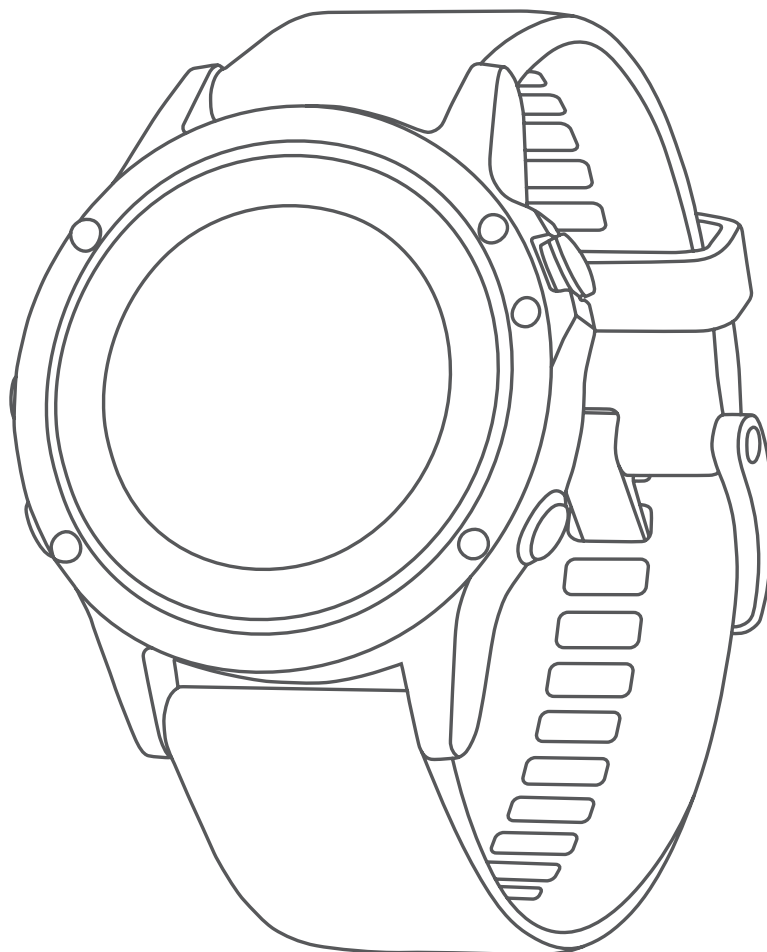


GARMIN®



**QUATIX® 5**

---

**Korisnički priručnik**

© 2017 Garmin Ltd. ili njezine podružnice

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

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

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

Ovaj proizvod ima certifikat ANT+®. Popis kompatibilnih proizvoda i aplikacija potražite na web-mjestu [www.thisisant.com/directory](http://www.thisisant.com/directory).

# Sadržaj

<b>Uvod</b> .....	<b>1</b>
Pregled uređaja .....	1
Prikaz izbornika kontrola .....	1
Pregledavanje widgeta .....	1
Punjenje uređaja .....	1
Uparivanje pametnog telefona i uređaja .....	1
Nadogradnja proizvoda .....	1
Postavljanje aplikacije Garmin Express .....	2
<b>Aktivnosti i aplikacije</b> .....	<b>2</b>
Započinjanje aktivnosti .....	2
Savjeti za bilježenje aktivnosti .....	2
Zaustavljanje aktivnosti .....	2
Dodavanje ili uklanjanje omiljene aktivnosti .....	2
Stvaranje prilagođene aktivnosti .....	2
Nautičke aktivnosti .....	2
Podaci plovila .....	2
Prijenos podataka o plovidbi .....	2
Označavanje točke na ploteru .....	3
Autopilot .....	3
Uparivanje s autopilotom .....	3
Upravljanje autopilotom .....	3
Jedrenje .....	3
Postavljanje mjernih jedinica za jedrenje .....	3
Pomoć pri okretu uz vjetar .....	3
Jedriličarska utrka .....	3
Aplikacija FUSION-Link™ .....	4
Povezivanje s uređajem FUSION Stereo .....	4
Sidro .....	4
Označavanje lokacije sidra .....	4
Postavke sidra .....	4
Postavke funkcije Pomoć za sidro .....	4
Plime .....	4
Pregledavanje podatka o plimi .....	4
Ribolov .....	4
Odlazak u ribolov .....	4
Aktivnosti u zatvorenom .....	4
Kalibracija udaljenosti za traku za trčanje .....	4
Bilježenje aktivnosti vježbanja snage .....	5
Aktivnosti na otvorenom .....	5
Pregledavanje skijaških spustova .....	5
Korištenje metronoma .....	5
Vodič skoka .....	5
Multisport .....	5
Stvaranje multisport aktivnosti .....	5
Savjet za treniranje triatlona ili multisport aktivnosti .....	5
Plivanje .....	6
Terminologija za plivanje .....	6
Vrste zaveslaja .....	6
Savjeti za plivačke aktivnosti .....	6
Odmaranje tijekom plivanja u bazenu .....	6
Treniranje uz bilježenje drill vježbi .....	6
Golf .....	6
Preuzimanje golf terena .....	6
Igranje golfa .....	6
Informacije o rupi .....	6
Premještanje zastavice .....	7
Pregled opasnosti .....	7
Pregled izmjerenih udaraca .....	7
Prikaz udaljenosti do layupova i doglegova .....	7
Praćenje rezultata .....	7
Ažuriranje rezultata .....	7
TruSwing™ .....	7
Korištenje brojača kilometara za golf .....	7
Praćenje statistike .....	7
<b>Povezane značajke</b> .....	<b>7</b>
Omogućavanje Bluetooth obavijesti .....	8
Prikaz obavijesti .....	8
Odgovaranje na dolazni telefonski poziv .....	8
Odgovaranje na tekstualnu poruku .....	8
Upravljanje obavijestima .....	8
Isključivanje Bluetooth veze s pametnim telefonom .....	8
Uključivanje i isključivanje upozorenja o povezivanju s pametnim telefonom .....	8
Pronalaženje izgubljenog mobilnog uređaja .....	8
Garmin Connect .....	8
Nadogradnja softvera pomoću aplikacije Garmin Connect Mobile .....	9
Nadogradnja softvera pomoću aplikacije Garmin Express .....	9
Korištenje usluge Garmin Connect na računalu .....	9
Ručna sinkronizacija podataka s aplikacijom Garmin Connect Mobile .....	9
Aplikacija Garmin Golf™ .....	9
Pokretanje GroupTrack sesije .....	9
Savjeti za GroupTrack sesije .....	9
<b>Wi-Fi® – funkcije povezivosti</b> .....	<b>10</b>
Povezivanje s Wi-Fi mrežom .....	10
<b>Connect IQ funkcije</b> .....	<b>10</b>
Preuzimanje Connect IQ funkcija pomoću računala .....	10
<b>Funkcije mjerenja pulsa</b> .....	<b>10</b>
Monitor pulsa koji puls mjeri na zapešću .....	10
Nošenje uređaja .....	10
Savjeti za čudne podatke o pulsu .....	10
Prikaz widgeta za puls .....	10
Odašiljanje podataka o pulsu na Garmin uređaje .....	10
Odašiljanje podataka o pulsu tijekom aktivnosti .....	11
Postavljanje upozorenja za neuobičajeni puls .....	11
Isključivanje senzora pulsa na zapešću .....	11
Postavljanje monitora pulsa .....	11
Savjeti za čudne podatke o pulsu .....	11
Održavanje monitora pulsa .....	11
Dinamika trčanja .....	11
Trening s dinamikom trčanja .....	12
Skala boja i podaci o dinamici trčanja .....	12
Podaci o balansu vremena dodira s tlom .....	12
Vertikalna oscilacija i omjer vertikalne oscilacije .....	12
Savjeti za rješavanje problema s podacima o dinamici trčanja .....	13
Mjerenje performansi .....	13
Isključivanje obavijesti o performansama .....	13
Automatsko otkrivanje mjerenja performansi .....	13
Sinkronizirane aktivnosti i mjerenje performansi .....	13
Status treniranja .....	13
Savjeti za dobivanje statusa treniranja .....	14
O procijenjenim maksimalnim vrijednostima VO2 .....	14
Dobivanje procjene maksimalnog VO2 za trčanje .....	14
Dobivanje procjene maksimalnog VO2 za biciklizam .....	14
Vrijeme oporavka .....	14
Prikaz vremena oporavka .....	15
Puls oporavka .....	15
Opterećenje treniranja .....	15
Prikaz predviđenih vremena utrke .....	15
O efektu vježbanja .....	15
Varijabilnost pulsa i razina stresa .....	15
Pregledavanje varijabilnosti pulsa i razine stresa .....	15
Stanje performansi .....	16
Pregledavanje stanja performansi .....	16
Laktatni prag .....	16
Izvođenje navođenog testa za određivanje laktatnog praga .....	16

Dobivanje procjene FTP-a .....	16	Pomicanje i zumiranje na karti .....	22
Provođenje FTP testa .....	16	Kompas .....	23
<b>Vježbanje .....</b>	<b>17</b>	Visinomjer i barometar .....	23
Postavljanje korisničkog profila .....	17	<b>Povijest .....</b>	<b>23</b>
Ciljevi vježbanja .....	17	Korištenje funkcije Povijest .....	23
O zonama pulsa .....	17	Povijest multisport aktivnosti .....	23
Postavljanje zona pulsa .....	17	Pregled vremena u svakoj zoni pulsa .....	23
Prepuštanje uređaju da odredi zone pulsa .....	17	Pregledavanje ukupnih podataka .....	23
Izračuni zona pulsa .....	17	Korištenje brojača kilometara .....	23
Postavljanje zona snage .....	17	Brisanje povijesti .....	23
Praćenje aktivnosti .....	18	<b>Prilagođavanje vašeg uređaja .....</b>	<b>23</b>
Automatski cilj .....	18	Postavke aplikacija i aktivnosti .....	23
Korištenje upozorenja za kretanje .....	18	Prilagođavanje zaslona s podacima .....	24
Praćenje spavanja .....	18	Dodavanje karte aktivnosti .....	24
Korištenje funkcije za automatsko praćenje spavanja .....	18	Upozorenja .....	24
Korištenje načina rada Bez ometanja .....	18	Postavljanje upozorenja .....	25
Minute intenzivnog vježbanja .....	18	Auto Lap .....	25
Izračun minuta intenzivnog vježbanja .....	18	Označavanje dionica po udaljenosti .....	25
Garmin Move IQ™ .....	18	Omogućavanje funkcije Auto Pause® .....	25
Postavke praćenja aktivnosti .....	18	Omogućavanje automatskog uspona .....	25
Isključivanje praćenja aktivnosti .....	18	3D brzina i udaljenost .....	25
Vježbanje .....	19	Uključivanje i isključivanje tipke Dionica .....	25
Praćenje vježbanja na internetu .....	19	Korištenje značajke automatskog pomicanja .....	26
Početak vježbanja .....	19	UltraTrac .....	26
O kalendaru treninga .....	19	Postavke vremena do aktiviranja načina uštede energije .....	26
Korištenje planova treninga s usluge Garmin Connect .....	19	Promjena redoslijeda aktivnosti u popisu aplikacija .....	26
Prilagodljivi plan treniranja .....	19	Widgeti .....	26
Intervalno vježbanje .....	19	Prilagođavanje petlje widgeta .....	26
Stvaranje intervalnog vježbanja .....	19	inReach daljinski upravljač .....	27
Početak intervalnog vježbanja .....	19	Upotreba daljinskog upravljača inReach .....	27
Zaustavljanje intervalnog vježbanja .....	19	VIRB daljinski upravljač .....	27
Segmenti .....	19	Upravljanje VIRB akcijskom kamerom .....	27
Strava™ segmenti .....	20	Upravljanje VIRB akcijskom kamerom tijekom aktivnosti .....	27
Pregledavanje pojedinosti o segmentu .....	20	Korištenje widgeta za razinu stresa .....	27
Utrkivanje protiv segmenta .....	20	Prilagođavanje izbornika kontrola .....	27
Korištenje funkcije Virtual Partner® .....	20	Postavke izgleda sata .....	27
Postavljanje cilja treniranja .....	20	Prilagođavanje izgleda sata .....	27
Poništavanje cilja treniranja .....	20	Postavke senzora .....	28
Utrkivanje s prethodnom aktivnošću .....	20	Postavke kompasa .....	28
Osobni rekordi .....	20	Ručna kalibracija kompasa .....	28
Pregledavanje osobnih rekorda .....	20	Postavljanje referentnog sjevera .....	28
Vraćanje osobnog rekorda .....	21	Postavke visinomjera .....	28
Brisanje osobnog rekorda .....	21	Kalibracija barometarskog visinomjera .....	28
Brisanje svih osobnih rekorda .....	21	Postavke barometra .....	28
<b>Sat .....</b>	<b>21</b>	Kalibracija barometra .....	28
Postavljanje alarma .....	21	Postavke karte .....	29
Brisanje alarma .....	21	GroupTrack postavke .....	29
Pokretanje mjerača odbrojavanja .....	21	Postavke navigacije .....	29
Korištenje štoperice .....	21	Prilagođavanje funkcija karte .....	29
Dodavanje alternativnih vremenskih zona .....	21	Postavke smjera .....	29
Postavljanje upozorenja sata .....	21	Pokazivač kursa .....	29
Sinkronizacija vremena s GPS-om .....	21	Postavljanje indikatora smjera .....	29
<b>Navigacija .....</b>	<b>21</b>	Postavljanje navigacijskih rješenja .....	29
Spremanje vaše lokacije .....	21	Postavke sustava .....	29
Uređivanje spremljenih lokacija .....	22	Postavke vremena .....	30
Projekcija točke .....	22	Promjena postavki pozadinskog osvjetljenja .....	30
Navigacija prema određištu .....	22	Prilagođavanje tipki prečaca .....	30
Stvaranje i praćenje staze na uređaju .....	22	Mijenjanje mjernih jedinica .....	30
Označavanje i pokretanje navigacije na lokaciju čovjeka u moru .....	22	Prikaz informacija o uređaju .....	30
Navigacija s funkcijom Sight 'N Go .....	22	Pregled pravnih informacija i informacija o usklađenosti s propisima na e-oznaci .....	30
Navigacija do početne točke tijekom aktivnosti .....	22	<b>Bežični senzori .....</b>	<b>30</b>
Navigacija do početne točke zadnje spremljene aktivnosti .....	22	Uparivanje bežičnih senzora .....	30
Zaustavljanje navigacije .....	22	Način rada na proširenom zaslonu .....	30
Karta .....	22		

Korištenje dodatnog senzora brzine ili kadence na biciklu .....	30
Treniranje s mjeracima snage .....	30
Korištenje elektroničkih mjenjača .....	31
Svjesnost o situaciji .....	31
Nožni senzor .....	31
Poboljšavanje kalibracije pedometra .....	31
Ručno kalibriranje pedometra .....	31
Postavljanje brzine i udaljenosti pedometra .....	31
tempe™ .....	31
<b>Informacije o uređaju .....</b>	<b>31</b>
Specifikacije .....	31
Informacije o bateriji .....	31
Upravljanje podacima .....	31
Iskopčavanje USB kabela .....	31
Brisanje datoteka .....	32
<b>Održavanje uređaja .....</b>	<b>32</b>
Postupanje s uređajem .....	32
Čišćenje uređaja .....	32
Čišćenje kožnih narukvica .....	32
Promjena QuickFit™ remena .....	32
Podešavanje metalnog remena sata .....	32
<b>Rješavanje problema .....</b>	<b>32</b>
Za moj je uređaj postavljen krivi jezik .....	32
Je li moj pametni telefon kompatibilan s mojim uređajem? .....	32
Povezivanje telefona s uređajem ne uspijeva .....	32
Mogu li koristiti Bluetooth senzor sa svojim satom? .....	33
Ponovno pokretanje uređaja .....	33
Vraćanje svih zadanih postavki .....	33
Traženje satelitskih signala .....	33
Poboljšavanje prijema GPS satelita .....	33
Očitana temperatura nije točna .....	33
Maksimiziranje vijeka trajanja baterije .....	33
Praćenje aktivnosti .....	33
Moj broj dnevnih koraka se ne prikazuje .....	33
Izgleda kako mjerac koraka nije precizan .....	33
Broj koraka na mom uređaju ne podudara se s brojem koraka na mom Garmin Connect računu .....	33
Broj katova na koje ste se popeli ne čini se točnim .....	34
Prikaz minuta intenzivnog vježbanja treperi .....	34
Dodatne informacije .....	34
<b>Dodatak .....</b>	<b>34</b>
Podatkovna polja .....	34
Standardne vrijednosti maksimalnog VO2 .....	37
FTP ocjene .....	38
Veličina i opseg kotača .....	38
Objašnjenja simbola .....	38
<b>Indeks .....</b>	<b>39</b>



## Uvod

### ⚠ UPOZORENJE

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

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

## Pregled uređaja



① LIGHT	Odaberite kako biste uključili ili isključili pozadinsko osvjetljenje. Držite za prikaz izbornika kontrola. Držite kako biste uključili uređaj.
② START STOP STOP MOB	Odaberite za prikaz popisa aktivnosti i za pokretanje ili zaustavljanje aktivnosti. Odaberite za odabir opcije u izborniku. Zadržite za označavanje svoje trenutne lokacije kao točke i pokrenite navigaciju.
③ BACK	Odaberite za povratak na prethodni zaslone. Odaberite bilježenje dionice, odmor ili prijelaz tijekom multi-sport aktivnosti.
④ DOWN	Odaberite za kretanje kroz slijed widgeta i izbornike. Držite za prikaz izgleda sata na bilo kojem zaslonu.
⑤ UP MENU	Odaberite za kretanje kroz slijed widgeta i izbornike. Držite za prikaz izbornika.

### Prikaz izbornika kontrola

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

**NAPOMENA:** Opcije možete dodavati, uklanjati ih i mijenjati im redoslijed u izborniku kontrola (*Prilagođavanje izbornika kontrola, stranica 27*).

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



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

### Pregledavanje widgeta

Vaš se uređaj isporučuje s nekoliko prethodno učitanih widgeta, a dodatni su dostupni nakon što uparite svoj uređaj i pametni telefon.

- Odaberite **UP** ili **DOWN**.

Uređaj se kreće kroz neprekidni slijed widgeta.

- Odaberite **START** za prikaz dodatnih opcija i funkcija za widget.
- Na bilo kojem zaslonu pritisnite i držite **BACK** za povratak na izgled sata.
- Ako snimate aktivnost, odaberite **BACK** za povratak na stranice s podacima o aktivnosti.

## Punjenje uređaja

### ⚠ UPOZORENJE

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

### OBAVIJEST

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

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



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

## Uparivanje pametnog telefona i uređaja

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

- 1 Iz trgovine aplikacijama na pametnom telefonu instalirajte i otvorite aplikaciju Garmin Connect Mobile.
- 2 Postavite pametni telefon na udaljenost od najviše 10 m (33 ft) od uređaja.
- 3 Odaberite **LIGHT** kako biste uključili uređaj.  
Prilikom prvog uključivanja uređaj se nalazi u načinu rada za uparivanje.  
**SAVJET:** Za ručno otvaranje načina rada za uparivanje držite **LIGHT** i odaberite
- 4 Odaberite opciju za dodavanje uređaja Garmin Connect računaru:
  - Ako je ovo prvi uređaj koji uparujete pomoću aplikacije Garmin Connect Mobile, slijedite upute na zaslonu.
  - Ako ste već uparivali neki uređaj s aplikacijom Garmin Connect Mobile, u izborniku ili odaberite **Uređaji tvrtke Garmin > Dodaj uređaj** i pratite upute na zaslonu.

## Nadogradnja proizvoda

Na računalo instalirajte Garmin Express™ ([www.garmin.com/express](http://www.garmin.com/express)). Na pametnom telefonu instalirajte aplikaciju Garmin Connect Mobile.

Time se omogućuje jednostavan pristup ovim uslugama za Garmin® uređaje:

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

## Postavljanje aplikacije Garmin Express

- 1 Povežite uređaj s računalom pomoću USB kabela.
- 2 Posjetite [www.garmin.com/express](http://www.garmin.com/express).
- 3 Slijedite upute na zaslonu.

## Aktivnosti i aplikacije

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

Svom uređaju možete dodati Connect IQ™ aktivnosti i aplikacije s pomoću web-mjesta Connect IQ ([Connect IQ funkcije](#), stranica 10).

Dodatne informacije o praćenju aktivnosti i točnosti mjerenja fitness parametara potražite na web-mjestu [garmin.com/ataccuracy](http://garmin.com/ataccuracy).

### Započinjanje aktivnosti

Kada započnete aktivnost, GPS se automatski uključuje (po potrebi). Kada zaustavite aktivnost, uređaj se vraća u način rada kao sat.

- 1 Na izgledu sata odaberite **START**.
- 2 Odaberite aktivnost.
- 3 Po potrebi slijedite upute na zaslonu za unos dodatnih informacija.
- 4 Po potrebi pričekajte da se uređaj poveže sa sensorima ANT+®.
- 5 Ako aktivnost zahtijeva GPS, izađite na otvoreni prostor i pričekajte da uređaj locira satelite.
- 6 Odaberite **START** kako biste pokrenuli mjerač vremena.

**NAPOMENA:** Uređaj ne bilježi podatke o vašoj aktivnosti dok ne pokrenete mjerač vremena.

### Savjeti za bilježenje aktivnosti

- Prije pokretanja aktivnosti napunite uređaj ([Punjenje uređaja](#), stranica 1).
- Za bilježenje dionica odaberite **BACK**.
- Za prikaz dodatnih stranica s podacima odaberite **UP** ili **DOWN**.

### Zaustavljanje aktivnosti

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

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

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

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

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

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

### Dodavanje ili uklanjanje omiljene aktivnosti

Popis omiljenih aktivnosti prikazuje se kad pritisnete **START** na satu i omogućuje vam brz pristup aktivnostima koje najčešće koristite. Kad prvi put pritisnete **START** za pokretanje aktivnosti, uređaj će vas zatražiti da odaberete omiljene aktivnosti. Omiljene aktivnosti u bilo kojem trenutku možete dodati ili ukloniti.

- 1 Držite **MENU**.
- 2 Odaberite **Postavke > Aktivnosti i aplikacije**.  
Vaše omiljene aktivnosti prikazuju se na vrhu popisa na bijeloj pozadini. Druge se aktivnosti prikazuju na crnoj pozadini.
- 3 Odaberite opciju:
  - Za dodavanje omiljene aktivnosti odaberite aktivnost i zatim odaberite **Postavljanje za favorita**.
  - Za uklanjanje omiljene aktivnosti odaberite aktivnost i zatim odaberite **Uklanjanje iz favorita**.

