

MARQ® ATHLETE

Priročnik za uporabo

© 2019 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®, ANT+®, Approach®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, inReach®, MARQ®, QuickFit®, TracBack®, VIRB®, Virtual Partner® in Xero® so blagovne znamke družbe Garmin Ltd. ali njenih podružnic, registrirane v ZDA in drugih državah. Body Battery™, Connect IQ™, Firstbeat Analytics™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Golf™, Garmin Index™, Garmin Move IQ™, Garmin Pay™, HRM-Dual™, HRM-Pro™, HRM-Run™, HRM-Tri™, HRM-Swim™, PacePro™, Rally™, tempe™, TruSwing™, Varia™ in Vector™ so blagovne znamke družbe Garmin Ltd. ali njenih podružnic. Blagovnih znamk ni dovoljeno uporabljati brez izrecnega dovoljenja družbe Garmin.

Android™ je blagovna znamka družbe Google Inc. Apple®, iPhone®, iTunes® in Mac® so blagovne znamke družbe Apple Inc., registrirane 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. Di2™ je blagovna znamka družbe Shimano, Inc. Shimano® je registrirana blagovna znamka družbe Shimano, Inc. iOS® je registrirana blagovna znamka družbe Cisco Systems, Inc., ki jo v skladu z licenco uporablja družba Apple Inc. Za programsko opremo Spotify® veljajo licence tretjih oseb, ki so na voljo tukaj: <https://developer.spotify.com/legal/third-party-licenses>. STRAVA in Strava™ sta blagovni znamki družbe Strava, Inc. Training Stress Score™ (TSS), Intensity Factor™ (IF) in Normalized Power™ (NP) so blagovne znamke družbe Peaksware, LLC. Wi-Fi® je registrirana znamka organizacije Wi-Fi Alliance. Windows® je registrirana blagovna znamka družbe Microsoft Corporation v Združenih državah Amerike in drugih državah. Zwift™ je blagovna znamka družbe Zwift, Inc. Druge blagovne znamke in trgovska imena so v lasti ustreznih lastnikov.

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

Kazalo vsebine

Uvod..... 1

Pregled.....	1
Ogled menija upravljalnih elementov.....	2
Prikaz pripomočkov.....	2
Polnjenje naprave.....	3
Združevanje pametnega telefona z napravo.....	3
Posodobitve izdelkov.....	4
Nastavitev programa Garmin Express.....	4

Dejavnosti in programi..... 4

Tek.....	4
Začetek dejavnosti.....	5
Namigi za beleženje dejavnosti.....	5
Spreminjanje načina napajanja.....	5
Zaustavitev dejavnosti.....	5
Ocena dejavnosti.....	6
Dodajanje in odstranjevanje priljubljene dejavnosti.....	6
Ustvarjanje dejavnosti po meri.....	6
Dejavnosti v zaprtih prostorih.....	6
Virtualni tek.....	7
Umerjanje razdalje na tekalni stezi....	7
Beleženje dejavnosti vadbe za moč.....	7
Uporaba notranjega trenažerja.....	8
Dejavnosti na prostem.....	8
Tek po atletski stezi.....	8
Namigi za beleženje teka po atletski stezi.....	9
Beleženje dejavnosti premagovanja ovir.....	9
Beleženje dejavnosti ultra teka.....	9
Ogled smučarskih voženj.....	9
Beleženje dejavnosti turnega smučanja ali deskanja na snegu.....	10
Podatki o moči teka na smučeh.....	10
Ribolov.....	10
Jumpmaster.....	11
Uporaba metronoma.....	11
Predvajanje zvočnih pozivov med dejavnostjo.....	11
Več športov.....	12

Vadba za triatlon.....	12
Ustvarjanje dejavnosti z več športi..	12
Namigi za vadbo triatlona ali uporabo dejavnosti z več športi.....	12
Plavanje.....	12
Plavalna terminologija.....	13
Vrsta zavesljajev.....	13
Namigi za dejavnosti plavanja.....	13
Samodejni in ročni počitek.....	13
Vadba z dnevnikom.....	14
Izklop merjenja srčnega utripa na zapestju med plavanjem.....	14
Golf.....	14
Igranje golfa.....	14
Informacije o luknjah.....	15
Način velikih števil.....	16
Merjenje razdalje s ciljanjem z gumbom.....	16
Spreminjanje lukenj.....	16
Spreminjanje zelenice.....	16
Premikanje zastavice.....	17
Ogled izmerjenih udarcev.....	17
Ročno merjenje udarca.....	17
Ogled razdalj krivulj in zavojev.....	17
Shranjevanje ciljev po meri.....	17
Beleženje rezultatov.....	18
Posodabljanje rezultata.....	18
Nastavitev načina beleženja rezultatov.....	18
Nastavitev hendikepa.....	18
Omogočanje spremljanja statističnih podatkov.....	19
TruSwing™.....	19
Uporaba merilnika opravljene poti za golf.....	19
Ogled razdalje PlaysLike.....	19
Ogled smeri do zastavice.....	20
Ogled statističnih podatkov o palicah.....	20
Plezalni športi.....	20
Beleženje dejavnosti dvoranskega plezanja.....	20
Beleženje dejavnosti balvanskega plezanja.....	21

Povezane funkcije..... 21

Omogočanje obvestil Bluetooth.....	22
Ogled obvestil.....	22

Prejetje dohodnega telefonskega klica.....	22
Odgovarjanje na besedilno sporočilo.....	22
Upravljanje obvestil.....	23
Izklop povezave Bluetooth s telefonom.....	23
Vklop in izklop opozoril o povezavi z pametnim telefonom.....	23
Iskanje izgubljene mobilne naprave.....	23
Funkcije povezljivosti Wi-Fi.....	23
Vzpostavljanje povezave z omrežjem Wi-Fi.....	24
Programi za telefon in računalnik.....	24
Garmin Connect.....	24
Uporaba programa Garmin Connect.....	25
Uporaba storitve Garmin Connect v računalniku.....	25
Funkcije Connect IQ.....	25
Prenos funkcij Connect IQ.....	26
Prenašanje funkcij Connect IQ z računalnikom.....	26
Garmin Explore™.....	26
Program Garmin Golf™.....	26

Funkcije za varnost in sledenje..... 27

Dodajanje stikov v silo.....	27
Dodajanje stikov.....	27
Vklop in izklop zaznavanja dogodkov..	28
Prošnja za pomoč.....	28
Začetek seje GroupTrack.....	29
Namigi za seje GroupTrack.....	29
Nastavitve funkcije GroupTrack.....	29

Garmin Pay.....29

Nastavitev denarnice Garmin Pay.....	30
Plačilo nakupa z uro.....	30
Dodajanje kartice v denarnico Garmin Pay.....	30
Upravljanje kartic v funkciji Garmin Pay.....	31
Spreminjanje številskega gesla Garmin Pay.....	31

Glasba..... 31

Vzpostavljanje povezave s tretjim ponudnikom.....	31
---	----

Prenos zvočne vsebine tretjega ponudnika.....	32
Prenos zvočne vsebine storitve Spotify®.....	32
Zamenjava ponudnika glasbe.....	32
Prekinitev povezave s tretjim ponudnikom.....	32
Prenos osebne zvočne vsebine.....	33
Poslušanje glasbe.....	33
Elementi za upravljanje predvajanja glasbe.....	33
Vzpostavitev povezave s slušalkami Bluetooth.....	34
Spreminjanje načina zvoka.....	34

Funkcije za srčni utrip..... 34

Merilnik srčnega utripa na zapestju.....	34
Nošenje ure.....	34
Namigi za nepravilne podatke o srčnem utripu.....	35
Ogled pripomočka za srčni utrip.....	35
Oddajanje podatkov o srčnem utripu.....	36
Oddajanje podatkov o srčnem utripu med dejavnostjo.....	36
Nastavitev opozorila o nenormalnem srčnem utripu.....	36
Izklop merilnika srčnega utripa na zapestju.....	37
Meritve zmogljivosti.....	37
Izklop obvestil o zmogljivosti.....	37
Samodejno zaznavanje meritev zmogljivosti.....	37
Poenoteno stanje vadbe.....	38
Sinchronizacija dejavnosti in meritev zmogljivosti.....	38
O ocenah najvišjega VO2.....	38
Pridobivanje ocene najvišjega VO2 za tek.....	39
Pridobivanje ocene najvišjega VO2 za kolesarjenje.....	39
Izklop beleženja najvišjega VO2... ..	39
Ogled starosti telesa.....	40
Ogled predvidenih časov tekmovanj.....	40
O funkciji Training Effect.....	40
Stanje spremenljivosti srčnega utripa.....	41

Spremenljivost srčnega utripa in raven stresa.....	42
Stanje zmogljivosti.....	42
Ogled stanja zmogljivosti.....	43
Laktatni prag.....	43
Opravljanje vodenega testa za določitev laktatnega praga.....	43
Pridobivanje ocene FTP.....	44
Izvedba testa FTP.....	44
Stanje vadbe.....	45
Ravni stanja vadbe.....	46
Namigi za pridobitev stanja vadbe.....	46
Aklimatizacija zmogljivosti na vročino in nadmorsko višino.....	46
Kratkoročna obremenitev.....	47
Osredotočenost obremenitve pri vadbi.....	47
Čas regeneracije.....	47
Ogled časa regeneracije.....	47
Srčni utrip med regeneracijo.....	48
Body Battery™.....	48
Prikaz pripomočka Body Battery.....	48
Namigi za izboljšane podatke o energiji Body Battery.....	48

Pulzni oksimeter..... 49

Pridobivanje vrednosti pulznega oksimetra.....	50
Vklop celodnevne merjenja vrednosti pulznega oksimetra.....	50
Izklop samodejnega merjenja vrednosti pulznega oksimetra.....	50
Vklop merjenja s pulznim oksimetrom med spanjem.....	50
Namigi za nepravilne podatke pulznega oksimetra.....	50

Vadba..... 51

Nastavitev uporabniškega profila.....	51
Nastavitve spola.....	51
Cilji pripravljenosti.....	51
O območjih srčnega utripa.....	51
Nastavljanje območij srčnega utripa.....	52
Samodejno nastavljanje območij srčnega utripa.....	52
Izračuni območij srčnega utripa... ..	53

Nastavitev območij moči.....	53
Merjenje aktivnosti.....	53
Samodejni cilj.....	54
Uporaba opozorila za gibanje.....	54
Spremljanje spanja.....	54
Uporaba samodejnega spremljanja spanja.....	54
Uporaba načina Ne moti.....	54
Minute intenzivnosti.....	55
Zbiranje minut intenzivnosti.....	55
Garmin Move IQ™.....	55
Nastavitve merjenja aktivnosti.....	55
Izklop merjenja aktivnosti.....	55
Vadbe.....	55
Sledenje vadbi iz storitve Garmin Connect.....	56
Ustvarjanje vadbe po meri v programu Garmin Connect.....	56
Pošiljanje vadbe po meri v uro.....	56
Začetek vadbe.....	56
Izvajanje dnevne predlagane vadbe.....	57
Vklop in izklop pozivov za dnevno predlagano vadbo.....	57
Po vadbi plavanja v bazenu.....	57
Beleženje preskusa kritične hitrosti plavanja.....	57
Urejanje rezultata kritične hitrosti plavanja.....	58
Koledar vadb.....	58
Uporaba načrtov vadb Garmin Connect.....	58
Funkcija Adaptive Training Plans.....	58
Intervalne vadbe.....	58
Ustvarjanje intervalne vadbe.....	59
Začetek intervalne vadbe.....	59
Ustavitev intervalne vadbe.....	59
Vadba s funkcijo PacePro™.....	59
Prenos načrta funkcije PacePro iz storitve Garmin Connect.....	60
Začetek načrta funkcije PacePro.....	60
Ustavitev načrta funkcije PacePro.....	61
Ustvarjanje načrta funkcije PacePro v uri.....	61
Odseki.....	61
Odseki Strava™.....	61

Ogled podrobnosti odseka.....	61	Navigacija s funkcijo bližnje	
Tekmovanje na odseku.....	62	okolice.....	73
Nastavitev samodejnega prilagajanja		Spreminjanje teme zemljevida.....	74
odseka.....	62	Kompas.....	74
Uporaba funkcije Virtual Partner®.....	62	Nastavitev smeri kompasa.....	74
Nastavitev cilja vadbe.....	63	Višinomer in barometer.....	74
Preklic cilja vadbe.....	63		
Tekmovanje s prejšnjo dejavnostjo.....	63	Zgodovina.....	74
Začasna ustavitev stanja vadbe.....	63	Uporaba zgodovine.....	75
Nadaljevanje začasno ustavljenega		Zgodovina več športov.....	75
stanja vadbe.....	64	Osebnih rekordi.....	75
Omogočenje samoocene.....	64	Ogled osebnih rekordov.....	75
		Obnovitev osebnega rekorda.....	76
Ure.....	64	Brisanje osebnih rekordov.....	76
Nastavljanje opozorila.....	64	Ogled vseh podatkovnih vrednosti.....	76
Urejanje alarma.....	64	Uporaba merilnika opravljene poti.....	76
Vklop odštevalnika.....	65	Brisanje zgodovine.....	76
Brisanje časovnika.....	65		
Uporaba štoparice.....	66	Prilagajanje naprave.....	77
Dodajanje drugih časovnih pasov.....	66	Nastavitve dejavnosti in programov....	77
Urejanje drugega časovnega pasu...	67	Prilagajanje podatkovnih zaslonov..	79
		Dodajanje zemljevida dejavnosti.....	79
Navigacija.....	67	Opozorila dejavnosti.....	80
Shranjevanje lokacije.....	67	Nastavitev opozoril.....	81
Urejanje shranjenih lokacij.....	67	Nastavitve zemljevidov dejavnosti...	81
Nastavitev referenčne točke.....	67	Nastavitve za usmerjanje.....	82
Projekcija točke poti.....	68	Auto Lap.....	82
Navigacija do cilja.....	68	Označevanje krogov po razdalji....	82
Navigacija do destinacije.....	68	Omogočanje Auto Pause.....	83
Destinacije.....	68	Omogočanje samodejnega	
Ustvarjanje proge in sledenje progi v		vzpona.....	83
napravi.....	69	Hitrost in razdalja v 3D.....	83
Ustvarjanje krožne proge.....	69	Vklop in izklop tipke Lap.....	83
Ogled ali urejanje podrobnosti proge...	70	Uporaba samodejnega pomikanja...	84
Uporaba funkcije ClimbPro.....	70	Spreminjanje nastavitve GPS.....	84
Navigacija z orodjem Poglej in pojdi....	70	GPS in drugi satelitski sistemi.....	84
Uporaba navigacije do začetne točke		Nastavitve časovne omejitve za	
med dejavnostjo.....	71	varčevanje z energijo.....	84
Ogled navodil za načrtovano pot.....	71	Prerazporeditev dejavnosti na seznamu	
Uporaba navigacije do začetne točke		programov.....	85
shranjene dejavnosti.....	72	Pripomočki.....	85
Ustavitev navigacije.....	72	Prilagajanje kolesa pripomočkov....	86
Zemljevid.....	72	Uporaba pripomočka za raven	
Ogled zemljevida.....	72	stresa.....	86
Shranjevanje ali navigacija do lokacije		Prilagoditev pripomočka Moj dan....	87
na zemljevidu.....	73	Prilagoditev menija upravljalnih	
		elementov.....	87

Nastavitve videza ure.....	87	Vadba z dinamiko teka.....	98
Prilagajanje videza ure.....	87	Barvni merilniki in podatki o dinamiki	
Nastavitve senzorjev.....	88	teka.....	99
Nastavitve kompasa.....	88	Podatki o uravnoveženosti časa	
Ročno umerjanje kompasa.....	88	stika s tlemi.....	99
Nastavitev referenčnega severa...	88	Podatki o navpičnem nihanju in	
Nastavitve višinomera.....	88	navpičnem razmerju.....	100
Umerjanje barometriškega		Nasveti za pridobivanje manjkajočih	
višinomera.....	89	podatkov o dinamiki teka.....	100
Nastavitve barometra.....	89	Uporaba elementov za upravljanje	
Umerjanje barometra.....	89	kamere Varia.....	100
Nastavitve lasersko določenih lokacij		Daljinski upravljalnik za napravo	
Xero.....	89	inReach.....	100
Nastavitve zemljevida.....	90	Uporaba daljinskega upravljalnika	
Teme zemljevida.....	90	naprave inReach.....	101
Nastavitve pomorskih zemljevidov..	90	Daljinski upravljalnik za napravo	
Prikaz ali izklop podatkov		VIRB.....	101
zemljevidov.....	91	Upravljanje športne kamere VIRB..	101
Nastavitve navigacije.....	91	Upravljanje športne kamere VIRB med	
Prilagajanje funkcij zemljevida.....	91	dejavnostjo.....	102
Nastavitev prikazovalnika smeri.....	91	Informacije o napravi.....	102
Nastavitev navigacijskih opozoril.....	91	Specifikacije.....	102
Nastavitve upravitelja napajanja.....	91	Informacije o bateriji.....	103
Prilagoditev funkcije varčevanja z		Vzdrževanje naprave.....	103
baterijo.....	92	Nega naprave.....	103
Prilagoditev načinov napajanja.....	92	Čiščenje ure.....	103
Obnovitev načina napajanja.....	92	Zamenjava dodatnih integriranih	
Nastavitve sistema.....	93	paščkov QuickFit®.....	104
Nastavitve časa.....	93	Upravljanje podatkov.....	104
Nastavitev opozoril o času.....	93	Brisanje datotek.....	105
Sinhronizacija časa.....	94	Odpravljanje težav.....	105
Spreminjanje nastavitev osvetlitve		Jezik naprave je napačen.....	105
zaslona.....	94	Ali je telefon združljiv z uro?.....	105
Prilagoditev bližnjičnih tipk.....	94	Telefon ne vzpostavi povezave z uro	105
Spreminjanje merskih enot.....	94	Ali lahko senzor Bluetooth uporabljam	
Ogled informacij o napravi.....	94	skupaj z uro?.....	106
Ogled zakonsko predpisanih		Slušalke ne vzpostavijo povezave z	
informacij in informacij o skladnosti		uro.....	106
na elektronski nalepki.....	95	Glasba se prekinja ali slušalke ne	
Brezžični senzori.....	95	ostanejo povezane.....	106
Združevanje brezžičnih senzorjev.....	97	Vnovični zagon ure.....	106
HRM-Pro.....	97	Ponastavitev vseh privzetih	
Tempo in razdalja teka v merilniku HRM-		nastavitev.....	106
Pro.....	97	Pridobivanje satelitskih signalov.....	107
Nasveti za beleženje tempa in razdalje		Izboljševanje sprejema satelitskih	
teka.....	98	signalov GPS.....	107
Dinamika teka.....	98		

Odčitek temperature ni natančen.....	107
Podaljševanje trajanja baterije.....	107
Merjenje aktivnosti.....	108
Moje dnevno število korakov se ne prikaže.....	108
Moje število korakov ni točno.....	108
Število korakov v uri se ne ujema s številom korakov v računu Garmin Connect.....	108
Število nadstropij, v katera sem se povzpel, ni točno.....	108
Pridobivanje dodatnih informacij.....	108

Dodatek..... 109

Podatkovna polja.....	109
Standardne ocene za najvišji VO2.....	116
Ocene FTP.....	116
Velikost in premer kolesa.....	117
Definicije simbolov.....	119

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.

Pregled



①

LIGHT

Pritisnite za vklop ure.
Pritisnite za vklop in izklop osvetlitve zaslona.
Pridržite za ogled menija upravljalnih elementov.

②

UP
MENU

Pritisnite za pomikanje po kolesu pripomočkov in menijih.
Pridržite za ogled menija.

③

DOWN

Pritisnite za pomikanje po kolesu pripomočkov in menijih.
Držite za ogled upravljalnih elementov za glasbo.

④

START
STOP

Pritisnite za ogled seznama dejavnosti ter začetek ali ustavitev dejavnosti.
Pritisnite za izbiro možnosti v meniju.
Držite za ogled parametrov zmogljivosti.

⑤

BACK
LAP

Pritisnite za vrnitev na prejšnji zaslon.
Pritisnite za beleženje kroga, počitka ali prehoda med dejavnostjo z več športi.
Držite za ogled videza ure na katerem koli zaslonu.

Ogled menija upravljalnih elementov

Meni upravljalnih elementov vsebuje možnosti, kot so štoparica, iskanje povezanega telefona in izklop ure. Odprete lahko tudi denarnico Garmin Pay™.

OPOMBA: možnosti v meniju upravljalnih elementov lahko dodate, prerazporedite in odstranite ([Prilagoditev menija upravljalnih elementov, stran 87](#)).

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



2 Za pomik med možnostmi pritisnite tipko **UP** ali **DOWN**.

Prikaz pripomočkov

V napravo je že prednaloženih več pripomočkov, še več pa vam jih je na voljo, ko napravo združite s pametnim telefonom.

- Pritisnite tipko **UP** ali **DOWN**.

Naprava se pomakne po kolesu pripomočkov in prikaže povzetek podatkov o posameznem pripomočku.

- Če si želite ogledati podrobnosti pripomočka, pritisnite tipko **START**.

NAMIG: če si želite ogledati dodatne zaslone pripomočka, pritisnite tipko **DOWN**, če si želite ogledati dodatne možnosti in funkcije pripomočka, pa pritisnite tipko **START**.

- Za vrnitev na videz ure na katerem koli zaslonu pridržite tipko **BACK**.
- Če beležite dejavnost, pritisnite tipko **BACK**, da se vrnete na strani s podatki o dejavnosti.

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 (*Nega naprave, stran 103*).

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



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

Združevanje pametnega telefona z napravo

Če želite uporabljati povezane funkcije naprave MARQ, 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 Pritisnite tipko **LIGHT**, da vklopite napravo.

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.

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
- Posodobitve zemljevidov
- Posodobitve prog
- Nalaganje podatkov v storitev Garmin Connect
- Registracija izdelka

Nastavitev programa Garmin Express

- 1 Napravo z računalnikom povežite s kablom USB.
- 2 Obiščite garmin.com/express.
- 3 Sledite navodilom na zaslonu.

Dejavnosti in programi

Uro lahko uporabljate za dejavnosti v zaprtih prostorih ali na prostem, športne dejavnosti in fitnes. Ko pričnete z dejavnostjo, ura prikaže in zabeleži podatke senzorja. Ustvarite lahko dejavnosti po meri ali nove dejavnosti na podlagi privzetih dejavnosti (*Ustvarjanje dejavnosti po meri, stran 6*). Ko končate dejavnosti, jih lahko shranite in delite s skupnostjo Garmin Connect.

Dejavnosti in programe Connect IQ™ lahko v uro dodajate tudi z aplikacijo Connect IQ (*Funkcije Connect IQ, stran 25*).

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

Tek

- 1 Pritisnite tipko **START**.
- 2 Izberite dejavnost.
- 3 Pojdite na prosto in počakajte, da naprava poišče satelite.
- 4 Po potrebi počakajte, da naprava vzpostavi povezavo z brezžičnimi senzorji.
- 5 Pritisnite **START**, da zaženete časovnik dejavnosti.
OPOMBA: naprava ne beleži podatkov o dejavnosti, dokler ne zaženete časovnika dejavnosti.
- 6 Začnite teči.
- 7 Ko končate tek, pritisnite **STOP**, da ustavite časovnik dejavnosti.
- 8 Izberite možnost:
 - Če želite nadaljevati tek, izberite **Nadaljuj**.
 - Če želite shraniti tek in se vrniti v način ure, izberite **Shrani**.
 - Če želite začasno zaustaviti tek in ga nadaljevati pozneje, izberite **Nadaljuj pozneje**.
 - Če želite označiti krog, izberite **krog**.
 - Če želite slediti svoji poti nazaj do začetne točke, izberite **Nazaj na začetek > TracBack**.
 - Če želite izmeriti razliko med srčnim utripom ob koncu dejavnosti in srčnim utripom dve minuti pozneje, izberite **SU med regenerac.** in počakajte, da časovnik odšteje čas.
 - Če želite zavreči tek in se vrniti v način ure, izberite **Zavrzi**.

Začetek dejavnosti

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

- 1 V videzu ure pritisnite tipko **START**.
- 2 Izberite možnost:
 - Izberite dejavnost med priljubljenimi.
 - Izberite  in izberite dejavnost na razširjenem seznamu dejavnosti.
- 3 Če so za dejavnost potrebni signali GPS, se odpravite na prosto na območje z neoviranim pogledom na nebo in počakajte, dokler ura ni pripravljena.
Ura je pripravljena, ko določi vaš srčni utrip, pridobi signale GPS (če so potrebni) in vzpostavi povezavo z brezžičnimi senzorji (če so potrebni).
- 4 Pritisnite tipko **START**, da vklopite časovnik dejavnosti.
Ura beleži podatke o dejavnosti samo, ko deluje časovnik dejavnosti.

Namigi za beleženje dejavnosti

- Preden začnete dejavnost, napolnite uro ([Polnjenje naprave, stran 3](#)).
- Če želite beležiti kroge, začeti novo serijo ali položaj ali nadaljevati na naslednji korak vadbe, pritisnite gumb **LAP**.
- Če si želite ogledati dodatne podatkovne zaslone, pritisnite tipko **UP** ali **DOWN**.
- Če želite z načinom napajanja podaljšati trajanje napajanja z baterijo, pridržite tipko **MENU** in izberite **Način napajanja** ([Prilagoditev načinov napajanja, stran 92](#)).

Spreminjanje načina napajanja

Če želite med dejavnostjo podaljšati čas napajanja z baterijo, lahko spremenite način napajanja.

- 1 Med dejavnostjo držite tipko **MENU**.
- 2 Izberite **Način napajanja**.
- 3 Izberite možnost.
Ura prikaže, koliko ur napajanja z baterijo je na voljo v izbranem načinu napajanja.

Zaustavitev dejavnosti

- 1 Pritisnite tipko **STOP**.
- 2 Izberite možnost:
 - Če želite nadaljevati z dejavnostjo, izberite **Nadaljuj**.
 - Za shranjevanje dejavnosti in ogled podrobnosti izberite **Shrani**, pritisnite **START** in izberite možnost.
OPOMBA: ko dejavnost shranite, lahko vnesete podatke za samoocenjevanje ([Ocena dejavnosti, stran 6](#)).
 - 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 > Načrtovana pot**.
OPOMBA: funkcija je na voljo le za dejavnosti, ki uporabljajo GPS.
 - Če želite izmeriti razliko med srčnim utripom ob koncu dejavnosti in srčnim utripom dve minuti pozneje, izberite **SU med regenerac.** in počakajte, da časovnik odšteje čas.
 - Če želite zavreči dejavnost, izberite **Zavrzi**.
OPOMBA: ko zaustavite dejavnost, jo ura samodejno shrani po 30 minutah.

Ocena dejavnosti

Preden lahko ocenite dejavnost, morate v uri MARQ omogočiti nastavitev samoocene (*Omogočenje samoocene, stran 64*).

OPOMBA: ta funkcija ni na voljo za vse dejavnosti.

1 Po končani dejavnosti izberite **Shrani** (*Zaustavitev dejavnosti, stran 5*).

2 Izberite vrednost, ki ustreza zaznanemu naporu.

OPOMBA: če želite preskočiti samooceno, lahko izberete **»**.

3 Izberite, kako ste se počutili med dejavnostjo.

Ocene si lahko ogledate v programu Garmin Connect.

Dodajanje in odstranjevanje priljubljene dejavnosti

Seznam priljubljenih dejavnosti se prikaže, ko pritisnete **START** v videzu ure. Ta omogoča hiter dostop do dejavnosti, ki jih najbolj uporabljate. Priljubljene dejavnosti lahko kadar koli dodate ali odstranite.

1 Pridržite tipko **MENU**.

2 Izberite **Dejavnosti in programi**.

Vaše priljubljene dejavnosti so prikazane na vrhu seznama.

3 Izberite možnost:

- Za dodajanje priljubljene dejavnosti izberite dejavnost, nato pa izberite **Nastavi za prilj..**
- Za odstranitev priljubljene dejavnosti izberite dejavnost, nato pa izberite **Odstrani iz priljubljenih**.

Ustvarjanje dejavnosti po meri

1 V videzu ure pritisnite tipko **START**.

2 Izberite **Dodaj**.

3 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**.

4 Če je treba, izberite vrsto dejavnosti.

5 Izberite ime ali vnesite ime po meri.

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

6 Izberite možnost:

- Če želite prilagoditi določene nastavitve dejavnosti, izberite eno od možnosti. Prilagodite lahko na primer podatkovne zaslone ali samodejne funkcije.
- Če želite shraniti in uporabljati dejavnost po meri, izberite **Končano**.

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

Dejavnosti v zaprtih prostorih

Uro lahko uporabljate za vadbo v zaprtih prostorih, denimo za tek na stezi v zaprtem prostoru ali kolesarjenje na sobnem kolesu. Sprejemnik GPS je med dejavnostmi v zaprtem prostoru izklopljen (*Nastavitve dejavnosti in programov, stran 77*).

Ko tečete ali hodite z izklopljenim GPS-om, se hitrost in razdalja izračunata na podlagi merilnika pospeškov v uri. Merilnik pospeška se sam umerja. Natančnost podatkov o hitrosti in razdalji se izboljša po nekaj tekih ali sprehodih na prostem z uporabo sistema GPS.

NAMIG: če se držite za ograjo tekalne steze, je natančnost manjša.

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

Virtualni tek

Uro lahko združite z združljivim programom drugega ponudnika za pošiljanje podatkov o tempu, srčnem utripu ali kadenci.

- 1 V videzu ure pritisnite tipko **START**.
- 2 Izberite **Virtualni tek**.
- 3 V tabličnem računalniku, prenosnem računalniku ali pametnem telefonu odprite program Zwift™ ali drug program za virtualno vadbo.
- 4 Upoštevajte navodila na zaslonu za začetek dejavnosti teka in združitve naprave.
- 5 Pritisnite **START**, da zaženete časovnik dejavnosti.
- 6 Ko končate dejavnost, pritisnite tipko **STOP** in izberite **Shrani**.

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 Začnite dejavnost teka na tekalni stezi ([Začetek dejavnosti, stran 5](#)).
- 2 Tecite na tekalni stezi, dokler ura ne zabeleži razdalje najmanj 1,5 km (1 mi).
- 3 Ko končate dejavnost, pritisnite **STOP**, da ustavite časovnik dejavnosti.
- 4 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**.
- 5 Na zaslonu tekalne steze si oglejte opravljeno razdaljo in jo vnesite v uro.

Beleženje dejavnosti vadbe za moč

Beležite lahko serije dejavnosti vadbe za moč. Serija je sestavljena iz več ponovitev enega giba.

- 1 V videzu ure pritisnite tipko **START**.
- 2 Izberite **Moč**.
- 3 Izberite vadbo.
- 4 Pritisnite **DOWN** za ogled seznama korakov vadbe (izbirno).
NAMIG: med ogledom korakov vadbe lahko pritisnete **START** in nato **DOWN** za ogled animacije izbrane vaje, če je na voljo.
- 5 Ko končate z ogledom korakov vadbe, pritisnite tipko **START** in izberite **Začni z vadbo**.
- 6 Pritisnite tipko **START** in izberite **Začni vadbo**.
- 7 Začnite prvo serijo.
Ura šteje ponovitve. Število ponovitev je prikazano, ko izvedete najmanj štiri ponovitve.
NAMIG: ura lahko šteje samo ponovitve enega giba pri vsaki seriji. Ko želite spremeniti gibe, morate zaključiti serijo in začeti novo.
- 8 Pritisnite **LAP**, da končate serijo in se premaknete na naslednjo vajo, če je na voljo.
Ura prikaže vse ponovitve za serijo.
- 9 Po potrebi pritisnite tipko **UP** ali **DOWN** in uredite število ponovitev.
NAMIG: dodate lahko tudi utež, ki ste jo uporabili za serijo.
- 10 Po potrebi ob koncu počitka pritisnite tipko **LAP** in začnite naslednjo serijo.
- 11 Ponavljajte serije vadb za moč, dokler dejavnost ni zaključena.
- 12 Po zadnji seriji pritisnite **START**, in izberite **Prekini vadbo**.
- 13 Izberite **Shrani**.

Uporaba notranjega trenažerja

Preden lahko uporabite združljiv notranji trenažer, ga morate prek tehnologije ANT+® združiti z uro ([Združevanje brezžičnih senzorjev, stran 97](#)).

Uro lahko uporabljate skupaj z notranjim trenažerjem za simulacijo upora med sledenjem progi, vožnji ali vadbi. Pri uporabi notranjega trenažerja se GPS samodejno izklopi.

- 1 V videzu ure pritisnite tipko **START**.
- 2 Izberite **Notranje kolo**.
- 3 Pridržite **MENU**.
- 4 Izberite **Možn. pametn. trenaž.**.
- 5 Izberite možnost:
 - Če želite začeti vožnjo, izberite **Prosta vožnja**.
 - Če želite slediti shranjeni vadbi, izberite **Sledenje vadbi** ([Vadbe, stran 55](#)).
 - Če želite slediti shranjeni progi, izberite **Sledi progi** ([Ustvarjanje proge in sledenje progi v napravi, stran 69](#)).
 - Če želite nastaviti vrednost ciljne moči, izberite **Nastavitev moči**.
 - Če želite nastaviti vrednost simuliranega naklona, izberite **Nastavi naklon**.
 - Če želite nastaviti silo upora na trenažerju, izberite **Nastavitev upora**.
- 6 Pritisnite **START**, da zaženete časovnik dejavnosti.

Trenažer poveča ali zmanjša upor na podlagi informacij o nadmorski višini na progi ali vožnji.

Dejavnosti na prostem

V napravi MARQ so predhodno naložene dejavnosti na prostem, kot sta tek in kolesarjenje. GPS se med dejavnostmi na prostem vklopi. Dodate lahko nove dejavnosti, ki temeljijo na privzetih dejavnostih, kot je hoja ali veslanje. V napravo lahko dodate tudi dejavnosti po meri ([Ustvarjanje dejavnosti po meri, stran 6](#)).

Tek po atletski stezi

Preden se odpravite na tek po atletski stezi, se prepričajte, da boste tekli po atletski stezi standardne oblike in dolžine 400 m.

Z dejavnostjo Tek po stezi lahko beležite podatke o stezi na prostem, vključno z razdaljo v metrih in vmesnimi časi krogov.

- 1 Postavite se na stezo na prostem.
- 2 V videzu ure izberite **START**.
- 3 Izberite **Tek po stezi**.
- 4 Počakajte, da naprava poišče satelite.
- 5 Če tečete na 1. stezi, preskočite na korak 11.
- 6 Pridržite tipko **MENU**.
- 7 Izberite nastavitve dejavnosti.
- 8 Izberite **Številka steze**.
- 9 Izberite številko steze.
- 10 Dvakrat pritisnite **BACK**, da se vrnete v časovnik dejavnosti.
- 11 Pritisnite **START**, da zaženete časovnik dejavnosti.
- 12 Tecite po stezi.

