

MARQ® EXPEDITION

Priročnik za uporabo

© 2020 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+®, 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™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Golf™, Garmin Move IQ™, Garmin Pay™, HRM-Run™, HRM-Tri™, HRM-Swim™, tempe™, TruSwing™, TrueUp™, Varia™, Varia Vision™ 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. 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. Napredno analizo srčnih utripov zagotavlja družba Firstbeat. Training Stress Score™ (TSS), Intensity Factor™ (IF) in Normalized Power™ (NP) so blagovne znamke družbe Peaksware, LLC. Wi-Fi® je registrirana znamka družbe Wi-Fi Alliance Corporation. Windows® je registrirana blagovna znamka družbe Microsoft Corporation v Združenih državah in drugih državah. Druge zaščitene in blagovne znamke so v lasti njihovih lastnikov.

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

Kazalo vsebine

Uvod	1	Upravljanje obvestil	8
Pregled	1	Izklop povezave s pametnim telefonom Bluetooth	8
Ogled menija upravljalnih elementov	1	Vklop in izklop opozoril o povezavi z pametnim telefonom	8
Prikaz pripomočkov	1	Iskanje izgubljene mobilne naprave	8
Polnjenje naprave	1	Garmin Connect	8
Združevanje pametnega telefona z napravo	1	Posodabljanje programske opreme s programom Garmin Connect	8
Posodobitve izdelkov	1	Posodabljanje programske opreme s programom Garmin Express	9
Nastavitev programa Garmin Express	2	Uporaba storitve Garmin Connect v računalniku	9
Dejavnosti in programi	2	Ročna sinhronizacija podatkov s programom Garmin Connect	9
Začetek odprave	2	Program Garmin Golf™	9
Spreminjanje intervala beleženja točk sledi	2	Funkcije za varnost in sledenje	9
Ročno beleženje točke sledi	2	Dodajanje stikov v sili	9
Ogled točk sledi	2	Dodajanje stikov	9
Začetek dejavnosti	2	Vklop in izklop zaznavanja dogodkov	9
Namigi za beleženje dejavnosti	2	Prošnja za pomoč	9
Spreminjanje načina napajanja	2	Začetek seje GroupTrack	9
Zaustavitev dejavnosti	2	Namigi za seje GroupTrack	10
Dodajanje in odstranjevanje priljubljene dejavnosti	3	GroupTrackNastavitve kamere	10
Ustvarjanje dejavnosti po meri	3	Povezane funkcije Wi-Fi®	10
Dejavnosti v zaprtih prostorih	3	Vzpostavljane povezave z omrežjem Wi-Fi	10
Umerjanje razdalje na tekalni stezi	3	Funkcije Connect IQ	10
Beleženje dejavnosti vadbe za moč	3	Prenos funkcij Connect IQ	10
Dejavnosti na prostem	3	Prenašanje funkcij Connect IQ z računalnikom	10
Ogled smučarskih voženj	3	Garmin Pay	10
Uporaba metronoma	3	Nastavitev denarnice Garmin Pay	10
Predvajanje zvočnih pozivov med dejavnostjo	4	Plačilo nakupa z uro	10
Jumpmaster	4	Dodajanje kartice v denarnico Garmin Pay	11
Več športov	4	Upravljanje denarnice Garmin Pay	11
Ustvarjanje dejavnosti z več športi	4	Spreminjanje številskega gesla Garmin Pay	11
Namigi za vadbo triatlona ali uporabo dejavnosti z več športi	4	Glasba	11
Plavanje	4	Vzpostavljane povezave s tretjim ponudnikom	11
Plavalna terminologija	4	Prenos zvočne vsebine tretjega ponudnika	11
Vrsta zavesljajev	4	Prenos zvočne vsebine storitve Spotify®	12
Namigi za dejavnosti plavanja	5	Zamenjava ponudnika glasbe	12
Počitek med plavanjem v bazenu	5	Prekinitev povezave s tretjim ponudnikom	12
Vadba z dnevnikom	5	Prenos osebne zvočne vsebine	12
Izklop merjenja srčnega utripa na zapestju med plavanjem	5	Poslušanje glasbe	12
Golf	5	Elementi za upravljanje predvajanja glasbe	12
Igranje golfa	5	Vzpostavitev povezave s slušalkami Bluetooth	12
Informacije o luknjah	5	Spreminjanje načina zvoka	12
Način velikih števil	5	Funkcije za srčni utrip	12
Merjenje razdalje s ciljanjem z gumbom	6	Merilnik srčnega utripa na zapestju	12
Spreminjanje lukenj	6	Nošenje naprave	12
Premikanje zastavice	6	Namigi za nepravilne podatke o srčnem utripu	13
Ogled izmerjenih udarcev	6	Ogled pripomočka za srčni utrip	13
Ogled razdalj krivulj in zavojev	6	Oddajanje podatkov o srčnem utripu v naprave Garmin	13
Shranjevanje ciljev po meri	6	Oddajanje podatkov o srčnem utripu med dejavnostjo	13
Beleženje rezultatov	6	Nastavitev opozorila o nenormalnem srčnem utripu	13
Posodabljanje rezultata	6	Izklop merilnika srčnega utripa na zapestju	13
Nastavitev načina beleženja rezultatov	6	Dinamika teka	13
Nastavitev hendikepa	6	Vadba z dinamiko teka	14
Omogočanje spremljanja statističnih podatkov	6	Barvni merilniki in podatki o dinamiki teka	14
TruSwing™	7	Podatki o uravnoteženosti časa stika s tlemi	14
Uporaba merilnika opravljene poti za golf	7	Podatki o navpičnem nihanju in navpičnem razmerju	14
Ogled razdalje PlaysLike	7	Nasveti za pridobivanje manjkajočih podatkov o dinamiki teka	15
Ogled smeri do zastavice	7	Meritve zmogljivosti	15
Povezane funkcije	7	Izklop obvestil o zmogljivosti	15
Omogočanje obvestil Bluetooth	7	Samodejno zaznavanje meritev zmogljivosti	15
Ogled obvestil	7	Sinhronizacija dejavnosti in meritev zmogljivosti	15
Prejetje dohodnega telefonskega klica	7	Približne ocene najvišjega VO2	15
Odgovarjanje na besedilno sporočilo	8		

Pridobivanje ocene najvišjega VO2 za tek	15	Ustvarjanje načrta funkcije PacePro v uri	24
Pridobivanje ocene najvišjega VO2 za kolesarjenje	16	Odseki	24
Ogled predvidenih časov tekom	16	Strava™ Odseki v programu	24
O funkciji Training Effect	16	Ogled podrobnosti odseka	24
Spremenljivost srčnega utripa in raven stresa	16	Tekmovanje na odseku	24
Ogled spremenljivosti srčnega utripa in ravni stresa	16	Nastavitev samodejnega prilagajanja odseka	24
Stanje zmogljivosti	16	Uporaba funkcije Virtual Partner®	24
Ogled stanja zmogljivosti	17	Nastavitev cilja vadbe	24
Laktatni prag	17	Preklic cilja vadbe	24
Opravljanje vodenega testa za določitev laktatnega praga	17	Tekmovanje s prejšnjo dejavnostjo	25
Pridobivanje ocene FTP	17	Osební rekordí	25
Izvedba testa FTP	17	Ogled osebnih rekordov	25
Stanje vadbe	17	Obnovitev osebnega rekorda	25
Ravni stanja vadbe	18	Brisanje osebnega rekorda	25
Namigi za pridobitev stanja vadbe	18	Brisanje vseh osebnih rekordov	25
Aklimatizacija zmogljivosti na vročino in nadmorsko višino	18	Ure	25
Obremenitev pri vadbi	18	Nastavljanje opozorila	25
Osredotočenost obremenitve pri vadbi	18	Brisanje alarma	25
Čas regeneracije	19	Vklop odštevalnika	25
Ogled časa regeneracije	19	Shranjevanje hitrega časovnika	25
Srčni utrip med regeneracijo	19	Brisanje časovnika	25
Body Battery™	19	Uporaba štoparice	26
Prikaz pripomočka Body Battery	19	Dodajanje drugih časovnih pasov	26
Namigi za izboljšane podatke o energiji Body Battery	19	Navigacija	26
Pulzni oksimeter	19	Orientacija	26
Pridobivanje vrednosti pulznega oksimetra	20	Shranjevanje lokacije	26
Vklop celodnevne merjenja vrednosti pulznega oksimetra	20	Urejanje shranjenih lokacij	26
Izklop samodejnega merjenja vrednosti pulznega oksimetra	20	Projekcija točke poti	26
Vklop merjenja s pulznim oksimetrom med spanjem	20	Navigacija do cilja	26
Namigi za nepravilne podatke pulznega oksimetra	20	Navigacija do destinacije	26
Vadba	20	Destinacije	27
Nastavitev uporabniškega profila	20	Ustvarjanje proge in sledenje progi v napravi	27
Cilji pripravljenosti	20	Ustvarjanje krožne proge	27
O območjih srčnega utripa	20	Navigacija z orodjem Poglej in pojdi	27
Nastavljanje območij srčnega utripa	20	Uporaba navigacije do začetne točke med dejavnostjo	27
Samodejno nastavljanje območij srčnega utripa	21	Ogled navodil za načrtovano pot	27
Izračuni območij srčnega utripa	21	Uporaba navigacije do začetne točke shranjene dejavnosti	27
Nastavitev območij moči	21	Ustavitev navigacije	28
Merjenje aktivnosti	21	Zemljevid	28
Samodejni cilj	21	Ogled zemljevida	28
Uporaba opozorila za gibanje	21	Shranjevanje ali navigacija do lokacije na zemljevidu	28
Spremljanje spanja	21	Navigacija s funkcijo bližnje okolice	28
Uporaba samodejnega spremljanja spanja	22	Spreminjanje teme zemljevida	28
Uporaba načina Ne moti	22	Kompas	28
Minute intenzivnosti	22	Nastavitev smeri kompasa	28
Zbiranje minut intenzivnosti	22	Višinomer in barometer	28
Garmin Move IQ™	22	Zgodovina	29
Nastavitve merjenja aktivnosti	22	Uporaba zgodovine	29
Izklop merjenja aktivnosti	22	Zgodovina več športov	29
Vadbe	22	Ogled časa v vsakem območju srčnega utripa	29
Sledenje vadbi iz storitve Garmin Connect	22	Ogled vseh podatkovnih vrednosti	29
Začetek vadbe	22	Uporaba merilnika opravljene poti	29
Koledar vadb	22	Brisanje zgodovine	29
Uporaba načrtov vadb Garmin Connect	22	Prilagajanje naprave	29
Funkcija Adaptive Training Plans	23	Nastavitve dejavnosti in programov	29
Intervalne vadbe	23	Prilagajanje podatkovnih zaslonov	30
Ustvarjanje intervalne vadbe	23	Dodajanje zemljevida dejavnosti	30
Začetek intervalne vadbe	23	Opozorila	30
Ustavitev intervalne vadbe	23	Nastavitev opozoril	31
Vadba s funkcijo PacePro	23	Nastavitve zemljevidov dejavnosti	31
Prenos načrta funkcije PacePro iz storitve Garmin Connect	23	Nastavitve za usmerjanje	31
Začetek načrta funkcije PacePro	23	Auto Lap	31
Ustavitev načrta funkcije PacePro	23	Označevanje krogov po razdalji	31
		Omogočanje Auto Pause	31
		Omogočanje samodejnega vzpona	32

Hitrost in razdalja v 3D	32	Informacije o bateriji	39
Vklop in izklop tipke Lap	32	Upravljanje podatkov	40
Uporaba samodejnega pomikanja	32	Brisanje datotek	40
Spreminjanje nastavitve GPS	32	Vzdrževanje naprave	40
GPS in drugi satelitski sistemi	32	Nega naprave	40
UltraTrac	32	Čiščenje naprave	40
Nastavitve časovne omejitve za varčevanje z energijo	32	Čiščenje usnjenih paščkov	40
Prerazporeditev dejavnosti na seznamu programov	32	Zamenjava dodatnih pregibnih paščkov QuickFit®	40
Pripomočki	33	Zamenjava dodatnih integriranih paščkov QuickFit	40
Prilagajanje kolesa pripomočkov	33	Odpravljanje težav	41
Daljinski upravljalnik za inReach	33	Jezik naprave je napačen	41
Uporaba daljinskega upravljalnika naprave inReach	33	Ali je moj pametni telefon združljiv z mojo napravo?	41
Daljinski upravljalnik za VIRB	34	Telefon se noče povezati z napravo	41
Upravljanje športne kamere VIRB	34	Ali lahko senzor Bluetooth uporabljam skupaj z uro?	41
Upravljanje športne kamere VIRB med dejavnostjo	34	Slušalke se ne povežejo z napravo	41
Uporaba pripomočka za raven stresa	34	Moja glasba se prekinja ali moje slušalke ne ostanejo	
Prilagoditev pripomočka Moj dan	34	povezane	41
Prilagoditev menija upravljalnih elementov	34	Ponovni zagon naprave	41
Nastavitve videza ure	34	Ponastavitev vseh privzetih nastavitvev	41
Prilagajanje videza ure	34	Pridobivanje satelitskih signalov	41
Nastavitve senzorjev	35	Izboljševanje sprejema satelitskih signalov GPS	42
Nastavitve kompasa	35	Odčitek temperature ni natančen	42
Ročno umerjanje kompasa	35	Podaljševanje trajanja baterije	42
Nastavitev referenčnega severa	35	Merjenje aktivnosti	42
Nastavitve višinomera	35	Moje dnevno število korakov se ne prikaže	42
Umerjanje barometričnega višinomera	35	Moje število korakov ni točno	42
Nastavitve barometra	35	Število korakov v napravi se ne ujema s številom korakov v	
Umerjanje barometra	35	računu Garmin Connect	42
Nastavitve lokacije Xero	36	Število nadstropij, v katera sem se povzpel, ni točno	42
Nastavitve zemljevida	36	Pridobivanje dodatnih informacij	42
Teme zemljevida	36	Dodatek	42
Nastavitve pomorskih zemljevidov	36	Podatkovna polja	42
Prikaz ali izklop podatkov zemljevidov	36	Standardne ocene za najvišji VO2	47
Nastavitve navigacije	36	Ocene FTP	47
Prilagajanje funkcij zemljevida	36	Velikost in premer kolesa	47
Nastavitev prikazovalnika smeri	36	Definicije simbolov	48
Nastavitev navigacijskih opozoril	36	Kazalo	49
Nastavitve upravitelja napajanja	37		
Prilagoditev funkcije varčevanja z baterijo	37		
Prilagoditev načinov napajanja	37		
Obnovitev načina napajanja	37		
Nastavitve sistema	37		
Nastavitve časa	37		
Nastavitev opozoril o času	38		
Sinhronizacija časa	38		
Spreminjanje nastavitve osvetlitve zaslona	38		
Prilagoditev bližnjičnih tipk	38		
Spreminjanje merskih enot	38		
Ogled informacij o napravi	38		
Ogled zakonsko predpisanih informacij in informacij o			
skladnosti na elektronski nalepki	38		
Brezžični senzorji	38		
Združevanje brezžičnih senzorjev	38		
Način razširjenega zaslona	38		
Uporaba izbirnega senzorja hitrosti ali kadence kolesa	38		
Vadba z merilniki moči	39		
Uporaba elektronskih prestavnih ročic	39		
Zavedanje razmer	39		
Senzor korakov	39		
Izboljšanje umerjanja senzorja korakov	39		
Ročno umerjanje senzorja korakov	39		
Nastavitev hitrosti in razdalje senzorja korakov	39		
tempe™	39		
Senzorji palic	39		
Informacije o napravi	39		
Specifikacije	39		

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	Izberite za vklop ure. Izberite za vklop in izklop osvetlitve zaslona. Držite za ogled menija upravljalnih elementov.
② UP MENU	Izberite za pomikanje po kolesu pripomočkov in menijih. Držite za ogled menija.
③ DOWN	Izberite za pomikanje po kolesu pripomočkov in menijih. Držite za ogled upravljalnih elementov za glasbo.
④ START STOP	Izberite za ogled seznama dejavnosti ter začetek ali ustavitev dejavnosti. Uporabite, da izberete možnost v meniju. Držite za ogled smeri gibanja za orientacijo.
⑤ BACK LAP	Izberite za vrnitev na prejšnji zaslon. Izberite 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 vklop načina Ne moti, zaklepanje tipk in izklop naprave. Odprete lahko tudi denarnico Garmin Pay™.

