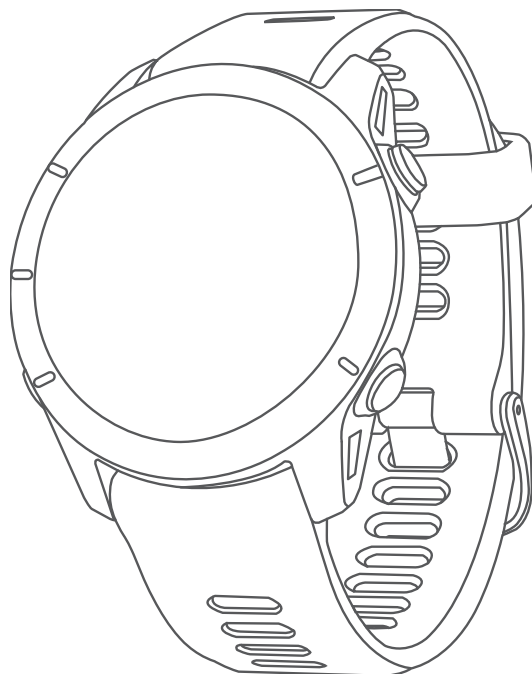


**GARMIN®**



# SERIJA FORERUNNER® 255

---

Korisnički priručnik

© 2022 Garmin Ltd. ili njezine podružnice

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

Garmin®, the Garmin logo, ANT+®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, Forerunner®, Move IQ®, TracBack®, VIRB® i Virtual Partner® trgovački su znakovi tvrtke Garmin Ltd. ili njezinih podružnica registrirani u SAD-u i drugim državama. Body Battery™, Connect IQ™, Firstbeat Analytics™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Index™, Garmin Pay™, Health Snapshot™, HRM-Dual™, HRM-Run™, serija HRM-Pro™, HRM-Swim™, HRM-Tri™, PacePro™, Rally™, SatIQ™, tempe™, Varia™ i Vector™ trgovački su znakovi tvrtke Garmin Ltd. ili njezinih podružnica. Ovi trgovački znakovi ne smiju se koristiti bez izričitog dopuštenja tvrtke Garmin.

Android™ trgovački je znak tvrtke Google Inc. Apple®, iPhone®, iTunes® 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. Naprednu analizu pulsa omogućuje Firstbeat. iOS® registrirani je trgovački znak tvrtke Shimano, Inc. kojim se pod licencom koristi tvrtka Apple Inc. Shimano® registrirani je trgovački znak tvrtke Shimano, Inc. Wi-Fi® registrirani je znak tvrtke Wi-Fi Alliance Corporation. Windows® i Windows NT® zaštićeni su trgovački znakovi tvrtke Microsoft Corporation u SAD-u i drugim državama. Zwift™ trgovački je znak tvrtke Zwift, Inc. Ostali trgovački znakovi i trgovački nazivi pripadaju njihovim vlasnicima.

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

M/N: A04308, AA4308, AB4308, AC4308

# Sadržaj

<b>Uvod</b> .....	<b>1</b>	Promjena redoslijeda aktivnosti u popisu aplikacija.....	13
Postavljanje sata.....	1	Stvaranje prilagođene aktivnosti.....	13
Pregled.....	1	<b>Izgled</b> .....	<b>13</b>
GPS status i ikone statusa.....	2	Postavke izgleda sata.....	13
Upotreba sata.....	2	Prilagođavanje izgleda sata.....	14
<b>Aktivnosti i aplikacije</b> .....	<b>3</b>	Brzi pregledi widgeta.....	14
Započinjanje aktivnosti.....	3	Prikaz slijeda brzih pregleda widgeta.....	16
Savjeti za bilježenje aktivnosti.....	3	Prilagođavanje slijeda brzih pregleda widgeta.....	17
Zaustavljanje aktivnosti.....	4	Stvaranje mapa brzih pregleda widgeta.....	17
Procjena aktivnosti.....	4	Body Battery.....	17
Aktivnosti na otvorenom.....	4	Brzi pregled Body Battery widgeta.....	18
Trčanje.....	5	Savjeti za poboljšane Body Battery podatke.....	18
Trčanje na stazi.....	6	Pregledavanje brzog pregleda widgeta pulsa.....	19
Savjeti za bilježenje trčanja na stazi.....	6	Pregledavanje brzog pregleda widgeta za vremenske uvjete.....	19
Bilježenje aktivnosti ultra trčanja.....	6	Ažuriranje lokacije za vremensku prognozu.....	19
Treniranje za triatlon.....	7	Žensko zdravlje.....	19
Stvaranje multisport aktivnosti.....	7	Praćenje menstrualnog ciklusa....	19
Upotreba eBikea.....	7	Praćenje trudnoće.....	20
Pregledavanje skijaških spustova.....	7	Korištenje brzog pregleda widgeta za razinu stresa.....	20
Plivanje.....	7	Mjerenje performansi.....	20
Plivanje na otvorenim vodama.....	8	O procijenjenim maksimalnim vrijednostima VO2.....	21
Plivanje u bazenu.....	8	Prikaz predviđenih vremena utrke.....	23
Savjeti za plivačke aktivnosti.....	8	Status varijabilnosti pulsa.....	23
Terminologija za plivanje.....	9	Stanje performansi.....	24
Vrste zaveslaja.....	9	Laktatni prag.....	24
Automatski odmor i ručni odmor.....	9	Sinkronizirane aktivnosti i mjerenje performansi.....	25
Treniranje uz bilježenje drill vježbi...	10	Isključivanje obavijesti o performansama.....	25
Aktivnosti u zatvorenom.....	10	Status treniranja.....	26
Virtualno trčanje.....	10	Razine statusa treniranja.....	27
Kalibracija udaljenosti za traku za trčanje.....	10	Akutno opterećenje.....	27
Health Snapshot™.....	11	Vrijeme oporavka.....	29
Bilježenje aktivnosti vježbanja snage.....	11		
Savjeti za bilježenje aktivnosti vježbanja snage.....	11		
Bilježenje HIIT aktivnosti.....	12		
Mjerači vremena za HIIT.....	12		
Korištenje dvoranskog trenažera....	12		
Prilagođavanje aktivnosti i aplikacija..	12		
Dodavanje ili uklanjanje omiljene aktivnosti.....	13		

Pauziranje statusa treniranja i nastavak pauziranog statusa treniranja.....	30	Uključivanje i isključivanje preporučenog vježbanja dana.....	42
Kontrole.....	31	Praćenje vježbanja plivanja u bazenu.....	42
Prikaz izbornika kontrola.....	33	Bilježenje testa kritične brzine plivanja.....	42
Prilagođavanje izbornika kontrola....	34	Uređivanje rezultata kritične brzine plivanja.....	42
Garmin Pay.....	34	Ocjena izvedbe vježbanja.....	43
Postavljanje Garmin Pay novčanika.....	34	O kalendaru treninga.....	43
Plaćanje pomoću sata.....	34	Korištenje planova treninga iz aplikacije Garmin Connect.....	43
Dodavanje kartice u Garmin Pay novčanika.....	35	Prilagodljivi plan treniranja.....	43
Promjena lozinke za Garmin Pay.....	35	Intervalno vježbanje.....	44
Jutarnje izvješće.....	35	Prilagođavanje intervalnog vježbanja.....	44
Prilagodba jutarnjeg izvješća.....	35	Početak intervalnog vježbanja.....	45
<b>Vježbanje.....</b>	<b>36</b>	Zaustavljanje intervalnog vježbanja.....	45
Treniranje za utrku.....	36	PacePro™ treniranje.....	45
Kalendar utrka i primarna utrka.....	36	Preuzimanje PacePro plana iz aplikacije Garmin Connect.....	45
Objedinjeni status treniranja.....	37	PacePro treniranje.....	45
Postavke za zdravlje i wellness.....	37	PacePro treniranje.....	46
Automatski cilj.....	38	Korištenje funkcije Virtual Partner®....	46
Korištenje upozorenja za kretanje....	38	Postavljanje cilja treniranja.....	47
Uključivanje upozorenja za kretanje.....	38	Poništavanje cilja treniranja.....	47
Praćenje spavanja.....	38	Utrkivanje s prethodnom aktivnošću...	47
Korištenje funkcije za automatsko praćenje spavanja.....	38	Korištenje metronoma.....	48
Prilagođavanje načina rada za spavanje.....	39	Omogućavanje samoprocjene.....	48
Korištenje načina rada Bez ometanja.....	39	Način rada na proširenom zaslonu.....	48
Minute intenzivnog vježbanja.....	39	<b>Povijest.....</b>	<b>48</b>
Izračun minuta intenzivnog vježbanja.....	39	Korištenje funkcije Povijest.....	49
Move IQ.....	39	Povijest multisport aktivnosti.....	49
Vježbanje.....	40	Osobni rekordi.....	49
Praćenje vježbanja s usluge Garmin Connect.....	40	Pregledavanje osobnih rekorda.....	49
Stvaranje prilagođenog vježbanja u aplikaciji Garmin Connect.....	40	Vraćanje osobnog rekorda.....	50
Slanje prilagođenog vježbanja na sat.....	40	Brisanje osobnih rekorda.....	50
Početak vježbanja.....	41	Pregledavanje ukupnih podataka.....	50
Izvođenje preporučenog vježbanja dana.....	41	Pregled vremena u svakoj zoni pulsa..	50
		Brisanje povijesti.....	50
		Upravljanje podacima.....	50
		Brisanje datoteka.....	51
		<b>Funkcije mjerenja pulsa.....</b>	<b>51</b>
		Monitor pulsa koji puls mjeri na zapešću.....	51

Postavke senzora pulsa na zapešću.....	51	Dinamika trčanja.....	61
Savjeti za čudne podatke o pulsu.....	52	Trening s dinamikom trčanja.....	63
Isključivanje senzora pulsa na zapešću.....	52	Skala boja i podaci o dinamici trčanja.....	64
Puls za vrijeme plivanja.....	52	Podaci o balansu vremena dodira s tlom.....	64
Postavljanje upozorenja za neuobičajeni puls.....	52	Vertikalna oscilacija i omjer vertikalne oscilacije.....	65
Odašiljanje podataka o pulsu.....	53	Savjeti za rješavanje problema s podacima o dinamici trčanja.....	65
Pulsni oksimetar.....	53	Mjerenje pulsa na prsima za vrijeme plivanja.....	65
Očitavanje pulsним oksimetrom.....	54	Korištenje dodatnog senzora brzine ili kadence na biciklu.....	66
Uključivanje praćenja pulsним oksimetrom tijekom spavanja.....	54	Treniranje s mjeracima snage.....	66
Uključivanje načina rada za cjelodnevnu aklimatizaciju.....	54	Svjesnost o situaciji.....	66
Savjeti za čudne podatke pulsног oksimetra.....	55	Upotreba kontrola Varia kamere.....	66
<b>Navigacija.....</b>	<b>55</b>	tempe.....	66
Staze.....	55	VIRB daljinski upravljač.....	66
Praćenje staze na uređaju.....	55	Upravljanje VIRB akcijskom kamerom.....	67
Stvaranje staze u aplikaciji Garmin Connect.....	55	Upravljanje VIRB akcijskom kamerom tijekom aktivnosti.....	67
Slanje staze na uređaj.....	56	<b>Korisnički profil.....</b>	<b>67</b>
Pregled pojedinosti o stazi.....	56	Postavljanje korisničkog profila.....	68
Spremanje vaše lokacije.....	56	Postavke spola.....	68
Pregled i uređivanje spremljenih lokacija.....	56	Prikaz kondicijske dobi.....	68
Navigacija prema odredištu.....	57	O zonama pulsa.....	68
Navigacija do početne točke tijekom aktivnosti.....	57	Ciljevi vježbanja.....	68
Zaustavljanje navigacije.....	57	Postavljanje zona pulsa.....	69
Karta.....	57	Prepuštanje satu da odredi zone pulsa.....	69
Dodavanje karte aktivnosti.....	58	Izračuni zona pulsa.....	70
Pomicanje i zumiranje na karti.....	58	Postavljanje zona snage.....	70
Postavke karte.....	58	Automatsko otkrivanje mjerenja performansi.....	70
Kompas.....	58	<b>Glazba.....</b>	<b>70</b>
Visinomjer i barometar.....	58	Preuzimanje vlastitih zvučnih sadržaja.....	71
<b>Senzori i dodaci.....</b>	<b>58</b>	Povezivanje s izvorom glazbe treće strane.....	71
Bežični senzori.....	59	Preuzimanje zvučnih sadržaja iz izvora treće strane.....	71
Uparivanje bežičnih senzora.....	60	Poništavanje veze s izvorom treće strane.....	71
Tempo i udaljenost trčanja uz HRM-Pro.....	60	Povezivanje Bluetooth slušalica.....	72
Savjeti za bilježenje tempa i udaljenosti trčanja.....	60		
Snaga trčanja.....	61		
Postavke snage trčanja.....	61		

Slušanje glazbe.....	72	Uključivanje dijeljenja događaja u stvarnom vremenu.....	81
Upravljanje reprodukcijom glazbe....	73		
Upravljanje reprodukcijom glazbe na povezanom telefonu.....	73		
Promjena načina rada zvuka.....	73		
<b>Povezivost.....</b>	<b>74</b>	<b>Satovi.....</b>	<b>81</b>
Funkcije povezivanja telefona.....	74	Postavljanje alarma.....	81
Uparivanje telefona.....	74	Uređivanje alarma.....	81
Omogućavanje Bluetooth obavijesti.....	74	Korištenje štoperice.....	82
Prikaz obavijesti.....	74	Pokretanje mjerača odbrojanja.....	82
Odgovaranje na dolazni telefonski poziv.....	75	Brisanje mjerača vremena.....	83
Odgovaranje na tekstualnu poruku.....	75	Sinkronizacija vremena s GPS-om.....	83
Upravljanje obavijestima.....	75	Ručno podešavanje vremena.....	83
Isključivanje Bluetooth veze s telefonom.....	75	Dodavanje alternativnih vremenskih zona.....	83
Uključivanje i isključivanje upozorenja o povezivanju s telefonom.....	75	Uređivanje alternativne vremenske zone.....	83
Reprodukcija zvučnih odzivnika za vrijeme aktivnosti.....	76	<b>Prilagođavanje sata.....</b>	<b>84</b>
Wi-Fi Funkcije povezivanja.....	76	Postavke aplikacija i aktivnosti.....	84
Povezivanje s Wi-Fi mrežom.....	76	Prilagođavanje zaslona s podacima.....	85
Telefonske i računalne aplikacije.....	76	Dodavanje karte aktivnosti.....	85
Garmin Connect.....	77	Upozorenja za aktivnosti.....	86
Upotreba aplikacije Garmin Connect.....	77	Postavljanje upozorenja.....	87
Korištenje usluge Garmin Connect na računalu.....	78	Omogućavanje automatskog uspona.....	87
Ručna sinkronizacija podataka s aplikacijom Garmin Connect.....	78	Postavke satelita.....	88
Connect IQ funkcije.....	78	Postavke senzora.....	88
Preuzimanje Connect IQ funkcija.....	78	Postavke kompasa.....	88
Preuzimanje Connect IQ funkcija pomoću računala.....	78	Ručna kalibracija kompasa.....	88
		Postavljanje referentnog sjevera..	89
		Postavke visinomjera.....	89
		Kalibracija barometarskog visinomjera.....	89
		Postavke barometra.....	89
		Kalibracija barometra.....	89
		Postavke karte.....	90
		Postavke navigacije.....	90
		Prilagođavanje zaslona s navigacijskim podacima.....	90
		Postavljanje indikatora smjera.....	90
		Postavljanje navigacijskih rješenja..	90
		Postavke upravitelja napajanja.....	91
		Postavke sustava.....	91
		Postavke vremena.....	91
		Postavljanje upozorenja za vrijeme.....	92
		Promjena postavki zaslona.....	92
<b>Funkcije za sigurnost i praćenje.....</b>	<b>79</b>		
Dodavanje kontakata u hitnim slučajevima.....	79		
Dodavanje kontakata.....	79		
Uključivanje i isključivanje funkcije prepoznavanja nezgoda.....	80		
Traženje pomoći.....	80		
Dijeljenje događaja u stvarnom vremenu.....	80		

Mijenjanje mjernih jedinica.....	92	Očitana temperatura tijekom aktivnosti nije točna.....	100
<b>Informacije o uređaju.....</b>	<b>92</b>	Kako mogu ručno upariti senzore? ...	100
Prikaz informacija o uređaju.....	92	Mogu li koristiti Bluetooth senzor sa svojim satom?.....	100
Pregled pravnih informacija i informacija o usklađenosti s propisima na e-oznaci.....	92	Povezivanje slušalica sa satom ne uspijeva.....	100
Punjenje sata.....	93	Prekida se reprodukcija glazbe ili veza sa slušalicama.....	101
Savjeti za punjenje sata.....	93	<b>Dodatak.....</b>	<b>101</b>
Nošenje sata.....	94	Podatkovna polja.....	101
Postupanje s uređajem.....	94	Standardne vrijednosti maksimalnog VO2.....	111
Čišćenje sata.....	95	FTP ocjene.....	111
Zamjena remena.....	95	Veličina i opseg kotača.....	112
Specifikacije.....	96		
Informacije o trajanju baterije.....	96		
<b>Rješavanje problema.....</b>	<b>96</b>		
Nadogradnja proizvoda.....	96		
Postavljanje aplikacije Garmin Express.....	97		
Dodatne informacije.....	97		
Praćenje aktivnosti.....	97		
Moj broj dnevnih koraka se ne prikazuje.....	97		
Izgleda kako mjerač koraka nije precizan.....	97		
Broj koraka na mom satu ne podudara se s brojem koraka na mom Garmin Connect računu.....	97		
Broj katova na koje ste se popeli ne čini se točnim.....	97		
Prikaz minuta intenzivnog vježbanja treperi.....	97		
Primanje satelitskih signala.....	98		
Poboljšavanje prijema GPS satelita.....	98		
Ponovno pokretanje sata.....	98		
Ponovno postavljanje svih zadanih postavki.....	98		
Maksimalno produljenje vijeka trajanja baterije.....	99		
Za moj je uređaj postavljen pogrešan jezik.....	99		
Je li moj telefon kompatibilan s mojim satom?.....	99		
Povezivanje telefona sa satom ne uspijeva.....	99		





# Uvod

## ⚠ UPOZORENJE

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

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

## Postavljanje sata

Kako biste u potpunosti iskoristili funkcije sata Forerunner, poduzmite sljedeće korake.

- Uparite telefon i sat Forerunner s pomoću aplikacije Garmin Connect™ (*Uparivanje telefona, stranica 74*).
- Postavite Wi-Fi® mreže (*Povezivanje s Wi-Fi mrežom, stranica 76*).
- Postavite sigurnosne funkcije (*Funkcije za sigurnost i praćenje, stranica 79*).
- Postavite glazbu (*Glazba, stranica 70*).
- Postavite Garmin Pay™ novčanik (*Postavljanje Garmin Pay novčanika, stranica 34*).

## Pregled



### ① LIGHT

- Pritisnite kako biste uključili sat.
- Pritisnite kako biste uključili ili isključili pozadinsko osvjetljenje.
- Držite za prikaz izbornika s kontrolama za brz pristup često upotrebljavanim funkcijama.

### ② UP

- Pritisnite za kretanje kroz brze preglede widgeta, zaslone s podacima, opcije i postavke.
- Držite za prikaz izbornika.
- Držite za ručnu promjenu sporta tijekom aktivnosti.

### ③ DOWN

- Pritisnite za kretanje kroz brze preglede widgeta, zaslone s podacima, opcije i postavke.
- Držite za otvaranje kontrola za glazbu (*Glazba, stranica 70*).

### ④ BACK

- Pritisnite za povratak na prethodni zaslon.
- Pritisnite za bilježenje dionice, odmor ili prijelaz tijekom aktivnosti.

### ⑤ START · STOP

- Pritisnite za pokretanje i zaustavljanje mjerača vremena aktivnosti.
- Pritisnite za odabir opcije ili potvrdu poruke.

## GPS status i ikone statusa

Za aktivnosti na otvorenom prsten statusa postat će zelen kada je GPS spreman. Bljeskajuća ikona označava da sat traži signal. Postojana ikona označava da je signal pronađen ili da je senzor povezan.

GPS	GPS status
	Status baterije
	Status veze s telefonom
	Status Wi-Fi tehnologije (samo Forerunner music satovi)
	Status pulsa
	Running Dynamics Pod status
	Status senzora za brzinu i kadencu
	Status svjetala za bicikle
	Status biciklističkog radara
	Status načina rada na proširenom zaslonu
	Status mjerača snage
	Status tempe™ senzora
	Status VIRB® kamere

## Upotreba sata

- Za prikaz izbornika kontrola držite **LIGHT** ([Kontrole, stranica 31](#)).
- Na zaslonu sata pritisnite **UP** ili **DOWN** za kretanje kroz slijed brzih pregleda widgeta ([Brzi pregledi widgeta, stranica 14](#)).
- Na zaslonu sata pritisnite **START** kako biste pokrenuli aktivnost ili otvorili aplikaciju ([Aktivnosti i aplikacije, stranica 3](#)).
- Držite **UP** za prilagođavanje zaslona sata ([Prilagođavanje izgleda sata, stranica 14](#)), podešavanje postavki ([Postavke sustava, stranica 91](#)), uparivanje bežičnih senzora ([Uparivanje bežičnih senzora, stranica 60](#)) i još mnogo toga.

# Aktivnosti i aplikacije


Vaš se sat može upotrebljavati za aktivnosti u zatvorenom i otvorenom prostoru, te atletske i fitness aktivnosti. Kada započnete aktivnost, sat prikazuje i bilježi podatke senzora. Na temelju zadanih aktivnosti možete stvoriti prilagođene ili nove aktivnosti (*Stvaranje prilagođene aktivnosti, stranica 13*). Kada završite aktivnosti, možete ih spremati i podijeliti s Garmin Connect zajednicom.

Svom satu možete dodati Connect IQ™ aktivnosti i aplikacije s pomoću aplikacije Connect IQ (*Connect IQ funkcije, stranica 78*).

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

## Započinjanje aktivnosti

Kada započnete aktivnost, GPS se automatski uključuje (po potrebi).

- 1 Pritisnite **START**.
- 2 Odaberite opciju:
  - Odaberite aktivnost s popisa omiljenih aktivnosti.
  - Odaberite  i odaberite aktivnost iz proširenog popisa aktivnosti.
- 3 Ako je za aktivnost potreban prijem GPS signala, izađite na mjesto s nesmetanim pogledom na nebo i pričekajte dok sat ne bude spreman.

Sat je spreman nakon što utvrdi vaš puls, primi GPS signale (ako su potrebni) i poveže se s bežičnim senzorima (ako su potrebni).
- 4 Za pokretanje mjerača vremena aktivnosti pritisnite **START**.

Sat bilježi podatke o aktivnosti samo dok je mjerač vremena aktivnosti pokrenut.

## Savjeti za bilježenje aktivnosti

- Prije pokretanja aktivnosti napunite sat (*Punjenje sata, stranica 93*).
- Pritisnite **BACK** za bilježenje dionica, pokretanje novog seta ili položaja ili prelazak na idući korak vježbanja.
- Za prikaz dodatnih zaslona s podacima pritisnite **UP** ili **DOWN**.
- Tijekom aktivnosti držite **UP** i odaberite **Promjena sporta** za prelazak na drugu vrstu aktivnosti.

Kada vaša aktivnost uključuje dva ili više sportova, ona se bilježi kao multisport aktivnost.

## Zaustavljanje aktivnosti

- 1 Pritisnite **STOP**.
- 2 Odaberite opciju:
  - Za nastavak aktivnosti odaberite **Nastavi**.
  - Za spremanje aktivnosti i prikaz detalja odaberite **Spremi**, pritisnite **START** i odaberite opciju.  
**NAPOMENA:** Nakon spremanja aktivnosti možete unijeti podatke za samoprocjenu (*Procjena aktivnosti, stranica 4*).
  - Za zaustavljanje aktivnosti i kasniji nastavak odaberite **Nastavi kasnije**.
  - Za označavanje dionice odaberite **Dionica**.
  - Za navigiranje natrag do početne točke aktivnosti istim putem kojim ste došli, odaberite **Natrag na početak > TracBack**.  
**NAPOMENA:** Ova je funkcija dostupna samo za aktivnosti koje koriste GPS.
  - Za navigiranje natrag do početne točke aktivnosti najkraćim putem, odaberite **Natrag na početak > Pravocrtno**.  
**NAPOMENA:** Ova je funkcija dostupna samo za aktivnosti koje koriste GPS.
  - Za mjerenje razlike između pulsa na kraju aktivnosti i pulsa dvije minute nakon toga, odaberite **Puls tijekom oporavka** i pričekajte da mjerač odbroji vrijeme.
  - Za odbacivanje aktivnosti odaberite **Odbaci**.  
**NAPOMENA:** Nakon zaustavljanja aktivnosti sat je automatski sprema nakon 30 minuta.

