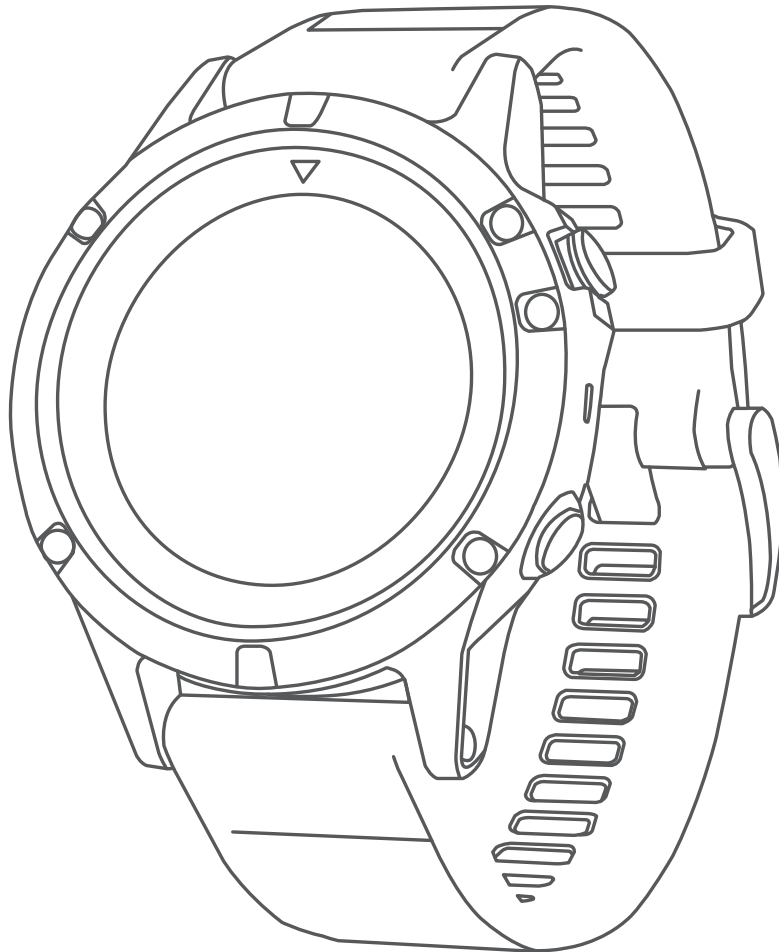


GARMIN®



FĚNIX® 5X

Korisnički priručnik

© 2017 Garmin Ltd. ili njezine podružnice

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

Garmin®, logotip Garmin, ANT+®, Auto Lap®, Auto Pause®, BlueChart®, City Navigator®, Edge®, fēnix®, TracBack®, VIRB® i Virtual Partner® trgovački su znakovi tvrtke Garmin Ltd. ili njezinih podružnica, registrirani u SAD-u i drugim državama. Connect IQ™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Move IQ™, HRM-Run™, HRM-Tri™, QuickFit™, tempe™, TruSwing™, Varia™, Varia Vision™ i Vector™ 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™ zaštitni je znak tvrtke Shimano, Inc. Shimano® registrirani je zaštitni znak tvrtke Shimano, 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 može sadržavati biblioteku (Kiss FFT) koju licencira Mark Borgerding pod uvjetima BSD licence s 3 stavke (<http://opensource.org/licenses/BSD-3-Clause>).

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

Sadržaj

Uvod	1	Opterećenje treniranja.....	9
Pregled uređaja.....	1	Prikaz predviđenih vremena utrke.....	9
Prikaz izbornika kontrola.....	1	Varijabilnost pulsa i razina stresa.....	9
Pregledavanje widgeta.....	1	Pregledavanje varijabilnosti pulsa i razine stresa.....	9
Punjenje uređaja.....	1	Stanje performansi.....	9
Uparivanje pametnog telefona i uređaja.....	1	Pregledavanje stanja performansi.....	9
Nadogradnja proizvoda.....	1	Dobivanje procjene FTP-a.....	9
Postavljanje aplikacije Garmin Express.....	2	Provođenje FTP testa.....	9
Aktivnosti	2	Laktatni prag.....	10
Započinjanje aktivnosti.....	2	Izvođenje navođenog testa za određivanje laktatnog praga.....	10
Savjeti za bilježenje aktivnosti.....	2	Puls oporavka.....	10
Zaustavljanje aktivnosti.....	2	O efektu vježbanja.....	10
Stvaranje prilagođene aktivnosti.....	2	Vježbanje	10
Aktivnosti u zatvorenom.....	2	Postavljanje korisničkog profila.....	10
Aktivnosti na otvorenom.....	2	Ciljevi vježbanja.....	10
Pregledavanje skijaških spustova.....	2	O zonama pulsa.....	11
Korištenje metronoma.....	3	Postavljanje zona pulsa.....	11
Vodič skoka.....	3	Prepuštanje uređaju da odredi zone pulsa.....	11
Multisport.....	3	Izračuni zona pulsa.....	11
Stvaranje multisport aktivnosti.....	3	O postavki Predani sportaš.....	11
Savjet za treniranje triatlona ili multisport aktivnosti.....	3	Postavljanje zona snage.....	11
Plivanje.....	3	Praćenje aktivnosti.....	11
Terminologija za plivanje.....	3	Automatski cilj.....	11
Vrste zaveslaja.....	3	Korištenje upozorenja za kretanje.....	12
Savjeti za plivačke aktivnosti.....	3	Praćenje spavanja.....	12
Odmaranje tijekom plivanja u bazenu.....	3	Korištenje funkcije za automatsko praćenje spavanja....	12
Treniranje uz bilježenje drill vježbi.....	4	Korištenje načina rada Bez ometanja.....	12
Golf.....	4	Minute intenzivnog vježbanja.....	12
Igranje golfa.....	4	Izračun minuta intenzivnog vježbanja.....	12
Informacije o rupi.....	4	Garmin Move IQ™ događaji.....	12
Premještanje zastavice.....	4	Postavke praćenja aktivnosti.....	12
Mjerenje udarca.....	4	Isključivanje praćenja aktivnosti.....	12
Prikaz udaljenosti do layupova i doglegova.....	4	Vježbanje.....	12
Praćenje rezultata.....	4	Praćenje vježbanja na internetu.....	12
Ažuriranje rezultata.....	4	Početak vježbanja.....	12
TruSwing™.....	4	O kalendaru treninga.....	12
Korištenje brojača kilometara za golf.....	4	Korištenje planova treninga s usluge Garmin Connect...	13
Praćenje statistike.....	4	Intervalno vježbanje.....	13
Funkcije mjerenja pulsa	5	Stvaranje intervalnog vježbanja.....	13
Monitor pulsa koji puls mjeri na zapešću.....	5	Početak intervalnog vježbanja.....	13
Nošenje uređaja i puls.....	5	Zaustavljanje intervalnog vježbanja.....	13
Savjeti za čudne podatke o puls.....	5	Segmenti.....	13
Prikaz widgeta za puls.....	5	Korištenje funkcije Virtual Partner®.....	13
Odašiljanje podataka o puls.....	5	Postavljanje cilja treniranja.....	13
Isključivanje monitora pulsa koji puls mjeri na zapešću.....	5	Poništavanje cilja treniranja.....	13
Postavljanje monitora pulsa.....	5	Utrkivanje s prethodnom aktivnošću.....	14
Savjeti za čudne podatke o puls.....	6	Osobni rekordi.....	14
Održavanje monitora pulsa.....	6	Pregledavanje osobnih rekorda.....	14
Dinamika trčanja.....	6	Vraćanje osobnog rekorda.....	14
Trening s dinamikom trčanja.....	6	Brisanje osobnog rekorda.....	14
Skala boja i podaci o dinamici trčanja.....	6	Brisanje svih osobnih rekorda.....	14
Podaci o balansu vremena dodira s tlom.....	7	Sat	14
Savjeti za rješavanje problema s podacima o dinamici trčanja.....	7	Postavljanje alarma.....	14
Mjerenje performansi.....	7	Pokretanje mjerača odbrojavanja.....	14
Uključivanje obavijesti o performansama.....	7	Korištenje štoperice.....	14
Automatsko otkrivanje mjerenja performansi.....	8	Postavljanje upozorenja na izlazak i zalazak sunca.....	14
Status treniranja.....	8	Sinkronizacija vremena s GPS-om.....	14
O procijenjenim maksimalnim vrijednostima VO2.....	8	Navigacija	15
Dobivanje procjene maksimalnog VO2 za trčanje.....	8	Spremanje vaše lokacije.....	15
Dobivanje procjene maksimalnog VO2 za biciklizam.....	8	Uređivanje spremljenih lokacija.....	15
Vrijeme oporavka.....	8	Brisanje svih spremljenih lokacija.....	15
Prikaz vremena oporavka.....	8	Projekcija točke.....	15
		Navigacija prema odredištu.....	15
		Navigacija do točke interesa.....	15

Točke interesa	15	UltraTrac	23
Stvaranje i praćenje staze na uređaju	15	Postavke vremena do aktiviranja načina uštede energije	23
Stvaranje povratne staze	15	Uklanjanje aktivnosti ili aplikacije	23
Označavanje i pokretanje navigacije na lokaciju čovjeka u moru	15	Promjena redoslijeda aktivnosti u popisu aplikacija	23
Navigacija s funkcijom Sight 'N Go	16	Postavke izgleda sata	23
Navigacija do početne točke	16	Prilagođavanje izgleda sata	23
Zaustavljanje navigacije	16	Postavke senzora	24
Karta	16	Postavke kompasa	24
Pregled karte	16	Ručna kalibracija kompasa	24
Spremanje ili navigiranje do lokacije na karti	16	Postavljanje referentnog sjevera	24
Navigacija pomoću funkcije Oko mene	16	Postavke visinomjera	24
Kompas	16	Kalibracija barometarskog visinomjera	24
Visinomjer i barometar	16	Postavke barometra	24
Povijest	17	Postavke karte	24
Korištenje funkcije Povijest	17	Prikazivanje i skrivanje kartografskih podataka	24
Povijest multisport aktivnosti	17	GroupTrack postavke	24
Pregled vremena u svakoj zoni pulsa	17	Postavke navigacije	24
Pregledavanje ukupnih podataka	17	Prilagođavanje funkcija karte	24
Korištenje brojača kilometara	17	Postavljanje indikatora smjera	25
Brisanje povijesti	17	Postavljanje navigacijskih rješenja	25
Povezane značajke	17	Postavke sustava	25
Omogućavanje Bluetooth obavijesti	17	Postavke vremena	25
Prikaz obavijesti	17	Postavke pozadinskog osvjetljenja	25
Upravljanje obavijestima	18	Prilagođavanje izbornika kontrola	25
Isključivanje Bluetooth tehnologije	18	Prilagođavanje tipki prečaca	25
Uključivanje i isključivanje upozorenja o povezivanju za Bluetooth	18	Mijenjanje mjernih jedinica	26
Pronalaženje izgubljenog mobilnog uređaja	18	Prikaz informacija o uređaju	26
Garmin Connect	18	Pregledavanje informacija o usklađenosti s propisima	26
Nadogradnja softvera pomoću aplikacije Garmin Connect Mobile	18	ANT+ senzori	26
Nadogradnja softvera pomoću aplikacije Garmin Express	18	Uparivanje ANT+ senzora	26
Korištenje usluge Garmin Connect na računalu	18	Korištenje dodatnog senzora brzine ili kadence na biciklu	26
Ručna sinkronizacija podataka s aplikacijom Garmin Connect Mobile	18	Treniranje s mjeracima snage	26
Pokretanje GroupTrack sesije	18	Korištenje elektroničkih mjenjača	26
Savjeti za GroupTrack sesije	19	Svjesnost o situaciji	26
Wi-Fi® – funkcije povezivosti	19	Nožni senzor	26
Postavljanje Wi-Fi Povezivost	19	Poboljšavanje kalibracije pedometra	26
Connect IQ funkcije	19	Ručno kalibriranje pedometra	27
Preuzimanje Connect IQ funkcija	19	Postavljanje brzine i udaljenosti pedometra	27
Preuzimanje Connect IQ funkcija pomoću računala	19	tempe	27
Prilagođavanje vašeg uređaja	19	Informacije o uređaju	27
Widgeti	19	Specifikacije uređaja fēnix 5X	27
Prilagođavanje petlje widgeta	20	Informacije o bateriji	27
VIRB daljinski upravljač	20	Upravljanje podacima	27
Upravljanje VIRB akcijskom kamerom	20	Iskopčavanje USB kabela	27
Upravljanje VIRB akcijskom kamerom tijekom aktivnosti	20	Brisanje datoteka	27
Postavke aplikacija i aktivnosti	20	Održavanje uređaja	27
Prilagođavanje zaslona s podacima	21	Postupanje s uređajem	27
Dodavanje karte aktivnosti	21	Čišćenje uređaja	28
Upozorenja	21	Čišćenje kožnih narukvica	28
Postavljanje upozorenja	22	Promjena QuickFit™ remena	28
Postavke karte aktivnosti	22	Podešavanje metalnog remena sata	28
Postavke izrade rute	22	Rješavanje problema	28
Auto Lap	22	Za moj je uređaj postavljen krivi jezik	28
Označavanje dionica po udaljenosti	22	Je li moj pametni telefon kompatibilan s mojim uređajem?	28
Omogućavanje funkcije Auto Pause®	22	Povezivanje telefona s uređajem ne uspijeva	28
Omogućavanje automatskog uspona	22	Ponovno postavljanje uređaja	28
3D brzina i udaljenost	23	Vraćanje svih zadanih postavki	28
Uključivanje i isključivanje tipke Dionica	23	Traženje satelitskih signala	28
Korištenje značajke automatskog pomicanja	23	Poboljšavanje prijema GPS satelita	28
		Očitana temperatura nije točna	28
		Maksimiziranje vijeka trajanja baterije	29
		Praćenje aktivnosti	29
		Moj broj dnevnih koraka se ne prikazuje	29
		Izgleda kako mjerac koraka nije precizan	29