### Stvaranje prilagođene aktivnosti

- 1 Na satu odaberite **START > Dodaj**.
- 2 Odaberite opciju:
  - Odaberite **Kopiranje aktivnosti** kako biste stvorili prilagođenu aktivnost na temelju spremljene aktivnosti.
  - Odaberite **Drugo** kako biste stvorili novu prilagođenu aktivnost.
- 3 Po potrebi odaberite vrstu aktivnosti.
- 4 Odaberite naziv ili unesite prilagođeno ime.  
Duplicirani nazivi aktivnosti sadrže broj, npr. Biciklizam(2).
- 5 Odaberite opciju:
  - Odaberite opciju za prilagođavanje posebnih postavki aktivnosti. Primjerice, možete odabrati boju za isticanje ili prilagoditi zaslone s podacima.
  - Odaberite **Gotovo** za spremanje i korištenje prilagođene aktivnosti.
- 6 Odaberite **Da** kako biste aktivnost dodali na popis omiljenih.

### Nautičke aktivnosti

quatix uređaj isporučuje se s prethodno učitanim aplikacijama za nautičke aktivnosti kao što su plovidba, ribolov i komuniciranje s Garmin nautičkim uređajima. Uparivanje s nautičkim uređajima možete napraviti putem aplikacije na quatix uređaju.

Više informacija o uparivanju s Garmin nautičkim uređajem potražite u korisničkom priručniku za taj uređaj.

### Podaci plovila

#### Prijenos podataka o plovidbi

Podatkovna polja možete prenositi s kompatibilnog plotera na quatix uređaj. Uređaj prikazuje do tri podatkovna polja po stranici na najviše četiri stranice s podacima.

- 1 Na satu odaberite **START > Podaci plovila**.
- 2 Postavite quatix uređaj na udaljenost od najviše 3 m (10 ft) od plotera.
- 3 Ploter postavite u način rada za uparivanje.  
Dodatne informacije potražite u korisničkom priručniku za ploter.
- 4 Po potrebi na quatix uređaju odaberite **START** kako biste promijenili stranicu s podacima.



Nakon uparivanja uređaji će se automatski povezivati kada su uključeni, u doseg i ako je aplikacija otvorena na satu. Ako želite uparivanje s drugim ploterom, u aplikaciji podataka plovila držite pritisnutom tipku **MENU** i odaberite **Novo uparivanje**.

### Označavanje točke na ploteru

Pomoću quatix uređaja na kompatibilnom ploteru možete označiti točku.

- 1 Na satu odaberite **START > Podaci plovila**.
- 2 Odaberite **START > Označi točku u ploteru**.

### Autopilot

#### ⚠ UPOZORENJE

Vi ste odgovorni za sigurno i oprezno upravljanje plovilom. Autopilot je alat koji poboljšava mogućnost upravljanja plovilom. No on vas ne oslobađa odgovornosti da plovilom upravljate na siguran način. Izbjegavajte navigacijske opasnosti i nikad ne ostavljajte kormilo bez nadzora.

Uvijek budite spremni brzo preuzeti ručnu kontrolu nad plovilom.

Upoznajte se s radom autopilota na mirnoj otvorenoj vodi bez opasnosti.

Budite oprezni kad koristite autopilot u blizini opasnih elemenata u vodi poput dokova, stupova i drugih plovila.

### Uparivanje s autopilotom

- 1 Na satu odaberite **START > Autopilot > START**.
- 2 Postavite quatix uređaj na udaljenost od najviše 3 m (10 ft) od nautičkog uređaja.
- 3 Kompatibilnu kontrolnu jedinicu Garmin autopilota postavite da traži udaljeno upravljanje.  
Dodatne informacije potražite u korisničkom priručniku za kontrolnu jedinicu autopilota.

Nakon uparivanja uređaji će se automatski povezivati kada su uključeni, u doseg i ako je aplikacija otvorena na satu. Ako želite uparivanje s drugom kontrolnom jedinicom kormila, u aplikaciji autopilota držite pritisnutom tipku **MENU** i odaberite **Postavke > Novo uparivanje**.

### Upravljanje autopilotom

- 1 Na satu odaberite **START > Autopilot**.
- 2 Odaberite opciju:
  - Ako želite pokrenuti zadržavanje smjera, održavajte stalan kurs, odaberite **START** i pustite kormilo.
  - Za promjenu smjera kada je autopilot uključen odaberite **UP** za desno i **DOWN** za lijevo.
  - Za promjenu načina upravljanja držite pritisnutom tipku **MENU**, odaberite **Način upravljanja** i odaberite opciju.
  - Za izvođenje oblika za upravljanje držite pritisnutom tipku **MENU**, odaberite **Upravljanje pomoću oblika** i odaberite oblik.  
**NAPOMENA:** Oblike za upravljanje koji su dostupni na quatix uređaju mogu se promijeniti pomoću autopilota.
  - Za preuzimanje kontrole nad kormilom autopilot postavite u stanje mirovanja i odaberite **STOP**.

### Jedrenje

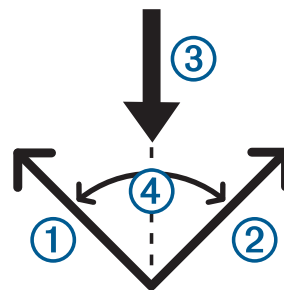
#### Postavljanje mjernih jedinica za jedrenje

- 1 Na satu odaberite **START > Jedriličarska utrka > Postavke > Jedinice**.
- 2 Odaberite opciju.

#### Pomoć pri okretu uz vjetar

Dok krstarite ili se utrkujete u vjetar, pomoć pri okretu uz vjetar pomaže vam da odredite kreće li se vaše plovilo iznad srednjeg smjera vjetra (prihvaća li više, odnosno može li oštrije jedriti uz vjetar) ili se kreće ispod srednjeg smjera vjetra (otpada li). Prilikom kalibracije pomoći pri okretu uz vjetar uređaj mjeri lijevi

① i desni ② kopneni kurs (COG) i pomoću tih podataka izračunava srednji smjer stvarnog vjetra ③ i kut okreta plovila uz vjetar ④.



Uređaj na temelju ovih podataka određuje kreće li se vaše plovilo zbog promjena smjera vjetra iznad (prihvaća li više) ili ispod srednjeg smjera vjetra (otpada li).

Pomoć pri okretu uz vjetar zadano je postavljena na automatsko pa uređaj ponovno izračunava kut okreta uz vjetar i smjer stvarnog vjetra svaki put kada se kalibrira lijevi ili desni kopneni kurs (COG). Postavke pomoći pri okretu uz vjetar možete promijeniti i omogućiti unos fiksnog kuta okreta uz vjetar ili smjera stvarnog vjetra.

**NAPOMENA:** quatix u funkciji pomoći pri okretu uz vjetar vaš kurs određuje na temelju GPS kopnenog kursa i ne uzima u obzir druge faktore koji mogu utjecati na smjer vašeg plovila kao što su struje i plima i oseka.

#### Kalibracija pomoći pri okretu uz vjetar

- 1 Na satu odaberite **START > Jedriličarska utrka**.
- 2 Odaberite **Utrka** ili **Krstarenje**.
- 3 Slijedite upute na zaslonu.

Pojavljuje se crvena ili zelena traka. Crvena traka znači da plovilo mora "otpasti" zbog promjene smjera vjetra. Zelena traka znači da plovilo može oštrije jedriti uz vjetar zbog promjene smjera vjetra.

#### Jedriličarska utrka

Zahvaljujući ovom uređaju povećava se vjerojatnost da će jedrilica prijeći startnu liniju točno u trenutku početka utrke. Kada svoju štopericu sinkronizirate sa službenom štopericom utrke, u intervalima od jedne minute primat ćete upozorenja o približavanju početka utrke. Uređaj pomoću tih podataka može predvidjeti hoće li jedrilica prijeći startnu liniju prije, nakon ili u točnom trenutku početka utrke.

#### Postavljanje startne linije

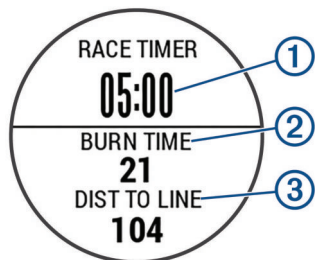
- 1 Na satu odaberite **START > Jedriličarska utrka > Postavke > Ping startna linija**.
- 2 Odaberite **Označavanje** kako biste označili lijevu oznaku startne linije kad prođete pored nje.
- 3 Odaberite **Označavanje** kako biste označili desnu oznaku startne linije kad prođete pored nje.

#### Postavljanje štoperice

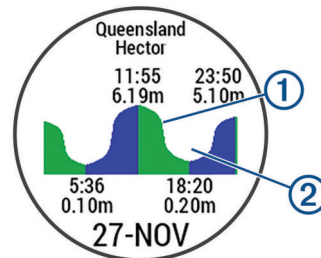
Ako uređaj želite koristiti za pokretanje utrke, najprije odaberite profil za jedrenje i odredite startnu liniju.

- 1 Na satu odaberite **START > Jedriličarska utrka > Utrka**.

Na zaslonu se prikazuje štoperica ①, vrijeme do početka ② i udaljenost do startne linije ③.



Pojavljuje se 24-satna karta plime koja prikazuje plimu ① i oseku ② za određeni datum.



2 Odaberite **START**.

3 Odaberite **UP** i **DOWN** kako biste štopericu sinkronizirali sa službenim odbrojavanjem do početka utrke.

**NAPOMENA:** Ako je vrijeme do početka utrke manje od nule, na startnu četu liniju doći nakon početka utrke. Ako je vrijeme do početka utrke veće od nule, na startnu četu liniju doći prije početka utrke.

4 Odaberite **START**.

### Aplikacija FUSION-Link™

Pomoću aplikacije FUSION-Link na quatix 5 uređaju možete upravljati reprodukcijom zvuka na FUSION® uređaju.

#### Povezivanje s uređajem FUSION Stereo

1 Postavite FUSION stereo u način rada u kojemu ga se može otkriti.

Dodatne informacije potražite u korisničkom priručniku za stereo.

2 Postavite quatix uređaj na udaljenost od najviše 3 m (10 ft) od stera.

3 Na satu odaberite **START > FUSION-Link**.

Prvi put kada na satu otvorite aplikaciju, sat se automatski uparuje i povezuje sa stereom. Ako želite uparivanje s drugim stereom, u aplikaciji FUSION-Link odaberite **Postavke > Novo uparivanje**.

Nakon uparivanja uređaji će se automatski povezivati kada su uključeni, u dosegu i ako je aplikacija otvorena na satu.

## Sidro

### Označavanje lokacije sidra

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

2 Odaberite **START > Spusti sidro**.

### Postavke sidra

Odaberite **START > Sidro > START**.

**Radijus odmaka:** Postavlja dozvoljeni radijus odmaka kada je plovilo usidreno.

**Ažuriranje intervala:** Postavlja vremenski interval u kojemu se ažuriraju podaci za sidro.

### Postavke funkcije Pomoć za sidro

Na zaslonu pomoći za sidro odaberite **START**.

**Omjer:** Postavlja prvi broj omjera sidra. Omjer je omjer duljine lanca sidra koji se koristi i okomite udaljenosti od pramca plovila do dna vodene površine.

**Dubina:** Postavlja dubinu vode.

**Pomak pramca:** Postavlja udaljenost između pramca vašeg plovila i GPS antene.

## Plime

### Pregledavanje podatka o plimi

Ako uređaj uparite s pametnim telefonom, možete preuzeti podatke do sedam dana podataka o morskim mijenama za lokaciju na kojoj se trenutno nalazite. Lokaciju možete ažurirati i preuzeti nove podatke o morskim mijenama tako da na zaslonu morskih mijena odaberete **START**.

1 Na satu odaberite **START > Morske mijene**.

2 Odaberite **UP** ili **DOWN** kako biste vidjeli podatke o plimi za druge dane.

## Ribolov

### Odlazak u ribolov

Možete bilježiti podatke o broju riba ulovljenih u toku dana, odbrojavati vrijeme natjecanja ili postaviti mjerač intervala kako biste mogli pratiti svoj ribički tempo.

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

2 Odaberite opciju:

- Za odbrojavanje preostalog vremena natjecanja odaberite **Postavljanje mjerača vremena**.
- Za brojanje riba ulovljenih u toku dana odaberite **Počni s ribolovom > Novo brojanje** i odaberite **START** za povećavanje ili **BACK** za smanjivanje broja ulovljenih riba.

## Aktivnosti u zatvorenom

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

Kada trčite ili hodate s isključenim GPS-om, brzina, udaljenost i kadenca izračunavaju se pomoću brzinomjera u uređaju. Mjerač brzine sam se kalibrira. Točnost podataka o brzini, udaljenosti i kadenci poboljšava se nakon nekoliko trčanja ili hodanja na otvorenom uz korištenje GPS-a.

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

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

### Kalibracija udaljenosti za traku za trčanje

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

- 1 Započnite aktivnost na traci za trčanje ([Započinjanje aktivnosti, stranica 2](#)) i na traci trčite najmanje 1,5 km (1 mi).
- 2 Kad završite trčanje, odaberite **STOP**.
- 3 Odaberite opciju:
  - Za prvo kalibriranje udaljenosti za traku za trčanje odaberite **Spremi**.  
Uređaj će zatražiti da dovršite postupak kalibracije trake za trčanje.
  - Za ručnu kalibraciju udaljenosti za traku za trčanje nakon prve kalibracije odaberite **Kalibriraj i spremi > Da**.
- 4 Na zaslonu trake za trčanje provjerite prijeđenu udaljenost i unesite udaljenost u uređaj.

## Bilježenje aktivnosti vježbanja snage

Tijekom izvođenja vježbi snage možete bilježiti setove. Set je višestruko ponavljanje jednog pokreta.

### 1 Na satu odaberite **START** > **Trening snage**.

Kada prvi put zabilježite aktivnost vježbanja snage, odabrat ćete na kojem vam je zapešću sat.

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

### 3 Započnite prvi set.

Uređaj broji ponavljanja. Kada napravite najmanje šest ponavljanja, pojavit će se broj ponavljanja.

**SAVJET:** Uređaj može brojati samo ponavljanja jedne vježbe u svakom setu. Kad želite prijeći s jedne vježbe na drugu, potrebno je dovršiti set i pokrenuti novi.

### 4 Odaberite **BACK** kako biste završili set.

Na satu se prikazuju ukupna ponavljanja u setu. Nakon nekoliko sekundi prikazuje se mjerač vremena odmora.

### 5 Po potrebi držite **MENU**, odaberite **Uredi zadnji set** i uredite broj ponavljanja.

**SAVJET:** Možete dodati i težinu koju ste upotrijebili u setu.

### 6 Nakon odmora odaberite **BACK** za pokretanje sljedećeg seta.

### 7 Ponovite za svaki set vježbi snage dok ne dovršite aktivnost.

### 8 Nakon posljednjeg seta odaberite **START** da biste zaustavili mjerač vremena seta.

### 9 Odaberite **Spremi**.

## Aktivnosti na otvorenom

Na uređaju quatix prethodno su učitanе aplikacije za aktivnosti na otvorenom, npr. trčanje i biciklizam. GPS je uključen tijekom aktivnosti na otvorenom. Možete dodavati nove aktivnosti na temelju zadanih aktivnosti, kao što su hodanje ili veslanje. Na uređaj možete dodavati i prilagođene aktivnosti ([Stvaranje prilagođene aktivnosti, stranica 2](#)).

### Pregledavanje skijaških spustova

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

#### 1 Započnite skijašku aktivnost ili daskanje na snijegu.

#### 2 Držite **MENU**.

#### 3 Odaberite **Prikaz lafova**.

#### 4 Za prikaz detalja o zadnjem spustu, trenutnom spustu i ukupnim spustovima odaberite **UP** i **DOWN**.

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

### Korištenje metronoma

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

**NAPOMENA:** Ova funkcija nije dostupna za sve aktivnosti.

#### 1 Na izgledu sata odaberite **START**.

#### 2 Odaberite aktivnost.

#### 3 Držite **MENU**.

#### 4 Odaberite postavke aktivnosti.

#### 5 Odaberite **Metronom** > **Status** > **Uključi**.

### 6 Odaberite opciju:

- Odaberite **Udarci u minuti** za unos vrijednosti na temelju željene kadence.
- Odaberite **Učestalost upozoravanja** kako biste prilagodili učestalost udaraca.
- Odaberite **Zvukovi** kako biste prilagodili ton i vibriranje metronoma.

### 7 Po potrebi odaberite **Pregled** kako biste prije trčanja poslušali funkciju metronoma.

### 8 Krenite na trčanje ([Započinjanje aktivnosti, stranica 2](#)).

Metronom se automatski uključuje.

### 9 Za vrijeme trčanja odaberite **UP** ili **DOWN** za pregledavanje zaslona metronoma.

### 10 Po potrebi držite **MENU** za promjenu postavki metronoma.

## Vodič skoka

### **UPOZORENJE**

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

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

## Multisport

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

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

### Stvaranje multisport aktivnosti

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

#### 2 Odaberite vrstu multisport aktivnosti ili unesite prilagođeno ime.

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

#### 3 Odaberite dvije ili više aktivnosti.

#### 4 Odaberite opciju:

- Odaberite opciju za prilagođavanje posebnih postavki aktivnosti. Na primjer, možete odabrati želite li uključiti prijelaze.
- Odaberite **Gotovo** za spremanje i korištenje multisport aktivnosti.

#### 5 Odaberite **Da** kako biste aktivnost dodali na popis omiljenih.

### Savjet za treniranje triatlona ili multisport aktivnosti

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

## Plivanje

### OBAVIJEST

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

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

### Terminologija za plivanje

**Duljina:** Jedno plivanje dužinom bazena.

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

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

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

### Vrste zaveslaja

Određivanje vrste zaveslaja dostupno je samo za plivanje u bazenu. Vrsta zaveslaja određuje se na kraju duljine. Vrste zaveslaja pojavljuju se kada pregledavate povijest intervala. Vrstu zaveslaja možete odabrati kao prilagođeno podatkovno polje (*Prilagođavanje zaslona s podacima, stranica 24*).

Kraul	Slobodni stil
Natrag	Leđno
Prsno	Prsno
Leptir	Leptir
Mješovito	Više od jedne vrste zaveslaja u intervalu
Drill vježba	Koristi se s bilježenjem intenzivnog vježbanja ( <i>Treniranje uz bilježenje drill vježbi, stranica 6</i> )

### Savjeti za plivačke aktivnosti

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

### Odmaranje tijekom plivanja u bazenu

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

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

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

### Treniranje uz bilježenje drill vježbi

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

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

## Golf

### Preuzimanje golf terena

Ako želite prvi put igrati na nekom terenu, najprije ga morate preuzeti pomoću aplikacije Garmin Connect Mobile.

- 1 U aplikaciji Garmin Connect Mobile odaberite **Preuzmi golf terene > +**.

- 2 Odaberite golf teren.

- 3 Odaberite **Preuzmi**.

Kada preuzimanje bude gotovo, teren će se pojaviti na popisu terena na vašem uređaju quatix.

### Igranje golfa

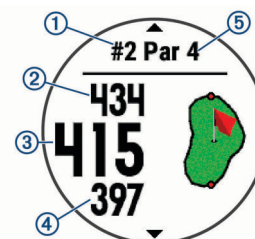
Ako želite prvi put igrati na nekom terenu, najprije ga morate preuzeti iz aplikacije Garmin Connect Mobile (*Garmin Connect, stranica 8*). Tereni preuzeti iz aplikacije Garmin Connect Mobile nadograđuju se automatski.

Napunite uređaj prije nego što počnete igrati golf (*Punjenje uređaja, stranica 1*).

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

### Informacije o rupi

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



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

### Premještanje zastavice

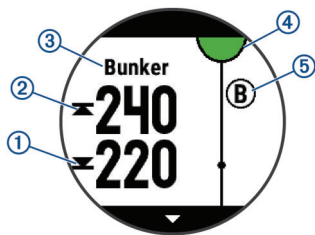
Možete proučiti green i premjestiti zastavicu na novu lokaciju.

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

### Pregled opasnosti

Možete pregledavati udaljenosti do opasnosti duž fairwaya za par 4 i 5 rupe. Opasnosti koje utječu na odabir udarca prikazuju se pojedinačno ili u skupinama kako biste mogli odrediti udaljenost do layupa ili udaljenost potrebnu za prelet preko opasnosti.

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



- Na zaslonu se prikazuju udaljenosti do prednjeg ① i stražnjeg ② dijela najbliže opasnosti.
  - Na vrhu zaslona nalazi se vrsta opasnosti ③.
  - Green se prikazuje kao polukrug ④ u gornjem dijelu zaslona. Linija ispod greena predstavlja središte fairwaya.
  - Opasnosti ⑤ se prikazuju ispod greena na procijenjenim lokacijama u odnosu na fairway.
- 2 Odaberite **UP** ili **DOWN** kako biste vidjeli druge opasnosti za tu rupu.

### Pregled izmjerenih udaraca

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

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

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

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

Prikazuje se udaljenost zadnjeg udarca.

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

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

### Prikaz udaljenosti do layupova i doglegova

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

Odaberite **START > Layupovi**.

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

**NAPOMENA:** Udaljenosti nestaju s popisa kada ih prođete.

### Praćenje rezultata

- 1 Na zaslonu s podacima o rupi odaberite **START > Kartica s rezultatima**.  
Kada ste na greenu, pojavljuje se kartica s rezultatima.
- 2 Odaberite **UP** ili **DOWN**.
- 3 Odaberite **START** za odabir rupe.
- 4 Za postavljanje rezultata odaberite **UP** ili **DOWN**.  
Vaš je ukupni rezultat ažuriran.

### Ažuriranje rezultata

- 1 Na zaslonu s podacima o rupi odaberite **START > Kartica s rezultatima**.
- 2 Odaberite **UP** ili **DOWN**.
- 3 Odaberite **START** za odabir rupe.
- 4 Odaberite **UP** ili **DOWN** za promjenu rezultata za tu rupu.  
Vaš je ukupni rezultat ažuriran.

### TruSwing™

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

### Korištenje brojača kilometara za golf

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

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

### Praćenje statistike

Funkcija Praćenje statistike omogućuje detaljno praćenje statistike tijekom igranja golfa.

- 1 Na zaslonu s podacima o rupi držite **MENU**.
- 2 Odaberite postavke aktivnosti.
- 3 Odaberite **Praćenje statistike** kako biste omogućili praćenje statistike.

## Povezane značajke

Funkcije povezivosti dostupne su za vaš quatix uređaj kada uređaj povežete s kompatibilnim pametnim telefonom koji upotrebljava Bluetooth bežičnu tehnologiju. Za neke je funkcije na povezani pametni telefon potrebno instalirati aplikaciju Garmin Connect Mobile. Dodatne informacije potražite na web-mjestu [www.garmin.com/apps](http://www.garmin.com/apps). Neke funkcije dostupne su kada uređaj povežete s bežičnom mrežom.