## Procjena aktivnosti

Prije procjene aktivnosti morate omogućiti postavku samoprocjene na satu Forerunner (*Omogućavanje samoprocjene, stranica 48*).

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

- 1 Nakon dovršetka aktivnosti odaberite **Spremi** (*Zaustavljanje aktivnosti, stranica 4*).
  - 2 Odaberite broj koji odgovara vašem percipiranom naporu.  
**NAPOMENA:** Možete odabrati **»»** kako biste preskočili samoprocjenu.
  - 3 Odaberite kako ste se osjećali tijekom aktivnosti.
- Procjene možete vidjeti u aplikaciji Garmin Connect.

## Aktivnosti na otvorenom

Na uređaju Forerunner prethodno su učitane aplikacije za aktivnosti na otvorenom, npr. trčanje i biciklizam. GPS je uključen tijekom aktivnosti na otvorenom. Možete dodavati nove aktivnosti na temelju zadanih aktivnosti, kao što su hodanje ili veslanje. Na uređaj možete dodavati i prilagođene aktivnosti (*Stvaranje prilagođene aktivnosti, stranica 13*).

## Trčanje

Prva fitness aktivnost koju ćete zabilježiti na satu može biti trčanje, vožnja ili bilo koja aktivnost na otvorenom. Prije pokretanja aktivnosti možda ćete morati napuniti sat ([Punjenje sata, stranica 93](#)).

Uređaj bilježi podatke o aktivnosti samo dok je mjerac vremena aktivnosti pokrenut.

- 1 Pritisnite **START** i odaberite aktivnost.
- 2 Izađite van i pričekajte da sat pronađe satelite.
- 3 Pritisnite **START**.
- 4 Krenite na trčanje.



**NAPOMENA:** Na satu Forerunner držite DOWN dok ste u aktivnosti kako biste otvorili kontrole za glazbu ([Upravljanje reprodukcijom glazbe, stranica 73](#)).

- 5 Nakon dovršetka trčanja pritisnite **STOP**.
- 6 Odaberite opciju:
  - Odaberite **Nastavi** kako biste ponovo pokrenuli mjerac vremena aktivnosti.
  - Odaberite **Spremi** kako biste spremili trčanje i ponovo postavili mjerac vremena aktivnosti. Možete odabrati trčanje kako biste vidjeli sažetak.



**NAPOMENA:** Dodatne opcije trčanja potražite u odjeljku [Zaustavljanje aktivnosti, stranica 4](#).

## Trčanje na stazi

Prije trčanja na stazi provjerite trčite li na atletskoj stazi standardnog oblika, duljine 400 m.

U sklopu aktivnosti trčanja na stazi možete bilježiti podatke o trčanju na atletskoj stazi, uključujući udaljenost u metrima i dionice kruga.

- 1 Stanite na atletsku stazu.
- 2 Pritisnite **START** na zaslonu sata.
- 3 Odaberite **Trčanje na stazi**.
- 4 Pričekajte da sat pronađe satelite.
- 5 Ako trčite u prvoj stazi, preskočite na 11. korak.
- 6 Pritisnite **UP**.
- 7 Odaberite postavke aktivnosti.
- 8 Odaberite **Broj staze**.
- 9 Odaberite broj staze.
- 10 Dvaput pritisnite **BACK** za povratak na mjerac vremena aktivnosti.
- 11 Pritisnite **START**.
- 12 Trčite po stazi.

Nakon što istrčite 3 kruga, sat bilježi dimenzije staze i kalibrira udaljenost na stazi.

- 13 Nakon dovršetka aktivnosti pritisnite **STOP** i odaberite **Spremi**.

### Savjeti za bilježenje trčanja na stazi

- Pričekajte da indikator GPS statusa počne svijetliti zeleno prije nego što započnete s trčanjem na stazi.
- Tijekom prvog trčanja na nepoznatoj stazi trčite najmanje 3 kruga kako bi se kalibrirala udaljenost staze. Za dovršavanje kruga trebate proći malo ispred početne točke.
- Svaki krug trčite u istoj stazi.  
**NAPOMENA:** Zadana Auto Lap® udaljenost iznosi 1600 m, odnosno 4 kruga po stazi.
- Ako ne trčite u prvoj stazi, postavite broj staze u postavkama aktivnosti.

### Bilježenje aktivnosti ultra trčanja

- 1 Pritisnite **START**.
- 2 Odaberite **Ultra trčanje**.
- 3 Za pokretanje mjerača vremena aktivnosti pritisnite **START**.
- 4 Počnite trčati.
- 5 Pritisnite **BACK** kako biste zabilježili dionicu i pokrenuli mjerac vremena odmora.  
**NAPOMENA:** Postavku za Tipka Dionica možete konfigurirati kako biste zabilježili dionicu i pokrenuli mjerac vremena za odmor, samo pokrenuli mjerac vremena za odmor ili samo zabilježili dionicu ([Postavke aplikacija i aktivnosti, stranica 84](#)).
- 6 Nakon odmora pritisnite **BACK** kako biste nastavili trčati.
- 7 Za prikaz dodatnih stranica s podacima pritisnite **UP** ili **DOWN** (nije obavezno).
- 8 Nakon dovršetka aktivnosti pritisnite **STOP** i odaberite **Spremi**.

## Treniranje za triatlon


Ako se natječete u triatlonu, pomoću aktivnosti za triatlon brzo možete prelaziti iz jednog segmenta sporta u drugi, mjeriti vrijeme za svaki segment i spremati aktivnosti.

- 1 Pritisnite **START**.
- 2 Odaberite **Triatlon**.
- 3 Za pokretanje mjerača vremena aktivnosti pritisnite **START**.
- 4 Pritisnite **BACK** na početku i kraju svakog prijelaza.

Značajka prijelaza zadano je uključena, a vrijeme prijelaza bilježi se odvojeno od vremena aktivnosti. Funkcija prijelaza može se uključiti ili isključiti u postavkama aktivnosti triatlon. Ako su prijelazi isključeni, pritisnite **BACK** za promjenu sporta.

- 5 Nakon dovršetka aktivnosti pritisnite **STOP** i odaberite **Spremi**.

## Stvaranje multisport aktivnosti

- 1 Pritisnite **START**.
- 2 Odaberite **Dodaj > Multisport**.
- 3 Odaberite vrstu multisport aktivnosti ili unesite prilagođeno ime.  
Duplicirani nazivi aktivnosti sadrže broj. Primjerice, Triatlon(2).
- 4 Odaberite dvije ili više aktivnosti.
- 5 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.
- 6 Odaberite  kako biste aktivnost dodali na popis omiljenih.

## Upotreba eBikea

Prije vožnje kompatibilnih eBikeova kao što je Shimano STEPS™ eBike morate ih upariti s uređajem Forerunner ([Uparivanje bežičnih senzora, stranica 60](#)).

## Pregledavanje skijaških spustova

Vaš sat 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 snima nove skijaške spustove kada se počnete kretati nizbrdo.

- 1 Započnite skijašku aktivnost ili daskanje na snijegu.
- 2 Držite **UP**.
- 3 Odaberite **Prikaz laufova**.
- 4 Za prikaz detalja o zadnjem spustu, trenutnom spustu i ukupnim spustovima pritisnite **UP** i **DOWN**.  
Na zaslonima spustova prikazuje se vrijeme, prijeđena udaljenost, maksimalna brzina, prosječna brzina i ukupni silazak.

## Plivanje

### OBAVIJEST

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

**NAPOMENA:** Sat ima omogućeno mjerenje pulsa na zapešću za aktivnosti plivanja. Sat je kompatibilan i s dodacima iz serije HRM-Pro™, HRM-Swim™ i HRM-Tri™ ([Mjerenje pulsa na prsima za vrijeme plivanja, stranica 65](#)). Ako su dostupni podaci o pulsima izmjereni i na zapešću i na prsima, sat će upotrebljavati podatke o pulsima izmjerene na prsima.

## Plivanje na otvorenim vodama

Možete bilježiti podatke o plivanju uključujući udaljenost, tempo i brzinu zaveslaja. Zadanoj aktivnosti za plivanje na otvorenim vodama možete dodati zaslone s podacima ([Prilagođavanje zaslona s podacima, stranica 85](#)).

- 1 Pritisnite **START**.
- 2 Odaberite **Otvorena voda**.
- 3 Izađite van i pričekajte da sat pronađe satelite.
- 4 Pritisnite **START** za pokretanje mjerača vremena aktivnosti.
- 5 Započnite plivati.
- 6 Za prikaz dodatnih stranica s podacima pritisnite **UP** ili **DOWN** (nije obavezno).
- 7 Nakon dovršetka aktivnosti pritisnite **STOP** i odaberite **Spremi**.

## Plivanje u bazenu

- 1 Pritisnite **START**.
- 2 Odaberite **Plivanje u bazenu**.
- 3 Odaberite veličinu bazena ili unesite prilagođenu veličinu.
- 4 Pritisnite **START**.  
Uređaj bilježi podatke o plivanju samo dok je mjerač vremena aktivnosti pokrenut.
- 5 Započnite aktivnost.  
Uređaj automatski snima intervale i duljine.
- 6 Za prikaz dodatnih stranica s podacima pritisnite **UP** ili **DOWN** (nije obavezno).
- 7 Prilikom odmora pritisnite **BACK** da biste zaustavili mjerač vremena aktivnosti.
- 8 Pritisnite **BACK** kako biste ponovno pokrenuli mjerač vremena aktivnosti.
- 9 Nakon dovršetka aktivnosti pritisnite **STOP** i odaberite **Spremi**.

## Savjeti za plivačke aktivnosti

- Pritisnite **BACK** kako biste zabilježili interval tijekom plivanja na otvorenim vodama.
- Prije pokretanja aktivnosti za plivanje u bazenu, slijedite upute na zaslonu kako biste odabrali veličinu bazena ili unijeli prilagođenu veličinu.  
Sat mjeri i bilježi udaljenost prema prijašnjim duljinama bazena. Veličina bazena mora biti ispravna da bi se prikazivala točna udaljenost. Pri sljedećem pokretanju plivačke aktivnosti sat će upotrijebiti ovu veličinu bazena. Možete držati **UP**, odabrati postavke aktivnosti i zatim odabrati **Veličina bazena** za promjenu veličine.
- Za precizne rezultate otplivajte čitavu duljinu bazena i upotrijebite jednu vrstu zaveslaja za čitavu duljinu. Pausirajte mjerač vremena aktivnosti dok se odmarate.
- Pritisnite **BACK** kako biste zabilježili odmor tijekom plivanja u bazenu ([Automatski odmor i ručni odmor, stranica 9](#)).  
Sat automatski bilježi intervale plivanja i duljine za plivanje u bazenu.
- Kako biste pomogli da sat broji prijašnje duljine, snažno se odgurnite od zida i klizite vodom prije prvog zaveslaja.
- Prilikom obavljanja drill vježbi morate pauzirati mjerač vremena aktivnosti ili upotrijebiti funkciju bilježenja drill vježbi ([Treniranje uz bilježenje drill vježbi, stranica 10](#)).



## 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 sat 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.

**Kritična brzina plivanja (KBP):** Vaš KBP teoretska je brzina koju možete trajno održavati bez iscrpljenosti. Možete upotrijebiti svoj KBP za vođenje tempa treniranja i praćenje napretka.

## Vrste zaveslaja

Određivanje vrste zaveslaja dostupno je samo za plivanje u bazenu. Vrsta zaveslaja određuje se na kraju dužine. Vrste zaveslaja prikazuju se u vašem Garmin Connect računu. Vrstu zaveslaja možete odabrati i kao prilagođeno podatkovno polje (*Prilagođavanje zaslona s podacima, stranica 85*).

Kraul	Slobodni stil
Leđno	Leđno
Prsno	Prsno
Leptir	Leptir
Mješovito	Više od jedne vrste zaveslaja u intervalu
Drill zaveslaj	Koristi se s bilježenjem drill vježbi ( <i>Treniranje uz bilježenje drill vježbi, stranica 10</i> )

## Automatski odmor i ručni odmor

**NAPOMENA:** Podaci o plivanju ne bilježe se za vrijeme odmora. Za prikaz drugih zaslona s podacima možete pritisnuti UP ili DOWN.

Funkcija automatskog odmora dostupna je samo za plivanje u bazenu. Vaš sat automatski otkriva kada se odmarate i pojavljuje se zaslon odmora. Ako se odmarate dulje od 15 sekundi, sat automatski stvara interval odmora. Kada nastavite plivati, sat automatski pokreće novi interval plivanja. Možete uključiti funkciju automatskog odmora u opcijama aktivnosti (*Dodavanje ili uklanjanje omiljene aktivnosti, stranica 13*).

**SAVJET:** Za najbolje rezultate upotrebe funkcije automatskog odmora maksimalno smanjite pokrete rukama tijekom odmora.

Tijekom aktivnosti plivanja u bazenu ili na otvorenim vodama interval odmora možete ručno označiti pritiskom na BACK.

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

## Aktivnosti u zatvorenom

Sat se može upotrebljavati za trening u zatvorenom, npr. za trčanje na dvoranskoj atletskoj stazi, vožnju na sobnom biciklu ili za upotrebu dvoranskog trenažera. GPS je tijekom aktivnosti u zatvorenom isključen.

Kada trčite ili hodate s isključenim GPS-om, brzina i udaljenost izračunavaju se pomoću mjerača brzine u satu. 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.

Kada vozite bicikl s isključenim GPS-om, podaci o brzini i udaljenosti nisu dostupni, osim ako nemate dodatni senzor koji satu šalje podatke o brzini i udaljenosti, poput senzora brzine i kadence.

## Virtualno trčanje

Svoj sat možete upariti s kompatibilnom aplikacijom drugog proizvođača za prijenos podataka o tempu, puls u ili kadenci.

- 1 Pritisnite **START**.
- 2 Odaberite **Virtualno trčanje**.
- 3 Na tabletu, prijenosnom računalu ili telefonu otvorite aplikaciju Zwift™ ili drugu aplikaciju za virtualno treniranje.
- 4 Slijedite upute na zaslonu kako biste pokrenuli aktivnost trčanja i uparili uređaje.
- 5 Pritisnite **START** za pokretanje mjerača vremena aktivnosti.
- 6 Nakon dovršetka aktivnosti pritisnite **STOP** i odaberite **Spremi**.

## Kalibracija udaljenosti za traku za trčanje

Za bilježenje točnijih udaljenosti koje prijeđete na traci za trčanje možete kalibrirati udaljenost nakon što na traci za trčanje istrčite najmanje 2,4 km (1,5 mi). Ako koristite različite trake za trčanje, možete ručno kalibrirati udaljenost za traku za trčanje nakon svakog trčanja.

- 1 Počnite trčati na traci (*Započinjanje aktivnosti, stranica 3*).
- 2 Trčite na traci sve dok sat ne zabilježi najmanje 2,4 km (1,5 mi).
- 3 Po dovršetku aktivnosti pritisnite **STOP** za zaustavljanje mjerača vremena aktivnosti.
- 4 Odaberite opciju:
  - Za prvo kalibriranje udaljenosti za traku za trčanje odaberite **Spremi**.  
Uređaj će zatražiti da dovršite postupak kalibracije trake za trčanje.
  - Za ručnu kalibraciju udaljenosti za traku za trčanje nakon prve kalibracije odaberite **Kalibriraj i spremi** > ✓.
- 5 Na zaslonu trake za trčanje provjerite prijeđenu udaljenost i unesite udaljenost u sat.

## Health Snapshot™

Funkcija Health Snapshot je aktivnost na vašem satu koja bilježi nekoliko ključnih zdravstvenih parametara dok mirujete dvije minute. Pruža uvid u vaše ukupno kardiovaskularno stanje. Sat bilježi parametre kao što su prosječni puls, razina stresa i brzina disanja. Aktivnost Health Snapshot možete dodati na popis svojih omiljenih aktivnosti (*Dodavanje ili uklanjanje omiljene aktivnosti, stranica 13*).

### Bilježenje aktivnosti vježbanja snage

Tijekom izvođenja vježbi snage možete bilježiti setove. Set je višestruko ponavljanje jedne vježbe. Vježbe snage možete stvoriti ili pronaći u aplikaciji Garmin Connect i poslati ih na sat.

1 Pritisnite **START**.

2 Odaberite **Trening snage**.

Kada prvi put zabilježite aktivnost vježbanja snage, morate odabrati na kojem vam je zapešću sat.

3 Odaberite vježbanje.

**NAPOMENA:** Ako na sat niste preuzeli vježbe snage, možete odabrati **Slobodno > START** i ići na korak 6.

4 Pritisnite **DOWN** da biste vidjeli popis koraka vježbanja (opcionalno).

**SAVJET:** Dok pregledavate korake vježbanja, možete pritisnuti **START** za prikaz animacije odabrane vježbe, ako je dostupna.

5 Pritisnite **START > Započni vježbanje > START > ZAPOČNI VJEŽBANJE** kako biste pokrenuli mjerač vremena seta.

6 Započnite prvi set.

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

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

7 Pritisnite **BACK** kako biste završili set.

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

8 Po potrebi uredite broj ponavljanja.

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

9 Nakon odmora pritisnite **BACK** za pokretanje sljedećeg seta.

10 Ponovite za svaki set vježbi snage dok ne dovršite aktivnost.

11 Nakon posljednjeg seta pritisnite **STOP** da biste zaustavili mjerač vremena seta.

12 Odaberite **Zaustavi vježbanje > Spremi**.

### Savjeti za bilježenje aktivnosti vježbanja snage

- Dok izvodite ponavljanja, nemojte gledati na sat.

Satom biste se trebali služiti na početku i na kraju svakog seta, te tijekom odmora.

- Dok izvodite ponavljanja, fokusirajte se na tehniku.

- Izvodite vježbe vlastitom tjelesnom težinom ili vježbe s utezima.

- Ponavljanja izvodite ujednačenim, širokim pokretima.

Svako se ponavljanje bilježi kada se ruka na kojoj je sat vrati u početni položaj.

**NAPOMENA:** Vježbe za noge ne mogu se brojati.

- Uključite automatsko prepoznavanje setova kako biste pokrenuli i dovršili setove.

- Vježbe snage spremite i pošaljite na svoj Garmin Connect račun.

Pomoću alata dostupnih na Garmin Connect računu možete pregledavati i uređivati pojedinosti o aktivnosti.

## Bilježenje HIIT aktivnosti

S pomoću specijaliziranih mjerača vremena možete zabilježiti aktivnost intervalnog treninga visokog intenziteta (HIIT).

- 1 Pritisnite **START**.
- 2 Odaberite **HIIT**.
- 3 Odaberite opciju:
  - Odaberite **Slobodno** za bilježenje otvorene HIIT aktivnosti bez strukture.
  - Odaberite **Mjerači vremena za HIIT** (*Mjerači vremena za HIIT, stranica 12*).
  - Odaberite **Vježbanje** kako biste pratili spremljeno vježbanje.
- 4 Po potrebi slijedite upute na zaslonu.
- 5 Pritisnite **START** za pokretanje prve runde.  
Uređaj prikazuje mjerač odbrojavanja i vaš trenutni puls.
- 6 Po potrebi pritisnite **BACK** za ručni prelazak na sljedeću rundu ili odmor.
- 7 Nakon dovršetka aktivnosti pritisnite **STOP** i odaberite **Spremi**.

## Mjerači vremena za HIIT

S pomoću specijaliziranih mjerača vremena možete zabilježiti aktivnost intervalnog treninga visokog intenziteta (HIIT).

**AMRAP:** Mjerač vremena za AMRAP bilježi što je moguće više rundi u zadanom vremenskom razdoblju.

**EMOM:** Mjerač vremena za EMOM bilježi postavljeni broj pokret svake minute na minutu.

**Tabata:** Mjerač vremena za tabatu izmjenjuje intervale od 20 sekundi maksimalnog napora i 10 sekundi odmora.

**Prilagođeno:** Možete postaviti vrijeme kretanja, vrijeme odmora, broja pokreta i broja rundi.

## Korištenje dvoranskog trenažera

Da biste mogli upotrebljavati kompatibilni dvoranski trenažer, najprije morate upariti trenažer i sat putem ANT+® tehnologije (*Uparivanje bežičnih senzora, stranica 60*).

S pomoću sata i dvoranskog trenažera možete simulirati otpor dok pratite stazu, vožnju ili vježbu. Kada u zatvorenom prostoru koristite trenažer, GPS se automatski isključuje.

- 1 Pritisnite **START**.
- 2 Odaberite **Vožnja sobnog bicikla**.
- 3 Držite **UP**.
- 4 Odaberite **Opcije pametnog trenažera**.
- 5 Odaberite opciju:
  - Odaberite **Slobodna vožnja** za odlazak na vožnju.
  - Odaberite **Slijedi vježbanje** kako biste pratili spremljeno vježbanje (*Vježbanje, stranica 40*).
  - Odaberite **Slijedi stazu** kako biste slijedili spremljenu stazu (*Staze, stranica 55*).
  - Odaberite **Postavljanje snage** kako biste postavili vrijednost ciljane snage.
  - Odaberite **Postavljanje nagiba** kako biste postavili vrijednost simuliranog nagiba.
  - Odaberite **Postavljanje otpora** kako biste postavili otpor koji pruža trenažer.
- 6 Pritisnite **START** za pokretanje mjerača vremena aktivnosti.  
Trenažer povećava ili smanjuje otpor na temelju informacija o nadmorskoj visini za stazu ili vožnju.

## Prilagodavanje aktivnosti i aplikacija

Popis aplikacija, zaslone s podacima, podatkovna polja i ostale postavke možete prilagoditi.

## Dodavanje ili uklanjanje omiljene aktivnosti

Popis omiljenih aktivnosti prikazuje se kada na zaslonu sata pritisnete tipku **START** i omogućuje vam brz pristup aktivnostima koje najčešće upotrebljavate. Omiljene aktivnosti u bilo kojem trenutku možete dodati ili ukloniti.

- 1 Držite **UP**.
- 2 Odaberite **Aktivnosti i aplikacije**.  
Vaše omiljene aktivnosti prikazuju se na vrhu popisa.
- 3 Odaberite opciju:
  - Za dodavanje omiljene aktivnosti odaberite aktivnost i zatim odaberite **Postavljanje aplikacije kao favorita**.
  - Za uklanjanje omiljene aktivnosti odaberite aktivnost i zatim odaberite **Uklanjanje iz favorita**.

## Promjena redoslijeda aktivnosti u popisu aplikacija

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

## Stvaranje prilagođene aktivnosti

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

## Izgled

Možete prilagoditi izgled sata i funkcije brzog pristupa u slijedu brzih pregleda widgeta i izborniku kontrola.

## Postavke izgleda sata

Izgled sata možete prilagoditi odabirom izgleda, boje i dodatnih podataka. Prilagođene izgleda 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 78](#)).

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

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

## Brzi pregledi widgeta

Vaš se sat isporučuje s brzim pregledima widgeta koji omogućuju brz pregled podataka ([Prikaz slijeda brzih pregleda widgeta, stranica 16](#)). Nekim je funkcijama potrebna Bluetooth® veza s kompatibilnim telefonom.

Neki se brzi pregledi widgeta zadano ne mogu vidjeti. Njih ručno možete dodati u slijed brzih pregleda widgeta ([Prilagođavanje slijeda brzih pregleda widgeta, stranica 17](#)).

Naziv	Opis
ABC	Prikazuje kombinirane podatke visinomjera, barometra i kompasa.
Alternativne vremenske zone	Prikazuje trenutačno vrijeme u dodatnim vremenskim zonama ( <a href="#">Dodavanje alternativnih vremenskih zona, stranica 83</a> ).
Body Battery™	Kad se nosi cijeli dan, prikazuje trenutačnu Body Battery razinu i grafikon vaše razine energije u posljednjih nekoliko sati ( <a href="#">Body Battery, stranica 17</a> ).
Kalendar	Prikazuje predstojeće sastanke iz kalendara vašeg telefona.
Kalorije	Prikazuje podatke o kalorijama za trenutačni dan.
Broj katova na koje ste se popeli	Prati broj katova na koje ste se popeli i napredak prema cilju.
Garmin® trener	Prikazuje zakazane treninge kada odaberete plan treninga Garmin trenera na svojem Garmin Connect računu. Plan se prilagođava vašoj trenutačnoj fizičkoj formi, preferencijama treniranja, rasporedu i datumu utrke.
Health Snapshot	Prikazuje spremljene sažetke sesija Health Snapshot ( <a href="#">Health Snapshot™, stranica 11</a> ).
Puls	Prikazuje trenutačni puls u otkucajima u minuti (otk./min) i grafikon prosječnog pulsa u mirovanju (RHR).
Povijest	Prikazuje vašu povijest aktivnosti i grafikon zabilježenih aktivnosti.
Status varijabilnosti pulsa	Prikazuje sedmodnevni prosjek varijabilnosti pulsa tijekom noći ( <a href="#">Status varijabilnosti pulsa, stranica 23</a> ).
Minute intenzivnog vježbanja	Bilježi trajanje umjerenih i intenzivnih aktivnosti, ciljni broj minuta intenzivnog vježbanja u tjednu i napredak prema postavljenom cilju.
Zadnja aktivnost	Prikazuje kratak sažetak zadnje zabilježene aktivnosti.
Zadnja vožnja Zadnje trčanje Zadnje plivanje	Prikazuje kratak sažetak zadnje zabilježene aktivnosti i povijesti navedenog sporta.
Upravljanje glazbom	Kontrola playera glazbe vašeg telefona ili glazbe na uređaju.
Drijemanja	Prikazuje ukupno trajanje drijemanja i povećanje energije Body Battery. Možete pokrenuti mjerač za drijemanje i postaviti alarm koji će vas probuditi ( <a href="#">Prilagođavanje načina rada za spavanje, stranica 39</a> ).
Obavijesti	Upozorava vas na dolazne pozive, poruke, ažuriranja statusa na društvenim mrežama i još mnogo toga, ovisno o postavkama obavijesti na telefonu ( <a href="#">Omogućavanje Bluetooth obavijesti, stranica 74</a> ).
Performanse	Prikazuje mjerenja performansi koje vam pomažu da pratite i razumijete svoje treninge i rezultate na utrkama. ( <a href="#">Mjerenje performansi, stranica 20</a> ).
Primarna utrka	Prikazuje utrku koju smatrate primarnom u svom kalendaru na Garmin Connect ( <a href="#">Kalendar utrka i primarna utrka, stranica 36</a> ).
Pulsni oksimetar	Omogućuje ručno očitavanje pulsni oksimetra ( <a href="#">Očitavanje pulsni oksimetrom, stranica 54</a> ). Ako ste preaktivni da sat izvrši očitavanje pulsni oksimetra, mjerenje se neće zabilježiti.
Kalendar utrka	Prikazuje predstojeće utrke postavljene u kalendaru na Garmin Connect ( <a href="#">Kalendar utrka i primarna utrka, stranica 36</a> ).