Ko pretečete nekaj krogov, naprava zabeleži mere atletske steze in umeri njeno razdaljo.
- 13 Ko končate tek, pritisnite **STOP**, da ustavite časovnik dejavnosti.
- 14 Izberite **Shrani**.

Namigi za beleženje teka po atletski stezi

- Preden začnete tek po atletski stezi, počakajte, da se indikator stanja GPS obarva zeleno.
- Med prvim tekom po neznani atletski stezi, pretecite najmanj 3 kroge, da umerite razdaljo atletske steze. Za dokončanje kroga tecite nekoliko naprej od začetne točke.
- Vsak krog pretecite po isti stezi.
OPOMBA: privzeta razdalja funkcije Auto Lap® je 1600 m ali 4 kroge po stezi.
- Če tečete po stezi, ki ni prva, v nastavitvah dejavnosti nastavite številko steze.

Beleženje dejavnosti premagovanja ovir

Če se udeležite tekmovanja v premagovanju ovir, lahko z dejavnostjo Premag. ovir beležite čas premagovanja posamezne ovire in čas teka med ovirami.

- 1 V videzu ure pritisnite tipko **START**.
- 2 Izberite **Premag. ovir**.
- 3 Pritisnite tipko **START**, da vklopite časovnik dejavnosti.
- 4 Za ročno označitev začetka in konca posamezne ovire pritisnite **LAP**.

OPOMBA: nastavev Beleženje ovir lahko konfigurirate tako, da se shranijo lokacije ovir v prvem krogu proge. Ob ponovljenih krogih proge ura na podlagi shranjenih lokacij preklaplja med intervali ovir in teka.

- 5 Ko končate dejavnost, pritisnite tipko **STOP** in izberite **Shrani**.

Beleženje dejavnosti ultra teka

- 1 V videzu ure pritisnite tipko **START**.
- 2 Izberite **Ultra tek**.
- 3 Pritisnite **START**, da zaženete časovnik dejavnosti.
- 4 Začnite teči.
- 5 Če želite zabeležiti krog in zagnati časovnik počitka, pritisnite tipko **LAP**.

OPOMBA: nastavev Tipka Lap lahko konfigurirate tako, da z njo zabeležite krog in vklopite časovnik počitka, samo vklopite časovnik počitka ali samo zabeležite krog ([Nastavitve dejavnosti in programov, stran 77](#)).

- 6 Ko končate počitek, za nadaljevanje teka pritisnite tipko **LAP**.
- 7 Pritisnite tipko **UP** ali **DOWN**, da si ogledate dodatne podatkovne strani (izbirno).
- 8 Ko končate dejavnost, pritisnite tipko **STOP** in izberite **Shrani**.

Ogled smučarskih voženj

Ura 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, ko se začnete premikati navzdol.

- 1 Začnite smučati ali deskati.
- 2 Pridržite **MENU**.
- 3 Izberite **Prikazi teke**.
- 4 Če si želite ogledati podrobnosti zadnje, trenutne in vseh voženj, pritisnite **UP** in **DOWN**.

Zasloni z vožnjami vključujejo čas, prevoženo razdaljo, najvišjo ter povprečno hitrost in skupni spust.

Beleženje dejavnosti turnega smučanja ali deskanja na snegu

Dejavnost turnega smučanja ali deskanja na snegu omogoča, da preklapljate med načinoma beleženja vzpenjanja in spuščanja, s čimer lahko natančno beležite statistične podatke. Nastavitev Beleženje načinov lahko nastavite na samodejno ali ročno preklapljanje med načinoma beleženja ([Nastavitve dejavnosti in programov, stran 77](#)).

- 1 V videzu ure pritisnite tipko **START**.
- 2 Izberite **Turna smuka** ali **Turno deskanje na snegu**.
- 3 Izberite možnost:
 - Če se dejavnost začne z vzponom, izberite **Vzpenjanje**.
 - Če se dejavnost začne s spustom, izberite **Spuščanje**.
- 4 Pritisnite **START**, da zaženete časovnik dejavnosti.
- 5 Po potrebi pritisnite **LAP**, da preklopite med načinoma beleženja vzpenjanja in spuščanja.
- 6 Ko končate dejavnost, pritisnite tipko **STOP** in izberite **Shrani**.

Podatki o moči teka na smučeh

OPOMBA: dodatna oprema iz družine HRM-Pro™ mora biti združena z uro MARQ prek tehnologije ANT+. Če je bila uri MARQ priložena dodatna oprema iz družine HRM-Pro, sta ti napravi že združeni.

Z združljivo uro MARQ, ki je združena z dodatno opremo iz družine HRM-Pro, lahko prikažete povratne informacije o zmogljivosti med tekom na smučeh v realnem času. Izhodna moč se meri v vatih. Med dejavniki, ki vplivajo na moč, so med drugim hitrost, spreminjanje nadmorske višine, veter in snežne razmere. Z izhodno močjo lahko merite in izboljšate zmogljivost pri smučanju.

OPOMBA: vrednosti moči teka so običajno nižje od vrednosti moči kolesarjenja. To je normalno, razlog za to pa je, da smo ljudje pri smučanju manj učinkoviti kot pri kolesarjenju. Pri enaki intenzivnosti vadbe so vrednosti moči smučanja običajno 30–40 odstotkov nižje od vrednosti moči kolesarjenja.

Ribolov

- 1 V videzu ure pritisnite tipko **START**.
- 2 Izberite **Ribolov**.
- 3 Pritisnite **START > Začni ribolov**.
- 4 Pritisnite **START** in izberite možnost:
 - Če želite ulov dodati številu ulovljenih rib in shraniti lokacijo, izberite **Zabeleži ulov**.
 - Če želite shraniti trenutno lokacijo, izberite **Shrani položaj**.
 - Če želite nastaviti časovnik intervala, končni čas ali opomnik za končni čas za dejavnost, izberite možnost **Časovn. ribolova**.
 - Če želite uporabljati navigacijo nazaj do začetne točke dejavnosti, izberite **Nazaj na začetek** in nato možnost.
 - Če si želite ogledati vse shranjene lokacije, izberite **Shranjene lokacije**.
 - Če želite navigirati do cilja, izberite **Navigacija** in nato možnost.
 - Če želite urediti nastavitve dejavnosti, izberite **Nastavitve** in nato možnost ([Nastavitve dejavnosti in programov, stran 77](#)).
- 5 Ko končate dejavnost, pritisnite **STOP** in izberite **Končaj ribolov**.

Jumpmaster

OPOZORILO

Funkcija Jumpmaster je namenjena samo izkušnim 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.

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 pritisnite tipko **START**.
- 2 Izberite dejavnost.
- 3 Pridržite tipko **MENU**.
- 4 Izberite nastavitve dejavnosti.
- 5 Izberite **Metronom > Stanje > Vklop**.
- 6 Izberite možnost:
 - Izberite **Utripi na minuto**, če želite vnesti 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 (*Začetek dejavnosti, stran 5*).
Metronom se zažene samodejno.
- 9 Če si želite ogledati zaslon z metronomom, med tekom pritisnite tipko **UP** ali **DOWN**.
- 10 Po potrebi spremenite nastavitve metronoma tako, da pridržite tipko **MENU**.

Predvajanje zvočnih pozivov med dejavnostjo

Uro MARQ lahko nastavite tako, da med tekom ali drugo dejavnostjo predvaja motivacijska obvestila o stanju. Zvočni pozivi se predvajajo v povezanih slušalkah Bluetooth, če so na voljo. Sicer se zvočni pozivi predvajajo v telefonu, ki je združen s programom Garmin Connect. Med predvajanjem zvočnega poziva ura ali telefon utiša primarni zvok, da lahko predvaja obvestilo.

OPOMBA: ta funkcija ni na voljo za vse dejavnosti.

- 1 Pridržite **MENU**.
- 2 Izberite **Zvočni pozivi**.
- 3 Izberite možnost:
 - Če želite slišati poziv za vsak krog, izberite **Opozorilo o krogu**.
 - Če želite pozive prilagoditi z informacijami o tempu in hitrosti, izberite **Opozorilo za tempo/hitrost**.
 - Če želite pozive prilagoditi z informacijami o srčnem utripu, izberite **Opozorilo o srčnem utripu**.
 - Če želite pozive prilagoditi s podatki o moči, izberite **Opozorilo o moči**.
 - Če želite pozive slišati, ko vklopite in izklopite časovnik, vključno s funkcijo Auto Pause®, izberite **Dogodki časovnika**.
 - Če želite, da se opozorila za vadbo predvajajo kot zvočni pozivi, izberite **Opozorila za vadbo**.
 - Če želite, da se opozorila o dejavnosti predvajajo kot zvočni pozivi, izberite **Opozorila dejavnosti** (*Opozorila dejavnosti, stran 80*).
 - Če želite, da se tik pred zvočnim opozorilom ali pozivom predvaja zvočni signal, izberite **Toni**.
 - Če želite spremeniti jezik ali narečje glasovnih pozivov, izberite **Narečje**.

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 dejavnostmi in še naprej prikazujete skupni čas. Preklopite lahko na primer s kolesarjenja na tek ter med celotno dejavnostjo z več športi prikazujete skupni čas 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 V videzu ure pritisnite tipko **START**.
- 2 Izberite **Triatlon**.
- 3 Pritisnite tipko **START**, da vklopite časovnik dejavnosti.
- 4 Pritisnite **LAP** na začetku in koncu vsakega prehoda.
Funkcija prehoda je privzeto vklopljena, čas prehoda pa se beleži ločeno od časa dejavnosti. Funkcijo prehoda lahko vklopite ali izklopite v nastavitvah dejavnosti triatlona. Če so prehodi izklopljeni, pritisnite LAP in spremenite šport.
- 5 Ko končate dejavnost, pritisnite tipko **STOP** in izberite **Shrani**.

Ustvarjanje dejavnosti z več športi

- 1 V videzu ure pritisnite tipko **START**.
- 2 Izberite **Dodaj > Več športov**.
- 3 Izberite vrsto dejavnosti z več športi ali vnesite ime po meri.
Podvojena imena dejavnosti vključujejo številko. Na primer Triatlon(2).
- 4 Izberite dve ali več dejavnosti.
- 5 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**.
- 6 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 **LAP**.
Če so prehodi vklopljeni, se čas prehoda beleži ločeno od časov dejavnosti.
- Če je treba, izberite **LAP**, 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: v uri je za dejavnosti plavanja omogočeno merjenje srčnega utripa na zapestju. Ura je združljiva tudi z dodatno opremo iz družine HRM-Pro, HRM-Swim™ in HRM-Tri™. Če so na voljo podatki tako iz merilnika srčnega utripa na zapestju kot iz merilnika srčnega utripa na prsnem traku, ura uporabi podatke iz merilnika srčnega utripa na prsnem traku.

Plavalna terminologija

Dolžina: ena dolžina bazena.

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

Zamahi: zamah 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 zamahov za to dolžino. Čas 30 sekund in 15 zamahov 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.

Kritična hitrost plavanja: kritična hitrost plavanja je teoretična hitrost, ki jo lahko neprekinjeno ohranjate, ne da bi se izčrpali. Na podlagi kritične hitrosti plavanja lahko uravnavate vadbeni tempo in spremljate izboljšave.

Vrsta zavesljajev

Prepoznavanje vrste zavesljajev je na voljo samo za plavanje v bazenu. Vrsta zavesljajev se prepozna na koncu dolžine. Vrste zavesljajev so prikazane v zgodovini plavanja in računu Garmin Connect. Vrsto zavesljajev lahko izberete tudi kot podatkovno polje po meri (*Prilaganje podatkovnih zaslonov, stran 79*).

Prosto	Prosto
Nazaj	Hrbtno
Prsno	Prsno
Metulj	Delfin
Mešano	Več kot ena vrsta zavesljajev na intervalu
Vadba	Uporablja se pri beleženju vadbe (<i>Vadba z dnevnikom, stran 14</i>)

Namigi za dejavnosti plavanja

- Če želite zabeležiti interval med plavanjem v odprtih vodah, pritisnite tipko **LAP**.
- Preden začnete dejavnost plavanja v bazenu, upoštevajte navodila na zaslonu za izbiro velikosti bazena ali vnos velikosti po meri.
Ura meri in beleži razdaljo na osnovi preplavlanih dolžin bazena. Za prikazovanje točne razdalje mora biti velikost bazena pravilna. Ko naslednjič zaženete dejavnost plavanja v bazenu, ura uporabi to velikost bazena. Če želite spremeniti velikost, držite tipko **MENU**, izberite nastavitve dejavnosti, nato pa izberite **Velikost bazena**.
- Za natančne rezultate preplavajte celotno dolžino bazena in za celotno dolžino uporabite eno vrsto zamaha. Med počivanjem začasno ustavite časovnik dejavnosti.
- Če želite med plavanjem v bazenu zabeležiti počitek, pritisnite **LAP** (*Samodejni in ročni počitek, stran 13*).
Ura pri plavanju v bazenu samodejno beleži intervale in dolžine plavanja.
- Da bo ura lažje štela dolžine, se močno odrinite od stene in drsite, preden prvič zamahnete.
- Med vadbami začasno ustavite časovnik dejavnosti ali uporabite funkcijo beleženja vadb (*Vadba z dnevnikom, stran 14*).

Samodejni in ročni počitek

OPOMBA: podatki o plavanju se med počitkom ne beležijo. Če si želite ogledati ostale podatkovne zaslone, pritisnite UP ali DOWN.

Funkcija samodejnega počitka je na voljo samo za plavanje v bazenu. Ura samodejno zazna, da počivate, in prikaže zaslon počitka. Če počivate dlje kot 15 sekund, ura samodejno ustvari interval počitka. Ko nadaljujete plavanje, ura samodejno začne nov interval plavanja. Funkcijo samodejnega počitka lahko vklopite v možnostih dejavnosti (*Nastavitve dejavnosti in programov, stran 77*).

NAMIG: za najboljše rezultate pri uporabi funkcije samodejnega počitka med počitkom čim manj premikajte roke.

Med dejavnostjo plavanja v bazenu ali v odprtih vodah, lahko ročno označite interval počitka, tako da pritisnete LAP.

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 pritisnite tipko **UP** ali **DOWN**.
- 2 Pritisnite tipko **LAP**, da sprožite časovnik vadbe.
- 3 Ko končate interval vadbe, pritisnite tipko **LAP**.
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, pritisnite tipko **LAP**.
 - Če želite začeti interval plavanja, pritisnite tipko **UP** ali **DOWN**, da se vrnete na zaslone za plavalno vadbo.

Izklop merjenja srčnega utripa na zapestju med plavanjem

Merjenje srčnega utripa na zapestju je privzeto vklopljeno za dejavnosti plavanja. Naprava je združljiva tudi z dodatno opremo HRM-Pro in HRM-Swim. Če so na voljo podatki tako iz merilnika srčnega utripa na zapestju kot iz prsnega merilnika srčnega utripa, naprava uporabi podatke iz prsnega merilnika srčnega utripa.

- 1 V pripomočku za srčni utrip držite tipko **MENU**.
OPOMBA: morda boste morali pripomoček dodati na kolo pripomočkov ([Prilaganje kolesa pripomočkov, stran 86](#)).
- 2 Izberite **Možnosti srčnega utripa > Med plavanjem > Izklopljeno**.

Golf

Igranje golfa

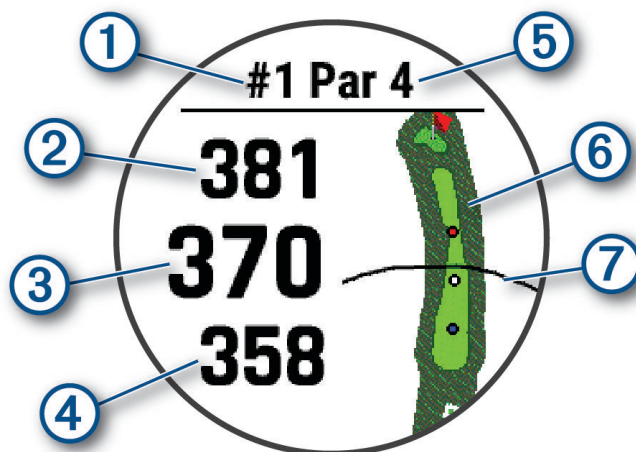
Pred igranjem golfa napolnite napravo ([Polnjenje naprave, stran 3](#)).

- 1 V videzu ure pritisnite tipko **START**.
- 2 Izberite **Golf**.
- 3 Pojdite na prosto in počakajte, da naprava poišče satelite.
- 4 Izberite igrišče na seznamu bližnjih igrišč.
- 5 Po potrebi nastavite dolžino za driver.
- 6 Za beleženje rezultatov izberite **Da**.
- 7 Izberite udarjališče.
- 8 Po končanem krogu pritisnite **START** in izberite **Končni krog**.

Informacije o luknjah

Naprava prikaže, pri kateri luknji trenutno igrate, in samodejno prehaja, ko se premaknete na novo luknjo.

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

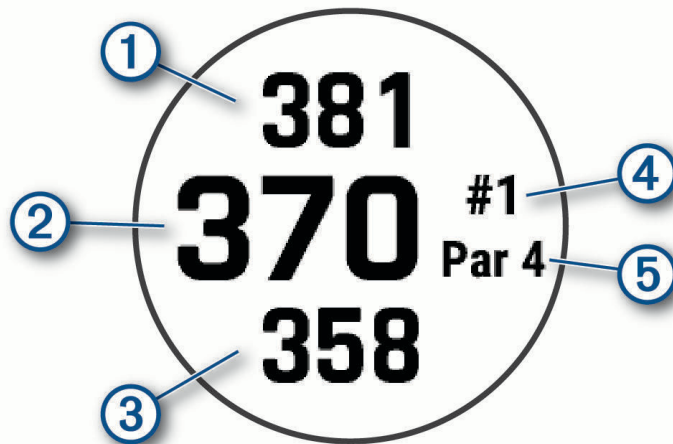


①	Številka trenutne luknje
②	Razdalja do zadnjega dela zelenice
③	Razdalja do srednjega dela zelenice
④	Razdalja do sprednjega dela zelenice
⑤	Par za luknjo
⑥	Zemljevid zelenice
⑦	Dolžina za driver iz udarjališča

Način velikih števil

Na zaslonu z informacijami o luknji lahko spremenite velikost števil.

Pridržite tipko **MENU**, izberite nastavitve dejavnosti, nato pa izberite **Velika števila**.



①	Razdalja do zadnjega dela zelenice
②	Razdalja do srednjega dela zelenice ali izbranega položaja zastavice
③	Razdalja do sprednjega dela zelenice
④	Številka trenutne luknje
⑤	Par za trenutno luknjo

Merjenje razdalje s ciljanjem z gumbom

Na zaslonu z informacijami o luknji lahko s funkcijo ciljanja z gumbom izmerite razdaljo do točke na zemljevidu.

- 1 Če želite izmeriti razdaljo do cilja, pritisnite tipko **UP** ali **DOWN**.
- 2 Po potrebi za povečanje ali pomanjšanje izberite **+** ali **-**.

Spreminjanje lukenj

Luknje lahko ročno spremenite na zaslonu pogleda luknje.

- 1 Med igranjem golfa pritisnite tipko **START**.
- 2 Izberite **Spremeni luknjo**.
- 3 Izberite luknjo.

Spreminjanje zelenice

Če igrate na luknji, ki ima več kot eno zelenico, lahko zelenico zamenjate.

- 1 Med igranjem golfa pritisnite **START**.
- 2 Izberite **Spremeni zelenico**.
- 3 Izberite zelenico.

Premikanje zastavice

Zelenico si lahko natančneje ogledate in premaknete lokacijo zastavice.

- 1 Na zaslonu z informacijami o luknji pritisnite **START**.
- 2 Izberite **Premakni zastavico**.
- 3 Položaj zastavice premaknite s tipko **UP** ali **DOWN**.
- 4 Pritisnite **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 pritisnite tipko **START**.
- 2 Izberite **Merjenje udarca**.

Prikaže se dolžina zadnjega udarca.

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

- 3 Pritisnite tipko **DOWN**.
- 4 Če si želite ogledati vse zabeležene dolžine udarcev, izberite **Prejšnji udarci**.

Ročno merjenje udarca

- 1 Udarite žogico in opazujte, kje bo pristala.
- 2 Na zaslonu z informacijami o luknji pritisnite **START**.
- 3 Izberite **Merjenje udarca**.
- 4 Pritisnite tipko **DOWN**.
- 5 Izberite **Dodaj udarec > Da**.
- 6 Stopite do žogice ali se zapeljite do nje.

Ogled razdalj krivulj in zavojev

Ogledate si lahko seznam z razdaljami krivulj in zavojev za luknje par 4 in par 5. Na tem seznamu so prikazani tudi cilji po meri.

- 1 Na zaslonu z informacijami o luknji pritisnite **START**.
 - 2 Izberite **Krivulje**.
- Na zaslonu se prikaže posamezna krivulja in razdalja do nje.

OPOMBA: ko razdalje prehodite, se odstranijo zaslona.

Shranjevanje ciljev po meri

Med krogom lahko shranite do pet ciljev po meri za posamezno luknjo. Shranjevanje cilja je uporabno za beleženje objektov ali ovir, ki niso prikazani na zemljevidu. Razdalje do teh ciljev si lahko ogledate na zaslonu predložkov in zavojev ([Ogled razdalj krivulj in zavojev, stran 17](#)).

- 1 Stojte v bližini cilja, ki ga želite shraniti.
OPOMBA: cilja, ki je daleč od trenutno izbrane luknje, ne morete shraniti.
- 2 Na zaslonu z informacijami o luknji pritisnite **START**.
- 3 Izberite **Cilji po meri**.
- 4 Izberite vrsto cilja.

Beleženje rezultatov

- 1 Na zaslonu z informacijami o luknji pritisnite **START**.
- 2 Izberite **Kartica z rezultati**.
Ko ste na zelenici, se prikaže kartica z rezultati.
- 3 Za pomik med luknjami pritisnite tipko **UP** ali **DOWN**.
- 4 Za izbiro luknje pritisnite **START**.
- 5 Pritisnite tipko **UP** ali **DOWN**, da nastavite rezultat.
Skupni rezultat se posodobi.

Posodabljanje rezultata

- 1 Na zaslonu z informacijami o luknji pritisnite **START**.
- 2 Izberite **Kartica z rezultati**.
- 3 Za pomik med luknjami pritisnite tipko **UP** ali **DOWN**.
- 4 Za izbiro luknje pritisnite **START**.
- 5 Če želite spremeniti rezultat za to luknjo, pritisnite tipko **UP** ali **DOWN**.
Skupni rezultat se posodobi.

Nastavitev načina beleženja rezultatov

Način, ki ga naprava uporablja za beleženje rezultatov, lahko spremenite.

- 1 Na zaslonu z informacijami o luknjah pridržite tipko **MENU**.
- 2 Izberite nastavitve dejavnosti.
- 3 Izberite **Način beleženja rezultatov**.
- 4 Izberite način beleženja rezultatov.

O načinu beleženja rezultatov stableford

Ko izberete način beleženja rezultatov stableford ([Nastavitev načina beleženja rezultatov, stran 18](#)), se točke dodeljujejo na podlagi števila izvedenih udarcev glede na par. Na koncu kroga zmaga igralec z najvišjim rezultatom. Naprava dodeli točke, kot to določa organizacija United States Golf Association.

Ocenjevalna kartica za igro, ocenjeno po sistemu Stableford, prikazuje točke namesto zamahov.

Točke	Izvedeni udarci glede na par
0	2 ali več nad
1	1 nad
2	Par
3	1 pod
4	2 pod
5	3 pod

Nastavitev hendikepa

- 1 Na zaslonu z informacijami o luknjah pridržite tipko **MENU**.
- 2 Izberite nastavitve dejavnosti.
- 3 Izberite **Bel. rez. s hendik..**
- 4 Izberite možnost za beleženje rezultatov s hendikepom:
 - Če želite vnesti število udarcev, ki se odštejejo od skupnega rezultata, izberite **Lokalni hendikep**.
 - Če želite vnesti igralčev indeks hendikepa in oceno težavnosti igrišča, ki se uporablja za izračun hendikepa igrišča, izberite **Indeks/naklon**.
- 5 Nastavite hendikep.

Omogočanje spremljanja statističnih podatkov

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

- 1 Na zaslonu z informacijami o luknjah pridržite tipko **MENU**.
- 2 Izberite nastavitve dejavnosti.
- 3 Izberite **Sledenje statistiki**.

Beleženje statističnih podatkov

Preden lahko beležite statistične podatke, morate omogočiti spremljanje statističnih podatkov (*Omogočanje spremljanja statističnih podatkov, stran 19*).

- 1 Na kartici z rezultati izberite luknjo.
- 2 Vnesite skupno število izvedenih udarcev, vključno s pati, in pritisnite **START**.
- 3 Nastavite število izvedenih patov in pritisnite **START**.

OPOMBA: število izvedenih patov se uporablja samo za beleženje statističnih podatkov in ne poveča vašega rezultata.

- 4 Če je treba, izberite možnost:

OPOMBA: če ste na luknji par 3, se ne prikažejo informacije za čistino.

- Če je žogica padla na zelenico, izberite **Na čistini**.
- Če je žogica zgrešila zelenico, izberite **Zgrešila v desno** ali **Zgrešila v levo**.

- 5 Po potrebi vnesite število kazenskih udarcev.

TruSwing™

Naprava je združljiva s senzorjem TruSwing. S programom TruSwing v uri si lahko ogledate parametre zamahov, ki jih zabeleži senzor TruSwing. Za več informacij si oglejte priročnik za uporabo senzorja TruSwing www.garmin.com/manuals/truswing.

Uporaba merilnika opravljene poti za golf

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

- 1 Na zaslonu z informacijami o luknji pritisnite **START**.
- 2 Izberite **Merilnik opravljene poti**.
- 3 Po potrebi izberite **Ponastavi**, da ponastavite merilnik opravljene razdalje na nič.

Ogled razdalje PlaysLike

Funkcija razdalje PlaysLike upošteva spremembe nadmorske višine na golfišču tako, da prikaže prilagojeno razdaljo do zelenice.

- 1 Na zaslonu z informacijami o luknjah pridržite tipko **MENU**.
- 2 Izberite nastavitve dejavnosti.
- 3 Izberite **PlaysLike**.

Poleg vsake razdalje se prikaže ikona.



Za razdaljo je potreben daljši udarec od pričakovanega zaradi višinske razlike.



Za razdaljo je potreben pričakovan udarec.



Za razdaljo je potreben krajši udarec od pričakovanega zaradi višinske razlike.

Ogled smeri do zastavice

Funkcija PinPointer je kompas, ki omogoča pomoč pri usmerjanju, kadar ne vidite zelenice. Ta funkcija vam lahko pomaga usmeriti udarec, tudi ko ste v gozdu ali globoki peščeni pasti.

OPOMBA: funkcije PinPointer ne uporabljajte v vozilu za golf. Motnje, ki jih oddaja vozilo za golf, lahko vplivajo na natančnost kompasa.

1 Na zaslonu z informacijami o luknji pritisnite **START**.

2 Izberite **PinPointer**.

Puščica kaže proti lokaciji zastavice.

Ogled statističnih podatkov o palicah

Preden si lahko ogledate statistične podatke o palicah, kot so podatki o razdalji in natančnosti, morate napravo združiti s senzorji palic za golf Approach® CT10 ali omogočiti nastavitve Poziv za palico ([Nastavitve dejavnosti in programov, stran 77](#)).

1 Med igranjem golfa pritisnite tipko **START**.

2 Izberite **Stat. pod. o palicah**.

3 Izberite palico.

Plezalni športi

Beleženje dejavnosti dvoranskega plezanja

Beležite lahko smeri med dejavnostjo dvoranskega plezanja. Smer je pot plezanja po dvoranski steni.

1 V videzu ure pritisnite tipko **START**.

2 Izberite **Dvor. plezanje**.

3 Izberite **Da**, da zabeležite statistične podatke o smeri.

4 Izberite sistem ocen.

OPOMBA: ko naslednjič zaženete dejavnost dvoranskega plezanja, naprava uporabi ta sistem ocen. Če želite spremeniti sistem, držite tipko MENU, izberite nastavitve dejavnosti, nato pa izberite Sistem ocen.

5 Izberite težavnost smeri.

6 Pritisnite **START**.

7 Začnite plezati prvo smer.

OPOMBA: med delovanjem časovnika smeri naprava samodejno zaklene gumbe, s čimer se prepreči nenamerno pritiskanje gumbov. Za odklepanje ure pridržite kateri koli gumb.

8 Ko končate načrtovano pot, se spustite na tla.

Časovnik počitka se zažene samodejno, ko ste na tleh.

OPOMBA: po potrebi lahko pritisnete tipko LAP, da končate načrtovano pot.

9 Izberite možnost:

- Če želite shraniti uspešno opravljeno smer, izberite **Končano**.
- Če želite shraniti neuspešno opravljeno smer, izberite **Poskušena**.
- Če želite izbrisati smer, izberite **Zavrzi**.

10 Vnesite število padcev za smer.

11 Ko končate počitek, pritisnite tipko **LAP** in začnite naslednjo smer.

12 Ponovite postopek za vsako smer, dokler ne dokončate dejavnosti.

13 Pritisnite **STOP**.

14 Izberite **Shrani**.

Beleženje dejavnosti balvanskega plezanja

Beležite lahko smeri med dejavnostjo balvanskega plezanja. Smer je pot plezanja po balvanu ali manjši skalni steni.

1 V videzu ure pritisnite tipko **START**.

2 Izberite **Balv. plezanje**.

3 Izberite sistem ocen.

OPOMBA: ko naslednjič zaženete dejavnost balvanskega plezanja, ura uporabi ta sistem ocen. Če želite spremeniti sistem, pridržite MENU, izberite nastavitve dejavnosti, nato pa izberite Sistem ocen.

4 Izberite težavnost smeri.

5 Pritisnite **START**, da zaženete časovnik smeri.

6 Začnite plezati prvo smer.

7 Za dokončanje smeri pritisnite **LAP**.

8 Izberite možnost:

- Če želite shraniti uspešno opravljeno smer, izberite **Končano**.
- Če želite shraniti neuspešno opravljeno smer, izberite **Poskušena**.
- Če želite izbrisati smer, izberite **Zavrzi**.

9 Ko končate počitek, pritisnite **LAP** za začetek naslednje smeri.

10 Ponovite postopek za vsako smer, dokler ne dokončate dejavnosti.

11 Po zadnji smeri pritisnite **STOP**, da ustavite časovnik smeri.

12 Izberite **Shrani**.

Povezane funkcije

Povezane funkcije so na voljo za uro MARQ, ko jo povežete z združljivim pametnim telefonom prek tehnologije Bluetooth in v povezani telefon namestite program Garmin Connect. Za več informacij obiščite www.garmin.com/apps. Nekatere funkcije so na voljo tudi, kadar uro povežete z omrežjem Wi-Fi®.

Obvestila telefona: v uri MARQ prikazuje obvestila in sporočila telefona.

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.

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

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

Connect IQ: omogoča, da razširite nabor funkcij ure z novimi videzi ure, pripomočki, programi in podatkovnimi polji.

Posodobitve programske opreme: omogoča posodobitev programske opreme ure.

Vreme: omogoča ogled trenutnih vremenskih razmer in vremenskih napovedi.

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

Poišči moj telefon: poišče izgubljen telefon, ki je združen z uro MARQ in je trenutno v dosegu tehnologije Bluetooth.

Najdi napravo: poišče izgubljeno uro MARQ, ki je združena z vašim telefonom in je trenutno v dosegu tehnologije Bluetooth.

Omogočanje obvestil Bluetooth

Preden lahko omogočite obvestila, morate napravo MARQ združiti z združljivo mobilno napravo ([Združevanje pametnega telefona z napravo, stran 3](#)).

- 1 Pridržite tipko **MENU**.
- 2 Izberite **Telefon > Pametna obvestila > Stanje > Vklop**.
- 3 Izberite **Med dejavnostjo**.
- 4 Izberite nastavitev obvestil.
- 5 Izberite nastavitev zvoka.
- 6 Izberite **Ne med dejavnostjo**.
- 7 Izberite nastavitev obvestil.
- 8 Izberite nastavitev zvoka.
- 9 Izberite **Zasebnost**.
- 10 Izberite nastavitev zasebnosti.
- 11 Izberite **Premor**.
- 12 Določite časovno obdobje, v katerem naj bo opozorilo o novem obvestilu prikazano na zaslonu.
- 13 Če želite svojim odgovorom na besedilna sporočila dodati podpis, izberite **Podpis**.

Ogled obvestil

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

Prejetje dohodnega telefonskega klica

Ko v povezani telefon prejmete telefonski klic, ura MARQ prikaže ime ali telefonsko številko klicatelja.

- Za sprejetje telefonskega klica izberite **Sprejmi**.
OPOMBA: za pogovor s klicateljem morate uporabiti povezani telefon.
- Za zavrnitev telefonskega klica izberite **Zavrni**.
- Za zavrnitev klica in takojšnje pošiljanje odgovora z besedilnim sporočilom izberite **Odgovori**, nato pa na seznamu izberite sporočilo.
OPOMBA: za pošiljanje odgovora z besedilnim sporočilom mora biti vzpostavljena povezava z združljivim telefonom Android™ prek tehnologije Bluetooth.

Odgovarjanje na besedilno sporočilo

OPOMBA: ta funkcija je na voljo samo za združljive telefone Android.

Ko v uri prejmete obvestilo o besedilnem sporočilu, lahko pošljete hiter odgovor, ki ga izberete na seznamu sporočil. Sporočila lahko prilagodite v programu Garmin Connect.

OPOMBA: funkcija pošilja besedilna sporočila z uporabo vašega telefona. Pri tem lahko veljajo omejitve besedilnih sporočil ter stroški operaterja in naročniškega paketa. Za več informacij o omejitvah besedilnih sporočil ali stroških se obrnite na operaterja mobilne telefonije.

- 1 Za ogled hitrega pregleda obvestil v videzu ure pritisnite tipko **UP** ali **DOWN**.
- 2 Pritisnite tipko **START** in izberite obvestilo o besedilnem sporočilu.
- 3 Pritisnite tipko **START**.
- 4 Izberite **Odgovori**.
- 5 Na seznamu izberite sporočilo.

Telefon pošlje izbrano sporočilo kot besedilno sporočilo v obliki SMS-a.

Upravljanje obvestil

Z združitvijo telefonom lahko upravljate obvestila, ki se prikažejo v uri MARQ.

Izberite možnost:

- Če uporabljate napravo iPhone®, v nastavitvah obvestil sistema iOS® izberite elemente, ki se prikažejo v napravi.
- Če uporabljate telefon Android, v programu Garmin Connect izberite **Nastavitve > Obvestila**.