**Telefonske obavijesti:** Prikazuje obavijesti telefona i poruke na vašem quatix uređaju.

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

**GroupTrack:** Omogućuje praćenje vaših veza pomoću LiveTrack izravno na zaslonu i u stvarnom vremenu.

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

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

**Softverske nadogradnje:** Omogućuje nadogradnju softvera uređaja.

**Vrijeme:** Omogućuje prikaz trenutnih vremenskih uvjeta i vremenske prognoze.

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

**Pronađi moj telefon:** Pronalazi vaš izgubljeni pametni telefon koji je uparen s vašim quatix uređajem i trenutačno unutar dometa.

**Pronađi moj uređaj:** Pronalazi vaš izgubljeni quatix uređaj koji je uparen s pametnim telefonom i trenutačno unutar dometa.

## Omogućavanje Bluetooth obavijesti

Ako želite omogućiti obavijesti, najprije morate upariti quatix uređaj i kompatibilan mobilni uređaj (*Uparivanje pametnog telefona i uređaja, stranica 1*).

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

## Prikaz obavijesti

- 1 Na izgledu sata odaberite **UP** za prikaz widgeta za obavijesti.
- 2 Odaberite **START**, a zatim odaberite obavijest.
- 3 Odaberite **DOWN** za više opcija.
- 4 Odaberite **BACK** za povratak na prethodni zaslon.

## Odgovaranje na dolazni telefonski poziv

Kada vas netko nazove na povezani pametni telefon, uređaj quatix prikazuje ime ili telefonski broj pozivatelja. Poziv možete prihvatiti ili odbiti. Ako je uređaj povezan s pametnim telefonom sa sustavom Android™, poziv možete odbiti i tekstualnom porukom tako da odaberete jednu od poruka s popisa na vašem uređaju quatix.

- Za prihvaćanje poziva odaberite **Prihvati**.
- Za odbijanje poziva odaberite **Odbij**.
- Kako biste odbili poziv i pozivatelju odmah poslali poruku, odaberite **Odgovor** i zatim odaberite poruku s popisa.

## Odgovaranje na tekstualnu poruku

**NAPOMENA:** Ova je funkcija dostupna samo za pametne telefone sa sustavom Android.

Kad na uređaju quatix primite obavijest o tekstualnoj poruci, možete poslati brzi odgovor koji odabirete s popisa poruka. Poruke možete prilagoditi u aplikaciji Garmin Connect Mobile.

**NAPOMENA:** Ova funkcija šalje tekstualne poruke putem vašeg telefona. Primjenjuju se uobičajeni troškovi i ograničenja za tekstualne poruke vašeg operatera i telefonske tarife. Za dodatne informacije o troškovima i ograničenjima za tekstualne poruke obratite se svom davatelju mobilnih usluga.

- 1 Na izgledu sata odaberite **UP** za prikaz widgeta za obavijesti.

- 2 Odaberite **START**, a zatim odaberite obavijest o poruci.

- 3 Odaberite **DOWN > Odgovor**.

- 4 Odaberite poruku s popisa.

Telefon odabranu poruku šalje kao SMS poruku.

## Upravljanje obavijestima


Pomoću kompatibilnog pametnog telefona možete upravljati obavijestima koje se pojavljuju na quatix 5 uređaju.

Odaberite opciju:

- Ako koristite Apple® pametni telefon, pomoću postavki obavijesti na pametnom telefonu odaberite stavke koje će se prikazivati na uređaju.
- Ako koristite pametni telefon sa sustavom Android, u aplikaciji Garmin Connect Mobile odaberite **Postavke > Pametne obavijesti**.

## Isključivanje Bluetooth veze s pametnim telefonom

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

- 2 Odaberite  kako biste isključili Bluetooth vezu s pametnim telefonom na svom quatix uređaju.

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

## Uključivanje i isključivanje upozorenja o povezivanju s pametnim telefonom

quatix 5 uređaj možete podesiti da vas upozori kada se upareni pametni telefon putem Bluetooth bežične tehnologije povezuje ili prekida vezu.

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


- 1 Držite **MENU**.

- 2 Odaberite **Postavke > Telefon > Upozorenja**.

## Pronalaženje izgubljenog mobilnog uređaja

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

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

- 2 Odaberite .

quatix uređaj počinje tražiti vaš upareni mobilni uređaj. S vašeg će se mobilnog uređaja začuti zvučno upozorenje, a snaga Bluetooth signala prikazivat će se na zaslonu quatix uređaja. Kako se budete približavali svom mobilnom uređaju, povećavat će se snaga Bluetooth signala.

- 3 Za prekid traženja odaberite **BACK**.

## Garmin Connect

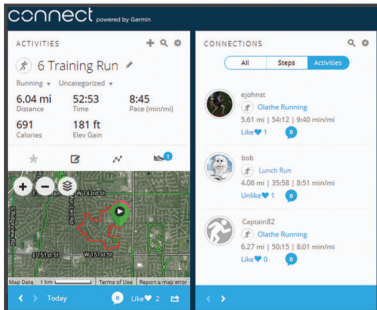
Vaš Garmin Connect račun omogućuje vam praćenje performansi i povezivanje s vašim prijateljima. Daje vam alate za praćenje, analizu, dijeljenje i podršku. Možete zabilježiti svoj aktivan stil života, uključujući trčanje, hodanje, vožnje, plivanje, planinarenje, runde golfa i još mnogo toga.

Besplatni Garmin Connect račun možete stvoriti prilikom uparivanja uređaja i pametnog telefona pomoću aplikacije Garmin Connect Mobile. Račun možete stvoriti i prilikom postavljanja aplikacije Garmin Express ([www.garmin.com/express](http://www.garmin.com/express)).

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

**Analizirajte svoje podatke:** Možete vidjeti detaljnije informacije o svojim fitness aktivnostima i aktivnostima na otvorenom, uključujući vrijeme, udaljenost, puls, potrošene kalorije, kadencu, tlocrtni prikaz karte i grafikone tempa i brzine. Možete vidjeti detaljnije podatke o svojim rundama golfa, uključujući kartice s rezultatima, statistiku i informacije o terenu. Možete pregledavati i prilagođena izvješća.

**NAPOMENA:** Za prikaz podataka potrebno je upariti opcionalni bežični senzor s uređajem ([Uparivanje bežičnih senzora, stranica 30](#)).



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

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

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

### Nadogradnja softvera pomoću aplikacije Garmin Connect Mobile

Ako želite nadograditi softver uređaja pomoću aplikacije Garmin Connect Mobile, morate imati Garmin Connect račun i upariti uređaj i kompatibilan pametni telefon ([Uparivanje pametnog telefona i uređaja, stranica 1](#)).

Sinkronizirajte uređaj i aplikaciju Garmin Connect Mobile ([Ručna sinkronizacija podataka s aplikacijom Garmin Connect Mobile, stranica 9](#)).

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

### Nadogradnja softvera pomoću aplikacije Garmin Express

Prije nadogradnje softvera uređaja potrebno je preuzeti i instalirati aplikaciju Garmin Express i dodati uređaj ([Korištenje usluge Garmin Connect na računalu, stranica 9](#)).

- 1 Povežite uređaj s računalom pomoću USB kabela.  
Kada je novi softver dostupan, aplikacija Garmin Express šalje ga na vaš uređaj.
- 2 Nakon što aplikacija Garmin Express dovrši slanje nadogradnje, prekinite vezu uređaja s računalom.  
Uređaj će instalirati nadogradnju.

### Korištenje usluge Garmin Connect na računalu

Aplikacija Garmin Express putem računala povezuje uređaj s vašim Garmin Connect računom. Pomoću aplikacije Garmin Express možete prenijeti podatke o aktivnosti na svoj Garmin Connect račun i slati podatke, kao što su podaci o vježbanju ili planove treniranja, s web-mjesta usluge Garmin Connect na svoj uređaj. Osim toga možete instalirati nadogradnju za softver uređaja i upravljati Connect IQ aplikacijama.

- 1 Povežite uređaj s računalom pomoću USB kabela.
- 2 Posjetite [www.garmin.com/express](http://www.garmin.com/express).
- 3 Preuzmite i instalirajte aplikaciju Garmin Express.

- 4 Otvorite aplikaciju Garmin Express i odaberite **Dodaj uređaj**.
- 5 Slijedite upute na zaslonu.

### Ručna sinkronizacija podataka s aplikacijom Garmin Connect Mobile

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

### Aplikacija Garmin Golf™

Aplikacija Garmin Golf omogućava igračima golfa da se međusobno natječu na različitim terenima. Više od 41 000 terena ima tjednu ljestvicu poretka na kojoj svatko može sudjelovati. Možete pokrenuti turnir i pozvati igrače na međusobno natjecanje. Možete prenijeti kartice s rezultatima s kompatibilnog uređaja tvrtke Garmin da biste pregledali detaljne statistike i analize udaraca.

Aplikacija Garmin Golf sinkronizira vaše podatke s vašim Garmin Connect računom. Aplikaciju Garmin Golf možete preuzeti iz trgovine aplikacijama na pametnom telefonu.

### Pokretanje GroupTrack sesije

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

Ove se upute odnose na pokretanje GroupTrack sesije pomoću uređaja quatix 5. Ako vaši kontakti imaju druge kompatibilne uređaje, možete ih vidjeti na karti. Drugi uređaji možda neće moći na karti prikazati GroupTrack vozače.

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

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

### Savjeti za GroupTrack sesije

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

- Započnite aktivnost na otvorenom pomoću GPS-a.
- Uparite quatix 5 uređaj s pametnim telefonom pomoću GPSMAP® tehnologije Bluetooth
- U aplikaciji Garmin Connect Mobile u izborniku postavki odaberite **Kontakti** kako biste ažurirali popis kontakata za GroupTrack sesiju.
- Provjerite jesu li svi vaši kontakti upareni sa svojim pametnim telefonima i pokrenite LiveTrack sesiju u aplikaciji Garmin Connect Mobile.
- Pazite da se svi vaši kontakti nalaze u dometu (40 km ili 25 mi).
- Tijekom GroupTrack sesije pomaknite se do karte kako biste vidjeli svoje kontakte ([Dodavanje karte aktivnosti, stranica 24](#)).

## Wi-Fi® – funkcije povezivosti

Neki quatix 5 modeli imaju funkcije Wi-Fi povezivanja. Aplikacija Garmin Connect Mobile nije potrebna ako želite koristiti Wi-Fi vezu.

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

**Vježbanja i planovi treninga:** Omogućuje vam da na web-mjestu Garmin Connect pregledavate i odabirete vježbanja i planove treninga. Kada uređaj sljedeći put uspostavi Wi-Fi vezu, datoteke se bežično šalju na vaš uređaj.

**Nadogradnja softvera:** Uređaju omogućuje preuzimanje najnovije nadogradnje softvera kad je dostupna Wi-Fi veza. Sljedeći put kad uključite ili otključate uređaj upute na zaslonu vodit će vas kroz instalaciju nadogradnje softvera.

### Povezivanje s Wi-Fi mrežom

Prije povezivanja s Wi-Fi mrežom trebate povezati uređaj s aplikacijom Garmin Connect Mobile na pametnom telefonu ili s aplikacijom Garmin Express na računalo.

- 1 Držite **MENU**.
- 2 Odaberite **Postavke > Wi-Fi > Moje mreže > Dodaj mrežu**. Uređaj prikazuje popis Wi-Fi mreža u blizini.
- 3 Odaberite mrežu.
- 4 Prema potrebi unesite lozinku za mrežu.

Uređaj se povezuje s mrežom i mreža se dodaje na popis spremljenih mreža. Uređaj se automatski ponovo povezuje s tom mrežom kad je u dometu.

## Connect IQ funkcije

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

**Izgledi sata:** Omogućuje prilagođavanje izgleda sata.

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

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

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

### Preuzimanje Connect IQ funkcija pomoću računala

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

## Funkcije mjerenja pulsa

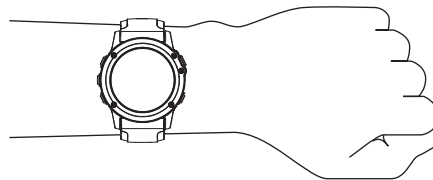
Uređaj quatix 5 sadrži senzor pulsa na zapešću, a kompatibilan je i sa senzorima pulsa koji se nose na prsima (prodaju se zasebno). Podatke o pulsima možete pregledati na widgetu pulsa. Ako su dostupni podaci o pulsima izmjereni i na zapešću i na prsima, uređaj će koristiti podatke o pulsima izmjerene na prsima.

### Monitor pulsa koji puls mjeri na zapešću

#### Nošenje uređaja

- Uređaj nosite iznad ručnog zgloba.

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



**NAPOMENA:** Optički senzor nalazi se na stražnjoj strani uređaja.

- Više informacija o mjerenju pulsa na zapešću pogledajte u odjeljku [Savjeti za čudne podatke o pulsima, stranica 10](#).
- Dodatne informacije o točnosti potražite na web-mjestu [garmin.com/ataccuracy](https://garmin.com/ataccuracy).

### Savjeti za čudne podatke o pulsima

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

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

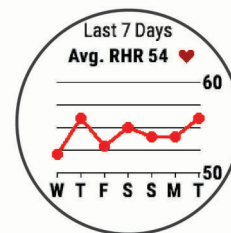
**NAPOMENA:** Kad je vani hladno, zagrijavajte se na zatvorenom.

- Nakon svakog vježbanja isperite uređaj vodom.
- Dok vježbate, nosite silikonsku narukvicu.

### Prikaz widgeta za puls

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

- 1 Na satu odaberite **DOWN**.
- 2 Odaberite **START** kako bi se prikazao prosječan puls u mirovanju tijekom posljednjih 7 dana.



### Odašiljanje podataka o pulsima na Garmin uređaje

Podatke o pulsima možete odašiljati s quatix 5 uređaja i prikazivati ih na uparenim Garmin uređajima.

**NAPOMENA:** Odašiljanje podataka o pulsima smanjuje razinu napunjenosti baterije.

- 1 Na widgetu pulsa držite **MENU**.
- 2 Odaberite **Opcije > Slanje pulsa**. quatix 5 počinje odašiljati podatke o pulsima i pojavljuje se ikona (♥).
- 3 Uparite quatix 5 i kompatibilan Garmin ANT+ uređaj.



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

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

### Odašiljanje podataka o puls, tijekom aktivnosti

Svoj quatix 5 uređaj možete postaviti tako da automatski odašilje podatke o puls, kada započnete neku aktivnost. Primjerice, podatke o puls, možete odašiljati na Edge® uređaj dok vozite bicikl ili VIRB® akcijsku kameru dok se bavite nekom aktivnošću.

**NAPOMENA:** Odašiljanje podataka o puls, smanjuje razinu napunjenosti baterije.

- 1 Na widgetu pulsa držite **MENU**.
- 2 Odaberite **Opcije > Odašiljanje tijekom aktiv..**
- 3 Započnite aktivnost (*Započinjanje aktivnosti, stranica 2*). quatix 5 počinje odašiljati podatke o puls, u pozadini.

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

- 4 Po potrebi uparite quatix 5 i uređaj kompatibilan s tehnologijom Garmin ANT+.

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

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

### Postavljanje upozorenja za neuobičajeni puls

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

- 1 Na widgetu pulsa držite **MENU**.
- 2 Odaberite **Opcije > Upozorenje za neuobičajeni puls > Status > Uključi**.
- 3 Odaberite **Kritično upozorenje**.
- 4 Odaberite kritičnu vrijednost pulsa.

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

### Isključivanje senzora pulsa na zapešću

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

- 1 Na widgetu pulsa držite **MENU**.
- 2 Odaberite **Opcije > Status > Isključi**.

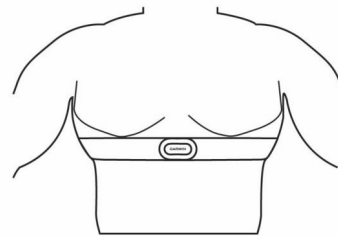
### Postavljanje monitora pulsa

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

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



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



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

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

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

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

### Savjeti za čudne podatke o puls

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

- Ponovno navlažite elektrode i kontaktne umetke (ako je moguće).
- Pritegnite traku oko prsa.
- Zagrijavajte se 5 do 10 minuta.
- Pridržavajte se uputa o održavanju (*Održavanje monitora pulsa, stranica 11*).
- Nosite pamučnu majicu ili obje strane trake dobro namočite. Sintetička vlakna koja se trljaju po monitoru pulsa ili ga dodiruju stvaraju statički elektricitet koji utječe na signale pulsa.
- Odmaknite se od izvora koji mogu utjecati na monitor pulsa. Izvori smetnji mogu biti snažna elektromagnetska polja, neki bežični senzori na 2,4 GHz, visokonaponski vodovi dalekovoda, električni motori, pećnice, mikrovalne pećnice, bežični telefoni na 2,4 GHz i pristupne točke za bežični LAN.

### Održavanje monitora pulsa

#### OBAVIJEST

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

- Monitor pulsa isperite nakon svakog korištenja.
- Malom količinom blagog sredstva za pranje kao što su deterdženti za pranje posuđa ručno operite monitor pulsa nakon svakih sedam korištenja ili jednog korištenja u bazenu.  
**NAPOMENA:** Previše deterdženta može oštetiti monitor pulsa.
- Monitor pulsa nemojte prati u perilici posuđa ili sušiti u sušilici.
- Kako bi se osušio, monitor pulsa objesite ili polegnite na ravnu površinu.

### Dinamika trčanja

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## Trening s dinamikom trčanja

Ako želite vidjeti dinamiku trčanja, najprije morate staviti dodatnu opremu koja mjeri dinamiku trčanja kao što je, primjerice, HRM-Tri dodatna oprema i upariti je sa svojim uređajem (*Uparivanje bežičnih senzora, stranica 30*). Ako je vaš quatix 5 isporučen s dodatnom opremom, uređaji su upareni

## Skala boja i podaci o dinamici trčanja

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

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

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

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

## Podaci o balansu vremena dodira s tlom

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

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

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

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

## Vertikalna oscilacija i omjer vertikalne oscilacije

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

Zona boje	Percentil u zoni	Raspon vertikalne oscilacije za mjerenje pulsa na prsima	Raspon vertikalne oscilacije za mjerenje pulsa na struku	Omjer vertikalne oscilacije za mjerenje pulsa na prsima	Omjer vertikalne oscilacije za mjerenje pulsa na struku
Ljubičasta	> 95	< 6,4 cm	< 6,8 cm	< 6,1 %	< 6,5%
Plava	70 – 95	6,4 – 8,1 cm	6,8 – 8,9 cm	6,1 – 7,4 %	6,5 – 8,3 %

i quatix 5 postavljen je tako da prikazuje zaslon s podacima dinamike trčanja.

1 Odaberite opciju:

- Ako su vaša dodatna oprema koja mjeri dinamiku trčanja i quatix 5 već upareni, idite na korak 7.
- Ako vaša dodatna oprema koja mjeri dinamiku trčanja i quatix 5 nisu upareni, izvršite sve korake ovog postupka.

2 Držite **MENU**.

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

4 Odaberite aktivnost.

5 Odaberite postavke aktivnosti.

6 Odaberite **Zaslone s podacima > Dodaj novo**.

7 Odaberite zaslon s podacima o dinamici trčanja.

**NAPOMENA:** Zaslone dinamike trčanja nisu dostupni za sve aktivnosti.


8 Krenite na trčanje (*Započinjanje aktivnosti, stranica 2*).

9 Odaberite **UP** ili **DOWN** za otvaranje zaslona dinamike trčanja kako biste vidjeli svoju metriku.

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

## Savjeti za rješavanje problema s podacima o dinamici trčanja

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

- Provjerite imate li dodatnu opremu koja mjeri dinamiku trčanja kao što je HRM-Tri dodatna oprema. Na prednjoj strani modula dodatne opreme s dinamikom trčanja nalazi se .
- Ponovno prema uputama uparite dodatnu opremu koja mjeri dinamiku trčanja i quatix uređaj.
- Ako se podaci o dinamici trčanja prikazuju samo kao nule, provjerite je li dodatna oprema ispravno okrenuta.  
**NAPOMENA:** Vrijeme i balans dodira s tlom prikazuje se samo kada trčite. Ne izračunava se kada hodate.

## Mjerenje performansi

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

Ove procjene pruža i omogućuje Firstbeat. Dodatne informacije potražite na web-mjestu [www.garmin.com/physio](http://www.garmin.com/physio).



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

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

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

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

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

**Predviđeno vrijeme utrke:** Vaš uređaj koristi procjenu maksimalnih vrijednosti VO2 i izvore objavljenih podataka kako bi dao ciljno vrijeme utrke na temelju vašeg trenutnog fizičkog stanja. Procjena isto tako pretpostavlja da ste dovršili odgovarajući trening za utрку.

**Pojednosti o testu stresa na temelju varijabilnosti pulsa:** Za test stresa na temelju varijabilnosti pulsa potreban je Garmin senzor pulsa na prsima. Uređaj bilježi oscilacije pulsa dok

mirno stojite 3 minute. To je mjera ukupne razine stresa kojoj ste izloženi. Ljestvica ima vrijednosti od 1 do 100, a male vrijednosti pokazuju nisku razinu stresa.

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

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

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

## Isključivanje obavijesti o performansama

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

- 1 Držite **MENU**.
- 2 Odaberite **Postavke > Fiziološka mjerenja > Obavijesti o performansama**.
- 3 Odaberite opciju.

## Automatsko otkrivanje mjerenja performansi

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

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

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

## Sinkronizirane aktivnosti i mjerenje performansi

Možete sinkronizirati aktivnosti i mjerenja performansi s ostalih Garmin uređaja na svoj quatix 5 uređaj pomoću Garmin Connect računala. Time se vašem uređaju omogućuje pružanje točnijih informacija o vašem statusu treniranja i kondiciji. Primjerice, možete zabilježiti vožnju Edge uređajem i pregledati pojedinosti o aktivnosti i ukupno opterećenje treniranja na quatix 5 uređaju.

- 1 Držite **MENU**.
- 2 Odaberite **Postavke > Fiziološka mjerenja > TrueUp**.

Kada sinkronizirate uređaj pomoću pametnog telefona, posljednje aktivnosti i mjerenja performansi s drugih vaših Garmin uređaja prikazuju se na vašem quatix 5 uređaju.

## Status treniranja

Status treniranja pokazuje kako treniranje utječe na razinu kondicije i izvedbu. Status treniranja temelji se na promjenama

opterećenja treniranja i maksimalnog VO<sub>2</sub> u duljem vremenskom razdoblju. Pomoću statusa treniranja planirajte buduće treninge i nastavite poboljšavati svoju razinu kondicije.