OPOMBA: možnosti v meniju upravljalnih elementov lahko dodate, prerazporedite in odstranite (*Prilagoditev menija upravljalnih elementov*, stran 34).

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

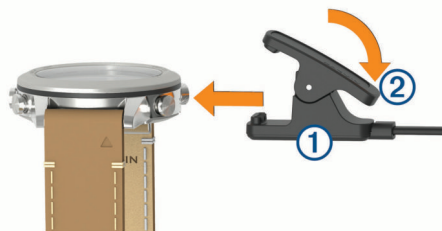
⚠ OPOZORILO

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 v dodatku.

- 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 Izberite tipko **LIGHT** za vklop naprave.
Ob prvem vklopu je naprava v načinu združevanja.
NAMIG: če želite ročno odpreti način združevanja, lahko pridržite tipko **LIGHT** in izberete .
- 4 Izberite možnost za dodajanje naprave v račun Garmin Connect:
 - Če je to prva naprava, ki jo združujete s programom Garmin Connect, sledite navodilom na zaslonu.
 - Če ste s programom Garmin Connect že združili drugo napravo, v meniju  ali  izberite **Naprave Garmin > Dodaj napravo** in sledite navodilom na zaslonu.

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 www.garmin.com/express.
- 3 Sledite navodilom na zaslonu.

Dejavnosti in programi

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

Dejavnosti in programe Connect IQ™ lahko v napravo dodajate tudi s programom Connect IQ (*Funkcije Connect IQ, stran 10*).

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

Začetek odprave

S programom **Odprava** lahko podaljšate čas napajanja z baterijo, ko beležite večdnevno dejavnost.

- 1 V videzu ure izberite **START**.
- 2 Izberite **Odprava**.
- 3 Pritisnite **START**, da zaženete časovnik dejavnosti.
Naprava preklopi v način nizke porabe in zbira točke sledi GPS enkrat na uro. Zaradi podaljšanja časa napajanja z baterijo naprava izklopi vse senzorje in dodatno opremo, vključno s povezavo s pametnim telefonom.

Spreminjanje intervala beleženja točk sledi

Med odpravo so točke sledi GPS privzeto zabeležene enkrat na uro. Spremenite lahko, kako pogosto se beležijo točke sledi GPS. Manj pogosto beleženje točk sledi podaljša napajanje z baterijo.

OPOMBA: za daljše napajanje z baterijo se točke sledi GPS ne beležijo po sončnem zahodu. To možnost lahko prilagodite v nastavitvah dejavnosti.

- 1 V videzu ure izberite **START**.
- 2 Izberite **Odprava**.
- 3 Pridržite tipko **MENU**.
- 4 Izberite nastavitve dejavnosti.
- 5 Izberite **Interval beleženja**.
- 6 Izberite možnost.

Ročno beleženje točke sledi

Med odpravo se točke sledi beležijo samodejno na podlagi izbranega intervala beleženja. Kadar koli lahko ročno zabeležite točko sledi.

- 1 Če si želite med odpravo ogledati stran z zemljevidom, pritisnite tipko **UP** ali **DOWN**.
- 2 Pritisnite **START**.
- 3 Izberite **Dodaj točko**.

Ogled točk sledi

- 1 Če si želite med odpravo ogledati stran z zemljevidom, pritisnite tipko **UP** ali **DOWN**.
- 2 Pritisnite **START**.
- 3 Izberite **Ogled**.
- 4 Na seznamu izberite točko sledi.

5 Izberite možnost:

- Za začetek navigacije do točke sledi izberite **Pojdi**.
- Za ogled podrobnih informacij o točki sledi izberite **Podrobnosti**.

Začetek dejavnosti

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

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

Namigi za beleženje dejavnosti

- Preden začnete dejavnost, napolnite napravo (*Polnjenje naprave, stran 1*).
- Če želite beležiti kroge, začeti novo serijo ali položaj ali nadaljevati na naslednji korak vadbe, pritisnite gumb **LAP**.
- Če si želite ogledati dodatne podatkovne strani, pritisnite **UP** ali **DOWN**.

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 pridobite v izbranem načinu napajanja.

Zaustavitev dejavnosti

- 1 Pritisnite **STOP**.
- 2 Izberite možnost:
 - Če želite nadaljevati z dejavnostjo, izberite **Nadaljuj**.
 - Če želite shraniti dejavnost in se vrniti v način ure, izberite **Shrani > Končano**.
 - Če želite začasno zaustaviti dejavnost in jo nadaljevati kasneje, izberite **Nadaljuj pozneje**.
 - Če želite označiti krog, izberite **krog**.
 - Če želite uporabiti navigacijo nazaj do začetne točke dejavnosti po poti, ki ste jo opravili, izberite **Nazaj na začetek > TracBack**.
OPOMBA: funkcija je na voljo le za dejavnosti, ki uporabljajo GPS.
 - Če želite uporabiti navigacijo nazaj do začetne točke dejavnosti po najbolj neposredni poti, izberite **Nazaj na začetek > Načrtovana pot**.
OPOMBA: funkcija je na voljo le za dejavnosti, ki uporabljajo GPS.
 - Če želite zavreči dejavnost in se vrniti v način ure, izberite **Zavrzi > Da**.
OPOMBA: ko zaustavite dejavnost, jo naprava samodejno shrani po 30 minutah.

Dodajanje in odstranjevanje priljubljenih 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 privzetega**.
- Za odstranitev priljubljene dejavnosti izberite dejavnost, nato pa izberite **Odstrani iz priljubljenih**.

Ustvarjanje dejavnosti po meri

1 V videzu ure izberite **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

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

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

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

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

Umerjanje razdalje na tekalni stezi

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

1 Zaženite dejavnost na tekalni stezi (**Začetek dejavnosti**, stran 2) in na tekalni stezi pretečite vsaj 1,5 km (1 mi).

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

3 Izberite možnost:

- Če razdaljo na tekalni stezi umerjate prvič, izberite **Shrani**.

Naprava vas pozove k dokončanju umerjanja tekalne steze.

- Če želite razdaljo na tekalni stezi umeriti ročno po opravljenem prvem umerjanju, izberite **Umeri in shrani** > **Da**.

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

Beleženje dejavnosti vadbe za moč

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

1 V videzu ure izberite **START**.

2 Izberite **Moč**.

Ko prvič beležite dejavnost vadbe za moč, morate izbrati, na katerem zapestju imate uro.

3 Pritisnite **START**, da zaženete časovnik serije.

4 Začnite prvo serijo.

Naprava šteje ponovitve. Število ponovitev je prikazano, ko izvedete najmanj štiri ponovitve.

NAMIG: naprava lahko šteje samo ponovitve enega giba pri vsaki seriji. Ko želite spremeniti gibe, morate zaključiti serijo in začeti novo.

5 Za dokončanje serije pritisnite tipko **LAP**.

Ura prikaže vse ponovitve za serijo. Po nekaj sekundah se prikaže časovnik počitka.

6 Po potrebi pritisnite tipko **DOWN** in uredite število ponovitev.

NAMIG: dodate lahko tudi utež, ki ste jo uporabili za serijo.

7 Ko končate počitek, pritisnite tipko **LAP** za začetek naslednje serije.

8 Ponavljajte serije vadb za moč, dokler dejavnost ni zaključena.

9 Po zadnji seriji pritisnite **START**, da ustavite časovnik serije.

10 Izberite **Shrani**.

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 3).

Ogled smučarskih voženj

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

1 Začnite smučati ali deskati.

2 Pridržite tipko **MENU**.

3 Izberite **Prikazi teke**.

4 Če si želite ogledati podrobnosti zadnje, trenutne in vseh voženj, pritisnite tipki **UP** in **DOWN**.

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

Uporaba metronoma

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

OPOMBA: ta funkcija ni na voljo za vse dejavnosti.

- 1 V videzu ure izberite **START**.
- 2 Izberite dejavnost.
- 3 Pridržite tipko **MENU**.
- 4 Izberite nastavitve dejavnosti.
- 5 Izberite **Metronom > Stanje > Vklp**.
- 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 2**).
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

Napravo MARQ lahko nastavite tako, da med tekom ali drugo dejavnostjo predvaja motivacijska obvestila o stanju. Zvočni pozivi se predvajajo v povezanih slušalkah s tehnologijo Bluetooth, če so na voljo. Sicer se zvočni pozivi predvajajo v pametnem telefonu, ki je združen prek programa Garmin Connect. Med predvajanjem zvočnega poziva naprava ali pametni telefon utiša glavni zvok, da lahko predvaja obvestilo.

OPOMBA: ta funkcija ni na voljo za vse dejavnosti.

- 1 Pridržite tipko **MENU**.
- 2 Izberite **Zvočni pozivi**.
- 3 Izberite možnost:
 - Če želite slišati poziv za vsak krog, izberite **Opozorilo o krogu**.
OPOMBA: zvočni poziv **Opozorilo o krogu** je omogočen privzeto.
 - 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 o dejavnosti predvajajo kot zvočni pozivi, izberite **Opozorila dejavnosti**.
 - Če želite spremeniti jezik ali narečje glasovnih pozivov, izberite **Narečje**.

Jumpmaster

OPOZORILO

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

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

Več športov

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

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

Ustvarjanje dejavnosti z več športi

- 1 V videzu ure izberite **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.

Plavalna terminologija

Dolžina: ena dolžina bazena.

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

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

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

Vrsta zavesljajev

Prepoznavanje vrste zavesljajev je na voljo samo za plavanje v bazenu. Vrsta zavesljajev se prepozna na koncu dolžine. Vrste zavesljajev so prikazane v zgodovini plavanja in računu Garmin Connect. Vrsto zavesljajev lahko izberete tudi kot podatkovno polje po meri (**Prilagajanje podatkovnih zaslonov, stran 30**).

Prosto	Prosto
Nazaj	Hrbtno
Prsno	Prsno
Metulj	Delfin

Mešano	Več kot ena vrsta zaveslajev na intervalu
Vadba	Uporablja se pri beleženju vadbe (<i>Vadba z dnevnikom, stran 5</i>)

Namigi za dejavnosti plavanja

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

Počitek med plavanjem v bazenu

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

OPOMBA: podatki o plavanju se med počitkom ne beležijo.

- Med dejavnostjo plavanja pritisnite tipko **LAP**, če želite začeti počitek.
Na zaslonu se prikaže belo besedilo na črnem ozadju in prikaže se zaslon s počitkom.
- Če si želite ogledati druge podatkovne zaslone (izbirno), med počitkom pritisnite tipko **UP** ali **DOWN**.
- Pritisnite tipko **LAP** in nadaljujte plavanje.
- Ponovite za dodatne intervale počitka.

Vadba z dnevnikom

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

- Če želite prikazati zaslon z dnevnikom vadbe, med plavanjem v bazenu pritisnite tipko **UP** ali **DOWN**.
- Pritisnite tipko **LAP**, da sprožite časovnik vadbe.
- Ko končate interval vadbe, pritisnite tipko **LAP**.
Časovnik vadbe se ustavi, časovnik dejavnosti pa še naprej beleži celotno vadbo.
- Izberite razdaljo zaključene vadbe.
Razdaljo lahko povečujete po korakih, ki temeljijo na velikosti bazena, izbrani v profilu dejavnosti.
- 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-Tr™ 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.

- V pripomočku za srčni utrip držite tipko **MENU**.
OPOMBA: morda boste morali pripomoček dodati na kolo pripomočkov (*Prilaganje kolesa pripomočkov, stran 33*).
- Izberite **Moznosti > Med plavanjem > Izklopljeno**.

Golf

Igranje golfa

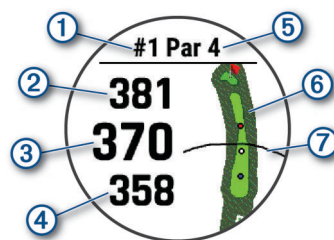
Pred igranjem golfa napolnite napravo (*Polnjenje naprave, stran 1*).

- V videzu ure izberite **START**.
- Izberite **Golf**.
- Pojdite na prosto in počakajte, da naprava poišče satelite.
- Izberite igrišče na seznamu bližnjih igrišč.
- Po potrebi nastavite dolžino za driver.
- Za beleženje rezultatov izberite **Da**.
- Izberite udarjališče.
- 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.

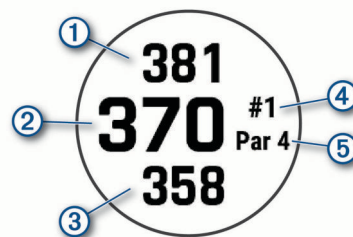


①	Številka trenutne luknje
②	Razdalja do zadnjega dela zelenice
③	Razdalja do srednjega dela zelenice
④	Razdalja do sprednjega dela zelenice
⑤	Par za luknjo
⑥	Zemljevid zelenice
⑦	Dolžina za driver iz udarjališča

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.

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 **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 Če si želite ogledati vse zabeležene dolžine udarcev, pritisnite tipko **DOWN**.

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 z 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 predločkov in zavojev ([Ogled razdalj krivulj in zavojev, stran 6](#)).

- 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 6](#)), 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 **Beleženje rezultatov s hendikepom**.
- 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 Če želite omogočiti spremljanje statističnih podatkov, izberite **Sledenje statistiki**.

Beleženje statističnih podatkov

Preden lahko beležite statistične podatke, morate omogočiti spremljanje statističnih podatkov ([Omogočanje spremljanja statističnih podatkov](#), stran 6).

- 1 Na kartici z rezultati izberite luknjo.
- 2 Vnesite število izvedenih udarcev in pritisnite **START**.
- 3 Nastavite število izvedenih patov in pritisnite **START**.
- 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™

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

Uporaba merilnika opravljene poti za golf

Z merilnikom opravljene poti lahko beležite čas, 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 luknji pritisnite **START**.
- 2 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.

Povezane funkcije

Povezane funkcije so na voljo za napravo MARQ, ko jo povežete z združljivim pametnim telefonom prek tehnologije Bluetooth. Za nekatere funkcije morate v povezani pametni telefon namestiti program Garmin Connect. Za več informacij obiščite www.garmin.com/apps. Nekatere funkcije so na voljo tudi, kadar napravo povežete z brezžičnim omrežjem.

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

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

Posodobitve programske opreme: omogoča posodobitev programske opreme naprave.

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 izgubljeni pametni telefon, ki je združen z vašo napravo MARQ in je trenutno v dosegu.

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

Omogočanje obvestil Bluetooth

Preden lahko omogočite obvestila, morate napravo MARQ združiti z združljivo mobilno napravo ([Združevanje pametnega telefona z napravo](#), stran 1).

- 1 Pridržite tipko **MENU**.
- 2 Izberite **Telefon > Pametna obvestila > Stanje > Vkllop**.
- 3 Izberite **Med dejavnostjo**.
- 4 Izberite nastavev obvestil.
- 5 Izberite nastavev zvoka.
- 6 Izberite **Ne med dejavnostjo**.
- 7 Izberite nastavev obvestil.
- 8 Izberite nastavev zvoka.
- 9 Izberite **Zasebnost**.
- 10 Izberite nastavev 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 **START**.
- 3 Izberite obvestilo.
- 4 Pritisnite tipko **DOWN** za več možnosti.
- 5 Če se želite vrniti na prejšnji zaslon, pritisnite tipko **BACK**.

Prejetje dohodnega telefonskega klica

Ko v povezanem pametnem telefonu prejmete telefonski klic, naprava MARQ prikaže ime ali telefonsko številko klicatelja.

- Za sprejem klica izberite **Sprejmi**.

OPOMBA: za pogovor s klicateljem morate uporabiti povezan pametni telefon.

- Za zavrnitev klica izberite **Zavrni**.
- Za zavrnitev klica in takojšnje pošiljanje odgovora prek besedilnega sporočila izberite **Odgovori**, nato pa s seznama izberite sporočilo.

OPOMBA: ta funkcija je na voljo samo, če je naprava povezana s pametnim telefonom Android™.

Odgovarjanje na besedilno sporočilo

OPOMBA: funkcija je na voljo samo pri pametnih telefonih z operacijskim sistemom Android.