Broj koraka na mom uređaju ne podudara se s brojem koraka na mom Garmin Connect računu	29
Broj katova na koje ste se popeli ne čini se točnim	29
Prikaz minuta intenzivnog vježbanja treperi	29
Dodatne informacije	29
Dodatak	29
Podatkovna polja	29
Standardne vrijednosti maksimalnog VO2	33
FTP ocjene	33
Veličina i opseg kotača	33
BSD licenca s 3 stavke	34
Objašnjenja simbola	34
Indeks	35

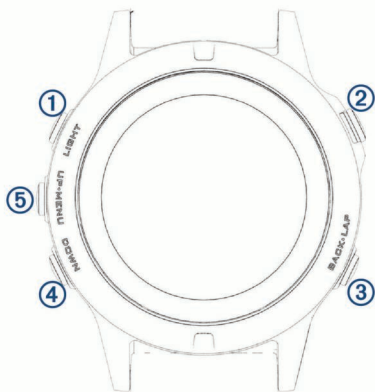
Uvod

⚠ UPOZORENJE

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

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

Pregled uređaja



① LIGHT	Odaberite kako biste uključili ili isključili pozadinsko osvjetljenje. Držite za prikaz izbornika kontrola. Držite kako biste uključili uređaj.
② ▲	Odaberite za prikaz popisa aktivnosti i za pokretanje ili zaustavljanje aktivnosti. Odaberite za odabir opcije u izborniku.
③ BACK LAP	Odaberite za povratak na prethodni zaslone. Odaberite za snimanje dionice, odmor ili prijelaz tijekom 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 izbornika prečaca, uključujući uključivanje uređaja, način rada bez ometanja, zaključavanje tipki i isključivanje uređaja.

NAPOMENA: Opcije izbornika prečaca možete dodavati, uklanjati ih i mijenjati im redoslijed u izborniku kontrola (*Prilagođavanje izbornika kontrola, stranica 25*).

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 ▲ za prikaz dodatnih opcija i funkcija za widget.
- Na bilo kojem zaslonu pritisnite i držite **DOWN** 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 o proizvodu.

OBAVIJEST

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

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



- 2 Priključite veći kraj USB kabela u USB priključak na računalo.
- 3 Napunite uređaj do kraja.

Uparivanje pametnog telefona i uređaja

Kako biste mogli koristiti funkcije povezivanja na fēnix 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 Držite **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 postavki odaberite **Garmin uređaji** > **Dodaj uređaj** i pratite upute na zaslonu.

Nadogradnja proizvoda

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

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

- Nadogradnja softvera
- Nadogradnje karata
- Prijenos podataka na Garmin Connect

- Registracija proizvoda

Postavljanje aplikacije Garmin Express

- 1 Povežite uređaj s računalom pomoću USB kabela.
- 2 Posjetite www.garmin.com/express.
- 3 Slijedite upute na zaslonu.

Aktivnosti



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™ aplikacije za aktivnosti pomoću svog Garmin Connect računala ([Connect IQ funkcije, stranica 19](#)).

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

Započinjanje aktivnosti

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


- 1 Na izgledu sata odaberite .
- 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  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 **LAP**.
- Za prikaz dodatnih stranica s podacima odaberite **UP** ili **DOWN**.

Zaustavljanje aktivnosti

- 1 Odaberite .
- 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, 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**.

NAPOMENA: Nakon zaustavljanja aktivnosti, uređaj je automatski sprema nakon 25 minuta.

Stvaranje prilagođene aktivnosti

- 1 Na satu odaberite  > **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.

Aktivnosti u zatvorenom

Uređaj fēnix 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 kadicu možete bilježiti pomoću opcionalnog pedometra.

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

Aktivnosti na otvorenom

Na fēnix uređaj prethodno su učitane aplikacije za aktivnosti na otvorenom, npr. trčanje, planinarenje i plivanje na otvorenim vodama. GPS je uključen tijekom aktivnosti na otvorenom. Možete dodavati aplikacije pomoću zadanih profila, poput taktičkih profila i profila za hodanje. Na uređaj možete dodavati i prilagođene aplikacije za sport ([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 laufova**.
- 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 Držite **MENU**.
- 2 Odaberite **Postavke > Aktivnosti i aplikacije**.
- 3 Odaberite aktivnost.
- 4 Odaberite postavke aktivnosti.
- 5 Odaberite **Metronom > Status > Uključi**.
- 6 Odaberite opciju:
 - Odaberite **Udarci u minuti** za unos vrijednosti na temelju željene kadenca.
 - 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 Za povratak na sat držite **DOWN**.
- 9 Krenite na trčanje ([Započinjanje aktivnosti, stranica 2](#)). Metronom se automatski uključuje.
- 10 Za vrijeme trčanja odaberite **UP** ili **DOWN** za pregledavanje zaslona metronoma.
- 11 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 satu odaberite **+** > **Dodaj > Multisport**.
- 2 Odaberite vrstu multisport aktivnosti ili unesite prilagođeno ime.
Duplicirani nazivi aktivnosti sadrže broj, npr. Triatlon(2).
- 3 Odaberite dva ili više profila 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 **+** za pokretanje prve aktivnosti.
- Za prijelaz na sljedeću aktivnost odaberite **LAP**.
Ako su prijelazi uključeni, vrijeme prijelaza bilježi se odvojeno od vremena aktivnosti.
- Po potrebi odaberite **LAP** 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 spremiti podatke o puls u vrijeme 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 dužine. Vrste zaveslaja pojavljuju se kada pregledavate povijest intervala. Vrstu zaveslaja možete odabrati kao prilagođeno podatkovno polje ([Prilagođavanje zaslona s podacima, stranica 21](#)).

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 (Treniranje uz bilježenje drill vježbi, stranica 4)

Savjeti za plivačke aktivnosti

- Prije pokretanja aktivnosti za plivanje u bazenu, slijedite upute na zaslonu kako biste odabrali veličinu bazena ili unijeli prilagođenu veličinu.
- Odaberite **LAP** kako biste zabilježili odmor tijekom plivanja u bazenu.
Uređaj automatski bilježi intervale plivanja i duljine za plivanje u bazenu.
- Odaberite **LAP** 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 **LAP** 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 **LAP** 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 **LAP** kako biste pokrenuli mjerač vremena drill vježbi.
- 3 Kada dovršite interval drill vježbi, odaberite **LAP**. Mjerač vremena drill vježbi se zaustavlja, ali mjerač vremena aktivnosti nastavlja bilježiti cijelu plivačku sesiju.
- 4 Odaberite udaljenost za dovršenu drill vježbu. Koraci za udaljenost temelje se na veličini bazena odabranoj za profil aktivnosti.
- 5 Odaberite opciju:
 - Kako biste započeli drugi interval drill vježbi, odaberite **LAP**.
 - Kako biste započeli interval plivanja, odaberite **UP** ili **DOWN** za povratak na zaslon za treniranje plivanja.

Golf

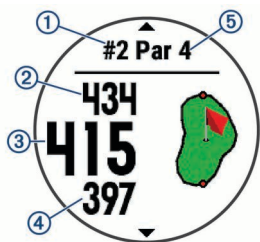
Igranje golfa

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

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

Udaljenosti na zaslonu s podacima o rupi ažuriraju se i prikazuju novu lokaciju zastavice. Lokacija zastavice sprema se samo za trenutnu rundu.

Mjerenje udarca

- 1 Izvedite udarac i gledajte gdje će pasti loptica.
- 2 Odaberite **▲ > Mjerenje udarca**.
- 3 Prošećite ili se odvezite do svoje loptice. Udaljenost se automatski ponovno postavlja kada se prebacite na sljedeću rupu.
- 4 Po potrebi odaberite **Ponovno postavljanje** kako biste u bilo kojem trenutku ponovno postavili udaljenost.

Prikaz udaljenosti do layupova i doglegova

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

Odaberite **▲ > 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 **▲ > Kartica s rezultatima**. Kada ste na greenu, pojavljuje se kartica s rezultatima.
- 2 Odaberite **UP** ili **DOWN**.
- 3 Odaberite **▲** 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 **▲ > Kartica s rezultatima**.
- 2 Odaberite **UP** ili **DOWN**.
- 3 Odaberite **▲** za odabir rupe.
- 4 Odaberite **UP** ili **DOWN** za promjenu rezultata za tu rupu. Vaš je ukupni rezultat ažuriran.

TruSwing™

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

Korištenje brojača kilometara za golf

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

- 1 Odaberite **▲ > 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 **Opcije > Praćenje statistike** kako biste omogućili praćenje statistike.

Funkcije mjerenja pulsa

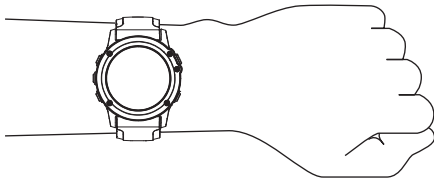
fēnix 5X uređaj sadrži monitor pulsa koji puls mjeri na zapešću, a kompatibilan je i s ANT+ i Bluetooth monitorima pulsa koji se nose na prsima (prodaju se odvojeno). Podatke o puls u izmjerene na zapešću možete pregledati na widgetu pulsa. Ako su dostupni podaci o puls u izmjereni i na zapešću i na prsima, uređaj će koristiti podatke o puls u izmjerene na prsima.