Izklop povezave Bluetooth s telefonom

Povezavo Bluetooth s telefonom lahko izklopite v meniju upravljalnih elementov.

OPOMBA: v meni upravljalnih elementov lahko dodate možnosti (*Prilagoditev menija upravljalnih elementov, stran 87*).

- 1 Za ogled menija upravljalnih elementov pridržite gumb **LIGHT**.
- 2 Izberite  za izklop povezave Bluetooth s telefonom v uri MARQ.

Za več informacij o izklopu tehnologije Bluetooth v telefonu si oglejte priročnik za uporabo telefona.

Vklop in izklop opozoril o povezavi z pametnim telefonom

Napravo MARQ lahko nastavite tako, da vas opozori, ko združeni pametni telefon vzpostavi in prekine povezavo s tehnologijo Bluetooth.

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

- 1 Pridržite tipko **MENU**.
- 2 Izberite **Telefon > Alarmi**.

Iskanje izgubljene mobilne naprave

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

OPOMBA: v meni upravljalnih elementov lahko dodate možnosti (*Prilagoditev menija upravljalnih elementov, stran 87*).

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

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

- 3 Za prekinitev iskanja pritisnite tipko **BACK**.

Funkcije povezlivosti Wi-Fi

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

Zvočna vsebina: omogoča sinhronizacijo zvočne vsebine tretjih ponudnikov.

Posodobitve programske opreme: prenesete in namestite lahko najnovejšo programsko opremo.

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

Vzpostavljanje povezave z omrežjem Wi-Fi

Preden lahko vzpostavite povezavo z omrežjem Wi-Fi, morate napravo povezati s programom Garmin Connect v pametnem telefonu ali programom Garmin Express v računalniku.

- 1 Pridržite tipko **MENU**.
- 2 Izberite **Wi-Fi > Moja omrežja > Dodajanje omrežja**.
V napravi se prikaže seznam omrežij Wi-Fi v bližini.
- 3 Izberite omrežje.
- 4 Po potrebi vnesite geslo za omrežje.

Naprava vzpostavi povezavo z omrežjem, omrežje pa se doda na seznam shranjenih omrežij. Naprava samodejno spet vzpostavi povezavo s tem omrežjem, ko je v njegovem dosegu.

Programi za telefon in računalnik

Uro lahko povežete z več programi Garmin za telefon in računalnik z istim računom Garmin.

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 lahko prenesete program v trgovini s programi v telefonu (garmin.com/connectapp) ali obiščete spletni naslov connect.garmin.com.

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

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

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



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

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

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

Upravljanje nastavitev: v računu Garmin Connect lahko prilagajate nastavitve ure in uporabniške nastavitve.

Uporaba programa Garmin Connect

Po združitvi ure s telefonom ([Združevanje pametnega telefona z napravo, stran 3](#)) lahko s programom Garmin Connect naložite vse podatke o dejavnostih v račun Garmin Connect.

- 1 Preverite, ali se program Garmin Connect izvaja v telefonu.
- 2 Uro postavite največ 10 m (30 čevljev) od telefona.

Ura samodejno sinhronizira podatke s programom Garmin Connect in računom Garmin Connect.

Posodabljanje programske opreme s programom Garmin Connect

Preden lahko posodobite programsko opremo ure s programom Garmin Connect, potrebujete račun Garmin Connect, prav tako pa morate uro združiti z združljivim telefonom ([Združevanje pametnega telefona z napravo, stran 3](#)).

Sinhronizirajte uro s programom Garmin Connect ([Ročna sinhronizacija podatkov s programom Garmin Connect, stran 25](#)).

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

Ročna sinhronizacija podatkov s programom Garmin Connect

OPOMBA: v meni upravljalnih elementov lahko dodate možnosti ([Prilagoditev menija upravljalnih elementov, stran 87](#)).

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

Uporaba storitve Garmin Connect v računalniku

Program Garmin Express poveže uro z vašim računom 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 uro. V uro lahko dodate tudi glasbo ([Prenos osebne zvočne vsebine, stran 33](#)). Namestite lahko tudi posodobitve programske opreme in upravljate programe Connect IQ.

- 1 Uro priklopite na računalnik s kablom USB.
- 2 Obiščite spletni naslov garmin.com/express.
- 3 Prenesite in namestite program Garmin Express.
- 4 Odprite program Garmin Express in izberite **Dodaj napravo**.
- 5 Upoštevajte navodila na zaslonu.

Posodabljanje programske opreme s programom Garmin Express

Preden lahko posodobite programsko opremo ure, morate prenesti in namestiti program Garmin Express in dodati uro ([Uporaba storitve Garmin Connect v računalniku, stran 25](#)).

- 1 Uro priklopite na računalnik s kablom USB.
Ko je na voljo nova programska oprema, jo program Garmin Express pošlje v uro.
- 2 Ko program Garmin Express konča pošiljanje posodobitve, odklopite uro z računalnika.
Ura namesti posodobitev.

Funkcije Connect IQ

Funkcije Connect IQ družbe Garmin in drugih ponudnikov lahko dodate v uro s programom Connect IQ (garmin.com/connectiqapp). Uro lahko prilagodite z videzi ure, programi za naprave, podatkovnimi polji, pripomočki in ponudniki glasbe.

Videzi ure: omogoča vam spreminjanje videza ure.

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

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 vdanim funkcijam in stranem.

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

Glasba: uri lahko dodate ponudnike glasbe.

Prenos funkcij Connect IQ

Preden lahko v programu Connect IQ prenesete funkcije, morate uro MARQ združiti s telefonom ([Združevanje pametnega telefona z napravo, stran 3](#)).

- 1 V telefonu namestite in zaženite program Connect IQ iz trgovine s programi.
- 2 Po potrebi izberite svojo uro.
- 3 Izberite funkcijo Connect IQ.
- 4 Upoštevajte navodila na zaslonu.

Prenašanje funkcij Connect IQ z računalnikom

- 1 Uro priklopite na računalnik s kablom USB.
- 2 Obiščite spletni naslov apps.garmin.com in se prijavite.
- 3 Izberite funkcijo Connect IQ in jo prenesite.
- 4 Upoštevajte navodila na zaslonu.

Garmin Explore™

Spletno mesto in program Garmin Explore omogočata ustvarjanje prog, točk poti in zbirk, načrtovanje potovanj in shranjevanje v oblaku. Omogočata tudi napredno načrtovanje z vzpostavljeno povezavo ali brez nje, z njima pa lahko tudi delite in sinhronizirate podatke z združljivo napravo Garmin. Program lahko uporabite za prenos zemljevidov za dostop brez povezave in navigacijo na katerem koli območju, ne da bi za to potrebovali storitve mobilnega omrežja.

Program Garmin Explore lahko prenesete v trgovini s programi v telefonu (garmin.com/exploreapp) ali pa obiščete spletni naslov explore.garmin.com.

Program Garmin Golf™

Program Garmin Golf omogoča, da naložite kartice z rezultati iz naprave MARQ ter si ogledate podrobne statistične podatke in analize udarcev. S programom Garmin Golf lahko igralci golfa tekmujejo med seboj na različnih igriščih. Za več kot 43.000 igrišč so na voljo lestvice, ki se jim lahko pridruži kdor koli. Ustvarite lahko turnir in nanj povabite igralce. S članstvom v programu Garmin Golf si lahko ogledate podatke o plastnicah zelenice v telefonu in napravi MARQ.

Program Garmin Golf sinhronizira podatke z računom Garmin Connect. Program Garmin Golf lahko prenesete v trgovini s programi v telefonu (garmin.com/golfapp).

Funkcije za varnost in sledenje

⚠ POZOR

Funkciji varnosti in sledenja sta dodatni funkciji, na kateri se ne smete zanesti kot na glavni način za priklic pomoči v sili. Program Garmin Connect ne stopi v stik z službami za ukrepanje v sili v vašem imenu.

OBVESTILO

Če želite uporabljati funkcije za varnost in sledenje, mora biti ura MARQ povezana s programom Garmin Connect prek tehnologije Bluetooth. Združeni telefon mora imeti zakupljen prenos podatkov in biti na območju pokritosti omrežja, na katerem je na voljo prenos podatkov. Stike v sili lahko vnesete v računu Garmin Connect.

Za več informacij o funkcijah varnosti in sledenja obiščite spletni naslov garmin.com/safety.

Pomoč: omogoča pošiljanje sporočila z vašim imenom, povezavo funkcije LiveTrack in lokacijo GPS (če je na voljo) vašim stikom v sili.

Zaznavanje dogodkov: ko ura MARQ zazna dogodek med določenimi dejavnostmi na prostem, pošlje samodejno sporočilo, povezavo funkcije LiveTrack in lokacijo GPS (če je na voljo) vašim stikom v sili.

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 spletni strani v živo ogledajo vaše podatke.

Live Event Sharing: omogoča pošiljanje sporočil prijateljem in družinskim članom med dogodkom z opisom dogajanja v realnem času.

OPOMBA: ta funkcija je na voljo samo, če je ura povezana z združljivim telefonom Android.

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

Dodajanje stikov v sili

Telefonske številke stikov v sili se uporabljajo za funkcije varnosti in sledenja.

- 1 V programu Garmin Connect izberite  ali .
- 2 Izberite **Varnost in sledenje** > **Varnostne funkcije** > **Stiki v sili** > **Dodaj stike v sili**.
- 3 Upoštevajte navodila na zaslonu.

Stiki v sili prejmejo obvestilo, ko jih dodate kot stik v sili, in lahko sprejmejo ali zavrnejo vašo zahtevo. Če stik zavrne zahtevo, morate izbrati drug stik v sili.

Dodajanje stikov

V programu Garmin Connect lahko dodate do 50 stikov. E-poštne naslove stikov lahko uporabite s funkcijo LiveTrack. Tri stike lahko uporabite kot stike v sili ([Dodajanje stikov v sili, stran 27](#)).

- 1 V programu Garmin Connect izberite  ali .
- 2 Izberite **Stiki**.
- 3 Sledite navodilom na zaslonu.

Po dodajanju stikov morate sinhronizirati podatke, da se spremembe uporabijo v napravi MARQ ([Ročna sinhronizacija podatkov s programom Garmin Connect, stran 25](#)).

Vklop in izklop zaznavanja dogodkov

POZOR

Zaznavanje dogodkov je dodatna funkcija, ki je na voljo samo za določene dejavnosti na prostem. Na zaznavanje dogodkov se ne smete zanesti kot na glavni način za priklic pomoči v sili. Program Garmin Connect ne stopi v stik z službami za ukrepanje v sili v vašem imenu.

OBVESTILO

Preden lahko omogočite zaznavanje dogodkov v uri, morate v programu Garmin Connect nastaviti stike v sili ([Dodajanje stikov v sili, stran 27](#)). Združeni telefon mora imeti zakupljen prenos podatkov in biti na območju pokritosti omrežja, na katerem je na voljo prenos podatkov. Stiki v sili morajo sprejemati e-poštna ali besedilna sporočila (besedilna sporočila so lahko obračunana po standardnih tarifah).

- 1 Pridržite tipko **MENU**.
- 2 Izberite **Varnost in sledenje > Zaznavanje dogodkov**.
- 3 Izberite dejavnost z GPS-om.

OPOMBA: zaznavanje dogodkov je na voljo samo za določene dejavnosti na prostem.

Ko ura MARQ zazna dogodek in je telefon povezan, lahko program Garmin Connect vašim stikom v sili pošlje samodejno besedilno in e-poštno sporočilo z vašim imenom in lokacijo GPS (če je na voljo). V napravi in združenem telefonu se prikaže sporočilo, da bodo vaši stiki obveščeni po preteku 15 sekund. Če ne potrebujete pomoči, lahko samodejno sporočilo v sili prekličete.

Prošnja za pomoč

POZOR

Pomoč je dodatna funkcija, na katero se ne smete zanesti kot na glavni način za priklic pomoči v sili. Program Garmin Connect ne stopi v stik z službami za ukrepanje v sili v vašem imenu.

OBVESTILO

Preden lahko zahtevate pomoč, morate v programu Garmin Connect nastaviti stike v sili ([Dodajanje stikov v sili, stran 27](#)). Združeni telefon mora imeti zakupljen prenos podatkov in biti na območju pokritosti omrežja, na katerem je na voljo prenos podatkov. Stiki v sili morajo sprejemati e-poštna ali besedilna sporočila (besedilna sporočila so lahko obračunana po standardnih tarifah).

- 1 Pridržite tipko **LIGHT**.
- 2 Ko naprava trikrat zavibrira, spustite gumb, da aktivirate funkcijo pomoči.
Prikaže se zaslon za odštevanje.
NAMIG: če želite preklicati sporočilo, lahko izberete **Prekliči**, preden se konča odštevanje.

Začetek seje GroupTrack

OBVESTILO

Združeni telefon mora imeti zakupljen prenos podatkov in biti na območju pokritosti omrežja, na katerem je na voljo prenos podatkov.

Preden lahko začnete sejo GroupTrack, morate uro povezati z združljivim telefonom ([Združevanje pametnega telefona z napravo, stran 3](#)).

V teh navodilih je opisan začetek seje GroupTrack z uro MARQ. 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 Na uri MARQ držite gumb **MENU** in izberite **Varnost in sledenje > GroupTrack > Na zemljevidu**, da omogočite ogled povezav na zaslonu z zemljevidom.
- 2 V meniju z nastavitvami v programu Garmin Connect izberite **Varnost in sledenje > LiveTrack > ⋮ > Nastavitve > GroupTrack**.
- 3 Izberite **Vse povezave** ali **Samo z vabilom** in izberite svoje povezave.
- 4 Izberite **Zaženi LiveTrack**.
- 5 V uri začnite dejavnost na prostem.
- 6 Če si želite ogledati povezave, se pomaknite na zemljevid.

NAMIG: na zemljevidu lahko držite tipko **MENU** in izberete **Bližnje povezave**, da si ogledate informacije o razdalji, smeri in tempu ali hitrosti drugih povezav v seji GroupTrack.

Namigi za sejo 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 MARQ 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 dosegu (40 km ali 25 milj).
- Za ogled povezav se med sejo GroupTrack pomaknite do zemljevida ([Dodajanje zemljevida dejavnosti, stran 79](#)).

Nastavitve funkcije GroupTrack

Pridržite **MENU** ter izberite **Varnost in sledenje > 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.

Garmin Pay

Funkcija Garmin Pay omogoča, da z uro plačujete nakupe na sodelujočih lokacijah, in sicer z uporabo kreditnih ali debetnih kartic sodelujočih finančnih institucij.

Nastavitev denarnice Garmin Pay

V denarnico Garmin Pay lahko dodate eno ali več sodelujočih kreditnih ali debetnih kartic. Za informacije o sodelujočih finančnih institucijah obiščite spletni naslov garmin.com/garminpay/banks.

- 1 V programu Garmin Connect izberite  ali .
- 2 Izberite **Garmin Pay** > **Uvod**.
- 3 Upoštevajte navodila na zaslonu.

Plačilo nakupa z uro

Preden lahko z uro plačujete nakupe, morate nastaviti najmanj eno plačilno kartico.

Z uro lahko plačujete nakupe na sodelujočih lokacijah.

- 1 Pridržite tipko **LIGHT**.
- 2 Izberite .
- 3 Vnesite štirimestno številsko geslo.

OPOMBA: če trikrat vnesete nepravilno številsko geslo, se denarnica zaklene, številsko geslo pa morate ponastaviti v programu Garmin Connect.

Prikaže se plačilna kartica, ki ste jo nazadnje uporabili.



- 4 Če ste v denarnico Garmin Pay dodali več kartic, za izbiro druge kartice izberite **DOWN** (izbirno).
 - 5 V 60 sekundah približajte uro bralniku plačilnih kartic, pri čemer mora biti ura obrnjena proti bralniku. Ura zavibrira in prikaže kljukico, ko preneha komunicirati z bralnikom.
 - 6 Po potrebi upoštevajte navodila na bralniku kartic za dokončanje transakcije.
- NAMIG:** ko uspešno vnesete številsko geslo, lahko 24 ur plačujete brez ponovnega vnosa, če stalno nosite uro. Če uro snamete z zapestja ali onemogočite merjenje srčnega utripa, morate ponovno vnesti številsko geslo, preden lahko opravite plačilo.

Dodajanje kartice v denarnico Garmin Pay

V denarnico Garmin Pay lahko dodate do 10 kreditnih ali debetnih kartic.

- 1 V programu Garmin Connect izberite  ali .
- 2 Izberite **Garmin Pay** >  > **Dodaj kartico**.
- 3 Sledite navodilom na zaslonu.

Ko je kartica dodana, jo lahko izberete v uri, ko želite plačati.

Upravljanje kartic v funkciji Garmin Pay

Kartico lahko začasno prekličete ali izbrišete.

OPOMBA: v nekaterih državah lahko sodelujoče finančne institucije omejijo delovanje funkcije Garmin Pay.

- 1 V programu Garmin Connect izberite  ali .
- 2 Izberite **Garmin Pay**.
- 3 Izberite kartico.
- 4 Izberite možnost:
 - Če želite začasno preklicati kartico ali razveljaviti njen začasni preklic, izberite **Začasno prekliči kartico**. Če želite nakupovati z uro MARQ, mora biti kartica aktivna.
 - Če želite izbrisati kartico, izberite .

Spreminjanje številskega gesla Garmin Pay

Za spreminjanje številskega gesla morate poznati trenutno številsko geslo. Če pozabite številsko geslo, morate ponastaviti funkcijo Garmin Pay za uro MARQ, ustvariti novo številsko geslo in znova vnesti podatke o kartici.

- 1 Na strani ure MARQ v programu Garmin Connect izberite **Garmin Pay > Spremeni številsko geslo**.
- 2 Upoštevajte navodila na zaslonu.

Ob naslednjem plačilu z uro MARQ morate vnesti novo številsko geslo.

Glasba

V napravo lahko prenesete zvočno vsebino in jo poslušate, ko v bližini nimate svojega pametnega telefona. S programoma Garmin Connect in Garmin Express lahko prenesete zvočno vsebino tretjega ponudnika ali zvočno vsebino iz računalnika.

Z upravljanimi elementi za glasbo lahko upravljate predvajanje glasbe v pametnem telefonu ali predvajate glasbo, ki je shranjena v napravi. Če želite poslušati zvočno vsebino, shranjeno v napravi, morate vzpostaviti povezavo s slušalkami s tehnologijo Bluetooth.

Vzpostavljanje povezave s tretjim ponudnikom

Preden lahko v združljivo uro prenesete glasbo ali druge zvočne datoteke podprtega tretjega ponudnika, morate vzpostaviti povezavo s ponudnikom v programu Garmin Connect.

- 1 V programu Garmin Connect izberite  ali .
- 2 Izberite **Naprave Garmin** in izberite uro.
- 3 Izberite **Glasba > Ponudniki glasbe**.
- 4 Izberite možnost:
 - Če želite vzpostaviti povezavo z nameščenim ponudnikom, izberite ponudnika in upoštevajte navodila na zaslonu.
 - Če želite vzpostaviti povezavo z novim ponudnikom, izberite **Prenesi programe za glasbo**, poiščite ponudnika in upoštevajte navodila na zaslonu.

Prenos zvočne vsebine tretjega ponudnika

Preden lahko prenesete zvočno vsebino tretjega ponudnika, morate vzpostaviti povezavo z omrežjem Wi-Fi ([Vzpostavljajte povezave z omrežjem Wi-Fi, stran 24](#)).

- 1 Na katerem koli zaslonu pridržite tipko **DOWN**, da odprete upravljalne elemente za glasbo.
- 2 Pridržite **MENU**.
- 3 Izberite **Ponudniki glasbe**.
- 4 Izberite povezanega ponudnika.
- 5 Izberite seznam predvajanja ali drug element, ki ga želite prenesti v uro.
- 6 Po potrebi pritisnite **BACK** tolikokrat, da vas ura pozove k sinhronizaciji s storitvijo.

OPOMBA: pri prenašanju zvočne vsebine se lahko izprazni baterija. Če je baterija skoraj prazna, boste uro morda morali priklopiti na zunanji vir napajanja.

Prenos zvočne vsebine storitve Spotify

Preden lahko prenesete zvočno vsebino storitve Spotify, morate vzpostaviti povezavo z omrežjem Wi-Fi ([Vzpostavljajte povezave z omrežjem Wi-Fi, stran 24](#)).

- 1 Na katerem koli zaslonu pridržite **DOWN**, da odprete upravljalne elemente za glasbo.
- 2 Pridržite tipko **MENU**.
- 3 Izberite **Ponudniki glasbe > Spotify**.
- 4 Izberite **Dodaj glasbo in poddaje**.
- 5 Izberite seznam predvajanja ali drug element, ki ga želite prenesti v napravo.

OPOMBA: pri prenašanju zvočne vsebine se lahko izprazni baterija. Če baterija ni dovolj napolnjena, boste napravo morda morali priklopiti na zunanji vir napajanja.

Izbrani sezname predvajanja in drugi elementi se prenesejo v napravo.

Zamenjava ponudnika glasbe

- 1 Na katerem koli zaslonu pridržite **DOWN**, da odprete upravljalne elemente za glasbo.
- 2 Pridržite tipko **MENU**.
- 3 Izberite **Ponudniki glasbe**.
- 4 Izberite povezanega ponudnika.

Prekinitev povezave s tretjim ponudnikom

- 1 V programu Garmin Connect izberite  ali .
- 2 Izberite **Naprave Garmin** in izberite uro.
- 3 Izberite **Glasba**.
- 4 Če želite prekiniti povezavo s tretjim ponudnikom v uri, izberite nameščenega tretjega ponudnika in upoštevajte navodila na zaslonu.

Prenos osebne zvočne vsebine

Preden lahko v uro pošljete osebno glasbo, morate v računalniku namestiti program Garmin Express (garmin.com/express).

V uro MARQ lahko naložite osebne zvočne datoteke iz računalnika, kot so datoteke .mp3 in .m4a. Za več informacij obiščite spletni naslov garmin.com/musicfiles.

- 1 Uro priklopite na računalnik s priloženim kablom USB.
- 2 V računalniku odprite program Garmin Express, izberite uro, nato pa izberite **Glasba**.
NAMIG: v računalnikih Windows® lahko izberete  in poiščete mapo z zvočnimi datotekami. V računalnikih Apple® program Garmin Express uporablja knjižnico iTunes®.
- 3 Na seznamu **Moja glasba** ali **Knjižnica iTunes** izberite kategorijo zvočnih datotek, kot so skladbe ali sezname predvajanja.
- 4 Izberite potrditvena polja pri zvočnih datotekah, nato pa izberite **Pošlji v napravo**.
- 5 Po potrebi za odstranitev zvočnih datotek na seznamu ure MARQ izberite kategorijo, izberite potrditvena polja, nato pa izberite **Odstrani iz naprave**.

Poslušanje glasbe

- 1 Na katerem koli zaslonu pridržite **DOWN**, da odprete upravljalne elemente za glasbo.
- 2 Po potrebi vzpostavite povezavo s slušalkami Bluetooth (*Vzpostavitev povezave s slušalkami Bluetooth, stran 34*).
- 3 Pridržite **MENU**.
- 4 Izberite **Ponudniki glasbe** in izberite možnost:
 - Če želite poslušati glasbo, ki ste jo prenesli v uro iz računalnika, izberite **Moja glasba** (*Prenos osebne zvočne vsebine, stran 33*).
 - Če želite upravljati predvajanje glasbe v telefonu, izberite **Uprav. telefona**.
 - Če želite poslušati glasbo tretjega ponudnika, izberite ime ponudnika in nato seznam predvajanja.
- 5 Izberite ►.

Elementi za upravljanje predvajanja glasbe

OPOMBA: glede na izbrani vir glasbe so lahko prikazani drugačni elementi za upravljanje predvajanja glasbe.

	Izberite za ogled dodatnih elementov za upravljanje predvajanja glasbe.
	Izberite za iskanje zvočnih datotek in seznamov predvajanja za izbrani viri.
	Izberite za prilagajanje glasnosti.
	Izberite za predvajanje in začasno zaustavitev trenutne zvočne datoteke.
	Izberite za preskok na naslednjo zvočno datoteko na seznamu predvajanja. Držite za hitro previjanje po trenutni zvočni datoteki.
	Izberite za ponovno predvajanje trenutne zvočne datoteke. Izberite dvakrat za preskok na prejšnjo zvočno datoteko na seznamu predvajanja. Držite za previjanje nazaj po trenutni zvočni datoteki.
	Izberite za spremembo načina ponavljanja.
	Izberite za spremembo načina naključnega predvajanja.

Vzpostavitev povezave s slušalkami Bluetooth

Če želite poslušati glasbo, ki je naložena v uri MARQ, morate povezati slušalke Bluetooth.

- 1 Slušalke postavite največ 2 m (6,6 čevlja) od ure.
- 2 V slušalkah omogočite način združevanja.
- 3 Pridržite **MENU**.
- 4 Izberite **Glasba > Slušalke > Dodaj novo**.
- 5 Izberite slušalke, da dokončate postopek združitve.

Spreminjanje načina zvoka

Način predvajanja glasbe lahko spremenite iz stereo v mono.

- 1 Pridržite **MENU**.
- 2 Izberite **Glasba > Zvok**.
- 3 Izberite možnost.

Funkcije za srčni utrip

Naprava MARQ je opremljena z merilnikom srčnega utripa na zapestju, prav tako pa je združljiva s prsnimi merilniki srčnega utripa (na prodaj ločeno). Podatke o srčnem utripu si lahko ogledate v pripomočku za srčni utrip. Če so ob začetku dejavnosti na voljo podatki tako iz merilnika srčnega utripa na zapestju kot iz prsnega merilnika srčnega utripa, naprava uporabi podatke iz prsnega merilnika srčnega utripa.

Merilnik srčnega utripa na zapestju

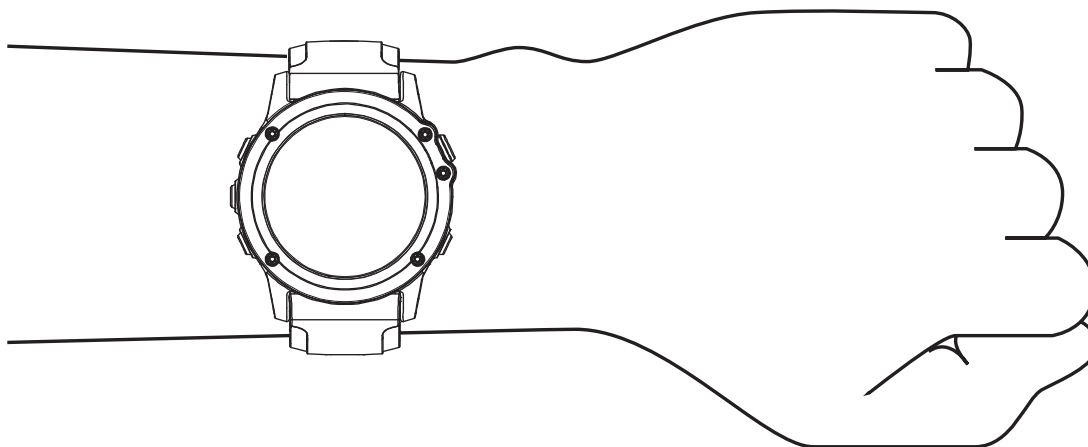
Nošenje ure

POZOR

Po daljši uporabi ure se pri nekaterih uporabnikih lahko pojavi draženje kože, zlasti, če ima uporabnik občutljivo kožo ali alergije. Če opazite draženje kože, odstranite uro in počakajte, da se koža pozdravi. Za preprečitev draženja kože poskrbite, da je ura čista in suha ter da na zapestju ni nameščena pretesno. Za več informacij obiščite spletni naslov garmin.com/fitandcare.

- Uro nosite nad zapestno kostjo.

OPOMBA: ura se mora tesno in hkrati udobno prilegati. Če želite, da so izmerjene vrednosti srčnega utripa natančnejše, se ura med tekom ali vadbo ne sme premikati. Za izmerjene vrednosti pulznega oksimetra se ne premikajte.



OPOMBA: optični senzor je na spodnji strani ure.

- Za več informacij o merjenju srčnega utripa na zapestju si oglejte razdelek *Namigi za nepravilne podatke o srčnem utripu*, stran 35.
- Za več informacij o senzorju pulznega oksimetra si oglejte razdelek *Namigi za nepravilne podatke pulznega oksimetra*, stran 50.
- Za več informacij o natančnosti obiščite spletni naslov garmin.com/ataccuracy.
- Za več informacij o nošenju in negi ure obiščite spletni naslov garmin.com/fitandcare.

Namigi za nepravilne podatke o srčnem utripu

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

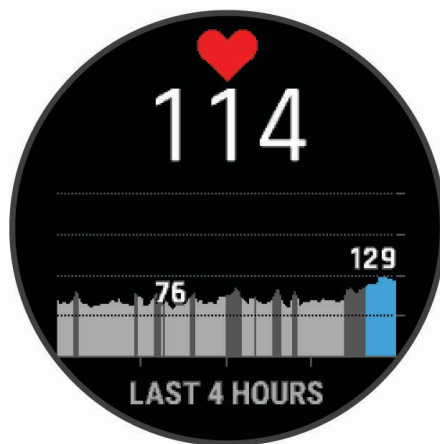
- Preden si nadenete uro, si umijte in osušite roko.
 - Pod uro se ne namažite s kremo za sončenje, losjonom ali sredstvom proti mrčesu.
 - Ne opraskajte merilnika srčnega utripa na spodnji strani ure.
 - Uro nosite nad zapestno kostjo. Ura se mora tesno in hkrati udobno prilegati.
 - Pred začetkom dejavnosti 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 uro sperite s sladko vodo.

Ogled pripomočka za srčni utrip

- 1 Če si želite ogledati pripomoček za srčni utrip, v videzu ure pritisnite tipko **UP** ali **DOWN**.

OPOMBA: morda boste morali pripomoček dodati na kolo pripomočkov (*Prilagajanje kolesa pripomočkov*, stran 86).

- 2 Če si želite ogledati trenutni srčni utrip s številom utripov na minuto (utr./min) in grafikon srčnega utripa za zadnje 4 ure, pritisnite tipko **START**.



- 3 Če si želite ogledati povprečne vrednosti srčnega utripa v mirovanju za zadnjih 7 dni, pritisnite tipko **DOWN**.

Oddajanje podatkov o srčnem utripu

Podatke o srčnem utripu iz ure lahko oddajate in jih prikazujete v združenih napravah.

OPOMBA: oddajanje podatkov o srčnem utripu skrajša trajanje baterije.

- 1 V pripomočku za srčni utrip držite tipko **MENU**.
- 2 Izberite **Možnosti srčnega utripa > Oddajanje srčnega utripa**.
- 3 Pritisnite **START**.

Ura začne oddajati podatke o srčnem utripu in prikaže se ikona .

- 4 Uro združite z združljivo napravo.

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, pritisnite STOP na zaslonu oddajanja srčnega utripa.

Oddajanje podatkov o srčnem utripu med dejavnostjo

Uro MARQ lahko nastavite tako, da samodejno oddaja podatke o srčnem utripu, ko začnete dejavnost. Podatke o srčnem utripu lahko na primer oddajate v kolesarski računalnik Edge® med kolesarjenjem.

OPOMBA: oddajanje podatkov o srčnem utripu skrajša trajanje baterije.

- 1 V pripomočku za srčni utrip držite tipko **MENU**.
- 2 Izberite **Možnosti srčnega utripa > Oddajanje med dejavnostjo**.
- 3 Začnite dejavnost ([Začetek dejavnosti, stran 5](#)).

Ura MARQ začne oddajati podatke o srčnem utripu v ozadju.

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

- 4 Uro združite z združljivo napravo.

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 5](#)).

Nastavitev opozorila o nenormalnem srčnem utripu

POZOR

Ta funkcija vas opozori samo, če je vaš srčni utrip po obdobju nedejavnosti višji ali nižji od določenega števila utripov na minuto, ki ga nastavite sami. Ta funkcija vas ne opozori na morebitna stanja srca in ni namenjena zdravljenju ali diagnozi zdravstvenega stanja ali bolezni. Pri vseh težavah s srcem vedno upoštevajte navodila svojega zdravnika.

Nastavite lahko vrednost praga srčnega utripa.

- 1 V pripomočku za srčni utrip držite tipko **MENU**.
- 2 Izberite **Možnosti srčnega utripa > Opozorila o nenorm. srč. utripu**.
- 3 Izberite **Opozorilo o visoki vrednosti** ali **Opozorilo o nizki vrednosti**.
- 4 Nastavite vrednost praga srčnega utripa.

Vsakič, ko je vaš srčni utrip višji ali nižji od vrednosti praga, se prikaže sporočilo in naprava vibrira.

Izklop merilnika srčnega utripa na zapestju

Merilnik srčnega utripa na zapestju je privzeto nastavljen na Samodejno. Ura samodejno uporablja merilnik srčnega utripa na zapestju, razen če z uro povežete združljiv merilnik srčnega utripa s tehnologijo ANT+ ali Bluetooth.

OPOMBA: če onemogočite merilnik srčnega utripa na zapestju, onemogočite tudi senzor pulznega oksimetra na zapestju. Podatke lahko iz pripomočka pulznega oksimetra odčitajte ročno.

- 1 V pripomočku za srčni utrip pridržite **MENU**.
- 2 Izberite **Možnosti srčnega utripa > Stanje > Izklopljeno**.

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 Analytics™. Za več informacij obiščite spletni naslov garmin.com/performance-data/running.

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

Najvišji VO2: najvišji VO2 je največja prostornina kisika (v mililitrih), ki jo lahko pri najvišji obremenitvi porabite v eni minuti na kilogram teže (*O ocenah najvišjega VO2, stran 38*).

Predvideni časi tekem: ura z oceno najvišjega VO2 in zgodovine vadbe oceni ciljni čas tekme glede na vašo trenutno telesno pripravljenost (*Ogled predvidenih časov tekmovanj, stran 40*).

Stanje spremenljivosti srčnega utripa: ura analizira meritve srčnega utripa na vašem zapestju, medtem ko spite, in tako na podlagi spremenljivosti srčnega utripa skozi daljši čas določi vaše stanje spremenljivosti srčnega utripa (HRV) (*Stanje spremenljivosti srčnega utripa, stran 41*).

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 (*Stanje zmogljivosti, stran 42*).

Funkcionalni prag moči (FTP): ura za oceno FTP uporablja informacije uporabniškega profila iz začetne nastavitve. Za natančnejšo oceno lahko opravite vodeni test (*Pridobivanje ocene FTP, stran 44*).

Laktatni prag: za laktatni prag je potreben prsni merilnik srčnega utripa. Laktatni prag je točka, na kateri se začnejo mišice hitro izčrpavati. Ura meri raven laktatnega praga na podlagi podatkov o srčnem utripu in tempa (*Laktatni prag, stran 43*).