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

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

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

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

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

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

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

**Nema statusa:** Za utvrđivanje statusa treniranja uređaj mora jedan ili dva tjedna bilježiti podatke o treniranju, uključujući aktivnosti s maksimalnim VO<sub>2</sub> za trčanje ili biciklizam.

### Savjeti za dobivanje statusa treniranja

Funkcija statusa treniranja ovisi o ažuriranim procjenama vaše razine kondicije, uključujući najmanje dva mjerenja maksimalnog VO<sub>2</sub> tjedno. Procjena vašeg maksimalnog VO<sub>2</sub> ažurira se nakon trčanja na otvorenom ili vožnji tijekom kojih vaš puls na nekoliko minuta dosegne najmanje 70 % vašeg maksimalnog pulsa. Aktivnosti terenskog trčanja i trčanja u zatvorenom ne generiraju procjenu maksimalnog VO<sub>2</sub> radi očuvanja točnosti trenda vaše razine kondicije.

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

- Najmanje dvaput tjedno trčite ili vozite na otvorenom uz mjerac snage i dosegnete puls viši od 70 % vašeg maksimalnog pulsa na najmanje 10 minuta.  
Status treniranja bit će dostupan nakon što uređaj koristite tjedan dana.
- Zabilježite sve svoje fitness aktivnosti na ovom uređaju ili omogućite funkciju Physio TrueUp™, kako bi vaš uređaj učio o vašim performansama ([Sinkronizirane aktivnosti i mjerenje performansi](#), stranica 13).

### O procijenjenim maksimalnim vrijednostima VO<sub>2</sub>

Maksimalni VO<sub>2</sub> je maksimalni obujam kisika (u mililitrima) koji možete potrošiti u minuti po kilogramu tjelesne težine pri maksimalnom opterećenju. Drugim riječima, maksimalni VO<sub>2</sub> pokazatelj je vaših sportskih performansi i trebao bi se povećavati usporedno s povećanjem vaše razine kondicije. Za quatix 5 uređaj potrebno je mjerenje pulsa na zapešću ili kompatibilan senzor pulsa na prsima kako bi mogao prikazati procijenjene maksimalne vrijednosti VO<sub>2</sub>. Uređaj ima različite procijenjene maksimalne vrijednosti VO<sub>2</sub> za trčanje i vožnju bicikla. Kako biste dobili preciznu procjenu maksimalnog VO<sub>2</sub>, morate nekoliko minuta na umjerenoj razini intenziteta trčati na

otvorenom uz GPS ili voziti bicikl s kompatibilnim mjeracem snage.

Procjena maksimalnog VO<sub>2</sub> na uređaju se pojavljuje kao broj, opis i položaj na skali boja. Dodatne pojedinosti o procjeni maksimalnog VO<sub>2</sub>, uključujući i kondicijsku dob, možete vidjeti na Garmin Connect računu. Kondicijska vam dob govori kakva je vaša kondicija u usporedbi s osobom istog spola i različite dobi. Kako vježbate, tako se vaša kondicijska dob s vremenom smanjuje.



Ljubičasta	Izvanredno
Plava	Izvršno
Zelena	Dobro
Narančasta	Slabije
Crvena	Loše

Podatke o maksimalnom VO<sub>2</sub> pruža tvrtka FirstBeat. Analiza maksimalnog VO<sub>2</sub> prikazuje se uz dopuštenje ustanove The Cooper Institute®. Informacije potražite u dodatku ([Standardne vrijednosti maksimalnog VO<sub>2</sub>](#), stranica 37) i posjetite adresu [www.CooperInstitute.org](http://www.CooperInstitute.org).

### Dobivanje procjene maksimalnog VO<sub>2</sub> za trčanje

Za ovu je funkciju potrebno mjerenje pulsa na zapešću ili kompatibilan monitor pulsa na prsima. Ako upotrebljavate monitor pulsa na prsima, morate ga staviti i upariti s uređajem ([Uparivanje bežičnih senzora](#), stranica 30). Ako je vaš quatix 5 uređaj isporučen s monitorom pulsa, uređaji su već upareni.

Za najprecizniju procjenu dovršite postavljanje korisničkog profila ([Postavljanje korisničkog profila](#), stranica 17) i postavite maksimalni puls ([Postavljanje zona pulsa](#), stranica 17). Predviđanja se isprva mogu činiti netočnima. Uređaj tek nakon nekoliko utrka može predvidjeti kako ćete trčati.

- Trčite barem 10 minuta na otvorenom.
- Nakon trčanja odaberite **Spremi**.
- Za prikaz widgeta za performanse odaberite **UP** ili **DOWN**.
- Za kretanje kroz mjerenja performansi odaberite **START**.

### Dobivanje procjene maksimalnog VO<sub>2</sub> za biciklizam

Za ovu su funkciju potrebni mjerac snage i mjerenje pulsa na zapešću ili kompatibilan monitor pulsa na prsima. Mjerac snage mora biti uparen s uređajem quatix 5 ([Uparivanje bežičnih senzora](#), stranica 30). Ako upotrebljavate monitor pulsa na prsima, morate ga staviti i upariti s uređajem. Ako je vaš quatix 5 uređaj isporučen s monitorom pulsa, uređaji su već upareni.

Za najprecizniju procjenu dovršite postavljanje korisničkog profila ([Postavljanje korisničkog profila](#), stranica 17) i postavite maksimalni puls ([Postavljanje zona pulsa](#), stranica 17). Predviđanja se isprva mogu činiti netočnima. Uređaj tek nakon nekoliko vožnji može predvidjeti kako ćete voziti bicikl.

- Vozite ujednačenom brzinom pri visokom intenzitetu najmanje 20 minuta.
- Nakon vožnje odaberite **Spremi**.
- Za prikaz widgeta za performanse odaberite **UP** ili **DOWN**.
- Za kretanje kroz mjerenja performansi odaberite **START**.

### Vrijeme oporavka

Možete koristiti svoj Garmin uređaj u kombinaciji s monitorom pulsa na zapešću ili kompatibilnim monitorom pulsa na prsima

za prikaz vremena preostalog do vašeg potpunog oporavka kada ste spremni za sljedeće vježbanje.

**NAPOMENA:** Preporuka vremena oporavka temelji se na procjeni maksimalnog VO<sub>2</sub> i u početku se može činiti nepreciznom. Uređaj tek nakon nekoliko dovršenih aktivnosti može predvidjeti vašu izvedbu.

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

### Prikaz vremena oporavka

Za najprecizniju procjenu dovršite postavljanje korisničkog profila (*Postavljanje korisničkog profila, stranica 17*) i postavite maksimalni puls (*Postavljanje zona pulsa, stranica 17*).

- 1 Krenite na trčanje.
- 2 Nakon trčanja odaberite **Spremi**.

Pojavljuje se vrijeme oporavka. Najdulje vrijeme je 4 dana.

**NAPOMENA:** Na izgledu sata odaberite UP ili DOWN za prikaz widgeta za performanse i odaberite START za kretanje kroz mjerenja performansi kako biste vidjeli svoje vrijeme oporavka.

### Puls oporavka

Ako trenirate s monitorom pulsa na zapešću ili kompatibilnim monitorom pulsa na prsima, nakon svake aktivnosti možete provjeriti vrijednost pulsa za vrijeme oporavka. Puls za vrijeme oporavka izračunava se kao razlika između trenutnog pulsa i pulsa izmjenjenog dvije minute nakon završetka vježbanja. Na primjer, zaustavili ste mjerac nakon tipične runde trčanja. Vaš puls iznosi 140 otk./min. Nakon dvije minute bez aktivnosti ili hlađenja, vaš puls je 90 otk./min. Vaš puls za vrijeme oporavka iznosi 50 otk./min (140 manje 90). Neka istraživanja povezuju puls za vrijeme oporavka i zdravlje kardiološkog sustava. Veće vrijednosti u pravilu znače zdravije srce.

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

### Opterećenje treniranja

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

### Prikaz predviđenih vremena utrke

Za najprecizniju procjenu dovršite postavljanje korisničkog profila (*Postavljanje korisničkog profila, stranica 17*) i postavite maksimalni puls (*Postavljanje zona pulsa, stranica 17*).

Vaš uređaj koristi procjenu maksimalnih vrijednosti VO<sub>2</sub> (*O procijenjenim maksimalnim vrijednostima VO<sub>2</sub>, stranica 14*) i izvore objavljenih podataka kako bi dao ciljno vrijeme utrke na temelju vašeg trenutnog fizičkog stanja. Procjena isto tako pretpostavlja da ste dovršili odgovarajući trening za utрку.

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

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

### O efektu vježbanja

Efekt vježbanja mjeri utjecaj aktivnosti na aerobnu i anaerobnu kondiciju. Efekt vježbanja akumulira se tijekom aktivnosti. Kako







aktivnost napreduje, vrijednost efekta vježbanja se povećava, obavještavajući vas kako je aktivnost poboljšala vašu kondiciju. Efekt vježbanja određuje se prema podacima iz korisničkog profila, pulsu, trajanju i intenzitetu aktivnosti.

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

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

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

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

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

Tehnologiju mjerenja efekta vježbanja pruža i podržava tvrtka Firstbeat Technologies Ltd. Dodatne informacije potražite na web-mjestu [www.firstbeattechnologies.com](http://www.firstbeattechnologies.com).

### Varijabilnost pulsa i razina stresa

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

### Pregledavanje varijabilnosti pulsa i razine stresa

Za ovu je funkciju potreban Garmin monitor pulsa. Kako biste mogli vidjeti razinu stresa na temelju varijabilnosti pulsa (HRV), prvo morate staviti monitor pulsa i upariti ga sa svojim uređajem (*Uparivanje bežičnih senzora, stranica 30*). Ako je vaš quatix 5 uređaj isporučen s monitorom pulsa, uređaji su već upareni.

**SAVJET:** Tvrtka Garmin preporučuje da mjerenje razine stresa izvodite svaki dan u otprilike isto vrijeme i pod istim uvjetima.

- 1 Po potrebi odaberite **START > Dodaj > HRV naprez.** kako biste aplikaciju za stres dodali na popis aplikacija.
- 2 Odaberite **Da** kako biste aplikaciju dodali na popis omiljenih.
- 3 Na izgledu sata odaberite **START > HRV naprez. > START.**
- 4 Mirno stanite i opustite se 3 minute.

### Stanje performansi

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

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

**NAPOMENA:** Kako bi procjene maksimalnog VO2 i vaših trkačkih ili biciklističkih mogućnosti bile točne, uređaju su potrebni podaci o nekoliko trčanja ili vožnji s monitorom pulsa ([O procijenjenim maksimalnim vrijednostima VO2, stranica 14](#)).

### Pregledavanje stanja performansi

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

- 1 Dodajte **Stanje performansi** na zaslon s podacima ([Prilagođavanje zaslona s podacima, stranica 24](#)).
- 2 Krenite na trčanje ili vožnju bicikla.  
Nakon 6 do 20 minuta pojavit će se podatak o stanju performansi.
- 3 Prijeđite na zaslon s podacima kako biste tijekom trčanja ili vožnje mogli pratiti stanje performansi.

### Laktatni prag

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

Ako već znate vrijednost pulsa pri kojem dostižete svoj laktatni prag, možete ga unijeti u postavke svog korisničkog profila ([Postavljanje zona pulsa, stranica 17](#)).

### Izvođenje navođenog testa za određivanje laktatnog praga

Za ovu je funkciju potreban Garmin monitor pulsa. Kako biste mogli izvesti navođeni test, prvo morate staviti monitor pulsa i upariti ga sa svojim uređajem ([Uparivanje bežičnih senzora, stranica 30](#)).

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

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

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

### Dobivanje procjene FTP-a

Kako biste dobili procjenu funkcionalnog praga snage (FTP), najprije s uređajem morate upariti monitor pulsa na prsima i mjerač snage ([Uparivanje bežičnih senzora, stranica 30](#)) i morate odrediti procjenu maksimalnog VO2 ([Dobivanje procjene maksimalnog VO2 za biciklizam, stranica 14](#)).

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

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

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

 Ljubičasta	Izvanredno
 Plava	Izvršno
 Zelena	Dobro
 Narančasta	Slabije
 Crvena	Početak

Informacije potražite u dodatku ([FTP ocjene, stranica 38](#)).

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

### Provođenje FTP testa

Ako želite provesti test kako biste odredili svoj funkcionalni prag snage (FTP), najprije s uređajem morate upariti monitor pulsa na prsima i mjerač snage ([Uparivanje bežičnih senzora, stranica 30](#)) i morate odrediti procjenu maksimalnog VO2 ([Dobivanje procjene maksimalnog VO2 za biciklizam, stranica 14](#)).

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

- 1 Na satu odaberite **START**.
- 2 Odaberite biciklističku aktivnost.
- 3 Držite **MENU**.
- 4 Odaberite **Trening > Navođeni test funkc. praga snage**.
- 5 Slijedite upute na zaslonu.

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

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

## Vježbanje

### Postavljanje korisničkog profila

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

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

### Ciljevi vježbanja

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

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

Ako znate svoj maksimalni puls, pomoću tablice ([Izračuni zona pulsa, stranica 17](#)) možete odrediti najbolju zonu pulsa za svoje ciljeve vježbanja.

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

### O zonama pulsa

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

### Postavljanje zona pulsa

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

- 1 Držite **MENU**.
- 2 Odaberite **Postavke > Korisnički profil > Puls**.
- 3 Odaberite **Maksimalni puls** i unesite svoj maksimalni puls. Pomoću funkcije Automatsko prepoznavanje automatski zabilježite maksimalni puls tijekom aktivnosti ([Automatsko otkrivanje mjerenja performansi, stranica 13](#)).
- 4 Odaberite **Laktatni prag > Ručni unos** i unesite puls pri laktatnom pragu. Laktatni prag možete odrediti kroz navođeni test ([Laktatni prag, stranica 16](#)). Pomoću funkcije Automatsko prepoznavanje automatski zabilježite laktatni prag tijekom aktivnosti ([Automatsko otkrivanje mjerenja performansi, stranica 13](#)).
- 5 Odaberite **Puls u mirovanju** i unesite svoj puls u mirovanju.

Možete koristiti prosječni puls u mirovanju koji izmjeri uređaj ili možete postaviti prilagođeni puls u mirovanju.

- 6 Odaberite **Zone > Na temelju**.
- 7 Odaberite opciju:
  - Odaberite **otk./min** kako biste pregledali i uredili zone u otkucajima u minuti.
  - Odaberite **% maksimalnog pulsa** kako biste pregledali i uredili zone kao postotak maksimalnog pulsa.
  - Odaberite **%HRR** kako biste pregledali i uredili zone kao postotak rezervnog pulsa (razlika između maksimalnog pulsa i pulsa u mirovanju).
  - Odaberite **% laktatnog praga** kako biste pregledali i uredili zone kao postotak pulsa pri laktatnom pragu.
- 8 Odaberite zonu i unesite vrijednost za svaku zonu.
- 9 Odaberite **Dodaj zonu pulsa za sport** i odaberite profil sporta kako biste dodali posebne zone pulsa (opcionalno).
- 10 Za dodavanje zoni pulsa ponavljajte korake od 3 do 8.

### Prepuštanje uređaju da odredi zone pulsa

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

- Provjerite jesu li postavke vašeg korisničkog profila ispravne ([Postavljanje korisničkog profila, stranica 17](#)).
- Često trčite i tijekom trčanja nosite monitor pulsa na zapešću ili prsima.
- Isprobajte nekoliko planova za treniranje za puls koje možete pronaći na svom Garmin Connect računu.
- Pomoću svog Garmin Connect računa pregledavajte trendove svog pulsa i zona pulsa.

### Izračuni zona pulsa

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

### Postavljanje zona snage

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

- 1 Držite **MENU**.
- 2 Odaberite **Postavke > Korisnički profil > Zone snage > Na temelju**.
- 3 Odaberite opciju:
  - Odaberite **Vati** kako biste pregledali i uredili zone u vatima.
  - Odaberite **% FTP** kako biste pregledali i uredili zone kao postotak funkcionalnog praga snage.

- 4 Odaberite **FTP** i unesite vrijednost za svoj FTP.
- 5 Odaberite zonu i unesite vrijednost za svaku zonu.
- 6 Po potrebi odaberite **Minimum** i unesite minimalnu vrijednost snage.

## Praćenje aktivnosti

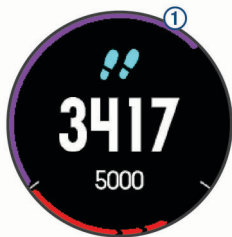
Funkcija praćenja aktivnosti bilježi broj dnevnih koraka, prijeđenu udaljenost, minute intenzivnog vježbanja, broj katova na koje ste se popeli, potrošene kalorije i statistiku o spavanju za svaki zabilježeni dan. Potrošene kalorije obuhvaćaju bazalni metabolizam i kalorije potrošene tijekom aktivnosti.

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

Dodatne informacije o praćenju aktivnosti i točnosti mjerenja fitness parametara potražite na web-mjestu [garmin.com/ataccuracy](http://garmin.com/ataccuracy).

### Automatski cilj

Uređaj automatski stvara ciljni broj koraka u danu na temelju vaše prethodne razine aktivnosti. Kako dan prolazi, uređaj prikazuje vaš napredak prema dnevnom cilju ①.



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

### Korištenje upozorenja za kretanje

Sjedenje tijekom dužeg vremenskog razdoblja može prouzročiti neželjene metaboličke promjene. Upozorenje za kretanje podsjeća vas na potrebu za kretanjem. Nakon sat vremena neaktivnosti prikazat će se poruka **Krećite se!** i crvena traka. Svakih 15 minuta neaktivnosti prikazat će se dodatni segmenti na traci. Uređaj se oglašava i zvučnim signalima ili vibracijom ako su oni uključeni (*Postavke sustava, stranica 29*).

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

### Praćenje spavanja

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

**NAPOMENA:** Razdoblja drijemanja ne dodaju se statističkim podacima o spavanju. Za isključivanje obavijesti i upozorenja, izuzev alarma, možete upotrijebiti način rada **Bez ometanja** (*Korištenje načina rada Bez ometanja, stranica 18*).

### Korištenje funkcije za automatsko praćenje spavanja

- 1 Nosite uređaj za vrijeme spavanja.
- 2 Prenesite podatke o spavanju na web-mjesto usluge Garmin Connect (*Ručna sinkronizacija podataka s aplikacijom Garmin Connect Mobile, stranica 9*).

Statistiku spavanja možete pregledati na Garmin Connect računaru.

### Korištenje načina rada Bez ometanja

Pomoću načina rada **Bez ometanja** možete isključiti pozadinsko osvjetljenje, zvučna upozorenja i upozorenja vibracijom.

Primjerice, ovaj način rada možete uključiti prije spavanja ili dok gledate film.

**NAPOMENA:** U korisničkim postavkama Garmin Connect računara možete postaviti uobičajeno vrijeme spavanja. Za automatski ulazak u način rada bez ometanja tijekom uobičajenog vremena spavanja, u postavkama sustava omogućite opciju **Vrijeme spavanja** (*Postavke sustava, stranica 29*).

1 Držite **LIGHT**.

2 Odaberite ☾.

### Minute intenzivnog vježbanja

Za bolje zdravlje, organizacije kao što su Centers for Disease Control and Prevention (Centar za kontrolu bolesti i prevenciju) u Americi, American Heart Association® (Američka kardiološka udruga) i Svjetska zdravstvena organizacija preporučuju najmanje 150 minuta umjerene tjelesne aktivnosti tjedno (npr. žustro hodanje) ili 75 minuta intenzivne tjelesne aktivnosti tjedno (npr. trčanje).

Uređaj prati intenzitet aktivnosti i bilježi trajanje umjerenih i intenzivnih aktivnosti (za određivanje intenzivnih aktivnosti potrebni su podaci o pulsu). Za postizanje ciljnog broja minuta intenzivnog vježbanja u tjednu morate se baviti umjerenom ili intenzivnom aktivnošću neprekidno najmanje 10 minuta. Uređaj zbraja minute umjerenih i minute intenzivnih aktivnosti. Ukupni zbroj minuta intenzivnih aktivnosti se udvostručuje.

### Izračun minuta intenzivnog vježbanja

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

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

### Garmin Move IQ™

Kada se vaše kretanje podudara s poznatim obrascima vježbanja, funkcija Move IQ automatski prepoznaje taj događaj i prikazuje ga na vašoj vremenskoj liniji. Move IQ događaji prikazuju vrstu i trajanje aktivnosti, ali oni se neće pojaviti na vašem popisu aktivnosti ili u novostima.

Funkcija Move IQ može automatski pokrenuti mjerenu aktivnost hodanja i trčanja pomoću vremenskih pragova koje ste postavili u aplikaciji Garmin Connect Mobile. Te aktivnosti dodaju se na vaš popis aktivnosti.

### Postavke praćenja aktivnosti

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

**Status:** Isključuje funkcije praćenja aktivnosti.

**Upozorenje za kretanje:** Prikazuje poruku i traku podsjetnika na kretanje na digitalnom izgledu sata i zaslonu s koracima. Uređaj se oglašava i zvučnim signalima ili vibracijom ako su oni omogućeni (*Postavke sustava, stranica 29*).

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

**Move IQ:** Omogućuje uključivanje i isključivanje Move IQ događaja.

### Isključivanje praćenja aktivnosti

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



- 1 Držite **MENU**.
- 2 Odaberite **Postavke > Praćenje aktivnosti > Status > Isključi**.

## Vježbanje

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

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

### Praćenje vježbanja na internetu

Prije preuzimanja vježbanja s usluge Garmin Connect morate imati Garmin Connect račun ([Garmin Connect, stranica 8](#)).

- 1 Uređaj priključite na računalo.
- 2 Idite na [www.garminconnect.com](http://www.garminconnect.com).
- 3 Stvorite i spremite novo vježbanje.
- 4 Odaberite **Pošalji na uređaj** i slijedite upute na zaslonu.
- 5 Isključite uređaj.

### Početak vježbanja

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

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

**NAPOMENA:** Na popisu se prikazuju samo ona vježbanja koja su kompatibilna s odabranom aktivnošću.

- 6 Odaberite **Započni vježbanje**.
- 7 Odaberite **START** za pokretanje mjerača vremena.


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

### O kalendaru treninga

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

### Korištenje planova treninga s usluge Garmin Connect

Ako želite preuzeti i koristiti planove treniranja s usluge Garmin Connect, morate imati Garmin Connect račun ([Garmin Connect, stranica 8](#)), a quatix uređaj morate upariti s kompatibilnim pametnim telefonom.