Monitor pulsa koji puls mjeri na zapešću

Nošenje uređaja i puls

- fēnix 5X nosite iznad ručnog zgloba.

NAPOMENA: Uređaj bi trebao čvrsto, ali i ugodno prianjati te se ne bi trebao pomicati tijekom trčanja ili vježbanja.



NAPOMENA: Senzor pulsa nalazi se na stražnjoj strani uređaja.

- Više informacija o mjerenju pulsa na zapešću pogledajte u odjeljku [Savjeti za čudne podatke o puls u, stranica 5](#).
- Dodatne informacije o točnosti mjerenja pulsa na zapešću potražite na web-mjestu garmin.com/ataccuracy.

Savjeti za čudne podatke o puls u

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

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

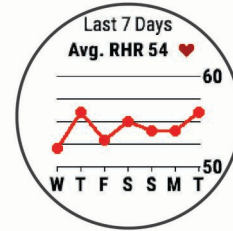
NAPOMENA: Kad je vani hladno, zagrijavajte se na zatvorenom.

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

Prikaz widgeta za puls

Na widgetu se prikazuje trenutni puls u otkucajima u minuti (otk./min), puls u mirovanju za današnji dan i grafikon vašeg pulsa tijekom zadnjih 4 sata.

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



Odašiljanje podataka o puls u na Garmin uređaje

Podatke o puls u možete odašiljati s fēnix 5X uređaja i prikazati ih na uparenim Garmin uređajima. Primjerice, podatke o puls u možete odašiljati na Edge® uređaj dok vozite bicikl ili VIRB® akcijsku kameru dok se bavite nekom aktivnošću.

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

- 1 Na widgetu pulsa držite **MENU**.
- 2 Odaberite **Opcije**.
- 3 Odaberite opciju:
 - Odaberite **Slanje pulsa** ako odmah želite započeti odašiljati podatke o puls u.
 - Za odašiljanje pulsa tijekom mjerenih aktivnosti odaberite **Odašiljanje tijekom aktiv.** ([Započinjanje aktivnosti, stranica 2](#)).

fēnix 5X počinje odašiljati podatke o puls u i pojavljuje se ikona

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

- 4 Uparite fēnix 5X i kompatibilni Garmin ANT+ uređaj.

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

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

Isključivanje monitora pulsa koji puls mjeri na zapešću

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

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

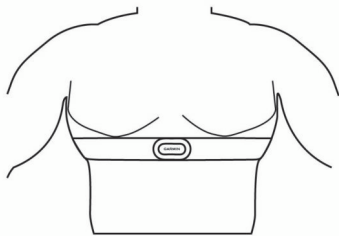
Postavljanje monitora pulsa

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 pulsu

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

- Ponovno navlažite elektrode i kontaktne umetke (ako je moguće).
- Pritegnite traku oko prsa.
- Zagrijavajte se 5 do 10 minuta.
- Pridržavajte se uputa o održavanju (*Održavanje monitora pulsa, stranica 6*).
- 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 fēnix uređaj uparen s HRM-Tri™ dodatnom opremom drugom dodatnom opremom za dinamiku

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 zaiskusne ili brže trkače. Iskusni su trkači kraće u dodiru s tlom, imaju manje vertikalne oscilacije i veću kadicu od neiskusnih trkača. Međutim, visoki trkači u pravilu imaju malo nižu kadicu, dulji korak i malo veću vertikalnu oscilaciju. Omjer vertikalne oscilacije prikazuje vašu vertikalnu oscilaciju podijeljenu s duljinom vašeg koraka. Nije povezana s visinom.

NAPOMENA: Razlikuje se skala boja za balans vremena dodira s tlom (*Podaci o balansu vremena dodira s tlom, stranica 7*).

trčanja kako biste dobili povratne informacije o svojoj trkačkoj formi u stvarnom vremenu. Ako je vaš fēnix uređaj isporučen s HRM-Tri dodatnom opremom, uređaji su već upareni.

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

Kadencia: Kadenca 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 ANT+ senzora, stranica 26*). Ako je vaš fēnix 5X isporučen s dodatnom opremom, uređaji su upareni i fēnix 5X postavljen je tako da prikazuje zaslone s podacima dinamike trčanja.

1 Odaberite opciju:

- Ako su vaša dodatna oprema koja mjeri dinamiku trčanja i fēnix 5X već upareni, idite na korak 7.
- Ako vaša dodatna oprema koja mjeri dinamiku trčanja i fēnix 5X 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.

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

Zona boje	Percentil u zoni	Raspon kadence	Raspon vertikalne oscilacije	Omjer vertikalne oscilacije	Raspon dodira s tlom
Ljubičasta	> 95	> 183 k/min	< 6,4 cm	< 6,1 %	< 218 ms
Plava	70 – 95	174 – 183 k/min	6,4 – 8,1 cm	6,1 – 7,4 %	218 – 248 ms
Zelena	30 – 69	164 – 173 k/min	8,2 – 9,7 cm	7,5 – 8,6 %	249 – 277 ms
Narančasta	5 – 29	153 – 163 k/min	9,8 – 11,5 cm	8,7 – 10,1 %	278 – 308 ms
Crvena	< 5	< 153 k/min	> 11,5 cm	> 10,1 %	> 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 račun. 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.

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 fenix 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

Za ova je mjerenja performansi potrebno nekoliko aktivnosti uz mjerenje pulsa na zapešću ili kompatibilan monitor pulsa na prsima. Mjerenja su procjene koje vam mogu pomoći da pratite i razumijete svoje treninge i rezultate na utrka. Ove procjene pruža i omogućuje Firstbeat.



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 utrku.

Pojednosti o stresu na temelju varijabilnosti pulsa: Za test na temelju varijabilnosti pulsa potreban je Garmin monitor 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 monitor 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.

Uključivanje obavijesti o performansama

Obavijesti o performansama su upozorenja koja se pojavljuju po dovršetku aktivnosti. Možete uključiti obavijesti o mjerenjima performansi, kao što je stanje performansi i vrijeme oporavka. Neke se obavijesti o performansama pojavljuju kada je

izmjereno 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

Na uređaju možete omogućiti automatsko prepoznavanje maksimalnog pulsa, laktatnog praga i funkcionalnog praga snage (FTP) tijekom aktivnosti.

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

Status treniranja

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

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

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

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.

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

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

Pri vrhuncu: Ako ste pri vrhuncu, to znači da se nalazite na razini idealnoj za utrkivanje. 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.

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.

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.

O procijenjenim maksimalnim vrijednostima VO2

Maksimalni VO2 je maksimalni obujam kisika (u mililitrima) koji možete potrošiti u minuti po kilogramu tjelesne težine pri maksimalnom opterećenju. Drugim riječima, maksimalni VO2 pokazatelj je vaših sportskih performansi i trebao bi se povećavati usporedno s povećanjem vaše razine kondicije. Za fēnix 5X uređaj potrebno je mjerenje pulsa na zapešću ili kompatibilan monitor pulsa na prsima kako bi mogao prikazati procijenjene maksimalne vrijednosti VO2.

Procjena vašeg maksimalnog VO2 pojavljuje se kao broj i položaj na skali boja.



Ljubičasta	Izvanredno
Plava	Izvršno
Zelena	Dobro
Narančasta	Slabije
Crvena	Loše

Podaci i analiza podataka o maksimalnom VO2 prikazuju se uz dopuštenje ustanove The Cooper Institute®. Informacije potražite u dodatku (*Standardne vrijednosti maksimalnog VO2, stranica 33*) i posjetite adresu www.CooperInstitute.org.

Dobivanje procjene maksimalnog VO2 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 ANT+ senzora, stranica 26*). Ako je vaš fēnix 5X uređaj isporučen s monitorom pulsa, uređaji su već upareni.

Za najprecizniju procjenu dovršite postavljanje korisničkog profila (*Postavljanje korisničkog profila, stranica 10*) i postavite maksimalni puls (*Postavljanje zona pulsa, stranica 11*). Predviđanja se isprva mogu činiti netočnima. Uređaj tek nakon nekoliko utrka može predvidjeti kako ćete trčati.

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

Dobivanje procjene maksimalnog VO2 za biciklizam

Za ovu su funkciju potrebni mjerač snage i mjerenje pulsa na zapešću ili kompatibilan monitor pulsa na prsima. Mjerač snage mora biti uparen s uređajem fēnix 5X (*Uparivanje ANT+ senzora, stranica 26*). Ako upotrebljavate monitor pulsa na prsima, morate ga staviti i upariti s uređajem. Ako je vaš fēnix 5X uređaj isporučen s monitorom pulsa, uređaji su već upareni.

Za najprecizniju procjenu dovršite postavljanje korisničkog profila (*Postavljanje korisničkog profila, stranica 10*) i postavite maksimalni puls (*Postavljanje zona pulsa, stranica 11*). Predviđanja se isprva mogu činiti netočnima. Uređaj tek nakon nekoliko vožnji može predvidjeti kako ćete voziti bicikl.

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

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.

Vrijeme oporavka: 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 10*) i postavite maksimalni puls (*Postavljanje zona pulsa, stranica 11*).

1 Krenite na trčanje.

Nakon 6 do 20 minuta pojavit će se podatak o stanju performansi ([Pregledavanje stanja performansi, stranica 9](#)).

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 ▲ za kretanje kroz mjerenja performansi kako biste vidjeli svoje vrijeme oporavka.

Opterećenje treniranja

Opterećenje treniranja pokazuje ukupan volumen treniranja u proteklih sedam dana. To je zbroj EPOC mjerenja 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 10](#)) i postavite maksimalni puls ([Postavljanje zona pulsa, stranica 11](#)).

Vaš uređaj koristi procjenu maksimalnih vrijednosti VO2 ([O procijenjenim maksimalnim vrijednostima VO2, stranica 8](#)) 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 utruku.

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 ▲.

Predviđena vremena utrke prikazuju se za 5 km, 10 km, polumaraton i maraton.

Varijabilnost pulsa i razina stresa

Razina stresa rezultat je trominutnog testa koji se izvodi tako da fēnix 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 ANT+ senzora, stranica 26](#)). Ako je vaš fēnix 5X 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 ▲ > **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 ▲ > **HRV naprez.** > ▲.

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. 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, svježi 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 8](#)).

Pregledavanje stanja performansi

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 ANT+ senzora, stranica 26](#)). Ako je vaš fēnix 5X uređaj isporučen s monitorom pulsa, uređaji su već upareni.

Uređaj analizira vaše stanje performansi na temelju podataka o pulsu i snazi.

1 Dodajte **Stanje performansi** na zaslon s podacima ([Prilagođavanje zaslona s podacima, stranica 21](#)).

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.

Dobivanje procjene FTP-a

Kako biste dobili procjenu svog funkcionalnog praga snage (FTP), najprije s uređajem morate upariti monitor pulsa na prsima i mjerač snage ([Uparivanje ANT+ senzora, stranica 26](#)) i morate procijeniti maksimalni VO2 za biciklizam ([Dobivanje procjene maksimalnog VO2 za biciklizam, stranica 8](#)).

Za procjenu funkcionalnog praga snage (FTP) uređaj koristi podatke iz korisničkog profila koje ste unijeli u početnom postavljanju i procjenu maksimalnog VO2.

1 Za prikaz widgeta za performanse odaberite **UP** ili **DOWN**.

2 Za kretanje kroz mjerenja performansi odaberite ▲.

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 33](#)).

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 ([Uključivanje obavijesti o performansama, stranica 7](#)).