Izklop obvestil o zmogljivosti

Nekatera obvestila o zmogljivosti 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. Funkcijo stanja zmogljivosti lahko izklopite in tako nekaterih takšnih obvestil ne prejimate.

- 1 Pridržite **MENU**.
- 2 Izberite **Fiziološke meritve > Stanje učinkovitosti**.

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).

- 1 Pridržite **MENU**.
- 2 Izberite **Fiziološke meritve > Samodejno zaznavanje**.
- 3 Izberite možnost.

Poenoteno stanje vadbe

Kadar uporabljate več kot eno napravo Garmin s svojim računom Garmin Connect, lahko izberete, katera naprava je primarni vir podatkov za vsakodnevno uporabo in za namene vadbe.

V meniju programa Garmin Connect izberite Nastavitve.

Primarna naprava za vadbo: nastavi prednostni vir podatkov za parametre vadbe, kot sta stanje vadbe in osredotočenost obremenitve pri vadbi.

Primarna nosljiva naprava: nastavi prednostni vir podatkov za dnevne parametre zdravja, kot so koraki in spanje. To mora biti ura, ki jo nosite najpogosteje.

NAMIG: družba Garmin priporoča, da za najnatančnejše rezultate pogosto opravite sinhronizacijo s svojim računom Garmin Connect.

Sinhronizacija dejavnosti in meritev zmogljivosti

Dejavnosti in meritve zmogljivosti iz drugih naprav Garmin lahko sinhronizirate z uro MARQ v računu Garmin Connect. Tako lahko vaša ura natančneje prikaže stanje vadbe in telesne pripravljenosti. Na primer, z kolesarskim računalnikom Edge lahko zabeležite vožnjo, podrobnosti dejavnosti in celotno obremenitev pri vadbi pa si ogledate v uri MARQ.

Uro MARQ in druge naprave Garmin sinhronizirajte z računom Garmin Connect.

NAMIG: v programu Garmin Connect lahko nastavite primarno napravo za vadbo in primarno nosljivo napravo ([Poenoteno stanje vadbe, stran 38](#)).

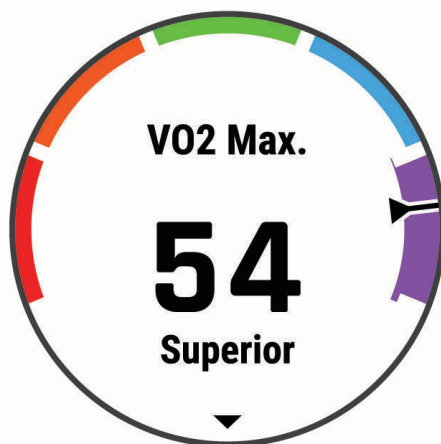
Nedavne dejavnosti in meritve zmogljivosti iz drugih naprav Garmin se prikažejo v uri MARQ.

O ocenah 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 MARQ za prikazovanje ocene najvišjega VO2 potrebuje merilnik srčnega utripa na zapestju ali združljiv merilnik srčnega utripa na prsnem traku. 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 uporabniškem računu Garmin Connect si lahko ogledate več podrobnosti o oceni svojega najvišjega VO2, denimo, kam se uvršča glede na vašo starost in spol.



 Vijolično	Izjemno
 Modro	Odlično
 Zeleno	Dobro
 Oranžno	Zmerno
 Rdeče	Slabo

Podatke o najvišjem VO2 zagotavlja Firstbeat Analytics. Analiza najvišjega VO2 je posredovana z dovoljenjem inštituta The Cooper Institute®. Za več informacij si oglejte dodatek (*Standardne ocene za najvišji VO2, stran 116*) in obiščite www.CooperInstitute.org.

Pridobivanje ocene najvišjega VO2 za tek

Za to funkcijo je potreben merilnik srčnega utripa na zapestju ali združljiv prsni merilnik srčnega utripa. Če uporabljate prsni merilnik srčnega utripa, si ga morate nadeti in ga združiti z uro (*Združevanje brezžičnih senzorjev, stran 97*). Če ste merilnik srčnega utripa dobili skupaj z uro, sta napravi že združeni.

Za najbolj natančno oceno nastavite profil uporabnika (*Nastavitev uporabniškega profila, stran 51*) in najvišji srčni utrip (*Nastavljanje območij srčnega utripa, stran 52*). Ocene bodo najprej videti nenatančne. Ura potrebuje nekaj tekov, da spozna vaše sposobnosti. Beleženje najvišjega VO2 lahko onemogočite za dejavnosti ultra teka in gorskega teka, če ne želite, da bi ti vrsti teka vplivali na oceno najvišjega VO2 (*Izklop beleženja najvišjega VO2, stran 39*).

- 1 Začnite s tekom.
- 2 Vsaj deset minut tecite zunaj.
- 3 Po teku izberite **Shrani**.
- 4 S tipkama **UP** in **DOWN** se pomikajte med meritvami zmogljivosti.

Pridobivanje ocene najvišjega VO2 za kolesarjenje

Za to funkcijo sta potrebna merilnik moči in merilnik srčnega utripa na zapestju ali združljiv prsni merilnik srčnega utripa. Merilnik moči mora biti združen z uro (*Združevanje brezžičnih senzorjev, stran 97*). Če uporabljate prsni merilnik srčnega utripa, si ga morate nadeti in ga združiti z uro. Če ste merilnik srčnega utripa dobili skupaj z uro, sta napravi že združeni.

Za najbolj natančno oceno nastavite profil uporabnika (*Nastavitev uporabniškega profila, stran 51*) in najvišji srčni utrip (*Nastavljanje območij srčnega utripa, stran 52*). Ocene bodo najprej videti nenatančne. Ura potrebuje nekaj voženj, da spozna vaše kolesarske sposobnosti.

- 1 Začnite z dejavnostjo kolesarjenja.
- 2 Vsaj 20 minut kolesarite z enakomerno in visoko intenzivnostjo.
- 3 Po vožnji izberite **Shrani**.
- 4 S tipkama **UP** in **DOWN** se pomikajte med meritvami zmogljivosti.

Izklop beleženja najvišjega VO2

Beleženje najvišjega VO2 lahko izklopite za dejavnosti gorskega teka ali ultra teka (*O ocenah najvišjega VO2, stran 38*).

- 1 Pridržite tipko **MENU**.
- 2 Izberite **Dejavnosti in programi**.
- 3 Izberite dejavnost.
- 4 Izberite nastavitve dejavnosti.
- 5 Izberite **Beleži najvišji VO2 > Izklopljeno**.

Ogled starosti telesa

Starost telesa vam pove, kakšna je vaša telesna pripravljenost v primerjavi z osebo istega spola. Ura določi starost telesa na podlagi podatkov, kot so starost, indeks telesne mase (ITM), podatki o srčnem utripu v mirovanju in zgodovina živahne dejavnosti. Če imate tehtnico Garmin Index™, ura določi starost telesa na podlagi deleža telesne maščobe in ne indeksa telesne mase. Na starost telesa lahko vplivajo vadba in spremembe življenjskega sloga.

OPOMBA: za čim natančnejšo določitev starosti telesa opravite nastavitve uporabniškega profila ([Nastavitev uporabniškega profila, stran 51](#)).

- 1 V programu Garmin Connect izberite  ali .
- 2 Izberite **Statistični podatki o zdravju > Starost telesa**.

Ogled predvidenih časov tekmovanj

Za najbolj natančno oceno nastavite profil uporabnika ([Nastavitev uporabniškega profila, stran 51](#)) in najvišji srčni utrip ([Nastavljanje območij srčnega utripa, stran 52](#)).

Ura na podlagi ocene najvišjega VO2 ([O ocenah najvišjega VO2, stran 38](#)) in zgodovine vadbe izračuna ciljni čas tekmovanja. Ura analizira podatke o vadbi za več tednov, da natančneje oceni čas tekmovanja.

NAMIG: če imate več kot eno napravo Garmin, lahko v programu Garmin Connect določite primarno napravo za vadbo, s čimer lahko ura sinhronizira dejavnosti, zgodovino in podatke drugih naprav ([Sinhronizacija dejavnosti in meritev zmogljivosti, stran 38](#)).

- 1 Če si želite ogledati pripomoček za zmogljivost, v videzu ure pritisnite tipko **UP** ali **DOWN**.
- 2 Če si želite ogledati podrobnosti pripomočka, pritisnite **START**.
- 3 Če si želite ogledati predvidene čase tekmovanj, pritisnite tipko **UP** ali **DOWN**.

OPOMBA: napovedi so na začetku lahko netočne. Ura potrebuje nekaj tekov, da spozna vaše sposobnosti.

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. Vrednost Training Effect določajo podatki vašega uporabniškega profila, zgodovina vadbe, srčni utrip, trajanje in intenzivnost dejavnosti. Obstaja sedem oznak Training Effect, ki opisujejo glavno prednost vaše dejavnosti. Vsaka oznaka je drugačne barve in ustreza vaši osredotočenosti obremenitve pri vadbi ([Osredotočenost obremenitve pri vadbi, stran 47](#)). Vsaki povratni informaciji, denimo informaciji "Velik vpliv na najvišji VO2", ustreza določen opis v podrobnostih dejavnosti v programu Garmin Connect.

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. Presežek porabe kisika po vadbi (EPOC), ki se nabira med vajo, se pretvori v različne vrednosti, ki prikazujejo vašo raven telesne pripravljenosti 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.

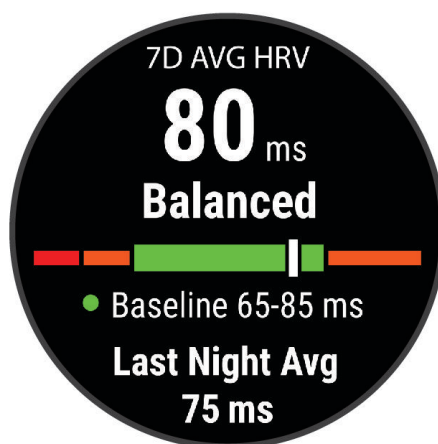
Aerobni Training Effect in Anaerobni Training Effect lahko dodate kot podatkovni polji na enega od zaslonov za vadbo ter spremljate podatke med celotno dejavnostjo.

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	Vpliva na aerobno telesno pripravljenost.	Vpliva na anaerobno telesno pripravljenost.
Od 4,0 do 4,9	Močno vpliva na aerobno telesno pripravljenost.	Močno vpliva na 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 Analytics. Za več informacij obiščite firstbeat.com.

Stanje spremenljivosti srčnega utripa

Med vašim spanjem ura analizira vrednosti srčnega utripa na zapestju, da lahko določi spremenljivost srčnega utripa (HRV). Vadba, fizična dejavnost, spanje, prehrana in zdrave navade vplivajo na spremenljivost srčnega utripa. Vrednosti spremenljivosti srčnega utripa se lahko zelo razlikujejo glede na spol, starost in raven telesne pripravljenosti. Uravnoteženo stanje spremenljivosti srčnega utripa lahko pomeni pozitivne znake za zdravje, kot so dobra uravnoteženost vadbe in regeneracije, boljša kardiovaskularna pripravljenost in odpornost na stres. Neuravnoteženo ali slabo stanje je lahko znak utrujenosti, potrebe po dodatni regeneraciji ali povečanega stresa. Za najboljše rezultate uro nosite med spanjem. Za prikaz stanja spremenljivosti srčnega utripa potrebuje ura tri tedne neprekinjenih podatkov o spanju.



Barvno območje	Stanje	Opis
 Zeleno	Uravnoteženo	Sedemdnevna povprečna spremenljivost srčnega utripa je znotraj območja osnovnih vrednosti.
 Oranžno	Neuravnoteženo	Sedemdnevna povprečna spremenljivost srčnega utripa je nižja od območja osnovnih vrednosti.
 Rdeče	Nizko	Sedemdnevna povprečna spremenljivost srčnega utripa je znatno nižja od območja osnovnih vrednosti.
Brez barve	Slabo Ni stanja	Povprečje vaših vrednosti spremenljivosti srčnega utripa je znatno nižje od običajnega območja za vašo starost. Odsotnost stanja pomeni, da ni dovolj podatkov za izračun sedemdnevnega povprečja.

Uro lahko sinhronizirate z računom Garmin Connect, da si ogledate trenutno stanje spremenljivosti srčnega utripa, trende in poučne povratne informacije.

Spremenljivost srčnega utripa in raven stresa

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

Ogled spremenljivosti srčnega utripa in ravni stresa

Za to funkcijo je potreben prsni merilnik srčnega utripa Garmin. Preden si lahko ogledate raven stresa na podlagi spremenljivosti srčnega utripa, si morate nadeti merilnik srčnega utripa in ga združiti z napravo ([Združevanje brezžičnih senzorjev, stran 97](#)). Če ste merilnik srčnega utripa dobili skupaj z napravo MARQ, sta napravi že združeni.

NAMIG: Garmin priporoča, da si raven stresa izmerite vsak dan ob približno istem času in v enakih razmerah.

- 1 Če želite program za stres dodati na seznam programov, pritisnite **START** in izberite **Dodaj > Učin. spr. SU**.
- 2 Če želite program dodati na seznam priljubljenih, izberite **Da**.
- 3 V videzu ure pritisnite **START**, izberite **Učin. spr. SU** in pritisnite **START**.
- 4 3 minute stojte in mirujte.

Stanje zmogljivosti

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

Vrednosti stanja zmogljivosti segajo od -20 do +20. Po prvih 6–20 minutah dejavnosti naprava prikaže vrednost stanja 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 seznani z vašo sposobnostjo za tek ali kolesarjenje ([O ocenah najvišjega VO2, stran 38](#)).

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 79*).

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 se ta raven intenzivnosti ocenjuje glede na tempo, srčni utrip ali moč. Ko tekač preseže prag, se utrujenost vse hitreje povečuje. Izkušeni tekači prag dosežejo pri približno 90 % svojega najvišjega srčnega utripa in tempu, ki je nekje med tempom pri teku na 10 km in tempom na polmaratonu. Povprečni tekači laktatni prag pogosto dosežejo pri srčnem utripu, ki je znatno nižji od 90 % njihovega najvišjega srčnega utripa. Če veste, kakšen je vaš laktatni prag, lažje določite, kako naporno lahko vadite ali kdaj lahko pospešite na tekmovanju.

Če že veste, kakšna je vaša vrednost srčnega utripa pri laktatnem pragu, lahko to vrednost vnesete v nastavitve svojega uporabniškega profila (*Nastavljanje območij srčnega utripa, stran 52*). Vključite lahko funkcijo **Samodejno zaznavanje**, ki omogoča samodejno beleženje laktatnega praga med dejavnostjo.

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 brezžičnih senzorjev, stran 97*).

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 **MENU**.

4 Izberite **Trening > Vodeni test laktatnega praga**.

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

Preden si lahko ogledate oceno funkcionalnega praga moči (FTP), morate prsni merilnik srčnega utripa in merilnik moči združiti z napravo ([Združevanje brezžičnih senzorjev, stran 97](#)) ter pridobiti oceno najvišjega VO2 ([Pridobivanje ocene najvišjega VO2 za kolesarjenje, stran 39](#)).

Naprava za oceno FTP uporablja informacije uporabniškega profila iz začetne nastavitve in oceno najvišjega VO2. Naprava samodejno zazna 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 116](#)).

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.

Izvedba testa FTP

Preden lahko opravite test za določitev svojega funkcionalnega praga moči (FTP), morate prsni merilnik srčnega utripa in merilnik moči združiti z napravo ([Združevanje brezžičnih senzorjev, stran 97](#)) ter pridobiti oceno najvišjega VO2 ([Pridobivanje ocene najvišjega VO2 za kolesarjenje, stran 39](#)).

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 **MENU**.
- 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.

Stanje vadbe

Te meritve so ocene, na podlagi katerih lažje spremljate in razumete vadbene dejavnosti. 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 Analytics. Za več informacij obiščite spletni naslov garmin.com/performance-data/running.



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

Stanje vadbe: stanje vadbe prikazuje, kako vadba vpliva na telesno pripravljenost in zmogljivost. Stanje vadbe temelji na spremembah najvišjega VO2, trenutni obremenitvi in stanju spremenljivosti srčnega utripa skozi daljše časovno obdobje.

Najvišji VO2: najvišji VO2 je največja prostornina kisika (v mililitrih), ki jo lahko pri najvišji obremenitvi porabite v eni minuti na kilogram teže (*O ocenah najvišjega VO2, stran 38*). Ura prikazuje vrednosti najvišjega VO2, popravljene glede na vročino in nadmorsko višino, ko se aklimatizirate na okolja z visoko temperaturo ali veliko nadmorsko višino (*Aklimatizacija zmogljivosti na vročino in nadmorsko višino, stran 46*).

Kratkoročna obremenitev: kratkoročna obremenitev je utežena vsota rezultatov obremenitev pri nedavnih vadbah, vključno s trajanjem in intenzivnostjo. (*Kratkoročna obremenitev, stran 47*).

Osredotočenost obremenitve pri vadbi: ura analizira obremenitev pri vadbi in jo razvrsti v različne kategorije na podlagi intenzivnosti in sestave vsake zabeležene dejavnosti. Osredotočenost obremenitve pri vadbi vključuje skupno zbrano obremenitev po kategoriji in osredotočenost vadbe. Ura prikaže razporeditev obremenitve v zadnjih 4 tednih (*Osredotočenost obremenitve pri vadbi, stran 47*).

Čas regeneracije: čas regeneracije prikazuje, koliko časa je še potrebnega, da si popolnoma opomorete in ste pripravljeni za naslednjo naporno vadbo (*Čas regeneracije, stran 47*).

Ravni stanja vadbe

Stanje vadbe prikazuje, kako vadba vpliva na raven telesne pripravljenosti in zmogljivost. Stanje vadbe temelji na spremembah najvišjega VO₂, trenutni obremenitvi in stanju spremenljivosti srčnega utripa skozi daljše časovno obdobje. S stanjem vadbe lahko lažje načrtujete vadbo v prihodnosti in še naprej izboljšujete svojo telesno pripravljenost.

Ni stanja: ura mora v dveh tednih zabeležiti več dejavnosti z rezultati najvišjega VO₂ pri teku ali kolesarjenju, da lahko določi stanje vaše vadbe.

Zmanjšanje telesne pripravljenosti: v vadbeni rutini imate prekinitev ali pa ste teden ali več vadili mnogo manj kot običajno. Zmanjšanje telesne pripravljenosti pomeni, da ne morete ohraniti svoje ravni telesne pripravljenosti. Če želite izboljšati rezultat, lahko poskusite povečati obremenitev pri vadbi.

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

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

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.

Najvišje: 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.

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

Neproduktivno: obremenitev pri vadbi je na dobri ravni, vendar se telesna pripravljenost zmanjšuje. Poskusite se osredotočiti na počitek, prehrano in obvladovanje stresa.

Preobremenjenost: prisotno je neravnovesje med regeneracijo in obremenitvijo pri vadbi. To je normalno po naporni vadbi ali po večjem dogodku. Telo se morda le stežka regenerira, zato bodite pozorni na svoje splošno zdravstveno stanje.

Namigi za pridobitev stanja vadbe

Funkcija stanja vadbe je odvisna od posodobljenih ocen ravni telesne pripravljenosti, kar vključuje najmanj eno meritev najvišjega VO₂ na teden (*0 ocenah najvišjega VO₂, stran 38*). Pri dejavnostih teka v zaprtem prostoru se ocena najvišjega VO₂ ne ustvari, da se ohrani natančnost trenda ravni telesne pripravljenosti. Beleženje najvišjega VO₂ lahko onemogočite za dejavnosti ultra teka in gorskega teka, če ne želite, da bi ti vrsti teka vplivali na oceno najvišjega VO₂ (*Izklop beleženja najvišjega VO₂, stran 39*).

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

- Najmanj enkrat 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 ali dveh tednih uporabe ure bi moralo biti stanje vadbe na voljo.
- Zabeležite vse vadbene dejavnosti v primarni napravi za vadbo, s čimer omogočite, da se vaša ura seznani z vašo zmogljivostjo (*Sinhronizacija dejavnosti in meritev zmogljivosti, stran 38*).
- Dosledno nosite uro med spanjem, da bo ta še naprej pridobivala aktualne podatke o stanju spremenljivosti srčnega utripa. Veljavno stanje spremenljivosti srčnega utripa vam lahko pomaga ohraniti veljavno stanje vadbe, kadar nimate toliko dejavnosti z meritvami najvišjega VO₂.

Aklimatizacija zmogljivosti na vročino in nadmorsko višino

Okoljski dejavniki, kot sta visoka temperatura in velika nadmorska višina, vplivajo na vadbo in zmogljivost. Vadba na veliki nadmorski višini lahko na primer pozitivno vpliva na telesno pripravljenost, vendar se lahko najvišji VO₂ začasno zmanjša, ko ste izpostavljeni razmeram na veliki nadmorski višini. Ura MARQ prikaže obvestila o aklimatizaciji ter popravke ocene najvišjega VO₂ in stanja vadbe, ko temperatura presega 22 °C (72 °F) in ko nadmorska višina presega 800 m (2625 ft). Aklimatizacijo na vročino in nadmorsko višino lahko spremljate v pripomočku za stanje vadbe.

OPOMBA: funkcija aklimatizacije na vročino je na voljo samo za dejavnosti, ki jih beležite s signalom GPS, zanj pa so potrebni tudi vremenski podatki iz povezanega telefona.

Kratkoročna obremenitev

Kratkoročna obremenitev je utežena vsota meritev presežka porabe kisika po vadbi (EPOC) v zadnjih nekaj dneh. Meritev prikazuje, ali je vaša trenutna obremenitev nizka, optimalna, visoka ali zelo visoka. Optimalno območje temelji na individualni ravni telesne pripravljenosti in zgodovini vadbe. Območje se prilagaja v skladu s spreminjanjem trajanja in intenzivnosti vadbe.

Osredotočenost obremenitve pri vadbi

Zaradi kar se da velikega izboljšanja zmogljivosti in telesne pripravljenosti mora vadba zajemati tri kategorije: nizko aerobno, visoko aerobno in anaerobno. Osredotočenost obremenitve pri vadbi prikazuje, koliko vadbe je trenutno v posamezni kategoriji, in določa cilje vadbe. Za osredotočenost obremenitve pri vadbi je potrebnih najmanj 7 dni vadbe, na podlagi katerih je mogoče ugotoviti, ali je obremenitev pri vadbi nizka, optimalna ali visoka. Po 4 tednih zgodovine vadbe so v oceni obremenitve pri vadbi podrobnejše informacije o ciljih, na podlagi katerih lažje uravnotežite vadbene dejavnosti.

Pod cilji: vaša obremenitev pri vadbi je nižja od optimalne v vseh kategorijah intenzivnosti. Poskusite podaljšati trajanje ali povečati pogostost vadb.

Pomanjkanje nizko aerobne obremenitve: poskusite dodati več nizko aerobnih dejavnosti, ki prispevajo k regeneraciji in izravnajo dejavnosti z višjo intenzivnostjo.

Pomanjkanje visoko aerobne obremenitve: poskusite dodati več visoko aerobnih dejavnosti, ki bodo sčasoma izboljšale laktatni prag in najvišji VO2.

Pomanjkanje anaerobne obremenitve: poskusite dodati še nekaj intenzivnejših anaerobnih dejavnosti, ki bodo sčasoma povečale vašo hitrost in anaerobno zmogljivost.

Uravnotežena: obremenitev pri vadbi je uravnotežena in bo pri nadaljnji vadbi imela vsestranske prednosti za telesno pripravljenost.

Nizka aerobna osredotočenost: obremenitev pri vadbi je večinoma nizko aerobna dejavnost. To je trdna podlaga, ki vas pripravi na dodajanje intenzivnejših vadb.

Visoka aerobna osredotočenost: obremenitev pri vadbi je večinoma visoko aerobna dejavnost. Te dejavnosti prispevajo k izboljšanju laktatnega praga, najvišjega VO2 in vzdržljivosti.

Anaerobna osredotočenost: obremenitev pri vadbi je večinoma intenzivna dejavnost. To privede do hitrega izboljšanja telesne pripravljenosti, vendar je treba obremenitev izravnati z nizko aerobnimi dejavnostmi.

Nad cilji: obremenitev pri vadbi presega optimalno, zato poskusite skrajšati trajanje in zmanjšati pogostost vadb.

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. Naprava posodablja čas regeneracije čez dan na podlagi sprememb spanja, stresa, sproščanja in telesne aktivnosti.

Ogled časa regeneracije

Za najbolj natančno oceno nastavite profil uporabnika ([Nastavitev uporabniškega profila, stran 51](#)) in najvišji srčni utrip ([Nastavljanje območij srčnega utripa, stran 52](#)).

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 parametrih 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.

Body Battery™

Naprava analizira spremenljivost srčnega utripa, raven stresa, kakovost spanja in podatke o dejavnosti, da bi ugotovila splošne raven vaše energije Body Battery. Tako kot števec za gorivo pri avtomobilih tudi ta naprava prikazuje količino vaših razpoložljivih zalogo energije. Raven energije Body Battery se meri v območju od 0 do 100, pri čemer od 0 do 25 označuje nizko zalogo energije, od 26 do 50 srednjo zalogo energije, od 51 do 75 visoko zalogo energije, od 76 do 100 pa zelo visoko zalogo energije.

Napravo lahko sinhronizirate z računom Garmin Connect, da si ogledate najnovejšo raven svoje energije Body Battery, dolgoročne trende in dodatne podrobnosti ([Namigi za izboljšane podatke o energiji Body Battery, stran 48](#)).

Prikaz pripomočka Body Battery

Pripomoček Body Battery prikaže trenutno raven Body Battery in grafikon ravni Body Battery za zadnjih nekaj ur.

1 Za ogled pripomočka Body Battery pritisnite tipko **UP** ali **DOWN**.

OPOMBA: morda boste morali pripomoček dodati na kolo pripomočkov ([Prilagajanje kolesa pripomočkov, stran 86](#)).

2 Če si želite ogledati grafikon ravni telesne energije od polnoči, pritisnite tipko **START**.

3 Če si želite ogledati združeni grafikon ravni energije Body Battery in ravni stresa, pritisnite tipko **DOWN**.

Modri stolpci označujejo obdobja mirovanja. Oranžni stolpci označujejo obdobja stresa. Sivi stolpci označujejo obdobja, ko ste bili preveč aktivni, da bi bilo mogoče določiti raven stresa.

Namigi za izboljšane podatke o energiji Body Battery

- Za točnejše rezultate uro nosite med spanjem.
- Z dobrim spancem boste napolnili merilnik Body Battery.
- Ob naporni dejavnosti in visoki ravni stresa se bo merilnik Body Battery hitreje izpraznil.
- Vnos hrane in poživil, kot je kofein, na energijo Body Battery nimajo neposrednega vpliva.

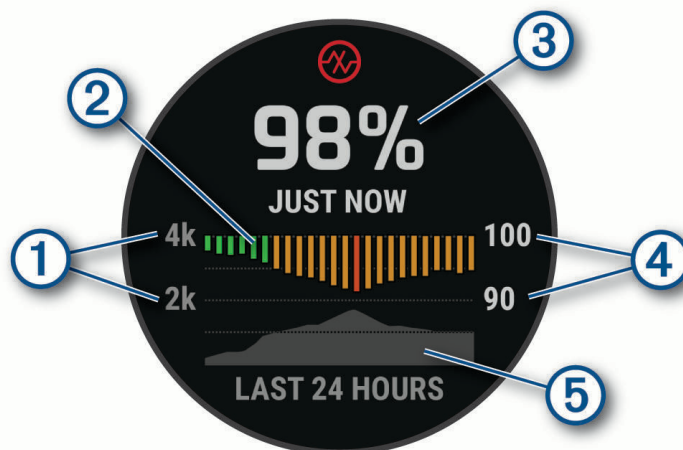
Pulzni oksimeter

Ura ima pulzni oksimeter na zapestju za merjenje periferne nasičenosti krvi s kisikom (SpO2). Ko se nadmorska višina večja, se lahko raven kisika v krvi zniža. Če veste, kakšna je nasičenost s kisikom, lažje ugotovite, kako se vaše telo aklimatizira na veliko nadmorsko višino pri alpskih športih in na odpravah.

Merjenje vrednosti pulznega oksimetra lahko ročno zaženete tako, da si ogledate pripomoček pulznega oksimetra (*Pridobivanje vrednosti pulznega oksimetra, stran 50*). Vključite lahko tudi celodnevno merjenje vrednosti (*Vključ celodnevno merjenje vrednosti pulznega oksimetra, stran 50*). Ko se ne premikate in je prikazan pripomoček pulznega oksimetra, ura analizira nasičenost s kisikom in nadmorsko višino. Višinski prerez pomaga prikazati, kako se spreminjajo odčitki pulznega oksimetra glede na vašo nadmorsko višino.

V uri je odčitek pulznega oksimetra prikazan kot odstotek nasičenosti s kisikom in barvo na grafikonu. V računu Garmin Connect si lahko ogledate več podrobnosti o odčitkih pulznega oksimetra, vključno s trendi v obdobju več dni.

Za več informacij o natančnosti pulznega oksimetra obiščite garmin.com/ataccuracy.



- | | |
|---|--|
| ① | Lestvica nadmorske višine. |
| ② | Grafikon povprečnih odčitkov nasičenosti s kisikom za zadnjih 24 ur. |
| ③ | Najnovejši odčitek nasičenosti s kisikom. |
| ④ | Lestvica odstotka nasičenosti s kisikom. |
| ⑤ | Grafikon odčitkov nadmorske višine za zadnjih 24 ur. |

Pridobivanje vrednosti pulznega oksimetra

Merjenje vrednosti pulznega oksimetra lahko ročno zaženete tako, da si ogledate pripomoček pulznega oksimetra. Pripomoček prikazuje najnovejši odstotek nasičenosti krvi s kisikom, grafikon povprečnih urnih odčitkov za zadnjih 24 ur in grafikon nadmorske višine za zadnjih 24 ur.

OPOMBA: pri prvem ogledu pripomočka pulznega oksimetra mora naprava pridobiti satelitske signale, na podlagi katerih določi vašo nadmorsko višino. Pojdite na prosto in počakajte, da naprava poišče satelite.

- 1 Ko sedite ali niste aktivni, pritisnite tipko **UP** ali **DOWN**, da prikažete pripomoček pulznega oksimetra.
- 2 Če si želite ogledati podrobnosti pripomočka in zagnati merjenje vrednosti pulznega oksimetra, pritisnite **START**.
- 3 Ne premikajte se do 30 sekund.
OPOMBA: če ste preveč aktivni, da bi lahko ura pridobila izmerjeno vrednost pulznega oksimetra, se namesto odstotka prikaže sporočilo. Vrednost lahko ponovno preverite po nekaj minutah neaktivnosti. Za najboljše rezultate roko, na kateri nosite napravo, držite v višini srca, ko naprava meri nasičenost krvi s kisikom.
- 4 Če si želite ogledati grafikon izmerjenih vrednosti pulznega oksimetra za zadnjih sedem dni, pritisnite tipko **DOWN**.

Vklop celodnevne merjenja vrednosti pulznega oksimetra

- 1 V pripomočku pulznega oksimetra držite tipko **MENU**.
- 2 Izberite **Možnosti > Način pulznega oksimetra > Cel dan**.
Naprava samodejno analizira nasičenost s kisikom čez dan, ko se ne premikate.
OPOMBA: vklop celodnevne načina skrajša trajanje napajanja z baterijo.

Izklop samodejnega merjenja vrednosti pulznega oksimetra

- 1 V pripomočku pulznega oksimetra držite tipko **MENU**.
- 2 Izberite **Možnosti > Način pulznega oksimetra > Izklopljeno**.
Naprava izklopi samodejno merjenje vrednosti pulznega oksimetra. Naprava začne meriti vrednost pulznega oksimetra, ko je prikazan pripomoček pulznega oksimetra.

Vklop merjenja s pulznim oksimetrom med spanjem

Napravo lahko nastavite na neprekinjeno merjenje nasičenosti krvi s kisikom med spanjem.

OPOMBA: nenavadni položaji med spanjem lahko povzročijo abnormalno nizke vrednosti meritev SpO2 med spanjem.

- 1 V pripomočku pulznega oksimetra pridržite **MENU**.
- 2 Izberite **Možnosti > Način pulznega oksimetra > Med spanjem**.

Namigi za nepravilne podatke pulznega oksimetra

Če so podatki pulznega oksimetra nepravilni ali se ne prikažejo, upoštevajte enega od naslednjih namigov.

- Ne premikajte se, ko ura meri nasičenost krvi s kisikom.
- Uro nosite nad zapestno kostjo. Ura se mora tesno in hkrati udobno prilegati.
- Ko naprava meri nasičenost krvi s kisikom, roko, na kateri nosite uro, držite v višini srca.
- Uporabljajte silikonski pasček ali najlonski pasček.
- Preden si nadenete uro, si umijte in osušite roko.
- Pod uro se ne namažite s kremo za sončenje, losjonom ali sredstvom proti mrčesu.
- Ne opraskajte optičnega senzorja na spodnji strani ure.
- Po vsaki vadbi uro sperite s sladko vodo.

Vadba

Nastavitev uporabniškega profila

Posodobite lahko nastavitve spola, datuma rojstva, višine, teže, zapestja, območij srčnega utripa, območij moči in kritične hitrosti plavanja (CSS) (*Beleženje preskusa kritične hitrosti plavanja, stran 57*). Ura uporablja te informacije za natančen izračun podatkov o vadbi.

- 1 Pridržite tipko **MENU**.
- 2 Izberite **Profil uporabnika**.
- 3 Izberite možnost.

Nastavitve spola

Ob prvi nastavitvi ure morate izbrati spol. Večina algoritmov za telesno pripravljenost in vadbo je binarnih. Družba Garmin priporoča, da za najnatančnejše rezultate izberete spol, ki vam je bil dodeljen ob rojstvu. Po začetni nastavitvi lahko prilagodite nastavitve profila v svojem računu Garmin Connect.

Profil in zasebnost: omogoča, da prilagodite podatke na svojem javnem profilu.

Uporabniške nastavitve: nastavi vaš spol. Če izberete možnost Ni določeno, bodo algoritmi, ki zahtevajo binarni vnos, uporabili spol, ki ste ga določili ob prvi nastavitvi ure.

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 53*) 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. Nekateri 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

Ura določi vaša privzeta območja srčnega utripa na podlagi informacij 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 uri ali računu Garmin Connect.

1 Pridržite tipko **MENU**.

2 Izberite **Profil uporabnika > Območja srčnega utripa in moči > Srčni utrip**.

3 Izberite **Najvišji SU** in vnesite največji srčni utrip.

Funkcija Samodejno zaznavanje omogoča samodejno beleženje najvišjega srčnega utripa med dejavnostjo (*Samodejno zaznavanje meritev zmogljivosti, stran 37*).