Ko v napravi MARQ 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 pripomočka za obvestila v videzu ure pritisnite tipko **UP** ali **DOWN**.
- 2 Pritisnite **START** in izberite obvestilo o besedilnem sporočilu.
- 3 Pritisnite tipko **DOWN**.
- 4 Izberite **Odgovori**.
- 5 Na seznamu izberite sporočilo.
Telefon pošlje izbrano sporočilo kot besedilno sporočilo v obliki SMS-a.

Upravljanje obvestil

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

Izberite možnost:

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

Izklop povezave s pametnim telefonom Bluetooth

Povezavo s pametnim telefonom Bluetooth lahko izklopite v meniju upravljalnih elementov.

OPOMBA: možnosti lahko dodate v meni upravljalnih elementov (*Prilagoditev menija upravljalnih elementov, stran 34*).

- 1 Pridržite tipko **LIGHT** za ogled menija upravljalnih elementov.
- 2 Izberite  za izklop povezave s pametnim telefonom Bluetooth v napravi MARQ.

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

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 z brezžično 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 z brezžično tehnologijo Bluetooth in je trenutno v dosegu.

- 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 zaslonu naprave MARQ pa se prikaže moč signala Bluetooth. Ko se

približujete mobilni napravi, se moč signala Bluetooth povečuje.

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

Garmin Connect

V računu Garmin Connect lahko spremljate svoje dosežke in se povežete s prijatelji. Omogoči vam uporabo orodij za spremljanje, analizo, deljenje in medsebojno spodbujanje. Beležite lahko dogodke svojega aktivnega življenjskega sloga, vključno s teki, sprehodi, kolesarskimi vožnjami, plavanji, pohodi, igrami golfa in drugimi dejavnostmi.

Brezplačni račun Garmin Connect lahko ustvarite, ko združite napravo in telefon s programom Garmin Connect. Račun lahko ustvarite tudi, ko nastavite program Garmin Express (www.garmin.com/express).

Shranjevanje dejavnosti: ko zaključite in shranite časovno merjeno dejavnost z napravo, lahko to dejavnost prenesete v svoj račun Garmin Connect in jo tam hranite, dokler želite.

Analiza podatkov: ogledate si lahko podrobnejše informacije o vaši vadbi in dejavnostih na prostem, vključno s časom, razdaljo, srčnim utripom, porabljenimi kalorijami, kadenco, zračnim pogledom zemljevida ter grafikoni tempa in hitrosti. Ogledate si lahko podrobnejše informacije o vaših igrah golfa, vključno s karticami z rezultati, statistikami in informacijami o igrišču. Ogledate si lahko tudi prilagodljiva poročila.

OPOMBA: če si želite ogledati podatke, morate napravo združiti z izbirnimi brezžičnim senzorjem (*Združevanje brezžičnih senzorjev, stran 38*).



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 naprave in uporabnika.

Posodabljanje programske opreme s programom Garmin Connect

Preden lahko posodobite programsko opremo naprave s programom Garmin Connect, potrebujete račun Garmin Connect, napravo pa morate združiti z združljivim pametnim telefonom (*Združevanje pametnega telefona z napravo, stran 1*).

Sinhronizirajte napravo s programom Garmin Connect (*Ročna sinhronizacija podatkov s programom Garmin Connect, stran 9*).

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

Posodabljanje programske opreme s programom Garmin Express

Preden lahko posodobite programsko opremo naprave, morate prenesti in namestiti program Garmin Express in dodati napravo ([Uporaba storitve Garmin Connect v računalniku, stran 9](#)).

- 1 Napravo z računalnikom povežite s kablom USB.

Ko je na voljo nova programska oprema, jo Garmin Express aplikacija pošlje napravi.

- 2 Ko program Garmin Express zaključi pošiljanje posodobitve, prekinite povezavo med napravo in računalnikom.

Naprava namesti posodobitev.

Uporaba storitve Garmin Connect v računalniku

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

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

Ročna sinhronizacija podatkov s programom Garmin Connect

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

Program Garmin Golf™

Program Garmin Golf omogoča, da naložite kartice z rezultati iz združljive naprave Garmin 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 41.000 igrišč so na voljo lestvice, ki se jim lahko pridruži kdor koli. Ustvarite lahko turnir in nanj povabite igralce.

Program Garmin Golf sinhronizira podatke z računom Garmin Connect. Program Garmin Golf lahko prenesete v trgovini s programi na pametnem telefonu.

Funkcije za varnost in sledenje

POZOR

Zaznavanje dogodkov in pomoč 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.

Naprava MARQ je opremljena s funkcijami za varnost in sledenje, ki jih je treba nastaviti s programom Garmin Connect.

OBVESTILO

Če želite uporabljati te funkcije, potrebujete povezavo s programom Garmin Connect prek tehnologije Bluetooth. Stike v sili lahko vnesete v račun Garmin Connect.

Za več informacij o zaznavanju dogodkov in pomoči obiščite spletni naslov garmin.com/safety.

Pomoč: omogoča pošiljanje samodejnega sporočila z vašim imenom, povezavo funkcije LiveTrack in lokacijo GPS vašim stikom v sili.

Zaznavanje dogodkov: ko naprava MARQ zazna dogodek med dejavnostjo hoje, teka ali kolesarjenja na prostem, pošlje samodejno sporočilo, povezavo funkcije LiveTrack in lokacijo GPS 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 strani za sledenje storitve Garmin Connect 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 naprava povezana s pametnim 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 funkciji zaznavanja dogodkov in pomoči.

- 1 V programu Garmin Connect izberite  ali .
- 2 Izberite **Varnost in sledenje > Zaznavanje dogodkov in pomoč > Dodaj stik v sili**.
- 3 Sledite navodilom na zaslonu.

Dodajanje stikov

V program Garmin Connect lahko dodate do 50 stikov. E-poštna naslova stikov lahko uporabite s funkcijo LiveTrack. Tri stike lahko uporabite kot stike v sili ([Dodajanje stikov v sili, stran 9](#)).

- 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 9](#)).

Vklop in izklop zaznavanja dogodkov

- 1 Pridržite tipko **MENU**.
- 2 Izberite **Varnost in sledenje > Zazn. dogodkov**.
- 3 Izberite dejavnost.

OPOMBA: zaznavanje dogodkov je na voljo samo za hojo, tek in kolesarjenje na prostem.

Ko naprava MARQ z omogočenim GPS zazna dogodek, lahko program Garmin Connect vašim stikom v sili pošlje samodejno besedilno in e-poštno sporočilo z vašim imenom in lokacijo GPS. Prikaže se sporočilo, da bodo vaši stiki obveščeni po preteku 30 sekund. Če želite preklicati sporočilo, lahko izberete **Prekliči**, preden se konča odštevanje.

Prošnja za pomoč

Preden lahko zahtevate pomoč, morate nastaviti stike v sili ([Dodajanje stikov v sili, stran 9](#)).

- 1 Pridržite tipko **LIGHT**.
- 2 Ko naprava trikrat zavibrira, spustite tipko, da aktivirate funkcijo pomoči.

Prikaže se zaslon za odštevanje.

NAMIG: če želite preklicati sporočilo, lahko izberete **Prekliči**, preden se konča odštevanje.

Začetek seje GroupTrack

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

V teh navodilih je opisan začetek seje GroupTrack z napravami 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 Odpravite se na prosto in vklopite napravo MARQ.

- 2 Združite pametni telefon z napravo MARQ (*Združevanje pametnega telefona z napravo, stran 1*).
- 3 V napravi MARQ držite tipko **MENU** in izberite **Varnost in sledenje > GroupTrack > Na zemljevidu**, da omogočite ogled povezav na zaslonu z zemljevidom.
- 4 V meniju z nastavitvami v programu Garmin Connect izberite **Varnost in sledenje > LiveTrack > GroupTrack**.
- 5 Če imate več kot eno združljivo napravo, izberite napravo za sejo GroupTrack.
- 6 Izberite **Vidno za > Vse povezave**.
- 7 Izberite **Zaženi LiveTrack**.
- 8 V napravi MARQ začnite dejavnost.
- 9 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 seje GroupTrack

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

- Začnite dejavnost na prostem s sistemom GPS.
- Združite napravo 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 30*).

GroupTrackNastavitve kamere

Držite tipko **MENU** in 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.

Povezane funkcije Wi-Fi®

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

Zvočna vsebina: omogoča sinhronizacijo zvočne vsebine tretjih ponudnikov.

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

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

Vzpostavljajte povezavo 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.

Funkcije Connect IQ

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

Videzi ure: omogoča vam spreminjanje videza ure.

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

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

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

Prenos funkcij Connect IQ

Preden lahko v programu Connect IQ prenesete funkcije, morate napravo MARQ združiti s pametnim telefonom (*Združevanje pametnega telefona z napravo, stran 1*).

- 1 V pametnem telefonu namestite in zaženite program Connect IQ iz trgovine s programi.
- 2 Po potrebi izberite svojo napravo.
- 3 Izberite funkcijo Connect IQ.
- 4 Sledite navodilom na zaslonu.

Prenašanje funkcij Connect IQ z računalnikom

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

Garmin Pay

Funkcija Garmin Pay vam omogoča, da lahko v sodelujočih trgovinah za nakupe plačujete z uro, 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 garmin.com/garminpay/banks.

- 1 V programu Garmin Connect izberite  ali .
- 2 Izberite **Naprave Garmin**, nato pa izberite napravo MARQ.
- 3 Izberite **Garmin Pay > Ustvarite denarnico**.
- 4 Sledite navodilom na zaslonu.

Plačilo nakupa z uro

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

Z uro lahko plačujete nakupe v sodelujočih trgovinah.

- 1 Pridržite tipko **LIGHT**.
- 2 Izberite možnost .
- 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 tipko **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 deset kreditnih ali debetnih kartic.

- 1 Na strani naprave MARQ v programu Garmin Connect izberite možnost **Garmin Pay** > .
- 2 Sledite navodilom na zaslonu za vnos informacij o kartici in dodajanje kartice v denarnico.

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

Upravljanje denarnice Garmin Pay

Za vsako plačilno kartico si lahko ogledate podrobne informacije in jo začasno prekinete, aktivirate ali izbrišete. Poleg tega lahko tudi začasno prekinete ali izbrišete celotno denarnico Garmin Pay.

OPOMBA: v nekaterih državah lahko sodelujoče finančne institucije omejijo funkcije denarnice.

- 1 Na strani naprave MARQ v programu Garmin Connect izberite **Garmin Pay** > **Upravljanje denarnice**.
- 2 Izberite možnost:
 - Če želite začasno preklicati določeno kartico, jo izberite, nato pa izberite **Začasno prekin**.
Če želite nakupovati z napravo MARQ, mora biti kartica aktivna.
 - Če želite začasno preklicati vse kartice v denarnici, izberite **Začasno prekliči denarnico**.
Z napravo MARQ ne morete plačevati, dokler v programu ne razveljavite začasnega preklica vsaj ene kartice.
 - Če želite razveljaviti začasni preklic denarnice, izberite **Razveljavi začasni preklic denarnice**.
 - Če želite izbrisati določeno kartico, izberite kartico, nato pa izberite **Izbriši**.
Kartica se v celoti izbriše iz vaše denarnice. Če boste želeli v prihodnosti kartico dodati v denarnico, boste morali ponovno vnesti informacije o kartici.
 - Če želite izbrisati vse kartice v denarnici, izberite **Izbriši denarnico**.

Denarnica Garmin Pay in vse z njo povezane informacije o karticah se izbrišejo. Z napravo MARQ ne morete plačevati, dokler ne ustvarite nove denarnice in ne dodate kartice.

Spreminjanje številskega gesla Garmin Pay

Za spreminjanje številskega gesla morate poznati trenutno številsko geslo. Številskega gesla ni mogoče obnoviti. Če pozabite številsko geslo, morate izbrisati denarnico, ustvariti novo in ponovno vnesti informacije o kartici.

Številsko geslo, potrebno za dostop do denarnice Garmin Pay lahko spremenite v napravi MARQ.

- 1 Na strani naprave MARQ v programu Garmin Connect izberite **Garmin Pay** > **Ponastavi številsko geslo**.
- 2 Sledite navodilom na zaslonu.

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

Glasba

V napravo lahko prenesete zvočno vsebino iz računalnika ali zvočno vsebino tretjega ponudnika in jo poslušate, ko pametni telefon ni v bližini. Če želite poslušati zvočno vsebino, shranjeno v napravi, morate vzpostaviti povezavo s sluškami s tehnologijo Bluetooth.

Z upravljanimi elementi za glasbo lahko upravljate predvajanje glasbe v pametnem telefonu ali predvajate glasbo, ki je shranjena v napravi.

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**, nato pa izberite napravo.
- 3 Izberite **Glasba**.
- 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 ([Vzpostavljanje povezave z omrežjem Wi-Fi, stran 10](#)).

- 1 Na katerem koli zaslonu pridržite gumb **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 napravo.
- 6 Po potrebi izberite **BACK**, da vas naprava pozove k sinhronizaciji s storitvijo, nato pa izberite **Da**.

OPOMBA: pri prenašanju zvočne vsebine se lahko izprazni baterija. Če je baterija skoraj prazna, boste napravo 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 ([Vzpostavitev povezave z omrežjem Wi-Fi](#), stran 10).

- 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**, nato pa izberite napravo.
- 3 Izberite **Glasba**.
- 4 Če želite prekiniti povezavo s tretjim ponudnikom v vaši napravi, izberite nameščenega tretjega ponudnika in sledite navodilom na zaslonu.

Prenos osebne zvočne vsebine

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

V napravo MARQ lahko naložite osebne zvočne datoteke iz računalnika, kot so datoteke .mp3 in .aac.

- 1 Napravo priklopite na računalnik s priloženim kablom USB.
- 2 V računalniku odprite program Garmin Express, izberite napravo, 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 naprave MARQ izberite kategorijo, izberite potrditvena polja, nato pa izberite **Odstrani iz naprave**.

Poslušanje glasbe

- 1 Na katerem koli zaslonu pridržite gumb **DOWN**, da odprete upravljalne elemente za glasbo.
- 2 Vzpostavite povezavo s slušalkami s tehnologijo Bluetooth ([Vzpostavitev povezave s slušalkami Bluetooth](#), stran 12).
- 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 12).

- Če želite upravljati predvajanje glasbe v pametnem telefonu, izberite **Uprav. telefona**.
 - Če želite poslušati glasbo tretjega ponudnika, izberite ime ponudnika.
- 5 Izberite , da odprete elemente za upravljanje predvajanja glasbe.

Elementi za upravljanje predvajanja glasbe

	Izberite za upravljanje vsebine nekaterih tretjih ponudnikov.
	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 napravo MARQ, morate vzpostaviti povezavo s slušalkami s tehnologijo Bluetooth.

- 1 Slušalke postavite največ 2 m (6,6 čevlja) od naprave.
- 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 tipko **MENU**.
- 2 Izberite **Glasba > Zvok**.
- 3 Izberite možnost.

Funkcije za srčni utrip

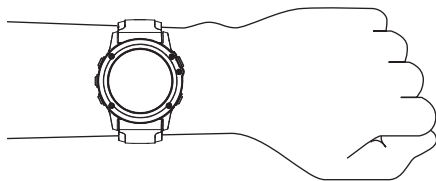
Naprava MARQ je opremljena z merilnikom srčnega utripa na zapestju, prav tako pa je združljiva s prsnimi merilniki srčnega utripa (na prodaj ločeno). Podatke o srčnem utripu si lahko ogledate v pripomočku za srčni utrip. Če so ob začetku dejavnosti na voljo podatki tako iz merilnika srčnega utripa na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

Merilnik srčnega utripa na zapestju

Nošenje naprave

- Napravo nosite nad zapestno kostjo.

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



OPOMBA: optični senzor je na spodnji strani naprave.

- Za več informacij o merilniku srčnega utripa na zapestju si oglejte [Namigi za nepravilne podatke o srčnem utripu](#), stran 13.
- Za več informacij o senzoru pulznega oksimetra si oglejte [Namigi za nepravilne podatke pulznega oksimetra](#), stran 20.
- Za več informacij o natančnosti obiščite garmin.com/ataccuracy.