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 ANT+ senzora, stranica 26](#)) i morate odrediti procjenu maksimalnog VO2 za biciklizam ([Dobivanje procjene maksimalnog VO2 za biciklizam, stranica 8](#)).

1 Na izgledu sata odaberite ▲.

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.

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).

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 11](#)).

Izvođenje navođenog testa za određivanje laktatnog praga

Za ovu je funkciju potreban Garmin monitor pulsa. Kako biste mogli izvesti navođeni test, prvo morate staviti monitor pulsa i upariti ga sa svojim uređajem ([Uparivanje ANT+ senzora, stranica 26](#)). Mora postojati i procijenjeni maksimalni VO₂ od prethodnog trčanja ([O procijenjenim maksimalnim vrijednostima VO₂, stranica 8](#)).

SAVJET: Kako bi procjene maksimalnog pulsa i maksimalnog VO₂ bile točne, uređaju su potrebni podaci o nekoliko trčanja s monitorom pulsa.

- 1 Na izgledu sata odaberite .
- 2 Odaberite aktivnost za trčanje na otvorenom.
Za dovršavanje testa potreban je GPS.
- 3 Držite **MENU**.
- 4 Odaberite **Trening > Navođeni test laktatnog praga**.
- 5 Slijedite upute na zaslonu.

Puls oporavka

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

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







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.

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.

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.
- Poznavanje zona pulsa može spriječiti pretjerano treniranje i smanjiti rizik od ozljeda.

Ako znate svoj maksimalni puls, pomoću tablice ([Izračuni zona pulsa, stranica 11](#)) 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 8**).
- 4 Odaberite **Laktatni prag > Ručni unos** i unesite puls pri laktatnom pragu. Laktatni prag možete odrediti kroz navođeni test (**Laktatni prag, stranica 10**).
- 5 Odaberite **Puls u mirovanju** i unesite svoj puls u mirovanju. Možete koristiti prosječni puls u mirovanju temeljen na informacijama iz vašeg korisničkog profila 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 u mirovanju.
- 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 (opcionarno).
- 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 10**).
- 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 pregledajte trendove svog pulsa i zona pulsa.

Izračuni zona pulsa

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

O postavki Predani sportaš

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

Postavljanje zona snage

Vrijednosti zona zadane su vrijednosti 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 zabilježen 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.

Automatski cilj

Uređaj automatski stvara ciljani broj koraka u danu na temelju vaše prethodne razine aktivnosti. Kako dan prolazi, uređaj prikazuje vaš napredak prema dnevnom cilju 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 25*).

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

Praćenje spavanja

Uređaj prati vaše pokrete dok spavate. Statistički podaci o spavanju obuhvaćaju ukupno trajanje spavanja, razine spavanja i razdoblja kretanja u snu. U korisničkim postavkama Garmin Connect računara možete postaviti uobičajeno vrijeme spavanja. Statistiku spavanja možete pregledati na Garmin Connect računaru.

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 18*).

Statistiku spavanja možete pregledati na Garmin Connect računaru.

Korištenje načina rada Bez ometanja

Pomoću načina rada Bez ometanja možete uključiti pozadinsko osvjetljenje 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 25*).

- 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

fēnix 5X uređaj izračunava minute intenzivne aktivnosti uspoređivanjem podataka o pulsu tijekom aktivnosti 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.

Garmin Move IQ™ događaji

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

Postavke praćenja aktivnosti

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

Status: Isključuje funkciju 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 uključeni (*Postavke sustava, stranica 25*).

Upozorenja na ciljeve: Omogućuje uključivanje i isključivanje upozorenja na ciljeve. 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 spremati ih na svoj uređaj.



Praćenje vježbanja na internetu

Prije preuzimanja vježbanja s usluge Garmin Connect morate imati Garmin Connect račun (*Garmin Connect, stranica 18*).

- 1 Uređaj priključite na računalo.
- 2 Idite na 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 računara morate preuzeti vježbanje.

- 1 Na izgledu sata odaberite .
- 2 Odaberite aktivnost.
- 3 Držite **MENU**.
- 4 Odaberite **Trening > Moja vježbanja**.
- 5 Odaberite vježbanje.
- 6 Odaberite **Pokr. vježbanje**.
- 7 Odaberite  kako biste pokrenuli mjerač 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

Prije preuzimanja plana treninga s usluge Garmin Connect morate imati račun Garmin Connect (*Garmin Connect*, stranica 18).




Možete pretraživati Garmin Connect kako biste pronašli plan treninga, zakazali vježbanja i isplanirali staze te preuzeli plan na svoj uređaj.

- 1 Uređaj priključite na računalo.
- 2 Idite na www.garminconnect.com.
- 3 Odaberite i zakažite plan treninga.
- 4 Pregledajte plan treniranja u svom kalendaru.
- 5 Odaberite ikonu  i slijedite upute na zaslonu.



Intervalno vježbanje

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

Stvaranje intervalnog vježbanja


- 1 Na izgledu sata odaberite .
- 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 **Zagrijavanje > Uključi**.
 - Za dodavanje otvorenog intervala hlađenja odaberite **Hlađenje > Uključi**.

Početak intervalnog vježbanja

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

Kada dovršite sve intervale, pojavit će se poruka.

Zaustavljanje intervalnog vježbanja

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

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 preuzmete stazu s Garmin Connect računa, svi segmenti te staze preuzimaju se automatski.

Korištenje funkcije Virtual Partner®



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

NAPOMENA: Ova funkcija nije dostupna za sve aktivnosti.

- 1 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 .
 - 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  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 **▲**.
- 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 računala.
- 6 Odaberite aktivnost.
Pojavljuje se zaslon Virtual Partner i pokazuje procijenjeno vrijeme završetka.
- 7 Odaberite **▲** kako biste pokrenuli mjerač vremena.
- 8 Nakon dovršetka aktivnosti odaberite **▲ > 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 **Izbrisi 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 **Izbrisi 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.

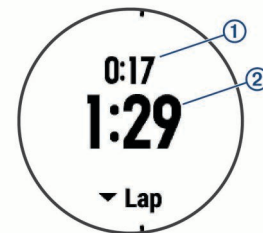
- 1 Na izgledu sata držite **MENU**.
- 2 Odaberite **Sat > Alarm sata > Dodaj alarm**.
- 3 Odaberite **Vrijeme** i unesite vrijeme alarma.
- 4 Odaberite **Ponavljanje**, a zatim odaberite kada će se alarm ponavljati (nije obavezno).
- 5 Odaberite **Zvukovi**, a zatim odaberite vrstu obavijesti (nije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

Pokretanje mjerača odbrojanja

- 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 **▲** kako biste pokrenuli mjerač vremena.
- 4 Odaberite **DOWN** kako biste ponovno pokrenuli mjerač dionica^①.



Ukupno vrijeme štoperice ^② nastavlja teći.

- 5 Za zaustavljanje oba mjerača odaberite **▲**.
- 6 Za ponovno postavljanje oba mjerača odaberite **DOWN**.

Postavljanje upozorenja na izlazak i zalazak sunca

Možete postaviti upozorenja na izlazak i zalazak sunca koja se oglašavaju određeni broj minuta ili sati prije izlaska ili zalaska sunca.

- 1 Na izgledu sata držite **MENU**.
- 2 Odaberite **Sat > Upozorenja**.
- 3 Odaberite opciju:
 - Odaberite **Prije zalaska sunca > Status > Uključi**.
 - Odaberite **Prije izlaska sunca > Status > Uključi**.
- 4 Odaberite **Vrijeme** i unesite vrijeme.

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 28*).

Navigacija

Spremanje vaše lokacije

Svoju trenutnu lokaciju možete spremati 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 **📍 > Navigiraj > Spremljene lokacije**.
- 2 Odaberite spremljenu lokaciju.
- 3 Odaberite opciju uređivanja lokacije.

Brisanje svih spremljenih lokacija

Sve spremljene lokacije možete izbrisati odjednom.

Na izgledu sata odaberite **📍 > Navigiraj > Spremljene lokacije > Izbriši sve**.

Projekcija točke

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

- 1 Ako je potrebno, odaberite **📍 > 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 **📍 > Proj.točke**.
- 4 Za postavljanje smjera odaberite **UP** ili **DOWN**.
- 5 Odaberite **📍**.
- 6 Za odabir mjerne jedinice odaberite **DOWN**.
- 7 Za unos udaljenosti odaberite **UP**.
- 8 Za spremanje odaberite **📍**.

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 **📍 > 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 **📍**.

Navigacija do točke interesa

Ako kartografski podaci instalirani na vašem uređaju uključuju točke interesa, možete navigirati do njih.

- 1 Na izgledu sata odaberite **📍**.
- 2 Odaberite aktivnost.
- 3 Držite **MENU**.
- 4 Odaberite **Navigacija > Točke interesa**, a zatim odaberite kategoriju.

Pojavit će se popis točaka interesa najbližih vašoj trenutnoj lokaciji.

- 5 Prema potrebi odaberite jednu od opcija:
 - Za pretraživanje u blizini neke druge lokacije, odaberite **Traži pored**, a zatim odaberite lokaciju.
 - Kako biste točku interesa tražili prema nazivu, odaberite **Pretraživanje sa slovkanjem**, unesite naziv, odaberite **Traži pored**, a zatim odaberite lokaciju.
- 6 U rezultatima pretraživanja odaberite točku interesa.
- 7 Odaberite **Idi**.
Pojavit će se navigacijski podaci.
- 8 Za početak navigacije odaberite **📍**.

Točke interesa

Točka interesa je mjesto na koje vam je korisno ili zanimljivo. Točke interesa organizirane su po kategorijama i uključuju popularna odredišta na putovanjima poput benzinskih crpki, restorana, hotela i zabavnih sadržaja.

Stvaranje i praćenje staze na uređaju

- 1 Na izgledu sata odaberite **📍 > 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 **📍**.

Stvaranje povratne staze

Uređaj na temelju određene udaljenosti i smjera navigacije može stvoriti povratnu stazu.

- 1 Na izgledu sata odaberite **📍**.
- 2 Odaberite **Trčanje** ili **Biciklizam**.
- 3 Držite **MENU**.
- 4 Odaberite **Navigacija > Povratna staza**.
- 5 Unesite ukupnu udaljenost staze.
- 6 Odaberite smjer.
Uređaj stvara do tri staze. Možete odabrati **DOWN** kako biste vidjeli staze.
- 7 Za odabir staze odaberite **📍**.
- 8 Odaberite opciju:
 - Za početak navigacije odaberite **Idi**.
 - Kako biste stazu vidjeli na karti te pomicali i zumirali na karti, odaberite **Karta**.
 - Kako biste vidjeli popis skretanja na stazi, odaberite **Skretanje-po-skretanje**.
 - Za prikaz grafikona nadmorske visine staze odaberite **Grafikon nadmorske visine**.

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 25*).

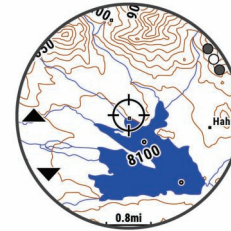
Na izgledu sata odaberite **📍 > Navigiraj > Zadnja MOB lokacija**.

Pojavit će se navigacijski podaci.

Navigacija s funkcijom Sight 'N Go

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

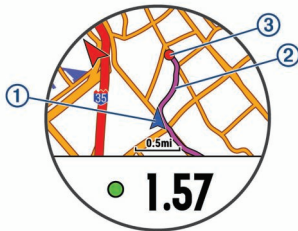
- 1 Na izgledu sata odaberite > **Navigiraj** > **Sight 'N Go**.
- 2 Usmjerite vrh sata prema objektu i odaberite .
Pojavit će se navigacijski podaci.
- 3 Za početak navigacije odaberite .