4 Izberite **Srčni utrip pri laktatnem pragu** in vnesite srčni utrip pri laktatnem pragu.

Opravite lahko vodeni test za oceno laktatnega praga (*Laktatni prag, stran 43*). Funkcija Samodejno zaznavanje omogoča samodejno beleženje laktatnega praga med dejavnostjo (*Samodejno zaznavanje meritev zmogljivosti, stran 37*).

5 Izberite **SU ob pocitku > Nastavi po meri** in vnesite srčni utrip v mirovanju.

Uporabite lahko povprečni srčni utrip v mirovanju, ki ga izmeri ura, 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 **% rezerve srčnega utripa**, 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 **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 ura 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 51*).
- 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	Zaznan napor	Prednosti
1	50–60 %	Sproščen, lahek tempo, ritmično dihanje	Aerobna vadba začetne ravni, zmanjšuje stres
2	60–70 %	Udoben tempo, rahlo poglobljeno dihanje, pogovor je mogoč	Osnovna kardiovaskularna vadba, dober tempo okrevanja
3	70–80 %	Zmeren tempo, vodenje pogovora je teže	Izboljšana aerobna vzdržljivost, optimalna kardiovaskularna vadba
4	80–90 %	Hiter tempo, nekoliko neudobno, silovito dihanje	Izboljšana anaerobna vzdržljivost in prag, izboljšana hitrost
5	90–100 %	Šprinterski tempo, dolgotrajno nevzdržen, oteženo dihanje	Anaerobna in mišična vzdržljivost, povečana moč

Nastavitev območij moči

Pri območjih moči se uporabljajo privzete vrednosti na podlagi spola, teže in povprečne zmogljivosti, zato območja 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 uri ali računu Garmin Connect.

- 1 Pridržite **MENU**.
- 2 Izberite **Profil uporabnika > Območja srčnega utripa in moči > Moč**.
- 3 Izberite dejavnost.
- 4 Izberite **Glede na**.
- 5 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.
- 6 Izberite **FTP** in vnesite vrednost.
Funkcija Samodejno zaznavanje omogoča samodejno beleženje praga moči med dejavnostjo (*Samodejno zaznavanje meritev zmogljivosti, stran 37*).
- 7 Izberite območje in vnesite vrednost za vsako območje.
- 8 Če je treba, izberite **Najmanj** in vnesite najmanjšo vrednost moči.

Merjenje aktivnosti

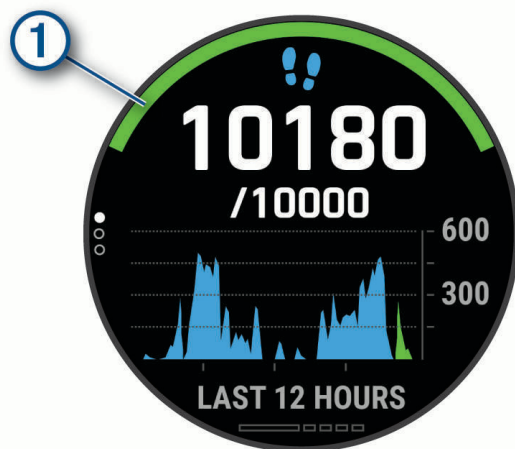
Funkcija merjenja aktivnosti beleži dnevno število korakov, prepotovano razdaljo, minute intenzivnosti, nadstropja, v katera se povzpnete, porabljene kalorije in statistiko spanja za vsak dan beleženja. Porabljene kalorije vključujejo osnovno presnovo in kalorije dejavnosti.

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

Ura samodejno ustvari dnevni cilj korakov glede na vaše prejšnje ravni aktivnosti. Ko se podnevi gibate, ura prikazuje vaš napredek pri doseganju 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 prikažeta napis Premaknite se! in rdeča vrstica. Po vsakih 15 minutah neaktivnosti se prikažejo dodatni deli. Če so vklopljeni zvoki, naprava tudi zapiska ali vibrira (*Nastavitve sistema, stran 93*).

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

Spremljanje spanja

Ko spite, ura 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 o spanju vključuje skupno število ur spanja, faze spanja, premikanje med spanjem in rezultat spanja. Statistiko spanja si lahko ogledate v svojem računu Garmin Connect.

OPOMBA: dremeži 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 54*).

Uporaba samodejnega spremljanja spanja

- 1 Uro nosite med spanjem.
- 2 Podatke sledenja spanju prenesite na spletno mesto Garmin Connect (*Ročna sinhronizacija podatkov s programom Garmin Connect, stran 25*).

Statistiko spanja si lahko ogledate v svojem računu Garmin Connect.

Podatke o spanju za prejšnjo noč si lahko ogledate v uri MARQ (*Pripomočki, stran 85*).

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 Med spanjem (*Nastavitve sistema, stran 93*).

OPOMBA: v meni upravljalnih elementov lahko dodate možnosti (*Prilagoditev menija upravljalnih elementov, stran 87*).

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

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.

Ura 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). Ura sešteje minute zmerne dejavnosti in minute živahne dejavnosti. Skupno število minut živahne intenzivnosti se pri seštevanju podvoji.

Zbiranje minut intenzivnosti

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

- Za najnatančnejši izračun minut intenzivnosti začnite dejavnost z merjenjem časa.
- Za najnatančnejše podatke o srčnem utripu v mirovanju uro nosite podnevi in ponoči.

Garmin Move IQ™

Če se vaše gibanje ujema z znanimi vzorci vadbe, funkcija Move IQ samodejno zazna dogodek in ga prikaže na vaši časovni premici. Pri dogodkih funkcije Move IQ sta navedena vrsta in trajanje, vendar dogodki niso prikazani na seznamu dejavnosti ali v viru novic. Za več podrobnosti in večjo natančnost lahko v napravi beležite dejavnost z merjenjem časa.

Nastavitve merjenja aktivnosti

Držite tipko **MENU** in izberite **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 zapiska ali vibrira ([Nastavitve sistema, stran 93](#)).

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.

Način pulznega oksimetra: nastavi napravo tako, da beleži izmerjene vrednosti pulznega oksimetra med nedejavnostjo čez dan ali neprekinjeno med spanjem.

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 Pridržite tipko **MENU**.
- 2 Izberite **Merjenje aktivnosti > Stanje > Izklopljeno**.

Vadbe

Ustvarite lahko vadbe po meri, ki vključujejo cilje za posamezen korak vadbe in za različne razdalje, čase in kalorije. Med dejavnostjo si lahko ogledate podatkovne zaslone za vadbo, ki vsebujejo informacije o koraku vadbe, kot je razdalja koraka vadbe ali povprečni tempo koraka.

Vadbe lahko ustvarite in poiščete s programom Garmin Connect, izberete pa lahko tudi načrt vadbe, ki ima vključene vadbe, in jih prenesete v uro.

Vadbe lahko razporedite s programom Garmin Connect. Vadbe lahko načrtujete vnaprej in jih shranite v uro.

Sledenje vadbi iz storitve Garmin Connect

Preden lahko prenesete vadbo iz storitve Garmin Connect, morate imeti račun Garmin Connect ([Garmin Connect](#), stran 24).

- 1 Izberite možnost:
 - Odprite program Garmin Connect.
 - Obiščite connect.garmin.com.
- 2 Izberite **Vadba in načrtovanje > Vadbe**.
- 3 Poiščite vadbo ali ustvarite in shranite novo vadbo.
- 4 Izberite  ali **Pošlji v napravo**.
- 5 Sledite navodilom na zaslonu.

Ustvarjanje vadbe po meri v programu Garmin Connect

Predn lahko ustvarite vadbo v programu Garmin Connect, potrebujete račun Garmin Connect ([Garmin Connect](#), stran 24).

- 1 V programu Garmin Connect izberite  ali **•••**.
- 2 Izberite **Vadba in načrtovanje > Vadbe > Ustvarite vadbo**.
- 3 Izberite dejavnost.
- 4 Ustvarite vadbo po meri.
- 5 Izberite **Shrani**.
- 6 Vnesite ime vadbe in izberite **Shrani**.
Nova vadba se prikaže na seznamu vadb.
OPOMBA: to vadbo lahko pošljete v napravo ([Pošiljanje vadbe po meri v uro](#), stran 56).

Pošiljanje vadbe po meri v uro

Vadbo po meri, ki ste jo ustvarili s programom Garmin Connect, lahko pošljete v uro ([Ustvarjanje vadbe po meri v programu Garmin Connect](#), stran 56).

- 1 V programu Garmin Connect izberite  ali **•••**.
- 2 Izberite **Vadba in načrtovanje > Vadbe**.
- 3 Na seznamu izberite vadbo.
- 4 Izberite .
- 5 Izberite združljivo uro.
- 6 Upoštevajte navodila na zaslonu.

Začetek vadbe

Naprava vas lahko vodi po več korakih v vadbi.

- 1 V videzu ure pritisnite tipko **START**.
- 2 Izberite dejavnost.
- 3 Pridržite tipko **MENU**.
- 4 Izberite **Trening > Vaje**.
- 5 Izberite vadbo.
OPOMBA: na seznamu se prikažejo samo vadbe, ki so združljive z izbrano dejavnostjo.
- 6 Izberite **Ogled** za ogled seznama korakov vadbe (izbirno).
NAMIG: med ogledom korakov vadbe lahko pritisnete **START** za ogled animacije izbrane vaje, če je na voljo.
- 7 Izberite **Začni z vadbo**.
- 8 Pritisnite tipko **START**, da vklopite časovnik dejavnosti.

Ko začnete vadbo, naprava prikaže vsak korak vadbe, opombe o korakih (izbirno), cilj (izbirno) in trenutne podatke o vadbi. Pri vadbi za moč, jogi, kardio vadbi ali pilatesu se prikaže animacija z navodili.

Izvajanje dnevne predlagane vadbe

Preden lahko ura prikaže predlog za dnevno vadbo, potrebujete stanje vadbe in oceno najvišjega VO2 ([Stanje vadbe, stran 45](#)).

- 1 V videzu ure pritisnite **START**.
- 2 Izberite **Tek** ali **Kolesarjenje**.
Prikaže se dnevna predlagana vadba.
- 3 Izberite **START** in izberite eno od možnosti:
 - Če želite začeti vadbo, izberite **Začni z vadbo**.
 - Če želite zavreči vadbo, izberite **Opusti**.
 - Če želite pregledati korak vadbe, izberite **Koraki**.
 - Če želite posodobiti nastavitve cilja vadbe, izberite **Vrsta cilja**.
 - Če želite izklopiti prihodnja obvestila o vadbi, izberite **Onemogoči poziv**.

Predlagana vadba se samodejno prilagodi spremembam vadbenih navad, časa regeneracije in najvišjega VO2.

Vklop in izklop pozivov za dnevno predlagano vadbo

Dnevne predlagane vadbe temeljijo na vaših prejšnjih dejavnostih, ki ste jih shranili v račun Garmin Connect.

- 1 V videzu ure izberite **START**.
- 2 Izberite **Tek** ali **Kolesarjenje**.
- 3 Pridržite tipko **MENU**.
- 4 Izberite **Trening > Vaje > Današnji predlog**.
- 5 Za vklop ali izklop pozivov izberite **START**.

Po vadbi plavanja v bazenu

Ura vas lahko vodi po več korakih v vadbi plavanja. Ustvarjanje in pošiljanje vadbe plavanja v bazenu sta podobna postopkoma [Vadbe, stran 55](#) in [Sledenje vadbi iz storitve Garmin Connect, stran 56](#).

- 1 V videzu ure pritisnite tipko **START**.
- 2 Izberite **Plav. v baz.**.
- 3 Pridržite **MENU**.
- 4 Izberite **Trening**.
- 5 Izberite možnost:
 - Izberite **Vaje**, če želite opraviti vadbe, prenesene iz programa Garmin Connect.
 - Izberite **Kritična hitrost plavanja**, da zabeležite preizkus kritične hitrosti plavanja (CSS) ali vnesite vrednost CSS ročno ([Beleženje preskusa kritične hitrosti plavanja, stran 57](#)).
 - Izberite **Koledar vadb**, če želite opraviti ali si ogledati razporejene vadbe.
- 6 Upoštevajte navodila na zaslonu.

Beleženje preskusa kritične hitrosti plavanja

Vaša vrednost kritične hitrosti plavanja (CSS) je rezultat časovnega preskusa, izražen kot tempo na 100 metrov. Kritična hitrost plavanja je teoretična hitrost, ki jo lahko neprekinjeno ohranjate, ne da bi se izčrpali. Na podlagi kritične hitrosti plavanja lahko uravnavate vadbeni tempo in spremljate izboljšave.

- 1 V videzu ure pritisnite tipko **START**.
- 2 Izberite **Plav. v baz.**.
- 3 Pridržite **MENU**.
- 4 Izberite **Trening > Kritična hitrost plavanja > Opravite preskus krit. hitr. plavanja**.
- 5 Pritisnite **DOWN** za predogled korakov vadbe.
- 6 Pritisnite **START**.
- 7 Upoštevajte navodila na zaslonu.

Urejanje rezultata kritične hitrosti plavanja

Ročno lahko uredite ali vnesete nov čas za vrednost kritične hitrosti plavanja.

- 1 V videzu ure pritisnite tipko **START**.
- 2 Izberite **Plav. v baz.**.
- 3 Pridržite tipko **MENU**.
- 4 Izberite **Trening > Kritična hitrost plavanja > Kritična hitrost plavanja**.
- 5 Vnesite minute.
- 6 Vnesite sekunde.

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 iz storitve Garmin Connect, morate imeti račun Garmin Connect ([Garmin Connect](#), stran 24) in združiti napravo MARQ z združljivim pametnim telefonom.

- 1 V programu Garmin Connect izberite  ali .
- 2 Izberite **Vadba in načrtovanje > Načrti vadb**.
- 3 Izberite in razporedite načrt vadbe.
- 4 Upoštevajte navodila na zaslonu.
- 5 Preglejte načrt vadbe na koledarju.

Funkcija Adaptive Training Plans

Vaš račun Garmin Connect ima prilagodljiv načrt vadbe in trenerja Garmin, ki sta prilagojena vašim ciljem vadbe. Odgovorite lahko na primer na nekaj vprašanj in poiščete načrt, ki vam pomaga priteči do cilja na tekmovanju v teku na 5 km. Načrt se prilagodi trenutni ravni vaše telesne pripravljenosti, željam glede vodenja in razporeda vadbe ter datumu tekmovanja. Ko začnete uporabljati načrt, se na kolo pripomočkov v napravi MARQ doda pripomoček trener Garmin.

Začetek današnje vadbe

Ko v napravo pošljete načrt vadbe trenerja Garmin, se na kolesu pripomočkov prikaže pripomoček trener Garmin.

- 1 V videzu ure izberite **UP** ali **DOWN** za ogled pripomočka trener Garmin.
Če je vadba za to dejavnost razporejena za danes, naprava prikaže ime vaje in vas pozove, da jo začnete.
- 2 Izberite **START**.
- 3 Izberite **Ogled** za ogled korakov vadbe (izbirno).
- 4 Izberite **Začni z vadbo**.
- 5 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 pritisnite tipko **START**.
- 2 Izberite dejavnost.
- 3 Pridržite tipko **MENU**.
- 4 Izberite **Trening > Intervali > Uredi > Interval > Vrsta**.
- 5 Izberite **Razdalja, Čas** ali **Odprto**.
NAMIG: odprt interval lahko ustvarite tako, da izberete možnost **Odprto**.
- 6 Po potrebi izberite **Trajanje**, vnesite interval razdalje ali časa vadbe in izberite ✓.
- 7 Pritisnite tipko **BACK**.
- 8 Izberite **Počitek > Vrsta**.
- 9 Izberite **Razdalja, Čas** ali **Odprto**.
- 10 Po potrebi vnesite vrednost razdalje ali časa za interval počitka in izberite ✓.
- 11 Pritisnite tipko **BACK**.
- 12 Izberite eno ali več možnosti:
 - Če želite nastaviti število ponovitev, izberite **Ponovi**.
 - Če želite vadbi dodati odprto ogrevanje, izberite **Ogrevanje > Vklop**.
 - Če želite vadbi dodati odprto ohlajanje, izberite **Ohlajanje > Vklop**.

Začetek intervalne vadbe

- 1 V videzu ure pritisnite tipko **START**.
- 2 Izberite dejavnost.
- 3 Pridržite tipko **MENU**.
- 4 Izberite **Trening > Intervali > Začni z vadbo**.
- 5 Pritisnite tipko **START**, da vklopite časovnik dejavnosti.
- 6 Če ima intervalna vadba ogrevanje, pritisnite tipko **LAP**, da začnete prvi interval.
- 7 Sledite navodilom na zaslonu.

Ko končate vse intervale, se prikaže sporočilo.

Ustavitev intervalne vadbe

- Če želite ustaviti trenutni interval ali obdobje počitka in opraviti prehod na naslednji interval ali obdobje počitka, kadar koli izberite tipko **LAP**.
- Ko končate vse intervale in obdobja počitka, izberite **LAP**, s čimer končate intervalno vadbo in opravite prehod na časovnik, ki ga lahko uporabite za ohlajanje.
- Če želite ustaviti časovnik dejavnosti, lahko kadar koli izberete **STOP**. Nato lahko izberete, da se delovanje časovnika nadaljuje ali da se intervalna vadba konča.

Vadba s funkcijo PacePro™

Številni tekači na tekmovanjih nosijo trakove s tabelo tempa, ki jim pomagajo doseči cilj za tekmovanje. S funkcijo PacePro lahko ustvarite tabelo tempa po meri na podlagi razdalje in tempa ali razdalje in časa. Ustvarite lahko tudi tabelo tempa za znano progo, če želite optimizirati tempo na podlagi spreminjanja nadmorske višine.

Načrt funkcije PacePro lahko ustvarite s programom Garmin Connect. Pred tekom na progi si lahko ogledate vmesne čase in izris višine.

Prenos načrta funkcije PacePro iz storitve Garmin Connect

Preden lahko prenesete načrt funkcije PacePro iz storitve Garmin Connect, potrebujete račun Garmin Connect ([Garmin Connect](#), stran 24).

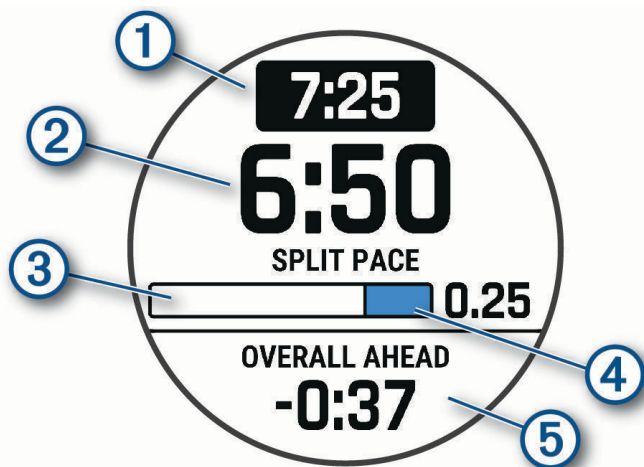
- 1 Izberite možnost:
 - Odprite program Garmin Connect in izberite  ali .
 - Obiščite connect.garmin.com.
- 2 Izberite **Vadba in načrtovanje** > **Strategije za določanje tempa načrta PacePro**.
- 3 Upoštevajte navodila na zaslonu za ustvarjanje in shranjevanje načrta funkcije PacePro.
- 4 Izberite  ali **Pošlji v napravo**.

Začetek načrta funkcije PacePro

Predn lahko začnete načrt funkcije PacePro, morate prenesti načrt iz računa Garmin Connect.

- 1 V videzu ure pritisnite **START**.
- 2 Izberite dejavnost teka na prostem.
- 3 Pridržite **MENU**.
- 4 Izberite **Trening** > **Načrti PacePro**.
- 5 Izberite načrt.

NAMIG: če si želite ogledati vmesne čase, lahko pritisnete tipko **DOWN** in izberete **Ogled vmes. čas..**
- 6 Pritisnite **START**, da začnete načrt.
- 7 Po potrebi izberite **Da**, da omogočite navigacijo po progi.
- 8 Pritisnite **START**, da zaženete časovnik dejavnosti.



①	Ciljni vmesni tempo
②	Trenutni vmesni tempo
③	Napredek pri dokončanju za vmesni čas
④	Preostala razdalja za vmesni čas
⑤	Skupni čas prednosti pred ciljnim časom ali zaostanka za njim

Ustavitev načrta funkcije PacePro

- 1 Pridržite tipko **MENU**.
- 2 Izberite **Ustavi načrt PacePro > Da**.

Naprava ustavi načrt funkcije PacePro. Merilnik dejavnosti deluje naprej.

Ustvarjanje načrta funkcije PacePro v uri

Preden lahko ustvarite načrt funkcije PacePro v uri, morate ustvariti progo (*Ustvarjanje proge in sledenje progi v napravi, stran 69*).

- 1 V videzu ure izberite **START**.
- 2 Izberite dejavnost teka na prostem.
- 3 Pridržite **MENU**.
- 4 Izberite **Navigacija > Igrišča**.
- 5 Izberite progo.
- 6 Izberite **PacePro > Ustvari novo**.
- 7 Izberite možnost:
 - Izberite **Ciljni tempo** in vnesite ciljni tempo.
 - Izberite **Ciljni čas** in vnesite ciljni čas.

Naprava prikaže tabelo tempa po meri.

NAMIG: če si želite ogledati vmesne čase, lahko pritisnete tipko **DOWN** in izberete **Ogled vmes. čas..**

- 8 Izberite **START**, da začnete načrt.
- 9 Po potrebi izberite **Da**, da omogočite navigacijo po progi.
- 10 Izberite **START**, da zaženete časovnik dejavnosti.

Odseki

Tekaške ali kolesarske odseke lahko iz računa Garmin Connect pošljete v napravo. Ko odsek shranite v napravo, lahko na njem tekmujete 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.

Odseki Strava™

Odseke Strava lahko prenesete v napravo MARQ. Sledite odsekom 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 meniju za odseke v računu Garmin Connect. Za več informacij obiščite www.strava.com.

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

Ogled podrobnosti odseka

- 1 V videzu ure pritisnite tipko **START**.
- 2 Izberite dejavnost.
- 3 Pridržite tipko **MENU**.
- 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 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 V videzu ure pritisnite tipko **START**.

2 Izberite dejavnost.

3 Začnite teči ali kolesariti.

Ko se približate odseku, se prikaže sporočilo in lahko začnete tekMOVATI na odseku.

4 Začnite tekMOVATI na odseku.

Ko je odsek končan, se prikaže sporočilo.

Nastavitev samodejnega prilagajanja odseka

Napravo lahko nastavite tako, da samodejno prilagodi ciljni čas tekMOVANJA za odsek na podlagi vaših rezultatov na tem odseku.

OPOMBA: ta nastavev je privzeto omogočena za vse odseke.

1 V videzu ure pritisnite tipko **START**.

2 Izberite dejavnost.

3 Pridržite tipko **MENU**.

4 Izberite **Trening > Odseki > Samodejni napor**.

Uporaba funkcije Virtual Partner

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

OPOMBA: ta funkcija ni na voljo za vse dejavnosti.

1 Pridržite tipko **MENU**.

2 Izberite **Dejavnosti in programi**.

3 Izberite dejavnost.

4 Izberite nastavitve dejavnosti.

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

6 Vnesite vrednost tempa ali hitrosti.

7 Če želite spremeniti položaj zaslona funkcije Virtual Partner (izbirno), pritisnite tipko **UP** ali **DOWN**.

8 Začnite dejavnost (*Začetek dejavnosti, stran 5*).

9 Pritisnite tipko **UP** ali **DOWN**, da se pomaknete na zaslon funkcije 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 vadbeno dejavnostjo vam naprava v realnem času sporoča, kako blizu cilja vadbe ste.

- 1 V videzu ure pritisnite tipko **START**.
- 2 Izberite dejavnost.
- 3 Pridržite tipko **MENU**.
- 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 Pritisnite tipko **START**, da vklopite časovnik dejavnosti.

Preklic cilja vadbe

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

Tekmovanje s prejšnjo dejavnostjo

Tekmujete 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 pritisnite tipko **START**.
- 2 Izberite dejavnost.
- 3 Pridržite tipko **MENU**.
- 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 Pritisnite tipko **START**, da vklopite časovnik dejavnosti.
- 8 Ko končate dejavnost, pritisnite tipko **STOP** in izberite **Shrani**.

Začasna ustavitev stanja vadbe

Če ste poškodovani ali bolni, lahko začasno ustavite stanje vadbe. Še naprej lahko beležite vadbene dejavnosti, vendar so stanje vadbe, osredotočenost obremenitve pri vadbi, povratne informacije o regeneraciji in priporočila za vadbo onemogočeni.

Izberite možnost:

- V pripomočku za stanje vadbe pridržite **MENU** in izberite **Možnosti > Začasno ustavi stanje vadbe**.
- V nastavitvah programa Garmin Connect izberite **Statistika zmogljivosti > Stanje vadbe > ⋮ > Začasno ustavi stanje vadbe**.

NAMIG: napravo sinhronizirajte z uporabniškim računom Garmin Connect.

Nadaljevanje začasno ustavljenega stanja vadbe

Ko želite spet začeti vaditi, lahko stanje vadbe nadaljujete. Za najboljše rezultate potrebujete najmanj dve meritvi najvišjega VO2 na teden (*O ocenah najvišjega VO2, stran 38*).

Izberite možnost:

- V pripomočku za stanje vadbe pridržite **MENU** in izberite **Možnosti > Nadaljuj stanje vadbe**.
- V nastavitvah programa Garmin Connect izberite **Statistika zmogljivosti > Stanje vadbe > ⋮ > Nadaljuj stanje vadbe**.

NAMIG: napravo sinhronizirajte z uporabniškim računom Garmin Connect.

Omogočenje samoocene

Ko shranite vadbo, lahko ocenite zaznan napor in svoje počutje med dejavnostjo. Podatke o samooceni si lahko ogledate v uporabniškem računu Garmin Golf.

- 1 Pridržite tipko **MENU**.
- 2 Izberite **Dejavnosti in programi**.
- 3 Izberite dejavnost.
- 4 Izberite nastavitve dejavnosti.
- 5 Izberite **Samoocena**.
- 6 Izberite možnost:
 - Če želite opraviti samooceno samo po vadbah, izberite **Samo pri vadbah**.
 - Če želite opraviti samooceno po vsaki dejavnosti, izberite **Vedno**.

Ure

Nastavljanje opozorila

Nastavite lahko več alarmov.

- 1 Pridržite tipko **MENU**.
- 2 Izberite **Ure > ALARMI > Dodaj alarm**.
- 3 Vnesite čas alarma.

Urejanje alarma

- 1 V videzu ure pridržite tipko **MENU**.
- 2 Izberite **Ure > ALARMI > Uredi**.
- 3 Izberite alarm.
- 4 Izberite možnost:
 - Če želite vklopiti ali izklopiti alarm, izberite **Stanje**.
 - Če želite spremeniti čas alarma, izberite **Čas**.
 - Če želite, da se alarm redno ponavlja, izberite **Ponovi** in izberite, kdaj naj se alarm ponovi.
 - Če želite izbrati vrsto obvestila alarma, izberite **Zvoki**.
 - Če želite, da se ob alarmu vklopi ali izklopi osvetlitev zaslona, izberite **Osvetlitev**.
 - Če želite izbrati opis alarma, izberite **Oznaka**.
 - Če želite izbrisati opozorilo, izberite **Izbriši**.

Vklop odštevalnika

- 1 V videzu ure pridržite tipko **MENU**.
- 2 Izberite **Ure > ČASOVNIKI**.
- 3 Izberite možnost:
 - Če prvič nastavljate in shranjujete odštevalnik, vnesite čas, pritisnite **MENU** in izberite **Shrani časovnik**.
 - Če želite nastaviti in shraniti dodatne odštevalnike, izberite **Dodaj časovnik** in vnesite čas.
 - Če želite nastaviti odštevalnik, ne da bi ga shranili, izberite **Hitri časovnik** in vnesite čas.
- 4 Po potrebi pritisnite tipko **MENU** in izberite eno od možnosti:
 - Če želite spremeniti čas, izberite **Čas**.
 - Če želite, da se časovnik samodejno znova zažene, ko poteče, izberite **Zaženi znova > Vklop**.
 - Izberite **Zvoki** in izberite vrsto obvestila.
- 5 Pritisnite **START**, da vklopite časovnik.

Brisanje časovnika

- 1 V videzu ure pridržite tipko **MENU**.
- 2 Izberite **Ure > ČASOVNIKI > Uredi**.
- 3 Izberite časovnik.
- 4 Izberite **Izbriši**.

Uporaba štoparice

- 1 V videzu ure pridržite **MENU**.
- 2 Izberite **Ure > ŠTOPARICA**.
- 3 Če želite vklopiti časovnik, pritisnite **START**.
- 4 Pritisnite tipko **LAP**, da znova zaženete časovnik kroga ①.



Skupni čas štoparice ② se meri še naprej.

- 5 Pritisnite **STOP**, da zaustavite oba časovnika.
- 6 Izberite možnost:
 - Če želite ponastaviti oba časovnika, pritisnite **DOWN**.
 - Če želite shraniti čas štoparice kot dejavnost, pritisnite tipko **MENU** in izberite **Shrani dejavnost**.
 - Če želite ponastaviti časovnike in zapreti štoparico, pritisnite **MENU** in izberite **Končano**.
 - Če želite pregledati časovnika krogov, pritisnite tipko **MENU** in izberite **Pregled**.
OPOMBA: možnost **Pregled** je prikazana samo, če je krogov več.
 - Če se želite vrniti v videz ure, ne da bi ponastavili časovnike, pritisnite **MENU** in izberite **Odpri videz ure**.
 - Če želite omogočiti ali onemogočiti beleženje krogov, pritisnite **MENU** in izberite **Tipka Lap**.

Dodajanje drugih časovnih pasov

Trenutni čas lahko prikažete v dodatnih časovnih pasovih, in sicer v pripomočku za druge časovne pasove. Dodate lahko do štiri druge časovne pasove.

OPOMBA: morda boste morali pripomoček za druge časovne pasove dodati na kolo pripomočkov ([Prilaganje kolesa pripomočkov, stran 86](#)).

- 1 V videzu ure pridržite tipko **MENU**.
- 2 Izberite **Ure > DRUGI ČAS. PASOVI > Dodaj drug čas. pas**.
- 3 Izberite časovni pas.
- 4 Po potrebi preimenujte pas.

Urejanje drugega časovnega pasu

- 1 V videzu ure pridržite tipko **MENU**.
- 2 Izberite **Ure > DRUGI ČAS. PASOVI > Uredi**.
- 3 Izberite časovni pas.
- 4 Izberite možnost:
 - Če želite za časovni pas vnesti ime po meri, izberite **Preimenuj časovni pas**.
 - Če želite spremeniti časovni pas, izberite **Spreminjanje časovnega pasu**.
 - Če želite spremeniti položaj časovnega pasu v pripomočku, izberite **Prerazporedi pas**.
 - Če želite izbrisati časovni pas, izberite **Izbriši časovni pas**.

Navigacija

Shranjevanje lokacije

Trenutno lokacijo lahko shranite in začnete navigacijo do nje pozneje.

OPOMBA: v meni upravljalnih elementov lahko dodate možnosti (*Prilagoditev menija upravljalnih elementov, stran 87*).

- 1 Pridržite **LIGHT**.
- 2 Izberite .
- 3 Upoštevajte navodila na zaslonu.

Urejanje shranjenih lokacij

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

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

Nastavitev referenčne točke

Nastavite lahko referenčno točko, da podate smer in razdaljo do lokacije ali smeri.

- 1 Izberite možnost:
 - Pridržite **LIGHT**.
NAMIG: referenčno točko lahko nastavite med beleženjem dejavnosti.
 - V videzu ure pritisnite **START**.
- 2 Izberite **Referenčna točka**.
- 3 Počakajte, da ura poišče satelite.
- 4 Pritisnite tipko **START** in izberite **Dodaj točko**.
- 5 Izberite lokacijo ali smer, ki jo želite uporabiti kot referenčno točko za navigacijo.
Prikažeta se puščica kompasa in razdalja do cilja.
- 6 Zgornji del ure usmerite proti svoji smeri.
Pri odstopanju od smeri gibanja kompas prikaže smer glede na smer gibanja in odklon.
- 7 Po potrebi pritisnite tipko **START** in izberite **Spremeni točko**, da nastavite drugačno referenčno točko.

Projekcija točke poti

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

OPOMBA: morda boste morali dodati program Proj. tč. poti na seznam dejavnosti in programov.

- 1 V videzu ure pritisnite tipko **START**.
- 2 Izberite **Proj. tč. poti**.
- 3 Pritisnite tipko **UP** ali **DOWN**, da nastavite smer.
- 4 Pritisnite **START**.
- 5 Pritisnite tipko **DOWN**, da izberete enoto.
- 6 Pritisnite tipko **UP**, da vnesete razdaljo.
- 7 Pritisnite **START**, da shranite nastavitve.

Predvidena točka poti se shrani pod privzetim imenom.

Navigacija do cilja

Napravo lahko uporabljate za navigacijo do cilja ali sledenje progi.

- 1 V videzu ure pritisnite tipko **START**.
- 2 Izberite dejavnost.
- 3 Pridržite **MENU**.
- 4 Izberite **Navigacija**.
- 5 Izberite kategorijo.
- 6 Sledite pozivom na zaslonu, da izberete cilj.
- 7 Izberite **Pojdi**.
Prikažejo se informacije o navigaciji.
- 8 Za začetek navigacije pritisnite **START**.

Navigacija do destinacije

Če podatki zemljevidov, naloženi v uri, vključujejo destinacije, lahko uporabite navigacijo do njih.

- 1 V videzu ure pritisnite tipko **START**.
- 2 Izberite dejavnost.
- 3 Pridržite **MENU**.
- 4 Izberite **Navigacija > Destinacije**, nato pa izberite kategorijo.
Prikaže se seznam destinacij v bližini vašega trenutnega položaja.
- 5 Po potrebi izberite možnost:
 - Če želite iskati v bližini druge lokacije, izberite **Išči blizu** in izberite lokacijo.
 - Če želite iskati destinacijo po imenu, izberite **Iskanje s črkovanje** in vnesite ime.
 - Če želite iskati destinacije v bližini, izberite **Bližnja okolica** (*Navigacija s funkcijo bližnje okolice, stran 73*).
- 6 Med rezultati iskanja izberite destinacijo.
- 7 Izberite **Pojdi**.
Prikažejo se informacije o navigaciji.
- 8 Za začetek navigacije pritisnite **START**.

Destinacije

OBVESTILO

Vaša odgovornost je, da razumete vsa veljavna pravila, zakone ali predpise o destinacijah ter da ravnate v skladu z njimi.