- 1 U aplikaciji Garmin Connect Mobile odaberite **Trening > Planovi treninga > Pronađite plan**.
- 2 Odaberite i zakažite plan treninga.
- 3 Odaberite ikonu  i slijedite upute na zaslonu.
- 4 Pregledajte plan treniranja u svom kalendaru.

### Prilagodljivi plan treniranja



Na vašem Garmin Connect računu postoje prilagodljivi plan treniranja i Garmin trener koji odgovaraju vašim ciljevima vježbanja. Na primjer, ako odgovorite na nekoliko pitanja, možete pronaći plan koji će vam pomoći da istrčite utrku od 5

km. Plan se prilagođava vašoj trenutnoj fizičkoj formi, preferencijama treniranja, rasporedu i datumu utrke. Nakon što pokrenete plan, widget Garmin trenera dodat će se slijedu widgeta na vašem quatix uređaju.

## Intervalno vježbanje

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

### Stvaranje intervalnog vježbanja

- 1 Na izgledu sata odaberite **START**.
- 2 Odaberite aktivnost.
- 3 Držite **MENU**.
- 4 Odaberite **Trening > Intervali > Uredi > Interval > Tip**.
- 5 Odaberite **Udaljenost, Vrijeme ili Otvoreno**.  
**SAVJET:** Otvoreni interval možete stvoriti tako da odaberete opciju Otvoreno.
- 6 Odaberite **Trajanje**, unesite udaljenost ili vrijednost vremenskog intervala vježbanja i odaberite .
- 7 Odaberite **BACK**.
- 8 Odaberite **Odmor > Tip**.
- 9 Odaberite **Udaljenost, Vrijeme ili Otvoreno**.
- 10 Po potrebi unesite udaljenost ili vremensko trajanje intervala odmaranja i odaberite ikonu .
- 11 Odaberite **BACK**.
- 12 Odaberite jednu ili više opcija:
  - Za postavljanje broja ponavljanja odaberite **Ponavljanje**.
  - Za dodavanje otvorenog intervala zagrijavanja prije početka vježbanja odaberite **Zagrijav. > Uključi**.
  - Za dodavanje otvorenog intervala hlađenja odaberite **Hlađenje > Uključi**.

### Početak intervalnog vježbanja

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

Kada dovršite sve intervale, pojavit će se poruka.

### Zaustavljanje intervalnog vježbanja

- U bilo kojem trenutku odaberite **BACK** kako biste zaustavili trenutni interval ili razdoblje odmora i prešli na sljedeći interval ili razdoblje odmora.
- Nakon što se dovrše svi intervali i razdoblja odmora, odaberite **BACK** kako biste završili intervalno vježbanje i prešli na mjerač vremena koji se može upotrijebiti za hlađenje.
- Za zaustavljanje mjerača vremena u bilo kojem trenutku odaberite **STOP**. Možete nastaviti rad mjerača vremena ili završiti intervalno vježbanje.

## Segmenti

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

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

## Strava™ segmenti

Strava segmente možete preuzeti na svoj quatrix 5 uređaj. Pratite Strava segmente i usporedite svoj rezultat sa svojim prošlim rezultatima, prijateljima i profesionalcima koji su odvožili isti segment.

Za prijavu za Strava članstvo otvorite widget Segmenti na svom Garmin Connect računaru. Dodatne informacije potražite na [www.strava.com](http://www.strava.com).

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

## Pregledavanje pojedinosti o segmentu

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

## Utrkivanje protiv segmenta

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

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

- 1 Odaberite **START**.
- 2 Odaberite aktivnost.
- 3 Krenite na trčanje ili vožnju bicikla.  
Kada se približite segmentu, pojavit će se poruka i moći ćete se utrkiivati protiv segmenta.

- 4 Započnite utрку protiv segmenta.

Po dovršetku segmenta prikazat će se poruka.

## Korištenje funkcije Virtual Partner®

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

**NAPOMENA:** Ova funkcija nije dostupna za sve aktivnosti.

- 1 Držite **MENU**.
- 2 Odaberite **Postavke > Aktivnosti i aplikacije**.
- 3 Odaberite aktivnost.
- 4 Odaberite postavke aktivnosti.
- 5 Odaberite **Zasloni s podacima > Dodaj novo > Virtual Partner**.
- 6 Unesite tempo ili brzinu.
- 7 Započnite aktivnost (*Započinjanje aktivnosti, stranica 2*).
- 8 Odaberite **UP** ili **DOWN** za kretanje do zaslona funkcije Virtual Partner kako biste vidjeli tko je u vodstvu.

## Postavljanje cilja treniranja

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

- 1 Na izgledu sata odaberite **START**.
  - 2 Odaberite aktivnost.
  - 3 Držite **MENU**.
  - 4 Odaberite **Trening > Postavi cilj**.
  - 5 Odaberite opciju:
    - Odaberite **Samo udaljenost** za odabir zadane udaljenosti ili unos prilagođene udaljenosti.
    - Odaberite **Udaljenost i vrijeme** za odabir ciljane udaljenosti i vremena.
    - Odaberite **Udaljenost i tempo** ili **Udaljenost i brzina** za odabir ciljane udaljenosti i tempa ili brzine.
- Pojavljuje se zaslon cilja treniranja i pokazuje procijenjeno vrijeme završetka. Procijenjeno vrijeme završetka temelji se na vašoj trenutačnoj izvedbi i preostalom vremenu.
- 6 Odaberite **START** kako biste pokrenuli mjerač vremena.

## Poništavanje cilja treniranja

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

## Utrkivanje s prethodnom aktivnošću

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

**NAPOMENA:** Ova funkcija nije dostupna za sve aktivnosti.

- 1 Na izgledu sata odaberite **START**.
- 2 Odaberite aktivnost.
- 3 Držite **MENU**.
- 4 Odaberite **Trening > Utrka u okviru aktivnosti**.
- 5 Odaberite opciju:
  - Odaberite **Iz povijesti** za odabir već snimljenih aktivnosti s uređaja.
  - Odaberite **Preuzeto** za odabir aktivnosti koje ste preuzeli s Garmin Connect računara.
- 6 Odaberite aktivnost.  
Pojavljuje se zaslon Virtual Partner i pokazuje procijenjeno vrijeme završetka.
- 7 Odaberite **START** kako biste pokrenuli mjerač vremena.
- 8 Nakon dovršetka aktivnosti odaberite **START > Spremi**.

## Osobni rekordi

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

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

## Pregledavanje osobnih rekorda

- 1 Držite **MENU**.
- 2 Odaberite **Povijest > Rekordi**.
- 3 Odaberite sport.
- 4 Odaberite rekord.
- 5 Odaberite **Prikaz rekorda**.

## Vraćanje osobnog rekorda

Svaki osobni rekord možete postaviti na prethodni zabilježeni rekord.

- 1 Držite **MENU**.
- 2 Odaberite **Povijest > Rekordi**.
- 3 Odaberite sport.
- 4 Odaberite rekord koji želite vratiti.
- 5 Odaberite **Prethodno > Da**.

**NAPOMENA:** Time se ne brišu spremljene aktivnosti.

## Brisanje osobnog rekorda

- 1 Držite **MENU**.
- 2 Odaberite **Povijest > Rekordi**.
- 3 Odaberite sport.
- 4 Odaberite rekord koji želite izbrisati.
- 5 Odaberite **Izbriši rekord > Da**.

**NAPOMENA:** Time se ne brišu spremljene aktivnosti.

## Brisanje svih osobnih rekorda

- 1 Držite **MENU**.
  - 2 Odaberite **Povijest > Rekordi**.
- NAPOMENA:** Time se ne brišu spremljene aktivnosti.
- 3 Odaberite sport.
  - 4 Odaberite **Izbriši sve rekorde > Da**.
- Brišu se rekordi samo za taj sport.

# Sat

## Postavljanje alarma

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

- 1 Na izgledu sata držite **MENU**.
- 2 Odaberite **Sat > Alarm sata > Dodaj alarm**.
- 3 Odaberite **Vrijeme** i unesite vrijeme alarma.
- 4 Odaberite **Ponavljanje**, a zatim odaberite kada će se alarm ponavljati (nije obavezno).
- 5 Odaberite **Zvukovi**, a zatim odaberite vrstu obavijesti (nije obavezno).
- 6 Odaberite **Pozadinsko osvjetljenje > Uključi** za uključivanje pozadinskog osvjetljenja istodobno s uključivanjem alarma.
- 7 Odaberite **Oznaka**, a zatim odaberite opis alarma (nije obavezno).

## Brisanje alarma

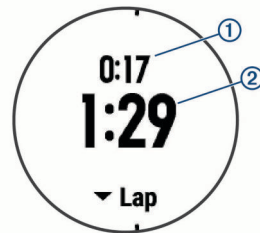
- 1 Na izgledu sata držite **MENU**.
- 2 Odaberite **Sat > Alarm sata**.
- 3 Odaberite alarm.
- 4 Odaberite **Izbriši**.

## Pokretanje mjerača odbrojavanja

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

## Korištenje štoperice

- 1 Na izgledu sata držite **MENU**.
- 2 Odaberite **Sat > Štoperica**.
- 3 Odaberite **START** kako biste pokrenuli mjerač vremena.
- 4 Odaberite **BACK** za ponovno pokretanje mjerača dionica ①.



Ukupno vrijeme štoperice ② nastavlja teći.

- 5 Za zaustavljanje oba mjerača odaberite **START**.
- 6 Odaberite opciju.

## Dodavanje alternativnih vremenskih zona

Možete prikazati trenutno vrijeme u dodatnim vremenskim zonama na widgetu Alternativne vremenske zone. Možete dodati četiri alternativne vremenske zone.

**NAPOMENA:** Možda ćete morati dodati widget Alternativne vremenske zone u sljed widgeta.

- 1 Na izgledu sata držite **MENU**.
- 2 Odaberite **Sat > Alternativne vremenske zone > Dodaj zonu**.
- 3 Odaberite vremensku zonu.
- 4 Po potrebi odaberite **Da** kako biste preimenovali zonu.

## Postavljanje upozorenja sata

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

## Sinkronizacija vremena s GPS-om

Kad god ga uključite i on pronađe satelitski signal, uređaj automatski očitava vaše vremenske zone i aktualno vrijeme. Također možete ručno sinkronizirati vrijeme s GPS-om kad mijenjate vremenske zone te ažurirati vrijeme kad nastupi ljetno računanje vremena.

- 1 Na izgledu sata držite **MENU**.
- 2 Odaberite **Sat > Sinkronizacija s GPS-om**.
- 3 Pričekajte dok uređaj ne pronađe satelite (*Traženje satelitskih signala, stranica 33*).

## Navigacija

### Spremanje vaše lokacije

Svoju trenutnu lokaciju možete spremiti i kasnije do nje navigirati.

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

### Uređivanje spremljenih lokacija

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

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

### Projekcija točke

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

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

Projicirana točka sprema se sa zadanim nazivom.

### Navigacija prema odredištu

Pomoću svog uređaja možete navigirati do odredišta ili slijediti stazu.

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

### Stvaranje i praćenje staze na uređaju

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

### Označavanje i pokretanje navigacije na lokaciju čovjeka u moru

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

**SAVJET:** Funkciju držanja tipki možete prilagoditi za pristup funkciji MOB (*Prilagođavanje tipki prečaca*, stranica 30).

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

Pojavit će se navigacijski podaci.

### Navigacija s funkcijom Sight 'N Go

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

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

### Navigacija do početne točke tijekom aktivnosti

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

- 1 Tijekom aktivnosti odaberite **STOP > Natrag na početak**.
- 2 Odaberite opciju:
  - Kako biste navigirali natrag do početne točke svoje aktivnosti putem kojim ste prošli, odaberite **TracBack**.
  - Kako biste navigirali natrag do početne točke svoje aktivnosti pravocrtno, odaberite **Ruta**.



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

### Navigacija do početne točke zadnje spremljene aktivnosti

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

- 1 Odaberite **START > Navigiraj > Natrag na početak > Ruta**.  
Na karti se prikazuje linija koja povezuje vašu trenutnu lokaciju i početnu točku zadnje spremljene aktivnosti.  
**NAPOMENA:** Možete pokrenuti mjerač vremena kako bi se spriječio prelazak uređaja u način rada sata.
- 2 Odaberite **DOWN** za prikaz kompasa (nije obavezno).  
Strelica pokazuje prema početnoj točki.

### Zaustavljanje navigacije

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

### Karta

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

- Navigacija kartom (*Pomicanje i zumiranje na karti*, stranica 22)
- Postavke karte (*Postavke karte*, stranica 29)

### Pomicanje i zumiranje na karti

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

#### 4 Odaberite opciju:

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

## Kompas

Uređaj sadrži kompas s tri osi i automatskom kalibracijom. Značajke i izgled kompasa mijenjaju se ovisno o vašoj aktivnosti, o tome je li omogućen GPS i navigirate li prema određenoj lokaciji. Postavke kompasa možete promijeniti ručno (*Postavke kompasa, stranica 28*). Ako želite brzo otvoriti postavke kompasa, odaberite **START** na widgetu za kompas.

## Visinomjer i barometar

Uređaj sadrži unutarnji visinomjer i barometar. Uređaj kontinuirano prikuplja podatke o visini i tlaku, čak i u načinu rada sa smanjenom potrošnjom energije. Visinomjer prikazuje odgovarajuću nadmorsku visinu na temelju promjena tlaka zraka. Barometar prikazuje podatke o tlaku zraka u okolišu na temelju fiksne nadmorske visine na kojoj je visinomjer zadnji put kalibriran (*Postavke visinomjera, stranica 28*). Ako želite brzo otvoriti postavke visinomjera ili barometra, odaberite **START** na widgetima za visinomjer ili barometar.

## Povijest

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

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

## Korištenje funkcije Povijest

Povijest sadrži prethodne aktivnosti koje ste spremili na uređaj.

- 1 Držite **MENU**.
- 2 Odaberite **Povijest > Aktivnosti**.
- 3 Odaberite aktivnost.
- 4 Odaberite opciju:
  - Kako biste vidjeli dodatne informacije o aktivnosti, odaberite **Pojedinosti**.
  - Za odabir dionice i prikaz dodatnih podataka o svakoj dionici, odaberite **Dionice**.
  - Za odabir intervala i prikaz dodatnih informacija o svakom intervalu odaberite **Intervali**.
  - Za odabir seta vježbi i prikaz dodatnih informacija o svakom setu odaberite **Setovi**.
  - Za prikaz aktivnosti na karti odaberite **Karta**.
  - Kako biste vidjeli utjecaj aktivnosti na vašu aerobnu i anaerobnu kondiciju, odaberite **Training Effect (O efektu vježbanja, stranica 15)**.
  - Kako biste vidjeli vrijeme provedeno u svakoj zoni pulsa, odaberite **Vrijeme u zoni (Pregled vremena u svakoj zoni pulsa, stranica 23)**.
  - Za prikaz grafikona nadmorske visine aktivnosti odaberite **Grafikon nadmorske visine**.
  - Kako biste izbrisali odabranu aktivnost, odaberite **Izbriši**.

## Povijest multisport aktivnosti

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

## Pregled vremena u svakoj zoni pulsa

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

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

- 1 Držite **MENU**.
- 2 Odaberite **Povijest > Aktivnosti**.
- 3 Odaberite aktivnost.
- 4 Odaberite **Vrijeme u zoni**.

## Pregledavanje ukupnih podataka

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

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

## Korištenje brojača kilometara

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

- 1 Držite **MENU**.
- 2 Odaberite **Povijest > Ukupno > Brojač kilometara**.
- 3 Odaberite **UP** ili **DOWN** kako biste vidjeli ukupne vrijednosti izmjerene pomoću brojača kilometara.

## Brisanje povijesti

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

## Prilagođavanje vašeg uređaja

### Postavke aplikacija i aktivnosti

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

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

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

**3D brzina:** Izračunava brzinu pomoću promjene u nadmorskoj visini i vodoravnog kretanja tlom (*3D brzina i udaljenost, stranica 25*).

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

**Upozorenja:** Postavlja upozorenja za trening ili navigaciju za aktivnost.

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

**Auto Lap:** Postavlja opcije za Auto Lap® funkciju (*Auto Lap, stranica 25*).

**Auto Pause:** Postavlja uređaj na zaustavljanje snimanja podataka pri zaustavljanju ili pri usporavanju ispod zadane brzine (*Omogućavanje funkcije Auto Pause*, stranica 25).

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

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

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

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

**Pokretanje odbrojavanja:** Omogućuje mjerač odbrojavanja za intervale plivanja u bazenu.

**Zasloni s podacima:** Omogućuje prilagođavanje zaslona s podacima i dodavanje novih zaslona s podacima za aktivnost (*Prilagođavanje zaslona s podacima*, stranica 24).

**GPS:** Postavljanje načina rada za GPS antenu. Korištenje GPS + GLONASS opcije omogućuje bolji rad u zahtjevnoj okolini i brže pronalaženje položaja. Korištenje GPS + GLONASS sustava prije će potrošiti bateriju nego kada koristite samo GPS. Korištenjem opcije UltraTrac točke traga i podaci senzora rjeđe se bilježe (*UltraTrac*, stranica 26).

**Tipka Dionica:** Omogućuje snimanje dionice ili odmora tijekom aktivnosti.

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

**Metronom:** Reproducira tonove ujednačenim ritmom kako bi vam pomogao da poboljšate svoju izvedbu tako što ćete trenirati uz bržu, sporiju ili ujednačeniju kadencu (*Korištenje metronoma*, stranica 5).

**Veličina bazena:** Postavljanje duljine bazena za plivanje u bazenu.

**Isključivanje za uštedu energije:** Postavlja opciju vremena uštede energije za aktivnost (*Postavke vremena do aktiviranja načina uštede energije*, stranica 26).

**Preimenuj:** Postavlja naziv aktivnosti.

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

**Vraćanje zadanih postavki:** Omogućuje ponovno postavljanje postavki aktivnosti.

**Praćenje rezultata:** Automatski omogućava ili onemogućava bilježenje rezultata kada započnete rundu golfa. Ako odaberete opciju Uvijek pitaj, uređaj će zatražiti potvrdu.

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

**Praćenje statistike:** Omogućava praćenje statistike tijekom igranja golfa.

**Prepoznavanje zaveslaja:** Omogućuje prepoznavanje zaveslaja za plivanje u bazenu.

**Prijelazi:** Omogućuje prijelaze za multisport aktivnosti.

### Prilagođavanje zaslona s podacima

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

**1** Držite **MENU**.

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

**3** Odaberite aktivnost za prilagođavanje.

**4** Odaberite postavke aktivnosti.

**5** Odaberite **Zasloni s podacima**.

**6** Odaberite zaslon s podacima koji želite prilagoditi.

**7** Odaberite opciju:

- Odaberite **Izgled** za prilagođavanje broja podatkovnih polja na zaslonu s podacima.
- Odaberite polje kako biste promijenili podatke koji će se u njemu prikazivati.
- Odaberite **Promijeni redoslijed** kako biste promijenili lokaciju zaslona s podacima u slijedu.
- Odaberite **Ukloni** kako biste uklonili zaslon s podacima iz slijeda.

**8** Po potrebi za dodavanje zaslona s podacima u slijed odaberite **Dodaj novo**.

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

### Dodavanje karte aktivnosti

Možete dodati kartu zaslonima s podacima za aktivnost.

**1** Držite **MENU**.

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

**3** Odaberite aktivnost za prilagođavanje.

**4** Odaberite postavke aktivnosti.

**5** Odaberite **Zasloni s podacima > Dodaj novo > Karta**.

### Upozorenja

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

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

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

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

Naziv upozorenja	Vrsta upozorenja	Opis
Kadencu	Raspon	Možete postaviti minimalnu i maksimalnu vrijednost takta.
Kalorije	Događaj, ponavljajuće	Možete postaviti broj kalorija.
Prilagođeno	Ponavljajuće	Možete odabrati postojeću poruku ili stvoriti prilagođenu te odabrati vrstu upozorenja.
Udaljenost	Ponavljajuće	Možete postaviti interval udaljenosti.
Nadmorska visina	Raspon	Možete postaviti minimalnu i maksimalnu vrijednost nadmorske visine.
Puls	Raspon	Možete postaviti minimalnu i maksimalnu vrijednost pulsa ili odabrati promjene zona. Pogledajte odjeljke <i>O zonama pulsa</i> , stranica 17 i <i>Izračuni zona pulsa</i> , stranica 17.
Tempo	Raspon	Možete postaviti minimalnu i maksimalnu vrijednost tempa.
Snaga	Raspon	Možete postaviti visoku ili nisku razinu snage.

Naziv upozorenja	Vrsta upozorenja	Opis
Blizina	Događaj	Radijus možete postaviti od spremenjene lokacije.
Trčanje/hodanje	Ponavljajuće	Možete postaviti redovite odmore hodanjem u pravilnim intervalima.
Brzina	Raspon	Možete postaviti minimalnu i maksimalnu vrijednost brzine.
Brzina hoda	Raspon	Možete postaviti gornji ili donji broj zaveslaja po minuti.
Vrijeme	Događaj, ponavljajuće	Možete postaviti vremenski interval.

### Postavljanje upozorenja

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

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

### Auto Lap

#### Označavanje dionica po udaljenosti

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

- 1 Držite **MENU**.
- 2 Odaberite **Postavke > Aktivnosti i aplikacije**.
- 3 Odaberite aktivnost.  
**NAPOMENA:** Ova funkcija nije dostupna za sve aktivnosti.
- 4 Odaberite postavke aktivnosti.
- 5 Odaberite **Auto Lap**.
- 6 Odaberite opciju:
  - Odaberite **Auto Lap** za uključivanje ili isključivanje opcije Auto Lap.
  - Odaberite **Udaljenost automatske dionice** za prilagođavanje udaljenosti između dionica.

Prilikom svakog dovršetka dionice prikazuje se poruka s vremenom za tu dionicu. Uređaj se oglašava i zvučnim signalima ili vibracijom ako su oni uključeni (**Postavke sustava, stranica 29**).

Po potrebi možete prilagoditi stranice s podacima za prikaz dodatnih podataka o dionici (**Prilagođavanje zaslona s podacima, stranica 24**).

#### Prilagođavanje poruke upozorenja o dionici

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

- 1 Držite **MENU**.

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

- 3 Odaberite aktivnost.

**NAPOMENA:** Ova funkcija nije dostupna za sve aktivnosti.

- 4 Odaberite postavke aktivnosti.

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

- 6 Odaberite podatkovno polje kako biste ga promijenili.

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

### Omogućavanje funkcije Auto Pause®

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

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

- 1 Držite **MENU**.

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

- 3 Odaberite aktivnost.

**NAPOMENA:** Ova funkcija nije dostupna za sve aktivnosti.

- 4 Odaberite postavke aktivnosti.