Naziv	Opis
Upravljanje kamerom RCT	Omogućuje ručno snimanje fotografije i videozapisa ( <i>Upotreba kontrola Varia kamere, stranica 66</i> ).
Disanje	Trenutačan tempo disanja u udisajima u minuti i prosječna sedmodnevna vrijednost. Možete izvoditi vježbe disanja kako biste se lakše opustili.
Mirovanje	Prikazuje ukupno trajanje spavanja, rezultat spavanja i informacije o fazama sna za prethodnu noć.
Koraci	Prati dnevni broj prijeđenih koraka, ciljni broj koraka i podatke za prethodne dane.
Stres	Prikazuje vašu trenutačnu razinu stresa i grafikon razine stresa. Možete izvoditi vježbe disanja kako biste se lakše opustili. Ako ste preaktivni da sat odredi vašu razinu stresa, mjerenje stresa neće se zabilježiti ( <i>Korištenje brzog pregleda widgeta za razinu stresa, stranica 20</i> ).
Izlazak i zalazak sunca	Prikazuje vremena izlaska i zalaska sunca te vrijeme građanskog sumraka.
Status treniranja	Prikazuje vaš trenutačni status treniranja i opterećenje treniranja koji vam pokazuju kako treniranje utječe na vašu razinu kondicije i rezultate ( <i>Status treniranja, stranica 26</i> ).
Vrijeme	Prikazuje trenutačnu temperaturu i vremensku prognozu.
Žensko zdravlje	Prikazuje trenutačni status ciklusa ili status praćenja trudnoće. Možete pregledati i unositi dnevne simptome.

## Prikaz slijeda brzih pregleda widgeta

Brzi pregledi widgeta omogućuju brz pristup zdravstvenim podacima, informacijama o aktivnostima, ugrađenim sensorima i još mnogo toga. Kada uparite sat, možete pregledavati podatke s telefona kao što su obavijesti, vremenska prognoza i kalendarski događaji.

### 1 Pritisnite **UP** ili **DOWN**.

Sat se kreće kroz neprekidni slijed brzih pregleda widgeta i prikazuje sažetak podataka za svaki brzi pregled widgeta.




### 2 Pritisnite **START** za prikaz dodatnih informacija.

### 3 Odaberite opciju:

- Pritisnite **DOWN** za prikaz pojedinosti o brzom pregledu widgeta.
- Pritisnite **START** za prikaz dodatnih opcija i funkcija brzog pregleda widgeta.



## Prilagođavanje slijeda brzih pregleda widgeta

- 1 Držite **UP**.
- 2 Odaberite **Izgled > Brzi pregledi widgeta**.
- 3 Odaberite opciju:
  - Za promjenu mjesta brzog pregleda widgeta u slijedu odaberite **UP** ili **DOWN**.
  - Za uklanjanje brzog pregleda widgeta iz slijeda, odaberite brzi pregled widgeta i odaberite .
  - Za dodavanje brzog pregleda widgeta u slijed odaberite **Dodaj** i odaberite brzi pregled widgeta.

**SAVJET:** Možete odabrati **Stvori mapu** kako biste stvorili mape koje mogu sadržavati više brzih pregleda widgeta ([Stvaranje mapa brzih pregleda widgeta, stranica 17](#)).

## Stvaranje mapa brzih pregleda widgeta

Slijed brzih pregleda widgeta možete prilagoditi i stvoriti mape za srodne brze preglede widgeta.

- 1 Držite **UP**.
- 2 Odaberite **Izgled > Brzi pregledi widgeta > Dodaj > Stvori mapu**.
- 3 Odaberite brze preglede widgeta koje želite staviti u mapu i odaberite **Gotovo**.

**NAPOMENA:** Ako se brzi pregledi widgeta već nalaze u slijedu, možete ih premjestiti ili kopirati u mapu.
- 4 Odaberite ili unesite naziv mape.
- 5 Odaberite ikonu mape.
- 6 Prema potrebi odaberite jednu od opcija:
  - Za uređivanje mape pomaknite se do mape u slijedu brzih pregleda widgeta i držite **UP**.
  - Za uređivanje brzih pregleda widgeta u mapi otvorite mapu i odaberite **Uredi vježbanje** ([Prilagođavanje slijeda brzih pregleda widgeta, stranica 17](#)).

## Body Battery

Sat analizira podatke o varijabilnosti pulsa, razini stresa, kvaliteti sna i aktivnosti kako bi odredio vašu ukupnu Body Battery razinu. Poput pokazivača razine goriva u automobilu, ovaj parametar pokazuje dostupnu količinu rezervi energije. Body Battery razina kreće se u rasponu od 5 do 100, gdje raspon od 5 do 25 označava vrlo nisku razinu energije, raspon od 26 do 50 nisku razinu energije, raspon od 51 do 75 srednju razinu energije, a raspon od 76 do 100 visoku razinu energije.

Za prikaz najnovije Garmin Connect razine, dugoročnih trendova i dodatnih pojedinosti sinkronizirajte sat s Body Battery računom ([Savjeti za poboljšane Body Battery podatke, stranica 18](#)).

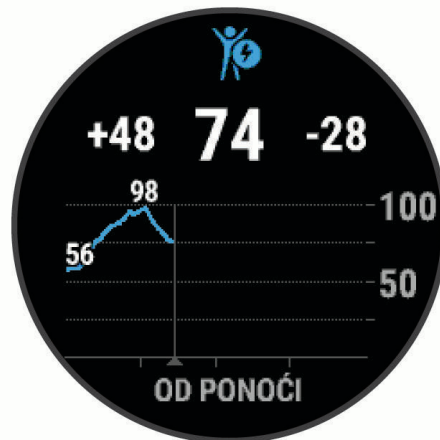
## Brzi pregled Body Battery widgeta

U brzom pregledu widgeta Body Battery prikazuje se vaša trenutačna razina Body Battery i grafikon razine Body Battery u posljednjih nekoliko sati.

1 Pritisnite **UP** ili **DOWN** za prikaz brzog pregleda widgeta Body Battery.

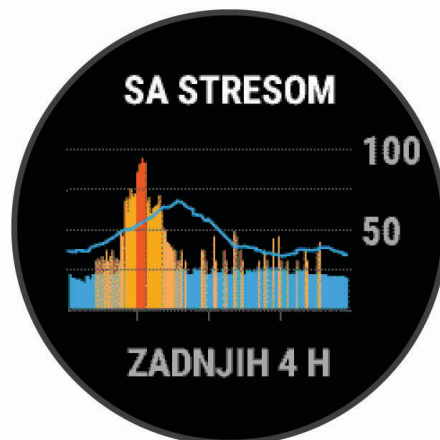
**NAPOMENA:** Možda ćete morati dodati brzi pregled widgeta u slijed brzih pregleda widgeta (*Prilagođavanje slijeda brzih pregleda widgeta, stranica 17*).

2 Pritisnite **START** kako biste vidjeli grafikon razine energije u tijelu od ponoći do sada.



3 Pritisnite **DOWN** za prikaz kombiniranog grafikona funkcije Body Battery i razina stresa.

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



## Savjeti za poboljšane Body Battery podatke

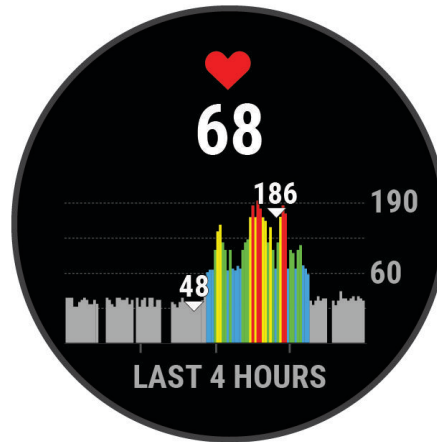
- Za točnije rezultate nosite sat i tijekom spavanja.
- Kvalitetan san puni Body Battery.
- Intenzivna aktivnost i visoka razina stresa mogu uzrokovati brže pražnjenje Body Battery energije.
- Unos hrane i stimulansa poput kofeina ne utječu izravno na vašu Body Battery razinu.

## Pregledavanje brzog pregleda widgeta pulsa

1 Na zaslonu sata pritisnite **UP** ili **DOWN** za prikaz brzog pregleda widgeta pulsa.

**NAPOMENA:** Možda ćete morati dodati brzi pregled widgeta u slijed brzih pregleda widgeta (*Prilagođavanje slijeda brzih pregleda widgeta, stranica 17*).

2 Pritisnite **START** za prikaz trenutnog pulsa u otkucajima u minuti (otk./min) i grafikona pulsa za posljednja 4 sata.



3 Pritisnite **DOWN** za prikaz prosječnog pulsa u mirovanju tijekom posljednjih 7 dana.

## Pregledavanje brzog pregleda widgeta za vremenske uvjete

1 Na zaslonu sata pritisnite **UP** ili **DOWN** za prikaz brzog pregleda widgeta vremenske prognoze.

**NAPOMENA:** Možda ćete morati dodati brzi pregled widgeta u slijed brzih pregleda widgeta (*Prilagođavanje slijeda brzih pregleda widgeta, stranica 17*).

2 Pritisnite **START** za prikaz pojedinosti za vremensku prognozu.

3 Za prikaz podataka o vremenskoj prognozi po satu, danu ili za prikaz dodatnih podataka o vremenskoj prognozi odaberite **UP** ili **DOWN**.

## Ažuriranje lokacije za vremensku prognozu

1 Na zaslonu sata pritisnite **UP** ili **DOWN** za prikaz brzog pregleda widgeta vremenske prognoze.

2 Pritisnite **START**.

3 Na dodatnom zaslonu pritisnite **START**.

4 Odaberite **Opcije prognoze vremena > Ažuriranje trenutne lokacije > ✓**.

5 Pričekajte dok sat ne pronađe satelite (*Primanje satelitskih signala, stranica 98*).

## Žensko zdravlje

### Praćenje menstrualnog ciklusa

Vaš je menstrualni ciklus važan aspekt vašeg zdravlja. Na satu možete bilježiti fizičke simptome, libido, seksualnu aktivnost, dane ovulacije i još mnogo toga. U postavkama funkcije Zdravstvena statistika u aplikaciji Garmin Connect možete saznati više informacija i postaviti ovu funkciju.

- Praćenje menstrualnog ciklusa i pojedinosti
- Fizički i emocionalni simptomi
- Predviđanja mjesečnice i plodnih dana
- Informacije o zdravlju i prehrani

**NAPOMENA:** Za dodavanje i uklanjanje brzih pregleda widgeta možete upotrijebiti aplikaciju Garmin Connect.

## Praćenje trudnoće

Funkcija praćenja trudnoće prikazuje tjedne novosti o vašoj trudnoći i pruža informacije o zdravlju i prehrani. Svoj sat možete upotrijebiti za bilježenje fizičkih i emocionalnih simptoma, očitavanja glukoze u krvi i bebinog kretanja. U postavkama funkcije Zdravstvena statistika u aplikaciji Garmin Connect možete saznati više informacija i postaviti ovu funkciju.

## Korištenje brzog pregleda widgeta za razinu stresa

U brzom pregledu widgeta za razinu stresa prikazuje se vaša trenutna razina stresa i grafikon razine stresa u posljednjih nekoliko sati. Ovaj vas widget može i voditi kroz vježbe disanja kako biste se lakše opustili (*Prilagođavanje slijeda brzih pregleda widgeta, stranica 17*).

**1** Dok sjedite ili niste aktivni pritisnite **UP** ili **DOWN** za prikaz brzog pregleda widgeta za razinu stresa.

**2** Pritisnite **START**.

**3** Odaberite opciju:

- Pritisnite **DOWN** za prikaz dodatnih pojedinosti.

**SAVJET:** Plavi stupci označavaju razdoblja odmora. Narančasti stupci označavaju razdoblja stresa. Sivi stupci označavaju razdoblja kada ste bili preaktivni da bi se utvrdila razina stresa.

- Pritisnite **START** da biste započeli aktivnost **Disanje**.

## Mjerenje performansi

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

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

**NAPOMENA:** Predviđanja se isprva mogu činiti netočnima. Sat tek nakon nekoliko dovršenih aktivnosti može predvidjeti vaše performanse.

**maksimalni VO2:** Maksimalni VO2 je maksimalni obujam kisika (u mililitrima) koji možete potrošiti u minuti po kilogramu tjelesne težine pri maksimalnom opterećenju (*O procijenjenim maksimalnim vrijednostima VO2, stranica 21*).

**Predviđeno vrijeme utrke:** Sat upotrebljava procjenu maksimalnih vrijednosti VO2 i vašu povijest treniranja kako bi dao ciljno vrijeme utrke na temelju vaše trenutačne kondicije (*Prikaz predviđenih vremena utrke, stranica 23*).

**Status varijabilnosti pulsa:** Sat analizira očitavanja pulsa na zapešću dok spavate kako bi na temelju vaših osobnih, dugoročnih prosječnih vrijednosti varijabilnosti pulsa utvrdio vašu varijabilnost pulsa (*Status varijabilnosti pulsa, stranica 23*).

**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 trenutačnu kondiciju s vašom prosječnom kondicijom (*Stanje performansi, stranica 24*).






**Laktatni prag:** Za laktatni prag potreban je senzor pulsa na prsima. Laktatni prag je točka u kojoj se vaši mišići brzo umaraju. Vaš sat mjeri laktatni prag s pomoću podataka o puls u i tempa (*Laktatni prag, stranica 24*).

## 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 uređaj Forerunner potrebno je mjerenje pulsa na zapešću ili kompatibilan senzor pulsa na prsima kako bi mogao prikazati procijenjene maksimalne vrijednosti VO2. Uređaj ima različite procijenjene maksimalne vrijednosti VO2 za trčanje i vožnju bicikla. Kako biste dobili preciznu procjenu maksimalnog VO2, morate nekoliko minuta na umjerenom razini intenziteta trčati na otvorenom uz GPS ili voziti bicikl s kompatibilnim mjerjačem snage.

Procjena maksimalnog VO2 na uređaju se pojavljuje kao broj, opis i položaj na skali boja. Dodatne pojedinosti o procjeni maksimalnog VO2, npr. kakav je u usporedbi s drugima vaše dobi i spola, možete vidjeti na Garmin Connect računu.



 Ljubičasta	Izvanredno
 Plava	Izvršno
 Zelena	Dobro
 Narančasta	Slabije
 Crvena	Loša

Podatke o maksimalnom VO2 pruža tvrtka Firstbeat Analytics. Analiza maksimalnog VO2 prikazuje se uz dopuštenje ustanove The Cooper Institute®. Informacije potražite u dodatku (*Standardne vrijednosti maksimalnog VO2, stranica 111*) i posjetite adresu [www.CooperInstitute.org](http://www.CooperInstitute.org).

## Dobivanje procjene maksimalnog VO2 za trčanje

Za ovu je funkciju potrebno mjerenje pulsa na zapešću ili kompatibilan senzor pulsa na prsima. Ako upotrebljavate senzor pulsa na prsima, morate ga staviti i upariti sa satom ([Uparivanje bežičnih senzora, stranica 60](#)).

Za najprecizniju procjenu dovršite postavljanje korisničkog profila ([Postavljanje korisničkog profila, stranica 68](#)) i postavite maksimalni puls ([Postavljanje zona pulsa, stranica 69](#)). Predviđanja se isprva mogu činiti netočnima. Sat tek nakon nekoliko utrka može predvidjeti kako ćete trčati. Ako ne želite da te vrste trčanja utječu na procjenu maksimalnog VO2, možete onemogućiti bilježenje maksimalnog VO2 za aktivnosti ultra trčanja i terenskog trčanja ([Isključivanje bilježenja maksimalnog VO2, stranica 22](#)).

- 1 Započnite aktivnost trčanja.
- 2 Trčite barem 10 minuta na otvorenom.
- 3 Nakon trčanja odaberite **Spremi**.
- 4 Pritisnite **UP** ili **DOWN** za kretanje kroz mjerenja performansi.

## Dobivanje procjene maksimalnog VO2 za biciklizam

Za ovu su funkciju potrebni mjerač snage i mjerenje pulsa na zapešću ili kompatibilan senzor pulsa na prsima. Mjerač snage mora biti uparen sa satom ([Uparivanje bežičnih senzora, stranica 60](#)). Ako upotrebljavate senzor pulsa na prsima, morate ga staviti i upariti sa satom.

Za najprecizniju procjenu dovršite postavljanje korisničkog profila ([Postavljanje korisničkog profila, stranica 68](#)) i postavite maksimalni puls ([Postavljanje zona pulsa, stranica 69](#)). Predviđanja se isprva mogu činiti netočnima. Sat nakon nekoliko vožnji može predvidjeti kako ćete voziti bicikl.

- 1 Započnite biciklističku aktivnost.
- 2 Vozite ujednačenom brzinom pri visokom intenzitetu najmanje 20 minuta.
- 3 Nakon vožnje odaberite **Spremi**.
- 4 Pritisnite **UP** ili **DOWN** za kretanje kroz mjerenja performansi.

## Isključivanje bilježenja maksimalnog VO2

Ako ne želite da te vrste trčanja utječu na procjenu maksimalnog VO2, možete onemogućiti bilježenje maksimalnog VO2 za aktivnosti ultra trčanja i terenskog trčanja ([O procijenjenim maksimalnim vrijednostima VO2, stranica 21](#)).

- 1 Držite **UP**.
- 2 Odaberite **Aktivnosti i aplikacije**.
- 3 Odaberite **Terensko trčanje** ili **Ultra trčanje**.
- 4 Odaberite postavke aktivnosti.
- 5 Odaberite **Bilježenje maks.VO2 > Isključi**.

## Prikaz predviđenih vremena utrke

Za najprecizniju procjenu dovršite postavljanje korisničkog profila ([Postavljanje korisničkog profila, stranica 68](#)) i postavite maksimalni puls ([Postavljanje zona pulsa, stranica 69](#)).

Sat upotrebljava procjenu maksimalnog VO2 ([O procijenjenim maksimalnim vrijednostima VO2, stranica 21](#)) i povijest treniranja za izračun ciljanog vremena utrke. Sat analizira podatke o treniranju za nekoliko tjedana kako bi preciznije procijenio vrijeme utrke.

**SAVJET:** Ako imate više od jednog Garmin uređaja, možete odrediti primarni uređaj za treniranje u aplikaciji Garmin Connect koja vašem satu omogućuje sinkronizaciju aktivnosti, povijesti i podataka s drugih uređaja ([Sinkronizirane aktivnosti i mjerenje performansi, stranica 25](#)).

- 1 Na zaslonu sata pritisnite **UP** ili **DOWN** za brzi pregled widgeta performansi.
- 2 Pritisnite **START** za prikaz pojedinosti u brzom pregledu widgeta.
- 3 Za prikaz predviđenog vremena utrke pritisnite **UP** ili **DOWN**.

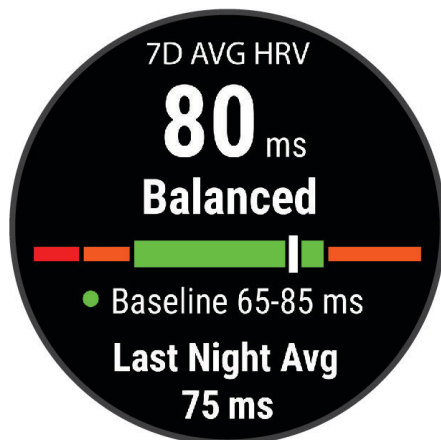





- 4 Pritisnite **START** za prikaz predviđanja za druge udaljenosti.

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

## Status varijabilnosti pulsa

Vaš sat analizira očitavanja pulsa na zapešću dok spavate kako bi utvrdio varijabilnost vašeg pulsa. Treniranje, fizička aktivnost, spavanje, prehrana i zdrave navike utječu na varijabilnost pulsa. Vrijednosti varijabilnosti pulsa mogu se uvelike razlikovati ovisno o spolu, dobi i razini kondicije. Uravnoteženi status varijabilnosti pulsa može ukazivati na pozitivne aspekte zdravlja kao što su dobra ravnoteža između treniranja i oporavka, veća kardiovaskularna kondicija i otpornost na stres. Neuravnotežen ili loš status može biti znak umora, većih potreba za oporavkom ili povećanog stresa. Najbolje ćete rezultate postići ako sat nosite dok spavate. Da bi sat mogao prikazati status varijabilnosti pulsa, potrebna su tri tjedna dosljednog bilježenja podataka o spavanju.



Zona boje	Status	Opis
 Zelena	Srednje	Sedmodnevni prosjek varijabilnosti pulsa nalazi se unutar vašeg osnovnog raspona.
 Narančasta	Neuravnoteženo	Sedmodnevni prosjek varijabilnosti pulsa nalazi manji je ili veći od vašeg osnovnog raspona.
 Crvena	Niska	Sedmodnevni prosjek varijabilnosti pulsa puno je manji od vašeg osnovnog raspona.
Bez boje	Loša Nema statusa	Prosječne vrijednosti vaše varijabilnosti pulsa izrazito su manje od raspona normalnog za vašu dob. Ako nema statusa, to znači da nema dovoljno podataka za generiranje sedmodnevnog prosjeka.

Sat možete sinkronizirati s Garmin Connect računom da biste vidjeli trenutačni status varijabilnosti pulsa, trendove i dodatne povratne informacije.

### Stanje performansi

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

Vrijednosti stanja performansi kreću se od -20 do +20. Nakon prvih 6 do 20 minuta aktivnosti, na zaslону 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 21](#)).

### Pregledavanje stanja performansi

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

- 1 Dodajte **Stanje performansi** na zaslon s podacima ([Prilagođavanje zaslona s podacima, stranica 85](#)).
- 2 Krenite na trčanje ili vožnju bicikla.  
Nakon 6 do 20 minuta pojavit će se podatak o stanju performansi.
- 3 Prijeđite na zaslon s podacima kako biste tijekom trčanja ili vožnje mogli pratiti stanje performansi.

### Laktatni prag

Laktatni prag je razina intenziteta vježbanja na kojoj se laktati (mliječna kiselina) počinju nakupljati u krvi. Za trčanje se ta razina intenziteta procjenjuje u smislu tempa, pulsa ili snage. 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 69](#)).Uključivanjem funkcije **Automatsko prepoznavanje** moći ćete automatski bilježiti laktatni prag tijekom aktivnosti.



## Izvođenje navođenog testa za određivanje laktatnog praga

Za ovu je funkciju potreban Garmin monitor pulsa. Kako biste mogli izvesti navođeni test, prvo morate staviti monitor pulsa i upariti ga sa svojim uređajem ([Uparivanje bežičnih senzora, stranica 60](#)).

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

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

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

## Sinkronizirane aktivnosti i mjerenje performansi

Možete sinkronizirati aktivnosti i mjerenja performansi s ostalih Garmin uređaja na svoj sat Forerunner putem Garmin Connect računala. Time se vašem satu omogućuje pružanje točnijih informacija o vašem statusu treniranja i kondiciji. Primjerice, možete zabilježiti vožnju biciklističkim računalom Edge® i pregledati pojedinosti o aktivnosti i ukupno opterećenje treniranja na satu Forerunner.

Sinkronizirajte sat Forerunner i druge Garmin uređaje sa svojim Garmin Connect računom.

**SAVJET:** U aplikaciji Garmin Connect možete postaviti primarni uređaj za treniranje i primarni nosivi uređaj ([Objedinjeni status treniranja, stranica 37](#)).