Namigi za nepravilne podatke o srčnem utripu

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

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

OPOMBA: v hladnem okolju se ogrejte v zaprtih prostorih.

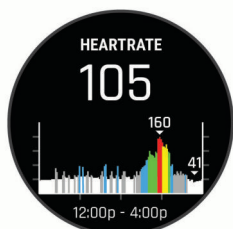
- Po vsaki vadbi napravo sperite s sladko vodo.
- Med vadbo uporabljajte silikonski pašček.

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 33).

- 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 v naprave Garmin

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

OPOMBA: oddajanje podatkov o srčnem utripu skrajša trajanje baterije.

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

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

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

- 3 Združite napravo MARQ z združljivo napravo Garmin ANT+®.

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

NAMIG: če želite prenehati oddajati podatke o srčnem utripu, pritisnite kateri koli gumb, nato pa izberite Da.

Oddajanje podatkov o srčnem utripu med dejavnostjo

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

OPOMBA: oddajanje podatkov o srčnem utripu skrajša trajanje baterije.

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

Naprava MARQ začne oddajati podatke o srčnem utripu v ozadju.

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

- 4 Po potrebi združite napravo MARQ z združljivo napravo Garmin ANT+.

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

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

Nastavitev opozorila o nenormalnem srčnem utripu

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

- 1 V pripomočku za srčni utrip držite **MENU**.
- 2 Izberite **Moznosti > Opozorilo o nenorm. srč. utripu > Stanje > Vkllop**.
- 3 Izberite **Prag za opozorilo**.
- 4 Izberite vrednost praga za srčni utrip.

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

Izklop merilnika srčnega utripa na zapestju

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

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 **Moznosti > Stanje > Izklopljeno**.

Dinamika teka

Z združljivo napravo MARQ, združeno z dodatno opremo HRM-Tri ali drugo dodatno opremo za dinamiko teka, lahko pridobivate povratne informacije o svojem načinu teka v realnem času.

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

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

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

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

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

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

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

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

Vadba z dinamiko teka

Preden si lahko ogledate dinamiko teka, si morate nadeti dodatno opremo za dinamiko teka, kot je dodatna oprema HRM-Tri, ter jo združiti z napravo ([Združevanje brezžičnih senzorjev, stran 38](#)).

- 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 2](#)).
- 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 www.garmin.com/runningdynamics. Za dodatne teorije in razlage podatkov dinamike teka si lahko ogledate priznane revije in spletna mesta o teku.

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

Podatki o uravnoteženosti časa stika s tlemi

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

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

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 barvni merilnik ali podatkovno polje, po teku pa si povzetek lahko ogledate v računu Garmin Connect. Tako kot drugi podatki o dinamiki teka je tudi 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 namestitve na prsih (dodatna oprema HRM-Tri ali HRM-Run™) ali za pasom (dodatna oprema Running Dynamics Pod).

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

Nasveti za pridobivanje manjkajočih podatkov o dinamiki teka

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

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

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

Meritve zmogljivosti

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

Te ocene zagotavlja in podpira Firstbeat. Za več informacij obiščite spletni naslov garmin.com/performance-data/running.

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

najvišji VO2: najvišji VO2 je največja prostornina kisika (v mililitrih), ki jo lahko pri najvišji obremenitvi porabite na minuto na kilogram teže.

Predvideni časi tekem: naprava z oceno najvišjega VO2 in zgodovine vadbe oceni ciljni čas tekme glede na vašo trenutno telesno pripravljenost.

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

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

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

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

Izklop obvestil o zmogljivosti

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

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

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

1 Pridržite tipko **MENU**.

2 Izberite **Fiziološke meritve > Sam. zaznavanje**.

3 Izberite možnost.

Sinhronizacija dejavnosti in meritev zmogljivosti

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

1 Pridržite tipko **MENU**.

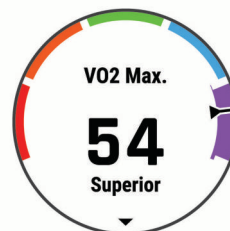
2 Izberite **Fiziološke meritve > TrueUp**.

Ko sinhronizirate napravo s pametnim telefonom, se nedavne dejavnosti in meritve zmogljivosti iz drugih naprav Garmin prikažejo v napravi MARQ.

Približne ocene najvišjega VO2

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

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



 Vijolično	Izjemno
 Modro	Odlično
 Zeleno	Dobro
 Oranžna	Zmerno
 Rdeča	Slabo

Podatke o najvišjem VO2 zagotavlja FirstBeat. Analiza najvišjega VO2 je posredovana z dovoljenjem inštituta The Cooper Institute®. Za več informacij si oglejte dodatek (*Standardne ocene za najvišji VO2, stran 47*) 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 napravo (*Združevanje brezžičnih senzorjev, stran 38*).

Za najbolj natančno oceno nastavite profil uporabnika (*Nastavitev uporabniškega profila, stran 20*) in najvišji srčni

utrip (*Nastavljanje območij srčnega utripa, stran 20*). Ocene bodo najprej videti nenatančne. Naprava potrebuje nekaj tekov, da spozna vaše sposobnosti.

- 1 Vsaj deset minut tecite zunaj.
- 2 Po teku izberite **Shrani**.
- 3 Za pomikanje med meritvami zmogljivosti izberite **START**.

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 napravo MARQ (*Združevanje brezžičnih senzorjev, stran 38*). Če uporabljate prsni merilnik srčnega utripa, si ga morate nadeti in ga združiti z napravo.

Za najbolj natančno oceno nastavite profil uporabnika (*Nastavitev uporabniškega profila, stran 20*) in najvišji srčni utrip (*Nastavljanje območij srčnega utripa, stran 20*). Ocene bodo najprej videti nenatančne. Naprava potrebuje nekaj voženj, da spozna vaše kolesarske sposobnosti.

- 1 Vsaj 20 minut kolesarite z enakomerno in visoko intenzivnostjo.
- 2 Po vožnji izberite **Shrani**.
- 3 Za pomikanje med meritvami zmogljivosti izberite **START**.

Ogled predvidenih časov tekem

Za najbolj natančno oceno nastavite profil uporabnika (*Nastavitev uporabniškega profila, stran 20*) in najvišji srčni utrip (*Nastavljanje območij srčnega utripa, stran 20*).

Naprava na podlagi ocene najvišjega VO2 (*Približne ocene najvišjega VO2, stran 15*) in zgodovine vadbe izračuna ciljni čas tekmovanja. Naprava analizira podatke o vadbi za več tednov, da natančneje oceni čas tekmovanja.

NAMIG: če imate več kot eno napravo Garmin, lahko omogočite funkcijo TrueUp™ za fiziološke podatke, s katero lahko naprava sinhronizira dejavnosti, zgodovino in podatke drugih naprav (*Sinhronizacija dejavnosti in meritev zmogljivosti, stran 15*).

- 1 V videzu ure izberite **UP** ali **DOWN** za ogled pripomočka za zmogljivost.
- 2 Za pomikanje med meritvami zmogljivosti izberite **START**. Predvideni časi tekem so prikazani za razdalji 5 in 10 km ter polmaraton in maraton.

OPOMBA: ocene bodo najprej videti nenatančne. Naprava 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 18*). 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 Technologies Ltd. Za več informacij obiščite www.firstbeat.com.

Spremenljivost srčnega utripa in raven stresa

Raven stresa je rezultat trinitutnega 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 38*).

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, po potrebi izberite **START > Dodaj > Učin. spr. SU**.
- 2 Če želite program dodati na seznam priljubljenih, izberite **Da**.
- 3 V videzu ure izberite **START > Učin. spr. SU > 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 vadbene 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 (*Približne ocene najvišjega VO2, stran 15*).

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** (*Prilagajanje podatkovnih zaslonov, stran 30*).
- 2 Začnite teči ali kolesariti.
Po 6–20 minutah se prikaže stanje zmogljivosti.
- 3 Pomaknite se do podatkovnega zaslona in si oglejte stanje pripravljenosti med celotnim tekom ali vožnjo.

Laktatni prag

Laktatni prag je intenzivnost vadbe, pri kateri se v krvnem obtoku začne nabirati laktat (mlečna kislina). Pri teku je to ocenjena raven napora ali tempo. Ko tekač preseže prag, se utrujenost vse hitreje povečuje. Izkušeni tekači prag dosežejo pri približno 90 % svojega najvišjega srčnega utripa in tempu, ki je nekje med tempom pri teku na 10 km in tempom na polmaratonu. Povprečni tekači laktatni prag pogosto dosežejo pri srčnem utripu, ki je znatno nižji od 90 % njihovega najvišjega srčnega utripa. Če veste, kakšen je vaš laktatni prag, lažje določite, kako naporno lahko vadite ali kdaj lahko pospešite na 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 20*).

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 38*).

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 38*) ter pridobiti oceno najvišjega VO2 (*Pridobivanje ocene najvišjega VO2 za kolesarjenje, stran 16*).

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
Oranžno	Zmerno
Rdeče	Nepripravljen

Za več informacij si oglejte dodatek (*Ocene FTP, stran 47*).

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 38*) ter pridobiti oceno najvišjega VO2 (*Pridobivanje ocene najvišjega VO2 za kolesarjenje, stran 16*).

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. Za več informacij obiščite garmin.com/performance-data/running.



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

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

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

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

Osredotočenost obremenitve pri vadbi: vaša naprava analizira vašo 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. Vaša naprava prikaže razporeditev obremenitve v zadnjih 4 tednih.

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

Ravni stanja vadbe

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Namigi za pridobitev stanja vadbe

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

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

- Najmanj dvakrat na teden tecite ali kolesarite na prostem z merilnikom moči, pri čemer mora biti vaš srčni utrip najmanj 10 minut višji od 70 % vašega najvišjega srčnega utripa. Po enem tednu uporabe naprave bi moralo biti stanje vadbe na voljo.
- Zabeležite vse vadbene dejavnosti v tej napravi ali omogočite funkcijo TrueUp za fiziološke podatke, s čimer omogočite, da se naprava seznani z vašo zmogljivostjo ([Sinhronizacija dejavnosti in meritev zmogljivosti](#), stran 15).

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. Naprava 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 pametnega telefona. Za popolno aklimatizacijo so potrebni najmanj 4 dnevi vadbe.

Obremenitev pri vadbi

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

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 izravnavajo 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.

Uravnovežena: obremenitev pri vadbi je uravnovežena 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.

Ogled časa regeneracije

Za najbolj natančno oceno nastavite profil uporabnika (*Nastavitev uporabniškega profila, stran 20*) in najvišji srčni utrip (*Nastavljanje območij srčnega utripa, stran 20*).

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. Potem ko se prikaže ta vrednost, lahko dejavnost shranite ali zavržete.

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 19*).

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 (*Prilaganje kolesa pripomočkov, stran 33*).

2 Če si želite ogledati grafikon ravni telesne energije za zadnje štiri ure, 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.

4 Če si želite ogledati podatke o energiji Body Battery od polnoči, pritisnite tipko **DOWN**.

Namigi za izboljšane podatke o energiji Body Battery

- Raven vaše energije Body Battery se posodobi, ko napravo sinhronizirate s svojim računom Garmin Connect.
- Za točnejše rezultate napravo nosite med spanjem.
- Napolnite se z energijo Body Battery s počitkom in dobrim spancem.
- Naporna dejavnost, veliko stresa in slab spanec lahko povzročijo, da se energija Body Battery izčrpa.
- Vnos hrane in poživil, kot je kofein, na energijo Body Battery nimajo neposrednega vpliva.

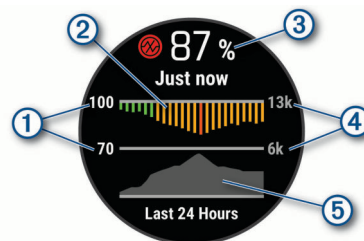
Pulzni oksimeter

Naprava MARQ ima pulzni oksimeter na zapestju za merjenje periferne nasičenosti krvi s kisikom. Če veste, kakšna je nasičenost s kisikom, lažje ugotovite, kako se vaše telo aklimatizira na veliko nadmorsko višino za alpske športe in odprave.

Merjenje vrednosti pulznega oksimetra lahko ročno zaženete tako, da si ogledate pripomoček pulznega oksimetra (*Pridobivanje vrednosti pulznega oksimetra, stran 20*). Vključite lahko tudi celodnevno merjenje vrednosti (*Vključ celodnevnega merjenja vrednosti pulznega oksimetra, stran 20*). Ko se ne premikate, naprava analizira nasičenost s kisikom in nadmorsko višino. Višinski prerez pomaga prikazati, kako se spreminjajo odčitki pulznega oksimetra glede na vašo nadmorsko višino.

V napravi 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 odstotka nasičenosti s kisikom.
②	Grafikon povprečnih odčitkov nasičenosti s kisikom za zadnjih 24 ur.
③	Najnovejši odčitek nasičenosti s kisikom.
④	Lestvica nadmorske višine.
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 prikazete 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 **Moznosti > Način pulznega oksimetra > Cel dan**. Naprava samodejno analizira nasičenost s kisikom čez dan, ko se ne premikate.

OPOMBA: vklop celodnevne načina aklimatizacije skrajša avtonomijo baterije.

Izklop samodejnega merjenja vrednosti pulznega oksimetra

1 V pripomočku pulznega oksimetra držite tipko **MENU**.

2 Izberite **Moznosti > 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 držite tipko **MENU**.

2 Izberite **Moznosti > 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 naprava odčitava nasičenost krvi s kisikom.
- Napravo nosite nad zapestno kostjo. Naprava se mora tesno in hkrati udobno prilegati.
- Roko, na kateri nosite napravo, držite v višini srca, ko naprava odčitava nasičenost krvi s kisikom.
- Uporabljajte silikonski pašček.
- Preden si nadenete napravo, si umijte in osušite roko.
- Pod napravo se ne namažite s kremo za sončenje, losjonom ali sredstvom proti mrčesu.
- Ne opraskajte optičnega senzorja na hrbtni strani naprave.
- Po vsaki vadbi napravo sperite s sladko vodo.

Vadba

Nastavitev uporabniškega profila

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

1 Pridržite tipko **MENU**.

2 Izberite **Profil uporabnika**.

3 Izberite možnost.

Cilji pripravljenosti

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

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

Če poznate svoj najvišji srčni utrip, lahko s preglednico (*Izračuni območij srčnega utripa, stran 21*) ugotovite, katero območje srčnega utripa je najboljše za vaše cilje pripravljenosti.

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

O območjih srčnega utripa

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

Nastavljanje območij srčnega utripa

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

1 Pridržite tipko **MENU**.

2 Izberite **Profil uporabnika > Srčni utrip**.

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

Funkcija Sam. zaznavanje omogoča samodejno beleženje najvišjega srčnega utripa med dejavnostjo (*Samodejno zaznavanje meritev zmogljivosti, stran 15*).

- 4 Izberite **Srčni utrip pri laktatnem pragu** > **Vnesite ročno** in vnesite srčni utrip pri laktatnem pragu.

Opravite lahko vodeni test za oceno laktatnega praga (*Laktatni prag, stran 17*). Funkcija Sam. zaznavanje omogoča samodejno beleženje laktatnega praga med dejavnostjo (*Samodejno zaznavanje meritev zmogljivosti, stran 15*).

- 5 Izberite **SU ob pocitku** in vnesite svoj srčni utrip med počitkom.

Uporabite lahko povprečni srčni utrip v mirovanju, ki ga izmeri naprava, ali nastavite srčni utrip v mirovanju po meri.

- 6 Izberite **Območja** > **Glede na**.

- 7 Izberite možnost:

- Izberite **BPM**, če si želite območja ogledati in urediti v utripih na minuto.
- Izberite **% najvišjega 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 **Dodaj srčni utrip za šport**, nato pa izberite profil za šport, ki mu želite dodati ločena območja srčnega utripa (izbirno).

- 10 Za dodajanje območij srčnega utripa za posamezen šport ponovite korake (izbirno).

Samodejno nastavljanje območij srčnega utripa

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

- Preverite, ali so nastavitve uporabniškega profila točne (*Nastavitev uporabniškega profila, stran 20*).
- 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

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

- 1 Pridržite tipko **MENU**.

- 2 Izberite **Profil uporabnika** > **Območja moči** > **Glede na**.