Destinacija je kraj, ki vam je lahko koristna ali zanimiva. Destinacije so razvrščene po kategorijah in lahko vključujejo priljubljene cilje potovanja, na primer bencinske črpalke, restavracije, hotele in razvedrilne kraje.

Ustvarjanje proge in sledenje progi v napravi

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

Ustvarjanje krožne proge

Naprava lahko ustvari krožno progo na podlagi določene razdalje in smeri navigacije.

- 1 V videzu ure pritisnite tipko **START**.
- 2 Izberite **Tek** ali **Kolesarjenje**.
- 3 Pridržite tipko **MENU**.
- 4 Izberite možnost **Navigacija > Krožna proga**.
- 5 Vnesite skupno razdaljo proge.
- 6 Izberite smer.
Naprava ustvari do tri proge. Če si želite ogledati proge, pritisnite tipko **DOWN**.
- 7 Za izbiro proge pritisnite **START**.
- 8 Izberite možnost:
 - Če želite začeti navigacijo, izberite **Pojdi**.
 - Če si želite ogledati progo na zemljevidu in premakniti ali povečati zemljevid, izberite **Zemljevid**.
 - Za ogled seznama zavojev na progi izberite **Zavoj za zavojem**.
 - Če si želite ogledati izris višine proge, izberite **Izris višine**.
 - Če želite progo shraniti, izberite **Shrani**.
 - Če si želite ogledati seznam vzponov na progi, izberite **Prikaži vzpone**.

Ogled ali urejanje podrobnosti proge

Preden uporabite navigacijo po progi, si lahko ogledate podrobnosti proge ali jih uredite.

- 1 V videzu ure pritisnite tipko **START**.
- 2 Izberite dejavnost.
- 3 Pridržite tipko **MENU**.
- 4 Izberite **Navigacija > Igrišča**.
- 5 Za izbiro proge pritisnite **START**.
- 6 Izberite možnost:
 - Če želite začeti navigacijo, izberite **Začni s progo**.
 - Če želite ustvariti tabelo tempa po meri, izberite **PacePro**.
 - Če si želite ogledati progo na zemljevidu in premakniti ali povečati zemljevid, izberite **Zemljevid**.
 - Če želite opraviti progo v nasprotni smeri, izberite **Opravljanje proge v obratni smeri**.
 - Če si želite ogledati izris višine proge, izberite **Izris višine**.
 - Če želite spremeniti ime proge, izberite **Ime**.
 - Če želite urediti potek proge, izberite **Uredi**.
 - Če si želite ogledati seznam vzponov na progi, izberite **Prikaži vzpone**.
 - Če želite izbrisati progo, izberite **Izbriši**.

Uporaba funkcije ClimbPro

Funkcija ClimbPro vam pomaga upravljati naprežanje za prihodnje vzpone na progi. Ogledate si lahko podrobnosti vzpona, vključno z naklonom, razdaljo in povečanjem višine, in sicer vnaprej ali v realnem času med sledenjem progi. Kategorije kolesarskih vzponov, ki temeljijo na dolžini in naklonu, so označene z barvo.

- 1 Pridržite **MENU**.
- 2 Izberite **Dejavnosti in programi**.
- 3 Izberite dejavnost.
- 4 Izberite nastavitve dejavnosti.
- 5 Izberite **ClimbPro > Stanje > Med navigacijo**.
- 6 Izberite možnost:
 - Če želite prilagoditi podatkovno polje, ki je prikazano na zaslonu funkcije ClimbPro, izberite **Podatkovno polje**.
 - Če želite nastaviti opozorila ob začetku vzpona ali na določeni razdalji od tega vzpona, izberite **Opozorilo**.
 - Če želite vklopiti ali izklopiti spuste za dejavnosti teka, izberite **Spusti**.
 - Izberite **Zaznavanje vzponov**, da izberete vrste vzponov, ki naj bodo zaznani med dejavnostmi kolesarjenja.
- 7 Preglejte vzpone na progi in podrobnosti proge (*Ogled ali urejanje podrobnosti proge, stran 70*).
- 8 Začnite slediti shranjeni progi (*Navigacija do cilja, stran 68*).

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 pritisnite tipko **START**.
- 2 Izberite dejavnost.
- 3 Pridržite tipko **MENU**.
- 4 Izberite **Navigacija > Poglej in pojdi**.
- 5 Usmerite zgornji del ure proti objektu in pritisnite **START**.
Prikažejo se informacije o navigaciji.
- 6 Za začetek navigacije pritisnite **START**.

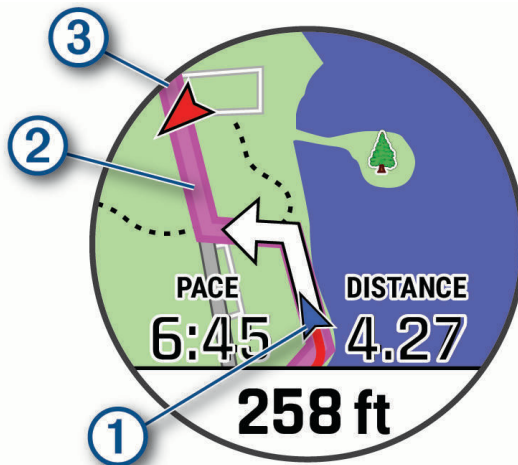
Uporaba navigacije do začetne točke med dejavnostjo

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 pritisnite **STOP**.

2 Izberite **Nazaj na začetek**, nato pa izberite možnost:

- Če želite uporabiti navigacijo nazaj do začetne točke dejavnosti po poti, ki ste jo opravili, izberite **TracBack**.
- Če uporabljate nepodprt zemljevid ali neposredno usmerjanje, izberite **Načrtovana pot**, da uporabite navigacijo nazaj do začetne točke dejavnosti v ravni črti.
- Če ne uporabljate neposrednega usmerjanja, izberite **Načrtovana pot**, da uporabite navigacijo nazaj do začetne točke dejavnosti z usmerjanjem zavoj za zavojem.



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

Ogled navodil za načrtovano pot

Za načrtovano pot si lahko ogledate seznam navodil za usmerjanje zavoj za zavojem.

1 Med navigacijo po načrtovani poti pridržite tipko **MENU**.

2 Izberite **Zavoj za zavojem**.

Prikaže se seznam navodil za usmerjanje zavoj za zavojem.

3 Za ogled dodatnih navodil pritisnite tipko **DOWN**.

Uporaba navigacije do začetne točke shranjene dejavnosti

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

- 1 V videzu ure pritisnite tipko **START**.
- 2 Izberite dejavnost.
- 3 Pridržite tipko **MENU**.
- 4 Izberite **Navigacija > Dejavnosti**.
- 5 Izberite dejavnost.
- 6 Izberite **Nazaj na začetek**, nato pa izberite možnost:
 - Če želite uporabiti navigacijo nazaj do začetne točke dejavnosti po poti, ki ste jo opravili, izberite **TracBack**.
 - Če uporabljate nepodprt zemljevid ali neposredno usmerjanje, izberite **Načrtovana pot**, da uporabite navigacijo nazaj do začetne točke dejavnosti v ravni črti.
 - Če ne uporabljate neposrednega usmerjanja, izberite **Načrtovana pot**, da uporabite navigacijo nazaj do začetne točke dejavnosti z usmerjanjem zavoj za zavojem.

Če imate podprt zemljevid ali uporabljate neposredno usmerjanje, vam pri navigaciji do začetne točke zadnje shranjene dejavnosti pomaga usmerjanje zavoj za zavojem. Če ne uporabljate neposrednega usmerjanja, se na zemljevidu prikaže črta od trenutne lokacije do začetne točke zadnje shranjene dejavnosti.

OPOMBA: če želite preprečiti, da bi naprava preklopila v način ure, lahko zaženete časovnik.
- 7 Za ogled kompasa (izbirno) pritisnite tipko **DOWN**.
Puščica kaže proti začetni točki.

Ustavitev navigacije

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

Zemljevid

Naprava ima predhodno naložene zemljevide in lahko prikaže več vrst podatkov zemljevidov Garmin, vključno z izohipsami, destinacijami v bližini, zemljevidi smučarskih središč in igrišči za golf.

Za nakup dodatnih podatkov zemljevidov in ogled informacij o združljivosti obiščite garmin.com/maps.

▲ kaže vaš položaj na zemljevidu. Med navigacijo do cilja je vaša načrtovana pot označena s črto na zemljevidu.

Ogled zemljevida

- 1 Začnite dejavnost na prostem.
- 2 Pritisnite tipko **UP** ali **DOWN**, da se pomaknete do zaslona zemljevida.
- 3 Pridržite tipko **MENU** in izberite možnost:
 - Če želite obračati ali povečati zemljevid, izberite **Obračanje/poveč..**
NAMIG: če želite preklopiti med premikanjem navzgor in navzdol ter levo in desno ali povečevanjem, pritisnite **START**. Če želite izbrati točko, ki je označena z merkom, pridržite **START**.
 - Če si želite ogledati bližnje destinacije in točke poti, izberite **Bližnja okolica**.

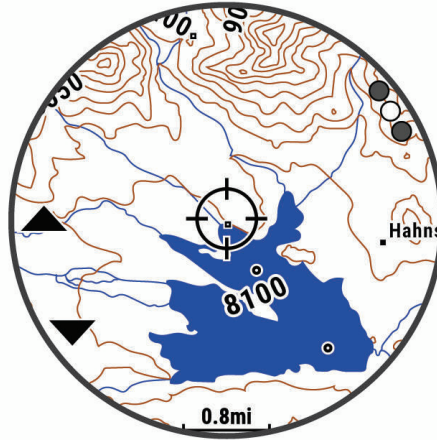
Shranjevanje ali navigacija do lokacije na zemljevidu

Izberete lahko katero koli lokacijo na zemljevidu. Lokacijo lahko shranite ali pričnete navigacijo do nje.

1 Na zemljevidu pridržite tipko **MENU**.

2 Izberite **Obračanje/poveč..**

Na zemljevidu se prikažejo kontrolniki in merniki.



3 Pomaknite in povečajte/pomanjšajte zemljevid, da lokacijo postavite v sredino merka.

4 Pridržite tipko **START**, da izberete točko, ki je označena z merkom.

5 Če je potrebno, izberite destinacijo v bližini.

6 Izberite možnost:

- Za pričetek navigacije do lokacije izberite **Pojdi**.
- Če želite shraniti lokacijo, izberite **Shrani položaj**.
- Če si želite ogledati dodatne informacije o lokaciji, izberite **Pregled**.

Navigacija s funkcijo bližnje okolice

S funkcijo bližnje okolice lahko uporabite navigacijo do bližnjih destinacij in točk poti.

OPOMBA: podatki zemljevidov, naloženih v uri, morajo vsebovati destinacije, da lahko uporabite navigacijo do njih.

1 Na zemljevidu pridržite tipko **MENU**.

2 Izberite možnost **Bližnja okolica**.

Na zemljevidu se prikažejo ikone, ki prikazujejo destinacije in točke poti.

3 Pritisnite tipko **UP** ali **DOWN**, da označite del zemljevida.

4 Pritisnite tipko **START**.

Prikaže se seznam destinacij in točk poti na označenem delu zemljevida.

5 Izberite lokacijo.

6 Izberite možnost:

- Za pričetek navigacije do lokacije izberite **Pojdi**.
- Za ogled lokacije na zemljevidu izberite **Zemljevid**.
- Če želite shraniti lokacijo, izberite **Shrani položaj**.
- Če si želite ogledati dodatne informacije o lokaciji, izberite **Pregled**.

Spreminjanje teme zemljevida

Temo zemljevida lahko spremenite, če želite, da so prikazani podatki zemljevida, ki so optimizirani za določeno vrsto dejavnosti. Kontrastne teme zemljevida na primer omogočajo boljšo vidnost v zahtevnih razmerah, pri posebnih temah zemljevida za posamezne dejavnosti pa so pregledno prikazani najpomembnejši podatki.

- 1 Začnite dejavnost na prostem.
- 2 Pridržite tipko **MENU**.
- 3 Izberite nastavitve dejavnosti.
- 4 Izberite **Zemljevid > Tema zemljevida**.
- 5 Izberite možnost.

Kompas

Naprava je opremljena s 3-osnim kompasom s samodejnim umerjanjem. Funkcije in videz kompasa se spreminjajo glede na dejavnost, ali je GPS omogočen in ali izvajate navigacijo do cilja. Nastavitve kompasa lahko spremenite ročno ([Nastavitve kompasa, stran 88](#)). Če želite hitro odpreti nastavitve kompasa, lahko v pripomočku za kompas pritisnete **START**.

Nastavitev smeri kompasa

- 1 V pripomočku za kompas pritisnite **START**.
- 2 Izberite **Zakleni smer gib..**
- 3 Zgornji del ure podržite v smeri gibanja in pritisnite **START**.
Pri odstopanju od smeri gibanja kompas prikaže smer glede na smer gibanja in odklon.

Višinomer in barometer

Naprava vsebuje notranji višinomer in barometer. Naprava stalno zbira podatke o nadmorski višini in tlaku, tudi v načinu varčevanja z energijo. Višinomer prikazuje približno nadmorsko višino glede na spremembe tlaka. Barometer prikazuje podatke o tlaku okolja glede na nespremenljivo nadmorsko višino, na kateri je bil višinomer nazadnje umerjen ([Nastavitve višinomera, stran 88](#)). Če želite hitro odpreti nastavitve višinomera ali barometra, lahko v pripomočku za višinomer ali barometer pritisnete **START**.

Zgodovina

Zgodovina vključuje čas, razdaljo, kalorijske, 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.

Naprava ima pripomoček za zgodovino, s katerim lahko hitro dostopate do podatkov o svojih dejavnostih (*Pripomočki, stran 85*).

- 1 V videzu ure pridržite tipko **MENU**.
- 2 Izberite **Zgodovina > Dejavnosti**.
- 3 Izberite dejavnost.
- 4 Pritisnite tipko **START**.
- 5 Izberite možnost:
 - Če si želite ogledati dodatne informacije o dejavnosti, izberite **Vsa statistika**.
 - Če si želite ogledati učinek dejavnosti na aerobno in anaerobno telesno pripravljenost, izberite **Učinek vadbe** (*O funkciji Training Effect, stran 40*).
 - Če si želite ogledati čas v posameznem območju srčnega utripa, izberite **Srčni utrip**.
 - Če želite izbrati krog in si ogledate dodatne informacije o vsakem krogu, izberite **Krogi**.
 - Če želite izbrati smučarsko ali deskarsko vožnjo in si ogledati dodatne informacije o vsaki vožnji, izberite **Vožnje**.
 - Če želite izbrati serijo vaj in si ogledati dodatne informacije o posamezni seriji, izberite **Serije**.
 - Če si želite dejavnost ogledati na zemljevidu, izberite **Zemljevid**.
 - 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.

Osebni rekordi

Ko končate dejavnost, ura prikaže morebitne nove osebne rekorde, ki ste jih dosegli med dejavnostjo. Osebni rekordi vsebujejo vaš najhitrejši čas na različnih običajnih tekmovalnih razdaljah, najvišjo vrednost uteži pri dejavnosti za moč pri večjih gibih 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 **MENU**.
- 2 Izberite **Zgodovina > Rekord**.
- 3 Izberite šport.
- 4 Izberite rekord.
- 5 Izberite **Ogled zapisa**.

Obnovitev osebnega rekorda

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

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

OPOMBA: s tem ne izbrišete shranjenih dejavnosti.

Brisanje osebnih rekordov

- 1 V videzu ure pridržite **MENU**.
- 2 Izberite **Zgodovina > Rekordi**.
- 3 Izberite šport.
- 4 Izberite možnost:
 - Če želite izbrisati en rekord, ga izberite, nato pa izberite **Počisti zapis > Da**.
 - Če želite izbrisati vse rekorde za določen šport, izberite **Počisti vse zapise > Da**.

OPOMBA: s tem ne izbrišete shranjenih dejavnosti.

Ogled vseh podatkovnih vrednosti

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

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

Brisanje zgodovine

- 1 V videzu ure pridržite tipko **MENU**.
- 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.

Prilagajanje naprave

Nastavitve dejavnosti in programov

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.

Pridržite **MENU**, izberite **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 83*).

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

Dodajanje dejavnosti: omogoča prilagoditev dejavnosti z več športi.

Alarmi: nastavi opozorila za vadbo ali navigacijo za dejavnost.

Samodejni vzpon: omogoči, da ura samodejno zazna spremembe nadmorske višine z vgrajenim višinomerom.

Auto Lap: nastavi možnosti za funkcijo Auto Lap (*Auto Lap, stran 82*).

Auto Pause: nastavi uro tako, da preneha beležiti podatke, ko se ustavite ali se hitrost zniža pod določeno vrednost (*Omogočanje Auto Pause, stran 83*).

Samodejni počitek: omogoča, da ura samodejno zazna, kdaj med plavanjem v bazenu počivate, in ustvari interval počitka (*Samodejni in ročni počitek, stran 13*).

Samodejni tek: omogoča, da ura samodejno zazna smučarske vožnje z vgrajenim merilnikom pospeškov.

Samodejno pomik: omogoča vam samodejno premikanje med vsemi zasloni s podatki o dejavnosti, ko deluje časovnik (*Uporaba samodejnega pomikanja, stran 84*).

Samodejna serija: omogoča, da ura samodejno začne in ustavi serije vaj med dejavnostjo vadbe za moč.

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

Velika števila: spremeni velikost številke na zaslonu z informacijami o luknji.

ClimbPro: prikaže zaslone za načrtovanje in spremljanje vzpona med uporabo navigacije.

Poziv za palico: prikaže poziv, ki omogoča, da med igranjem golfa po vsakem zaznanem udarcu vnesete palico, ki ste jo uporabili.

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 79*).

Dolžina za driver: nastavi povprečno dolžino, ki jo opravi žogica pri udarcu z driverjem med igro golfa.

Urejanje smeri: omogoča, da uredite težavnost in stanje smeri med dejavnostjo skalnega plezanja.

Urejanje teže: omogoča dodajanje uteži za uporabo med vajo, nastavljeno za vadbo za moč ali kardio vadbo.

Razdalja za golf: nastavi mersko enoto, ki se uporablja med igranjem golfa.

GPS: nastavi način za anteno GPS (*Spreminjanje nastavitve GPS, stran 84*).

Sistem ocen: nastavi sistem ocen za ocenjevanje težavnosti smeri pri dejavnostih skalnega plezanja.

Bel. rez. s hendik: omogoči beleženje rezultatov s hendikepom med igranjem golfa. Možnost Lokalni hendikep omogoča, da vnesete število udarcev, ki se odšteje od skupnega rezultata. Možnost Indeks/naklon omogoča, da vnesete hendikep in oceno težavnosti igrišča, da lahko naprava izračuna hendikep igrišča. Če omogočite katero koli od možnosti za beleženje rezultata s hendikepom, lahko prilagodite vrednost hendikepa.

Številka steze: nastavi številko steze za tek po atletski stezi.

Tipka Lap: omogoča vam, da med dejavnostjo beležite krog ali počitek.

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

Zemljevid: določi nastavitve zaslona s podatki zemljevidov za dejavnost (*Nastavitve zemljevidov dejavnosti, stran 81*).

Metronom: predvaja zvoke v stalnem ritmu. Tako lahko izboljšate svoje rezultate z vadbo pri hitrejši, počasnejši ali bolj enakomerni kadenci ([Uporaba metronoma, stran 11](#)).

Beleženje načinov: omogoči ali onemogoči samodejno beleženje načina vzpona ali spusta pri turnem smučanju in deskanju na snegu.

Beleženje ovir: omogoči, da ura shrani lokacije ovir v prvem krogu proge. Ob ponovljenih krogih proge ura na podlagi shranjenih lokacij preklaplja med intervali ovir in teka ([Beleženje dejavnosti premagovanja ovir, stran 9](#)).

PlaysLike: med igranjem golfa omogoči funkcijo razdalje PlaysLike, ki upošteva spremembe nadmorske višine na golfišču tako, da prikaže prilagojeno razdaljo do zelenice ([Ogled razdalje PlaysLike, stran 19](#)).

Velikost bazena: nastavi dolžino bazena za plavanje v bazenu.

Povprečenje moči: nadzira, ali ura vključuje ničelne vrednosti za podatke o moči, ki se pojavijo, kadar ne poganjate pedalov.

Način napajanja: nastavi privzeti način napajanja za dejavnost.

Cas. om. var. z en.: nastavi časovno omejitev dejavnosti za varčevanje z energijo ([Nastavitve časovne omejitve za varčevanje z energijo, stran 84](#)).

Beleži dejavnost: omogoči beleženje datotek FIT za dejavnosti golfa. Z datotekami FIT se beležijo vadbene informacije, ki so prilagojene programu Garmin Connect.

Beleži najvišji VO2: omogoči beleženje najvišjega VO2 za dejavnosti gorskega teka in ultra teka.

Preimenuj: nastavi ime dejavnosti.

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

Ponastavi privzete vrednosti: omogoči ponastavitev nastavitve dejavnosti.

Statistični podatki o smeri: omogoči beleženje statističnih podatkov o smeri pri dvoranskem plezanju.

Usmerjanje: določa nastavitve za izračun načrtovane poti za dejavnost ([Nastavitve za usmerjanje, stran 82](#)).

Beleženje rezultata: omogoči ali onemogoči samodejno beleženje rezultatov, ko začnete krog golfa. Pri možnosti Vedno vprašaj se prikaže poziv, ko začnete krog.

Način beleženja rezultatov: nastavi način beleženja rezultatov med igranjem golfa na seštevno igro ali igro stableford.

Samoocena: nastavi, kako pogosto lahko ocenite zaznani napor za dejavnost ([Omogočenje samoocene, stran 64](#)).

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

Sledenje statistiki: omogoči spremljanje statistike med igranjem golfa.

Zaznavanje zavesljajev.: omogoči zaznavanje zamahov za plavanje v bazenu.

Sam. sprem. šp. za plavanje/teka: omogoči samodejni prehod med plavanjem in tekom pri dejavnosti plavanja/teka.

Način turnirja: onemogoči funkcije, ki niso dovoljene na uradnih turnirjih.

Prehodi: omogoča prehode pri dejavnostih z več športi.

Opozarjanje z vibriranjem: omogoči opozorila, ki vas opomnijo na vdih ali izdih med dejavnostjo dihalnih vaj.

Videoposnetki vadb: omogoči animacije vadb z navodili za vadbo za moč, kardio vadbo, jogo ali pilates. Animacije so na voljo za predhodno nameščene vadbne in vadbne, ki jih prenesete iz programa Garmin Connect.

Prilagajanje podatkovnih zaslonov

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

- 1 Pridržite **MENU**.
- 2 Izberite **Dejavnosti in programi**.
- 3 Izberite dejavnost, ki jo želite prilagoditi.
- 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**.
 - Če želite spremeniti podatke, ki so prikazani v polju, izberite **Podatkovna polja**, nato pa izberite polje.
NAMIG: za seznam vseh razpoložljivih podatkovnih polj si oglejte [Podatkovna polja, stran 109](#). Vsa podatkovna polja niso na voljo za vse vrste dejavnosti.
 - Če želite spremeniti položaj podatkovnega zaslona na kolesu, izberite **Prerazporedi**.
 - 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 Pridržite tipko **MENU**.
- 2 Izberite **Dejavnosti in programi**.
- 3 Izberite dejavnost, ki jo želite prilagoditi.
- 4 Izberite nastavitve dejavnosti.
- 5 Izberite **Podatkovni zasloni > Dodaj novo > Zemljevid**.

Opozorila dejavnosti

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 obsegu in ponavljajoča se opozorila.

Opozorilo o dogodku: opozorilo o dogodku vas obvesti enkrat. Dogodek je določena vrednost. Uro lahko na primer nastavite tako, da vas opozori, ko porabite določeno število kalorij.

Opozorilo o obsegu: opozorilo o obsegu vas obvesti vsakič, ko je ura zunaj določenega obsega vrednosti. Uro lahko na primer nastavite tako, da vas opozori, ko je vaš srčni utrip pod 60 in nad 210 utripi na minuto.

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

Ime opozorila	Vrsta opozorila	Opis
Kadenca	Obseg	Nastavite lahko najmanjše in največje vrednosti kadence.
Kalorije	Dogodek, ponavljajoče	Nastavite lahko število kalorij.
Po meri	Dogodek, ponavljajoče	Izberete lahko obstoječe sporočilo ali ustvarite sporočilo po meri in izberete vrsto opozorila.
Razdalja	Dogodek, 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 51 in Izračuni območij srčnega utripa, stran 53 .
Tempo	Obseg	Nastavite lahko najmanjše in največje vrednosti tempa.
Določanje tempa	Ponavljajoče	Nastavite lahko ciljni tempo plavanja.
Vklop/izklop	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 zavesljajev	Obseg	Nastavite lahko visoko ali nizko število zamahov na minuto.
Čas	Dogodek, ponavljajoče	Nastavite lahko časovni interval.
Časovnik atletske steze	Ponavljajoče	Nastavite lahko časovni interval atletske steze v sekundah.

Nastavitev opozoril

- 1 Pridržite **MENU**.
- 2 Izberite **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).

Nastavitve zemljevidov dejavnosti

Videz zaslona s podatki zemljevidov lahko prilagodite za vsako dejavnost posebej.

Pridržite **MENU**, izberite **Dejavnosti in programi**, izberite dejavnost, izberite nastavitve dejavnosti in nato izberite **Zemljevid**.

Konfiguracija zemljevidov: prikaže ali skrije podatke naloženih izdelkov za zemljevide.

Tema zemljevida: nastavi zemljevid tako, da so prikazani podatki, ki so optimizirani za določeno vrsto dejavnosti. Pri možnosti Sistem se uporabijo prednastavitve iz sistemskih nastavitv zemljevidov (*Teme zemljevida, stran 90*).

Uporabi sist.nast.: omogoči, da naprava uporabi prednastavitve iz sistemskih nastavitv zemljevidov (*Nastavitve zemljevida, stran 90*).

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.

Zakleni na cesto: zaklene ikono položaja, ki predstavlja vaš položaj na zemljevidu, na najbližjo cesto.

Dnevnik sledi: prikaže ali skrije dnevnik sledi oziroma pot, ki ste jo prepotovali, kot barvno črto na zemljevidu.

Barva sledi: spremeni barvo dnevnika sledi.

Podrobnost: nastavi količino podrobnosti, prikazanih na zemljevidu. Če nastavite prikaz več podrobnosti, se lahko zemljevid izrisuje počasneje.

Pomorsko: nastavi zemljevid na prikazovanje podatkov v pomorskem načinu (*Nastavitve pomorskih zemljevidov, stran 90*).

Izriši odseke: prikaže ali skrije odseke v obliki barvne črte na zemljevidu.

Izriši plastnice: prikaže ali skrije izohipse na zemljevidu.

Nastavitve za usmerjanje

S spreminjanjem nastavitev za usmerjanje lahko prilagodite način, na katerega ura izračunava poti pri vsaki dejavnosti.

OPOMBA: vse nastavitve niso na voljo za vse vrste dejavnosti.

Pridržite **MENU**, izberite **Dejavnosti in programi**, izberite dejavnost, izberite nastavitve dejavnosti in nato **Usmerjanje**.

Dejavnost: nastavi dejavnost za usmerjanje. Ura izračunava načrtovane poti, ki so najbolj primerne za vrsto dejavnosti, ki jo izvajate.

Načrtovanje poti po priljubljenosti: izračuna poti na podlagi najbolj priljubljenih tekov in voženj v storitvi Garmin Connect.

Igrišča: nastavi način navigacije po progah z uro. Če želite uporabiti navigacijo točno po prikazani progi brez ponovnega izračunavanja, izberite možnost Sledi progi. Če želite uporabiti navigacijo po progi z zemljevidi, ki omogočajo načrtovanje poti, in ponovno izračunavanje načrtovane proge v primeru, da zavijete s proge, uporabite možnost Uporabi zemljevid.

Način izračuna: nastavi način izračunavanja tako, da kar se da zmanjša čas, razdaljo ali vzpon poti.

Izogibanja: nastavi vrste cest ali načine prevoza, ki se jim želite na poti izogniti.

Vrsta: nastavi obnašanje kazalca, ki je prikazan med neposrednim usmerjanjem.

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 Pridržite tipko **MENU**.

2 Izberite **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 93](#)).

Prilagajanje sporočila v opozorilu o krogu

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

1 Pridržite tipko **MENU**.

2 Izberite **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 dejavnosti izklopljen ali začasno ustavljen, se zgodovina ne beleži.

- 1 Pridržite tipko **MENU**.
- 2 Izberite **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 **Pomeri**.

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 Pridržite tipko **MENU**.
- 2 Izberite **Dejavnosti in programi**.
- 3 Izberite dejavnost.
OPOMBA: ta funkcija ni na voljo za vse dejavnosti.
- 4 Izberite nastavitve dejavnosti.
- 5 Izberite **Samodejni vzpon > Stanje**.
- 6 Izberite **Vedno** ali **Ko navigacija ne poteka**.
- 7 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**.

OPOMBA: možnost Trenutni zaslon omogoča samodejni preklop na zadnji zaslon, ki je bil prikazan pred prehodom samodejnega vzpona.

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.

Vklop in izklop tipke Lap

S tipko LAP lahko vklopite nastavev Tipka Lap za beleženje kroga ali počitka med dejavnostjo. Nastavev Tipka Lap lahko izklopite, da preprečite beleženje krogov zaradi nenamernega pritiskanja tipk med dejavnostjo.

- 1 Pridržite tipko **MENU**.
- 2 Izberite **Dejavnosti in programi**.
- 3 Izberite dejavnost.
- 4 Izberite nastavitve dejavnosti.
- 5 Izberite **Tipka Lap**.

Stanje tipke Lap se spremeni v Vklop ali Izklopljeno glede na trenutno nastavev.

Uporaba samodejnega pomikanja

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

- 1 Pridržite tipko **MENU**.
- 2 Izberite **Dejavnosti in programi**.
- 3 Izberite dejavnost.
OPOMBA: ta funkcija ni na voljo za vse dejavnosti.
- 4 Izberite nastavitve dejavnosti.
- 5 Izberite **Samodejno pomik..**
- 6 Izberite hitrost prikaza.

Spreminjanje nastavitve GPS

Za več informacij o GPS-u obiščite spletni naslov garmin.com/aboutGPS.

- 1 Pridržite **MENU**.
- 2 Izberite **Dejavnosti in programi**.
- 3 Izberite dejavnost.
OPOMBA: ta funkcija ni na voljo za vse dejavnosti.
- 4 Izberite nastavitve dejavnosti.
- 5 Izberite **GPS**.
- 6 Izberite možnost:
 - Za onemogočenje GPS za dejavnost izberite **Izklopljeno**.
 - Za omogočanje satelitskega sistema GPS izberite **Samo GPS**.
 - Za natančnejše informacije o položaju pri slabi vidljivosti neba izberite **GPS + GLONASS** (ruski satelitski sistem).
OPOMBA: če hkrati uporabljate sistem GPS in drug satelitski sistem, se lahko baterija prazni hitreje, kot če uporabljate samo sistem GPS.
 - 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 beležijo manj pogosto, izberite **UltraTrac**.
OPOMBA: 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.

GPS in drugi satelitski sistemi

Uporaba satelitskega sistema GPS skupaj z drugim satelitskim sistemom zagotavlja boljše delovanje v zahtevnih razmerah in hitrejšo pridobivanje položaja, kot če uporabljate samo sistem GPS. Vendar se lahko pri uporabi več sistemov baterija prazni hitreje, kot če uporabljate samo sistem GPS.

Naprava lahko uporablja naslednje globalne navigacijske satelitske sisteme (GNSS).

GPS: konstelacija satelitov, ki so jo vzpostavile Združene države Amerike.

GLONASS: konstelacija satelitov, ki jo je vzpostavila Rusija.

GALILEO: konstelacija satelitov, ki jo je vzpostavila Evropska vesoljska agencija.

Nastavitve časovne omejitve za varčevanje z energijo

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

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

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

Prerazporeditev dejavnosti na seznamu programov

- 1 Pridržite tipko **MENU**.
- 2 Izberite **Dejavnosti in programi**.
- 3 Izberite dejavnost.
- 4 Izberite **Prerazporedi**.
- 5 Za prilagoditev položaja dejavnosti na seznamu programov pritisnite tipko **UP** ali **DOWN**.

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 ([Prilagajanje kolesa pripomočkov, stran 86](#)).

VBK: prikaže združene informacije višinomera, barometra in kompasa.

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

Aklimatizacija na nadmorsko višino: pri nadmorski višini nad 800 m (2625 ft) prikaže grafe z vrednostmi, popravljenimi glede na nadmorsko višino, za povprečno vrednost pulznega oksimetra, hitrost dihanja in srčni utrip v mirovanju za zadnjih sedem dni.

Body Battery: pri celodnevnom nošenju prikaže trenutno raven Body Battery in grafikon ravni za zadnjih nekaj ur.

Koledar: prikaže prihodnje sestanke na koledarju pametnega telefona.

Kalorije: prikaže informacije o kalorijah za tekoči dan.

Uporaba naprave: prikaže trenutno različico programske opreme in statistične podatke o uporabi naprave.

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

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

Trener Garmin: prikaže razporejene vadbe, ko izberete načrt vadbe trenerja Garmin v svojem računu Garmin Connect.

Golf: prikaže rezultate in statistične podatke za zadnji krog golfa.

Statistični podatki o zdravju: prikaže dinamični povzetek trenutnih statističnih podatkov o zdravju. Meritve vključujejo srčni utrip, raven energije Body Battery, stres in številne druge parametre.

Srčni utrip: prikaže trenutni srčni utrip s številom utripov na minuto in grafikon povprečnega srčnega utripa v mirovanju.

Zgodovina: prikaže zgodovino dejavnosti in grafikon zabeleženih dejavnosti.

Stanje spremenljivosti srčnega utripa: prikaže sedemdnevno povprečje spremenljivosti srčnega utripa čez noč ([Stanje spremenljivosti srčnega utripa, stran 41](#)).

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

Upravljanje naprave 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.

Zadnji tek: prikaže kratek povzetek zadnjega zabeleženega teka.

Upravljanje glasbe: prikaže upravljalne elemente za glasbo v pametnem telefonu ali napravi.

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 meritve zmogljivosti, na podlagi katerih lažje spremljate in razumete vadbene dejavnosti in rezultate na tekmovanjih.

Pulzni oksimeter: omogoči ročno merjenje vrednosti pulznega oksimetra.

Funkcije za upravljanje kamere RCT: omogočajo vam, da ročno posnamete fotografijo ali videoposnetek in prilagodite nastavitve (*Uporaba elementov za upravljanje kamere Varia, stran 100*).

Dihanje: trenutna hitrost dihanja s številom dihov na minuto in sedemdnevno povprečje. Opravite lahko dihalno dejavnost, ki vam pomaga, da se sprostite.