Navigacija do početne točke

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

- 1 Tijekom aktivnosti odaberite > **Natrag na početak**.
- 2 Odaberite opciju:
 - Kako biste navigirali natrag do početne točke svoje aktivnosti putem kojim ste prošli, odaberite **TracBack**.
 - Ako nemate podržanu kartu ili ako upotrebljavate izravnu izradu rute, odaberite **Ruta** kako biste pravocrtno navigirali natrag do početne točke svoje aktivnosti.
 - Ako ne upotrebljavate izravnu izradu rute, odaberite **Ruta** kako biste navigirali natrag do početne točke svoje aktivnosti pomoću uputa skretanje-po-skretanje.



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

Zaustavljanje navigacije

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

Karta

Vaš fēnix 5X sat može prikazivati nekoliko vrsta Garmin kartografskih podataka kao što su topografske karte, BirdsEye slike, BlueChart® nautičke grafikone i City Navigator® karte ulica. Za kupnju kartografskih podataka i pregled informacija o kompatibilnosti posjetite web-mjesto garmin.com/maps.

predstavlja vašu lokaciju na karti. Kada se krećete prema odredištu, vaša je ruta na karti označena crtom.

Pregled karte

- 1 Na izgledu sata odaberite > **Karta**.
- 2 Držite **MENU** i odaberite opciju:
 - Za pomicanje i zumiranje na karti odaberite **Pomicanje/zumiranje**.
SAVJET: Za prebacivanje između opcija za pomicanje gore i dolje, ulijevo i udesno ili za zumiranje odaberite . Za odabir točke označene oznakama središta držite .
 - Kako biste vidjeli obližnje točke interesa i točke, odaberite **Oko mene**.

Spremanje ili navigiranje do lokacije na karti

Možete odabrati bilo koju lokaciju na karti. Lokaciju možete spremići ili se početi kretati prema njoj.

- 1 Na karti držite **MENU**.
- 2 Odaberite **Pomicanje/zumiranje**.
Na karti se prikazuju kontrole i oznaka središta.

- 3 Pomaknite i zumirajte kartu kako biste lokaciju postavili u oznake središta.
- 4 Za odabir točke označene oznakama središta držite .
- 5 Po potrebi odaberite točku interesa u blizini.
- 6 Odaberite opciju:
 - Kako biste počeli navigirati do lokacije odaberite **Idi**.
 - Za prikaz lokacije na karti odaberite **Karta**.
 - Za spremanje lokacije odaberite **Spremi**.
 - Kako biste vidjeli dodatne informacije o lokaciji, odaberite **Pregledaj**.

Navigacija pomoću funkcije Oko mene

Funkciju Oko mene možete upotrijebiti kako biste navigirali do obližnjih točki interesa i točki.

NAPOMENA: Kartografski podaci instalirani na vašem uređaju moraju sadržavati točke interesa kako biste mogli navigirati do njih.

- 1 Na karti držite **MENU**.
- 2 Odaberite **Oko mene**.
Na karti se pojavljuju ikone koje označavaju točke interesa i druge točke.
- 3 Za isticanje dijela karte odaberite **UP** ili **DOWN**.
- 4 Odaberite .
Na istaknutom se dijelu karte pojavljuje popis točki interesa i drugih točki.
- 5 Za odabir lokacije odaberite .
- 6 Odaberite opciju:
 - Kako biste počeli navigirati do lokacije odaberite **Idi**.
 - Za spremanje lokacije odaberite **Spremi lokaciju**.
 - Kako biste vidjeli dodatne informacije o lokaciji, odaberite **Pregledaj**.

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 odredištu. Postavke kompasa možete promijeniti ručno (*Postavke kompasa, stranica 24*). Ako želite brzo otvoriti postavke kompasa, odaberite 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 24*). Ako želite brzo otvoriti postavke visinomjera ili barometra, odaberite na widgetima za visinomjer ili barometar.

Povijest

U povijesti se nalaze vrijeme, udaljenost, kalorije, brzina, prosječan tempo ili brzina, podaci o dionici i dodatne informacije ANT+ 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 prikaz aktivnosti na karti odaberite **Karta**.
 - Kako biste vidjeli utjecaj aktivnosti na vašu aerobnu i anaerobnu kondiciju, odaberite **Training Effect** (*O efektu vježbanja, stranica 10*).
 - Kako biste vidjeli vrijeme provedeno u svakoj zoni pulsa, odaberite **Vrijeme u zoni** (*Pregled vremena u svakoj zoni pulsa, stranica 17*).
 - Za prikaz grafikona nadmorske visine aktivnosti odaberite **Grafikon nadmorske visine**.
 - Kako biste izbrisali odabranu aktivnost, odaberite **Izбриši**.

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 prijedenu 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 **Izбриši 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.

Povezane značajke

Funkcije povezivosti dostupne su za vaš fēnix uređaj kada uređaj povežete s kompatibilnim pametnim telefonom koji koristi Bluetooth bežičnu tehnologiju. Za neke je funkcije na povezani pametni telefon potrebno instalirati aplikaciju Garmin Connect Mobile. Dodatne informacije potražite na stranici www.garmin.com/apps. Neke funkcije dostupne su kada uređaj povežete s bežičnom mrežom.

Telefonske obavijesti: Prikazuje obavijesti i poruke s telefona na vašem fēnix 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.

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

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

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

Omogućavanje Bluetooth obavijesti

Ako želite omogućiti obavijesti, najprije morate upariti fēnix 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 **Način rada sata**.
- 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 **▲**, a zatim odaberite obavijest.

3 Odaberite **DOWN** za više opcija.

4 Odaberite **BACK** za povratak na prethodni zaslom.

Upravljanje obavijestima


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

Odaberite opciju:

- Ako koristite Apple® uređaj, pomoću postavki centra za obavijesti na pametnom telefonu odaberite stavke koje će se prikazivati na uređaju.
- Ako koristite Android™ uređaj, pomoću postavki aplikacije Garmin Connect Mobile odaberite stavke koje će se prikazivati na uređaju.

Isključivanje Bluetooth tehnologije

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

2 Odaberite  kako biste isključili Bluetooth bežičnu tehnologiju na svom fēnix uređaju.

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

Uključivanje i isključivanje upozorenja o povezivanju za Bluetooth

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

NAPOMENA: Upozorenja o povezivanju za Bluetooth 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 .

fēnix 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 fēnix uređaja. Kako se budete približavali svom mobilnom uređaju, povećavat će se snaga Bluetooth signala.

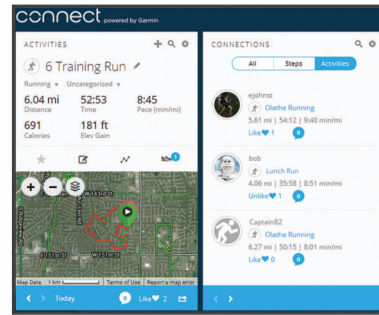
3 Za prekid traženja odaberite **BACK**.

Garmin Connect

Možete se povezati s prijateljima na Garmin Connect računu. Garmin Connect daje vam alate za praćenje, analizu, dijeljenje i podršku. Zabilježite svoj aktivan stil života, uključujući trčanje, hodanje, vožnje, plivanje, planinarenje, runde golfa i još mnogo toga. Garmin Connect također je i vaš online dnevnik statističkih podataka u kojem možete analizirati i dijeliti sve svoje runde golfa. Za besplatan račun možete se prijaviti na web-mjestu www.garminconnect.com/start.

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.



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.

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

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).

1 Sinkronizirajte uređaj i aplikaciju Garmin Connect Mobile (*Ručna sinkronizacija podataka s aplikacijom Garmin Connect Mobile*, stranica 18).

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

2 Slijedite upute na zaslonu.

Nadogradnja softvera pomoću aplikacije Garmin Express

Ako želite nadograditi softver uređaja, morate imati Garmin Connect račun i preuzeti i instalirati aplikaciju Garmin Express.

1 Povežite uređaj s računalom pomoću USB kabela.

Kada je novi softver dostupan, Garmin Express ga šalje na vaš uređaj.

2 Odvojite uređaj od računala.

Uređaj vas upozorava da nadogradite softver.

3 Odaberite opciju.

Korištenje usluge Garmin Connect na računalu

Ako svoj fēnix uređaj niste uparili s pametnim telefonom, sve svoje podatke o aktivnostima možete prenijeti na svoj Garmin Connect račun pomoću računala.


1 Povežite uređaj s računalom pomoću USB kabela.

2 Posjetite adresu www.garminconnect.com/start.

3 Slijedite upute na zaslonu.

Ručna sinkronizacija podataka s aplikacijom Garmin Connect Mobile

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

2 Odaberite .

Pokretanje GroupTrack sesije

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

Ove se upute odnose na pokretanje GroupTrack sesije pomoću uređaja fēnix 5X. 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 fēnix 5X.
- 2 Uparite pametni telefon i uređaj fēnix 5X (*Uparivanje pametnog telefona i uređaja, stranica 1*).
- 3 Na uređaju fēnix 5X 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 fēnix 5X.
- 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.

- Uparite fēnix 5X uređaj s pametnim telefonom pomoću Bluetooth tehnologije.
- 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 (16 km ili 10 mi).
- Tijekom GroupTrack sesije pomaknite se do karte kako biste vidjeli svoje kontakte.

Wi-Fi® – funkcije povezivosti

Neki fēnix 5X 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: Kada je dostupna Wi-Fi veza, uređaj preuzima najnoviju nadogradnju softvera. Sljedeći put kad uključite ili otključate uređaj upute na zaslonu vodit će vas kroz instalaciju nadogradnje softvera.

Postavljanje Wi-Fi Povezivosti

- 1 Idite na www.garminconnect.com/start, and i preuzmite aplikaciju Garmin Express.
- 2 Slijedite upute na zaslonu kako biste postavili Wi-Fi povezivost s Garmin Express.

Connect IQ funkcije

Svom satu možete dodati Connect IQ značajke od Garmin i drugih pružatelja usluga putem aplikacije Garmin Connect Mobile. Sat možete prilagoditi promjenom lica 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.

Miniaplikacije: 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

Prije preuzimanja Connect IQ funkcija iz aplikacije Garmin Connect Mobile morate upariti fēnix 5X i pametni telefon.

- 1 U postavkama aplikacije Garmin Connect Mobile odaberite **Connect IQ trgovina**.
- 2 Ako je potrebno, odaberite svoj uređaj.
- 3 Odaberite Connect IQ funkciju.
- 4 Slijedite upute na zaslonu.

Preuzimanje Connect IQ funkcija pomoću računala

- 1 Povežite uređaj s računalom pomoću USB kabela.
- 2 Idite na web-mjesto garminconnect.com i prijavite se.
- 3 U widgetu uređaja odaberite **Connect IQ trgovina**.
- 4 Odaberite Connect IQ funkciju i preuzmite je.
- 5 Slijedite upute na zaslonu.

Prilagođavanje vašeg uređaja

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.

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

Kalendar: Prikazuje predstojeće sastanke iz kalendara vašeg pametnog telefona.

Upravljanje glazbom: Kontrole playera glazbe vašeg pametnog telefona.

Vrijeme: Prikazuje trenutnu temperaturu i vremensku prognozu.

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

Koraci: Bilježi dnevni broj koraka, ciljni broj koraka i prijeđenu udaljenost.

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

Puls: Prikazuje trenutni puls u otkucajima u minuti (otk./min), najniži puls u mirovanju za današnji dan i grafikon vašeg pulsa.

Performanse: Prikazuje vaš trenutačni status treniranja, opterećenje treniranja, procijenjene maksimalne vrijednosti

VO2, vrijeme za oporavak, procjenu FTP-a, laktatni prag i predviđeno vrijeme utrke.