Zadnje aktivnosti i mjerenja performansi s drugih Garmin uređaja prikazuju se na satu Forerunner.

## Isključivanje obavijesti o performansama

Neke se obavijesti o performansama prikazuju po dovršetku aktivnosti. Neke se obavijesti o performansama pojavljuju tijekom aktivnosti ili kada se izvrši novo mjerenje performansi, npr. nova procjena maksimalnog VO2. Ako želite izbjeći neke od ovih obavijesti, možete isključiti funkciju stanja performansi.

- 1 Držite **UP**.
- 2 Odaberite **Sustav > Stanje performansi**.

## Status treniranja

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

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



**NAPOMENA:** Predviđanja se isprva mogu činiti netočnima. Sat tek nakon nekoliko dovršenih aktivnosti može predvidjeti vaše performanse.

**Status treniranja:** Status treniranja pokazuje kako treniranje utječe na kondiciju i izvedbu. Status treniranja temelji se na promjenama maksimalnog VO2, akutnog opterećenja i statusa varijabilnosti pulsa 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 (*O procijenjenim maksimalnim vrijednostima VO2, stranica 21*). Kada se prilagođavate na okruženje visoke temperature ili velike nadmorske visine, sat prikazuje vrijednosti maksimalnog VO2 koje su korigirane na temelju temperature i nadmorske visine.

**Akutno opterećenje:** Akutno opterećenje ponderirani je zbroj vaših nedavnih opterećenja vježbanja koje uključuje trajanje vježbanja i intenzitet. (*Akutno opterećenje, stranica 27*).

**Fokus opterećenja treniranja:** Sat analizira i razvrstava opterećenje treniranja u razne kategorije ovisno o intenzitetu i strukturi svake zabilježene aktivnosti. Fokus opterećenja treniranja uključuje ukupno opterećenje akumulirano po kategoriji i fokus treniranja. Sat prikazuje distribuciju opterećenja tijekom posljednja 4 tjedna (*Fokus opterećenja treniranja, stranica 28*).

**Vrijeme oporavka:** Vrijeme oporavka pokazuje vrijeme preostalo do vašeg potpunog oporavka kada ćete biti spremni za sljedeće naporno vježbanje (*Vrijeme oporavka, stranica 29*).

## Razine statusa treniranja

Status treniranja pokazuje kako treniranje utječe na razinu kondicije i izvedbu. Status treniranja temelji se na promjenama maksimalnog VO<sub>2</sub>, akutnog opterećenja i statusa varijabilnosti pulsa u duljem vremenskom razdoblju. Pomoću statusa treniranja planirajte buduće treninge i nastavite poboljšavati svoju razinu kondicije.

**Nema statusa:** Za utvrđivanje statusa treniranja na satu morate u dva tjedna zabilježiti više aktivnosti s mjerenjem maksimalnog VO<sub>2</sub> tijekom trčanja ili bicikliranja.

**Smanjenje kondicije zbog nevjježbanja:** Na tjedan ili dulje prekinuli ste svoju rutinu treniranja ili trenirate puno manje nego inače. Nevježbanje znači da ne možete održavati svoju razinu 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 trebali biste u treniranje uključiti planirana razdoblja za oporavak.

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

**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. Fokusirajte se na odmaranje, prehranu i načine na koje se nosite sa stresom.

**Pod opterećenjem:** Opterećenje treniranja i oporavak nisu u ravnoteži. Ovo je normalna posljedica napornog treniranja ili važnih događaja. Vaše se tijelo možda pokušava oporaviti pa obratite pozornost na svoje ukupno zdravlje.

## Savjeti za dobivanje statusa treniranja

Funkcija statusa treniranja ovisi o ažuriranim procjenama vaše razine kondicije, uključujući najmanje jedno mjerenje maksimalnog VO<sub>2</sub> tjedno. Procjena vašeg maksimalnog VO<sub>2</sub> ažurira se nakon trčanja na otvorenom ili vožnji s mjerачem snage tijekom kojih vaš puls na nekoliko minuta dosegne najmanje 70 % vašeg maksimalnog pulsa. Aktivnosti trčanja u zatvorenom ne generiraju procjenu maksimalnog VO<sub>2</sub> radi očuvanja točnosti trenda vaše razine kondicije. Ako ne želite da te vrste trčanja utječu na procjenu maksimalnog VO<sub>2</sub>, možete onemogućiti bilježenje maksimalnog VO<sub>2</sub> za aktivnosti ultra trčanja i terenskog trčanja ([Isključivanje bilježenja maksimalnog VO<sub>2</sub>, stranica 22](#)).

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

- Najmanje jednom tjedno trčite ili vozite na otvorenom uz mjerач snage i dosegnite puls viši od 70 % vašeg maksimalnog pulsa na najmanje 10 minuta.  
Status treniranja bit će dostupan nakon što sat koristite tjedan dana.
- Zabilježite sve svoje fitness aktivnosti na primarnom uređaju za treniranje kako bi vaš sat učio vašim performansama ([Sinkronizirane aktivnosti i mjerenje performansi, stranica 25](#)).
- Sat nosite dosljedno tijekom spavanja kako biste nastavili izrađivati ažurirani status varijabilnosti pulsa. Valjani status varijabilnosti pulsa pomaže u održavanju statusa treniranja kada nemate mnogo aktivnosti s mjerenjima maksimalnog VO<sub>2</sub>.

## Akutno opterećenje

Akutno opterećenje treniranja ponderirani je zbroj mjerenja povećanja potrošnje kisika nakon vježbanja (EPOC) u proteklih nekoliko dana. Mjerач pokazuje je li vaše trenutačno opterećenje nisko, optimalno, visoko ili previsoko. Optimalni se raspon temelji na vašoj individualnoj razini kondicije i povijesti treniranja. Raspon se podešava kako se povećavaju ili smanjuju vrijeme treniranja i intenzitet.

## Fokus opterećenja treniranja

Da bi se postigli maksimalni rezultati i napredak kondicije, trening bi trebao biti podijeljen u tri kategorije: aerobne aktivnosti niskog intenziteta, aerobne aktivnosti visokog intenziteta i anaerobne aktivnosti. Fokus opterećenja treniranja pokazuje koliko je svaka kategorija trenutačno zastupljena u vašem treningu i prikazuje ciljeve treniranja. Potrebno je najmanje 7 dana treniranja kako bi fokus opterećenja treniranja odredio je li vaše opterećenje treniranja nisko, optimalno ili visoko. Nakon 4 tjedna treniranja procjena opterećenja treniranja sadržavat će detaljnije informacije o cilju kako biste uravnotežili svoje treninge.

**Ispod ciljeva:** Vaše je opterećenje treniranja niže od optimalnog u svim kategorijama intenziteta. Pokušajte povećati trajanje ili učestalost vježbanja.

**Manjak aerobnih aktivnosti niskog intenziteta:** Pokušajte dodati više aerobnih aktivnosti niskog intenziteta kako biste osigurali oporavak i ravnotežu za aktivnosti višeg intenziteta.

**Manjak aerobnih aktivnosti visokog intenziteta:** Pokušajte dodati više aerobnih aktivnosti visokog intenziteta kako biste s vremenom povisili laktatni prag i maksimalni VO<sub>2</sub>.

**Manjak anaerobnih aktivnosti:** Pokušajte dodati više intenzivnih anaerobnih aktivnosti kako biste s vremenom povećali brzinu i anaerobni kapacitet.

**Srednje:** Vaše je opterećenje treniranja uravnoteženo i osigurava sve aspekte kondicije tijekom treninga.

**Fokus – aerobne aktivnosti niskog intenziteta:** Vaše opterećenje treniranja uglavnom se odnosi na aerobne aktivnosti niskog intenziteta. One osiguravaju solidan temelj i pripremaju vas za dodavanje intenzivnijih vježbi.


**Fokus – aerobne aktivnosti visokog intenziteta:** Vaše opterećenje treniranja uglavnom se odnosi na aerobne aktivnosti visokog intenziteta. Te aktivnosti pomažu povisiti laktatni prag, maksimalni VO<sub>2</sub> i izdržljivost.

**Fokus – anaerobne aktivnosti:** Vaše opterećenje treniranja uglavnom se odnosi na aktivnosti visokog intenziteta. One dovode do brzog napretka kondicije, ali ih treba nadopuniti aerobnim aktivnostima niskog intenziteta.

**Iznad ciljeva:** Vaše je opterećenje treniranja više od optimalnog i trebali biste razmisliti o skraćivanju vježbanja i smanjenju učestalosti vježbanja.

## Omjer opterećenja

Omjer opterećenja je omjer vašeg akutnog (kratkoročnog) opterećenja treniranja i vašeg kroničnog (dugoročnog) opterećenja treniranja. Koristan je za praćenje promjena opterećenja treniranja.

Status	Vrijednost	Opis
Nema statusa	Ništa	Omjer opterećenja vidjet će se nakon 2 tjedna treniranja.
Nizak	Manji od 0,8	Vaše kratkoročno opterećenje treniranja manje je od dugoročnog opterećenja treniranja.
Optimalan 	0,8 do 1,4	Uravnoteženo je i kratkoročno i dugoročno opterećenje treniranja. Optimalni se raspon temelji na vašoj individualnoj razini kondicije i povijesti treniranja.
Visok	1,5 do 1,9	Vaše kratkoročno opterećenje treniranja veće je od dugoročnog opterećenja treniranja.
Vrlo visok	2,0 ili više	Vaše kratkoročno opterećenje treniranja znatno je veće od dugoročnog opterećenja treniranja.

## O efektu vježbanja

Efekt vježbanja mjeri utjecaj aktivnosti na aerobnu i anaerobnu kondiciju. Efekt vježbanja akumulira se tijekom aktivnosti. Vrijednost efekta vježbanja povećava se napretkom aktivnosti. Efekt vježbanja određuje se prema podacima i povijesti treniranja iz korisničkog profila, pulsu, trajanju i intenzitetu aktivnosti. Primarnu korist aktivnosti opisuje sedam različitih oznaka efekta vježbanja. Svaka je oznaka istaknuta bojom i odgovara fokusu opterećenja treniranja (*Fokus opterećenja treniranja, stranica 28*). Za svaku povratnu informaciju, na primjer, "Izrazit utjecaj na maksimalni VO<sub>2</sub>", postoji objašnjenje koje možete pronaći u pojedinostima o aktivnosti na usluzi Garmin Connect.

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. Povećanje potrošnje kisika nakon vježbanja (EPOC) prikupljeno 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 interвали 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.

Efekt aerobnog vježbanja i Efekt anaerobnog vježbanja možete dodati kao podatkovna polja na jedan od svojih zaslona za treniranje kako biste tijekom aktivnosti pratili svoje mogućnosti.

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	Utječe na aerobnu kondiciju.	Utječe na anaerobnu kondiciju.
Od 4,0 do 4,9	Izrazito utječe na aerobnu kondiciju.	Izrazito utječe na 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 efekta vježbanja pruža i omogućuje Firstbeat Analytics. Dodatne informacije potražite na web-mjestu [www.firstbeat.com](http://www.firstbeat.com).

## Vrijeme oporavka

Možete koristiti svoj Garmin uređaj u kombinaciji sa senzorom pulsa na zapešću ili kompatibilnim senzorom pulsa na prsima za prikaz vremena preostalog do vašeg potpunog oporavka kada ste spremni za sljedeće vježbanje.

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

Vrijeme oporavka prikazuje se odmah nakon aktivnosti. Vrijeme se odbrojava do optimalnog trenutka za novo vježbanje. Uređaj ažurira vaše vrijeme oporavka tijekom dana na temelju promjena u spavanju, stresa, opuštanja i fizičke aktivnosti.

## Prikaz vremena oporavka

Za najprecizniju procjenu dovršite postavljanje korisničkog profila (*Postavljanje korisničkog profila, stranica 68*) i postavite maksimalni puls (*Postavljanje zona pulsa, stranica 69*).

1 Započnite aktivnost trčanja.

2 Nakon trčanja odaberite **Spremi**.

Pojavljuje se vrijeme oporavka. Najdulje vrijeme je 4 dana.

**NAPOMENA:** Na zaslonu sata pritisnite UP ili DOWN za prikaz brzog pregleda widgeta za status treniranja i pritisnite START za kretanje kroz mjerenja kako biste vidjeli svoje vrijeme oporavka.

## Puls oporavka

Ako trenirate s monitorom pulsa na zapešću ili kompatibilnim monitorom pulsa na prsima, nakon svake aktivnosti možete provjeriti vrijednost pulsa za vrijeme oporavka. Puls za vrijeme oporavka izračunava se kao razlika između trenutnog pulsa i pulsa 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.

## Pauziranje statusa treniranja i nastavak pauziranog statusa treniranja

Ako ste ozlijeđeni ili bolesni, možete pauzirati svoj status treniranja. Možete nastaviti bilježiti fitness aktivnosti, ali vaš će se status treniranja, fokus opterećenja treniranja, povratne informacije o oporavku i preporučena vježbanja privremeno onemogućiti.

Status treniranja možete nastaviti kada ste spremni za ponovno treniranje. Za najbolje rezultate svaki vam je tjedan potrebno barem jedno mjerenje maksimalne vrijednosti VO<sub>2</sub> (*O procijenjenim maksimalnim vrijednostima VO<sub>2</sub>, stranica 21*).

- 1 Ako želite pauzirati status treniranja, odaberite opciju:
  - U brzom pregledu widgeta statusa treniranja držite **UP** i odaberite **Paузiraj status treniranja**.
  - U Garmin Connect postavkama odaberite **Statistika o performans.** > **Status treniranja** > **⋮** > **Paузiraj status treniranja**.
- 2 Sinkronizirajte sat sa svojim Garmin Connect računom.
- 3 Ako želite nastaviti status treniranja, odaberite opciju:
  - U brzom pregledu widgeta statusa treniranja držite **UP** i odaberite **Nastavi status treniranja**.
  - U Garmin Connect postavkama odaberite **Statistika o performans.** > **Status treniranja** > **⋮** > **Nastavi status treniranja**.
- 4 Sinkronizirajte sat sa svojim Garmin Connect računom.

## Kontrole








Izbornik kontrola omogućuje vam brz pristup funkcijama i opcijama sata. Opcije možete dodavati, uklanjati ih i mijenjati im redoslijed u izborniku kontrola (*Prilagođavanje izbornika kontrola, stranica 34*).

Na bilo kojem zaslonu držite **LIGHT**.



Ikona	Naziv	Opis
	Način rada u zrakoplovu	Odaberite kako biste omogućili ili onemogućili način rada u zrakoplovu da biste isključili sve bežične komunikacije.
	Alarm sata	Odaberite za dodavanje ili uređivanje alarma ( <a href="#">Postavljanje alarma, stranica 81</a> ).
	Visinomjer	Odaberite za otvaranje zaslona visinomjera.
	Alternativne vremenske zone	Odaberite za prikaz trenutnog vremena u dodatnim vremenskim zonama ( <a href="#">Dodavanje alternativnih vremenskih zona, stranica 83</a> ).
	Pomoć	Odaberite za slanje zahtjeva za pomoć ( <a href="#">Traženje pomoći, stranica 80</a> ).
	Barometar	Odaberite za otvaranje zaslona barometra.
	Štednja baterije	Odaberite za omogućavanje ili onemogućavanje funkcije uštede baterije.
	Pozadinsko osvjetljenje	Odaberite za prilagođavanje svjetline zaslona ( <a href="#">Promjena postavki zaslona, stranica 92</a> ).
	Slanje pulsa	Odaberite za uključivanje odašiljanja pulsa na upareni uređaj ( <a href="#">Odašiljanje podataka o pulsu, stranica 53</a> ).
	Satovi	Odaberite za otvaranje aplikacije Satovi i postavljanje alarma, mjerača vremena, štoperice ili prikaza alternativnih vremenskih zona ( <a href="#">Satovi, stranica 81</a> ).
	Kompas	Odaberite za otvaranje zaslona kompasa.
	Bez ometanja	Odaberite kako biste omogućili ili onemogućili način rada bez ometanja kako biste prigušili zaslon i onemogućili upozorenja i obavijesti. Primjerice, ovaj način rada možete uključiti dok gledate film.
	Pronađi moj telefon	Odaberite za reprodukciju zvučnog upozorenja na uparenom telefonu ako je unutar Bluetooth dometa. Jačina signala Bluetooth veze prikazuje se na zaslonu sata Forerunner i povećava se kako se približavate telefonu.
	Baterija	Odaberite kako biste uključili zaslon i sat upotrijebili kao svjetlo.
	Zaključaj uređaj	Odaberite za zaključavanje gumba kako biste spriječili njihovo slučajno pritiškanje.
	Upravljanje glazbom	Odaberite za upravljanje reprodukcijom glazbe na satu ili telefonu.
	Telefon	Odaberite kako biste omogućili ili onemogućili Bluetooth tehnologiju i vezu s uparenim telefonom.
	Isključivanje	Odaberite kako biste isključili sat.
	Spremi lokaciju	Odaberite za spremanje trenutne lokacije kako biste kasnije mogli do nje navigirati.
	Postavi vrijeme pomoću GPS-a	Odaberite za sinkronizaciju sata s vremenom na telefonu ili sinkronizaciju putem satelita.



Ikona	Naziv	Opis
	Način rada za spavanje	Odaberite kako biste omogućili ili onemogućili Način rada za spavanje ( <i>Prilagođavanje načina rada za spavanje, stranica 39</i> ).
	Štoperica	Odaberite za pokretanje štoperice ( <i>Korištenje štoperice, stranica 82</i> ).
	Izlazak i zalazak sunca	Odaberite za prikaz vremena izlaska sunca, zalaska sunca i sumraka.
	Sinkronizacija	Odaberite za sinkronizaciju sata s uparenim telefonom.
	Mjerač vremena	Odaberite za postavljanje mjerača odbrojanja ( <i>Pokretanje mjerača odbrojanja, stranica 82</i> ).
	Novčanik	Odaberite za otvaranje novčanika Garmin Pay i plaćanja putem sata ( <i>Garmin Pay, stranica 34</i> ).
	Wi-Fi	Odaberite kako biste omogućili ili onemogućili Wi-Fi komunikacije.

## Prikaz izbornika kontrola

Izbornik kontrola sadrži opcije kao što su štoperica, lociranje povezanog telefona i isključivanje sata. Možete otvoriti i Garmin Pay novčanik

**NAPOMENA:** Opcije možete dodavati, uklanjati ih i mijenjati im redoslijed u izborniku kontrola (*Prilagođavanje izbornika kontrola, stranica 34*).

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



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

## Prilagođavanje izbornika kontrola

U izborniku kontrola možete dodavati, uklanjati i mijenjati redoslijed opcija izbornika prečaca (*Prikaz izbornika kontrola, stranica 33*).



- 1 Držite **UP**.
- 2 Odaberite **Izgled > Kontrole**.
- 3 Odaberite prečac koji želite prilagoditi.
- 4 Odaberite opciju:
  - Odaberite **Promijeni redoslijed** kako biste promijenili lokaciju prečaca u izborniku kontrola.
  - Odaberite **Ukloni** kako biste prečac uklonili iz izbornika kontrola.
- 5 Po potrebi odaberite **Dodaj novo** kako biste u izbornik kontrola dodali još jedan prečac.

## Garmin Pay

Funkcija Garmin Pay omogućuje vam plaćanje putem sata u trgovinama koje podržavaju tu mogućnost koristeći se kreditnim ili debitnim karticama financijskih institucija koje podržavaju tu mogućnost.

### Postavljanje Garmin Pay novčanika

Garmin Pay novčaniku možete dodati jednu ili više kreditnih ili debitnih kartica koje podržavaju tu mogućnost. Popis financijskih institucija koje podržavaju tu mogućnost možete pronaći na web-mjestu [garmin.com/garminpay/banks](http://garmin.com/garminpay/banks).

- 1 U aplikaciji Garmin Connect odaberite  ili .
- 2 Odaberite **Garmin Pay > Početak**.
- 3 Slijedite upute na zaslonu.

### Plaćanje pomoću sata

Prije nego što budete mogli plaćati putem sata, potrebno je unijeti postavke za barem jednu platnu karticu.

Plaćati putem sata možete u trgovinama koje podržavaju tu mogućnost.

- 1 Držite **LIGHT**.
- 2 Odaberite .
- 3 Unesite četveroznamenkastu lozinku.

**NAPOMENA:** Ako triput unesete neispravnu lozinku, novčanik će se zaključati i morat ćete ponovo postaviti lozinku u aplikaciji Garmin Connect.

Prikazat će se platna kartica kojom ste izvršili zadnju uplatu.



- 4 Ako ste u Garmin Pay novčanik dodali više kartica, odaberite **DOWN** kako biste odabrali drugu karticu (opcionalno).

5 Unutar 60 sekundi približite sat čitaču za beskontaktno plaćanje tako da sat bude okrenut prema čitaču.

Sat će po dovršetku komunikacije s čitačem zavibrirati i na njemu će se prikazati kvačica.

6 Po potrebi slijedite upute na čitaču za beskontaktno plaćanje kako biste dovršili transakciju.

**SAVJET:** Nakon što uspješno unesete lozinku, uplate možete vršiti bez lozinke sljedeća 24 sata dok nosite sat. Ako sat skinete sa zapešća ili onemogućite praćenje pulsa, prije uplate ćete morati ponovo unijeti lozinku.

### Dodavanje kartice u Garmin Pay novčanika

Garmin Pay novčaniku možete dodati do 10 kreditnih ili debitnih kartica.

1 U aplikaciji Garmin Connect odaberite  ili .

2 Odaberite **Garmin Pay** >  > **Dodaj karticu**.


3 Slijedite upute na zaslonu.

Nakon dodavanja kartice možete odabrati tu karticu za plaćanje putem sata.

### Upravljanje Garmin Pay karticama

Možete privremeno izbrisati karticu ili obustaviti njezinu upotrebu.


**NAPOMENA:** U nekim državama financijske institucije koje podržavaju tu mogućnost mogu ograničiti Garmin Pay funkcije.

1 U aplikaciji Garmin Connect odaberite  ili .

2 Odaberite **Garmin Pay**.

3 Odaberite karticu.

4 Odaberite opciju:

- Za privremeno obustavljanje ili prekid obustavljanja kartice odaberite **Obustavljanje kartice**. Kartica mora biti aktivna kako biste mogli kupovati s pomoću svog sata Forerunner.
- Za brisanje kartice odaberite .

### Promjena lozinke za Garmin Pay


Morate znati svoju trenutnu lozinku kako biste je mogli promijeniti. Ako zaboravite lozinku, morate ponovo postaviti funkciju Garmin Pay za svoj sat Forerunner, stvoriti novu lozinku i ponovo unijeti informacije o kartici.

1 Na stranici sata Forerunner u aplikaciji Garmin Connect odaberite **Garmin Pay** > **Promjena lozinke**.

2 Slijedite upute na zaslonu.

Prilikom sljedećeg plaćanja putem sata Forerunner morate unijeti novu lozinku.

### Jutarnje izvješće

Vaš sat prikazuje jutarnje izvješće u skladu s vašim uobičajenim vremenom buđenja. Pritisnite DOWN i odaberite  kako biste vidjeli izvješće koje uključuje podatke o vremenskim uvjetima, spavanju, statusu varijabilnosti pulsa tijekom noći i još mnogo toga (*Prilagodba jutarnjeg izvješća, stranica 35*).

### Prilagodba jutarnjeg izvješća

**NAPOMENA:** Ove postavke možete prilagoditi na satu ili u računu Garmin Connect.

1 Držite **UP**.

2 Odaberite **Izgled** > **Jutarnje izvješće**.

3 Odaberite opciju:

- Odaberite **Prikaži izvještaj** kako biste omogućili ili onemogućili jutarnje izvješće.
- Odaberite **Uređivanje izvješća** kako biste prilagodili redoslijed i vrstu podataka koji se prikazuju u jutarnjem izvješću.
- Odaberite **Vaše ime** kako biste prilagodili prikazano ime.

# Vježbanje

## Treniranje za utrku

Vaš sat može preporučiti vježbanja dana koja će vam pomoći da trenirate za utrku ili biciklistički događaj ako imate procijenjenu maksimalnu vrijednost VO2 (*O procijenjenim maksimalnim vrijednostima VO2, stranica 21*).

- 1 Na telefonu ili računalu otvorite svoj Garmin Connect kalendar.
- 2 Odaberite dan događaja i dodajte utrku.  
Možete tražiti događaj na vašem području ili stvoriti vlastiti.
- 3 Dodajte pojedinosti o događaju i stazu ako je dostupna.
- 4 Sinkronizirajte sat sa svojim Garmin Connect računom.
- 5 Na satu prijedite na brz pregled widgeta primarnog događaja kako biste vidjeli odbrojavanje do primarne utrke.
- 6 Na zaslonu sata pritisnite **START** i odaberite aktivnost trčanja ili bicikliranja.  
**NAPOMENA:** Ako ste dovršili najmanje jedno trčanje na otvorenom s podacima o puls u ili jednu vožnju s podacima o puls u i snazi, preporučeno vježbanje dana prikazat će se na vašem satu.