- 3 Izberite možnost:

- Izberite **W**, če si želite ogledati in urediti območja v vatih.
- Izberite **% FTP**, če si želite ogledati in urediti območja kot odstotek funkcionalnega praga moči.

- 4 Izberite **FTP** in vnesite vrednost za FTP.

- 5 Izberite območje in vnesite vrednost za vsako območje.

- 6 Če je treba, izberite **Najmanj** in vnesite najmanjšo vrednost moči.

Merjenje aktivnosti

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

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

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

Samodejni cilj

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



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

Uporaba opozorila za gibanje

Daljša obdobja sedenja lahko sprožijo neželene spremembe metaboličnega stanja. Opozorilo za gibanje vas opominja, da se morate gibati. Po eni uri neaktivnosti se prikažeta napis Premaknite se! in rdeča vrstica. Po vsakih 15 minutah neaktivnosti se prikažejo dodatni deli. Če so vklopljeni zvoki, naprava tudi zapiska ali vibira (*Nastavitve sistema, stran 37*).

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

Spremljanje spanja

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

OPOMBA: 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 22*).

Uporaba samodejnega spremljanja spanja

- 1 Napravo nosite med spanjem.
- 2 Podatke sledenja spanju prenesite na spletno mesto Garmin Connect ([Ročna sinhronizacija podatkov s programom Garmin Connect](#), stran 9).
Statistiko spanja si lahko ogledate v svojem računu Garmin Connect.

Uporaba načina Ne moti

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

OPOMBA: običajne ure spanja lahko nastavite v uporabniških nastavitvah v računu Garmin Connect. Za samodejni vklop načina Ne moti v času, ko običajno spite, lahko v sistemskih nastavitvah omogočite možnost Med spanjem ([Nastavitve sistema](#), stran 37).

- 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.

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

Zbiranje minut intenzivnosti

Naprava 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, naprava izračuna minute zmerne intenzivnosti tako, da analizira število korakov na minuto.

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

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 37).

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

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

Sledenje vadbi iz storitve Garmin Connect

Preden lahko prenesete vadbo iz storitve Garmin Connect, potrebujete račun Garmin Connect ([Garmin Connect](#), stran 8).

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

Začetek vadbe

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

- 1 V videzu ure izberite **START**.
- 2 Izberite dejavnost.
- 3 Pridržite tipko **MENU**.
- 4 Izberite **Trening > Moje vadbe**.
- 5 Izberite vadbo.
OPOMBA: na seznamu se prikažejo samo vadbe, ki so združljive z izbrano dejavnostjo.
- 6 Izberite **Začni z vadbo**.
- 7 Pritisnite **START**, da zaženete 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.

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 8) in združiti napravo MARQ z združljivim pametnim telefonom.

- 1 V programu Garmin Connect izberite  ali .
- 2 Izberite **Trening > 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 izberite **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 izberite **START**.
 - 2 Izberite dejavnost.
 - 3 Pridržite tipko **MENU**.
 - 4 Izberite **Trening > Intervali > Začni z vadbo**.
 - 5 Pritisnite **START**, da zaženete 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 določiti najboljši 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

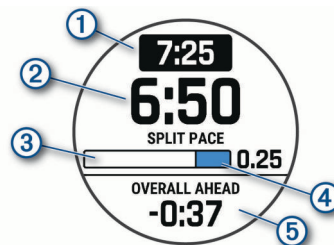
Preden lahko prenesete načrt funkcije PacePro iz storitve Garmin Connect, potrebujete račun Garmin Connect ([Garmin Connect](#), stran 8).

- 1 Izberite možnost:
 - Odprite program Garmin Connect in izberite **≡** ali **...**.
 - Obiščite connect.garmin.com.
- 2 Izberite **Trening > 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

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

- 1 V videzu ure izberite **START**.
- 2 Izberite dejavnost teka na prostem.
- 3 Pridržite tipko **MENU**.
- 4 Izberite **Trening > Načrti PacePro**.
- 5 Izberite načrt.
NAMIG: če si želite ogledati vmesne čase, lahko pritisnete tipko **DOWN** in izberete **Ogled vmesnih časov**.
- 6 Pritisnite **START**, da začnete načrt.
- 7 Pritisnite **START**, da zaženete časovnik dejavnosti.



Naprava prikaže ciljni vmesni tempo ①, trenutni vmesni tempo ②, napredek pri dokončanju za vmesni čas ③, preostali razdaljo za vmesni čas ④ in skupni čas prednosti pred ciljnim tempom ali zaostanka za njim ⑤.

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 27*).

- 1 V videzu ure pritisnite tipko **START**.
- 2 Izberite dejavnost teka na prostem.
- 3 Pridržite tipko **MENU**.
- 4 Izberite **Trening > Načrti PacePro > Ustvari novo**.
- 5 Izberite progo.
- 6 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 vmesnih časov**.

- 7 Pritisnite tipko **START**, da začnete načrt.
- 8 Pritisnite **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 tekujete in poskusite doseči ali izboljšati svoj osebni rekord ali rezultat, ki so ga na odseku dosegli drugi udeleženci.

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

Strava™ Odseki v programu

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

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

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

Ogled podrobnosti odseka

- 1 V videzu ure izberite **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 tekujete 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 izberite **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 izberite **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 tekujete 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 **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 2*).
- 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 izberite **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 **START**, da zaženete 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 izberite **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 **START**, da zaženete časovnik dejavnosti.
- 8 Ko končate dejavnost, pritisnite **STOP** in izberite **Shrani**.

Osebni rekordi

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

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

Ogled osebnih rekordov

- 1 V videzu ure pridržite tipko **MENU**.
- 2 Izberite **Zgodovina > Rekordi**.
- 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 osebnega rekorda

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

OPOMBA: s tem ne izbrišete shranjenih dejavnosti.

Brisanje vseh osebnih rekordov

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

OPOMBA: s tem ne izbrišete shranjenih dejavnosti.

Ure

Nastavljanje opozorila

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

- 1 V videzu ure pridržite tipko **MENU**.
- 2 Izberite **Ure**.
- 3 Pritisnite tipko **UP** ali **DOWN**, da se pomaknete do zaslona z alarmi.
- 4 Izberite možnost:
 - Če želite prvič nastaviti alarm, izberite **Nastavite alarme**.
 - Če želite nastaviti dodatne alarme, pritisnite **START**, in izberite **Dodaj alarm**.
- 5 Vnesite čas alarma.
- 6 Po potrebi izberite alarm, nato pa izberite možnost:
 - Izberite **Stanje**, da vklopite ali izklopite alarm.
 - Izberite **Čas**, da uredite čas alarma.
 - Izberite **Ponovi** in izberite, kdaj naj se alarm ponovi.
 - Izberite **Zvoki** in izberite vrsto obvestila.
 - Izberite **Osvetlitev > Vklop**, da pri alarmu vklopite osvetlitev zaslona.
 - Izberite **Oznaka** in izberite opis alarma.

Brisanje alarma

- 1 V videzu ure pridržite tipko **MENU**.
- 2 Izberite **Ure**.
- 3 Pritisnite tipko **UP** ali **DOWN**, da se pomaknete do zaslona z alarmi.
- 4 Pritisnite **START**.
- 5 Izberite alarm.
- 6 Izberite **Izbriši**.

Vklop odštevalnika

- 1 V videzu ure pridržite tipko **MENU**.
- 2 Izberite **Ure**.
- 3 Pritisnite tipko **UP** ali **DOWN**, da se pomaknete do zaslona časovnikov.
- 4 Izberite **Nastavite hitri časovnik**.
- 5 Vnesite čas.
- 6 Po potrebi pritisnite tipko **MENU** in izberite eno od možnosti:
 - Če želite, da se časovnik samodejno znova zažene, ko poteče, izberite **Zaženi znova > Vklop**.
 - Izberite **Zvoki** in izberite vrsto obvestila.
- 7 Pritisnite **START**, da zaženete časovnik.

Shranjevanje hitrega časovnika

Nastavite lahko do deset različnih hitrih časovnikov.

- 1 V videzu ure pridržite tipko **MENU**.
- 2 Izberite **Ure**.
- 3 Pritisnite tipko **UP** ali **DOWN**, da se pomaknete do zaslona časovnikov.
- 4 Izberite možnost:
 - Če prvič nastavljate hitri časovnik, izberite **Nastavite hitri časovnik**, vnesite čas, pritisnite tipko **MENU** in izberite **Shrani časovnik**.
 - Če želite shraniti dodatne hitre časovnike, pritisnite **START**, izberite **Dodaj časovnik** in vnesite čas.

Brisanje časovnika

- 1 V videzu ure pridržite tipko **MENU**.
- 2 Izberite **Ure**.

- 3 Pritisnite tipko **UP** ali **DOWN**, da se pomaknete do zaslona časovnikov.
- 4 Pritisnite **START**.
- 5 Izberite časovnik.
- 6 Pritisnite tipko **MENU**.
- 7 Izberite **Izbriši**.

Uporaba štoparice

- 1 V videzu ure pridržite tipko **MENU**.
- 2 Izberite **Ure**.
- 3 Pritisnite tipko **UP** ali **DOWN**, da se pomaknete do zaslona štoparice.
- 4 Pritisnite **START**.
- 5 Pritisnite **START**, da zaženete časovnik.
- 6 Pritisnite tipko **LAP**, da znova zaženete časovnik kroga ①.



Skupni čas štoparice ② se meri še naprej.

- 7 Pritisnite **STOP**, da ustavite oba časovnika.
- 8 Izberite možnost:
 - Če želite ponastaviti oba časovnika, pritisnite tipko **DOWN**.
 - Če želite pregledati časovnika krogov, pritisnite tipko **MENU** in izberite **Pregled**.
 - Če želite shraniti čas štoparice kot dejavnost, pritisnite tipko **MENU** in izberite **Shrani dejavnost**.
 - Že želite zapreti štoparico, pritisnite tipko **MENU** in izberite **Končano**.

Dodajanje drugih časovnih pasov

Trenutni čas lahko prikazete v dodatnih časovnih pasovih, in sicer v pripomočku Drugi čas. pasovi. Dodate lahko do štiri druge časovne pasove.

OPOMBA: pripomoček Drugi čas. pasovi boste morda morali dodati na kolo pripomočkov.

- 1 V videzu ure pridržite tipko **MENU**.
- 2 Izberite **Ure**.
- 3 Pritisnite tipko **UP** ali **DOWN**, da se pomaknete do zaslona s časovnimi pasovi.
- 4 Izberite možnost:
 - Če želite prvič nastaviti časovni pas, izberite **Nast. čas. pasove > Dodaj časovni pas**.
 - Če želite nastaviti dodatne časovne pasove, pritisnite **START** in izberite **Dodaj časovni pas**.
- 5 Izberite časovni pas.
- 6 Po potrebi preimenujte pas.

Navigacija

Orientacija

Program za orientacijo lahko uporabite za navigacijo z zemljevidom in kompasom.

- 1 Zadržite **START**.

- 2 Počakajte, da naprava pridobi lokacijo in naloži zemljevid.
- 3 S tipkama **UP** in **DOWN** prilagodite smer gibanja.
- 4 S tipko **START** nastavite smer gibanja.
Prikaže se kompas s smerjo gibanja.
- 5 Začnete uporabljati navigacijo.

Shranjevanje lokacije

Trenutno lokacijo lahko shranite in začnete navigacijo do nje pozneje.

OPOMBA: možnosti lahko dodate v meni upravljalnih elementov (*Prilagoditev menija upravljalnih elementov, stran 34*).

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

Urejanje shranjenih lokacij

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

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

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 izberite **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 prog.

- 1 V videzu ure izberite **START**.
- 2 Izberite dejavnost.
- 3 Pridržite tipko **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, naloženih na vaši napravi, vsebujejo destinacije, lahko izvajate navigacijo do njih.

- 1 V videzu ure izberite **START**.
- 2 Izberite dejavnost.
- 3 Pridržite tipko **MENU**.
- 4 Izberite **Navigacija > Destinacije**, nato pa izberite kategorijo.
Prikaže se seznam destinacij v bližini vašega trenutnega položaja.

- 5 Če je treba, izberite možnost:
 - Če želite iskati v bližini druge lokacije, izberite **Išči blizu** in izberite lokacijo.
 - Če želite iskati destinacijo po imenu, izberite **Iskanje s črkovanjem**, vnesite ime in izberite **Išči blizu**, nato pa izberite lokacijo.
- 6 Med rezultati iskanja izberite destinacijo.
- 7 Izberite **Pojdi**.
Prikažejo se informacije o navigaciji.
- 8 Za začetek navigacije pritisnite **START**.

Destinacije

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

Ustvarjanje proge in sledenje progi v napravi

- 1 V videzu ure izberite **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 izberite **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**.

Navigacija z orodjem Poglej in pojdi

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

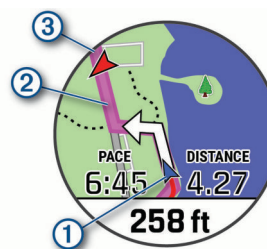
- 1 V videzu ure izberite **START**.
- 2 Izberite dejavnost.
- 3 Pridržite tipko **MENU**.
- 4 Izberite **Navigacija > Poglej in pojdi**.

- 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 izberite **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.

Ustavitve 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

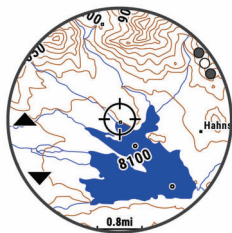
- 1 Začnite dejavnost na prostem.
- 2 Pritisnite tipko **UP** ali **DOWN**, da se pomaknete do zaslona zemljevida.
- 3 Pridržite tipko **MENU** in izberite možnost:
 - Če želite obračati ali povečati zemljevid, izberite **Obračanje/povečava**.
NAMIG: če želite preklopiti med premikanjem navzgor in navzdol 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/povečava**.

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 na vaši napravi, 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 **STOP**.
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 35](#)). 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 gibanja**.
- 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 35](#)). Če želite hitro odpreti nastavitve višinomera ali barometra, lahko v pripomočku za višinomer ali barometer pritisnete **START**.

Zgodovina

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

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

Uporaba zgodovine

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

Naprava ima pripomoček za zgodovino, s katerim lahko hitro dostopate do podatkov o svojih dejavnostih (*Pripomočki, stran 33*).

- 1 V videzu ure pridržite **MENU**.
- 2 Izberite **Zgodovina > Dejavnosti**.
- 3 Izberite dejavnost.
- 4 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 **Training Effect** (*O funkciji Training Effect, stran 16*).
 - Če si želite ogledati čas v posameznem območju srčnega utripa, izberite **Srčni utrip** (*Ogled časa v vsakem območju srčnega utripa, stran 29*).
 - Če želite izbrati krog in si ogledate dodatne informacije o vsakem krogu, izberite **Krog**.
 - 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.

Ogled časa v vsakem območju srčnega utripa

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

- 1 V videzu ure pridržite tipko **MENU**.
- 2 Izberite **Zgodovina > Dejavnosti**.
- 3 Izberite dejavnost.
- 4 Izberite **Srčni utrip**.

Ogled vseh podatkovnih vrednosti

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

- 1 V videzu ure pridržite tipko **MENU**.
- 2 Izberite **Zgodovina > Skupno**.
- 3 Po potrebi izberite dejavnost.
- 4 Izberite možnost za ogled tedenskih ali mesečnih skupnih vrednosti.

Uporaba merilnika opravljene poti

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

- 1 V videzu ure pridržite tipko **MENU**.
- 2 Izberite **Zgodovina > Skupno > Merilnik opravljene poti**.

- 3 Za ogled skupnih vrednosti merilnika opravljene poti izberite 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.

Držite tipko **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 32*).

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

Alarmi: nastavi opozorila za vadbo ali navigacijo za dejavnost.

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

Auto Lap: nastavi možnosti za funkcijo Auto Lap® (*Auto Lap, stran 31*).

Auto Pause: nastavi napravo tako, da preneha beležiti podatke, ko se ustavite ali se hitrost zniža pod določeno vrednost (*Omogočanje Auto Pause, stran 31*).

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

Samodejno pomik.: omogoča vam samodejno premikanje med vsemi zasloni s podatki o dejavnosti, ko deluje časovnik (*Uporaba samodejnega pomikanja, stran 32*).