Zadnji sport: Prikazuje kratak sažetak zadnjeg zabilježenog sporta i ukupnu udaljenost za tjedan.

ABC: Prikazuje kombinirane podatke visinomjera, barometra i kompasa.

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

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

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

Kalorije: Prikazuje podatke o kalorijama za trenutni dan.

Golf: Prikazuje informacije o golfu za zadnju rundu.

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

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

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.

VIRB daljinski upravljač

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

Upravljanje VIRB akcijskom kamerom

Prije upotrebe VIRB daljinske funkcije morate omogućiti daljinsku postavku na VIRB kameri. Dodatne pojedinosti potražite u *VIRB korisničkom priručniku za seriju*. Morate postaviti i prikaz VIRB miniaplikacije u petlji miniaplikacija (*Prilagođavanje petlje widgeta, stranica 20*).


1 Uključite VIRB kameru.

2 Na svom fēnix uređaju odaberite **UP** ili **DOWN** na izgledu sata kako biste vidjeli VIRB widget.

3 Pričekajte da se uređaj poveže s VIRB kamerom.

4 Odaberite .

5 Odaberite opciju:

- Za snimanje videozapisa odaberite **Pokreni snimanje**. Na zaslonu fēnix uređaja prikazat će se brojač vremena videozapisa.
- Za snimanje fotografije tijekom snimanja videozapisa odaberite **DOWN**.
- Za zaustavljanje snimanja videozapisa odaberite .
- 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 miniaplikacije u petlji miniaplikacija (*Prilagođavanje petlje widgeta, stranica 20*).

1 Uključite VIRB kameru.

2 Na svom fēnix 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 > Pokr.i zaus.mjer.vrem..**
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 fēnix uređaja prikazat će se brojač vremena videozapisa.

- Za snimanje fotografije tijekom snimanja videozapisa odaberite **DOWN**.

- Za ručno zaustavljanje snimanja videozapisa odaberite .

- Za snimanje fotografije odaberite **Fotografiraj**.

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.

Zaslonski s podacima: Omogućuje prilagođavanje zaslona s podacima i dodavanje novih zaslona s podacima za aktivnost (*Prilagođavanje zaslona s podacima, stranica 21*).

Prijelazi: Omogućuje prijelaze za multisport aktivnosti.

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

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

Upozorenja: Postavlja upozorenja za trening ili navigaciju za aktivnost.

Metronom: Reproducirao tonove ujednačenim ritmom kako bi vam pomogao da poboljšate svoju izvedbu tako što ćete trenirati uz bržu, sporiju ili ujednačeniju kadencu (*Korištenje metronoma, stranica 3*).

Karta: Postavlja preference prikaza za zaslone s podacima karte za određenu aktivnost (*Postavke karte aktivnosti, stranica 22*).

Izrada rute: Postavlja preference za izračun ruta za aktivnost (*Postavke izrade rute, stranica 22*).

Auto Lap: Postavlja opcije za Auto Lap® funkciju (*Auto Lap, stranica 22*).

Auto Pause: Postavlja uređaj na zaustavljanje snimanja podataka pri zaustavljanju ili pri usporavanju ispod zadane brzine (*Omogućavanje funkcije Auto Pause*, stranica 22).

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

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

3D brzina: Izračunava brzinu pomoću promjene u nadmorskoj visini i vodoravnog kretanja tlom (*3D brzina i udaljenost*, stranica 23).

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

Tipka Dionica: Omogućuje snimanje dionice ili odmora tijekom aktivnosti.

Autom. pomicanje: Omogućuje automatsko kretanje kroz sve zaslone s podacima o aktivnostima dok je uključen mjerač vremena (*Korištenje značajke automatskog pomicanja*, stranica 23).

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

GPS: Postavljanje načina rada za GPS antenu. Korištenje GPS + GLONASS sustava omogućuje bolji rad u zahtjevnoj okolini i brže pronalaženje položaja. Korištenje opcije GPS + GLONASS prije će potrošiti bateriju nego kada koristite samo opciju GPS. Korištenjem opcije UltraTrac točke traga i podaci senzora rjeđe se bilježe (*UltraTrac*, stranica 23).

Veličina bazena: Postavljanje duljine bazena za plivanje u bazenu.

Prepoznavanje zaveslaja: Omogućuje prepoznavanje zaveslaja za plivanje u bazenu.

Isključivanje za uštedu energije: Postavlja vrijeme uštede energije za aktivnost (*Postavke vremena do aktiviranja načina uštede energije*, stranica 23).

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

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

Preimenuj: Postavlja naziv aktivnosti.

Vraćanje zadanih postavki: Omogućuje ponovno postavljanje postavki 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 **Zaslone 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 **Zaslone 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
Kadencija	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 11 i <i>Izračuni zona pulsa</i> , stranica 11.
Tempo	Raspon	Možete postaviti minimalnu i maksimalnu vrijednost tempa.
Snaga	Raspon	Možete postaviti visoku ili nisku razinu snage.
Blizina	Događaj	Radius možete postaviti od spremjene lokacije.
Trcanje/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.

Postavke karte aktivnosti

Možete prilagoditi izgled karte za svaku aktivnost.

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

Konfiguriranje karti: Prikazuje ili skriva podatke s instaliranih proizvoda s kartama.

Koristi postavke sustava: Omogućuje uređaju korištenje preferenci postavki karata sustava.

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.

Zaključaj na cestu: Zaključavanje ikone položaja koja označava vaš položaj na karti na najbližu cestu.

Zapisnik traga: Prikazuje ili skriva zapisnik traga ili put kojim ste došli kao linije u boji na karti.

Boja traga: Promjena boje zapisnika traga.

Pojednost: Postavljanje količine pojedinosti koje karta prikazuje. Prikaz više pojedinosti može uzrokovati sporo ponovno iscrtavanje karte.

Postavke izrade rute

Za svaku aktivnost možete postaviti postavke izračuna rute kako biste prilagodili način na koji uređaj izračunava rute.

Držite **MENU**, odaberite **Postavke > Aktivnosti i aplikacije**, odaberite aktivnost, odaberite postavke aktivnosti, a zatim odaberite **Izrada rute**.

Aktivnost: Postavljanje aktivnosti za rutu. Uređaj izračunava optimizirane rute za vrstu aktivnosti kojom se bavite.

Staze: Postavljanje načina na koji uređaj stvara staze. Pomoću opcije Slijedi stazu stvaraju se osnovne staze. Pomoću opcije Koristi kartu staza se izračunava korištenjem rutabilnih karata, a ruta se ponovno izračunava ako siđete sa staze.

Metoda izračuna: Odabir načina računanja kako biste trajanje, udaljenost ili uspone rute sveli na najmanju moguću mjeru.

Izbjegavanja: Postavlja ceste ili vrste prijevoza koje će se izbjegavati na rutama.

Tip: Postavljanje ponašanja pokazivača koji se prikazuje prilikom izravne izrade rute.

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 25**).

Po potrebi možete prilagoditi stranice s podacima za prikaz dodatnih podataka o dionici (**Prilagođavanje zaslona s podacima, stranica 21**).

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 **Korisnički definirano** 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 tlo. 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 LAP 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.

Uklanjanje aktivnosti ili aplikacije

1 Držite **MENU**.

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

3 Odaberite aktivnost.

4 Odaberite opciju:

- Za uklanjanje aktivnosti s popisa omiljenih odaberite **Uklanjanje iz favorita**.
- Za brisanje aktivnosti iz popisa aplikacija odaberite **Ukloni**.

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.

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 19](#)).

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

1 Na izgledu sata držite **MENU**.

2 Odaberite **Izgled sata**.

3 Odaberite **UP** ili **DOWN** za prikaz opcija izgleda sata.

4 Za kretanje kroz dodatne prethodno učitane izgled sata odaberite **Dodaj novo**.

5 Za aktiviranje prethodno učitano izgled sata ili instaliranog Connect IQ izgled sata odaberite **▲ > Primijeni**.

6 Ako koristite prethodno učitano izgled sata, odaberite opciju **▲ > Prilagodi**.

7 Odaberite opciju:

- Za promjenu stila brojeva 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 pojavljuju 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: Omogućavanje ručnog kalibriranja senzora kompasa (*Ručna kalibracija kompasa, stranica 24*).

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

Referentni sjever: Postavljanje referentnog sjevera kompasa (*Postavljanje referentnog sjevera, stranica 24*).

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

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

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

Kalibriraj: Omogućuje ručnu kalibraciju senzora visinomjera.

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 > Uključi**.
 - Za unos trenutačne nadmorske visine odaberite **Kalibriraj**.

Postavke barometra

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

Plotanje: Postavlja vremensku skalu karte u miniaplikaciji 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.

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.

Zaključaj na cestu: Zaključavanje ikone položaja koja označava vaš položaj na karti na najbližu cestu.

Zapisnik traga: Prikazuje ili skriva zapisnik traga ili put kojim ste došli kao linije u boji na karti.

Boja traga: Promjena boje zapisnika traga.

Pojedinost: Postavljanje količine pojedinosti koje karta prikazuje. Prikaz više pojedinosti može uzrokovati sporo ponovno iscrtavanje karte.

Prikazivanje i skrivanje kartografskih podataka

Ako je na uređaju instalirano više karata, možete odabrati kartografske podatke koji će se prikazivati na karti.

- 1 Držite **MENU**.
- 2 Odaberite **Postavke > Karta > Konfiguriranje karti**.
- 3 Odaberite kartu kako biste aktivirali prekidač koji prikazuje ili skriva kartografske podatke.

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 kompasa ili koji će se slijediti za vrijeme navigacije.
- Za uključivanje i isključivanje grafikona nadmorske visine odaberite **Grafikon nadmorske visine**.
- Odaberite zaslon koji želite dodati, ukloniti ili prilagoditi.

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**.

4 Odaberite **Status** za uključivanje upozorenja.

5 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 25*).

Pozadinsko osvjetljenje: Prilagođavanje postavki pozadinskog osvjetljenja (*Postavke pozadinskog osvjetljenja, stranica 25*).

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.

Izbornik kontrola: Omogućuje vam da dodajete i uklanjate opcije izbornika prečaca te mijenjate njihov redoslijed u izborniku kontrola (*Prilagođavanje izbornika kontrola, stranica 25*).

Tipke prečaca: Omogućuje dodjeljivanje prečaca tipkama na uređaju (*Prilagođavanje tipki prečaca, stranica 25*).

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

Jedinice: Postavljanje mjernih jedinica uređaja (*Mijenjanje mjernih jedinica, stranica 26*).

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 28*).

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 ili 24-satnom 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 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.

Postavke pozadinskog osvjetljenja

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

Način rada: Postavljanje pozadinskog osvjetljenja na ručno ili automatsko uključivanje. Opcija Automatski omogućuje odvojeno postavljanje pozadinskog osvjetljenja za tipke, upozorenja i kretnje.

NAPOMENA: Ako opciju Kretnja postavite na Uključi, pozadinsko osvjetljenje uključit će se kada podignete ruku i okrenete je kako biste pogledali na zapešće.

Pauza prije početka: Prilagođavanje trajanja prije isključivanja pozadinskog osvjetljenja.

Svjetlina: Postavlja razinu svjetline pozadinskog osvjetljenja.

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 > Sustav > Izbornik kontrola**.

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.

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**.

Pregledavanje informacija o usklađenosti s propisima

- 1 U postavkama odaberite **Opis**.
- 2 Odaberite **DOWN** dok se ne prikažu pravne informacije.

ANT+ senzori

Uređaj je kompatibilan s ovom dodatnom bežičnom opremom ANT+.