Informacije senzorjev: prikaže informacije notranjega senzorja ali povezanega brezžičnega senzorja.

Spanje: prikaže skupni čas spanja, rezultat spanja in informacije o fazah spanja za preteklo noč.

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.

Stanje vadbe: prikaže trenutno stanje vadbe in obremenitev pri vadbi, kar prikazuje, kako vadba vpliva na raven telesne pripravljenosti in zmogljivost.

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

Vreme: prikaže trenutno temperaturo in vremensko napoved.

Naprava Xero®: prikaže informacije o lasersko določeni lokaciji, ko je združljiva naprava Xero združena z napravo MARQ.

Prilagajanje kolesa pripomočkov

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

1 Pridržite tipko **MENU**.

2 Izberite **Pripomočki**.

3 Če želite vklopiti ali izklopiti pregledne pripomočke, izberite **Pregledni pripomočki**.

OPOMBA: pregledni pripomočki prikazujejo povzetek podatkov za več pripomočkov na enem samem zaslonu.

4 Izberite **Uredi**.

5 Izberite pripomoček.

6 Izberite možnost:

- Če želite spremeniti položaj pripomočka na kolesu, pritisnite tipko **UP** ali **DOWN**.
- Če želite pripomoček odstraniti s kolesa, izberite .

7 Izberite **Dodaj**.

8 Izberite pripomoček.

Pripomoček se doda na kolo pripomočkov.

Uporaba pripomočka za raven stresa

Pripomoček za raven stresa prikazuje trenutno raven stresa in grafikon ravni stresa za zadnjih nekaj ur. Poleg tega vas lahko vodi po dihalni dejavnosti, ki vam pomaga, da se sprostite.

1 Ko sedite ali niste aktivni, v videzu ure pritisnite tipko **UP** ali **DOWN**, da prikazete pripomoček za raven stresa.

Prikaže se trenutna raven stresa.

NAMIG: če ste preveč aktivni, da bi lahko ura določila vašo raven stresa, se namesto številke ravni stresa prikaže sporočilo. Raven stresa lahko ponovno preverite po nekaj minutah neaktivnosti.

2 Če si želite ogledati grafikon ravni stresa za zadnje štiri ure, pritisnite **START**.

Modri stolpci označujejo obdobja mirovanja. Rumeni stolpci označujejo obdobja stresa. Sivi stolpci označujejo obdobja, ko ste bili preveč aktivni, da bi bilo mogoče določiti raven stresa.

3 Če si želite ogledati dodatne podrobnosti o ravni stresa in grafikon povprečne ravni stresa za zadnjih sedem dni, pritisnite **DOWN**.

4 Če želite začeti dihalno dejavnost, pritisnite **START** in upoštevajte navodila na zaslonu.

Prilagoditev pripomočka Moj dan

Prilagodite lahko seznam meritev, ki so prikazane v pripomočku Moj dan.

- 1 V videzu ure pritisnite tipko **UP** ali **DOWN** za ogled pripomočka **Moj dan**.
- 2 Pridržite tipko **MENU**.
- 3 Izberite **Možnosti za Moj dan**.
- 4 Izberite preklopna stikala, če želite prikazati ali skriti posamezne parametre.

Prilagoditev menija upravljalnih elementov

V meniju upravljalnih elementov lahko dodate, odstranite in prerazporedite možnosti bližnjicega menija (*Ogled menija upravljalnih elementov, stran 2*).

- 1 Pridržite tipko **MENU**.
- 2 Izberite **Kontrolniki**.
- 3 Izberite bližnjico, ki jo želite prilagoditi.
- 4 Izberite možnost:
 - Če želite spremeniti položaj bližnjice v meniju upravljalnih elementov, izberite **Prerazporedi**.
 - Če želite bližnjico odstraniti iz menija upravljalnih elementov, izberite **Odstrani**.
- 5 Če želite v meni upravljalnih elementov dodati novo bližnjico, izberite **Dodaj novo**.

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 namestiti iz trgovine Connect IQ (*Funkcije Connect IQ, stran 25*).

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

- 1 V videzu ure pridržite tipko **MENU**.
- 2 Izberite **Videz ure**.
- 3 Za predogled možnosti videza ure pritisnite tipko **UP** ali **DOWN**.
- 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 športa za merilnike v videzu ure za zmogljivost, izberite **Izberite šport**.
 - 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 **Podatki**.
 - Za dodajanje ali spreminjanje barve poudarjanja za videz ure izberite **Barva za poudarjanje**.
 - Za spreminjanje barve ozadja izberite **Barva ozadja**.
 - Če želite shraniti spremembe, izberite **Končano**.

Nastavitve senzorjev

Nastavitve kompasa

Pridržite tipko **MENU** in izberite **Senzorji in dodatna oprema > Kompas**.

Umeri: omogoča ročno umerjanje senzorja kompasa (*Ročno umerjanje kompasa, stran 88*).

Zaslona: nastavi smer na kompasu v črkah, stopinjah ali miliradianih.

Referenčni sever: nastavi referenčni sever na kompasu (*Nastavitev referenčnega severa, stran 88*).

Nacin: nastavi kompas tako, da uporablja le podatke elektronskega senzorja (Vklop), kombinacijo podatkov GPS in elektronskega senzorja med premikanjem (Samodejno) ali le podatke GPS (Izklopljeno).

Ročno umerjanje kompasa

OBVESTILO

Elektronski kompas umerite zunaj. Če želite izboljšati natančnost smeri neba, ne stojte blizu objektov, ki vplivajo na magnetno polje, na primer avtomobilov, zgradb ali nadzemnih električnih vodov.

Ura je bila umerjena že v tovarni in privzeto uporablja samodejno umerjanje. Če opazite, da kompas ne deluje pravilno, na primer po dolgem potovanju ali zaradi ekstremnih temperaturnih sprememb, lahko kompas ročno umerite.

- 1 Pridržite tipko **MENU**.
- 2 Izberite **Senzorji in dodatna oprema > Kompas > Umeri > Začni**.
- 3 Upoštevajte navodila na zaslonu.
NAMIG: z zapestjem naredite majhno osmico, da se prikaže sporočilo.

Nastavitev referenčnega severa

Nastavite lahko referenčno smer, ki se uporablja za izračun informacij o smeri.

- 1 Pridržite tipko **MENU**.
- 2 Izberite **Senzorji in dodatna oprema > Kompas > Referenčni sever**.
- 3 Izberite možnost:
 - Za nastavitev geografskega severa kot referenčno smer izberite **Resnično**.
 - Za samodejno nastavitev magnetnega odklona za svojo lokacijo izberite **Magnetno**.
 - Za nastavitev mreže v severni smeri (000°) kot referenčno smer izberite **Mreža**.
 - Za ročno nastavitev vrednosti magnetne variacije izberite **Uporabnik**, vnesite magnetno variacijo in izberite **Končano**.

Nastavitve višinomera

Pridržite tipko **MENU** in izberite **Senzorji in dodatna oprema > Višinomer**.

Umeri: omogoča vam, da ročno umerite senzor višinomera.

Samodejno umerjanje: omogoča, da se višinomer sam umeri vsakokrat, ko uporabite satelitske sisteme.

Način senzorja: nastavi način senzorja. Možnost Samodejno uporabi višinomer in barometer glede na vaše gibanje. Možnost Samo višinomer lahko uporabite, ko dejavnost vključuje spremembe višine, možnost Samo barometer pa, ko dejavnost ne vključuje sprememb višine.

Višina: nastavi merske enote za višino.

Umerjanje barometriškega višinomera

Ura je bila umerjena že v tovarni in privzeto uporablja samodejno umerjanje na začetni točki GPS. Če poznate pravo višino, lahko barometriški višinomer umerite tudi ročno.

1 Pridržite tipko **MENU**.

2 Izberite **Senzorji in dodatna oprema > Višinomer**.

3 Izberite možnost:

- Za samodejno umerjanje na začetni točki GPS izberite **Samodejno umerjanje**, nato pa izberite eno od možnosti.
- Za ročni vnos trenutne nadmorske višine izberite **Umeri > Vnesite ročno**.
- Za vnos trenutne nadmorske višine na podlagi modela s senčenim reliefom, izberite **Umeri > Uporabi model DEM**.
- Za vnos trenutne nadmorske višine na začetni točki GPS izberite **Umeri > Uporabi GPS**.

Nastavitve barometra

Pridržite tipko **MENU** in izberite **Senzorji in dodatna oprema > Barometer**.

Umeri: omogoča, da ročno umerite senzor barometra.

Risanje: nastavi časovno lestvico grafikona v pripomočku barometra.

Opozorilo o nevihti: nastavi spremembo ravni barometriškega tlaka, ki sproži opozorilo o nevihti.

Tlak: nastavi način, na katerega naprava prikazuje podatke o tlaku.

Umerjanje barometra

Ura je bila umerjena že v tovarni in privzeto uporablja samodejno umerjanje na začetni točki GPS. Če poznate pravilno nadmorsko višino ali pravi tlak na morski gladini, lahko barometer umerite ročno.

1 Pridržite tipko **MENU**.

2 Izberite **Senzorji in dodatna oprema > Barometer > Umeri**.

3 Izberite možnost:

- Za vnos trenutne nadmorske višine in tlaka na morski gladini (izbirno) izberite **Vnesite ročno**.
- Za samodejno umerjanje na podlagi modela s senčenim reliefom, izberite **Uporabi model DEM**.
- Za samodejno umerjanje na začetni točki GPS izberite **Uporabi GPS**.

Nastavitve lasersko določenih lokacij Xero

Preden lahko prilagodite nastavitve lasersko določenih lokacij, morate opraviti združitev z združljivo napravo Xero ([Združevanje brezžičnih senzorjev, stran 97](#)).

Pridržite tipko **MENU** in izberite **Senzorji in dodatna oprema > Lokacije XERO > Laser. dol. lokacije**.

Med dejavnostjo: omogoči prikazovanje informacij o lasersko določeni lokaciji iz združene naprave Xero med dejavnostjo.

Način deljenja: omogoča, da javno delite ali zasebno oddajate informacije o lasersko določeni lokaciji.

Nastavitve zemljevida

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

OPOMBA: po potrebi lahko za določene dejavnosti prilagodite nastavitve zemljevida in jih uporabite namesto sistemskih nastavitev (*Nastavitve zemljevidov dejavnosti, stran 81*).

Pridržite **MENU** in izberite **Zemljevid**.

Tema zemljevida: nastavi zemljevid tako, da so prikazani podatki, ki so optimizirani za določeno vrsto dejavnosti (*Teme zemljevida, stran 90*).

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.

Zakleni na cesto: zaklene ikono položaja, ki predstavlja vaš položaj na zemljevidu, na najbližjo cesto.

Dnevnik sledi: prikaže ali skrije dnevnik sledi oziroma pot, ki ste jo prepotovali, kot barvno črto na zemljevidu.

Barva sledi: spremeni barvo dnevnika sledi.

Podrobnost: nastavi količino podrobnosti, prikazanih na zemljevidu. Če nastavite prikaz več podrobnosti, se lahko zemljevid izrisuje počasneje.

Pomorsko: nastavi zemljevid na prikazovanje podatkov v pomorskem načinu (*Nastavitve pomorskih zemljevidov, stran 90*).

Izriši odseke: prikaže ali skrije odseke v obliki barvne črte na zemljevidu.

Izriši plastnice: prikaže ali skrije izohipse na zemljevidu.

Teme zemljevida

Temo zemljevida lahko spremenite, če želite, da so prikazani podatki, ki so optimizirani za določeno vrsto dejavnosti.

Pridržite tipko **MENU** in izberite **Zemljevid > Tema zemljevida**.

Brez: uporabijo se prednastavitve iz sistemskih nastavitev zemljevidov brez dodatne teme.

Pomorsko: nastavi zemljevid tako, da so podatki prikazani v pomorskem načinu.

Visok kontrast: nastavi zemljevid tako, da so podatki prikazani bolj kontrastno, kar izboljša vidnost v zahtevnih razmerah.

Temno: nastavi zemljevid tako, da so podatki prikazani s temnim ozadjem, kar izboljša vidnost ponoči.

Priljubljenost: označi najpriljubljenejše ceste ali steze na zemljevidu.

Smučanje v smuč. središču: nastavi zemljevid tako, da so pregledno prikazani najustreznejši podatki o smučanju.

Obnovi temo: omogoča, da obnovite teme zemljevida, ki so bile izbrisane iz naprave.

Nastavitve pomorskih zemljevidov

Po meri lahko nastavite, kako je zemljevid prikazan v pomorskem načinu.

Pridržite tipko **MENU** in izberite **Zemljevid > Pomorsko**.

Izmerjene globine: omogoči meritve globin na karti.

Sektorji svetlobe: prikaže in konfigurira videz sektorjev svetlobe na karti.

Nabor simbolov: nastavi simbole na karti v pomorskem načinu. Možnost NOAA prikaže simbole na karti, ki jih uporablja organ National Oceanic and Atmospheric Administration. Možnost Mednarodna prikaže simbole na karti, ki jih uporablja združenje International Association of Lighthouse Authorities.

Prikaz ali izklop podatkov zemljevidov

Če je v napravi nameščenih več zemljevidov, lahko izberete, kateri podatki bodo prikazani na zemljevidu.

- 1 V videzu ure pritisnite tipko **START**.
- 2 Izberite **Zemljevid**.
- 3 Pridržite tipko **MENU**.
- 4 Izberite nastavitve zemljevida.
- 5 Izberite **Zemljevid > Konfiguracija zemljevidov**.
- 6 Izberite zemljevid, s čimer aktivirate preklopno stikalo, ki prikaže ali skrije podatke zemljevidov.

Nastavitve navigacije

Funkcije in videz zemljevida lahko prilagodite med navigacijo do cilja.

Prilagajanje funkcij zemljevida

- 1 Pridržite tipko **MENU**.
- 2 Izberite **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.

Nastavitev prikazovalnika smeri

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

- 1 Pridržite tipko **MENU**.
- 2 Izberite **Navigacija > Prikazovalnik smeri**.

Nastavitev navigacijskih opozoril

Za lažjo navigacijo do cilja lahko nastavite opozorila.

- 1 Pridržite **MENU**.
- 2 Izberite **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**.
 - Če želite omogočiti navigacijske pozive zavoja za zavojem, izberite **Pozivi za zavoje**.
- 4 Po potrebi izberite **Stanje** za vklop opozorila.
- 5 Po potrebi vnesite razdaljo ali čas in izberite .

Nastavitve upravitelja napajanja

Držite tipko **MENU** in izberite **Upravitelj napajanja**.

Varčevanje z baterijo: omogoča, da s prilagoditvijo sistemskih nastavitev podaljšate napajanje z baterijo v načinu ure (*[Prilagoditev funkcije varčevanja z baterijo, stran 92](#)*).

Načini napajanja: omogoča, da s prilagoditvijo sistemskih nastavitev, nastavitev dejavnosti in nastavitev sprejemnika GPS podaljšate napajanje z baterijo med dejavnostjo (*[Prilagoditev načinov napajanja, stran 92](#)*).

Odstotek napolnj. baterije: prikaže preostali čas napajanja z baterijo v odstotkih.

Ocene napolnj. baterije: prikaže preostali čas napajanja z baterijo s predvidenim številom dni ali ur.

Prilagoditev funkcije varčevanja z baterijo

S funkcijo varčevanja z baterijo lahko hitro spremenite sistemske nastavitve tako, da podaljšate napajanje z baterijo v načinu ure.

Funkcijo varčevanja z baterijo lahko vklopite v meniju upravljalnih elementov ([Ogled menija upravljalnih elementov, stran 2](#)).

- 1 Pridržite **MENU**.
- 2 Izberite **Upravitelj napajanja > Varčevanje z baterijo**.
- 3 Za vklop funkcije varčevanja z baterijo izberite **Stanje**.
- 4 Izberite **Uredi** in izberite eno od možnosti:
 - Če želite omogočiti videz ure z nizko porabo energije, ki se posodobi enkrat na minuto, izberite **Videz ure**.
 - Če želite onemogočiti poslušanje glasbe v uri, izberite **Glasba**.
 - Če želite prekiniti povezavo z združenim telefonom, izberite **Telefon**.
 - Če želite prekiniti povezavo z omrežjem Wi-Fi, izberite **Wi-Fi**.
 - Če želite izklopiti celodnevno merjenje aktivnosti, vključno s koraki, nadstropji, v katera se povzpnete, minutami intenzivnosti, merjenjem spanja in dogodki Move IQ, izberite **Merjenje aktivnosti**.
 - Če želite izklopiti merilnik srčnega utripa na zapestju, izberite **Merilnik srčnega utripa na zapestju**.
 - Če želite onemogočiti samodejno osvetlitev zaslona, izberite **Osvetlitev**.Ura prikaže, koliko ur napajanja z baterijo pridobite s spremembo posamezne nastavitve.
- 5 Če želite v času, ko običajno spite, omogočiti funkcijo varčevanja z baterijo, izberite **Med spanjem**.
NAMIG: običajne ure spanja lahko nastavite v uporabniških nastavitvah v računu Garmin Connect.
- 6 Če želite prejeti opozorilo, ko je baterija skoraj prazna, izberite **Opozorilo o nizki napolnj. baterije**.

Prilagoditev načinov napajanja

V napravi so predhodno naloženi različni načini napajanja, s katerimi lahko hitro prilagodite sistemske nastavitve, nastavitve dejavnosti in nastavitve sprejemnika GPS in tako podaljšate napajanje z baterijo. Prilagodite lahko obstoječe načine napajanja, poleg tega pa tudi ustvarite nove načine napajanja po meri.

- 1 Pridržite tipko **MENU**.
- 2 Izberite **Upravitelj napajanja > Načini napajanja**.
- 3 Izberite možnost:
 - Izberite način napajanja, ki ga želite prilagoditi.
 - Če želite ustvariti način napajanja po meri, izberite **Dodaj novo**.
- 4 Po potrebi vnesite ime po meri.
- 5 Če želite prilagoditi določene nastavitve načina napajanja, izberite eno od možnosti.
Spremenite lahko na primer nastavitve sprejemnika GPS ali prekinete povezavo z združenim telefonom.
Ura prikaže, koliko ur napajanja z baterijo pridobite s spremembo posamezne nastavitve.
- 6 Po potrebi izberite **Končano**, če želite shraniti in uporabljati način napajanja po meri.

Obnovitev načina napajanja

Predhodno naloženi način napajanja lahko ponastavite na privzete tovarniške nastavitve.

- 1 Pridržite tipko **MENU**.
- 2 Izberite **Upravitelj napajanja > Načini napajanja**.
- 3 Izberite predhodno naloženi način napajanja.
- 4 Izberite **Obnovi > Da**.

Nastavitve sistema

Pridržite **MENU** in izberite **Sistem**.

Jezik: nastavi jezik, prikazan v napravi.

Čas: prilagodi nastavitve časa ([Nastavitve časa, stran 93](#)).

Osvetlitev: prilagodi nastavitve osvetlitve zaslona ([Spreminjanje nastavitev osvetlitve zaslona, stran 94](#)).

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 Med spanjem. Čas, ko običajno spite, lahko nastavite v svojem računu Garmin Connect.

Bližnjične tipke: omogoča dodelitev bližnjic tipkam naprave ([Prilagoditev bližnjičnih tipk, stran 94](#)).

Samodejno zaklepanje: 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 94](#)).

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 protokola MTP (Media Transfer Protocol) ali načina Garmin, ko je priključena na računalnik.

Ponastavi: omogoča ponastavitev uporabniških podatkov in nastavitev ([Ponastavitev vseh privzetih nastavitev, stran 106](#)).

Posodobitev pr. opr.: omogoča nalaganje posodobitev programske opreme z uporabo Garmin Express. Z možnostjo Samodejna posodobitev omogočite, da naprava prenese najnovejšo posodobitev programske opreme, ko je na voljo povezava Wi-Fi.

Vizitka: prikaže podatke o napravi, programski opremi in licenci ter zakonsko predpisane informacije.

Nastavitve časa

Pridržite **MENU**, in izberite **Sistem > Čas**.

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

Nastavitev časa: nastavi časovni pas ure. 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 ([Nastavitev opozoril o času, stran 93](#)).

Sinhronizacija časa: omogoča, da ročno sinhronizirate čas, ko se premaknete v drug časovni pas ali ko želite napravo posodobiti na poletni čas ([Sinhronizacija časa, stran 94](#)).

Nastavitev opozoril o času

1 Pridržite tipko **MENU**.

2 Izberite **Sistem > Čas > 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 > Vkllop**, 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 > Vkllop**, nato pa izberite **Čas** in vnesite čas.
- Če želite opozorilo nastaviti tako, da se predvaja vsako uro, izberite **Urna > Vkllop**.

Sinhronizacija časa

Vsakič, ko vklopite napravo in pridobite satelitske signale ali odprete program Garmin Connect v združenem telefonu, naprava samodejno zazna vaše časovne pasove in trenutni čas. Ko se premaknete v drug časovni pas ali ko želite napravo posodobiti na poletni čas, lahko čas sinhronizirate tudi ročno.

- 1 Pridržite tipko **MENU**.
 - 2 Izberite **Sistem > Čas > Sinhronizacija časa**.
 - 3 Počakajte, da naprava vzpostavi povezavo z združenim telefonom ali najde satelite ([Pridobivanje satelitskih signalov, stran 107](#)).
- NAMIG:** če želite spremeniti vir, lahko pritisnete tipko **DOWN**.

Spreminjanje nastavitev osvetlitve zaslona

- 1 Pridržite tipko **MENU**.
- 2 Izberite **Sistem > Osvetlitev**.
- 3 Izberite možnost:
 - Izberite **Med dejavnostjo**.
 - Izberite **Ne med dejavnostjo**.
 - Izberite **Med spanjem**.
- 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 gumbov in kombinacije gumbov lahko prilagodite.

- 1 Pridržite **MENU**.
- 2 Izberite **Sistem > Bližnjične tipke**.
- 3 Izberite gumb ali kombinacijo gumbov, 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 Pridržite tipko **MENU**.
- 2 Izberite **Sistem > Enote**.
- 3 Izberite vrsto meritve.
- 4 Izberite mersko enoto.

Ogled informacij o napravi

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

- 1 Pridržite tipko **MENU**.
- 2 Izberite **Sistem > 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 **MENU**.

2 V meniju sistema izberite **Vizitka**.

Brezžični senzorji

Z uporabo tehnologije ANT+ ali Bluetooth lahko uro združite in uporabljate z brezžičnimi senzorji ([Združevanje brezžičnih senzorjev, stran 97](#)). Po združitvi naprav lahko prilagodite izbirna podatkovna polja ([Prilagajanje podatkovnih zaslonov, stran 79](#)). Če je bil uri priložen senzor, sta napravi že združeni.

Za informacije o združljivosti posameznih senzorjev Garmin, nakup ali ogled priročnika za uporabo obiščite spletni naslov buy.garmin.com za posamezni senzor.

Vrsta senzorja	Opis
Senzorji palic	Senzorje palic Approach CT10 lahko uporabite za samodejno beleženje udarcev, vključno z lokacijo, dolžino in vrsto palice.
DogTrack	Omogoča, da prejimate podatke iz združljive ročne naprave za sledenje psom.
e-kolo	Uro lahko uporabljate skupaj z električnim kolesom in si med vožnjo ogledate podatke o kolesu, kot so informacije o bateriji in prestavljanju.
Razširjeni zaslon	Z načinom Razširjeni zaslon lahko med kolesarjenjem ali triatlonom podatkovne zaslone ure MARQ prikažete v združljivem kolesarskem računalniku Edge.
Zunanji merilnik srčnega utripa	Z zunanjim senzorjem, kot je merilnik srčnega utripa HRM-Pro ali HRM-Dual™, lahko med dejavnostmi spremljate podatke o srčnem utripu. Nekateri merilniki srčnega utripa lahko podatke tudi shranijo ali posredujejo napredne podatke o teku (<i>Dinamika teka, stran 98</i>).
Senzor korakov	S senzorjem korakov lahko namesto z GPS-om beležite tempo in razdaljo, ko vadite v zaprtem prostoru ali ko je signal GPS šibak.
Slušalke	S slušalkami Bluetooth lahko poslušate glasbo, ki je naložena v uri MARQ (<i>Vzpostavitev povezave s slušalkami Bluetooth, stran 34</i>).
inReach	Funkcija daljinskega upravljanja naprave inReach omogoča upravljanje naprave za satelitsko komunikacijo inReach z uro MARQ (<i>Uporaba daljinskega upravljalnika naprave inReach, stran 101</i>).
Luči	S pametnimi kolesarskimi lučmi Varia™ lahko izboljšate zavedanje o razmerah.
O2 v mišicah	S senzorjem kisika v mišicah lahko med vadbo spremljate podatke o hemoglobinu in nasičenosti mišic s kisikom.
Moč	S kolesarskimi pedali za merjenje moči Rally™ ali Vector™ lahko v uri spremljate podatke o moči. Območja moči lahko prilagodite tako, da se ujemajo z vašimi cilji in sposobnostmi (<i>Nastavitev območij moči, stran 53</i>), ali pa uporabite opozorila o območjih, ki vas obvestijo, ko dosežete določeno območje moči (<i>Nastavitev opozoril, stran 81</i>).
Radar	Z radarjem za spremljanje dogajanja za kolesom Varia lahko izboljšate zavedanje o razmerah in pošiljate opozorila o približujočih se vozilih. Z radarjem s kamero in zadnjo lučjo Varia lahko med vožnjo posnamete tudi fotografije in videoposnetke (<i>Uporaba elementov za upravljanje kamere Varia, stran 100</i>).
Senzor RD Pod	S senzorjem Running Dynamics Pod lahko beležite podatke o dinamiki teka in si jih ogledate v uri (<i>Dinamika teka, stran 98</i>).
Prestavljanje	Z elektronskimi prestavnimi ročicami lahko med vožnjo prikažete informacije o prestavljanju. Ko je senzor v načinu prilagajanja, ura MARQ prikazuje trenutne prilagoditvene vrednosti.
Shimano Di2	Z elektronskimi prestavnimi ročicami Shimano® Di2™ lahko med vožnjo prikažete informacije o prestavljanju. Ko je senzor v načinu prilagajanja, ura MARQ prikazuje trenutne prilagoditvene vrednosti.
Pametni trenažer	Uro lahko uporabljate skupaj s pametnim notranjim kolesarskim trenažerjem za simulacijo upora med sledenjem progi, vožnji ali vadbi (<i>Uporaba notranjega trenažerja, stran 8</i>).
Hitrost/kadence	Na kolo lahko namestite senzorje hitrosti ali kadence in med vožnjo spremljate podatke. Po potrebi lahko ročno vnesete obseg kolesa (<i>Velikost in premer kolesa, stran 117</i>).
Tempe	Temperaturni senzor tempe™ lahko pritrdite na varnostni trak ali zanko, kjer je izpostavljen zunanjemu zraku in deluje kot dosleden vir natančnih podatkov o temperaturi.

Vrsta senzorja	Opis
VIRB	Funkcija daljinskega upravljalnika kamere VIRB vam omogoča, da športno kamero VIRB upravljate z uro (Daljinski upravljalnik za napravo VIRB, stran 101).
Lokacije XERO	Prikažete in delite lahko informacije o lasersko določeni lokaciji iz naprave Xero (Nastavitve lasersko določenih lokacij Xero, stran 89).

Združevanje brezžičnih senzorjev

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

Ko brezžični senzor prvič povezujete z uro prek tehnologije ANT+ ali Bluetooth, morate uro in senzor najprej združiti. Če ima senzor tehnologijo ANT+ in Bluetooth, Garmin priporoča, da postopek združevanja izvedete s tehnologijo ANT+. Ko sta združena, se ura samodejno poveže s senzorjem vsakič, ko začnete dejavnost, senzor pa je aktiven in v dosegu.

OPOMBA: če ste z uro dobili še merilnik srčnega utripa, potem je ta že združen z vašo uro.

1 Uro postavite največ 3 m (10 čevljev) od senzorja.

OPOMBA: med združevanjem bodite vsaj 10 m (33 čevljev) od drugih brezžičnih senzorjev.

2 Pridržite tipko **MENU**.

3 Izberite **Senzorji in dodatna oprema > Dodaj novo**.

4 Izberite možnost:

- Izberite **Poišči vse senzorje**.
- Izberite vrsto senzorja.

Ko senzor združite z uro, se stanje senzorja iz Iskanje spremeni v Povezano. Podatki senzorja se prikažejo na kolesu podatkovnih zaslonov ali v podatkovnem polju po meri. Izbirna podatkovna polja lahko prilagodite ([Prilaganje podatkovnih zaslonov, stran 79](#)).

HRM-Pro

Naprava je združljiva z dodatno opremo HRM-Pro. Dodatna oprema HRM-Pro je merilnik srčnega utripa na prsnem traku, ki ga lahko združite z združljivimi napravami prek tehnologij ANT+ in Bluetooth. Merilnik srčnega utripa lahko nosite za beleženje podatkov o srčnem utripu in prejemanje povratnih informacij o načinu teka v realnem času ([Dinamika teka, stran 98](#)). Funkcija merjenja aktivnosti v merilniku srčnega utripa beleži število korakov, kalorije, minute intenzivnosti in celodnevni srčni utrip. Za ogled podatkov o srčnem utripu morate merilnik srčnega utripa združiti z napravo. Če je bila dodatna oprema HRM-Pro priložena napravi MARQ, sta ti napravi že združeni. Za več informacij si oglejte navodila za dodatno opremo HRM-Pro (garmin.com/manuals/hrm-pro).

Tempo in razdalja teka v merilniku HRM-Pro

Dodatna oprema iz družine HRM-Pro izračuna tempo in razdaljo teka na podlagi vašega uporabniškega profila in gibanja, ki ga senzor zabeleži ob vsakem koraku. Merilnik srčnega utripa zagotavlja tempo in razdaljo teka, ko GPS ni na voljo, na primer med tekom na tekalni stezi. Tempo in razdaljo teka lahko prikažete v združljivi uri MARQ, ko je vzpostavljena povezava prek tehnologije ANT+. Prikažete ju lahko tudi v združljivih vadbenih programih drugih ponudnikov, ko je vzpostavljena povezava prek tehnologije Bluetooth.

Natančnost tempa in razdalje se izboljša z umerjanjem.

Samodejno umerjanje: privzeta nastavitev za uro je **Samodejno umerjanje**. Dodatna oprema iz družine HRM-Pro se umeri vsakič, ko tečete na prostem in je vzpostavljena povezava z združljivo uro MARQ.

OPOMBA: samodejno umerjanje ne deluje pri profilih dejavnosti teka v zaprtem prostoru, gorskega teka ali ultra teka ([Nasveti za beleženje tempa in razdalje teka, stran 98](#)).

Ročno umerjanje: po teku na tekalni stezi s povezano dodatno opremo iz družine HRM-Pro lahko izberete **Umeri in shrani** ([Umerjanje razdalje na tekalni stezi, stran 7](#)).

Nasveti za beleženje tempa in razdalje teka

- Posodobite programsko opremo ure MARQ.
- Opravite nekaj tekov na prostem z vklopljenim sprejemnikom GPS in povezano dodatno opremo iz družine HRM-Pro. Pomembno je, da se območje tempov na prostem ujema z območjem tempov na tekalni stezi.
- Če tečete po pesku ali globokem snegu, odprite nastavitve senzorjev in izklopite **Samodejno umerjanje**.
- Če ste v preteklosti prek tehnologije ANT+ vzpostavili povezavo z združljivim senzorjem korakov, nastavite stanje senzorja korakov na **Izklopljeno** ali senzor odstranite s seznama povezanih senzorjev.
- Opravite tek na tekalni stezi z ročnim umerjanjem ([Umerjanje razdalje na tekalni stezi, stran 7](#)).
- Če samodejno in ročno umerjanje nista natančna, odprite nastavitve senzorjev in izberite **Tempo in razdalja za merilnik HRM > Ponastavi podatke umerjanja**.

OPOMBA: poskusite lahko tudi s tem, da izklopite **Samodejno umerjanje**, nato pa znova opravite ročno umerjanje ([Umerjanje razdalje na tekalni stezi, stran 7](#)).

Dinamika teka

Z združljivo napravo MARQ, ki je združena z dodatno opremo HRM-Pro ali drugo dodatno opremo za dinamiko teka, lahko prikažete povratne informacije o načinu teka v realnem času. Če je bila dodatna oprema HRM-Pro priložena napravi MARQ, sta napravi že združeni.

Dodatna oprema za dinamiko teka ima merilnik pospeška, ki z merjenjem gibanja trupa izračuna šest meritev teka. Za več informacij obiščite spletni naslov garmin.com/performance-data/running.

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

Navpično nihanje: navpično nihanje je poskakovanje med tekom. Prikaže 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. Prikaže 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. Prikaže odstotni delež. Nižje število običajno pomeni boljši način teka.

Vadba z dinamiko teka

Preden si lahko ogledate dinamiko teka, si morate nadeti dodatno opremo za dinamiko teka, kot je dodatna oprema HRM-Pro, ter jo združiti z napravo ([Združevanje brezžičnih senzorjev, stran 97](#)).

- 1 Pridržite tipko **MENU**.
- 2 Izberite **Dejavnosti in programi**.
- 3 Izberite dejavnost.
- 4 Izberite nastavitve dejavnosti.
- 5 Izberite **Podatkovni zasloni > Dodaj novo**.
- 6 Izberite podatkovni zaslon z dinamiko teka.

OPOMBA: zasloni z dinamiko teka niso na voljo za vse dejavnosti.

- 7 Začnite teči ([Začetek dejavnosti, stran 5](#)).
- 8 Če želite odpreti zaslon z dinamiko teka in si ogledati meritve, izberite tipko **UP** ali **DOWN**.

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 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 kadence	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
 Oranžno	5–29	153–163 korakov/min	278–308 ms
 Rdeče	< 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

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

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

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 namestitev na prsih (družinaHRM-Pro, dodatna oprema HRM-Run™ ali HRM-Tri) ali za pasom (dodatna oprema Running Dynamics Pod).

Barvno območje	Odstotek v območju	Območje navpičnega nihanja na prsih	Območje navpičnega nihanja za pasom	Navpično razmerje na prsih	Navpično razmerje za pasom
 Vijolična	> 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-Pro. Dodatna oprema za dinamiko teka ima na sprednji strani modula oznako .
 - Dodatno opremo za dinamiko teka ponovno združite z uro v skladu z navodili.
 - Če uporabljate dodatno opremo HRM-Pro, jo združite z uro prek tehnologije ANT+ in ne prek tehnologije Bluetooth.
 - Če so namesto podatkov o dinamiki teka prikazane samo ničle, se prepričajte, ali imate dodatno opremo nameščeno s pravilno stranjo navzgor.
- OPOMBA:** čas stika s tlemi in njegova uravnoteženost sta prikazana le med tekom. Med hojo se ne izračuna.