- 5 Odaberite **Auto Pause**.

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

### Omogućavanje automatskog uspona

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

- 1 Držite **MENU**.

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

- 3 Odaberite aktivnost.

**NAPOMENA:** Ova funkcija nije dostupna za sve aktivnosti.

- 4 Odaberite postavke aktivnosti.

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

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

### 3D brzina i udaljenost

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

### Uključivanje i isključivanje tipke Dionica

Postavku Tipka Dionica možete uključiti kako biste tijekom aktivnosti pomoću gumba BACK bilježili podatke o dionicama ili odmorima. Postavku Tipka Dionica možete isključiti kako biste izbjegli nenamjerno bilježenje dionica zbog slučajnog pritiskanja gumba.

- 1 Držite **MENU**.
- 2 Odaberite **Postavke > Aktivnosti i aplikacije**.
- 3 Odaberite aktivnost.
- 4 Odaberite postavke aktivnosti.
- 5 Odaberite **Tipka Dionica**.  
Status tipke Dionica mijenja se u Uključi ili Isključi na temelju trenutnih postavki.

### Korištenje značajke automatskog pomicanja

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

- 1 Držite **MENU**.
- 2 Odaberite **Postavke > Aktivnosti i aplikacije**.
- 3 Odaberite aktivnost.  
**NAPOMENA:** Ova funkcija nije dostupna za sve aktivnosti.
- 4 Odaberite postavke aktivnosti.
- 5 Odaberite **Autom. pomicanje**.
- 6 Odaberite brzinu prikaza.

### UltraTrac

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

### Postavke vremena do aktiviranja načina uštede energije

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

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

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

### Promjena redoslijeda aktivnosti u popisu aplikacija

- 1 Držite **MENU**.
- 2 Odaberite **Postavke > Aktivnosti i aplikacije**.
- 3 Odaberite aktivnost.
- 4 Odaberite **Promijeni redoslijed**.
- 5 Odaberite **UP** ili **DOWN** kako biste prilagodili položaj aktivnosti u popisu aplikacija.

### Widgeti

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

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

**ABC:** Prikazuje kombinirane podatke visinomjera, barometra i kompasa.

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

**Kalendar:** Prikazuje predstojeće sastanke iz kalendara vašeg pametnog telefona.

**Kalorije:** Prikazuje podatke o kalorijama za trenutni dan.

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

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

**Golf:** Prikazuje informacije o golfu za zadnju rundu.

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

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

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

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

**Zadnji sport:** Prikazuje kratak sažetak zadnjeg zabilježenog sporta.

**Upravljanje glazbom:** Kontrole playera glazbe vašeg pametnog telefona.

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

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

**Performanse:** Prikazuje vaš trenutačni status treniranja, opterećenje treniranja, procijenjene maksimalne vrijednosti VO<sub>2</sub>, vrijeme za oporavak, procjenu FTP-a, laktatni prag i predviđeno vrijeme utrke.

**Informacije senzora:** Prikazuje podatke internih ili povezanih ANT+ senzora.

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

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

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

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

**Vrijeme:** Prikazuje trenutnu temperaturu i vremensku prognozu.

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

### Prilagođavanje petlje widgeta

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

- 1 Držite **MENU**.
- 2 Odaberite **Postavke > Miniaplikacije**.
- 3 Odaberite widget.
- 4 Odaberite opciju:
  - Odaberite **Promijeni redoslijed** kako biste promijenili lokaciju widgeta u slijedu widgeta.
  - Odaberite **Ukloni** kako biste widget uklonili iz slijeda widgeta.
- 5 Odaberite **Dodaj widgete**.
- 6 Odaberite widget.  
Widget je dodan slijedu widgeta.



## inReach daljinski upravljač

Funkcija inReach daljinskog upravljača omogućuje vam da upravljate inReach uređajem pomoću uređaja quatix. Idite na web-mjesto [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com) ako želite kupiti inReach uređaj.

### Upotreba daljinskog upravljača inReach

Ako želite koristiti funkciju inReach daljinskog upravljača, widget inReach mora se vidjeti u slijedu widgeta (*Prilagođavanje petlje widgeta, stranica 26*).

- 1 Uključite inReach uređaj.
- 2 Na svom quatix uređaju odaberite **UP** ili **DOWN** na izgledu sata kako biste vidjeli inReach widget.
- 3 Odaberite **START** za traženje inReach uređaja.
- 4 Odaberite **START** za uparivanje inReach uređaja.
- 5 Odaberite **START**, a zatim odaberite opciju:
  - Za slanje SOS poruke odaberite **Pokreni SOS poruku**.  
**NAPOMENA:** SOS funkciju upotrebljavajte samo u situaciji stvarnog hitnog slučaja.
  - Za slanje tekstne poruke odaberite **Poruke > Nova poruka**, odaberite kontakte za poruku i unesite tekst poruke ili odaberite opciju brze tekstne poruke.
  - Za slanje zadane poruke odaberite **Slanje zadane poruke** i odaberite poruku na popisu.
  - Za prikaz mjerača vremena i udaljenosti prijedene tijekom aktivnosti odaberite **Praćenje**.

## VIRB daljinski upravljač

Daljinska funkcija VIRB omogućuje vam upravljanje VIRB akcijskom kamerom pomoću uređaja. Za kupnju VIRB akcijske kamere idite na [www.garmin.com/VIRB](http://www.garmin.com/VIRB).

### Upravljanje VIRB akcijskom kamerom

Prije upotrebe VIRB daljinske funkcije morate omogućiti daljinsku postavku na VIRB kameri. Dodatne pojedinosti potražite u *VIRB korisničkom priručniku za seriju*. Morate postaviti i prikaz VIRB miniaplikacije u petlji miniaplikacija (*Prilagođavanje petlje widgeta, stranica 26*).

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

### Upravljanje VIRB akcijskom kamerom tijekom aktivnosti

Prije upotrebe VIRB daljinske funkcije morate omogućiti daljinsku postavku na VIRB kameri. Dodatne pojedinosti potražite u *VIRB korisničkom priručniku za seriju*. Morate postaviti i prikaz VIRB widgeta u slijedu widgeta (*Prilagođavanje petlje widgeta, stranica 26*).

- 1 Uključite VIRB kameru.
- 2 Na svom quatix uređaju odaberite **UP** ili **DOWN** na izgledu sata kako biste vidjeli VIRB widget.
- 3 Pričekajte da se uređaj poveže s VIRB kamerom.  
Ako je kamera povezana, VIRB zaslon s podacima automatski se dodaje aplikacijama za aktivnosti.

4 Tijekom aktivnosti odaberite **UP** ili **DOWN** kako biste vidjeli VIRB zaslon s podacima.

5 Držite **MENU**.

6 Odaberite **Daljinski upravljač VIRB**.

7 Odaberite opciju:

- Za upravljanje kamerom pomoću mjerača vremena aktivnosti odaberite **Postavke > Pok.i zaus.mj.vr..**  
**NAPOMENA:** Snimanje videozapisa automatski se pokreće i zaustavlja kada započnete ili završite aktivnost.
- Za upravljanje kamerom pomoću opcija izbornika odaberite **Postavke > Ručno**.
- Za ručno snimanje videozapisa odaberite **Pokreni snimanje**.  
Na zaslonu quatix uređaja prikazat će se brojač vremena videozapisa.
- Za snimanje fotografije tijekom snimanja videozapisa odaberite **DOWN**.
- Za ručno zaustavljanje snimanja videozapisa odaberite **STOP**.
- Za snimanje fotografije odaberite **Fotografiraj**.

## Korištenje widgeta za razinu stresa

U widgetu za razinu stresa prikazuje se vaša trenutna razina stresa i grafikon razine stresa u posljednjih nekoliko sati. Ovaj vas widget može i voditi kroz vježbe disanja kako biste se lakše opustili.

1 Dok sjedite ili ste neaktivni, odaberite **UP** ili **DOWN** kako bi se prikazao widget za razinu stresa.

**SAVJET:** Ako ste preaktivni da sat odredi vašu razinu stresa, umjesto broja koji označava razinu stresa prikazat će se poruka. Razinu stresa ponovo možete provjeriti nakon nekoliko minuta neaktivnosti.

2 Odaberite **START** kako biste vidjeli grafikon razine stresa za posljednja četiri sata.

Plavi stupci označavaju razdoblja odmora. Žuti stupci označavaju razdoblja stresa. Sivi stupci označavaju razdoblja kada ste bili preaktivni da bi se utvrdila razina stresa.

3 Kako biste pokrenuli vježbu disanja, odaberite **DOWN > START** i zatim unesite trajanje vježbe disanja u minutama.

## Prilagođavanje izbornika kontrola

U izborniku kontrola možete dodavati, uklanjati i mijenjati redoslijed opcija izbornika prečaca (*Prikaz izbornika kontrola, stranica 1*).

1 Držite **MENU**.

2 Odaberite **Postavke > Kontrole**.

3 Odaberite prečac koji želite prilagoditi.

4 Odaberite opciju:

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

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

## Postavke izgleda sata

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

### Prilagođavanje izgleda sata

Ako želite aktivirati Connect IQ izgled sata, najprije morate instalirati izgled sata iz trgovine Connect IQ (*Connect IQ funkcije, stranica 10*).

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

- 1 Na izgledu satu držite **MENU**.
- 2 Odaberite **Izgled sata**.
- 3 Odaberite **UP** ili **DOWN** za prikaz opcija izgleda sata.
- 4 Za kretanje kroz dodatne prethodno učitane izgleda sata odaberite **Dodaj novo**.
- 5 Za aktiviranje prethodno učitanog izgleda sata ili instaliranog Connect IQ izgleda sata odaberite **START > Primijeni**.
- 6 Ako koristite prethodno učitan izgled sata, odaberite opciju **START > Prilagodi**.
- 7 Odaberite opciju:
  - Za promjenu stila znamenki analognog izgleda sata odaberite **Kazaljke**.
  - Za promjenu stila kazaljki analognog izgleda sata odaberite **Kazaljke**.
  - Za promjenu stila znamenki digitalnog izgleda sata odaberite **Izgled**.
  - Za promjenu stila sekundi digitalnog izgleda sata odaberite **Sekunde**.
  - Za promjenu podataka koji se prikazuju na izgledu sata odaberite **Podaci**.
  - Za dodavanje ili promjenu boje za isticanje digitalnog izgleda sata odaberite **Istaknuta boja**.
  - Za promjenu boje pozadine odaberite **Pozadinska boja**.
  - Za spremanje promjena odaberite **Gotovo**.

## Postavke senzora

### Postavke kompasa

Držite **MENU** i odaberite **Postavke > Senzori i dodaci > Kompas**.

**Kalibriraj:** Omogućuje ručno kalibriranje senzora kompasa (*Ručna kalibracija kompasa, stranica 28*).

**Prikaz:** Postavljanje smjera kretanja na kompasu na slova, stupnjeve ili miliradijane.

**Referentni sjever:** Postavljanje referentnog sjevera kompasa (*Postavljanje referentnog sjevera, stranica 28*).

**Način rada:** Postavljanje kompasa tako da koristi samo podatke sa elektroničkih senzora (Uključi), kombinaciju GPS podataka i podataka elektroničkog senzora prilikom kretanja (Automatski) ili samo GPS podatke (Isključi).

### Ručna kalibracija kompasa

#### OBAVIJEST

Elektronički kompas kalibrirajte na otvorenom. Za bolju preciznost smjera nemojte stajati pored objekata koji utječu na magnetska polja, kao što su vozila, zgrade ili dalekovodi.

Vaš je uređaj već kalibriran u tvornici, a uređaj po zadanim postavkama koristi automatsku kalibraciju. Ako dođe do neobičnog ponašanja kompasa, primjerice, nakon dugotrajnog kretanja ili nakon ekstremnih promjena temperature, ručno kalibrirajte kompas.

- 1 Držite **MENU**.
- 2 Odaberite **Postavke > Senzori i dodaci > Kompas > Kalibriraj > Početak**.
- 3 Slijedite upute na zaslonu.  
**SAVJET:** Pomičite prst u obliku malene znamenke osam dok se ne pojavi poruka.

### Postavljanje referentnog sjevera

Možete postaviti referentnu vrijednost smjera koja će se koristiti u izračunavanju smjera.

- 1 Držite **MENU**.

- 2 Odaberite **Postavke > Senzori i dodaci > Kompas > Referentni sjever**.

- 3 Odaberite opciju:

- Za postavljanje geografskog sjevera kao referentnog smjera odaberite **Stvarni**.
- Za automatsko postavljanje magnetske deklinacije vaše lokacije odaberite **Magnetski**.
- Za postavljanje mrežnog sjevera (000°) kao referentnog smjera odaberite **Mreža**.
- Za ručno postavljanje vrijednosti magnetske varijacije odaberite **Korisnik**, unesite magnetsku varijancu i odaberite **Gotovo**.

### Postavke visinomjera

Pritisnite i držite **MENU**, a zatim odaberite **Postavke > Senzori i dodaci > Visinomjer**.

**Kalibriraj:** Omogućuje ručnu kalibraciju senzora visinomjera.

**Automatska kalibracija:** Omogućuje samostalno kalibriranje visinomjera prilikom svakog uključivanja GPS praćenja.

**Nadmorska visina:** Postavlja mjerne jedinice za nadmorsku visinu.

### Kalibracija barometarskog visinomjera

Vaš je uređaj već kalibriran u tvornici, a uređaj po zadanim postavkama koristi automatsku kalibraciju na početnoj GPS točki. Barometarski visinomjer možete ručno kalibrirati ako znate točnu nadmorsku visinu.

- 1 Držite **MENU**.

- 2 Odaberite **Postavke > Senzori i dodaci > Visinomjer**.

- 3 Odaberite opciju:

- Za automatsku kalibraciju od početne točke GPS položaja odaberite **Automatska kalibracija** i zatim odaberite opciju.
- Za unos trenutačne nadmorske visine odaberite **Kalibriraj**.

### Postavke barometra

Držite **MENU** i odaberite **Postavke > Senzori i dodaci > Barometar**.

**Kalibriraj:** Omogućuje ručnu kalibraciju senzora barometra.

**Plotanje:** Postavlja vremensku skalu karte u widgetu barometra.

**Upoz. na oluju:** Postavlja razinu promjene barometarskog tlaka koja uključuje upozorenje na oluju.

**Način rada sata:** Postavljanje senzora koji se koriste u načinu rada sata. Opcija Automatski koristi i visinomjer i barometar prema vašem kretanju. Opciju Visinomjer koristite kada vaša aktivnost uključuje promjene nadmorske visine, a opciju Barometar kada vaša aktivnost ne uključuje promjene nadmorske visine.

**Tlak:** Postavlja kako uređaj prikazuje podatke o tlaku.

### Kalibracija barometra

Vaš je uređaj već kalibriran u tvornici, a uređaj po zadanim postavkama koristi automatsku kalibraciju na početnoj GPS točki. Barometar možete ručno kalibrirati ako znate točnu nadmorsku visinu ili točan tlak na razini mora.

- 1 Držite **MENU**.

- 2 Odaberite **Postavke > Senzori i dodaci > Barometar > Kalibriraj**.

- 3 Odaberite opciju:

- Za unos trenutačne nadmorske visine ili tlaka na razini mora odaberite **Da**.
- Za automatsku kalibraciju od početne točke GPS položaja odaberite **Koristi GPS**.

## Postavke karte

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

Držite **MENU** i odaberite **Postavke > Karta**.

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

**Lokacije korisnika:** Prikazuje ili skriva spremljene lokacije na karti.

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

## GroupTrack postavke

Držite **MENU** i odaberite **Postavke > GroupTrack**.

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

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

## Postavke navigacije

Možete prilagoditi funkcije i izgled karte dok navigirate do odredišta.

### Prilagođavanje funkcija karte

1 Držite **MENU**.

2 Odaberite **Postavke > Navigacija > Zasloni s podacima**.

3 Odaberite opciju:

- Za uključivanje i isključivanje karte odaberite **Karta**.
- Odaberite **Navođenje** za uključivanje ili isključivanje stranice vodiča na kojoj se prikazuje smjer kompasu ili koji će se slijediti za vrijeme navigacije.
- Za uključivanje i isključivanje grafikona nadmorske visine odaberite **Grafikon nadmorske visine**.
- Odaberite zaslon koji želite dodati, ukloniti ili prilagoditi.

### Postavke smjera

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

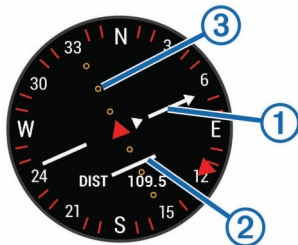
Držite pritisnutom tipku **MENU** i odaberite **Postavke > Navigacija > Tip**.

**Smjer:** Pokazuje smjer u kojem se nalazi vaše odredište.

**Staza:** Označava vaš odnos prema liniji kursa koja vodi do odredišta (*Pokazivač kursa, stranica 29*).

### Pokazivač kursa

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



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

## Postavljanje indikatora smjera

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

1 Držite **MENU**.

2 Odaberite **Postavke > Navigacija > Oznaka smjera**.

### Postavljanje navigacijskih rješenja

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

1 Držite **MENU**.

2 Odaberite **Postavke > Navigacija > Upozorenja**.

3 Odaberite opciju:

- Kako biste postavili upozorenje za određenu udaljenost od konačnog odredišta, odaberite **Konačna udaljenost**.
- Kako biste postavili upozorenje za vrijeme koje preostaje do konačnog odredišta, odaberite **Konačno preostalo vrijeme dolaska**.
- Da biste postavili upozorenje kada skrenete s kursa, odaberite **Van staze**.

4 Po potrebi odaberite **Status** kako biste uključili upozorenje.

5 Po potrebi unesite vrijednost za udaljenost ili vrijeme, a zatim odaberite ✓.

## Postavke sustava

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

**Jezik:** Postavljanje jezika prikaza uređaja.

**Vrijeme:** Prilagođavanje postavki vremena (*Postavke vremena, stranica 30*).

**Pozadinsko osvjetljenje:** Podešavanje postavki pozadinskog osvjetljenja (*Promjena postavki pozadinskog osvjetljenja, stranica 30*).

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

**Bez ometanja:** Uključuje ili isključuje način rada Bez ometanja.

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

**Tipke prečaca:** Omogućuje dodjeljivanje prečaca tipkama na uređaju (*Prilagođavanje tipki prečaca, stranica 30*).

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

**Jedinice:** Postavljanje mjernih jedinica uređaja (*Mijenjanje mjernih jedinica, stranica 30*).

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

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

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

**Vraćanje zadanih postavki:** Omogućuje ponovno postavljanje podataka i postavki (*Vraćanje svih zadanih postavki, stranica 33*).

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

## Postavke vremena

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

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

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

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

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

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

## Promjena postavki pozadinskog osvjetljenja

1 Držite **MENU**.

2 Odaberite **Postavke > Sustav > Pozadinsko osvjetljenje**.

3 Odaberite opciju:

- Odaberite **Tijekom aktivnosti**.
- Odaberite **Ne tijekom aktivnosti**.

4 Odaberite opciju:

- Odaberite **Tipke** za uključivanje pozadinskog osvjetljenja prilikom pritiskanja tipki.
- Odaberite **Upozorenja** za uključivanje pozadinskog osvjetljenja za upozorenja.
- Odaberite **Kretanja** za uključivanje pozadinskog osvjetljenja kada podignete ruku i okrenete je kako biste pogledali na zapešće.
- Odaberite **Pauza prije početka** za postavljanje vremena koje će proteći prije nego što se pozadinsko osvjetljenje isključi.
- Odaberite **Svjetlina** za postavljanje svjetline pozadinskog osvjetljenja.

## Prilagođavanje tipki prečaca

Možete prilagoditi funkciju držanja pojedinačnih tipki i kombinacija tipki.

1 Držite **MENU**.

2 Odaberite **Postavke > Sustav > Tipke prečaca**.

3 Odaberite tipku ili kombinaciju tipki koju želite prilagoditi.

4 Odaberite funkciju.

## Mijenjanje mjernih jedinica

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

1 Držite **MENU**.

2 Odaberite **Postavke > Sustav > Jedinice**.

3 Odaberite vrstu mjerenja.

4 Odaberite mjernu jedinicu.

## Prikaz informacija o uređaju

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

1 Držite **MENU**.

2 Odaberite **Postavke > Opis**.

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

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

1 Držite **MENU**.

2 U izborniku postavki odaberite **Opis**.

## Bežični senzori

Vaš se uređaj može koristiti s bežičnim ANT+ ili Bluetooth senzorima. Dodatne informacije o kompatibilnosti i kupnji dodatnih senzora potražite na web-mjestu [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com).

## Uparivanje bežičnih senzora

Prilikom prvog povezivanja bežičnog senzora i uređaja putem tehnologije ANT+ ili Bluetooth, morate upariti uređaj sa senzorom. Nakon uparivanja uređaj se automatski povezuje sa senzorom kada pokrenete aktivnost, a senzor je aktivan i unutar dometa.

1 Ako uparujete senzor pulsa, stavite ga (*Postavljanje monitora pulsa, stranica 11*).

Senzor pulsa ne šalje niti prima podatke dok ga ne stavite na sebe.

2 Primaknite uređaj na 3 m (10 ft) od senzora.

**NAPOMENA:** Prilikom uparivanja budite 10 m (33 ft) udaljeni od drugih bežičnih senzora.

3 Držite **MENU**.

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

5 Odaberite opciju:

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

Kada je uparivanje senzora i uređaja završeno, status senzora mijenja se iz Pretraživanje u Povezano. Podaci senzora pojavljuju se u slijedu zaslona s podacima ili u prilagođenim korisničkim poljima.

## Način rada na proširenom zaslonu

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

## Korištenje dodatnog senzora brzine ili kadence na biciklu

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

- Uparite senzor i uređaj (*Uparivanje bežičnih senzora, stranica 30*).
- Postavite veličinu kotača (*Veličina i opseg kotača, stranica 38*).
- Otiđite na vožnju (*Započinjanje aktivnosti, stranica 2*).

## Treniranje s mjeracima snage

- Idite na [www.garmin.com/intosports](http://www.garmin.com/intosports) za popis ANT+ senzora koji su kompatibilni s vašim uređajem (poput Vector™).
- Dodatne informacije potražite u korisničkom priručniku svog mjeraca snage.
- Prilagodite mjerac snage tako da odgovara vašim ciljevima i sposobnostima (*Postavljanje zona snage, stranica 17*).
- Koristite upozorenja o vrijednostima izvan raspona kako biste primili obavijest kada dosegnete određenu zonu snage (*Postavljanje upozorenja, stranica 25*).

- Prilagodite podatkovna polja za snagu (*Prilagođavanje zaslona s podacima, stranica 24*).