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

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

Velika števila: spremeni velikost števil 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 30*).

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

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 32](#)).

Beleženje rezultatov s hendikepom: 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 naprava lahko izračuna hendikep igrišča. Če omogočite katero koli od možnosti za beleženje rezultata s hendikepom, lahko prilagodite vrednost hendikepa.

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 31](#)).

Metronom: predvaja zvoke v stalnem ritmu. Tako lahko izboljšate svoje rezultate z vadbo pri hitrejši, počasnejši ali bolj enakomerni kadenci ([Uporaba metronoma, stran 3](#)).

Velikost bazena: nastavi dolžino bazena za plavanje v bazenu.

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 32](#)).

Interval beleženja: nastavi pogostost beleženja točk sledi med odpravo ([Spreminjanje intervala beleženja točk sledi, stran 2](#)).

Po zahodu: nastavi napravo na beleženje točk sledi po sončnem zahodu med odpravo.

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/tek.

Ponastavi privzete vrednosti: omogoči ponastavitev nastavitve dejavnosti.

Usmerjanje: določa nastavitve za izračun načrtovane poti za dejavnost ([Nastavitve za usmerjanje, stran 31](#)).

Beleženje rezultata: omogoči ali onemogoči samodejno beleženje rezultatov, ko začnete igrati golf. 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.

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

Sledenje statistiki: omogoči spremljanje statistike med igranjem golfa.

Zaznavanje zaveslajev: omogoči zaznavanje zamahov za plavanje v bazenu.

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

Prehodi: omogoča prehode pri dejavnostih z več športi.

Prilagajanje podatkovnih zaslonov

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

1 Pridržite tipko **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 **Postavitve**.
- Izberite polje, da spremenite podatke, prikazane v njem.
- Če želite spremeniti položaj podatkovnega zaslona na kolesu, izberite **Ponovno razvrsti**.
- Če želite podatkovni zaslon odstraniti s kolesa, izberite **Odstrani**.

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

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

Dodajanje zemljevida dejavnosti

Zemljevid lahko dodate skupini podatkovnih zaslonov v dejavnosti.

1 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

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

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

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

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

Ime opozorila	Vrsta opozorila	Opis
Kadenca	Obseg	Nastavite lahko najmanjše in največje vrednosti kadenca.
Kalorije	Dogodek, ponavljajoče	Nastavite lahko število kalorij.
Prilagodi	Dogodek, ponavljajoče	Izberete lahko obstoječe sporočilo ali ustvarite sporočilo po meri in izberete vrsto opozorila.
Razdalja	Ponavljajoče	Nastavite lahko interval razdalje.
Višina	Obseg	Nastavite lahko najmanjše in največje vrednosti višine.
Srčni utrip	Obseg	Nastavite lahko najmanjše in največje vrednosti srčnega utripa ali izberete spremembe območja. Oglejte si O območjih srčnega utripa, stran 20 in Izračuni območij srčnega utripa, stran 21 .
Tempo	Obseg	Nastavite lahko najmanjše in največje vrednosti tempa.
Napajanje	Obseg	Nastavite lahko visoko ali nizko raven moči.
Bližina	Dogodek	Nastavite lahko polmer od shranjene lokacije.
Tek/hoja	Ponavljajoče	Ob rednih intervalih lahko nastavite časovno določene premore med hojo.

Ime opozorila	Vrsta opozorila	Opis
Hitrost	Obseg	Nastavite lahko najmanjše in največje vrednosti hitrosti.
Hitrost zamahov	Obseg	Nastavite lahko visoko ali nizko število zamahov na minuto.
Čas	Dogodek, ponavljajoče	Nastavite lahko časovni interval.

Nastavitev opozoril

- 1 Pridržite tipko **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.

Držite tipko **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 nastavitvev zemljevidov (*Teme zemljevida, stran 36*).

Uporabi sist.nast.: omogoči, da naprava uporabi prednastavitve iz sistemskih nastavitvev zemljevidov.

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 36*).

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 nastavitvev za usmerjanje lahko prilagodite način, na katerega naprava izračunava poti pri vsaki dejavnosti.

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

Dejavnost: nastavi dejavnost za usmerjanje. Naprava 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 napravo. 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 37*).

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 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 **Po meri**.

Omogočanje samodejnega vzpona

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

1 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 www.garmin.com/aboutGPS.

1 Pridržite tipko **MENU**.

2 Izberite **Dejavnosti in programi**.

3 Izberite dejavnost, ki jo želite prilagoditi.

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).
- Za natančnejše informacije o položaju pri slabi vidljivosti neba izberite **GPS + GALILEO** (satelitski sistem Evropske unije).
- Če želite, da se točke sledi in podatki senzorjev zabeležijo manj pogosto, izberite **UltraTrac** (*UltraTrac, stran 32*).

OPOMBA: če hkrati uporabljate sistem GPS in drug satelitski sistem, se lahko baterija prazni hitreje, kot če uporabljate samo sistem GPS (*GPS in drugi satelitski sistemi, stran 32*).

GPS in drugi satelitski sistemi

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

UltraTrac

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

Nastavitve časovne omejitve za varčevanje z energijo

Nastavitve časovne omejitve določajo, kako dolgo naprava ostane v načinu 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 **Ponovno razvrsti**.
- 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 (*Prilaganje kolesa pripomočkov, stran 33*).

ABC: prikaže združene informacije višinomera, barometra in kompasa.

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

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

Koledar: prikaže prihodnje sestanke na koledarju pametnega telefona.

Kalorije: prikaže informacije o kalorijah za tekoči dan.

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

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 informacije o golfu za zadnji krog.

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

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

Zgodovina: prikaže zgodovino dejavnosti in grafikon zabeleženih dejavnosti.

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.

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: prikaže najnovejši odstotek nasičenosti krvi s kisikom in grafikon odčitkov.

Dihanje: Trenutna hitrost dihanja s številu 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.

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 naprava VIRB združena z napravo MARQ.

Vreme: prikaže trenutno temperaturo in vremensko napoved.

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

Prilaganje 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 prikažejo 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.

Daljinski upravljalnik za inReach

Funkcija daljinskega upravljalnika naprave inReach omogoča upravljanje naprave inReach z napravo iz družine MARQ. Za nakup naprave inReach obiščite 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 33*).

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 VIRB

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

Upravljanje športne kamere VIRB

Preden lahko uporabite funkcijo za daljinsko upravljanje kamere VIRB, morate omogočiti nastavev daljinskega upravljanja v kameri VIRB. Za več informacij si oglejte *priročnik za uporabo družine naprav VIRB*.

- 1 Vklopite kamero VIRB.
- 2 Združite kamero VIRB z uro MARQ (*Združevanje brezžičnih senzorjev, stran 38*).
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 nastavev 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 38*).
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. časov.**
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**.

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.
- 2 Za začetek merjenja pritisnite tipko **START**.
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.
- 3 Če si želite ogledati grafikon ravni stresa za zadnje štiri ure, pritisnite tipko **DOWN**.
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.
- 4 Če želite začeti dihalno dejavnost, pritisnite **DOWN > START** in vnesite trajanje dihalne dejavnosti v minutah.

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 **Moznosti**.
- 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 1*).

- 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 **Ponovno razvrsti**.
 - Če želite bližnjico odstraniti iz menija upravljalnih elementov, izberite **Odstrani**.
- 5 Če želite v meni upravljalnih elementov dodati novo bližnjico, izberite **Dodaj novo**.

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 10*).

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 **Postavitve**.
 - 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 poud.**
 - Za spreminjanje barve ozadja izberite **Barva ozadja**.
 - Če želite shraniti spremembe, izberite **Končano**.

Nastavitve senzorjev

Nastavitve kompasa

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

Umeri: omogoča ročno umerjanje senzorja kompasa (*Ročno umerjanje kompasa, stran 35*).

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

Referenčni sever: nastavi referenčni sever na kompasu (*Nastavitev referenčnega severa, stran 35*).

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.

Naprava 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 dod. oprema > Kompas > Umeri > Začni**.
- 3 Sledite navodilom 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 dod. 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 dod. oprema > Višinomerni**.

Umeri: omogoča vam, da ročno umerite senzor višinomera.

Samodejno umerjanje: omogoča, da se višinomerni sam umeri vsakokrat, ko vklopite sledenje z napravami GPS.

Višina: nastavi merske enote za višino.

Umerjanje barometričnega višinomera

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

- 1 Pridržite tipko **MENU**.
- 2 Izberite **Senzorji in dod. oprema > Višinomerni**.
- 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 > Da**.
 - Za vnos trenutne nadmorske višine na podlagi modela s senčnim reliefom, izberite **Umeri > Uporabi DEM**.
 - Za vnos trenutne nadmorske višine na začetni točki GPS izberite **Umeri > Uporabi GPS**.

Nastavitve barometra

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

Umeri: omogoča, da ročno umerite senzor barometra.

Risanje: nastavi časovno lestvico grafikona v pripomočku barometra.

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

Način ure: nastavi senzor, ki se uporablja v načinu ure.

Možnost Samodejno uporabi višinomerni in barometer glede na vaše gibanje. Možnost Višinomerni lahko uporabite, ko dejavnost vključuje spremembe višine, možnost Barometer pa, ko dejavnost ne vključuje sprememb višine.

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

Umerjanje barometra

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

- 1 Pridržite tipko **MENU**.
- 2 Izberite **Senzorji in dod. oprema > Barometer > Umeri**.
- 3 Izberite možnost:
 - Za vnos trenutne nadmorske višine ali tlaka na morsk gladini izberite **Da**.
 - Za samodejno umerjanje na podlagi modela s senčnim reliefom, izberite **Uporabi DEM**.

- Za samodejno umerjanje na začetni točki GPS izberite **Uporabi GPS**.

Nastavitve lokacije Xero

Pridržite tipko **MENU** in izberite **Senzorji in dod. oprema > Lokacije XERO**.

Stanje: omogoči prikazovanje informacij o lasersko določeni lokaciji iz združene naprave Xero.

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.

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

Tema zemljevida: nastavi zemljevid tako, da so prikazani podatki, ki so optimizirani za določeno vrsto dejavnosti (*Teme zemljevida, stran 36*).

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 skriva 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 skriva 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 36*).

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

Izriši plastnice: prikaže ali skriva 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 smučarskem 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**.

Način pomorskih kart: omogoči navtično karto, ko so prikazani pomorski podatki. Ta možnost prikaže različne značilnosti zemljevida v različnih barvah, zato so pomorske destinacije bolj vidne, zemljevid pa je videti podobno kot papirnate karte.

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 izberite **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 skriva 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 prog, 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 tipko **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 37*).

Načini napajanja: omogoča, da s prilagoditvijo sistemskih nastavitev, nastavitev dejavnosti in nastavitev sprejemnika GPS podaljšate napajanje z baterijo med dejavnostjo (*Prilagoditev načinov napajanja, stran 37*).

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

Ocene napolnjenosti 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 1*).

- 1 Pridržite tipko **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 **SU na zapestju**.
 - Če želite izklopiti celodnevni način aklimatizacije, izberite **Pulzni oksimeter**.
 - Če želite izklopiti osvetlitev zaslona, izberite **Osvetlitev**.
- Ura prikaže, koliko ur napajanja z baterijo pridobite s spremembo posamezne nastavitve.
- 5 Če želite prejeti opozorilo, ko je baterija skoraj prazna, izberite **Opozorilo o nizki ravni napolnjenosti 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

Držite tipko **MENU** in izberite **Sistem**.

Jezik: nastavi jezik, prikazan v napravi.

Čas: prilagodi nastavitve časa (*Nastavitve časa, stran 37*).

Osvetlitev: prilagodi nastavitve osvetlitve zaslona (*Spreminjanje nastavitev osvetlitve zaslona, stran 38*).

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.

Blížnjične tipke: omogoča dodelitev bližnjih tipkam naprave (*Prilagoditev bližnjičnih tipk, stran 38*).

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

Enote: nastavi merske enote, ki se uporabljajo v napravi (*Spreminjanje merskih enot, stran 38*).

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, da ponastavite uporabniške podatke in nastavitve (*Ponastavitev vseh privzetih nastavitev, stran 41*).

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

Vizitka: prikaže podatke o napravi, programski opremi in licenci ter zakonsko predpisane informacije.

Nastavitve časa

Pridržite tipko **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 naprave. Možnost Samodejno nastavi časovni pas samodejno na podlagi položaja GPS.

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

Alarmi: omogoča, da nastavite opozorila na vsako uro ali da opozorila o sončnem vzhodu in zahodu nastavite tako, da se predvajajo določeno število minut ali ur pred dejanskim sončnim vzhodom ali zahodom (*Nastavitev opozoril o času, stran 38*).

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 38*).

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 **Vsako uro > 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 41*).

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**.
- 4 Izberite možnost:
 - Če želite, da se osvetlitev zaslona vklopi ob pritiskanju tipk, izberite **Tipke**.
 - Če želite, da se osvetlitev zaslona vklopi ob opozorilih, izberite **Alarmi**.
 - Če želite, da se osvetlitev zaslona vklopi, ko dvignete in zasukate zapestje, da bi pogledali na napravo, izberite **Gib**.
 - Če želite nastaviti čas, preden se izklopi osvetlitev zaslona, izberite **Premor**.
 - Če želite nastaviti svetlost osvetlitve zaslona, izberite **Svetlost**.

Prilagoditev bližnjičnih tipk

Delovanje ob držanju posameznih tipk in kombinacije tipk lahko prilagodite.

- 1 Pridržite tipko **MENU**.
- 2 Izberite **Sistem > Bližnjične tipke**.
- 3 Izberite tipko ali kombinacijo tipk, katerih delovanje želite prilagoditi.
- 4 Izberite funkcijo.

Spreminjanje merskih enot

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

- 1 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

Napravo lahko uporabljate z brezžičnimi senzorji ANT+ ali Bluetooth. Za več informacij o združljivosti in nakupu izbirnih senzorjev obiščite buy.garmin.com.

Združevanje brezžičnih senzorjev

Ko brezžični senzor prvič povezujete z napravo prek tehnologije ANT+ ali Bluetooth, morate napravo in senzor najprej združiti. Ko sta združena, se naprava samodejno poveže s senzorjem vsakič, ko pričnete z dejavnostjo, senzor pa je aktiven in v dosegu.

- 1 Če združujete merilnik srčnega utripa, si ga nadenite.
Merilnik srčnega utripa podatkov namreč ne pošilja oziroma prejema, dokler si ga ne nadenete.
- 2 Napravo približajte v območje 3 m (10 čevljev) od senzorja.
OPOMBA: med združevanjem bodite vsaj 10 m (33 čevljev) od drugih brezžičnih senzorjev.
- 3 Pridržite tipko **MENU**.
- 4 Izberite **Senzorji in dod. oprema > Dodaj novo**.
- 5 Izberite možnost:
 - Izberite **Preišči vse**.
 - Izberite vrsto senzorja.

Ko senzor združite z napravo, se njegovo stanje iz Iskanje spremeni v Povezano. Podatki senzorja se prikažejo na kolesu podatkovnih zaslonov ali v podatkovnem polju po meri.

Način razširjenega zaslona

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

Uporaba izbirnega senzorja hitrosti ali kadence kolesa

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

- Združite senzor z napravo (*Združevanje brezžičnih senzorjev*, stran 38).
- Nastavite velikost kolesa (*Velikost in premer kolesa*, stran 47).
- Odpravite se kolesariti (*Začetek dejavnosti*, stran 2).

Vadba z merilniki moči

- Če si želite ogledati seznam z napravo združljivih senzorjev ANT+ (na primer Vector™), obiščite www.garmin.com/intosports.
- Za več informacij si oglejte priročnik za uporabo merilnika moči.
- Prilagodite območja moči tako, da se ujemajo z vašimi cilji in sposobnostmi (*Nastavitev območij moči*, stran 21).
- Uporabljajte opozorila o obsegu, ki vas obvestijo, ko dosežete navedeno območje moči (*Nastavitev opozoril*, stran 31).
- Prilagodite polja s podatki o moči (*Prilagajanje podatkovnih zaslonov*, stran 30).