## Kalendar utrka i primarna utrka

Kada u Garmin Connect kalendar dodate utrku, događaj možete vidjeti na satu ako mu dodate brzi pregled widgeta primarne utrke (*Brzi pregledi widgeta, stranica 14*). Datum događaja mora biti unutar sljedećih 365 dana. Sat prikazuje odbrojavanje do događaja, vaše ciljno vrijeme ili predviđeno vrijeme završetka (samo za trčanje) i podatke o vremenskim uvjetima.



**NAPOMENA:** Povijesni meteorološki podaci za lokaciju i datum dostupni su odmah. Podaci o lokalnoj prognozi prikazuju se približno 14 dana prije događaja.

Ako dodate više od jedne utrke, od vas će se zatražiti da odaberete primarni događaj.

Ovisno o dostupnim podacima o stazi za događaj, možete vidjeti podatke o nadmorskoj visini, kartu staze i dodati PacePro plan (*PacePro™ treniranje, stranica 45*).

## Objedinjeni status treniranja

Ako upotrebljavate više uređaja Garmin na Garmin Connect računu, možete odabrati koji je uređaj primarni izvor podataka za svakodnevnu upotrebu i za treniranje.

U aplikaciji Garmin Connect odaberite ●●● > **Postavke**.

**Primarni uređaj za treniranje:** Postavlja izvor podataka o prioritetu za parametre treniranja kao što su status treniranja i fokus opterećenja.

**Primarni nosivi uređaj:** Postavlja izvor podataka o prioritetu za dobivanje dnevnih podataka o zdravstvenim parametrima kao što su koraci i spavanje. To bi trebao biti sat koji najčešće nosite.

**SAVJET:** Za najtočnije rezultate Garmin preporučuje da se često sinkronizirate sa svojim Garmin Connect računom.

## Postavke za zdravlje i wellness

Držite **UP** i odaberite **Zdravlje i wellness**.

**Puls na zapešću:** Omogućuje prilagođavanje postavki senzora pulsa na zapešću (*Postavke senzora pulsa na zapešću, stranica 51*).

**Način rada pulsne oksimetrije:** Omogućuje odabir načina rada pulsnog oksimetra (*Uključivanje načina rada za cjelodnevnu aklimatizaciju, stranica 54*).

**Dnevni sažetak:** Omogućuje Body Battery dnevni sažetak koji se prikazuje nekoliko sati prije početka razdoblja u kojem obično spavate. Dnevni sažetak pruža uvid u to kako su stres i aktivnosti tog dana utjecali na Body Battery razinu (*Body Battery, stranica 17*).

**Upozorenja o stresu:** Obavještava vas kad razdoblja stresa isprazne Body Battery razinu.

**Upozorenja za odmor:** Obavještava vas o razdoblju odmaranja i njegovom učinku na Body Battery razinu.

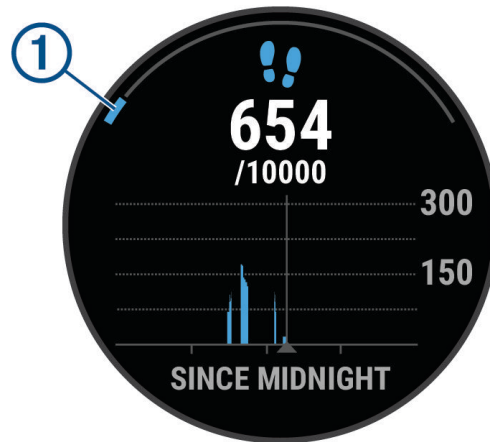
**Upoz.za kret.:** Omogućuje ili onemogućuje upotrebu funkcije Upoz.za kret. (*Korištenje upozorenja za kretanje, stranica 38*).

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

**Move IQ:** Omogućuje uključivanje i isključivanje Move IQ® događaja. Kada se vaše kretanje podudara s poznatim obrascima vježbanja, funkcija Move IQ automatski prepoznaje taj događaj i prikazuje ga na vašoj vremenskoj liniji. Move IQ događaji prikazuju vrstu i trajanje aktivnosti, ali oni se neće pojaviti na vašem popisu aktivnosti ili u novostima. Za više pojedinosti i veću točnost, mjerenu aktivnost možete snimiti na svoj uređaj.

## Automatski cilj

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



Ako ne uključite funkciju automatskog postavljanja cilja, putem svog Garmin Connect računa 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 što ste sat vremena neaktivni, prikazat će se *Krećite se!* Uređaj se oglašava i zvučnim signalima ili vibracijom ako su oni uključeni (*Postavke sustava, stranica 91*).

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

## Uključivanje upozorenja za kretanje

- 1 Držite **UP**.
- 2 Odaberite **Obavijesti i upozorenja > Upozorenja sustava > Zdravlje i wellness > Upoz.za kret. > Uključi**.

## Praćenje spavanja

Dok spavate, sat automatski prepoznaje da spavate i prati vaše kretanje tijekom uobičajenog vremena spavanja. Uobičajeno vrijeme spavanja možete postaviti u aplikaciji Garmin Connect ili u postavkama sata (*Prilagođavanje načina rada za spavanje, stranica 39*). Statistički podaci o spavanju obuhvaćaju ukupno trajanje spavanja, faze spavanja, razdoblja kretanja u snu i rezultat spavanja. Drijemanje se dodaje vašim statističkim podacima o spavanju, a može utjecati i na vaš oporavak. Statističke podatke o spavanju možete pregledati na Garmin Connect računu.

**NAPOMENA:** Za isključivanje obavijesti i upozorenja, izuzev alarma, možete upotrijebiti način rada Bez ometanja (*Korištenje načina rada Bez ometanja, stranica 39*).

## Korištenje funkcije za automatsko praćenje spavanja

- 1 Nosite sat za vrijeme spavanja.
- 2 Prenesite podatke o spavanju na web-mjesto Garmin Connect (*Ručna sinkronizacija podataka s aplikacijom Garmin Connect, stranica 78*).

Statistiku spavanja možete pregledati na Garmin Connect računu.

Informacije o spavanju prethodne noći možete pregledati na satu Forerunner (*Brzi pregledi widgeta, stranica 14*).

## Prilagođavanje načina rada za spavanje

- 1 Držite **UP**.
- 2 Odaberite **Sustav > Način rada za spavanje**.
- 3 Odaberite opciju:
  - Odaberite **Izgled sata** da biste upotrijebili zaslon sata za spavanje.
  - Odaberite **Pozadinsko osvjetljenje** da biste konfigurirali svjetlinu zaslona i isključivanje pozadinskog osvjetljenja.
  - Odaberite **Bez ometanja** da biste omogućili ili onemogućili način rada Bez ometanja.

## Korištenje načina rada Bez ometanja

Pomoću načina rada Bez ometanja možete isključiti pozadinsko osvjetljenje, zvučna upozorenja i upozorenja vibracijom. Primjerice, ovaj način rada možete uključiti prije spavanja ili dok gledate film.

**NAPOMENA:** U korisničkim postavkama Garmin Connect računa možete postaviti uobičajeno vrijeme spavanja. Za automatski ulazak u način rada bez ometanja tijekom uobičajenog vremena spavanja, u postavkama sustava omogućite opciju Za vrijeme načina rada za spavanje (*Postavke sustava, stranica 91*).

**NAPOMENA:** Opcije možete dodavati u izborniku kontrola (*Prilagođavanje izbornika kontrola, stranica 34*).

- 1 Držite **LIGHT**.
- 2 Odaberite **Bez ometanja**.

## Minute intenzivnog vježbanja

Za bolje zdravlje, organizacije kao što je Svjetska zdravstvena organizacija preporučuju najmanje 150 minuta umjerene tjelesne aktivnosti tjedno (npr. žustro hodanje) ili 75 minuta intenzivne tjelesne aktivnosti tjedno (npr. trčanje).

Sat prati intenzitet aktivnosti i bilježi trajanje umjerenih i intenzivnih aktivnosti (za određivanje intenzivnih aktivnosti potrebni su podaci o pulsu). Sat zbraja minute umjerenih i minute intenzivnih aktivnosti. Ukupni zbroj minuta intenzivnih aktivnosti se udvostručuje.

## Izračun minuta intenzivnog vježbanja

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

- Za najtočniji izračun minuta intenzivnog vježbanja, pokrenite aktivnost s mjerenjem vremena.
- Za najtočnije mjerenje pulsa u mirovanju sat nosite cijeli dan i noć.

## Move IQ

Kada se vaše kretanje podudara s poznatim obrascima vježbanja, funkcija Move IQ automatski prepoznaje taj događaj i prikazuje ga na vašoj vremenskoj liniji. Move IQ događaji prikazuju vrstu i trajanje aktivnosti, ali oni se neće pojaviti na vašem popisu aktivnosti ili u novostima. Za više pojedinosti i veću točnost, mjerenu aktivnost možete snimiti na svoj uređaj.

## Vježbanje

Možete stvoriti prilagođena vježbanja koja obuhvaćaju ciljeve za svaki korak vježbanja i za različite udaljenosti, vremena i kalorije. Tijekom aktivnosti možete pregledavati zaslone s podacima specifičnima za vježbanje koji obuhvaćaju informacije o koraku vježbanja kao što je primjerice udaljenost koraka vježbanja ili prosječan tempo koraka.

**Na satu:** Aplikaciju za vježbanje možete otvoriti s popisa aktivnosti kako biste vidjeli sva vježbanja koja su trenutno učitana na vaš sat (*Prilagođavanje aktivnosti i aplikacija, stranica 12*).

Također možete vidjeti svoju povijest vježbanja.


**U aplikaciji:** Možete stvoriti i pronaći više vježbanja ili odabrati plan treniranja s ugrađenim vježbanjima i prenijeti ih na svoj sat (*Praćenje vježbanja s usluge Garmin Connect, stranica 40*).

Možete planirati vježbanja.

Možete nadograditi i urediti svoja trenutna vježbanja.



## Praćenje vježbanja s usluge Garmin Connect

Prije preuzimanja vježbanja iz aplikacije Garmin Connect morate imati Garmin Connect račun (*Garmin Connect, stranica 77*).

- 1 Odaberite opciju:
  - Otvorite aplikaciju Garmin Connect.
  - Idite na [connect.garmin.com](https://connect.garmin.com).
- 2 Odaberite **Treniranje i planiranje > Vježbanje**.
- 3 Pronađite vježbanje ili stvorite i spremite novo vježbanje.
- 4 Odaberite  ili **Pošalji na uređaj**.
- 5 Slijedite upute na zaslonu.

## Stvaranje prilagođenog vježbanja u aplikaciji Garmin Connect

Ako želite stvoriti vježbanje u aplikaciji Garmin Connect, morate imati Garmin Connect račun (*Garmin Connect, stranica 77*).




- 1 U aplikaciji Garmin Connect odaberite  ili .
- 2 Odaberite **Treniranje i planiranje > Vježbanje > Stvori vježbanje**.
- 3 Odaberite aktivnost.
- 4 Stvorite prilagođeno vježbanje
- 5 Odaberite **Spremi**.
- 6 Unesite naziv vježbanja i odaberite **Spremi**.

Novo vježbanje prikazat će se na popisu vježbanja.

**NAPOMENA:** Ovo vježbanje možete poslati na sat (*Slanje prilagođenog vježbanja na sat, stranica 40*).

## Slanje prilagođenog vježbanja na sat

Možete poslati prilagođeno vježbanje koje ste izradili s pomoću aplikacije Garmin Connect na svoj sat (*Stvaranje prilagođenog vježbanja u aplikaciji Garmin Connect, stranica 40*).

- 1 U aplikaciji Garmin Connect odaberite  ili .
- 2 Odaberite **Treniranje i planiranje > Vježbanje**.
- 3 Odaberite vježbanje s popisa.
- 4 Odaberite .
- 5 Odaberite kompatibilan sat.
- 6 Slijedite upute na zaslonu.



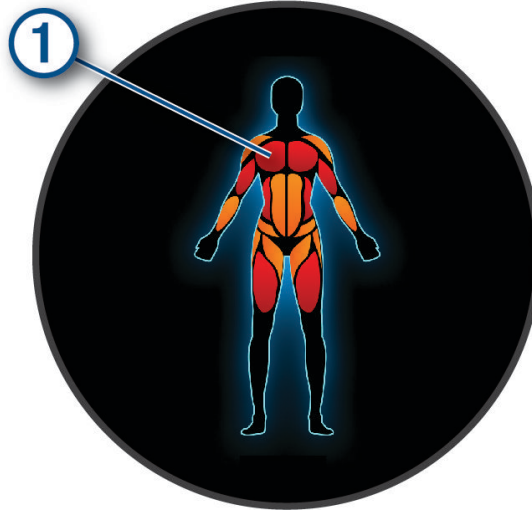
## Početak vježbanja

Sat vas može voditi kroz više koraka vježbanja.

- 1 Pritisnite **START**.
- 2 Odaberite aktivnost.
- 3 Odaberite **UP > Trening > Vježbanje**.
- 4 Odaberite vježbanje.

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

- 5 Ako je ta mogućnost dostupna, dodirnite kartu mišića ① kako biste vidjeli ciljane mišićne skupine.



- 6 Odaberite **DOWN** za prikaz koraka vježbanja (opcionalno).

**SAVJET:** Možete pritisnuti **START** za prikaz animacije odabrane vježbe ili slušanje zvučnih napomena putem Bluetooth slušalice (opcionalno).

- 7 Odaberite **START > Započni vježbanje**.
- 8 Za pokretanje mjerača vremena aktivnosti pritisnite **START**.

Nakon početka vježbanja sat prikazuje svaki korak vježbanja, opcionalni korak i zvučnu napomenu te trenutne podatke o vježbanju.

## Izvođenje preporučenog vježbanja dana

Prije nego što vam sat može preporučiti vježbanje dana, morate procijeniti svoj maksimalni VO2 (*0 procijenjenim maksimalnim vrijednostima VO2, stranica 21*).

- 1 Pritisnite **START**.
- 2 Odaberite **Trčanje** ili **Biciklizam**.  
Pojavljuje se preporučeno vježbanje dana.
- 3 Pritisnite **DOWN** za prikaz pojedinosti o vježbanju kao što su koraci i procjena koristi (opcionalno).
- 4 Odaberite **START** i odaberite opciju:
  - Za izvođenje vježbanja odaberite **Započni vježbanje**.
  - Za preskakanje vježbanja odaberite **Odbaci**.
  - Za prikaz preporučenih vježbanja za nadolazeći tjedan odaberite **Više prijedloga**.
  - Za prikaz postavki vježbanja kao što su **Vrsta cilja** odaberite **Postavke**.

Preporučeno vježbanje automatski se ažurira u skladu s promjenama u navikama treniranja, vremenom oporavka i maksimalnim VO2.

## Uključivanje i isključivanje preporučenog vježbanja dana

Vježbanje dana preporučuje se na temelju vaših prethodnih aktivnosti spremljenih u Garmin Connect računu.

- 1 Pritisnite **START**.
- 2 Odaberite **Trčanje** ili **Biciklizam**.
- 3 Držite **UP**.
- 4 Odaberite **Trening > Vježbanje > Dnevne preporuke > Postavke > Upit za vježbanje**.
- 5 Odaberite **START** kako biste onemogućili ili omogućili upite.

## Praćenje vježbanja plivanja u bazenu

Sat vas može voditi kroz više koraka vježbanja plivanja. Stvaranje i slanje vježbanja u bazenu slično je opisano u odjeljcima [Vježbanje, stranica 40](#) i [Praćenje vježbanja s usluge Garmin Connect, stranica 40](#).

- 1 Pritisnite **START**.
- 2 Odaberite **Plivanje u bazenu**.
- 3 Držite **UP**.
- 4 Odaberite **Trening**.
- 5 Odaberite opciju:
  - Odaberite **Vježbanje** kako biste odradili vježbanja preuzeta iz aplikacije Garmin Connect.
  - Odaberite **Kritična brzina plivanja** da biste zabilježili test kritične brzine plivanja (KBP) ili da biste ručno unijeli vrijednost kritične brzine plivanja (KBP) ([Bilježenje testa kritične brzine plivanja, stranica 42](#)).
  - Odaberite **Kalendar treninga** kako biste odradili ili pregledali zakazana vježbanja.
- 6 Slijedite upute na zaslonu.

## Bilježenje testa kritične brzine plivanja

Kritična brzina plivanja (KBP) rezultat je kronometarskog testa izraženog kao tempo na 100 metara. Vaš KBP teoretska je brzina koju možete trajno održavati bez iscrpljenosti. Možete upotrijebiti svoj KBP za vođenje tempa treniranja i praćenje napretka.

- 1 Pritisnite **START**.
- 2 Odaberite **Plivanje u bazenu**.
- 3 Držite **UP**.
- 4 Odaberite **Trening > Kritična brzina plivanja > Izvrši test kritične brzine plivanja**.
- 5 Pritisnite **DOWN** za pregled koraka vježbanja (opcionalno).
- 6 Pritisnite **START**.
- 7 Za pokretanje mjerača vremena aktivnosti pritisnite **START**..
- 8 Slijedite upute na zaslonu.




## Uređivanje rezultata kritične brzine plivanja

Možete ručno urediti ili unijeti novo vrijeme za vrijednost KBP.

- 1 Pritisnite **START** na zaslonu sata.
- 2 Odaberite **Plivanje u bazenu**.
- 3 Držite **UP**.
- 4 Odaberite **Trening > Kritična brzina plivanja > Kritična brzina plivanja**.
- 5 Unesite minute.
- 6 Unesite sekunde.

## Ocjena izvedbe vježbanja

Nakon što dovršite vježbanje, sat prikazuje ocjenu izvedbe vježbanja koja se temelji na točnosti kojom ste izvršili vježbanje. Na primjer, ako vaše vježbanje od 60 minuta ima ciljni tempo utrke, a vi ste ga održavali tijekom 50 minuta, ocjena izvedbe vježbanja iznosit će 83 %.



	Dobro, od 67 % do 100 %
	Prosječno, od 34 % do 66 %
	Nisko, od 0 % do 33 %

## O kalendaru treninga

Kalendar treninga na satu proširenje je kalendara treninga ili rasporeda koji postavite u Garmin Connect računu. Nakon što ste u kalendar na usluzi Garmin Connect dodali nekoliko vježbanja, možete ih poslati na uređaj. Sva zakazana vježbanja koja ste poslali na uređaj možete vidjeti u brzom pregledu widgeta kalendara. Kada u kalendaru odaberete dan, možete pregledati ili započeti s vježbanjem. Zakazani trening ostaje na satu 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 iz aplikacije Garmin Connect

Ako želite preuzeti i koristiti planove treniranja, morate imati Garmin Connect račun ([Garmin Connect, stranica 77](#)), a sat Forerunner morate upariti s kompatibilnim telefonom.

- 1 U aplikaciji Garmin Connect odaberite  ili .
- 2 Odaberite **Treniranje i planiranje > Planovi treninga**.
- 3 Odaberite i zakažite plan treniranja.
- 4 Slijedite upute na zaslону.
- 5 Pregledajte plan treniranja u svom kalendaru.

### Prilagodljivi plan treniranja

Na vašem Garmin Connect računu postoje prilagodljivi plan treniranja i Garmin trener koji odgovaraju vašim ciljevima vježbanja. Na primjer, ako odgovorite na nekoliko pitanja, možete pronaći plan koji će vam pomoći da istrčite utrku od 5 km. Plan se prilagođava vašoj trenutačnoj fizičkoj formi, preferencijama treniranja, rasporedu i datumu utrke. Nakon što pokrenete plan, brzi pregled widgeta Garmin trenera dodat će se slijedu brzih pregleda widgeta na satu serije Forerunner.

## Pokretanje današnjeg vježbanja

Nakon što na sat pošaljete plan treniranja za funkciju Garmin trener, u slijedu brzih pregleda widgeta pojavit će se brzi pregled widgeta Garmin trener (*Prilagođavanje slijeda brzih pregleda widgeta, stranica 17*).

1 Na zaslonu sata pritisnite **UP** ili **DOWN** da biste vidjeli brzi pregled widgeta Garmin trener.

Ako je vježbanje za ovu aktivnost zakazano za danas, sat prikazuje naziv vježbanja i pita vas hoćete li ga pokrenuti.



- 2 Pritisnite **START**.
- 3 Pritisnite **DOWN** za prikaz koraka vježbanja (opcionalno).
- 4 Pritisnite **START** i odaberite **Započni vježbanje**.
- 5 Slijedite upute na zaslonu.

## Intervalno vježbanje

Intervalna vježbanja mogu biti nedefinirana ili strukturirana. Strukturirana ponavljanja mogu se temeljiti na udaljenosti ili vremenu. Uređaj sprema prilagođeno intervalno vježbanje dok ponovo ne uredite vježbanje.

**SAVJET:** Sva intervalna vježbanja uključuju otvoreni interval hlađenja.

## Prilagođavanje intervalnog vježbanja

- 1 Pritisnite **START**.
- 2 Odaberite aktivnost.
- 3 Pritisnite **UP**.
- 4 Odaberite **Trening > Intervali > Strukturirana ponavljanja**.  
Pojavit će se vježbanje.
- 5 Pritisnite **START** i odaberite **Uredi**.
- 6 Odaberite jednu ili više opcija:
  - Za postavljanje trajanja i vrste intervala odaberite **Interval**.
  - Za postavljanje trajanja i vrste odmora odaberite **Odmor**.
  - Za postavljanje broja ponavljanja odaberite **Ponavljanje**.
  - Za dodavanje otvorenog intervala zagrijavanja prije početka vježbanja odaberite **Zagrijavanje > Uključi**.
- 7 Pritisnite **BACK**.

## Početak intervalnog vježbanja

- 1 Pritisnite **START**.
- 2 Odaberite aktivnost.
- 3 Držite **UP**.
- 4 Odaberite **Trening > Intervali**.
- 5 Odaberite opciju:
  - Odaberite **Nedefinirani broj ponavljanja** kako biste ručno označili intervale i razdoblja odmora pritiskom na **BACK**.
  - Odaberite **Strukturirana ponavljanja > START > Započni vježbanje** kako biste izveli intervalno vježbanje na temelju udaljenosti ili vremena.
- 6 Za pokretanje mjerača vremena aktivnosti pritisnite **START**.
- 7 Ako ste postavili zagrijavanje prije početka intervalnog vježbanja, za početak prvog intervala pritisnite **BACK**.
- 8 Slijedite upute na zaslonu.

Kada dovršite sve intervale, pojavit će se poruka.

## Zaustavljanje intervalnog vježbanja

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




## PacePro™ treniranje

Mnogi trkači vole nositi narukvicu s tempom tijekom utrke koja im pomaže u dostizanju cilja utrke. Funkcija PacePro omogućuje vam stvaranje prilagođene narukvice s tempom na temelju udaljenosti i tempa ili udaljenosti i vremena. Možete stvoriti i narukvicu s tempom za poznatu stazu kako biste optimizirali tempo na temelju promjena nadmorske visine.

Možete stvoriti PacePro plan pomoću aplikacije Garmin Connect. Možete pregledati podjele i grafikon nadmorske visine prije trčanja stazom.

## Preuzimanje PacePro plana iz aplikacije Garmin Connect

Prije preuzimanja PacePro plana u aplikaciji Garmin Connect morate imati Garmin Connect račun ([Garmin Connect, stranica 77](#)).

- 1 Odaberite opciju:
  - Otvorite aplikaciju Garmin Connect i odaberite  ili .
  - Idite na [connect.garmin.com](https://connect.garmin.com).
- 2 Odaberite **Treniranje i planiranje > PacePro strategije za tempo**.
- 3 Slijedite upute na zaslonu da biste stvorili i spremili PacePro plan.
- 4 Odaberite  ili **Pošalji na uređaj**.




## PacePro treniranje

Mnogi trkači vole nositi narukvicu s tempom tijekom utrke koja im pomaže u dostizanju cilja utrke. Funkcija PacePro omogućuje vam stvaranje prilagođene narukvice s tempom na temelju udaljenosti i tempa ili udaljenosti i vremena. Možete stvoriti i narukvicu s tempom za poznatu stazu kako biste optimizirali tempo na temelju promjena nadmorske visine.

Možete stvoriti PacePro plan pomoću aplikacije Garmin Connect. Možete pregledati podjele i grafikon nadmorske visine prije trčanja stazom.

## Preuzimanje PacePro plana iz aplikacije Garmin Connect

Prije preuzimanja PacePro plana u aplikaciji Garmin Connect morate imati Garmin Connect račun ([Garmin Connect, stranica 77](#)).

- 1 Odaberite opciju:
  - Otvorite aplikaciju Garmin Connect i odaberite  ili .
  - Idite na [connect.garmin.com](https://connect.garmin.com).
- 2 Odaberite **Treniranje i planiranje > PacePro strategije za tempo**.
- 3 Slijedite upute na zaslonu da biste stvorili i spremili PacePro plan.
- 4 Odaberite  ili **Pošalji na uređaj**.