## Korištenje elektroničkih mjenjača

Prije korištenja elektroničkih mjenjača kao što su Shimano® Di2™ mjenjači, morate ih upariti s uređajem (*Uparivanje bežičnih senzora, stranica 30*). Možete prilagoditi dodatna podatkovna polja (*Prilagođavanje zaslona s podacima, stranica 24*). Na uređaju quatix 5 prikazuju se trenutne podešene vrijednosti kada je senzor u načinu rada za podešavanje.

## Svjesnost o situaciji

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

**NAPOMENA:** Možda ćete morati ažurirati quatix softver prije uparivanja Varia uređaja (*Nadogradnja softvera pomoću aplikacije Garmin Connect Mobile, stranica 9*).

## Nožni senzor

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

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

## Poboljšavanje kalibracije pedometra

Prije kalibriranja uređaja morate primiti GPS signal i upariti uređaj i pedometar (*Uparivanje bežičnih senzora, stranica 30*).

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

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

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

## Ručno kalibriranje pedometra

Prije kalibriranja uređaja morate upariti uređaj i senzor pedometra (*Uparivanje bežičnih senzora, stranica 30*).

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

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

## Postavljanje brzine i udaljenosti pedometra

Prije podešavanja brzine i udaljenosti pedometra morate upariti uređaj i senzor pedometra (*Uparivanje bežičnih senzora, stranica 30*).

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

- 1 Držite **MENU**.

- 2 Odaberite **Postavke > Senzori i dodaci**.

- 3 Odaberite svoj pedometar.

- 4 Odaberite **Brzina** ili **Udaljenost**.

- 5 Odaberite opciju:
  - Odaberite **U zatvorenom** kada trenirate s isključenim GPS-om, obično u zatvorenom prostoru.
  - Odaberite **Uvijek** za korištenje podataka pedometra neovisno o postavkama GPS-a.

## tempe™

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

## Informacije o uređaju

### Specifikacije

Vrsta baterije	Ugrađena punjiva litij-ionska baterija
quatixTrajanje baterije na modelu quatix	Do 14 dana u načinu rada pametnog sata
Vodootpornost	10 ATM <sup>1</sup>
Raspon radne i temperature skladištenja	Od -20 ° do 50 °C (od -4 ° do 122 °F)
Raspon temperature pri USB punjenju	Od 0 ° do 45 °C (od 32 ° do 113 °F)
Bežične frekvencije	2,4 GHz pri 4 dBm nominalno

### Informacije o bateriji

Stvarno trajanje baterije ovisi o omogućenim funkcijama vašeg uređaja kao što su praćenje aktivnosti, mjerenje pulsa na zapešću, obavijesti s pametnog telefona, GPS, ugrađeni senzori i povezani senzori.

Trajanje baterije Način rada	
Do 2 tjedna	Način rada pametnog sata s uključenim praćenjem aktivnosti i neprekidnim mjerenjem pulsa na zapešću
Do 24 sati	GPS način rada s mjerenjem pulsa na zapešću
Do 75 sati	UltraTrac GPS način rada sa žiroskopskom inercijalnom navigacijom

## Upravljanje podacima

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

### Iskopčavanje USB kabela

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

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

- 2 Iskopčajte kabel iz računala.

<sup>1</sup> Uređaj može izdržati tlak istovjetan onome na dubini od 100 m. Dodatne informacije potražite na web-mjestu [www.garmin.com/waterrating](http://www.garmin.com/waterrating).

## Brisanje datoteka

### OBAVIJEST

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

- 1 Otvorite pogon **Garmin**.
- 2 Ako je potrebno, otvorite mapu ili disk.
- 3 Odaberite datoteku.
- 4 Na tipkovnici pritisnite tipku **Izbriši**.

**NAPOMENA:** Ako koristite računalo sa sustavom Apple, potrebno je isprazniti mapu Smeće kako bi se datoteke u potpunosti uklonile.

## Održavanje uređaja

### Postupanje s uređajem

#### OBAVIJEST

Uređaj nemojte čistiti oštrim predmetima.

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

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

Nemojte pritiskati tipke ispod vode.

Kožni remen držite na suhom. Izbjegavajte plivanje ili tuširanje s kožnim remenom. Voda može oštetiti kožni remen.

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

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

### Čišćenje uređaja

#### OBAVIJEST

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

1 Obrišite uređaj krpom navlaženom blagom otopinom deterdženta.

2 Brišite ga dok ne bude suh.

Nakon čišćenja ostavite uređaj da se potpuno osuši.

**SAVJET:** Dodatne informacije potražite na web-mjestu [www.garmin.com/fitandcare](http://www.garmin.com/fitandcare).

### Čišćenje kožnih narukvica

- 1 Kožne narukvice brišite suhom krpom.
- 2 Za čišćenje kožnih narukvica koristite sredstvo za zaštitu kože.

### Promjena QuickFit™ remena

- 1 Pomaknite zasun na QuickFit remenu i odvojite remen od sata.



- 2 Poravnajte novi remen sa satom.

- 3 Pritisnite remen na mjesto.

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

- 4 Ponovite korake od 1 do 3 za zamjenu drugog remena.

### Podešavanje metalnog remena sata

Ako vaš sat ima metalni remen, odnesite ga zlataru ili drugoj stručnoj osobi radi podešavanja duljine metalnog remena.

## Rješavanje problema

### Za moj je uređaj postavljen krivi jezik

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

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

### Je li moj pametni telefon kompatibilan s mojim uređajem?




quatrix 5 uređaj je kompatibilan s pametnim telefonima koji podržavaju Bluetooth bežičnu tehnologiju.

Dodatne informacije o kompatibilnosti potražite na [www.garmin.com/ble](http://www.garmin.com/ble).

### Povezivanje telefona s uređajem ne uspijeva

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

- Isključite pametni telefon i uređaj i ponovo ih uključite.
- Omogućite Bluetooth tehnologiju na pametnom telefonu.
- Ažurirajte aplikaciju Garmin Connect Mobile na najnoviju verziju.
- Uklonite uređaj iz aplikacije Garmin Connect Mobile i ponovo pokrenite postupak uparivanja.  
Ako koristite Apple uređaj, trebali biste ga ukloniti i iz Bluetooth postavki na pametnom telefonu.
- Postavite pametni telefon na udaljenost od najviše 10 m (33 ft) od uređaja.

- Za pokretanje načina rada za uparivanje na pametnom telefonu otvorite aplikaciju Garmin Connect Mobile, odaberite  ili  i odaberite **Uređaji tvrtke Garmin > Dodaj uređaj**.
- Na uređaju držite **LIGHT**, a zatim odaberite  kako biste uključili Bluetooth tehnologiju i prešli u način rada za uparivanje.

## Mogu li koristiti Bluetooth senzor sa svojim satom?

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

- 1 Držite **MENU**.
- 2 Odaberite **Postavke > Sensori i dodaci > Dodaj novo**.
- 3 Odaberite opciju:
  - Odaberite **Pretraži sve**.
  - Odaberite vrstu senzora.

Možete prilagoditi dodatna podatkovna polja (*Prilagođavanje zaslona s podacima, stranica 24*).

## Ponovno pokretanje uređaja

- 1 Držite **LIGHT** dok se uređaj ne isključi.
- 2 Držite **LIGHT** kako biste uključili uređaj.

## Vraćanje svih zadanih postavki

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

Sve postavke uređaja možete vratiti na tvornički zadane vrijednosti.

- 1 Držite **MENU**.
- 2 Odaberite **Postavke > Sustav > Vraćanje zadanih postavki > Ponovno postavi postavke**.

## Traženje satelitskih signala

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

- 1 Izađite van na otvoreno područje.  
Prednja strana uređaja treba biti okrenuta prema nebu.
- 2 Pričekajte da uređaj pronađe satelite.  
Traženje signala može potrajati 30–60 sekundi.

## Poboljšavanje prijema GPS satelita

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

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

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

## Očitana temperatura nije točna

Vaša tjelesna temperatura utječe na unutarnji senzor temperature koji očitava temperaturu. Kako biste dobili

najtočnije očitavanje temperature, potrebno je skinuti sat sa zgloba i pričekati 20 do 30 minuta.

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

## Maksimiziranje vijeka trajanja baterije

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

- Smanjivanje trajanja pozadinskog osvjetljenja (*Promjena postavki pozadinskog osvjetljenja, stranica 30*).
- Smanjite svjetlinu pozadinskog osvjetljenja.
- Za aktivnost koristite UltraTrac GPS način rada (*UltraTrac, stranica 26*).
- Isključite bežičnu tehnologiju Bluetooth ako ne koristite povezane značajke (*Povezane značajke, stranica 7*).
- Prilikom pauziranja aktivnosti na dulje razdoblje koristite opciju kasnijeg nastavka aktivnosti (*Zaustavljanje aktivnosti, stranica 2*).
- Isključite praćenje aktivnosti (*Isključivanje praćenja aktivnosti, stranica 18*).
- Koristite izgled sata koji se ne ažurira svake sekunde.  
Primjerice, koristite izgled sata bez kazaljke za sekunde (*Prilagođavanje izgleda sata, stranica 27*).
- Ograničite prikaz obavijesti s pametnog telefona (*Upravljanje obavijestima, stranica 8*).
- Zaustavite odašiljanje podatka o pulsu uparenim Garmin uređajima (*Odašiljanje podataka o pulsu na Garmin uređaje, stranica 10*).
- Isključite funkciju mjerenja pulsa na zapešću (*Isključivanje senzora pulsa na zapešću, stranica 11*).

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

## Praćenje aktivnosti

Više informacija o točnosti praćenja aktivnosti potražite na web-mjestu [garmin.com/ataccuracy](http://garmin.com/ataccuracy).

## Moj broj dnevnih koraka se ne prikazuje

Broj dnevnih koraka ponovno se postavlja svaki dan u ponoć.

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

## Izgleda kako mjerač koraka nije precizan

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

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

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

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

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

- 1 Odaberite opciju:
  - Sinkronizirajte svoj broj koraka pomoću aplikacije Garmin Connect (*Korištenje usluge Garmin Connect na računalu, stranica 9*).
  - Sinkronizirajte svoj broj koraka pomoću aplikacije Garmin Connect Mobile (*Ručna sinkronizacija podataka s aplikacijom Garmin Connect Mobile, stranica 9*).
- 2 Pričekajte dok uređaj sinkronizira vaše podatke.

Sinkronizacija može potrajati nekoliko minuta.

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

### Broj katova na koje ste se popeli ne čini se točnim

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

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

### Prikaz minuta intenzivnog vježbanja treperi

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

Vježbajte najmanje 10 uzastopnih minuta umjerenim ili jačim intenzitetom.

## Dodatne informacije

Dodatne informacije o ovom proizvodu potražite na web-mjestu tvrtke Garmin.

- Dodatne priručnike, članke i nadogradnje softvera potražite na web-mjestu [support.garmin.com](http://support.garmin.com).
- Idite na [www.garmin.com/outdoor](http://www.garmin.com/outdoor).
- Posjetite <http://buy.garmin.com> ili kontaktirajte zastupnika tvrtke Garmin i zatražite informacije o dodatnoj opremi i zamjenskim dijelovima.

## Dodatak

### Podatkovna polja

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

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

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

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

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

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

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

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

**Balans:** Trenutni balans snage lijevo/desno.

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

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

**Balans vremena dodira s tlom:** Balans dodira s tlom lijeve i desne noge za vrijeme trčanja.

**Baterija mjenjača:** Status baterije senzora položaja mjenjača.

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

**Broj katova na koje ste se popeli:** Ukupan broj katova na koje ste se popeli u danu.

**Broj katova s kojih ste se spustili:** Ukupan broj katova s kojih ste se spustili u danu.

**Broj zaveslaja zadnje udaljenosti:** Ukupan broj zaveslaja za zadnju prijeđenu duljinu bazena.

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

**Brzina:** Trenutna stopa kretanja.

**Brzina dionice:** Prosječna brzina za trenutnu dionicu.

**Brzina zadnje dionice:** Prosječna brzina za posljednju dovršenu dionicu.

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

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

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

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

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

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

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

**Di2 – baterija:** Prestali kapacitet baterije Di2 senzora.

**Dionice:** Broj dionica dovršenih za trenutnu aktivnost.

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

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

**Duljina dionice:** Prijeđena udaljenost za trenutnu dionicu.

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

**Duljina koraka u dionici:** Prosječna duljina koraka za trenutačnu dionicu.

**Duljina zadnje dionice:** Prijeđena udaljenost za posljednju dovršenu dionicu.

**Duljine:** Broj duljina bazena dovršenih tijekom trenutne aktivnosti.

**Duljine intervala:** Broj duljina bazena dovršenih tijekom trenutnog intervala.

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

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

**Faza snage u dionici – desno:** Prosječna faza snage za desnu nogu za trenutačnu dionicu.

**Faza snage u dionici-L:** Prosječna faza snage za lijevu nogu za trenutačnu dionicu.

**Glatk.okr.ped.:** Mjerenje koje pokazuje koliko ravnomjerno biciklist primjenjuje silu na pedale za vrijeme svakog okreta pedale.

**GPS:** Jačina signala GPS satelita.

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

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

**Intensity Factor:** Intensity Factor™ za trenutačnu aktivnost.

**ISPRAVLJENA BRZINA:** Brzina kojom se približavate određenoj dužini rute. Morate navigirati da bi se ovaj podatak pojavio.

**Izl. sunca:** Vrijeme izlaska sunca na temelju vašeg GPS položaja.



- Kadenca:** Biciklizam. Broj okretaja pedale. Za prikazivanje ovih podataka vaš uređaj mora biti priključen na opremu za mjerenje kadenca.
- Kadenca:** Trčanje. Koraci u minuti (desni i lijevi).
- Kadenca dionice:** Biciklizam. Prosječna kadenca za trenutnu dionicu.
- Kadenca dionice:** Trčanje. Prosječna kadenca za trenutnu dionicu.
- Kadenca zadnje dionice:** Biciklizam. Prosječna kadenca za posljednju dovršenu dionicu.
- Kadenca zadnje dionice:** Trčanje. Prosječna kadenca za posljednju dovršenu dionicu.
- Kalorije:** Ukupna količina potrošenih kalorija.
- Katovi u minuti:** Broj katova na koje ste se popeli u minuti.
- Kombinacija mjenjača:** Trenutna kombinacija mjenjača na senzoru položaja mjenjača.
- Lokacija:** Trenutačan položaj prikazan prema odabranom postavci formata položaja.
- Lokacija odredišta:** Položaj vašeg konačnog odredišta.
- Maks.% maks.-inter:** Maksimalan postotak maksimalnog pulsa za trenutni interval plivanja.
- Maks.% pul.mir.-int:** Prosječan postotak rezerve pulsa (maksimalan puls umanjen za puls u mirovanju) za trenutni interval plivanja.
- Maksimalna brzina:** Najveća brzina za trenutnu aktivnost.
- Maksimalna nadmorska visina:** Najviša nadmorska visina dosegnuta od zadnjeg ponovnog postavljanja.
- Maksimalna nautička brzina:** Maksimalna brzina u čvorovima za trenutnu aktivnost.
- Maksimalna nizbrdica:** Maksimalna stopa spusta u metrima ili stopama u minuti od posljednjeg postavljanja.
- Maksimalna snaga:** Najviša izlazna snaga za trenutnu aktivnost.
- Maksimalna snaga dionice:** Najviša izlazna snaga za trenutačnu dionicu.
- Maksimalna uzbrdica:** Maksimalna stopa uspona u stopama ili metrima u minuti od posljednjeg postavljanja.
- Maksimalni puls u intervalu:** Maksimalni puls za trenutni interval plivanja.
- Minimalna nadmorska visina:** Najniža nadmorska visina dosegnuta od posljednjeg ponovnog postavljanja.
- Mjerač vremena:** Trenutačno vrijeme na mjeraču odbrojavanja.
- Mjerač vremena odmora:** Mjerač vremena za trenutni odmor (plivanje u bazenu).
- Nadmorska visina:** Visina vaše trenutne lokacije iznad ili ispod razine mora.
- Nagib:** Izračun uspona (nadmorske visine) tijekom kretanja (udaljenosti). Na primjer, ako na svaka 3 m (10 ft) uspona prijeđete 60 m (200 ft), stupanj nagiba iznosi 5 %.
- Nautička brzina:** Trenutna brzina u čvorovima.
- Nautička udaljenost:** Prijeđena udaljenost u nautičkim metrima ili nautičkim stopama.
- Nizbrdica dionice:** Okomita udaljenost spusta za trenutnu dionicu.
- Nizbrdica zadnje dionice:** Okomita udaljenost uspona za posljednju dovršenu dionicu.
- Normalized Power dionice:** Prosječna vrijednost Normalized Power za trenutačnu dionicu.
- Normalized Power zadnje dionice:** Prosječna vrijednost Normalized Power za zadnju dovršenu dionicu.
- NP:** Normalized Power™ za trenutačnu aktivnost.
- Omj.vert.oscilacije:** Omjer vertikalne oscilacije i duljine koraka.
- Omjer brzina:** Broj zubaca na prednjem i stražnjem mjenjaču brzine bicikla, kako ih utvrđuje senzor položaja mjenjača.
- Omjer klizanja:** Omjer prijeđene vodoravne udaljenosti i promjene u okomitoj udaljenosti.
- Omjer klizanja do odredišta:** Omjer klizanja potreban da biste se s trenutačnog položaja spustili na određenu nadmorsku visinu. Morate navigirati da bi se ovaj podatak pojavio.
- Omjer vertikalne oscilacije u dionici:** Prosječni omjer vertikalne oscilacije i duljine koraka za trenutačnu dionicu.
- P.p.od s.p.:** Prosječan pomak od središta platforme za trenutnu aktivnost.
- P.p.s.p.d.:** Prosječan pomak od središta platforme za trenutnu dionicu.
- PCO:** Pomak od središta platforme. Pomak od središta platforme je mjesto na platformi pedale na koje se primjenjuje sila.
- Ponavljanja:** Tijekom aktivnosti treniranja snage, broj ponavljanja u setu.
- Ponavljanje uključeno:** Mjerač vremena posljednjeg intervala i trenutni odmor (plivanje u bazenu).
- Postavljanje mjerača vremena:** Tijekom aktivnosti treniranja snage, količina utrošenog vremena u trenutačnom setu.
- Pr.% pul.u mir.-inter:** Prosječan postotak rezerve pulsa (maksimalan puls umanjen za puls u mirovanju) za trenutačni interval plivanja.
- Pr.pul.dion.%od maks:** Prosječan postotak maksimalnog pulsa za trenutnu dionicu.
- Pr.udalj.po zav.:** Plivanje. Prosječna prijeđena udaljenost po zaveslaju tijekom trenutne aktivnosti.
- PR.VR.DOLASKA:** Procijenjeno vrijeme preostalo do dolaska na odredište. Morate navigirati da bi se ovaj podatak pojavio.
- Pr.vrš.kut f.sn.-D:** Prosječna vršna faza snage za desnu nogu za trenutnu aktivnost.
- Pr.vrš.kut f.sn.-L:** Prosječna vršna faza snage za lijevu nogu za trenutnu aktivnost.
- Prednji:** Prednji mjenjač brzine bicikla na senzoru položaja mjenjača.
- Predviđena ukupna udaljenost:** Predviđena udaljenost od početka do konačnog odredišta. Morate navigirati da bi se ovaj podatak pojavio.
- Predviđeno vrijeme dolaska:** Procijenjeno doba dana kada ćete stići do konačnog odredišta (prilagođeno lokalnom vremenu na odredištu). Morate navigirati da bi se ovaj podatak pojavio.
- Preostala udaljenost:** Preostala udaljenost do konačnog odredišta. Morate navigirati da bi se ovaj podatak pojavio.
- Pros.% maks.-interv:** Prosječan postotak maksimalnog pulsa za trenutni interval plivanja.
- Pros.balans vrem.dod.s tl.:** Prosječni balans vremena dodira s tlom za trenutačnu sesiju.
- Prosj. % rezerv. pulsa na zad.dion.:** Prosječan postotak rezerve pulsa (maksimalan puls umanjen za puls u mirovanju) za posljednju dovršenu dionicu.
- Prosj.omjer vert.osc.:** Prosječni omjer vertikalne oscilacije i duljine koraka za trenutačnu sesiju.
- Prosj. udaljenost po zaveslaju:** Veslački sportovi. Prosječna prijeđena udaljenost po zaveslaju tijekom trenutne aktivnosti.
- Prosj.ver.oscil.:** Prosječna količina vertikalne oscilacije za trenutačnu aktivnost.
- Prosječan puls:** Prosječni puls za trenutnu aktivnost.
- Prosječan puls, % od maksimalnog:** Prosječan postotak maksimalnog pulsa za trenutnu aktivnost.