- Monitor pulsa kao što je HRM-Run™ (*Postavljanje monitora pulsa, stranica 5*)
- Senzor brzine i takta bicikla (*Korištenje dodatnog senzora brzine ili kadence na biciklu, stranica 26*)
- Nožni senzor (*Nožni senzor, stranica 26*)
- Senzor snage kao što je Vector™
- *tempe*™ bežični senzor temperature (*tempe, stranica 27*)

Više informacija o kompatibilnosti i kupnji dodatnih senzora potražite na <http://buy.garmin.com>.

Uparivanje ANT+ senzora

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

NAPOMENA: Ako je s uređajem isporučen monitor pulsa, monitor je već uparen s uređajem.

- 1 Ako uparujete monitor pulsa, stavite ga (*Postavljanje monitora pulsa, stranica 5*).
Monitor 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 ANT+ 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 Povezan. Podaci senzora pojavljuju se u petlji stranice s podacima ili u prilagođenim korisničkim poljima.

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 ANT+ senzora, stranica 26*).
- Ažurirajte informacije korisničkog profila za fitness (*Postavljanje korisničkog profila, stranica 10*).
- Postavite veličinu kotača (*Veličina i opseg kotača, stranica 33*).
- Otiđite na vožnju (*Započinjanje aktivnosti, stranica 2*).

Treniranje s mjeracima snage

- Idite na www.garmin.com/intosports za popis ANT+ senzora koji su kompatibilni s vašim uređajem (poput Vector).
- Dodatne informacije potražite u korisničkom priručniku svog mjeraca snage.
- Prilagodite mjerac snage tako da odgovara vašim ciljevima i sposobnostima (*Postavljanje zona snage, stranica 11*).
- Koristite upozorenja o vrijednostima izvan raspona kako biste primili obavijest kada dosegnete određenu zonu snage (*Postavljanje upozorenja, stranica 22*).
- Prilagodite podatkovna polja za snagu (*Prilagođavanje zaslona s podacima, stranica 21*).

Korištenje elektroničkih mjenjača

Prije korištenja elektroničkih mjenjača kao što su Shimano® Di2™ mjenjači, morate ih upariti s uređajem (*Uparivanje ANT+ senzora, stranica 26*). Možete prilagoditi dodatna podatkovna polja (*Prilagođavanje zaslona s podacima, stranica 21*). Na uređaju fēnix 5X prikazuju se trenutne podešene vrijednosti kada je senzor u načinu rada za podešavanje.

Svjesnost o situaciji

Vaš fēnix 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 fēnix softver prije uparivanja Varia uređaja (*Nadogradnja softvera pomoću aplikacije Garmin Connect Mobile, stranica 18*).

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 ANT+ senzora, stranica 26*).

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

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

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

Ručno kalibriranje pedometra

Prije kalibriranja uređaja morate upariti uređaj i senzor pedometra ([Uparivanje ANT+ senzora, stranica 26](#)).

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 ANT+ senzora, stranica 26](#)).

Uređaj možete postaviti da izračunava tempo 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**.
- 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 uređaja fēnix 5X

Vrsta baterije	Ugrađena punjiva litij-ionska baterija
Trajanje baterije	Do 12 dana
Vodootpornost	10 ATM*
Raspon radne temperature	Od -20 ° do 50 °C (od -4 ° do 122 °F)
Raspon temperature za punjenje	Od 0 ° do 45 °C (od 32 ° do 113 °F)
Radijske frekvencije	2,4 GHz
Radijski protokoli	ANT+ bežična tehnologija Bluetooth Smart Wi-Fi tehnologija (primjenjivi modeli)

*Uređaj može podnijeti tlak istovjetan onome na dubini od 100 m. Dodatne informacije potražite na web-mjestu www.garmin.com/waterrating.

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 12 dana	Način rada pametnog sata s uključenim praćenjem aktivnosti i neprekidnim mjerenjem pulsa na zapešću
Do 20 sati	GPS način rada s mjerenjem pulsa na zapešću
Do 50 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 Dovođenje 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.

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 slatkim 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 pritisnuti 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.

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 ▲.
- 3 Krećite se prema dolje do predzadnje stavke na popisu, a zatim odaberite ▲.
- 4 Odaberite ▲.
- 5 Odaberite svoj jezik.

Je li moj pametni telefon kompatibilan s mojim uređajem?

Uređaj fēnix 5X kompatibilan je s pametnim telefonima koji koriste Bluetooth Smart bežičnu tehnologiju.

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

Povezivanje telefona s uređajem ne uspijeva

- Omogućite Bluetooth bežičnu tehnologiju na pametnom telefonu.
- Postavite telefon na udaljenost od najviše 10 m (33 ft) od uređaja.
- Na pametnom telefonu otvorite aplikaciju Garmin Connect Mobile i prijedite u način rada za uparivanje.
- Na uređaju držite **LIGHT**, a zatim odaberite  kako biste uključili Bluetooth tehnologiju i prešli u način rada za uparivanje.

Ponovno postavljanje uređaja

- 1 Držite **LIGHT** najmanje 25 sekundi.
- 2 Držite **LIGHT** jednu sekundu 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 > Da**.

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.
- Iznosite 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 tempe 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.

- Smanjite trajanje pozadinskog osvjetljenja (*Postavke pozadinskog osvjetljenja, stranica 25*).
- Smanjite svjetlinu pozadinskog osvjetljenja.
- Za aktivnost koristite UltraTrac GPS način rada (*UltraTrac, stranica 23*).
- Isključite bežičnu tehnologiju Bluetooth ako ne koristite povezane značajke (*Povezane značajke, stranica 17*).
- Prilikom pauziranja aktivnosti na dulje razdoblje koristite opciju kasnijeg nastavka aktivnosti (*Zaustavljanje aktivnosti, stranica 2*).
- Isključite praćenje aktivnosti (*Isključivanje praćenja aktivnosti, stranica 12*).
- Koristite Connect IQ izgled sata koji se ne ažurira svake sekunde.

Primjerice, koristite izgled sata bez kazaljke za sekunde (*Prilagođavanje izgleda sata, stranica 23*).

- Ograničite prikaz obavijesti s pametnog telefona (*Upravljanje obavijestima, stranica 18*).
- Zaustavite odašiljanje podatka o puls u uparenim Garmin uređajima (*Odašiljanje podataka o puls u Garmin uređaje, stranica 5*).
- Isključite mjerenje pulsa na zapešću (*Isključivanje monitora pulsa koji puls mjeri na zapešću, stranica 5*).

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.

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 mjerач koraka nije precizan

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

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

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

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

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

1 Odaberite opciju:

- Sinkronizirajte svoj broj koraka pomoću aplikacije Garmin Connect ((*Korištenje usluge Garmin Connect na računalu, stranica 18*)).
- Sinkronizirajte svoj broj koraka pomoću aplikacije Garmin Connect Mobile ((*Ručna sinkronizacija podataka s aplikacijom Garmin Connect Mobile, stranica 18*)).

2 Pričekajte dok uređaj sinkronizira vaše podatke.

Sinkronizacija može potrajati nekoliko minuta.

NAPOMENA: Ako osvežite 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 promjena 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.

Prikaz minuta intenzivnog vježbanja treperi

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

Vježbajte najmanje 10 uzastopnih minuta umjerenim ili jačim intenzivno.

Dodatne informacije

Dodatne informacije o ovom proizvodu potražite na web-mjestu tvrtke Garmin.

- Idite na support.garmin.com.
- Idite na 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 umanjen za puls u mirovanju).

% maksimalnog pulsa: Postotak maksimalnog pulsa.

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

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

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

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

Ambijentalni tlak: Nekalibrirani ambijentalni tlak.

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

Balans: Trenutni balans snage lijevo/desno.

Balans dionice: Prosječan balans snage lijevo/desno za trenutnu 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.

Barometarski tlak: Kalibrirani trenutni tlak.

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

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

Brz.zaves.zad.dulj.: Prosječan broj zaveslaja u minuti (z/min) tijekom zadnje prijedene 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.
- F.s.u d.–d.:** Prosječna faza snage za desnu nogu za trenutnu dionicu.
- F.sn.–des.:** Trenutna faza snage za desnu nogu. Faza snage je područje okreta pedale u kojem se proizvodi pozitivna snaga.
- F.sn.–l.:** Trenutna faza snage za lijevu nogu. Faza snage je područje okreta pedale u kojem se proizvodi pozitivna snaga.
- Faza snage u dionici-L:** Prosječna faza snage za lijevu nogu za trenutnu 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 odredištu duž rute. Morate navigirati da bi se ovaj podatak pojavio.
- Izl. sunca:** Vrijeme izlaska sunca na temelju vašeg GPS položaja.
- Kadencia:** Biciklizam. Broj okretaja pedale. Za prikazivanje ovih podataka vaš uređaj mora biti priključen na opremu za mjerenje kadenca.
- Kadencia:** Trčanje. Koraci u minuti (desni i lijevi).
- Kadencia dionice:** Biciklizam. Prosječna kadencia za trenutnu dionicu.
- Kadencia dionice:** Trčanje. Prosječna kadencia za trenutnu dionicu.
- Kadencia zadnje dionice:** Biciklizam. Prosječna kadencia za posljednju dovršenu dionicu.
- Kadencia zadnje dionice:** Trčanje. Prosječna kadencia za posljednju dovršenu dionicu.
- Kalorije:** Ukupna količina potrošenih kalorija.
- Kombinacija mjenjača:** Trenutna kombinacija mjenjača na senzoru položaja mjenjača.
- Lokacija:** Trenutačan položaj prikazan prema odabranoj postavci formata položaja.
- Lokacija odredišta:** Položaj vašeg konačnog odredišta.
- Maks.% maks.-inter:** Maksimalan postotak maksimalnog pulsa za trenutni interval plivanja.
- Maks.% pul.mir.-int:** Prosječan postotak rezerve pulsa (maksimalan puls umanjen za puls u mirovanju) za trenutni interval plivanja.
- Maksimalna brzina:** Najveća brzina za trenutnu aktivnost.
- Maksimalna nadmorska visina:** Najviša nadmorska visina dosegnuta od zadnjeg ponovnog postavljanja.
- Maksimalna nizbrdica:** Maksimalna stopa spusta u metrima ili stopama u minuti od posljednjeg postavljanja.
- Maksimalna snaga:** 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.
- Mj.vr.o.:** Mjerač vremena za trenutni odmor (plivanje u bazenu).
- Mjerač vremena:** Trenutačno vrijeme na mjerачu odbrojanja.
- Nadm. vis.:** 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.
- 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 odredišnu nadmorsku visinu. Morate navigirati da bi se ovaj podatak pojavio.
- Omjer vertikalne oscilacije:** Omjer vertikalne oscilacije i duljine koraka.
- 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.

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.

Tem.dion.: Prosječan tempo za trenutnu dionicu.

Temperatura: Temperatura zraka. Vaša tjelesna temperatura utječe na sensor za temperaturu. Možete upariti tempe sensor sa svojim uređajem kako biste imali stalan izvor točnih podataka o temperaturi.

Tempo: Trenutni tempo.

Tempo intervala: Prosječan tempo za trenutni interval.

Tempo na 500 m: Trenutni tempo plivanja na 500 metara.

Tempo na 500 m u dionici: Prosječni tempo plivanja na 500 metara za trenutnu dionicu.

Tempo na 500 m u posljednjoj dionici: Prosječni tempo plivanja 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.

Training Effect: Trenutačni učinak (1,0 do 5,0) na vašu aerobnu kondiciju.

Trajanje sjedenja: 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: Plivanje. Prijeđena udaljenost po zaveslaju.

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.