Uporaba elementov za upravljanje kamere Varia

OBVESTILO

V nekaterih jurisdikcijah je lahko snemanje videoposnetkov, zvoka in fotografij prepovedano ali pa se zahteva, da so pred snemanjem vsi udeleženci seznanjeni s snemanjem in soglašajo z njim. Vaša odgovornost je, da poznate in upoštevate zakonodajo, predpise in morebitne druge omenitve na območjih, na katerih nameravate uporabljati to napravo.

Preden lahko uporabljate elemente za upravljanje kamere Varia, morate dodatno opremo združiti z uro ([Združevanje brezžičnih senzorjev, stran 97](#)).

1 V uro dodajte gradnik **Kamera RCT** ([Pripomočki, stran 85](#)).

2 V gradniku **Kamera RCT** izberite možnost:

- Če si želite ogledati nastavitve kamere, izberite .
- Za zajem fotografije izberite .
- Za shranjevanje posnetka izberite .

Daljinski upravljalnik za napravo inReach

Funkcija daljinskega upravljanja naprave inReach omogoča upravljanje naprave za satelitsko komunikacijo inReach z uro MARQ. Za več informacij o združljivih napravah obiščite spletni naslov buy.garmin.com.

Uporaba daljinskega upravljalnika naprave inReach

Preden lahko uporabite funkcijo daljinskega upravljalnika naprave inReach, morate dodati pripomoček inReach na kolo pripomočkov (*Prilaganje kolesa pripomočkov, stran 86*).

- 1 Vklopite napravo inReach.
- 2 Če si želite ogledati pripomoček inReach, na uri MARQ v videzu ure pritisnite tipko **UP** ali **DOWN**.
- 3 Pritisnite **START**, da poiščete napravo inReach.
- 4 Pritisnite **START**, da opravite združitev z napravo inReach.
- 5 Pritisnite **START** in izberite možnost:
 - Če želite poslati sporočilo SOS, izberite **Zaženi SOS**.
OPOMBA: funkcijo SOS uporabite samo v dejanskem nujnem primeru.
 - Če želite poslati besedilno sporočilo, izberite **Sporočila > Novo sporočilo**, izberite stike za sporočilo, nato pa vnesite besedilo sporočila ali izberite možnost za hitro besedilo.
 - Če želite poslati prednastavljeno sporočilo, izberite **Pošlji predn. spor.**, nato pa na seznamu izberite sporočilo.
 - Če si želite ogledati časovnik in razdaljo, ki ste jo opravili med dejavnostjo, izberite **Sledenje**.

Daljinski upravljalnik za napravo VIRB

Funkcija daljinskega upravljalnika VIRB vam omogoča, da športno kamero VIRB upravljate z napravo.

Upravljanje športne kamere VIRB

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

- 1 Vklopite kamero VIRB.
- 2 Združite kamero VIRB z uro MARQ (*Združevanje brezžičnih senzorjev, stran 97*).
Pripomoček VIRB se samodejno doda na kolo pripomočkov.
- 3 Če si želite ogledati pripomoček VIRB, v videzu ure pritisnite tipko **UP** ali **DOWN**.
- 4 Po potrebi počakajte, da ura vzpostavi povezavo s kamero.
- 5 Izberite možnost:
 - Če želite posneti videoposnetek, izberite **Začni snemanje**.
Na zaslonu naprave MARQ se pojavi časovnik videa.
 - Če želite med snemanjem videa zajeti fotografijo, pritisnite tipko **DOWN**.
 - Če želite ustaviti snemanje videa, pritisnite tipko **STOP**.
 - Če želite fotografirati, izberite **Zajemi fotografijo**.
 - Če želite posneti več fotografij v načinu zaporednih posnetkov, izberite **Zajemi zap. posn.**
 - Če želite kamero preklopiti v način mirovanja, izberite **Mirovanje kamere**.
 - Če želite kamero preklopiti iz načina mirovanja, izberite **Bujenje kamere**.
 - 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 nastavitve daljinskega upravljanja v kameri VIRB. Za več informacij si oglejte *priročnik za uporabo družine naprav VIRB*.

- 1 Vključite kamero VIRB.
- 2 Združite kamero VIRB z uro MARQ ([Združevanje brezžičnih senzorjev, stran 97](#)).
Ko je kamera združena, se k dejavnostim samodejno doda podatkovni zaslon kamere VIRB.
- 3 Če si želite med dejavnostjo ogledati podatkovni zaslon kamere VIRB, pritisnite tipko **UP** ali **DOWN**.
- 4 Po potrebi počakajte, da ura vzpostavi povezavo s kamero.
- 5 Pridržite tipko **MENU**.
- 6 Izberite **VIRB**.
- 7 Izberite možnost:
 - Če želite kamero upravljati s časovnikom dejavnosti, izberite **Nastavitve > Način snemanja > 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 > Način snemanja > Ročno**.
 - Če želite ročno posneti video, izberite **Začni snemanje**.
Na zaslonu naprave MARQ se pojavi časovnik videa.
 - Če želite med snemanjem videa zajeti fotografijo, pritisnite tipko **DOWN**.
 - Če želite ročno ustaviti snemanje videa, pritisnite tipko **STOP**.
 - Če želite posneti več fotografij v načinu zaporednih posnetkov, izberite **Zajemi zap. posn..**
 - Če želite kamero preklopiti v način mirovanja, izberite **Mirovanje kamere**.
 - Če želite kamero preklopiti iz načina mirovanja, izberite **Bujenje kamere**.

Informacije o napravi

Specifikacije

Vrsta baterije	Vgrajena akumulatorska litij-ionska baterija
Življenjska doba baterije	Do 12 dni (način pametne ure z merjenjem aktivnosti in stalnim merjenjem srčnega utripa na zapestju)
Nazivna vodotesnost	10 ATM ¹
Temperaturni obseg delovanja in hrambe	Od -20 do 45 °C (od -4 do 113 °F)
Temperaturni obseg polnjenja naprave	Od 0 do 45 °C (od 32 do 113 °F)
Frekvence brezžičnih omrežij	2,4 GHz pri največji moči 19 dBm, 13,56 MHz pri največji moči -36 dBm

¹ Naprava zdrži tlak, ki je enakovreden tlaku na globini 100 m. Za več informacij obiščite www.garmin.com/waterrating.

Informacije o bateriji

Dejanska avtonomija baterije je odvisna od funkcij, ki so omogočene v napravi, denimo merjenja aktivnosti, merjenja srčnega utripa na zapestju, obvestil pametnega telefona, GPS-a, notranjih senzorjev in povezanih senzorjev.

Življenjska doba baterije	Način
Do 12 dni	Način pametne ure z merjenjem aktivnosti in stalnim merjenjem srčnega utripa na zapestju
Do 28 ur	Način GPS-a z merjenjem srčnega utripa na zapestju
Do 9 ur	Način GPS-a z merjenjem srčnega utripa na zapestju in pretakanjem glasbe
Do 48 ur	Način GPS-a UltraTrac s približno določitvijo položaja z giroskopom (z izklopljenim merilnikom srčnega utripa na zapestju)

Vzdrževanje naprave

Nega naprave

OBVESTILO

Za čiščenje naprave ne uporabljajte ostrih predmetov.

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

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

Ne pritiskajte gumbov pod vodo.

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

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

Čiščenje ure

⚠ POZOR

Po daljši uporabi ure se pri nekaterih uporabnikih lahko pojavi draženje kože, zlasti, če ima uporabnik občutljivo kožo ali alergije. Če opazite draženje kože, odstranite uro in počakajte, da se koža pozdravi. Za preprečitev draženja kože poskrbite, da je ura čista in suha ter da na zapestju ni nameščena pretesno.

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.

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

- 1 Izperite z vodo ali uporabite vlažno krpo, ki ne pušča vlaken.
- 2 Počakajte, da se ura popolnoma posuši.

Zamenjava dodatnih integriranih paščkov QuickFit

1 Povlecite, da odprete zaskočno zapiralo, in snemite integrirani pašček QuickFit z ure.



2 Povlecite, da odprete zaskočno zapiralo na integriranem paščku, in ga poravnajte z uro.

3 Zaskočno zapiralo zataknete na zatič na uri.

OPOMBA: preverite, ali je pašček varno pritrjen. Med zaskočnim zapiralom in paščkom mora biti tanka vrzel ^①.



Upravljanje podatkov

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

Brisanje datotek

OBVESTILO

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

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

OPOMBA: operacijski sistemi Mac zagotavljajo omejeno podporo za način prenosa datotek MTP. Odpreti morate pogon Garmin v operacijskem sistemu Windows. S programom Garmin Express odstranite glasbene datoteke iz naprave.

Odpravljanje težav

Jezik naprave je napačen

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

- 1 Pridržite tipko **MENU**.
- 2 Podrsajte navzdol do zadnjega elementa na seznamu in pritisnite tipko **START**.
- 3 Pritisnite tipko **START**.
- 4 Izberite jezik.

Ali je telefon združljiv z uro?

Ura MARQ je združljiva s telefoni, ki uporabljajo tehnologijo Bluetooth.

Za več informacij o združljivosti s tehnologijo Bluetooth obiščite spletni naslov garmin.com/ble.

Telefon ne vzpostavi povezave z uro

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

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

Ali lahko senzor Bluetooth uporabljam skupaj z uro?

Ura je združljiva z nekaterimi senzorji Bluetooth. Ko brezžični senzor prvič povežete z uro Garmin, morate uro združiti s senzorjem. Ko sta združena, se ura samodejno poveže s senzorjem vsakič, ko začnete dejavnost, senzor pa je aktiven in v dosegu.

1 Pridržite **MENU**.

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

3 Izberite možnost:

- Izberite **Poišči vse senzorje**.
- Izberite vrsto senzorja.

Izbirna podatkovna polja lahko prilagodite ([Prilaganje podatkovnih zaslonov, stran 79](#)).

Slušalke ne vzpostavijo povezave z uro

Če so bile slušalke Bluetooth v preteklosti povezane s telefonom, se bodo morda samodejno povezale s telefonom, namesto z uro. Upoštevajte enega od naslednjih namigov.

- Izklopite tehnologijo Bluetooth v telefonu.

Za več informacij si oglejte priročnik za uporabo telefona.

- Med vzpostavljanjem povezave med slušalkami in uro bodite oddaljeni vsaj 10 m (33 čevljev) od telefona.
- Združite slušalke z uro ([Vzpostavitev povezave s slušalkami Bluetooth, stran 34](#)).

Glasba se prekinja ali slušalke ne ostanejo povezane

Ko uporabljate uro MARQ, povezano s slušalkami Bluetooth, je signal najmočnejši, kadar med uro in anteno na slušalkah ni ovir.

- Če signal prehaja skozi vaše telo, se lahko izgubi signal ali prekine povezava s slušalkami.
- Če uro MARQ nosite na levem zapestju, poskrbite, da bo antena slušalk Bluetooth na levem ušesu.
- Ker se slušalke razlikujejo glede na model, lahko poskusite uro nositi na drugem zapestju.
- Če uporabljate kovinske ali usnjene pasčke za uro, lahko moč signala izboljšate tako, da jih zamenjate s silikonskimi.

Vnovični zagon ure

1 Držite tipko **LIGHT**, dokler se ura ne izklopi.

2 Držite tipko **LIGHT**, da vklopite uro.

Ponastavitev vseh privzetih nastavitev

Preden ponastavite vse privzete nastavitve, sinhronizirajte uro s programom Garmin Connect, da naložite podatke o dejavnosti.

Vse nastavitve ure lahko ponastavite na tovarniške privzete vrednosti.

1 V videzu ure pridržite **MENU**.

2 Izberite **Sistem > Ponastavi**.

3 Izberite možnost:

- Če želite vse nastavitve ure ponastaviti na tovarniške privzete vrednosti ter shraniti vse informacije, ki jih je vnesel uporabnik, in zgodovino dejavnosti, izberite **Ponastavi privzete nastavitve**.
- Če želite izbrisati vse dejavnosti iz zgodovine, izberite **Izbriši vse dejavnosti**.
- Če želite izbrisati vse skupne vrednosti razdalje in časa, izberite **Ponastavi skupne vrednosti**.
- Če želite vse nastavitve ure ponastaviti na tovarniške privzete vrednosti ter izbrisati vse informacije, ki jih je vnesel uporabnik, in zgodovino dejavnosti, izberite **Izbriši podatke in ponast. nastavitve**.

OPOMBA: če ste nastavili denarnico Garmin Pay, jo s to možnostjo izbrišete iz ure. Če je v uri shranjena glasba, jo s to možnostjo izbrišete.

Pridobivanje satelitskih signalov

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

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

1 Pojdite na prosto.

Ura mora biti usmerjena tako, da oznaka za 6h kaže proti nebu.

2 Počakajte, da naprava poišče satelite.

Iskanje satelitskih signalov lahko traja od 30 do 60 sekund.

Izboljševanje sprejema satelitskih signalov GPS

- Pogosto sinhronizirajte uro z računom Garmin:
 - Uro priklopite na računalnik s kablom USB in programom Garmin Express.
 - Sinhronizirajte uro s programom Garmin Golf prek telefona, ki podpira tehnologijo Bluetooth.
 - Uro povežite z računom Garmin prek brezžičnega omrežja Wi-Fi.

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

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

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.

Podaljševanje trajanja baterije

Trajanje baterije lahko podaljšate na več načinov.

- Spremenite način napajanja med dejavnostjo ([Spreminjanje načina napajanja, stran 5](#)).
 - Vključite funkcijo varčevanja z baterijo v meniju upravljalnih elementov ([Ogled menija upravljalnih elementov, stran 2](#)).
 - Skrajšajte časovno omejitev osvetlitve zaslona ([Spreminjanje nastavitev osvetlitve zaslona, stran 94](#)).
 - Zmanjšajte moč osvetlitve.
 - Uporabite način GPS UltraTrac za svojo dejavnost ([Spreminjanje nastavitve GPS, stran 84](#)).
 - Ko ne uporabljate povezanih funkcij, izklopite tehnologijo Bluetooth ([Povezane funkcije, stran 21](#)).
 - Če dejavnost začasno ustavite za dlje časa, uporabite možnost za poznejše nadaljevanje ([Zaustavitev dejavnosti, stran 5](#)).
 - Izklopite merjenje aktivnosti ([Izklop merjenja aktivnosti, stran 55](#)).
 - Uporabite videz ure, ki se ne posodobi vsako sekundo.
Uporabite na primer videz ure brez drugega kazalca ([Prilagajanje videza ure, stran 87](#)).
 - Omejite število obvestil pametnega telefona, ki jih prikaže naprava ([Upravljanje obvestil, stran 23](#)).
 - Prenehajte oddajati podatke o srčnem utripu v združene naprave Garmin ([Oddajanje podatkov o srčnem utripu, stran 36](#)).
 - Izklopite merilnik srčnega utripa na zapestju ([Izklop merilnika srčnega utripa na zapestju, stran 37](#)).
- OPOMBA:** merjenje srčnega utripa na zapestju se uporablja za izračun minut živahne intenzivnosti in porabljenih kalorij.
- Vključite ročno merjenje vrednosti pulznega oksimetra ([Izklop samodejnega merjenja vrednosti pulznega oksimetra, stran 50](#)).

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.

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

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

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

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

1 Izberite možnost:

- Število korakov sinhronizirajte s programom Garmin Express (*Uporaba storitve Garmin Connect v računalniku, stran 25*).
- Število korakov sinhronizirajte s programom Garmin Connect (*Ročna sinhronizacija podatkov s programom Garmin Connect, stran 25*).

2 Počakajte, da se podatki sinhronizirajo.

Sinhronizacija lahko traja nekaj minut.

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

Število nadstropij, v katera sem se povzpel, ni točno

Ura 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 uro pokrijte z rokavom ali jakno, ker lahko močni sunki povzročijo nepravilne odčitke.

Pridobivanje dodatnih informacij

Več informacij o izdelku si lahko ogledate na spletnem mestu Garmin.

- 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.
- Za informacije o natančnosti funkcije obiščite spletni naslov www.garmin.com/ataccuracy.

Ta naprava ni medicinski pripomoček.

Dodatek

Podatkovna polja

OPOMBA: vsa podatkovna polja niso na voljo za vse vrste dejavnosti. Za prikaz podatkov v nekaterih podatkovnih poljih je potrebna dodatna oprema ANT+ ali Bluetooth.

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

% **najv. SU v krogu:** povprečni odstotek najvišjega srčnega utripa za trenutni krog.

% **najv. SU v zadnjem krogu:** povprečni odstotek najvišjega srčnega utripa za zadnji opravljeni krog.

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

% **nasičenosti mišic s kisikom:** ocenjeni odstotek nasičenosti mišic s kisikom za trenutno dejavnost.

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

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

% **RSU v zadnjem krogu:** povprečni odstotek rezerve srčnega utripa (najvišji srčni utrip minus srčni utrip v mirovanju) za zadnji opravljeni krog.

Aerobni Training Effect: učinek trenutne dejavnosti na raven aerobne telesne pripravljenosti.

Akum. e-kol.: preostala napolnjenost baterije e-kolesa.

Anaerobni Training Effect: učinek trenutne dejavnosti na raven anaerobne telesne pripravljenosti.

Barometrični pritisk: trenutni umerjeni okoljski tlak.

Baterija prestav. senzorja: stanje baterije v senzorju položaja prestave.

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.

Cas intervala: čas na štoparici za trenutni interval.

Cas kroga: čas na štoparici za trenutni krog.

Časovnik: trenutni čas na odštevalniku.

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

Časovnik serije: čas, porabljen za trenutno serijo vaj, med dejavnostjo vadbe za moč.

Čas plavanja: čas plavanja za trenutno dejavnost brez časa počitka.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Delo: skupno opravljeno delo (moč) v kilojoulih.

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

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

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

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

Diagram: merilo za to, kako dosledno ohranjate hitrost in zveznost vožnje v zavojih med trenutno dejavnostjo.

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.

Doseg e-kolesa: predvidena preostala razdalja, na kateri lahko e-kolo zagotavlja pomoč.

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

GPS: moč satelitskega signala GPS.

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

Hitr. zamahov na zad. dolžini: povprečno število zamahov na minuto (zamahov/minuto) na zadnji preplavani dolžini bazena.

Hitr. zamahov v zad. krogu: plavanje. Povprečno število zavesljajev na minuto (zavesljajev/minuto) v zadnjem preplavanem krogu.

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

Hitr. zavesljajev: veslaški športi. Število zavesljajev na minuto (zavesljajev/minuto).

Hitr. zavesljajev v zadnjem krogu: veslaški športi. Povprečno število zavesljajev na minuto (zavesljajev/minuto) v zadnjem preplavanem krogu.

HITROST: trenutna hitrost potovanja.

Hitrost dihanja: hitrost dihanja s številom dihov na minuto (dihi/min).

Hitrost do cilja: hitrost, s katero se približujete cilju po načrtovani poti. Za prikaz teh podatkov morate uporabljati navigacijo.

Hitrost po tleh: dejanska hitrost potovanja ne glede na progo, po kateri se premikate, in začasne spremembe smeri gibanja.

Hitrost po tleh v krogu: povprečna hitrost premikanja za trenutni krog ne glede na progo, po kateri se premikate, in začasne spremembe smeri gibanja.

Hitrost po tleh v zadnjem krogu: povprečna hitrost premikanja za zadnji opravljeni krog ne glede na progo, po kateri se premikate, in začasne spremembe smeri gibanja.

Hitrost v krogu: povprečna hitrost za trenutni krog.

Hitrost zadnjega kroga: povprečna hitrost za zadnji prepotovani krog.

Hitrost zaves. v krogu: veslaški športi. Povprečno število zavesljajev na minuto (zavesljajev/minuto) v trenutnem krogu.

Intensity Factor: Intensity Factor™ za trenutno dejavnost.

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

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

Kadenca kroga: kolesarjenje. Povprečna kadenca za trenutni krog.

Kadenca kroga: tek. Povprečna kadenca za trenutni krog.

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

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

Kalorije: količina vseh porabljenih kalorij.

Kombinacija prestav: trenutna kombinacija prestav iz senzorja položaja prestave.

Koraki: število korakov, narejenih med trenutno dejavnostjo.

Krogi: število prepotovanih krogov za trenutno dejavnost.

Lahkotnost kroga: skupni rezultat lahkotnosti trenutnega kroga.

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

Leva faza najvišje moči: trenutni kot faze najvišje moči za levo nogo. Faza najvišje moči je kotno območje, na katerem kolesar ustvari največji delež pogonske sile.

Lokacija cilja: položaj končnega cilja.

Merilnik časa stika s tlemi: barvni merilnik, ki prikazuje čas, ko ste med tekom pri vsakem koraku v stiku s tlemi, izmerjen v milisekundah.

MERILNIK KOMPASA: smer, v katero se premikate, na podlagi kompasa.

MERILNIK MOČI: barvni grafikoni, ki prikazuje trenutno območje moči.

Merilnik načrta PacePro: tek. Trenutni vmesni tempo in ciljni vmesni tempo.

Merilnik navp. nihanja: barvni merilnik, ki prikazuje količino poskakovanja med tekom.

Merilnik navpič. razmerja: barvni merilnik, ki prikazuje razmerje med navpičnim nihanjem in dolžino koraka.

Merilnik skup. vzpona/spusta: skupna nadmorska višina vzpona in spusta med dejavnostjo ali od zadnje ponastavitve.

Merilnik srčnega utripa: barvni merilnik, ki prikazuje trenutno območje srčnega utripa.

Merilnik učinka vadbe: učinek trenutne dejavnosti na raven aerobne in anaerobne telesne pripravljenosti.

Merilnik uravnotež. ČST: barvni merilnik, ki prikazuje uravnoteženost časa stika s tlemi med levo in desno nogo pri teku.

Moč: kolesarjenje. Trenutna izhodna moč v vatih.

Moč: smučanje. Trenutna izhodna moč v vatih. Naprava mora biti povezana z združljivim merilnikom srčnega utripa.

Moč – 10 s: 10-sekundno drsno povprečje izhodne moči.

Moč – 30 s: 30-sekundno drsno povprečje izhodne moči.

Moč – 3 s: 3-sekundno drsno povprečje izhodne moči.

Moč v krogu: povprečna izhodna moč za trenutni krog.

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

Moč v zadnjem krogu: povprečna izhodna moč za zadnji opravljeni krog.

Nadstropja na minuto: število nadstropij, v katera se povzpnete na minuto.

Nadstropja navzdol: skupno število nadstropij, iz katerih ste sestopili v trenutnem dnevu.

Nadstropja navzgor: skupno število nadstropij, v katera ste se povzpeli v trenutnem dnevu.

Najmanjša višina: najnižja nadmorska višina, dosežena od zadnje ponastavitve.

Najnižja v 24 h: najnižja temperatura, ki jo je v zadnjih 24 urah zabeležil združljiv senzor temperature.

Najv. % najv. na intervalu: najvišji odstotek najvišjega srčnega utripa za trenutni interval plavanja.

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

Najv. navtična hitrost po tleh: najvišja hitrost premikanja v vozlih za trenutno dejavnost ne glede na progo, po kateri se premikate, in začasne spremembe smeri gibanja.

Najv. srč. utr. na intervalu: najvišji srčni utrip za trenutni interval plavanja.

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 moč v zadnjem krogu: največja izhodna moč za zadnji opravljeni 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.

Najvišja hitrost po tleh: najvišja hitrost premikanja za trenutno dejavnost ne glede na progo, po kateri se premikate, in začasne spremembe smeri gibanja.

Najvišja navtična hitrost: najvišja hitrost za trenutno dejavnost v vozlih.

Najvišja v 24 h: najvišja temperatura, ki jo je v zadnjih 24 urah zabeležil združljiv senzor temperature.

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 %.

Napornost kroga: skupni rezultat napornosti trenutnega kroga.

Nasl. vmesni ciljni tempo: tek. Ciljni tempo za naslednji vmesni čas.

Naslednja točka poti: naslednja točka na načrtovani poti. Za prikaz teh podatkov morate uporabljati navigacijo.

Naslednja vmesna razdalja: tek. Skupna razdalja za naslednji vmesni čas.

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.

Navpična razdalja do cilja: nadmorska višina med trenutnim položajem in končnim ciljem. Za prikaz teh podatkov morate uporabljati navigacijo.

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

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

Navpično razmerje: razmerje med navpičnim nihanjem in dolžino koraka.

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

Navtična hitrost po tleh: dejanska hitrost premikanja v vozlih ne glede na progo, po kateri se premikate, in začasne spremembe smeri gibanja.

Normalized Power: Normalized Power™ za trenutno dejavnost.

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

Normalized Power v z. kr.: povprečni Normalized Power za zadnji opravljeni krog.

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

Obremenitev: obremenitev pri vadbi za trenutno dejavnost. Obremenitev pri vadbi je vrednost presežka porabe kisika po vadbi (EPOC), ki prikazuje napornost vadbe.

Odmik od sred. platf. v krogu: povprečni odmik od sredine platforme v trenutnem krogu.

Odmik od sred. platforme: odmik od sredine platforme. Odmik od sredine platforme je mesto na platformi pedala, na katerega deluje sila.

Odstotek napolnj. baterije: odstotek preostale napolnjenosti baterije.

P. Č. PR.: predvideni čas, ko boste dosegli končni cilj (prilagojen lokalnemu času cilja). Za prikaz teh podatkov morate uporabljati navigacijo.

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.

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

Ponovitve: število ponovitev v seriji vaj med dejavnostjo vadbe za moč.

Povp. hitr. premikanja: povprečna hitrost med premikanjem za trenutno dejavnost.

Povp. hitr. zavesljajev: veslaški športi. Povprečno število zavesljajev na minuto (zavesljajev/minuto) med trenutno dejavnostjo.

Povp. navt. hitrost po tleh: povprečna hitrost premikanja v vozlih za trenutno dejavnost ne glede na progo, po kateri se premikate, in začasne spremembe smeri gibanja.

Povp. razdalja na zavesljaj: veslaški športi. Povprečna prepotovana razdalja na zavesljaj med trenutno dejavnostjo.

Povpr. % najv. na intervalu: povprečni odstotek najvišjega srčnega utripa za trenutni interval plavanja.

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

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

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

Povpr. navpično razmerje: povprečno razmerje med navpičnim nihanjem in dolžino koraka za trenutno sejo.

Povpr. odmik od sred. platf.: povprečni odmik od sredine platforme pri trenutni dejavnosti.

Povpr. razdalja na zamah: plavanje. Povprečna prepotovana razdalja na zavesljaj med trenutno dejavnostjo.

Povpr. srč. utr. na intervalu: povprečni srčni utrip za trenutni interval plavanja.

Povpr. zamah. na dolžino: povprečno število zamahov na dolžino bazena med trenutno dejavnostjo.

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

Povprečna dolžina koraka: povprečna dolžina koraka za trenutno sejo.

Povprečna hitrost: povprečna hitrost za trenutno dejavnost.

Povprečna hitrost po tleh: povprečna hitrost premikanja za trenutno dejavnost ne glede na progo, po kateri se premikate, in začasne spremembe smeri gibanja.

Povprečna kadenca: tek. Povprečna kadenca za trenutno dejavnost.

Povprečna kadenca: kolesarjenje. Povprečna kadenca za trenutno dejavnost.

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

Povprečna moč: povprečna izhodna moč za trenutno dejavnost.

Povprečna navtična hitrost: povprečna hitrost za trenutno dejavnost v vozlih.

Povprečna skupna hitrost: povprečna hitrost za trenutno dejavnost, ki vključuje hitrost premikanja in postanke.

Povprečna uravnotež. ČST: povprečna uravnoteženost časa stika s tlemi za trenutno sejo.

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

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

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

Povprečni čas kroga: povprečni čas kroga za trenutno dejavnost.

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

Povprečni spust: povprečna navpična razdalja spusta od zadnje ponastavitve.

Povprečni srčni utrip: 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 13*). Pri plavanju v odprtih vodah se za izračun rezultata swolf uporabi dolžina 25 metrov.

Povprečni tempo: povprečni tempo za trenutno dejavnost.

Povprečni tempo na 500 m: povprečni tempo veslanja na 500 metrov za trenutno dejavnost.

Povprečni vzpon: povprečna navpična razdalja vzpona od zadnje ponastavitve.

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

Pr. č. do n.: predvideni čas, ko boste dosegli naslednjo točko poti (prilagojen lokalnemu času točke poti). Za prikaz teh podatkov morate uporabljati navigacijo.

Predvidena skupna razdalja: predvidena razdalja od začetka do končnega cilja. Za prikaz teh podatkov morate uporabljati navigacijo.

Pregledni pripomočki: tek. Barvni merilnik, ki prikazuje trenutno območje kadence.

Preostala razdalja: preostala razdalja do končnega cilja. Za prikaz teh podatkov morate uporabljati navigacijo.

Preostala vmesna razdalja: tek. Preostala razdalja za trenutni vmesni čas.

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.

Razd./zavesljaj v zad. krogu: veslaški športi. Povprečna prepotovana razdalja na zavesljaj v zadnjem opravljenem krogu.

Razd. na zam. v zad. krogu: plavanje. Povprečna prepotovana razdalja na zavesljaj v zadnjem opravljenem krogu.

Razd. na zaves. v krogu: veslaški športi. Povprečna prepotovana razdalja na zavesljaj v trenutnem krogu.

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 intervala: prepotovana razdalja za trenutni interval.

Razdalja kroga: prepotovana razdalja za trenutni krog.

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

Razdalja na zavesljaj: veslaški športi. Prepotovana razdalja na zavesljaj.

Razdalja zadnjega kroga: prepotovana razdalja za zadnji prepotovani krog.

Razmerje prestav: število zob sprednje in zadnje prestave kolesa, ki ga zaznava senzor položaja prestave.

Širina/dolžina: trenutni položaj v zemljepisni širini in dolžini ne glede na izbrano nastavitev oblike zapisa položaja.

Skupna pred./zaost.: tek. Skupni čas prednosti pred ciljnim tempom ali zaostanka za njim.

Skupni hemoglobin: ocenjena skupna koncentracija hemoglobina v mišicah.

Skupni spust: skupna nadmorska višina spusta od zadnje ponastavitve.

Skupni vzpon: skupna nadmorska višina vzpona od zadnje ponastavitve.

SLED PO TLEH: dejanska smer potovanja ne glede na progo, po kateri se premikate, in začasne spremembe smeri gibanja.

Smer: smer od trenutne lokacije do cilja. Za prikaz teh podatkov morate uporabljati navigacijo.

Smer: smer od začetne lokacije do cilja. Progo si lahko ogledate kot načrtovano ali nastavljeno pot. 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.

Sončni vzhod: čas sončnega vzhoda 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 zaključeni krog.

SRČNI UTRIP: srčni utrip v utripih na minuto (utrip/min). Naprava mora imeti merilnik srčnega utripa na zapestju ali pa mora biti povezana z združljivim merilnikom srčnega utripa.

Srčni utrip v krogu: povprečni srčni utrip za trenutni krog.

Srčni utrip v zadnjem krogu: povprečni srčni utrip za zadnji prepotovani krog.

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

Število zam. v zad. krogu: plavanje. Skupno število zavesljajev v zadnjem opravljenem krogu.

Število zamahov v krogu: plavanje. Skupno število zavesljajev v trenutnem krogu.

Število zavesljajev v krogu: veslaški športi. Skupno število zavesljajev v trenutnem krogu.

Stres: trenutna raven stresa.

Swolf na intervalu: povprečni rezultat swolf na trenutnem intervalu.

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

Swolf v krogu: rezultat swolf v trenutnem krogu.

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

Temperatura: temperatura okolja med dejavnostjo. 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/500 m v zad. krogu: povprečni tempo veslanja na 500 metrov v zadnjem krogu.

Tempo intervala: povprečni tempo za trenutni interval.

Tempo kroga: povprečni tempo za trenutni krog.

Tempo na 500 m: trenutni tempo veslanja na 500 metrov.

Tempo na 500 m v krogu: povprečni tempo veslanja na 500 metrov za trenutni krog.

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

Tempo zadnjega kroga: povprečni tempo v zadnjem zaključenem krogu.

Tempo zaves. na intervalu: povprečno število zamahov na minuto (zamahov/minuto) na trenutnem intervalu.

Tlak v okolju: neumerjen okoljski tlak.

Točka poti cilja: zadnja točka na načrtovani poti do cilja. Za prikaz teh podatkov morate uporabljati navigacijo.

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

Učinkovitost navora: meritev, kako učinkovito kolesar poganja.

Ura (sekunde): ura, vključno s sekundami.

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

Uravnoteženost: trenutna uravnoteženost moči levo/desno.

Uravnoteženost – 10 s: 10-sekundno drsno povprečje uravnoteženosti moči levo/desno.

Uravnoteženost – 30 s: 30-sekundno drsno povprečje uravnoteženosti moči levo/desno.

Uravnoteženost – 3 s: trisekundno premično povprečje uravnoteženosti moči levo/desno.

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

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

Ure baterije: število preostalih ur, preden se bo izpraznila baterija.

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.

Vmesna razdalja: tek. Skupna razdalja za trenutni vmesni čas.

Vmesni ciljni tempo: tek. Ciljni tempo za trenutni vmesni čas.

Vmesni tempo: tek. Tempo za trenutni vmesni čas.

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.

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

Vrsta zav. na int.: trenutna vrsta zamahov za interval.

Vzpon v krogu: navpična razdalja vzpona za trenutni krog.

Vzpon v zadnjem krogu: navpična razdalja vzpona za zadnji prepotovani krog.

Zadaj: zadnja prestava kolesa iz senzorja položaja prestave.

Zahtevnost: merilo za težavnost trenutne dejavnosti na podlagi višine, naklona in hitrih sprememb smeri.

Zam. na dolž. na intervalu: povprečno število zamahov na dolžino bazena na trenutnem intervalu.

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

Zavesljajev v zad. krogu: veslaški športi. Skupno število zavesljajev v zadnjem opravljenem krogu.

Zavesljaji: plavanje. Skupno število zavesljajev za trenutno dejavnost.

Zavesljaji: veslaški športi. Skupno število zavesljajev 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 spletno mesto 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
Nepripravljena	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
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

Velikost gume	Obseg kolesa (mm)
29 x 2,2	2298
29 x 2,3	2326
650 x 20C	1938
650 x 23C	1944
650 x 35A	2090
650 x 38 B	2105
650 x 38 A	2125
700 x 18C	2070
700 x 19C	2080
700 x 20C	2086
700 x 23C	2096
700 x 25C	2105
700C cevasto	2130
700 x 28C	2136
700 x 30C	2146
700 x 32C	2155
700 x 35C	2168
700 x 38C	2180
700 x 40C	2200
700 x 44C	2235
700 x 45C	2242
700 x 47C	2268

Definicije simbolov

Na nalepkah na napravi ali dodatni opremi so lahko prikazani ti simboli.



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.