- Prosječan Swolf:** Prosječan swolf rezultat za trenutnu aktivnost. Swolf rezultat je zbroj vremena za jednu duljinu i broja zaveslaja za tu duljinu (*Terminologija za plivanje, stranica 6*). Prilikom plivanja u otvorenim vodama za izračunavanje swolf rezultata koristi se duljina od 25 metara.
- Prosječna brzina:** Prosječna brzina za trenutnu aktivnost.
- Prosječna brzina kretanja:** Prosječna brzina tijekom kretanja za trenutačnu aktivnost.
- Prosječna brzina zaveslaja:** Veslački sportovi. Prosječan broj zaveslaja u minuti (z/min) tijekom trenutne aktivnosti.
- Prosječna duljina koraka:** Prosječna duljina koraka za trenutačnu sesiju.
- Prosječna faza snage – desno:** Prosječna faza snage za desnu nogu za trenutnu aktivnost.
- Prosječna faza snage – lijevo:** Prosječna faza snage za lijevu nogu za trenutnu aktivnost.
- Prosječna kadenca:** Biciklizam. Prosječna kadenca za trenutnu aktivnost.
- Prosječna kadenca:** Trčanje. Prosječna kadenca za trenutnu aktivnost.
- Prosječna nautička brzina:** Prosječna brzina u čvorovima za trenutnu aktivnost.
- Prosječna snaga:** Prosječna izlazna snaga za trenutnu aktivnost.
- Prosječna snaga u periodu od 10 s:** Prosjek kretanja u posljednjih 10 sekundi za izlaznu snagu.
- Prosječna snaga u periodu od 30 s:** Prosjek kretanja u posljednjih 30 sekundi za izlaznu snagu.
- Prosječna snaga u periodu od 3 s:** Prosjek kretanja u posljednje 3 sekundi za izlaznu snagu.
- Prosječna ukupna brzina:** Prosječna brzina za trenutačnu aktivnost, uključujući brzine kretanja i stajanja.
- Prosječni % rezerve pulsa:** Prosječan postotak rezerve pulsa (maksimalan puls umanjen za puls u mirovanju) za trenutačnu aktivnost.
- Prosječni balans:** Prosječan balans snage lijevo/desno za trenutnu aktivnost.
- Prosječni balans u 10 s:** Prosječni balans snage lijevo/desno za intervale mjerenja od 10 sekundi.
- Prosječni balans u 30 s:** Prosječni balans snage lijevo/desno za intervale mjerenja od 30 sekundi.
- Prosječni balans u periodu od 3 s:** Prosječni balans snage lijevo/desno za intervale mjerenja od 3 sekunde.
- prosječni broj zaveslaja po duljini:** Prosječan broj zaveslaja po duljini bazena tijekom trenutačne aktivnosti.
- Prosječni puls u intervalu:** Prosječan puls za trenutni interval plivanja.
- Prosječni tempo:** Prosječni tempo za trenutnu aktivnost.
- Prosječni tempo na 500 m:** Prosječni tempo veslanja na 500 metara za trenutnu aktivnost.
- Prosječno vrijeme dionice:** Prosječno vrijeme dionice za trenutnu aktivnost.
- Prosječno vrijeme dodira s tlom:** Prosječno vrijeme dodira s tlom za trenutačnu aktivnost.
- Prosjek spuštanja:** Prosječna okomita udaljenost uspona od posljednjeg ponovnog postavljanja.
- Prosjek uspona:** Prosječna okomita udaljenost uspona od posljednjeg ponovnog postavljanja.
- Protoklo vrijeme:** Ukupno zabilježeno vrijeme. Na primjer, ako pokrenete mjerac vremena i trčite 10 minuta, a onda zaustavite mjerac vremena na 5 minuta, zatim pokrenete mjerac vremena i trčite 20 minuta, proteklo vrijeme bit će 35 minuta.
- Pul.na zad.dio. % od maks.:** Prosječan postotak maksimalnog pulsa za posljednju dovršenu dionicu.
- Puls:** Vaš puls u otkucajima u minuti (otk./min). Vaš uređaj mora biti povezan s kompatibilnim senzorom pulsa.
- Puls na zadnjoj dionici:** Prosječan puls za posljednju dovršenu dionicu.
- Puls po dionici:** Prosječan puls za trenutnu dionicu.
- Rad:** Akumulirani izvršeni rad (izlazna snaga) u kilodžulima.
- Razina baterije:** Prestali kapacitet baterije.
- Širina/dužina:** Trenutni položaj prikazan kao geografska dužina i širina bez obzira na odabranu postavku formata položaja.
- Sljedeća točka:** Sljedeća točka na ruti. Morate navigirati da bi se ovaj podatak pojavio.
- Smjer:** Smjer od vaše trenutačne lokacije do odredišta. Morate navigirati da bi se ovaj podatak pojavio.
- Smjer:** Smjer u kojem se krećete.
- Smjer kompasa:** Smjer u kojem se krećete na temelju kompasa.
- Snaga:** Trenutna izlazna snaga u vatima.
- Snaga dionice:** Prosječna izlazna snaga za trenutnu dionicu.
- Snaga posljednje dionice:** Prosječna izlazna snaga za zadnju dovršenu dionicu.
- Snaga prema težini:** Količina trenutne izlazne snage u vatima po kilogramu.
- Stanje performansi:** Izračun stanja performansi je procjena stanja vaših performansi u stvarnom vremenu.
- Staza:** Smjer od vaše početne lokacije do odredišta. Kurs se može prikazati kao planirana ili postavljena ruta. Morate navigirati da bi se ovaj podatak pojavio.
- Stražnji:** Stražnji mjenjač brzine bicikla na senzoru položaja mjenjača.
- Swolf dionice:** SWOLF rezultat za trenutnu dionicu.
- Swolf posljednje dionice:** SWOLF rezultat za zadnju dovršenu dionicu.
- Swolf trenutačnog intervala:** Prosječan swolf rezultat za trenutni interval.
- Swolf za posljednju duljinu:** Swolf rezultat za zadnju prijeđenu duljinu bazena.
- Temperatura:** Temperatura zraka. Vaša tjelesna temperatura utječe na senzor za temperaturu. Možete upariti tempe senzor sa svojim uređajem kako biste imali stalan izvor točnih podataka o temperaturi.
- Tempo:** Trenutni tempo.
- Tempo dionice:** Prosječan tempo za trenutnu dionicu.
- Tempo intervala:** Prosječan tempo za trenutni interval.
- Tempo na 500 m:** Trenutni tempo veslanja na 500 metara.
- Tempo na 500 m u dionici:** Prosječni tempo veslanja na 500 metara za trenutnu dionicu.
- Tempo na 500 m u posljednjoj dionici:** Prosječni tempo veslanja na 500 metara za zadnju dionicu.
- Tempo zadnje dionice:** Prosječan tempo za posljednju dovršenu dionicu.
- Tempo zadnje udaljenosti:** Prosječan tempo za posljednju dovršenu duljinu bazena.
- Točka odredišta:** Zadnja točka na ruti do odredišta. Morate navigirati da bi se ovaj podatak pojavio.
- Traj.sjed.:** Vrijeme okretanja pedala u sjedećem položaju za trenutnu aktivnost.
- Trajanje sjedenja tijekom dionice:** Vrijeme okretanja pedala u sjedećem položaju za trenutnu dionicu.
- Trajanje stajanja:** Vrijeme okretanja pedala u stojećem položaju za trenutnu aktivnost.

**Trajanje stajanja tijekom dionice:** Vrijeme okretanja pedala u stojećem položaju za trenutnu dionicu.

**TSS:** Training Stress Score™ za trenutačnu aktivnost.

**Učinkovitost zateznog momenta:** Mjerenje koje pokazuje koliko učinkovito biciklist okreće pedale.

**Ud.po zav.u z.di:** Plivanje. Prosječna prijeđena udaljenost po zaveslaju tijekom zadnje dovršene dionice.

**Udalj. po zaveslaju u zadnjoj dionici:** Veslački sportovi. Prosječna prijeđena udaljenost po zaveslaju tijekom zadnje dovršene dionice.

**Udaljenost:** Prijeđena udaljenost za trenutnu trasu ili aktivnost.

**Udaljenost do sljedeće točke:** Preostala udaljenost do sljedeće točke rute. Morate navigirati da bi se ovaj podatak pojavio.

**Udaljenost intervala:** Prijeđena udaljenost za trenutni interval.

**Udaljenost po zaveslaju:** Veslački sportovi. Prijeđena udaljenost po zaveslaju.

**Udaljenost po zaveslaju u dionici:** Plivanje. Prosječna prijeđena udaljenost po zaveslaju tijekom trenutne dionice.

**Udaljenost po zaveslaju u dionici:** Veslački sportovi. Prosječna prijeđena udaljenost po zaveslaju tijekom trenutne dionice.

**Ukupni hemoglobin:** Procijenjeni ukupni kisik u mišićima za trenutačnu aktivnost.

**Ukupni silazak:** Ukupna razlika u nadmorskoj visini kod silaska od zadnjega postavljanja.

**Ukupni uspon:** Ukupna razlika u nadmorskoj visini kod uspona od posljednjeg ponovnog postavljanja.

**Uzbrdica dionice:** Okomita udaljenost uspona za trenutnu dionicu.

**Uzbrdica zadnje dionice:** Okomita udaljenost uspona za posljednju dovršenu dionicu.

**Van staze:** Udaljenost za koliko ste ulijevo ili udesno skrenuli s izvornog smjera kretanja. Morate navigirati da bi se ovaj podatak pojavio.

**Vert.udalj. do odr.:** Razlika u visini vašeg trenutačnog položaja i konačnog odredišta. Morate navigirati da bi se ovaj podatak pojavio.

**Vertikalna brzina:** Stopa uspinjanja ili spuštanja kroz vrijeme.

**Vertikalna brzina do cilja:** Stopa uspinjanja ili spuštanja do prethodno postavljene visine. Morate navigirati da bi se ovaj podatak pojavio.

**Vertikalna oscilacija:** Količina poskakivanja tijekom trčanja. Okomito kretanje vašeg trupa, mjereno u centimetrima za svaki korak.

**Vertikalna oscilacija po dionici:** Prosječna količina vertikalne oscilacije za trenutačnu dionicu.

**Vr.zav.u tren.int.:** Trenutna vrsta zaveslaja za interval.

**Vrijeme dionice:** Vrijeme štoperice za trenutnu dionicu.

**VRIJEME DODIRA S TLOM:** Trajanje svakog koraka koji provedete na tlu tijekom trčanja, mjereno u milisekundama. Vrijeme dodira s tlom ne računa se tijekom hodanja.

**Vrijeme dodira s tlom dionice:** Prosječno vrijeme dodira s tlom za trenutačnu dionicu.

**Vrijeme do sljedećeg:** Procijenjeno vrijeme do dolaska do sljedeće točke na ruti. Morate navigirati da bi se ovaj podatak pojavio.

**Vrijeme intervala:** Vrijeme štoperice za trenutni interval.

**Vrijeme kretanja:** Ukupno vrijeme kretanja za trenutačnu aktivnost.

**Vrijeme stajanja:** Ukupno vrijeme stajanja za trenutačnu aktivnost.

**Vrijeme u zoni:** Vrijeme provedeno u svakoj zoni pulsa ili snage.

**Vrijeme zadnje dionice:** Vrijeme štoperice za posljednju dovršenu dionicu.

**Vrijeme za multisport:** Ukupno vrijeme za sve sportove u multisport aktivnosti, uključujući prijelaze.

**Vrš.kut f.sn.di.-D:** Prosječna vršna faza snage za desnu nogu za trenutnu dionicu.

**Vrš.kut faze snage dion.-L:** Prosječna vršna faza snage za lijevu nogu za trenutnu dionicu.

**Vršni kut faze snage – desno:** Vršna faza snage za desnu nogu. Vršna faza snage je raspon faza u kojem vozač proizvodi vršni dio snage vožnje.

**Vršni kut faze snage – lijevo:** Vršna faza snage za lijevu nogu. Vršna faza snage je raspon faza u kojem vozač proizvodi vršni dio snage vožnje.

**Vrsta zaveslaja zadnje duljine:** Vrsta zamaha koja se koristi tijekom posljednje prijeđene duljine bazena.

**Zal. sunc.:** Vrijeme zalaska sunca na temelju vašeg GPS položaja.

**Zasićenost mišića kisikom u %:** Procijenjeni postotak zasićenosti mišića kisikom za trenutačnu aktivnost.

**Zaveslaji:** Plivanje. Ukupan broj zaveslaja za trenutnu aktivnost.

**Zaveslaji:** Veslački sportovi. Ukupan broj zaveslaja za trenutnu aktivnost.

**Zaveslaji po duljini trenutnog intervala:** Prosječan broj zaveslaja po duljini bazena tijekom trenutačnog intervala.

**Zaveslaji u dionici:** Plivanje. Ukupan broj zaveslaja za trenutnu dionicu.

**Zaveslaji u dionici:** Veslački sportovi. Ukupan broj zaveslaja za trenutnu dionicu.

**Zaveslaji u zadnjoj dionici:** Plivanje. Ukupan broj zaveslaja za zadnju dovršenu dionicu.

**Zaveslaji u zadnjoj dionici:** Veslački sportovi. Ukupan broj zaveslaja za zadnju dovršenu dionicu.

**Zona pulsa:** Trenutačni raspon pulsa (1 do 5). Zadane zone temelje se na vašem korisničkom profilu i maksimalnom pulsu (220 manje broj vaših godina).

**Zona snage:** Trenutni raspon izlazne snage (1 do 7) na temelju FTP postavki ili prilagođenih postavki.

## Standardne vrijednosti maksimalnog VO2

U tabelama se nalazi standardizirana klasifikacija procjene maksimalnog VO2 prema dobi i spolu.

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

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

Podaci otisnuti s dopuštenjem organizacije The Cooper Institute. Dodatne informacije potražite na adresi [www.CooperInstitute.org](http://www.CooperInstitute.org).

## FTP ocjene

U ovim se tabelama nalazi klasifikacija procijenjenog funkcionalnog praga snage (FTP) prema spolu.

Muškarci	Vata po kilogramu (W/kg)
Izvanredno	5,05 i više
Izvršno	Od 3,93 do 5,04
Dobro	Od 2,79 do 3,92
Slabo	Od 2,23 do 2,78
Početak	Manje od 2,23

Žene	Vata po kilogramu (W/kg)
Izvanredno	4,30 i više
Izvršno	Od 3,33 do 4,29
Dobro	Od 2,36 do 3,32
Slabo	Od 1,90 do 2,35
Početak	Manje od 1,90

FTP ocjene temelje se na istraživanju: Hunter Allen i Andrew Coggan, dr. *Training and Racing with a Power Meter* (Boulder, CO: VeloPress, 2010).

## Veličina i opseg kotača

Senzor brzine automatski prepoznaje veličinu kotača. Ako je to potrebno, možete ručno unijeti opseg kotača u postavke senzora brzine.

Veličina gume označena je s obje strane gume. Ovo nije sveobuhvatan popis. Možete izmjeriti i opseg kotača ili upotrijebiti i jedan od kalkulatora na internetu.

Veličina guma	Opseg kotača (mm)
20 × 1,75	1515
20 × 1-3/8	1615
22 × 1-3/8	1770
22 × 1-1/2	1785
24 × 1	1753
24 × 3/4	1785
24 × 1-1/8	1795
24 × 1,75	1890
24 × 1-1/4	1905
24 × 2,00	1925
24 × 2,125	1965
26 × 7/8	1920
26 × 1-1,0	1913
26 × 1	1952
26 × 1,25	1953
26 × 1-1/8	1970
26 × 1,40	2005
26 × 1,50	2010
26 × 1,75	2023
26 × 1,95	2050
26 × 2,00	2055
26 × 1-3/8	2068
26 × 2,10	2068

Veličina guma	Opseg kotača (mm)
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 × 38B	2105
650 × 38A	2125
700 × 18C	2070
700 × 19C	2080
700 × 20C	2086
700 × 23C	2096
700 × 25C	2105
700C cjevasti	2130
700 × 28C	2136
700 × 30C	2146
700 × 32C	2155
700 × 35C	2168
700 × 38C	2180
700 × 40C	2200
700 × 44C	2235
700 × 45C	2242
700 × 47C	2268

## Objašnjenja simbola

Na uređaju ili oznakama na dodatnoj opremi mogu se pojaviti ovi simboli.

~	Izmjenična struja. Uređaj je prikladan za izmjeničnu struju.
—	Istosmjerna struja. Uređaj je prikladan samo za istosmjernu struju.
⊞	Osigurač. Ukazuje na specifikaciju osigurača ili njegov položaj.
♻️	Simbol WEEE za odlaganje i recikliranje. Simbol WEEE nalazi se na proizvodu kako bi bio sukladan s Direktivom 2012/19/EU o otpadnoj električnoj i elektroničkoj opremi (WEEE) Europske unije. Svrha direktive je sprječavanje nepropisno odlaganja ovog proizvoda i promicanje ponovne upotrebe i recikliranja.

# Indeks

## A

aktivnosti **2, 5, 23, 26**  
  favoriti **2**  
  pokretanje **2**  
  prilagođeno **2, 5**  
  spremanje **2**  
alarmi **21, 24**  
analiza zamaha **7**  
ANT+ senzori **30, 31**  
aplikacije **7, 9, 10**  
  pametni telefon **1**  
Auto Lap **25**  
Auto Pause **25**  
automatski uspon **25**  
automatsko pomicanje **26**  
autopilot **3**

## B

barometar **23, 28**  
  kalibracija **28**  
baterija **32**  
  maksimiziranje **8, 26, 33**  
  punjenje **1**  
  trajanje **31**  
Bluetooth senzori **30**  
Bluetooth tehnologija **7, 8, 32**  
brisanje  
  osobni rekordi **21**  
  povijest **23**  
  svi korisnički podaci **32**  
brzina **25**

## C

cilj **20**  
ciljevi **20**  
Connect IQ **10**

## Č

čišćenje uređaja **11, 32**  
čovjek u moru (MOB) **22**

## D

daskanje na snijegu **5**  
dijeljenje podataka **30**  
dinamika trčanja **11–13**  
dodatna oprema **30**  
dogleg **7**  
drill vježbe **6**  
duljina koraka **11, 12**  
duljine **6**

## E

Efekt vježbanja **13, 15**

## G

Garmin Connect **1, 7–10, 19**  
  spremanje podataka **9**  
Garmin Express **2, 10**  
  nadogradnja softvera **1**  
glavni izbornik, prilagođavanje **26**  
GLONASS **29**  
GPS **26, 29**  
  signal **33**  
green view, lokacija zastavice **7**  
GroupTrack **9, 29**

## I

ID jedinice **30**  
inReach daljinski upravljač **27**  
inReach daljinski upravljač **27**  
intenzivno vježbanje **6**  
intervali **6**  
  vježbanje **19**  
izbornik **1**  
Izbornik kontrola **1, 27**  
izgledi sata **10, 27**  
izmjerene vrijednosti **7**  
izračun naprezanja **15**

## J

judjenje **3**  
  kutovi okreta uz vjetar **3**  
  startna linija utrke **3**  
  utrivanje **3**  
jezik **29**

## K

kadencia **5, 11, 12**  
  senzori **30**  
  upozorenja **25**  
kalendar **19**  
Kalendar **19**  
kalibracija  
  kompas **28**  
  visinomjer **28**  
kalorija, upozorenja **25**  
karta **29**  
karte **24, 29**  
  navigacija **22**  
  pretraživanje **22**  
kartica s rezultatima **7**  
kompas **23, 28, 29**  
  kalibracija **28**  
  postavke **29**  
kondicija **15**  
koordinate **22**  
korisnički podaci, brisanje **25**  
korisnički profil **17**

## L

laktatni prag **13, 16**  
layup **7**  
LiveTrack **9**  
lokacije **22**  
  brisanje **22**  
  spremanje **21**  
  uređivanje **22**

## M

maksimalni VO2 **13–15, 37**  
metronom **5**  
minute intenzivnog vježbanja **18, 34**  
mjerač odbrojanja **21**  
mjerač vremena **5, 23**  
  odbrojavanje **21**  
mjerjenje udarca **7**  
mjerne jedinice **3, 30**  
MOB **22**  
multisport **2, 5, 23**

## N

način rada sata **26**  
način rada za spavanje **18**  
nadogradnje, softver **9**  
nautički **3, 4**  
navigacija **24, 29**  
  Sight 'N Go **22**  
  zaustavljanje **22**  
nožni senzor **31**

## O

obavijesti **8**  
  tekstualne poruke **8**  
  telefonski pozivi **8**  
odometar **7, 23**  
omjer vertikalne oscilacije **11, 12**  
opasnosti **7**  
oporavak **13–15**  
Oprema **30, 33, 34**  
opterećenje treniranja **15**  
osobni rekordi **20, 21**  
  brisanje **21**

## P

pametni telefon **9, 10, 26, 32**  
  aplikacije **7, 10**  
  uparivanje **1, 32**  
pedometar **31**  
plivanje **6**

## podaci

dijeljenje **30**  
prijenos **8, 9**  
spremanje **8, 9**  
stranice **24**  
podatkovna polja **2, 10**  
ponovno postavljanje uređaja **33**  
postavke **4, 18, 23, 26, 28–30, 33**  
postavke smjera **29**  
postavke sustava **29**  
povezivanje **8, 10**  
povijest **23**  
  brisanje **23**  
pozadinsko osvjetljenje **1, 30**  
praćenje aktivnosti **18**  
prečaci **1, 27**  
predviđeno vrijeme završetka **15**  
prijenos podataka **9**  
prilagođavanje uređaja **24, 27, 30**  
profili **2**  
  korisnik **17**  
prošireni zaslon **30**  
puls **10**  
  monitor **10, 11, 13–15**  
  senzor **11, 14**  
  uparivanje senzora **10, 11**  
  upozorenja **11, 25**  
  zone **13, 17, 23**  
Puls, zone **17**  
punjenje **1**

## R

razina stresa **15, 27**  
referentni sjever **28**  
remeni **32**  
rješavanje problema **10, 11, 13, 32–34**  
rute **22**

## S

sat **21**  
satelitski signali **33**  
segmenti **19, 20**  
senzori bicikla **30**  
senzori za brzinu i kadencu **30**  
Sight 'N Go **22**  
skijanje  
  alpsko **5**  
  daskanje na snijegu **5**  
snaga (sila) **13**  
  mjerači **14, 16, 30, 38**  
  upozorenja **25**  
  zone **17**  
softver  
  licenca **30**  
  nadogradnja **1, 9**  
  verzija **30**  
specifikacije **31**  
spremanje aktivnosti **5**  
spremanje podataka **8, 9**  
stanje performansi **13, 16**  
stari podaci **23**  
  slanje na računalo **8, 9**  
statistika **7**  
status treniranja **13, 14**  
staze **29**  
  odabir **6**  
  preuzimanje **6**  
  reprodukcija **6**  
  stvaranje **22**  
swolf rezultat **6**

## Š

štoperica **21**

## T

tekstualne poruke **8**  
telefonski pozivi **8**  
tempe **31, 33**  
temperatura **31, 33**  
tipke **1, 29, 30**  
  prilagođavanje **25**

- točke
  - projekcija **22**
  - stvaranje **3, 4**
- tonovi **5, 21**
- TracBack **2, 22**
- tragovi **22**
- traka za trčanje **4**
- trening, planovi **19**
- trening u zatvorenom **4**
- treniranje **7, 19, 20**
  - planovi **19**
- treniranje za triatlon **5**

## U

- udaljenost **25**
  - upozorenja **25, 29**
- UltraTrac **26**
- uparivanje **3**
  - ANT+ senzori **10, 11**
  - Bluetooth senzori **33**
  - pametni telefon **1, 32**
  - sat **4**
  - senzori **30**
- upozorenja **21, 24, 25, 29**
  - puls **11**
- upravljanje glazbom **4**
- USB **9**
  - prekid veze **31**
- utrkiavanje **20**

## V

- veliĉine kotaĉa **38**
- vertikalna oscilacija **11, 12**
- VIRB daljinski upravljaĉ **27**
- Virtual Partner **20**
- visinomjer **23, 28**
  - kalibracija **28**
- vjeŹbanje **19**
  - uĉitavanje **19**
- vodiĉ skoka **5**
- vodootpornost **32**
- vremenske zone **21**
- vrijeme
  - postavke **30**
  - upozorenja **25**
  - vremenske zone i formati **30**
- vrijeme dodira s tlom **12**
- vrijeme izlaska i zalaska sunca **21**

## W

- Wi-Fi **10**
  - povezivanje **10**
- widgeti **1, 10, 11, 26, 27**

## Z

- zaslon **30**
- zaveslaji **6**
- zone
  - napajanje **17**
  - puls **17**
  - vrijeme **21**