Zalazak sunca: 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 trenutnog 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.

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

Veličina kotača označena je s obje strane gume. Ovo nije sveobuhvatan popis. Možete koristiti i jedan od kalkulatora na internetu.

Veličina kotača	L (mm)
12 × 1,75	935
14 × 1,5	1020
14 × 1,75	1055
16 × 1,5	1185
16 × 1,75	1195
18 × 1,5	1340

Veličina kotača	L (mm)
18 × 1,75	1350
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 × 1-1/4	1905
24 × 1,75	1890
24 × 2,00	1925
24 × 2,125	1965
26 × 7/8	1920
26 × 1(59)	1913
26 × 1(65)	1952
26 × 1,25	1953
26 × 1-1/8	1970
26 × 1-3/8	2068
26 × 1-1/2	2100
26 × 1,40	2005
26 × 1,50	2010
26 × 1,75	2023
26 × 1,95	2050
26 × 2,00	2055
26 × 2,10	2068
26 × 2,125	2070
26 × 2,35	2083
26 × 3,00	2170
27 × 1	2145
27 × 1-1/8	2155

Veličina kotača	L (mm)
27 × 1-1/4	2161
27 × 1-3/8	2169
650 × 35A	2090
650 × 38A	2125
650 × 38B	2105
700 × 18C	2070
700 × 19C	2080
700 × 20C	2086
700 × 23C	2096
700 × 25C	2105
700 × 28C	2136
700 × 30C	2170
700 × 32C	2155
700C cjevasti	2130
700 × 35C	2168
700 × 38C	2180
700 × 40C	2200

	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.

BSD licenca s 3 stavke

Copyright © 2003-2010, Mark Borgerding

Sva prava pridržana.



Ponovna distribucija i korištenje izvornog ili binarnog oblika s ili bez promjena dozvoljeno je ukoliko su zadovoljeni sljedeći uvjeti:

- Ponovna distribucija izvornog koda mora sadržavati gornju obavijest o autorskom pravu, ovaj popis uvjeta i sljedeće odricanje od odgovornosti.
- Ponovna distribucija u binarnom obliku mora reproducirati gornju obavijest o autorskom pravu, ovaj popis uvjeta i sljedeće odricanje od odgovornosti u dokumentima i/ili drugim materijalima koji se isporučuju s distribucijom.
- Imena autora ili bilo kojeg suradnika ne smiju se koristiti za odobravanje ili reklamiranje proizvoda izvedenih iz ovog softvera bez prethodne pismene dozvole.

VLASNICI AUTORSKIH PRAVA I SURADNICI OVAJ SOFTVER STAVLJAJU NA RASPOLAGANJE "KAKAV JEST" I ODRIČU SE BILO KAKVIH IZRIČITIH ILI PODRAZUMIJEVANIH JAMSTAVA, UKLJUČUJUĆI, ALI NE OGRANIČAVAJUĆI SE NA PODRAZUMIJEVANO JAMSTVO PODOBNOSTI NA PRODAJU ILI ZA BILO KOJU POSEBNU SVRHU. VLASNICI AUTORSKIH PRAVA I SURADNICI ODRIČU SE ODGOVORNOSTI ZA BILO KAKVU IZRAVNU, NEIZRAVNU, SLUČAJNU, POSEBNU, PRIMJERNU ILI POSLJEDIČNU ŠTETU KOJA JE NA BILO KOJI NAČIN POVEZANA S KORIŠTENJEM OVOG SOFTVERA (UKLJUČUJUĆI, ALI NE OGRANIČAVAJUĆI SE NA KUPNJU ZAMJENSKIH DOBARA ILI USLUGA, GUBITAK MOGUĆNOSTI KORIŠTENJA, PODATAKA ILI PROFITA ILI PREKIDA POSLOVANJA) NEOVISNO O NAČINU NA KOJI JE NASTALA I PRAVNOJ TEORIJI O ODGOVORNOSTI, BILO DA JE RIJEČ O UGOVORU, IZRIČITOJ ODGOVORNOSTI ILI DELIKTU (UKLJUČUJUĆI NEMAR I OSTALO), ČAK I AKO SU OBAVIJEŠTENI O MOGUĆNOSTI NASTANKA TAKVIH ŠTETA.

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.

Indeks

- A**
aktivnosti **2, 20, 23**
pokretanje **2**
prilagođeno **2, 3**
spremanje **2**
alarmi **14, 21**
analiza zamaha **4**
ANT+ senzori **26**
aplikacije **17, 19**
pametni telefon **1**
Auto Lap **22**
Auto Pause **22**
automatski uspon **22**
automatsko pomicanje **23**
- B**
barometar **16, 24**
baterija **27**
maksimiziranje **18, 23, 29**
punjenje **1**
trajanje **27**
Bluetooth tehnologija **17, 18, 28**
brisanje
osobni rekordi **14**
povijest **17**
svi korisnički podaci **27**
brzina **23**
- C**
cilj **13**
ciljevi **13, 14**
Connect IQ **19**
- Č**
čišćenje uređaja **6, 27, 28**
čovjek u moru (MOB) **15**
- D**
daskanje na snijegu **2**
dinamika trčanja **6, 7**
dodatna oprema **26**
dogleg **4**
drill vježbe **4**
duljina koraka **6**
duljine **3**
- E**
Efekt vježbanja **7, 10**
- G**
Garmin Connect **1, 12, 13, 17–19**
spremanje podataka **18**
Garmin Express **2, 19**
nadogradnja softvera **1**
glavni izbornik, prilagođavanje **20**
GLONASS **25**
GPS **23, 25**
signal **28**
green view, lokacija zastavice **4**
GroupTrack **18, 19, 24**
- I**
ID jedinice **26**
intenzivno vježbanje **3**
intervali **3**
vježbanje **13**
izbornik **1**
izbornik kontrola **25**
Izbornik kontrola **1**
izgledi sata **19, 23**
izmjerene vrijednosti **4**
izračun naprezanja **9**
- J**
jezik **25**
- K**
kadenca **3, 6**
senzori **26**
upozorenja **22**
kalendar **13**
Kalendar **12**
kalibracija
kompas **24**
visinomjer **24**
kalorija, upozorenja **22**
karta **16, 22, 24**
karte **21, 24**
nadogradnja **1**
navigacija **16**
pretraživanje **16**
kartica s rezultatima **4**
kompas **16, 24**
kalibracija **24**
kondicija **10**
koordinate **15**
korisnički podaci, brisanje **27**
korisnički profil **10**
- L**
laktatni prag **8, 10**
layup **4**
LiveTrack **18, 19**
lokacije **15**
brisanje **15**
spremanje **15, 16**
uređivanje **15**
- M**
maksimalni VO2 **7–9, 33**
metronom **3**
minute intenzivnog vježbanja **12, 29**
mjerač odbrojanja **14**
mjerač vremena **17**
odbrojavanje **14**
mjerjenje udarca **4**
mjerne jedinice **26**
MOB **15**
multisport **2, 3, 17**
- N**
način rada sata **23**
način rada za spavanje **12**
nadogradnje, softver **18**
navigacija **15, 16, 21, 24, 25**
Sight 'N Go **16**
zaustavljanje **16**
nožni senzor **26**
- O**
obavijesti **17, 18**
odometar **4, 17**
okomita oscilacija **6**
omjer vertikalne oscilacije **6**
oporavak **7, 8**
Oprema **29**
opterećenje treniranja **9**
osobni rekordi **14**
brisanje **14**
- P**
pametni telefon **19, 28**
aplikacije **17, 19**
uparivanje **1, 28**
pedometar **26, 27**
plivanje **3, 4**
podaci
prijenos **18**
spremanje **18**
stranice **21**
podatkovna polja **19**
ponovno postavljanje uređaja **28**
popis **17**
postavke **12, 20, 22–26, 28**
postavke smjera **25**
postavke sustava **25**
povezivanje **18**
povijest **17**
brisanje **17**
slanje na računalo **18**
- pozadinsko osvjetljenje **1, 25**
praćenje aktivnosti **11, 12**
prečaci **1, 25**
predani sportaš **11**
predviđeno vrijeme završetka **9**
prijenos podataka **18**
prilagođavanje uređaja **21, 25**
profili **2**
korisnik **10**
puls **5**
monitor **5–8, 10, 26**
uparivanje senzora **5**
upozorenja **22**
zone **8, 10, 11, 17**
Puls, zone **11**
punjenje **1**
- R**
razina stresa **9**
referentni sjever **24**
remeni **28**
rješavanje problema **5–7, 28, 29**
rute **15**
postavke **22**
- S**
sat **14**
satelitski signali **28**
segmenti **13**
senzori bicikla **26**
senzori za brzinu i takt **26**
Sight 'N Go **16**
skijanje
alpsko **2**
daskanje na snijegu **2**
snaga (sila) **8**
mjerači **8, 9, 26, 33**
upozorenja **22**
zone **11**
softver
licenca **26**
nadogradnja **1, 18**
verzija **26**
specifikacije **27**
spremanje podataka **18**
stanje performansi **7, 9**
stari podaci **17**
slanje na računalo **18**
statistika **4**
status treniranja **8**
staze
odabir **4**
reprodukcija **4**
stvaranje **15**
swolf rezultat **3**
- Š**
štoperica **14**
- T**
tempe **27, 28**
temperatura **27, 28**
tipke **1, 25**
prilagođavanje **23**
točke **16**
projekcija **15**
točke interesa (POI) **15, 16**
točke karte. *Vidi* točke interesa (POI)
tonovi **3, 14**
TracBack **2, 16**
tragovi **15**
trening, planovi **12**
trening u zatvorenom **2**
treniranje **13, 14, 17**
planovi **13**
treniranje za triatlon **3**
- U**
udaljenost **23**
upozorenja **22, 25**
UltraTrac **23**

- uparivanje
 - ANT+ senzori **5, 26**
 - pametni telefon **1, 28**
- upozorenja **14, 21, 22, 25**
- USB **18**
 - prekid veze **27**
- utrkivanje **14**

V

- veliĉine kotaĉa **33**
- vertikalna oscilacija **6**
- VIRB daljinski upravljaĉ **20**
- Virtual Partner **13, 14**
- visinomjer **16, 24**
 - kalibracija **24**
- vjeŹbanje **12**
 - uĉitavanje **12**
- vodiĉ skoka **3**
- vodootpornost **27**
- vremenske zone **14**
- vrijeme
 - postavke **25**
 - upozorenja **22**
 - vremenske zone i formati **25**
- vrijeme dodira s tlom **6, 7**
- vrijeme izlaska i zalaska sunca **14**

W

- Wi-Fi, povezivanje **19**
- widgeti **1, 5, 19**

Z

- zaslon **25**
- zaveslaji **3**
- zone
 - napajanje **11**
 - puls **11**
 - vrijeme **14**

support.garmin.com



1800 235 822



+43 (0) 820 220230



+ 32 2 672 52 54



0800 770 4960



1-866-429-9296



+385 1 5508 272
+385 1 5508 271



+420 221 985466
+420 221 985465



+ 45 4810 5050



+ 358 9 6937 9758



+ 331 55 69 33 99



+ 39 02 36 699699



(+52) 001-855-792-7671



0800 427 652



0800 0233937



+47 815 69 555



00800 4412 454
+44 2380 662 915



+35 1214 447 460



+386 4 27 92 500



0861 GARMIN (427 646)
+27 (0)11 251 9800



+34 93 275 44 97



+ 46 7744 52020



+886 2 2642-9199 ext 2



0808 238 0000
+44 870 850 1242



+49 (0) 89 858364880
zum Ortstarif - Mobilfunk kann
abweichen



913-397-8200
1-800-800-1020