## PacePro treniranje

Mnogi trkači vole nositi narukvicu s tempom tijekom utrke koja im pomaže u dostizanju cilja utrke. Funkcija PacePro omogućuje vam stvaranje prilagođene narukvice s tempom na temelju udaljenosti i tempa ili udaljenosti i vremena. Možete stvoriti i narukvicu s tempom za poznatu stazu kako biste optimizirali tempo na temelju promjena nadmorske visine.

Možete stvoriti PacePro plan pomoću aplikacije Garmin Connect. Možete pregledati podjele i grafikon nadmorske visine prije trčanja stazom.

## Preuzimanje PacePro plana iz aplikacije Garmin Connect

Prije preuzimanja PacePro plana u aplikaciji Garmin Connect morate imati Garmin Connect račun ([Garmin Connect, stranica 77](#)).

- 1 Odaberite opciju:
  - Otvorite aplikaciju Garmin Connect i odaberite  ili .
  - Idite na [connect.garmin.com](https://connect.garmin.com).
- 2 Odaberite **Treniranje i planiranje > PacePro strategije za tempo**.
- 3 Slijedite upute na zaslonu da biste stvorili i spremili PacePro plan.
- 4 Odaberite  ili **Pošalji na uređaj**.

## Korištenje funkcije Virtual Partner<sup>®</sup>

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

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

- 1 Držite **UP**.
- 2 Odaberite **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 Pritisnite **UP** ili **DOWN** za promjenu lokacije Virtual Partner zaslona (opcionarno).
- 8 Započnite aktivnost ([Započinjanje aktivnosti, stranica 3](#)).
- 9 Pritisnite **UP** ili **DOWN** za kretanje do zaslona 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 sat vam u stvarnom vremenu daje informacije o tome koliko ste blizu postizanja postavljenog cilja treniranja.

- 1 Pritisnite **START**.
- 2 Odaberite aktivnost.
- 3 Držite **UP**.
- 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 zaslone cilja treniranja i pokazuje procijenjeno vrijeme završetka. Procijenjeno vrijeme završetka temelji se na vašoj trenutačnoj izvedbi i preostalom vremenu.
- 6 Za pokretanje mjerača vremena aktivnosti pritisnite **START**.  
**SAVJET:** Možete držati UP i zatim odabrati **Otkazi cilj > ✓** kako biste otkazali cilj treniranja.

## Poništavanje cilja treniranja

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

## Utrkivanje s prethodnom aktivnošću

Možete se utrkivati 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 Pritisnite **START**.
- 2 Odaberite aktivnost.
- 3 Držite **UP**.
- 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 računa.
- 6 Odaberite aktivnost.  
Pojavljuje se zaslone Virtual Partner i pokazuje procijenjeno vrijeme završetka.
- 7 Za pokretanje mjerača vremena aktivnosti pritisnite **START**.
- 8 Nakon dovršetka aktivnosti pritisnite **STOP** i odaberite **Spremi**.

## 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 Pritisnite **START**.
- 2 Odaberite aktivnost.
- 3 Držite **UP**.
- 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 Krenite na trčanje (*Trčanje, stranica 5*).  
Metronom se automatski uključuje.
- 9 Za vrijeme trčanja pritisnite **UP** ili **DOWN** za pregledavanje zaslona metronoma.
- 10 Po potrebi držite **UP** za promjenu postavki metronoma.

## Omogućavanje samoprocjene

Kada spremite aktivnost, možete procijeniti svoj percipirani trud i kako ste se osjećali tijekom aktivnosti. Informacije iz samoprocjene mogu se pregledati na Garmin Connect računu.

- 1 Držite **UP**.
- 2 Odaberite **Aktivnosti i aplikacije**.
- 3 Odaberite aktivnost.
- 4 Odaberite postavke aktivnosti.
- 5 Odaberite **Samoprocjena**.
- 6 Odaberite opciju:
  - Kako biste izvršili samoprocjenu samo nakon vježbanja, odaberite **Samo vježbanja**.
  - Kako biste izvršili samoprocjenu nakon svake aktivnosti, odaberite **Uvijek**.

## Način rada na proširenom zaslonu

Možete upotrijebiti način rada Prošireni zaslon kako biste prikazali zaslone s podacima sa svog sata Forerunner na kompatibilnom biciklističkom računaru Edge tijekom vožnje ili triatlona. Dodatne informacije potražite u korisničkom priručniku za Edge uređaj.

## Povijest

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

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



## Korištenje funkcije Povijest

Povijest sadrži prethodne aktivnosti koje ste spremili na sat.

Na satu se nalazi povijest brzog pregleda widgeta koja vam omogućuje brz pristup podacima o aktivnostima ([Brzi pregledi widgeta, stranica 14](#)).

- 1 Na zaslonu sata držite **UP**.
- 2 Odaberite **Povijest**.
- 3 Odaberite opciju:
  - Za prikaz aktivnosti za ovaj tjedan odaberite **Ovaj tjedan**.
  - Za prikaz starije aktivnosti odaberite **Prethodni tjedni** i odaberite tjedan.
  - Za prikaz osobnih rekorda za pojedini sport odaberite **Rekordi** ([Osobni rekordi, stranica 49](#)).
  - Za prikaz trenutnih ili mjesečnih ukupnih vrijednosti odaberite **Ukupno**.
- 4 Odaberite aktivnost.
- 5 Pritisnite **START**.
- 6 Odaberite opciju:
  - Kako biste vidjeli dodatne informacije o aktivnosti, odaberite **Svi statistički podaci**.
  - Kako biste vidjeli utjecaj aktivnosti na vašu aerobnu i anaerobnu kondiciju, odaberite **Efekt vježbanja** ([O efektu vježbanja, stranica 29](#)).
  - Kako biste vidjeli vrijeme provedeno u svakoj zoni pulsa, odaberite **Puls** ([Pregled vremena u svakoj zoni pulsa, stranica 50](#)).
  - Za prikaz sažetka vaše snage trčanja odaberite **Snaga trčanja**.
  - Za odabir intervala i prikaz dodatnih informacija o svakom intervalu odaberite **Intervali**.
  - Za odabir dionice i prikaz dodatnih podataka o svakoj dionici odaberite **Dionice**.
  - Za odabir skijaškog ili snowboarding spusta i prikaz dodatnih podataka o svakom spustu odaberite **Dionice**.
  - Za odabir seta vježbi i prikaz dodatnih informacija o svakom setu odaberite **Setovi**.
  - Za prikaz aktivnosti na karti odaberite **Karta**.
  - Za prikaz grafikona nadmorske visine za aktivnost odaberite **Iscrtavanje nadmorske visine**.
  - Kako biste izbrisali odabranu aktivnost, odaberite **Izbriši**.

## Povijest multisport aktivnosti

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

## Osobni rekordi

Kada dovršite aktivnost, sat prikazuje sve nove osobne rekorde koje ste postigli za vrijeme te aktivnosti. Osobni rekordi obuhvaćaju najbrže vrijeme za nekoliko uobičajenih duljina utrka, najveću težinu podignutu u sklopu glavnih pokreta u vježbama snage te najduže trčanje, vožnju ili plivanje.

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

## Pregledavanje osobnih rekorda

- 1 Na izgledu satu držite **UP**.
- 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 Na izgledu satu držite **UP**.
- 2 Odaberite **Povijest > Rekordi**.
- 3 Odaberite sport.
- 4 Odaberite rekord koji želite vratiti.
- 5 Odaberite **Prethodno > ✓**.

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

## Brisanje osobnih rekorda

- 1 Na izgledu sata držite **UP**.
- 2 Odaberite **Povijest > Rekordi**.
- 3 Odaberite sport.
- 4 Odaberite opciju:
  - Za brisanje jednog rekorda odaberite rekord i zatim odaberite **Izbriši rekord > ✓**.
  - Za brisanje svih rekorda u određenom sportu odaberite **Izbriši sve rekorde > ✓**.

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

## Pregledavanje ukupnih podataka

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

- 1 Na izgledu sata držite **UP**.
- 2 Odaberite **Povijest > Ukupno**.
- 3 Odaberite aktivnost.
- 4 Odaberite opciju tjednih ili mjesečnih ukupnih rezultata.

## Pregled vremena u svakoj zoni pulsa

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

- 1 Na zaslonu sata držite **UP**.
- 2 Odaberite **Povijest**.
- 3 Odaberite **Ovaj tjedan** ili **Prethodni tjedni**.
- 4 Odaberite aktivnost.
- 5 Pritisnite **START** i odaberite **Puls**.

## Brisanje povijesti

- 1 Na izgledu sata držite **UP**.
- 2 Odaberite **Povijest > Opcije**.
- 3 Odaberite opciju:
  - Odaberite **Izbriši sve aktivnosti** kako biste izbrisali sve aktivnosti iz povijesti.
  - Odaberite **Ponovno postavi ukupno** kako biste ponovo postavili sve ukupne vrijednosti za udaljenost i vrijeme.

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

## Upravljanje podacima

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

## 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:** Mac operacijski sustavi pružaju ograničenu podršku za MTP protokol prijenosa datoteka. Morate otvoriti pogon Garmin u Windows operacijskom sustavu. Trebali biste koristiti aplikaciju Garmin Express™ kako biste uklonili glazbene datoteke s uređaja.

## Funkcije mjerenja pulsa

Sat sadrži senzor pulsa koji puls mjeri na zapešću, a kompatibilan je i sa senzorima pulsa na prsima. Podatke o pulsu možete pregledati na brzom pregledu widgeta pulsa. Ako su dostupni podaci o pulsu izmjereni i na zapešću i na prsima, sat će upotrebljavati podatke o pulsu izmjerene na prsima.

U zadanom se slijedu brzog pregleda widgeta nalazi nekoliko funkcija za puls.

	Vaš trenutni puls u otkucajima u minuti (otk./min). Postoji i grafikon vašeg pulsa u zadnja 4 sata na kojem je istaknut vaš najviši i najniži puls.
	Vaša trenutačna razina stresa. Sat mjeri varijabilnost vašeg pulsa dok niste aktivni kako bi procijenio razinu stresa. Niža brojka ukazuje na nižu razinu stresa.
	Vaša trenutna Body Battery razina energije. Sat računa vašu trenutačnu rezervu energije na temelju podataka o spavanju, stresu i aktivnostima. Veći broj označava veću rezervu energije.
	Trenutna zasićenost krvi kisikom. Ako znate zasićenost kisikom, možete utvrditi kako se vaše tijelo prilagođava na vježbanje i stres. <b>NAPOMENA:</b> Senzor pulsog oksimetra nalazi se na stražnjoj strani sata.

## Monitor pulsa koji puls mjeri na zapešću

### Postavke senzora pulsa na zapešću

Držite **UP** i odaberite **Zdravlje i wellness > Puls na zapešću**.

**Status:** Omogućuje ili onemogućuje senzor pulsa na zapešću. Zadana vrijednost je Automatski koja automatski upotrebljava senzor pulsa na zapešću osim ako ne uparite vanjski senzor pulsa.

**NAPOMENA:** Onemogućivanjem senzora pulsa na zapešću također se onemogućuje senzor pulsog oksimetra na zapešću.


**Tijekom plivanja:** Omogućuje ili onemogućuje senzor pulsa na zapešću tijekom plivanja.

**Upozorenje za neuobičajeni puls:** Omogućuje postavljanje upozorenja kojim vas sat upozorava da je vaš puls prešao ili pao ispod ciljane granice ([Postavljanje upozorenja za neuobičajeni puls](#), stranica 52).

**Slanje pulsa:** Omogućuje početak odašiljanja podataka o pulsu na upareni uređaj ([Odašiljanje podataka o pulsu](#), stranica 53).

## Savjeti za čudne podatke o pulsu

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

- Očistite i osušite ruku prije stavljanja sata.
- Ispod sata nemojte nanositi sredstvo za zaštitu od sunca, losione ili sredstva za zaštitu od insekata.
- Pazite da se senzor pulsa na stražnjoj strani sata ne izgrebe.
- Sat nosite iznad ručnog zgloba. Sat bi trebao čvrsto, ali ugodno pristajati.
- 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 sat vodom.

## Isključivanje senzora pulsa na zapešću

Zadana vrijednost za postavku Puls na zapešću je Automatski. Sat automatski mjeri puls na zapešću osim ako sa satom nije uparen kompatibilan senzor pulsa s ANT+ ili Bluetooth tehnologijom.

**NAPOMENA:** Onemogućivanjem senzora pulsa na zapešću također se onemogućuje senzor pulsnog oksimetra na zapešću.

- 1 Na zaslonu sata držite .
- 2 Odaberite **Zdravlje i wellness > Puls na zapešću > Status > Isključi**.

## Puls za vrijeme plivanja

### OBAVIJEST

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


Sat ima omogućeno mjerenje pulsa na zapešću za aktivnosti plivanja. Sat je kompatibilan i sa dodacima iz serije HRM-Pro, HRM-Swim i HRM-Tri. Ako su dostupni podaci o pulsu izmjereni i na zapešću i na prsima, sat će upotrebljavati podatke o pulsu izmjerene na prsima (*Mjerenje pulsa na prsima za vrijeme plivanja, stranica 65*).

## Postavljanje upozorenja za neuobičajeni puls

### OPREZ

Ova vas funkcija samo upozorava kad vaš puls prekorači ili padne ispod određenog broja otkucaja u minuti, koji odredi korisnik, nakon razdoblja neaktivnosti. Ova vas funkcija ne obavještava o mogućim problemima sa srcem i nije namijenjena za liječenje ni dijagnosticiranje medicinskih stanja ili bolesti. O problemima sa srcem razgovarajte s liječnikom.

Možete postaviti vrijednost praga pulsa.

- 1 Na zaslonu sata držite .
- 2 Odaberite **Zdravlje i wellness > Puls na zapešću > Upozorenje za neuobičajeni puls**.
- 3 Odaberite **Upozorenje – visoko** ili **Upozorenje za slab puls**.
- 4 Postavite vrijednost praga pulsa.

Pri svakom prekoračenju ili padu pulsa ispod vrijednosti praga prikazuje se poruka, a sat vibrira.

## Odašiljanje podataka o puls

Podatke o puls možete odašiljati sa sata i prikazivati ih na uparenim uređajima. Odašiljanje podataka o puls smanjuje razinu napunjenosti baterije.

**SAVJET:** Postavke aktivnosti možete prilagoditi tako da se podaci o puls automatski odašilju kada pokrenete aktivnost (*Postavke aplikacija i aktivnosti, stranica 84*). Primjerice, podatke o puls možete slati na biciklističko računalo Edge dok vozite bicikl.

1 Odaberite opciju:

- Držite **UP** i odaberite **Zdravlje i wellness > Puls na zapešću > Slanje pulsa**.
- Držite **LIGHT** kako biste otvorili izbornik kontrola i zatim odaberite **♥**.

**NAPOMENA:** Opcije možete dodavati u izborniku kontrola (*Prilagođavanje izbornika kontrola, stranica 34*).

2 Pritisnite **START**.

Sat počinje odašiljati podatke o puls.

3 Uparite sat i kompatibilan uređaj.

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

4 Pritisnite **STOP** za prestanak odašiljanja podataka o puls.

## Pulsni oksimetar

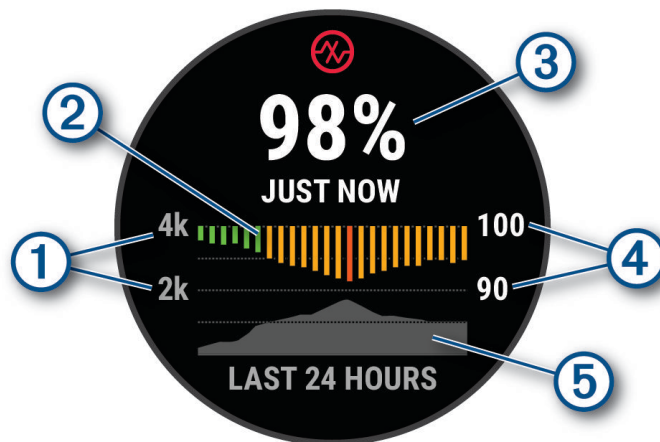
Sat ima pulsni oksimetar na zapešću za mjerenje periferne zasićenosti krvi kisikom (SpO<sub>2</sub>). Kako se povećava nadmorska visina, zasićenost krvi kisikom može se početi smanjivati .

Možete ručno pokrenuti očitavanje pulsog oksimetra s pomoću brzog pregleda widgeta za pulsni oksimetar (*Očitavanje pulsni oksimetrom, stranica 54*). Možete uključiti i cjelodnevna očitavanja (*Uključivanje načina rada za cjelodnevnu aklimatizaciju, stranica 54*). Pri brzom pregledu widgeta za pulsni oksimetar dok se ne mičete sat analizira vašu zasićenost kisikom i nadmorsku visinu. Profil nadmorske visine pomaže u prikazu promjena očitavanja pulsog oksimetra u odnosu na vašu nadmorsku visinu.

Na satu se očitavanje pulsog oksimetra prikazuje kao postotak zasićenost kisikom i kao boja na grafikonu.

Dodatne pojedinosti o očitanjima pulsog oksimetra, uključujući trendove tijekom nekoliko dana, možete vidjeti na Garmin Connect računu.

Više informacija o točnosti pulsog oksimetra potražite na web-mjestu [garmin.com/ataccuracy](https://garmin.com/ataccuracy).



①	Skala nadmorske visine.
②	Grafikon prosječnih očitavanja zasićenosti kisikom tijekom posljednja 24 sata.
③	Zadnje očitavanje zasićenosti kisikom.
④	Skala postotka zasićenosti kisikom.
⑤	Grafikon očitavanja nadmorske visine tijekom posljednja 24 sata.

## Očitavanje pulsним oksimetrom

Možete ručno pokrenuti očitavanje pulsним oksimetrom s pomoću brzog pregleda widgeta za pulsni oksimetar. Brzi pregled widgeta prikazuje vaš zadnji postotak zasićenosti krvi kisikom, grafikon vaših očitavanja koja su provedena svakih sat vremena u posljednjih 24 sata i grafikon vaše nadmorske visine tijekom posljednjih 24 sata.

**NAPOMENA:** Prilikom prvog pregledavanja brzog pregleda widgeta za pulsni oksimetar sat mora pronaći satelitske signale kako bi utvrdio visinu na kojoj se nalazite. Izađite na otvoreno i pričekajte da sat pronađe satelite.

- 1 Dok sjedite ili ste neaktivni, pritisnite **UP** ili **DOWN** kako bi se prikazao brzi pregled widgeta za pulsni oksimetar.
- 2 Pritisnite **START** za prikaz pojedinosti u brzom pregledu widgeta.
- 3 Pritisnite **START** i odaberite **Očitavanje** kako biste pokrenuli očitavanje pulsnog oksimetra.
- 4 Mirujte 30 sekundi.

**NAPOMENA:** Ako ste preaktivni da sat izvrši očitavanje pulsnog oksimetra, umjesto postotka prikazat će se poruka. Nakon nekoliko minuta neaktivnosti možete ponovno provjeriti. Za najbolje rezultate držite ruku na kojoj se nalazi sat u visini srca dok sat mjeri vašu zasićenost krvi kisikom.

## Uključivanje praćenja pulsним oksimetrom tijekom spavanja

Možete postaviti svoj uređaj da neprekidno prati razinu zasićenosti krvi kisikom dok spavate.

**NAPOMENA:** Neobični položaji pri spavanju mogu izazvati abnormalno niska očitavanja zasićenosti krvi kisikom (SpO2) tijekom spavanja.

- 1 Na brzom pregledu widgeta pulsnog oksimetra držite **UP**.
- 2 Odaberite **Opcije pulsne oksimetrije > Za vrijeme načina rada za spavanje**.

## Uključivanje načina rada za cjelodnevnu aklimatizaciju

- 1 Na brzom prikazu widgeta pulsnog oksimetra držite **UP**.
- 2 Odaberite **Opcije pulsne oksimetrije > Čitav dan**.

Uređaj automatski analizira zasićenost kisikom tijekom cijelog dana dok niste u pokretu.

**NAPOMENA:** Uključivanje cjelodnevnog načina rada skraćuje trajanje baterije.

## Savjeti za čudne podatke pulsog oksimetra

Ako su podaci pulsog oksimetra čudni ili ih nema, isprobajte ove savjete.

- Nemojte se kretati dok sat mjeri vašu zasićenost krvi kisikom.
- Sat nosite iznad ručnog zgloba. Sat bi trebao čvrsto, ali ugodno pristajati.
- Držite ruku na kojoj se nalazi sat u visini srca dok sat mjeri zasićenost krvi kisikom.
- Upotrijebite silikonski ili najlonski remen.
- Očistite i osušite ruku prije stavljanja sata.
- Ispod sata nemojte nanositi sredstvo za zaštitu od sunca, losione ili sredstva za zaštitu od insekata.
- Pazite da se optički senzor na stražnjoj strani sata ne izgrebe.
- Nakon svakog vježbanja isperite sat vodom.

## Navigacija

GPS navigacijske funkcije uređaja možete koristiti za prikaz svoje staze na karti, spremanje lokacije i pronalazak puta do vlastitog doma.

### Staze

#### UPOZORENJE

Ova funkcija korisnicima omogućuje preuzimanje terena koje su stvorili drugi korisnici. Garmin ne zastupa sigurnost, točnost, pouzdanost, potpunost ili pravodobnost terena koje su izradile treće strane. Na vlastiti rizik upotrebljavate ili se oslanjate na kursove koje su izradile treće strane.

Stazu s računa usluge Garmin Connect možete poslati na svoj uređaj. Nakon spremanja staze na uređaj možete navigirati tom stazom pomoću uređaja.

Ako se radi o dobroj ruti, možete pratiti spremljenu stazu. Primjerice, možete spremati i pratiti rutu za put na posao kojom se mogu kretati biciklisti.



Možete pratiti i spremljenu stazu te pokušati dostići ili premašiti prethodno postavljene ciljeve performansi. Primjerice, ako je staza izvorno prijeđena za 30 minuta, vi i Virtual Partner možete se utrkivati nastojeći prijeći stazu za manje od 30 minuta.

### Praćenje staze na uređaju

- 1 Pritisnite **START** na zaslonu sata.
- 2 Odaberite aktivnost.
- 3 Držite **UP**.
- 4 Odaberite **Navigacija > Staze**.
- 5 Odaberite stazu.
- 6 Odaberite **Slijedi stazu**.  
Pojavit će se navigacijski podaci.
- 7 Za početak navigacije pritisnite **START**.

### Stvaranje staze u aplikaciji Garmin Connect




Ako želite stvoriti stazu u aplikaciji Garmin Connect, morate imati Garmin Connect račun ([Garmin Connect, stranica 77](#)).

- 1 U aplikaciji Garmin Connect odaberite  ili .
- 2 Odaberite **Treniranje i planiranje > Staze > Stvaranje staze**.
- 3 Odaberite vrstu staze.
- 4 Slijedite upute na zaslonu.
- 5 Odaberite **Gotovo**.

**NAPOMENA:** Ovu stazu možete poslati na uređaj ([Slanje staze na uređaj, stranica 56](#)).

## Slanje staze na uređaj

Stvorenu stazu možete poslati na uređaj s pomoću aplikacije Garmin Connect ([Stvaranje staze u aplikaciji Garmin Connect, stranica 55](#)).

- 1 U aplikaciji Garmin Connect odaberite  ili .
- 2 Odaberite **Treniranje i planiranje > Staze**.
- 3 Odaberite stazu.
- 4 Odaberite  > **Pošalji na uređaj**.
- 5 Odaberite kompatibilan uređaj.
- 6 Slijedite upute na zaslonu.

## Pregled pojedinosti o stazi

Možete pregledati pojedinosti o stazi prije navigacije stazom.

- 1 Pritisnite **START**.
- 2 Odaberite aktivnost.
- 3 Držite **UP**.
- 4 Odaberite **Navigacija > Staze**.
- 5 Pritisnite **START** za odabir staze.
- 6 Odaberite opciju:
  - Za početak navigacije odaberite **Slijedi stazu**.
  - Za stvaranje prilagođene narukvice s tempom odaberite **PacePro**.
  - Kako biste stazu vidjeli na karti te pomicali i zumirali na karti, odaberite **Karta**.
  - Za pokretanje staze u suprotnom smjeru odaberite **Dovršavanje staze obrnutim redoslijedom**.
  - Za prikaz grafikona nadmorske visine staze odaberite **Iscrtavanje nadmorske visine**.
  - Za promjenu naziva staze odaberite **Naziv**.
  - Za brisanje staze odaberite **Izbriši**.

## Spremanje vaše lokacije

Svoju trenutnu lokaciju možete spremi i kasnije do nje navigirati.

**NAPOMENA:** Prečace možete dodati u izbornik za kontrole ([Prilagođavanje izbornika kontrola, stranica 34](#)).

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

## Pregled i uređivanje spremljenih lokacija

**SAVJET:** Lokaciju možete spremi u izborniku kontrola ([Kontrole, stranica 31](#)).

- 1 Pritisnite **START**.
- 2 Odaberite aktivnost.
- 3 Držite **UP**.
- 4 Odaberite **Navigacija > Spremljene lokacije**.
- 5 Odaberite spremljenu lokaciju.
- 6 Odaberite opciju pregledavanja ili uređivanja pojedinosti o lokaciji.