Uporaba elektronskih prestavnih ročic

Preden lahko uporabite združljive elektronske prestavne ročice, kot so prestavne ročice Shimano® Di2™, jih morate združiti z napravo (*Združevanje brezžičnih senzorjev*, stran 38). Izbirna podatkovna polja lahko prilagodite (*Prilagajanje podatkovnih zaslonov*, stran 30). Ko je senzor v načinu prilagajanje, naprava MARQ prikazuje trenutne prilagojene vrednosti.

Zavedanje razmer

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

OPOMBA: pred združevanjem z napravami Varia boste morda morali posodobiti programsko opremo naprave MARQ (*Posodabljanje programske opreme s programom Garmin Connect*, stran 8).

Senzor korakov

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

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

Izboljšanje umerjanja senzorja korakov

Pred umerjanjem naprave morate pridobiti signale GPS in napravo združiti s senzorjem korakov (*Združevanje brezžičnih senzorjev*, stran 38).

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

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

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

Ročno umerjanje senzorja korakov

Preden lahko umerite napravo, jo morate združiti s senzorjem korakov (*Združevanje brezžičnih senzorjev*, stran 38).

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

- 1 Pridržite tipko **MENU**.
- 2 Izberite **Senzorji in dod. oprema**.
- 3 Izberite senzor korakov.
- 4 Izberite **Kalorije Faktor > Nastavi vrednost**.
- 5 Prilagodite faktor umerjanja:
 - Če je razdalja prekratka, povečajte faktor umerjanja.
 - Če je razdalja predolga, zmanjšajte faktor umerjanja.

Nastavitev hitrosti in razdalje senzorja korakov

Preden lahko prilagodite hitrost in razdaljo senzorja korakov, morate napravo združiti s senzorjem korakov (*Združevanje brezžičnih senzorjev*, stran 38).

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

- 1 Pridržite tipko **MENU**.
- 2 Izberite **Senzorji in dod. oprema**.
- 3 Izberite senzor korakov.
- 4 Izberite **HITROST** ali **Razdalja**.
- 5 Izberite možnost:
 - Izberite **Zaprto prostor**, ko trenirate z izklopljenim GPS-om, običajno v zaprtem prostoru.
 - Izberite **Vedno**, da uporabite podatke senzorja korakov ne glede na nastavitve GPS.

tempe™

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

Senzorji palic

Naprava je združljiva s senzorji palic za golf Approach® CT10. Združene senzorje palic lahko uporabite za samodejno beleženje udarcev, vključno z lokacijo, dolžino in vrsto palice. Za več informacij si oglejte priročnik za uporabo senzorjev palic.

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 nazivni moči 19 dBm, 13,56 MHz pri nazivni moči -36 dBm

Informacije o bateriji

Dejanska avtonomija baterije je odvisna od funkcij, ki so omogočene v napravi, denimo merjenja aktivnosti, merjenja

¹ Naprava zdrži tlak, ki je enakovreden tlaku na globini 100 m. Za več informacij obiščite www.garmin.com/waterrating.

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 girokopom (z izklopljenim merilnikom srčnega utripa na zapestju)

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 izbrisite. 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.

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 tipk pod vodo.

Poskrbite, da je usnjen pašček čist in suh. Ne plavajte in ne prhajate se z usnjenim paščkom. Če usnjen pašček izpostavite vodi ali potu, se lahko poškoduje ali obledi. Uporabljajte lahko tudi silikonske paščke.

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 naprave

OBVESTILO

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

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

- 2 Obrišite jo do suhega.

Po čiščenju počakajte, da se naprava popolnoma posuši.

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

Čiščenje usnjenih paščkov

- 1 Usnjena paščka obrišite s suho krpo.
- 2 Za čiščenje usnjenih paščkov uporabite sredstvo za nego usnja.

Zamenjava dodatnih pregibnih paščkov QuickFit®

- 1 Potisnite zaskočno zapiralo na pregibnem paščku QuickFit in pašček snemite z ure.



- 2 Novi pregibni pašček poravnajte z uro.
- 3 Potisnite pašček, da se zaskoči.

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

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 zatakните na zatič na uri.

OPOMBA: preverite, ali je pašček varno pritrjen. Med zaskočnim zapiralom in paščkom mora biti tanka vrzel ①.



Odpravljanje težav

Jezik naprave je napačen

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

- 1 Pridržite tipko **MENU**.
- 2 Podrsajte navzdol do zadnjega elementa na seznamu in pritisnite **START**.
- 3 Pritisnite **START**.
- 4 Izberite jezik.

Ali je moj pametni telefon združljiv z mojo napravo?

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

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

Telefon se noče povezati z napravo

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

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

Ali lahko senzor Bluetooth uporabljam skupaj z uro?

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

- 1 Pridržite tipko **MENU**.
- 2 Izberite **Senzorji in dod. oprema > Dodaj novo**.
- 3 Izberite možnost:
 - Izberite **Preišči vse**.

- Izberite vrsto senzorja.

Izbirna podatkovna polja lahko prilagodite (*Prilagajanje podatkovnih zaslonov*, stran 30).

Slušalke se ne povežejo z napravo

Če so bile slušalke v preteklosti povezane s pametnim telefonom prek tehnologije Bluetooth, se morda prej povežejo s pametnim telefonom kot z napravo. Upoštevajte enega od naslednjih namigov.

- Izklopite tehnologijo Bluetooth v pametnem telefonu.
Za več informacij si oglejte priročnik za uporabo pametnega telefona.
- Med vzpostavljanjem povezave med slušalkami in napravo bodite oddaljeni vsaj 10 m (33 čevljev) od pametnega telefona.
- Združite slušalke z napravo (*Vzpostavitev povezave s slušalkami Bluetooth*, stran 12).

Moja glasba se prekinja ali moje slušalke ne ostanejo povezane

Pri uporabi naprave MARQ, ki je povezana s slušalkami s tehnologijo Bluetooth, je signal najmočnejši, kadar med napravo in anteno na slušalkah ni ovir.

- Če signal prehaja skozi vaše telo, se lahko izgubi signal ali prekine povezava s slušalkami.
- Priporočamo, da slušalke nosite tako, da je antena na isti strani vašega telesa kot naprava MARQ.
- Ker se slušalke razlikujejo glede na model, lahko poskusite uro prestaviti na drugo zapestje.

Ponovni zagon naprave

- 1 Držite tipko **LIGHT**, dokler se naprava ne izklopi.
- 2 Pridržite tipko **LIGHT** za vklop naprave.

Ponastavitev vseh privzetih nastavitev

Vse nastavitve naprave lahko ponastavite na tovarniške privzete vrednosti.

- 1 Pridržite tipko **MENU**.
- 2 Izberite **Sistem > Ponastavi**.
- 3 Izberite možnost:
 - Če želite vse nastavitve naprave 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 naprave 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 naprave. Če je v napravi 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 www.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 napravo z računom Garmin Connect:
 - Napravo priklopite na računalnik s kablom USB in programom Garmin Express.
 - Sinhronizirajte napravo s programom Garmin Connect prek pametnega telefona, združljivega s tehnologijo Bluetooth.
 - Napravo povežite z računom Garmin Connect prek brezžičnega omrežja Wi-Fi.

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

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

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 2*).
- Vključite funkcijo varčevanja z baterijo v meniju upravljalnih elementov (*Ogled menija upravljalnih elementov, stran 1*).
- Skrajšajte časovno omejitev osvetlitve zaslona (*Spreminjanje nastavitve osvetlitve zaslona, stran 38*).
- Zmanjšajte moč osvetlitve.
- Uporabite način GPS UltraTrac za svojo dejavnost (*UltraTrac, stran 32*).
- Ko ne uporabljate povezanih funkcij, izklopite tehnologijo Bluetooth (*Povezane funkcije, stran 7*).
- Če dejavnost začasno ustavite za dlje časa, uporabite možnost za poznejše nadaljevanje (*Zaustavitev dejavnosti, stran 2*).
- Izklopite merjenje aktivnosti (*Izklop merjenja aktivnosti, stran 22*).
- Uporabite videz ure, ki se ne posodobi vsako sekundo. Uporabite na primer videz ure brez drugega kazalca (*Prilaganje videza ure, stran 34*).
- Omejite število obvestil pametnega telefona, ki jih prikaže naprava (*Upravljanje obvestil, stran 8*).
- Prenehajte oddajati podatke o srčnem utripu v združene naprave Garmin (*Oddajanje podatkov o srčnem utripu v naprave Garmin, stran 13*).
- Izklopite merilnik srčnega utripa na zapestju (*Izklop merilnika srčnega utripa na zapestju, stran 13*).

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 20*).

Merjenje aktivnosti

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

Moje dnevno število korakov se ne prikaže

Dnevno število korakov se vsako noč ob polnoči ponastavi.

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

Moje število korakov ni točno

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

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

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

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

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

1 Izberite možnost:

- Število korakov sinhronizirajte s programom Garmin Connect (*Uporaba storitve Garmin Connect v računalniku, stran 9*).
- Število korakov sinhronizirajte s programom Garmin Connect (*Ročna sinhronizacija podatkov s programom Garmin Connect, stran 9*).

2 Počakajte, da naprava sinhronizira podatke.

Sinhronizacija lahko traja nekaj minut.

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

Število nadstropij, v katera sem se povzpел, ni točno

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

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

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.
- Obiščite www.garmin.com/ataccuracy.

Ta naprava ni medicinski pripomoček.

Dodatek

Podatkovna polja

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

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

% 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.

Anaerobni Training Effect: učinek trenutne dejavnosti na raven anaerobne telesne pripravljenosti.

Barometrični pritisk: trenutni umerjeni okoljski tlak.

Baterija senzorja Di2: preostala napolnjenost baterije senzorja Di2.

Baterija senzorja za prestavljanje: stanje baterije v senzorju položaja prestave.

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 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.

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 najv. moči v krogu: povprečni kot faze najvišje 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.

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.

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

GPS: moč satelitskega signala GPS.

Hitr. zavesljajev: veslaški športi. Število zamahov na minuto (zamahov/minuto).

HITROST: trenutna hitrost potovanja.

Hitrost dihanja: hitrost dihanja s številom dihov na minuto (dih/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 peljete, in začasne spremembe smeri.

Hitrost po tleh v krogu: povprečna hitrost premikanja za trenutni krog ne glede na določeno smer in začasne spremembe smeri gibanja.

Hitrost po tleh v zadnjem krogu: povprečna hitrost premikanja za zadnji opravljeni krog ne glede na določeno smer in začasne spremembe smeri gibanja.

Hitrost v krogu: povprečna hitrost za trenutni krog.

Hitrost zadnjega kroga: povprečna hitrost za zadnji prepotovani krog.

Hitrost zamahov v krogu: plavanje. Povprečno število zamahov na minuto (zamahov/minuto) v trenutnem krogu.

Hitrost zamahov v zadnjem krogu: plavanje. Povprečno število zamahov na minuto (zamahov/minuto) v zadnjem preplavljenem krogu.

Hitrost zavesljajev v krogu: veslaški športi. Povprečno število zamahov na minuto (zamahov/minuto) v trenutnem krogu.

Hitrost zavesljajev v zadnjem krogu: veslaški športi. Povprečno število zamahov na minuto (zamahov/minuto) v zadnjem preplavljenem 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.

Krogi: število prepotovanih krogov za trenutno dejavnost.

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

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

Leva faza najvišje moči: trenutni kot faze najvišje moči za levo nogo. Faza najvišje moči je kotno območje, na katerem kolesar ustvari največji delež pogonske sile.

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

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 grafikon, ki prikazuje trenutno območje moči.

Merilnik načrta PacePro: tek. Trenutni vmesni tempo in ciljni vmesni tempo.

Merilnik navpičnega nihanja: barvni merilnik, ki prikazuje količino poskakovanja med tekom.

Merilnik navpičnega razmerja: barvni merilnik, ki prikazuje razmerje med navpičnim nihanjem in dolžino koraka.

Merilnik skupna 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 uravnoveženosti ČST: barvni merilnik, ki prikazuje uravnoveženost časa stika s tlemi med levo in desno nogo pri teku.

Moč: trenutna izhodna moč v vatih.

Moč – 10 s: 10-sekundno premično povprečje izhodne moči.

Moč – 30 s: 30-sekundno premično povprečje izhodne moči.

Moč – 3 s: 3-sekundno premično 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. % rezerve SU na intervalu: najvišji odstotek rezerve srčnega utripa (najvišji srčni utrip minus srčni utrip med počivanjem) 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 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 določeno smer in začasne spremembe smeri gibanja.

Najvišja navtična hitrost: najvišja hitrost za trenutno dejavnost v vozlih.

Najvišja navtična hitrost po tleh: najvišja hitrost premikanja v vozlih za trenutno dejavnost ne glede na določeno smer in začasne spremembe smeri gibanja.

Najvišja v 24 h: najvišja temperatura, ki jo je v zadnjih 24 urah zabeležil združljiv senzor temperature.

Najvišji % najviš. na intervalu: najvišji odstotek najvišjega srčnega utripa za trenutni interval plavanja.

Najvišji srčni utrip na intervalu: najvišji srčni utrip za trenutni interval plavanja.

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

Napolnjenost baterije: preostanek baterije.

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.

Naslednji vmesni ciljni tempo: tek. Ciljni tempo za naslednji vmesni čas.

Navp. r. do cilja: nadmorska višina med trenutnim položajem in končnim ciljem. Za prikaz teh podatkov morate uporabljati navigacijo.

Navpična hitrost: hitrost vzpona ali spusta glede na čas.

Navpična hitrost do cilja: hitrost vzpona ali spusta glede na vnaprej določeno višino. Za prikaz teh podatkov morate uporabljati navigacijo.

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

Navpično 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 določeno smer in začasne spremembe smeri gibanja.

Normalized Power: Normalized Power™ za trenutno dejavnost.

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

Normalized Power v zadnjem krogu: povprečna Normalized Power za zadnji opravljeni krog.

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

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

Obrem.v: obremenitev pri vadbi za trenutno dejavnost. Obremenitev pri vadbi je vrednost presežka porabe kisika po vadbi (EPOC), ki prikazuje napornost vadbe.

Odmik od sredine platforme: odmik od sredine platforme. Odmik od sredine platforme je mesto na platformi pedala, na katerega deluje sila.

Odmik od sredine platforme v krogu: povprečni odmik od sredine platforme v trenutnem krogu.

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.

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

Povp. hitrost po tleh: povprečna hitrost premikanja za trenutno dejavnost ne glede na določeno smer in začasne spremembe smeri gibanja.

Povp. navt. hitrost po tleh: povprečna hitrost premikanja v vozlih za trenutno dejavnost ne glede na določeno smer in začasne spremembe smeri gibanja.

Povp. razdalja na zavesljaj: veslaški športi. Povprečna prepotovana razdalja na zamah med trenutno dejavnostjo.

Povpr. uravnot. časa stika s tlemi: povprečna uravnoteženost časa stika s tlemi za trenutno sejo.

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

Povprečna desna faza najvišje moči: povprečni kot faze najvišje 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 premikanja: povprečna hitrost med premikanjem za trenutno dejavnost.

Povprečna hitrost zavesljajev: veslaški športi. Povprečno število zamahov na minuto (zamazov/minuto) med trenutno dejavnostjo.

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 leva faza najvišje moči: povprečni kot faze najvišje 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 razdalja na zamah: plavanje. Povprečna prepotovana razdalja na zamah med trenutno dejavnostjo.

Povprečna skupna hitrost: povprečna hitrost za trenutno dejavnost, ki vključuje hitrost premikanja in postanke.

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

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

Povprečni % rez. SU na intervalu: povprečni odstotek rezerve srčnega utripa (najvišji srčni utrip minus srčni utrip med počivanjem) za trenutni interval plavanja.

Povprečni % rezerve SU: povprečni odstotek rezerve srčnega utripa (najvišji srčni utrip minus srčni utrip med počivanjem) 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 odmik od sredine platf.: povprečni odmik od sredine platforme pri trenutni dejavnosti.

Povprečni spust: povprečna navpična razdalja spusta od zadnje ponastavitve.

Povprečni srčni utrip: povprečni srčni utrip za trenutno dejavnost.

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

Povprečni Swolf: povprečni rezultat Swolf za trenutno dejavnost. Rezultat Swolf je vsota časa ene dolžine in števila zamahov za to dolžino (*Plavalna terminologija, stran 4*). 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 navpično nihanje: povprečna količina navpičnega nihanja za trenutno dejavnost.