## Navigacija prema odredištu

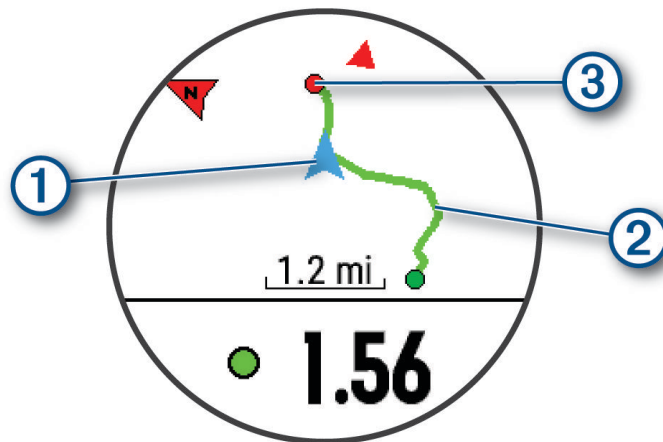
Pomoću svog uređaja možete navigirati do odredišta ili slijediti stazu.

- 1 Pritisnite **START**.
- 2 Odaberite aktivnost.
- 3 Držite **UP**.
- 4 Odaberite **Navigacija**.
- 5 Odaberite kategoriju.
- 6 Za odabir odredišta odgovarajte na upute na zaslonu.
- 7 Odaberite **Idi na**.  
Pojavit će se navigacijski podaci.
- 8 Pritisnite **START** kako biste započeli navigaciju.

## Navigacija do početne točke tijekom aktivnosti

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

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



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

## Zaustavljanje navigacije

- Da biste zaustavili navigaciju i nastavili aktivnost, držite **UP** i odaberite **Zaustavljanje navigacije** ili **Zaustavi stazu**.
- Da biste zaustavili navigaciju i spremili aktivnost, pritisnite **STOP** i odaberite **Spremi**.

## Karta

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

- Navigacija kartom (*Pomicanje i zumiranje na karti, stranica 58*)
- Postavke karte (*Postavke karte, stranica 58*)

## Dodavanje karte aktivnosti

Možete dodati kartu zaslonima s podacima za aktivnost.

- 1 Držite **UP**.
- 2 Odaberite **Aktivnosti i aplikacije**.
- 3 Odaberite aktivnost za prilagođavanje.
- 4 Odaberite postavke aktivnosti.
- 5 Odaberite **Zasloni s podacima > Dodaj novo > Karta**.

## Pomicanje i zumiranje na karti

- 1 Tijekom navigacije pritisnite **UP** ili **DOWN** za prikaz karte.
- 2 Držite **UP**.
- 3 Odaberite **Pomicanje/zumiranje**.
- 4 Odaberite opciju:
  - Za prebacivanje između opcija za pomicanje gore i dolje, ulijevo i udesno ili za zumiranje pritisnite **START**.
  - Za pomicanje i zumiranje na karti pritisnite **UP** i **DOWN**.
  - Za odustajanje pritisnite **BACK**.

## Postavke karte

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

Držite **UP** i odaberite **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 zumir.:** Automatski odabire razinu zumiranja za optimalno korištenje karte. Kad je ova opcija onemogućena, zumiranje se vrši ručno.

## Kompas

Sat 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 88](#)).

## Visinomjer i barometar

Sat sadrži unutarnji visinomjer i barometar. Sat 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 89](#), [Postavke barometra, stranica 89](#)).

## Senzori i dodaci

Sat Forerunner ima nekoliko unutarnjih senzora i možete upariti dodatne bežične senzore za aktivnosti.

## Bežični senzori

Vaš se sat može upariti i upotrebljavati s bežičnim sensorima s ANT+ ili Bluetooth tehnologijom ([Uparivanje bežičnih senzora, stranica 60](#)). Nakon što uparite uređaje, možete prilagoditi dodatna podatkovna polja ([Prilagođavanje zaslona s podacima, stranica 85](#)). Ako je vaš sat isporučen sa senzorom, već su upareni. Informacije o kompatibilnosti s konkretnim Garmin senzorom, informacije o kupnji ili korisnički priručnik potražite na web-mjesto [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com) za taj senzor.

**NAPOMENA:** Bluetooth senzori dostupni su samo za sat Forerunner music .

Vrsta senzora	Opis
eBike	Sat možete upotrebljavati uz eBike i pregledavati podatke o biciklu, kao što su status baterije i informacije o mijenjanju brzina tijekom vožnje.
Prošireni zaslon	Možete upotrijebiti način rada Prošireni zaslon kako biste prikazali zaslone s podacima sa svog sata Forerunner music na kompatibilnom biciklističkom računalu Edge tijekom vožnje ili triatlona.
Vanjski senzor pulsa	S pomoću vanjskog senzora pulsa kao što je senzor iz serije HRM-Pro ili HRM-Dual™ možete pregledavati podatke o pulsu tijekom aktivnosti. Neki senzori pulsa mogu i spremati podatke ili pružiti napredne podatke o trčanju ( <a href="#">Dinamika trčanja, stranica 61</a> ) ( <a href="#">Snaga trčanja, stranica 61</a> ).
Pedometar	Ako vježbate u zatvorenom prostoru ili je GPS signal slab, tempo i udaljenost možete bilježiti s pomoću pedometra umjesto s pomoću GPS-a.
Slušalice	S pomoću Bluetooth slušalice možete slušati glazbu učitane na vašem satu Forerunner music ( <a href="#">Povezivanje Bluetooth slušalice, stranica 72</a> ).
Svjetla	Možete se koristiti Varia™ pametnim svjetlima za bicikl radi povećanja svjesnosti o prometnoj situaciji.
Snaga	S pomoću mjerača snage kao što je Rally™ i Vector™ možete pregledavati podatke o snazi na satu. Možete prilagoditi zone snage kako bi odgovarale vašim ciljevima i sposobnostima ( <a href="#">Postavljanje zona snage, stranica 70</a> ) ili upotrebljavati upozorenja o vrijednostima izvan raspona kako biste primili obavijest kada dosegnete određenu zonu snage ( <a href="#">Postavljanje upozorenja, stranica 87</a> ).
Radar	S pomoću Varia stražnjeg radara za bicikl možete povećati svjesnost o prometnoj situaciji i dobiti upozorenja o vozilima koja vam se približavaju. S pomoću Varia stražnjeg svjetla s radarom i kamerom tijekom vožnje možete snimati fotografije i videozapise ( <a href="#">Upotreba kontrola Varia kamere, stranica 66</a> ).
RD Pod	Running Dynamics Pod možete upotrebljavati za bilježenje podataka o dinamici trčanja i pregled tih podataka na satu ( <a href="#">Dinamika trčanja, stranica 61</a> ).
Pametni trenažer	S pomoću sata i dvoranskog pametnog trenažera možete simulirati otpor dok pratite stazu, vožnju ili vježbu ( <a href="#">Korištenje dvoranskog trenažera, stranica 12</a> ).
Tempe	Senzor temperature tempe možete pričvrstiti s pomoću sigurnosne trake ili omče na mjesto na kojem je izložen zraku iz okoline kako bi bio konstantan izvor točnih podataka o temperaturi.

## Uparivanje bežičnih senzora

Prije uparivanja morate postaviti senzor pulsa ili instalirati senzor.

Prilikom prvog povezivanja bežičnog senzora i sata putem tehnologije ANT+ ili Bluetooth, morate upariti sat sa senzorom. Ako senzor ima i ANT+ i Bluetooth tehnologiju, Garmin preporučuje da uparivanje izvršite s pomoću ANT+ tehnologije. Nakon uparivanja sat se automatski povezuje sa senzorom kada pokrenete aktivnost, a senzor je aktivan i unutar dometa.

1 Postavite sat unutar 3 m (10 ft) od senzora.

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

2 Držite **UP**.

3 Odaberite **Senzori i dodaci > Dodaj novo**.

4 Odaberite opciju:

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

Kada je uparivanje senzora i sata završeno, status senzora mijenja se iz Pretraživanje u Povezano. Podaci senzora pojavljuju se u slijedu zaslona s podacima ili u prilagođenim korisničkim poljima. Možete prilagoditi dodatna podatkovna polja ([Prilagođavanje zaslona s podacima, stranica 85](#)).

## Tempo i udaljenost trčanja uz HRM-Pro

Dodatak iz serije HRM-Pro izračunava tempo i udaljenost trčanja na temelju vašeg korisničkog profila i kretanja koje senzor mjeri pri svakom koraku. Senzor pulsa pruža podatke o tempu i udaljenosti trčanja kada GPS nije dostupan, primjerice tijekom trčanja na traci za trčanje. Tempo i udaljenost trčanja možete pregledati na kompatibilnom satu Forerunner kada je povezan s pomoću tehnologije ANT+. Možete ga pregledati i na kompatibilnim aplikacijama za treniranje drugih proizvođača kada je uspostavljena veza s tehnologijom Bluetooth.

Preciznost tempa i udaljenosti poboljšava se kalibracijom.

**Automatska kalibracija:** Zadana postavka za vaš sat je **Autom. kalibrac.**. Dodatak iz serije HRM-Pro kalibrira se svaki put kad trčite vani dok je povezan s vašim kompatibilnim satom Forerunner.

**NAPOMENA:** Automatska kalibracija ne radi za profile aktivnosti trčanja na dvoranskoj atletskoj stazi, terenskog trčanja ili ultra trčanja ([Savjeti za bilježenje tempa i udaljenosti trčanja, stranica 60](#)).

**Ručna kalibracija:** Možete odabrati **Kalibriraj i spremi** nakon trčanja na traci za trčanje s povezanim dodatkom iz serije HRM-Pro ([Kalibracija udaljenosti za traku za trčanje, stranica 10](#)).

## Savjeti za bilježenje tempa i udaljenosti trčanja

- Nadogradite softver na satu Forerunner ([Nadogradnja proizvoda, stranica 96](#)).
- Nekoliko puta trčite vani uz aktiviran GPS i povezani dodatak iz serije HRM-Pro. Važno je da vaš raspon tempa na otvorenom bude u skladu s vašim rasponom tempa na traci za trčanje.
- Ako trčite na pijesku ili u dubokom snijegu, otvorite postavke senzora i isključite opciju **Autom. kalibrac.**
- Ako ste prethodno povezali kompatibilan pedometar s pomoću ANT+ tehnologije, postavite status pedometra na **Isključi** ili ga uklonite s popisa povezanih senzora.
- Trčite na traci uz ručnu kalibraciju ([Kalibracija udaljenosti za traku za trčanje, stranica 10](#)).
- Ako se automatska i ručna kalibracija ne čine točnima, otvorite postavke senzora i odaberite **Tempo i udaljenost senzora pulsa > Ponovno postavljanje kalibracijskih podataka**.

**NAPOMENA:** Možete pokušati isključiti opciju **Autom. kalibrac.** i zatim ponovo izvršiti ručnu kalibraciju ([Kalibracija udaljenosti za traku za trčanje, stranica 10](#)).

## Snaga trčanja

Garmin snaga trčanja izračunava se na temelju izmjerenih podataka o dinamici trčanja, tjelesne mase korisnika, podataka o okruženju i drugih podataka senzora. Mjerenjem snage procjenjuje se količina snage koju trkač primjeni na površinu ceste i prikazuje se u vatima. Korištenje podacima o snazi trčanja kao mjerilom napora nekim trkačima može odgovarati bolje od korištenja podacima o tempu ili puls. Podaci o snazi trčanja mogu biti precizniji od podataka o puls za određivanje razine napora, a pritom mogu uračunati uzbrdice, nizbrdice i vjetar, što nije moguće u mjerenju tempa. Dodatne informacije potražite na web-mjestu [www.garmin.com/performance-data/running/](http://www.garmin.com/performance-data/running/).

Snaga trčanja može se mjeriti s pomoću kompatibilne dodatne opreme koja mjeri dinamiku trčanja ili s pomoću senzora sata. Podatkovna polja za snagu trčanja možete prilagoditi tako da prikazuju vašu izlaznu snagu i prilagoditi treniranje (*Podatkovna polja, stranica 101*). Možete postaviti upozorenja za snagu kako biste primili obavijest kada dosegnete određenu razinu snage (*Upozorenja za aktivnosti, stranica 86*).

Zone snage za trčanje slične su zonama snage za bicikliranje. Vrijednosti zona zadane su vrijednosti na temelju spola, težine i prosječnih sposobnosti koje se ne moraju podudarati s vašim mogućnostima. Zone možete podesiti ručno na satu ili s pomoću Garmin Connect računala (*Postavljanje zona snage, stranica 70*).

### Postavke snage trčanja

Držite **UP**, odaberite **Aktivnosti i aplikacije**, odaberite aktivnost trčanja i odaberite postavke aktivnosti.

**Status:** Omogućuje ili onemogućuje snimanje Garmin podataka o snazi trčanja. Ovu postavku možete koristiti ako želite koristiti podatke o snazi trčanja drugih proizvođača.

**Izvor:** Omogućuje odabir uređaja koji će se koristiti za snimanje podataka o snazi trčanja. Opcija Pametni način rada automatski otkriva i koristi dodatak za mjerenje dinamike trčanja, ako je dostupan. Kada dodatak nije priključen, sat koristi podatke o snazi trčanja na temelju senzora na zapešću.

**Uračunavanje vjetra:** Omogućuje ili onemogućuje korištenje podataka o vjetru pri izračunu snage trčanja. Podaci o vjetru kombinacija su podataka o brzini, smjeru i barometru s vašeg sata i dostupnih podataka o vjetru s vašeg telefona.

### Dinamika trčanja

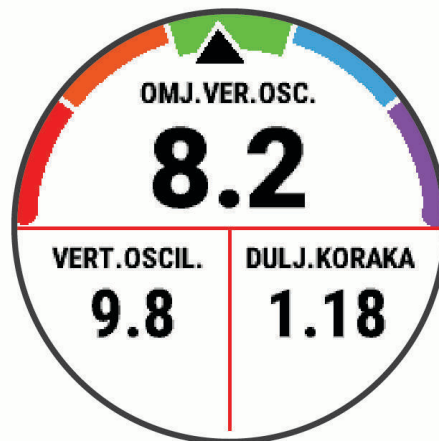
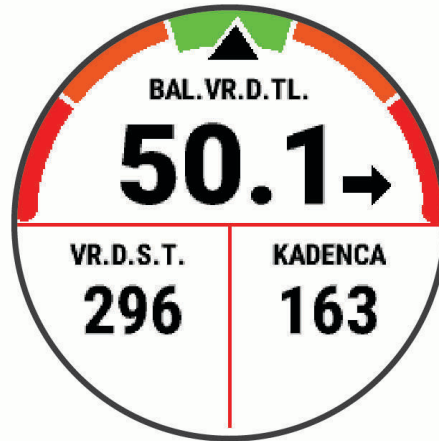
Dinamika trčanja je povratna informacija o vašoj trkačkoj kondiciji u stvarnom vremenu. Vaš sat Forerunner ima brzinomjer koji izračunava pet parametara trkačke forme. Za svih šest parametara o trkačkoj formi morate upariti sat Forerunner s dodatnom opremom serije HRM-Pro ili drugom dodatnom opremom za dinamiku trčanja koja mjeri pokrete torza. Dodatne informacije potražite na web-mjestu [www.garmin.com/performance-data/running/](http://www.garmin.com/performance-data/running/).

Metricke	Vrsta senzora	Opis
<b>Kadenca</b>	Sat ili kompatibilna dodatna oprema	Kadenca je broj koraka u minuti. Prikazuje ukupan broj koraka (lijevom i desnom nogom).
<b>Vertikalna oscilacija</b>	Sat ili kompatibilna dodatna oprema	Vertikalna oscilacija je odskakivanje dok trčite. Prikazuje okomito kretanje vašeg trupa koje se mjeri u centimetrima.
<b>Vrijeme dodira s tlom</b>	Sat ili kompatibilna dodatna oprema	Vrijeme dodira s tlom je količina vremena u svakom koraku koju provedete na tlu tijekom trčanja. Mjeri se u milisekundama. <b>NAPOMENA:</b> Vrijeme dodira s tlom i balans vremena dodira s tlom nisu dostupni tijekom hodanja.
<b>Balans vremena dodira s tlom</b>	Samo kompatibilna dodatna oprema	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.
<b>Duljina koraka</b>	Sat ili kompatibilna dodatna oprema	Duljina koraka je duljina izmjerena od jednog mjesta dodira s tlom do drugog. Mjeri se u metrima.
<b>Omjer vertikalne oscilacije</b>	Sat ili kompatibilna dodatna oprema	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

Sat automatski koristi dinamiku trčanja na zapešću osim ako ne uparite kompatibilnu dodatnu opremu za dinamiku trčanja (*Uparivanje bežičnih senzora, stranica 60*). Možete dodati zaslon dinamike trčanja za svaku aktivnost trčanja (*Prilagođavanje zaslona s podacima, stranica 85*).

- 1 Pritisnite **START** i odaberite aktivnost trčanja.
- 2 Pritisnite **START** za pokretanje mjerača vremena aktivnosti.
- 3 Krenite na trčanje.
- 4 Prijeđite na zaslon s dinamikom trčanja kako biste vidjeli svoju metriku.



**ZAPAMTITE:** Balans vremena dodira s tlom dostupan je samo ako koristite kompatibilnu dodatnu opremu koja mjeri dinamiku trčanja.






- 5 Po potrebi držite pritisnutim gumb **UP** kako biste uredili način pojavljivanja podataka o dinamici trčanja.

## Skala boja i podaci o dinamici trčanja

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






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

Dodatne informacije o dinamici trčanja potražite na web-mjestu [www.garmin.com/performance-data/running/](http://www.garmin.com/performance-data/running/). 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 dodira s tlom
 Ljubičasta	> 95	> 183 k/min	< 218 ms
 Plava	70 – 95	174 – 183 k/min	218 – 248 ms
 Zelena	30 – 69	164 – 173 k/min	249 – 277 ms
 Narančasta	5 – 29	153 – 163 k/min	278 – 308 ms
 Crvena	< 5	< 153 k/min	> 308 ms

## Podaci o balansu vremena dodira s tlom

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

Zona boje	 Crvena	 Narančasta	 Zelena	 Narančasta	 Crvena
Simetrija	Loš	Slabije	Dobro	Slabije	Loš
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 mjerač ili podatkovno polje ili po dovršetku trčanja pregledati sažetak na svom Garmin Connect računu. Kao i drugi podaci o dinamici trčanja, balans vremena dodira s tlom kvantitativno je mjerenje koje vam može pomoći naučiti nešto novo o načinu na koji trčite.




## Vertikalna oscilacija i omjer vertikalne oscilacije

Rasponi podataka za vertikalnu oscilaciju i omjer vertikalne oscilacije neznatno se razlikuju ovisno o senzoru i tome nalazi li se na prsima (dodaci iz serije HRM-Pro, HRM-Run™ ili HRM-Tri) ili na struku (dodatak Running Dynamics Pod).

Zona boje	Percentil u zoni	Raspon vertikalne oscilacije za mjerenje pulsa na prsima	Raspon vertikalne oscilacije za mjerenje pulsa na struku	Omjer vertikalne oscilacije za mjerenje pulsa na prsima	Omjer vertikalne oscilacije za mjerenje pulsa na struku
 Ljubičasta	> 95	< 6,4 cm	< 6,8 cm	< 6,1 %	< 6,5%
 Plava	70 – 95	6,4 – 8,1 cm	6,8 – 8,9 cm	6,1 – 7,4 %	6,5 – 8,3 %
 Zelena	30 – 69	8,2 – 9,7 cm	9,0 – 10,9 cm	7,5 – 8,6 %	8,4 – 10,0 %
 Narančasta	5 – 29	9,8 – 11,5 cm	11,0 – 13,0 cm	8,7 – 10,1 %	10,1 – 11,9 %
 Crvena	< 5	> 11,5 cm	> 13,0 cm	> 10,1 %	> 11,9 %

## Savjeti za rješavanje problema s podacima o dinamici trčanja

U ovoj temi pronaći ćete savjete za upotrebu kompatibilnog dodatka za mjerenje dinamike trčanja. Ako dodatak nije povezan s vašim satom, sat se automatski prebacuje na mjerenje dinamike trčanja na zapešću.

- Provjerite imate li dodatak koji mjeri dinamiku trčanja, kao što je dodatak iz serije HRM-Pro. Na prednjoj strani modula dodatne opreme s dinamikom trčanja nalazi se .
- Ponovno prema uputama uparite dodatnu opremu koja mjeri dinamiku trčanja i sat.
- Ako upotrebljavate dodatak iz serije HRM-Pro, uparite ga satom putem ANT+ tehnologije umjesto putem Bluetooth tehnologije.
- 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.  
**ZAPAMTITE:** Balans vremena dodira s tlom ne izračunava se mjerenjem dinamike trčanja na zapešću.

## Mjerenje pulsa na prsima za vrijeme plivanja

Dodaci za mjerenje pulsa iz serije HRM-Pro, HRM-Swim i HRM-Tri bilježe i spremaju podatke o vašem puls u tijekom plivanja. Kako biste mogli vidjeti podatke o svom puls u, možete dodati podatkovna polja za puls ([Prilagođavanje zaslona s podacima, stranica 85](#)).

**NAPOMENA:** Podaci o puls u izmjerenom na prsima ne mogu se vidjeti na kompatibilnim satovima dok je senzor pulsa pod vodom.

Na uparenom satu morate pokrenuti mjerenu aktivnost kako biste kasnije mogli vidjeti spremljene podatke o puls u. Za vrijeme intervala odmaranja kada se nalazite izvan vode, dodatak za mjerenje pulsa šalje podatke o puls u do vašeg sata. Sat automatski preuzima spremljene podatke o puls u kada spremite mjerenu aktivnost. Dodatak za mjerenje pulsa mora biti izvan vode, aktivan i unutar dometa sata (3 m) za vrijeme preuzimanja podataka. Podatke o puls u možete pregledavati u povijesnim podacima sata i na svom Garmin Connect računu.

Ako su dostupni podaci o puls u izmjereni i na zapešću i na prsima, sat će upotrebljavati podatke o puls u izmjerene na prsima.

## Korištenje dodatnog senzora brzine ili kadence na biciklu

Za slanje podataka satu možete upotrijebiti kompatibilni senzor brzine ili kadence na biciklu.

- Uparite senzor i sat (*Uparivanje bežičnih senzora, stranica 60*).
- Postavite veličinu kotača (*Veličina i opseg kotača, stranica 112*).
- Otiđite na vožnju (*Započinjanje aktivnosti, stranica 3*).

## Treniranje s mjeracima snage

- Na web-mjestu [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com) potražite popis mjeraca snage koji su kompatibilni s vašim uređajem Forerunner (primjerice Rally i Vector).
- Dodatne informacije potražite u korisničkom priručniku svog mjeraca snage.
- Prilagodite mjerac snage tako da odgovara vašim ciljevima i sposobnostima (*Postavljanje zona snage, stranica 70*).
- Koristite upozorenja o vrijednostima izvan raspona kako biste primili obavijest kada dosegnete određenu zonu snage (*Postavljanje upozorenja, stranica 87*).
- Prilagodite podatkovna polja za snagu (*Prilagođavanje zaslona s podacima, stranica 85*).

## Svjesnost o situaciji



Vaš sat Forerunner može se upotrebljavati s Varia pametnim svjetlima za bicikl i stražnjim radarom radi povećanja svjesnosti o okolini. Dodatne informacije o uređaju Varia potražite u korisničkom priručniku.

## Upotreba kontrola Varia kamere

### OBAVIJEST

U nekim je nadležnostima snimanje videozapisa, zvuka ili fotografija zabranjeno ili regulirano ili može biti potrebno da sve strane budu upoznate sa snimanjem te da daju pristanak. Vaša je odgovornost da proučite zakone, prava i sve ostala ograničenja u području nadležnosti u kojemu namjeravate upotrebljavati uređaj i da ih se pridržavate.

Da biste mogli upotrebljavati kontrole Varia kamere, najprije morate upariti dodatak i sat (*Uparivanje bežičnih senzora, stranica 60*).

- 1 Dodajte brzi pregled widgeta **RCT KAMERA** na sat (*Brzi pregledi widgeta, stranica 14*).
- 2 U brzom pregledu widgeta **RCT KAMERA** odaberite opciju:
  - Odaberite  za snimanje fotografije.
  - Odaberite  za spremanje videoisječka.

## tempe

Uređaj je kompatibilan sa tempe senzorom temperature. Senzor možete pričvrstiti s pomoću sigurnosne trake ili omče na mjesto na kojem je izložen zraku iz okoline kako bi bio konstantan izvor točnih podataka o temperaturi. Morate upariti senzor tempe s uređajem kako bi se prikazivali podaci o temperaturi. Dodatne informacije potražite u uputama za senzor tempe ([www.garmin.com/manuals/tempe](http://www.garmin.com/manuals/tempe)).