Povprečno navpično razmerje: povprečno razmerje med navpičnim nihanjem in dolžino koraka za trenutno sejo.

Povprečno število zamahov na dolž.: povprečno število zamahov na dolžino bazena med trenutno dejavnostjo.

Predvidena skupna razdalja: predvidena razdalja od začetka do končnega cilja. Za prikaz teh podatkov morate uporabljati navigacijo.

Predvideni čas do naslednje: predvideni čas, ko boste dosegli naslednjo točko poti (prilagojen lokalnemu času točke poti). Za prikaz teh podatkov morate uporabljati navigacijo.

Pregledni pripomočki: tek. Barvni merilnik, ki prikazuje trenutno območje kadenca.

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. na zaveslj. v zadnjem krogu: veslaški športi. Povprečna prepotovana razdalja na zamah v zadnjem preplavanem 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 zamah v trenutnem krogu.

Razdalja na zamah v zadnjem krogu: plavanje. Povprečna prepotovana razdalja na zamah v zadnjem preplavanem krogu.

Razdalja na zavesljaj: veslaški športi. Prepotovana razdalja na zamah.

Razdalja na zavesljaj v krogu: veslaški športi. Povprečna prepotovana razdalja na zamah v trenutnem krogu.

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 nastavitve oblike zapisa položaja.

Skupna prednost/zaostanek: 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.

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 GPS-A: dejanska smer potovanja ne glede na progo, po kateri se peljete, in začasne spremembe smeri.

Smer kompasa: smer, v katero se premikate, na podlagi kompasa.

Sonč. vzh.: čas sončnega vzhoda glede na položaj GPS.

Sončni zahod: čas sončnega zahoda glede na položaj GPS.

Spredaj: sprednja prestava kolesa iz senzorja položaja prestave.

S proge: razdalja v levo ali desno, za katero ste skrenili s prvotne poti potovanja. Za prikaz teh podatkov morate uporabljati navigacijo.

Spust v krogu: navpična razdalja spusta za trenutni krog.

Spust v zadnjem krogu: navpična razdalja spusta za zadnji prepotovani krog.

SRČNI UTRIP: srčni utrip v utripih na minuto (utr./min). Naprava mora 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 zamahov na dolž. na interv.: povprečno število zamahov na dolžino bazena na trenutnem intervalu.

Število zamahov v krogu: plavanje. Skupno število zamahov v trenutnem krogu.

Število zamahov v zadnjem krogu: plavanje. Skupno število zamahov v zadnjem preplavanem krogu.

Število zavesljajev v krogu: veslaški športi. Skupno število zamahov v trenutnem krogu.

Število zavesljajev v zadnjem krogu: veslaški športi. Skupno število zamahov v zadnjem preplavanem krogu.

Stres: trenutna raven učinka na telo.

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 zraka. Telesna temperatura vpliva na senzor temperature. Če želite uporabljati dosleden vir

točnih podatkov o temperaturi, lahko napravo združite s senzorjem tempe.

Tempo: trenutni tempo.

Tempo intervala: povprečni tempo za trenutni interval.

Tempo kroga: povprečni tempo za trenutni krog.

Tempo na 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 500 m v zadnjem krogu: povprečni tempo veslanja na 500 metrov za zadnji krog.

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

Tempo zadnjega kroga: povprečni tempo za zadnji prepotovani krog.

Tempo zavesljajev: plavanje. Število zamahov na minuto (zamahov/minuto).

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

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

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.

Urn. časa stika s tlemi v krogu: povprečna uravnoteženost časa stika s tlemi za trenutni krog.

Uravnoteženost: trenutna uravnoteženost moči levo/desno.

Uravnoteženost – 10 s: 10-sekundno premično povprečje uravnoteženosti moči levo/desno.

Uravnoteženost – 30 s: 30-sekundno premično povprečje uravnoteženosti moči levo/desno.

Uravnoteženost – 3 s: trisekundno premično povprečje uravnoteženosti moči levo/desno.

Uravnoteženost ČST: uravnoteženost časa stika s tlemi med levo in desno nogo pri teku.

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

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 zavesljajev na intervalu: trenutna vrsta zamahov za interval.

Vrsta zavesljajev na zadnji dolžini: vrsta zamahov na zadnji preplavani dolžini bazena.

Vzpon skupaj: skupna nadmorska višina vzpona od zadnje ponastavitve.

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.

Zavesljajev na zadnji dolžini: skupno število zamahov na zadnji preplavani dolžini bazena.

Zavesljaji: plavanje. Skupno število zamahov za trenutno dejavnost.

Zavesljaji: veslaški športi. Skupno število zamahov za trenutno dejavnost.

Standardne ocene za najvišji VO2

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

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

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

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

Ocene FTP

V naslednjih preglednicah so razvrščene ocene funkcionalnega praga moči (FTP) po spolu.

Moški	Vati na kilogram (W/kg)
Izjemno	5,05 in več
Odlično	Od 3,93 do 5,04
Dobro	Od 2,79 do 3,92
Zmerno	Od 2,23 do 2,78
Nepripravljen	Manj kot 2,23

Ženske	Vati na kilogram (W/kg)
Izjemno	4,30 in več
Odlično	Od 3,33 do 4,29
Dobro	Od 2,36 do 3,32
Zmerno	Od 1,90 do 2,35
Nepripravljena	Manj kot 1,90

Ocene FTP temeljijo na raziskavi Hunterja Allena in dr. Andrewa Coggana z naslovom *Training and Racing with a Power Meter* (Boulder, CO: VeloPress, 2010).

Velikost in premer kolesa

Senzor hitrosti samodejno zazna velikost kolesa. Po potrebi lahko ročno vnesete obseg kolesa v nastavitvah senzorja hitrosti.

Velikost pnevmatike je navedena na obeh straneh pnevmatike. To ni izčrpen seznam. Obseg kolesa lahko tudi izmerite ali uporabite enega od kalkulatorjev, ki so na voljo v spletu.

Velikost gume	Obseg kolesa (mm)
20 × 1,75	1515
20 × 1 3/8	1615
22 × 1 3/8	1770
22 × 1 1/2	1785
24 × 1	1753
24 × 3/4 cevasto	1785
24 × 1 1/8	1795
24 × 1,75	1890
24 × 1 1/4	1905

Velikost gume	Obseg kolesa (mm)
24 × 2,00	1925
24 × 2,125	1965
26 × 7/8	1920
26 × 1–1,0	1913
26 × 1	1952
26 × 1,25	1953
26 × 1 1/8	1970
26 × 1,40	2005
26 × 1,50	2010
26 × 1,75	2023
26 × 1,95	2050
26 × 2,00	2055
26 × 1 3/8	2068
26 × 2,10	2068
26 × 2,125	2070
26 × 2,35	2083
26 × 1 1/2	2100
26 × 3,00	2170
27 × 1	2145
27 × 1 1/8	2155
27 × 1 1/4	2161
27 × 1 3/8	2169
29 × 2,1	2288
29 × 2,2	2298
29 × 2,3	2326
650 × 20C	1938
650 × 23C	1944
650 × 35A	2090
650 × 38 B	2105
650 × 38 A	2125
700 × 18C	2070
700 × 19C	2080
700 × 20C	2086
700 × 23C	2096
700 × 25C	2105

Velikost gume	Obseg kolesa (mm)
700C cevasto	2130
700 × 28C	2136
700 × 30C	2146
700 × 32C	2155
700 × 35C	2168
700 × 38C	2180
700 × 40C	2200
700 × 44C	2235
700 × 45C	2242
700 × 47C	2268

Definicije simbolov

Na nalepkah na napravi ali dodatni opremi so lahko prikazani ti simboli.

~	Izmenični tok. Naprava je primerna za izmenični tok.
==	Enosmerni tok. Naprava je primerna samo za enosmerni tok.
⇒	Varovalka. Navaja specifikacije ali lokacijo varovalke.
♻	Simbol za odstranjevanje in recikliranje v skladu z direktivo OEE0. Simbol OEE0 je na izdelku v skladu z Direktivo EU 2012/19/EU o odpadni električni in elektronski opremi (OEE0). Namenjena je preprečevanju neprimernega odlaganja in spodbujanju ponovne uporabe ter recikliranja.

Kazalo

A

aklimatizacija **18**
alarmi **25, 30**
analiza zamaha **7**
Auto Lap **31**
Auto Pause **31**

B

barometer **28, 35**
umerjanje **35**
baterija **40**
avtonomija baterije **39**
podaljševanje **2, 8, 32, 37, 42**
polnjenje **1**
beleženje rezultata **6**
besedilna sporočila **8**
bližnjice **1, 34**
Body Battery **19**
brisanje
osebni rekordi **25**
vsi uporabniški podatki **40**
zgodovina **29**

C

cilj **6, 24**
cilji **24, 25**
Connect IQ **10**

Č

čas **38**
nastavitve **37**
opozorila **31**
pasovi in oblike **37**
čas stika s tlemi **14**
časi sončnega vzhoda in zahoda **38**
časovni pasovi **38**
časovnik **3, 29**
odštevalnik **25**
čiščenje naprave **40**

D

daljinski upravljalnik za inReach **33**
daljinski upravljalnik za VIRB **34**
Daljinski upravljalnik za VIRB **34**
dejavnosti **2, 3, 29, 32**
po meri **3, 4**
priljubljene **3**
shranjevanje **2**
začetek **2**
denarnica **10**
deskanje na snegu **3**
destinacije **26–28**
dinamika teka **13–15**
dodatna oprema **38, 39, 41, 42**
dolžina koraka **13, 14**
dolžine **4**

G

Galileo **32**
Garmin Connect **1, 7–10, 22, 23**
shranjevanje podatkov **9**
Garmin Express **2, 10**
posodabljanje programske opreme **1**
Garmin Pay **10, 11**
glasba **11, 12**
nalaganje **11, 12**
predvajanje **12**
storitve **11, 12**
glavni meni, prilagajanje **33**
GLONASS **32, 37**
GPS **32, 37**
nastavitve **32**
signal **41, 42**
GroupTrack **9, 10**

H

hendikep **6**
hitrost **32**

I

ID naprave **38**
informacije o varnosti **9**
intervali **4**
vadbe **23**
izmenjava podatkov **38**

J

jezik **37**
jumpmaster **4**

K

kadenca **3, 13, 14**
opozorila **31**
senzorji **38**
kalorija, opozorila **31**
kartica z rezultati **6, 7**
koledar **22, 23**
kolesarski senzorji **38**
kompas **7, 26, 28, 35, 36**
umerjanje **35**
koordinate **26**
krivulja **6**

L

laktatni prag **15, 17**
LiveTrack **9, 10**
lokacija zastavice, pogled na zelenico **7**
lokacije **26**
brisanje **26**
shranjevanje **26, 28**
urejanje **26**
luknje, spreminjanje **6**

M

meni **1**
meni upravljalnih elementov **1, 34**
merilnik opravljene poti **7, 29**
meritve **7**
merjenje aktivnosti **21, 22**
merjenje razdalje udarca **6**
merske enote **38**
metronom **3**
minute intenzivnosti **22**
moč **15**
merilniki **16, 17, 47**
metrov **39**
območja **21**
opozorila **31**
Move IQ **22**

N

način ure **32**
načrtovane poti **26**
nastavitve **31**
najvišji VO2 **15–17, 47**
nasičenost s kisikom **19, 20**
nastavitve **5, 10, 20, 22, 29, 31–33, 35–38, 41**
nastavitve sistema **37**
nastavitve smeri **36**
navigacija **2, 26, 28, 30, 36**
Poglej in pojdi **27**
ustavljanje **28**
navpično nihanje **13, 14**
navpično razmerje **13, 14**
NFC **10**

O

območja
čas **38**
moč **21**
srčni utrip **20, 21**
obremenitev pri vadbi **17, 18**
obvestila **7, 8**
besedilna sporočila **8**
telefonski klici **7**
odpravljanje težav **13, 15, 19, 20, 41, 42**
odseki **24**
odštevalnik **25**
opozorila **22, 30, 31, 36, 38**
srčni utrip **13**

opozorilo **4**
osebni rekordi **25**
brisanje **25**
osvetlitev zaslona **1, 38**

P

pametni telefon **9, 10, 33, 41**
programi **7, 10**
združevanje **1, 41**
paščki **40**
plačila **10, 11**
plavanje **5**
podatki
deljenje **38**
prenašanje **8, 9**
shranjevanje **8, 9**
strani **30**
podatkovna polja **10**
pogled na zelenico, lokacija zastavice **6, 7**
Poglej in pojdi **27**
polnjenje **1**
pomoč **9**
pomorstvo **36**
ponastavitev naprave **37, 41**
posodobitve, programska oprema **8, 9**
predviden končni čas **16**
predvidevanje tekm **15**
prenos podatkov **9**
prilagajanje naprave **30, 34, 36, 38**
pripomočki **1, 10, 13, 19, 20, 33, 34**
profil uporabnika **20**
profili **2**
uporabnik **20**
proge
izbiranje **5**
predvajanje **5**
ustvarjanje **27**
programi **7, 9, 10**
pametni telefon **1**
programska oprema
licenca **38**
posodabljanje **1, 8, 9**
različica **38**
pulzni oksimeter **12, 19, 20, 22**

R

računalnik **12**
raven stresa **15, 16, 19, 34**
razdalja **32**
merjenje **6, 7**
opozorila **31, 36**
razširjeni zaslon **38**
referenčni sever **35**
regeneracija **15, 17, 19**
rezultat swolf **4**

S

samodejni vzpon **32**
samodejno pomikanje **32**
satelitski signali **32, 41, 42**
senzor hitrosti in kadenca **38**
senzor korakov **39**
senzori ANT+ **38, 39**
združevanje **38**
senzori Bluetooth **38**
shranjevanje dejavnosti **3**
shranjevanje podatkov **8, 9**
sledenje **9, 20**
sledenje dejavnostim **21**
sledi **26**
slušalke **41**
tehnologija Bluetooth **12, 41**
vzpostavljane povezave **12**
smučanje
alpsko **3**
deskanje na snegu **3**
specifikacije **39**
srčni utrip **5, 12, 13**
merilnik **13, 15, 16, 19**
območja **15, 20, 21, 29**

opozorila **13, 31**
združevanje senzorjev **13**
stanje pripravljenosti **21, 22**
stanje vadbe **15, 17, 18**
stanje zmogljivosti **15–17**
statistika **6, 7**
stiki, dodajanje **9**
stiki v sili **9**

Š

štoparica **26**

T

tehnologija Bluetooth **4, 7–9, 41**
slušalke **12, 41**
tekalna steza **3**
tekmovalje **25**
telefonski klici **7**
telesna pripravljenost **16**
tempe **39, 42**
temperatura **18, 39, 42**
tempo **23**
tipke **1, 37, 38**
prilagajanje **32**
točke poti **28**
projekcija **26**
točke zemljevida. *Za več informacij si oglejte*
destinacije
TracBack **2, 27**
Training Effect **15, 16**

U

učinek na telo **16, 19**
UltraTrac **32**
umerjanje
kompas **35**
višinomer **35**
uporabniški podatki, brisanje **40**
upravljanje glasbe **12**
ura **25, 26**
USB **9**

V

vadba **7, 18, 23–25**
koledar **23**
načrti **22, 23**
vadba v zaprtih prostorih **3**
vadba za triatlon **4**
vadbe **4, 5, 22, 23**
nalaganje **22**
več športov **3, 4, 29**
velikosti koles **47**
videzi ure **10, 34**
Virtual Partner **24, 25**
višina **18, 23**
višinomer **28, 35**
umerjanje **35**
vodoodpornost **40**
vzpostavljanje povezave **8, 10**

W

Wi-Fi **10**
vzpostavljanje povezave **10**

Z

zaslon **38**
zavesljaji **4**
zavoj **6**
zaznavanje dogodkov **9**
združevanje
pametni telefon **1, 41**
senzorji **38**
senzorji ANT+ **13**
senzorji Bluetooth **41**
zemljevid **28, 31, 36**
nastavitve **36**
zemljevidi **30, 36**
brskanje **28**
navigacija **27, 28**
posodabljanje **1**

zgodovina **29**
brisanje **29**
pošiljanje v računalnik **8, 9**
zvoki **3, 25**