## VIRB daljinski upravljač

Daljinska funkcija VIRB omogućuje vam upravljanje VIRB akcijskom kamerom s pomoću uređaja.

## Upravljanje VIRB akcijskom kamerom

Prije upotrebe VIRB daljinske funkcije morate omogućiti daljinsku postavku na VIRB kameri. Dodatne pojedinosti potražite u korisničkom priručniku za seriju *VIRB*.

- 1 Uključite VIRB kameru.
- 2 Uparite VIRB kameru i Forerunner sat ([Uparivanje bežičnih senzora, stranica 60](#)).  
Brzi pregled VIRB widgeta dodan je slijedu.
- 3 Pritisnite **UP** ili **DOWN** na zaslonu sata za prikaz brzog pregleda VIRB widgeta.
- 4 Ako je potrebno, pričekajte da se sat poveže s kamerom.
- 5 Odaberite opciju:
  - Za snimanje videozapisa odaberite **Pokreni snimanje**.  
Na zaslonu Forerunner uređaja prikazat će se brojač vremena videozapisa.
  - Za snimanje fotografije tijekom snimanja videozapisa pritisnite **DOWN**.
  - Za zaustavljanje snimanja videozapisa pritisnite **STOP**.
  - Za snimanje fotografije odaberite **Fotografiraj**.
  - Za snimanje nekoliko fotografija uzastopnim snimanjem odaberite **Snimi uzastopne fotografije**.
  - Za uključivanje načina rada za mirovanje odaberite **Mirovanje kamere**.
  - Za isključivanje načina rada za mirovanje odaberite **Aktiviranje kamere**.
  - 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*.

- 1 Uključite VIRB kameru.
- 2 Uparite VIRB kameru i Forerunner sat ([Uparivanje bežičnih senzora, stranica 60](#)).  
Ako je kamera uparena, VIRB zaslon s podacima automatski se dodaje aktivnostima.
- 3 Tijekom aktivnosti pritisnite **UP** ili **DOWN** kako biste vidjeli VIRB zaslon s podacima.
- 4 Ako je potrebno, pričekajte da se sat poveže s kamerom.
- 5 Držite **UP**.
- 6 Odaberite **Daljinski upravljač VIRB**.
- 7 Odaberite opciju:
  - Za upravljanje kamerom s pomoću mjerača vremena aktivnosti odaberite **Postavke > Način snimanja > Pokr. i zaus. mjer. vrem.**  
**NAPOMENA:** Snimanje videozapisa automatski se pokreće i zaustavlja kada započnete ili završite aktivnost.
  - Za upravljanje kamerom s pomoću opcija izbornika odaberite **Postavke > Način snimanja > Ručno**.
  - Za ručno snimanje videozapisa odaberite **Pokreni snimanje**.  
Na zaslonu Forerunner uređaja prikazat će se brojač vremena videozapisa.
  - Za snimanje fotografije tijekom snimanja videozapisa pritisnite **DOWN**.
  - Za ručno zaustavljanje snimanja videozapisa pritisnite **STOP**.
  - Za snimanje nekoliko fotografija uzastopnim snimanjem odaberite **Snimi uzastopne fotografije**.
  - Za uključivanje načina rada za mirovanje odaberite **Mirovanje kamere**.
  - Za isključivanje načina rada za mirovanje odaberite **Aktiviranje kamere**.

## Korisnički profil

Svoj korisnički profil možete ažurirati na satu ili u aplikaciji Garmin Connect.

## Postavljanje korisničkog profila

Možete ažurirati spol, datum rođenja, visinu, težinu, dominantno zapešće, zonu pulsa, zonu snage i postavke kritične brzine plivanja (KBP) ([Bilježenje testa kritične brzine plivanja, stranica 42](#)). Sat te informacije koristi za izračunavanje preciznih podataka o vježbanju.

- 1 Držite **UP**.
- 2 Odaberite **Korisnički profil**.
- 3 Odaberite opciju.

## Postavke spola

Kada prvi put postavljate sat, morate odabrati spol. Većina je algoritama za fitness i treniranje binarna. Za najpreciznije rezultate Garmin preporučuje odabir spola naznačenog pri rođenju. Nakon početnog postavljanja, možete prilagoditi postavke profila u svojem Garmin Connect računu.

**Profil i privatnost:** Omogućuje prilagođavanje podataka na vašem javnom profilu.

**Korisničke postavke:** Ovdje se postavlja spol. Ako odaberete Nije navedeno, algoritmi koji zahtijevaju binarni unos upotrijebit će spol koji ste naveli kada ste prvi put postavili sat.

## Prikaz kondicijske dobi

Kondicijska vam dob govori kakva je vaša kondicija u usporedbi s osobom istog spola. Vaš sat izračunava kondicijsku dob s pomoću informacija kao što su dob, indeks tjelesne mase (BMI), podaci o pulsu u mirovanju i povijest intenzivne aktivnosti. Ako imate Garmin Index™ vagu, sat za određivanje vaše kondicijske dobi upotrebljava mjerenje postotka masnog tkiva umjesto indeksa tjelesne mase. Promjene u vježbanju i životnom stilu mogu utjecati na vašu kondicijsku dob.

**NAPOMENA:** Za najtočniji izračun kondicijske dobi dovršite postavljanje korisničkog profila ([Postavljanje korisničkog profila, stranica 68](#)).

- 1 Držite **UP**.
- 2 Odaberite **Korisnički profil > Kondicijska dob**.

## 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.

## Ciljevi vježbanja

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

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

Ako znate svoj maksimalni puls, pomoću tablice ([Izračuni zona pulsa, stranica 70](#)) 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.

## Postavljanje zona pulsa

Za određivanje vaših zadanih zona pulsa sat upotrebljava 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 satu ili s pomoću Garmin Connect računala.

- 1 Držite **UP**.
- 2 Odaberite **Korisnički profil > Zone pulsa i snage > Puls**.
- 3 Odaberite **Maksimalni puls** i unesite svoj maksimalni puls.  
Značajkom Automatsko prepoznavanje automatski zabilježite maksimalni puls tijekom aktivnosti ([Automatsko otkrivanje mjerenja performansi, stranica 70](#)).
- 4 Odaberite **Laktatni prag** i unesite puls za laktatni prag.  
Laktatni prag možete odrediti kroz navođeni test ([Laktatni prag, stranica 24](#)). Značajkom Automatsko prepoznavanje automatski zabilježite laktatni prag tijekom aktivnosti ([Automatsko otkrivanje mjerenja performansi, stranica 70](#)).
- 5 Odaberite **Puls u mirovanju > Postavi prilagođene** i unesite svoj puls u mirovanju.  
Možete koristiti prosječni puls u mirovanju koji izmjeri sat ili možete postaviti prilagođeni puls u mirovanju.
- 6 Odaberite **Zone > Na temelju**.
- 7 Odaberite opciju:
  - Odaberite **% maksimalnog pulsa** kako biste pregledali i uredili zone kao postotak maksimalnog pulsa.
  - Odaberite **% HRR** kako biste pregledali i uredili zone kao postotak rezervnog pulsa (razlika između maksimalnog pulsa i pulsa u mirovanju).
  - Odaberite **% laktatnog praga** kako biste pregledali i uredili zone kao postotak pulsa pri laktatnom pragu.
- 8 Odaberite zonu i unesite vrijednost za svaku zonu.
- 9 Odaberite **Zona pulsa za sport** i odaberite profil sporta kako biste dodali posebne zone pulsa (opcionalno).
- 10 Za dodavanje sportskih zona pulsa ponovite korake (nije obavezno).

## Prepuštanje satu da odredi zone pulsa

Zadana postavka omogućuje satu da odredi vaš maksimalni puls i zone pulsa postavi kao postotak maksimalnog pulsa.

- Provjerite jesu li postavke vašeg korisničkog profila ispravne ([Postavljanje korisničkog profila, stranica 68](#)).
- Često trčite i tijekom trčanja nosite senzor pulsa na zapešću ili prsima.
- Isprobajte nekoliko planova za treniranje za puls koje možete pronaći na svom Garmin Connect računaru.
- Pomoću svog Garmin Connect računala 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

## Postavljanje zona snage

Zone snage koriste se zadanim vrijednostima na temelju spola, težine i prosječnih sposobnosti koje se ne moraju podudarati s vašim mogućnostima. Ako znate svoj funkcionalni prag snage (FTP) ili prag snage (TP), unesite ga i omogućite softveru automatski izračun vaših zona snage. Zone možete podesiti ručno na satu ili s pomoću Garmin Connect računala.

- 1 Držite **UP**.
- 2 Odaberite **Korisnički profil > Zone pulsa i snage > Snaga**.
- 3 Odaberite aktivnost.
- 4 Odaberite **Na temelju**.
- 5 Odaberite opciju:
  - Odaberite **Vati** kako biste pregledali i uredili zone u vatima.
  - Odaberite **% FTP** ili **% TP** kako biste pregledali i uredili zone kao postotak praga snage.
- 6 Odaberite **FTP** ili **Prag snage** i unesite svoje vrijednosti.
- 7 Odaberite zonu i unesite vrijednost za svaku zonu.
- 8 Po potrebi odaberite **Minimum** i unesite minimalnu vrijednost snage.

## Automatsko otkrivanje mjerenja performansi

Funkcija Automatsko prepoznavanje uključena je prema zadanim postavkama. Sat može automatski prepoznati maksimalni puls i laktatni prag tijekom aktivnosti.

- 1 Držite **UP**.
- 2 Odaberite **Korisnički profil > Zone pulsa i snage > Automatsko prepoznavanje**.
- 3 Odaberite opciju.

## Glazba

**NAPOMENA:** Na satu Forerunner music postoje tri mogućnosti za reprodukciju glazbe.


- Glazba iz izvora glazbe treće strane
- Vlastiti zvučni sadržaj
- Glazba pohranjena na vašem telefonu

Na satu Forerunner music možete preuzeti zvučne sadržaje na sat s računala ili putem izvora treće strane kako biste mogli slušati glazbu kada vam telefon nije u blizini. Za slušanje zvučnih sadržaja pohranjenih na sat možete povezati Bluetooth slušalice.

## Preuzimanje vlastitih zvučnih sadržaja

Za slanje vlastite glazbe na sat najprije je potrebno instalirati aplikaciju Garmin Express na računalo ([www.garmin.com/express](http://www.garmin.com/express)).

S računala možete učitati vlastite zvučne datoteke, kao što su .mp3 i .m4a datoteke, na sat Forerunner music . Dodatne informacije potražite na web-mjestu [www.garmin.com/musicfiles](http://www.garmin.com/musicfiles).

- 1 Povežite sat s računalom s pomoću priloženog USB kabela.
- 2 Na računalu otvorite aplikaciju Garmin Express, odaberite sat i zatim odaberite **Glazba**.  
**SAVJET:** Za Windows računala možete odabrati  i odabrati mapu u kojoj se nalaze vaše zvučne datoteke. Za Apple® računala, aplikacija Garmin Express služi se vašom iTunes® bibliotekom.
- 3 Na popisu **Moja glazba** ili **iTunes medijateka** odaberite kategoriju zvučnih datoteka, npr. pjesme ili popise pjesama.
- 4 Označite potvrdne okvire zvučnih datoteka pa odaberite **Pošalji na uređaj**.
- 5 Ako je potrebno, za uklanjanje zvučnih datoteka na popisu sata Forerunner music odaberite kategoriju, označite potvrdne okvire pa odaberite **Ukloni s uređaja**.

## Povezivanje s izvorom glazbe treće strane

Za preuzimanje glazbe i drugih zvučnih datoteka podržanog davatelja usluga treće strane na sat morate se povezati s izvorom glazbe za svoj sat.

Neki izvori glazbe treće strane već su instalirani na satu.

Za više opcija možete preuzeti aplikaciju Connect IQ na telefon ([Preuzimanje Connect IQ funkcija, stranica 78](#)).

- 1 Pritisnite **START**.
- 2 Odaberite **Connect IQ™ trgovina**.
- 3 Slijedite upute na zaslonu kako biste instalirali izvor glazbe treće strane.
- 4 Za pristup upravljanju glazbom držite **DOWN** na bilo kojem zaslonu.
- 5 Odaberite izvor glazbe.  
**NAPOMENA:** Ako želite odabrati drugi izvor glazbe, držite UP, odaberite Izvori glazbe i slijedite upute na zaslonu.



## Preuzimanje zvučnih sadržaja iz izvora treće strane

Prije preuzimanja zvučnih sadržaja iz izvora treće strane morate se povezati na Wi-Fi mrežu ([Povezivanje s Wi-Fi mrežom, stranica 76](#)).

- 1 Za pristup upravljanju glazbom držite **DOWN** na bilo kojem zaslonu.
- 2 Držite **UP**.
- 3 Odaberite **Izvori glazbe**.
- 4 Odaberite povezani izvor.
- 5 Odaberite popis pjesama ili drugu stavku za preuzimanje na sat.
- 6 Po potrebi pritisćite **BACK** dok se od vas ne zatraži sinkronizacija s uslugom.

**NAPOMENA:** Preuzimanje zvučnih sadržaja može isprazniti bateriju. Ako je baterija gotovo prazna, možda ćete morati priključiti sat na vanjski izvor napajanja.

## Poništavanje veze s izvorom treće strane


- 1 U aplikaciji Garmin Connect odaberite  ili .
- 2 Odaberite **Uređaji tvrtke Garmin** i zatim odaberite svoj sat.
- 3 Odaberite **Glazba**.
- 4 Odaberite instalirani izvor treće strane, a zatim slijedite upute na zaslonu kako biste poništili vezu između izvora treće strane i svog sata.

## Povezivanje Bluetooth slušalica

Za slušanje glazbe učitane na sat Forerunner music morate povezati Bluetooth slušalice.

- 1 Postavite slušalice na udaljenost od najviše 2 m (6,6 ft) od sata.
- 2 Na slušalicama uključite način rada za uparivanje.
- 3 Držite **UP**.
- 4 Odaberite **Glazba > Slušalice > Dodaj novo**.
- 5 Odaberite slušalice za dovršetak postupka uparivanja.

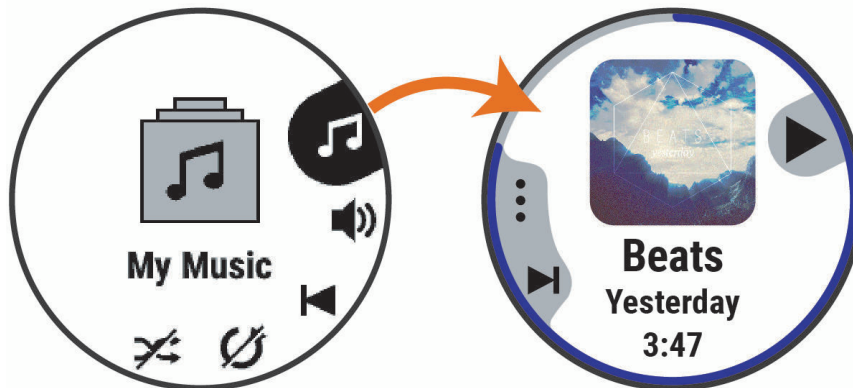
## Slušanje glazbe

- 1 Za pristup upravljanju glazbom držite **DOWN** na bilo kojem zaslonu.
- 2 Po potrebi povežite slušalice s pomoću tehnologije Bluetooth (*Povezivanje Bluetooth slušalica, stranica 72*).
- 3 Držite **UP**.
- 4 Odaberite **Izvori glazbe** i odaberite opciju:
  - Za slušanje glazbe koju ste s računala preuzeli na sat, odaberite opciju **Moja glazba** (*Preuzimanje vlastitih zvučnih sadržaja, stranica 71*).
  - Za upravljanje reprodukcijom glazbe na telefonu odaberite **Upravljanje telefonom**.
  - Za slušanje glazbe iz izvora treće strane odaberite njegov naziv i odaberite popis pjesama.
- 5 Odaberite .



## Upravljanje reprodukcijom glazbe

**NAPOMENA:** Neke mogućnosti upravljanja reprodukcijom glazbe dostupne su samo na uređaju serije Forerunner music .



⋮	Odaberite za otvaranje kontrola za upravljanje reprodukcijom glazbe.
🔊	Odaberite za podešavanje glasnoće.
▶	Odaberite za reprodukciju i pauziranje trenutne zvučne datoteke.
▶	Odaberite za preskakanje na sljedeću zvučnu datoteku na popisu pjesama. Držite kako biste trenutnu zvučnu datoteku brzo premotali unaprijed.
◀	Odaberite za ponovno pokretanje trenutne zvučne datoteke. Odaberite dvaput za preskakanje na prethodnu zvučnu datoteku na popisu pjesama. Držite kako biste trenutnu zvučnu datoteku brzo premotali unatrag.
↻	Odaberite za promjenu načina ponavljanja datoteka.
🔄	Odaberite za promjenu načina nasumične reprodukcije.

## Upravljanje reprodukcijom glazbe na povezanom telefonu

- 1 Na telefonu pokrenite reprodukciju pjesme ili popisa pjesama.
- 2 Odaberite opciju:
  - Na satu Forerunner music na bilo kojem zaslonu držite **DOWN** kako biste otvorili upravljanje glazbom.
  - Na satu Forerunner non-music pritisnite **DOWN** za prikaz pregleda upravljanja glazbom.

**NAPOMENA:** Možda ćete morati dodati pregled upravljanja glazbom u slijed pregleda (*Prilagođavanje slijeda brzih pregleda widgeta, stranica 17*).
- 3 Odaberite **Izvori glazbe > Upravljanje telefonom**.

## Promjena načina rada zvuka

Možete promijeniti način reprodukcije glazbe iz stereouređaja u monozvuk.

- 1 Držite **UP**.
- 2 Odaberite **Glazba > Audio**.
- 3 Odaberite opciju.

# Povezivost

Funkcije povezivanja dostupne su na vašem satu kada ga uparite s kompatibilnim telefonom ([Uparivanje telefona, stranica 74](#)). Dodatne funkcije dostupne su kada sat povežete s Wi-Fi mrežom ([Povezivanje s Wi-Fi mrežom, stranica 76](#)).

## Funkcije povezivanja telefona

Funkcije povezivanja telefona dostupne su na Forerunner satu ako ga uparite putem aplikacije Garmin Connect ([Uparivanje telefona, stranica 74](#)).

- Funkcije aplikacije iz aplikacije Garmin Connect, aplikacije Connect IQ i mnoge druge ([Telefonske i računalne aplikacije, stranica 76](#))
- Brzi pregledi widgeta ([Brzi pregledi widgeta, stranica 14](#))
- Funkcije izbornika kontrola ([Kontrole, stranica 31](#))
- Funkcije za sigurnost i praćenje ([Funkcije za sigurnost i praćenje, stranica 79](#))
- Interakcije s telefonom, primjerice, obavijesti ([Omogućavanje Bluetooth obavijesti, stranica 74](#))

## Uparivanje telefona

Kako biste mogli koristiti funkcije povezivanja na satu, morate ga upariti izravno putem aplikacije Garmin Connect umjesto putem Bluetooth postavki na telefonu.

- 1 Prilikom početnog postavljanja na satu odaberite  kada se postavi upit za uparivanje s telefonom.

**NAPOMENA:** Ako ste prethodno preskočili postupak uparivanja, držite **UP**, a zatim odaberite **Povezivost > Telefon > Uparivanje telefona**.

**NAPOMENA:** Ako imate sat Forerunner koji ne podržava reprodukciju glazbe, držite **UP**, a zatim odaberite **Telefon > Uparivanje telefona**.

- 2 Telefonom skenirajte QR kod i pratite upute na zaslonu kako biste dovršili postupak uparivanja i postavljanja.

## Omogućavanje Bluetooth obavijesti

Ako želite omogućiti obavijesti, najprije morate upariti sat s kompatibilnim telefonom ([Uparivanje telefona, stranica 74](#)).

- 1 Držite **UP**.
- 2 Ako imate sat Forerunner music, odaberite **Povezivost**.
- 3 Odaberite **Telefon > Obavijesti > Status > Uključi**.
- 4 Odaberite **Tijekom aktivnosti** ili **Opća namjena**.
- 5 Odaberite vrstu obavijesti.
- 6 Odaberite preferencije statusa, tona i vibracije.
- 7 Pritisnite **BACK**.
- 8 Odaberite preferencije privatnosti i isteka.
- 9 Pritisnite **BACK**.
- 10 Odaberite **Potpis** za dodavanje potpisa svojim odgovorima na tekstne poruke.

## Prikaz obavijesti

- 1 Na zaslonu sata pritisnite **UP** ili **DOWN** za brzi pregled widgeta obavijesti.
- 2 Pritisnite **START**.
- 3 Odaberite obavijest.
- 4 Pritisnite **START** za više opcija.
- 5 Pritisnite **BACK** za povratak na prethodni zaslon.

## Odgovaranje na dolazni telefonski poziv

Kada vas netko nazove na povezani telefon, sat Forerunner prikazuje ime ili telefonski broj pozivatelja.

- Kako biste prihvatili poziv, odaberite **START**.

**NAPOMENA:** Da biste razgovarali s pozivateljem, morate upotrijebiti povezani telefon.

- Za odbijanje poziva odaberite **DOWN**.

- Kako biste odbili poziv i pozivatelju odmah poslali poruku, odaberite  i zatim odaberite poruku s popisa.

**NAPOMENA:** Kako biste pozivatelju poslali poruku, morate biti povezani s kompatibilnim Android™ telefonom putem Bluetooth tehnologije.

## Odgovaranje na tekstualnu poruku

**NAPOMENA:** Ova je funkcija dostupna samo za kompatibilne Android telefone.

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

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

- 1 Na zaslonu sata pritisnite **UP** ili **DOWN** za brzi pregled widgeta obavijesti.
- 2 Pritisnite **START** i odaberite obavijest o tekstnoj poruci.
- 3 Pritisnite **START**.
- 4 Odaberite **Odgovor**.
- 5 Odaberite poruku s popisa.  
Telefon odabranu poruku šalje kao SMS poruku.

## Upravljanje obavijestima

S pomoću kompatibilnog telefona možete upravljati obavijestima koje se pojavljuju na satu Forerunner.


Odaberite opciju:

- Ako upotrebljavate iPhone®, idite na postavke obavijesti za iOS® da biste odabrali stavke koje će se prikazivati na satu.
- Ako upotrebljavate telefon sa sustavom Android u aplikaciji Garmin Connect odaberite **Postavke > Obavijesti**.

## Isključivanje Bluetooth veze s telefonom

U izborniku kontrola možete isključiti Bluetooth vezu s telefonom.

**NAPOMENA:** Opcije možete dodavati u izborniku kontrola (*Prilagođavanje izbornika kontrola, stranica 34*).

- 1 Za prikaz izbornika kontrola držite **LIGHT**.
- 2 Odaberite  kako biste isključili Bluetooth vezu s telefonom na svom satu Forerunner.  
Upute o isključivanju Bluetooth tehnologije na svom telefonu potražite u korisničkom priručniku telefona.

## Uključivanje i isključivanje upozorenja o povezivanju s telefonom

Sat Forerunner možete podesiti da vas upozori kada se upareni telefon putem Bluetooth tehnologije povezuje ili prekida vezu.

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

- 1 Držite **UP**.
- 2 Odaberite **Povezivost > Telefon > Upozorenja za povez..**

## Reprodukcija zvučnih odzivnika za vrijeme aktivnosti

Svoj sat Forerunner music možete podesiti da za vrijeme trčanja ili neke druge aktivnosti reproducira motivirajuće obavijesti o statusu. Zvučni odzivnici reproduciraju se putem Bluetooth slušalica, ako su dostupne. Ako nisu dostupne, zvučni odzivnici reproduciraju se na vašem pametnom telefonu koji je uparen s pomoću aplikacije Garmin Connect. Za vrijeme zvučnog odzivnika sat ili pametni telefon utišava osnovne zvukove kako bi mogao reproducirati obavijest.

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

1 Držite **UP**.

2 Odaberite **Zvučni odzivnici**.

3 Odaberite opciju:

- Ako želite čuti odzivnik za svaku dionicu, odaberite **Upozorenje o dionici**.
- Ako želite prilagoditi odzivnike s podacima o tempu i brzini, odaberite **Upozorenje za tempo/brzinu**.
- Ako želite prilagoditi odzivnike s podacima o puls, odaberite **Upozorenje za puls**.
- Ako želite prilagoditi odzivnike s podacima o snazi, odaberite **Upozorenje za snagu**.
- Ako želite čuti odzivnike kada pokrenete i zaustavite mjerač vremena aktivnosti, uključujući Auto Pause® funkciju, odaberite **Događaji mjerača vremena**.
- Ako želite da se upozorenja za vježbanje reproduciraju kao zvučni odzivnik, odaberite **Upozorenja za vježbanje**.
- Ako želite da se upozorenja za aktivnosti reproduciraju ako zvučni odzivnik, odaberite **Upozorenja za aktivnosti** (*Upozorenja za aktivnosti, stranica 86*).
- Kako bi se prije zvučnog upozorenja ili odzivnika reproducirao zvuk, odaberite **Audio tonovi**.
- Ako želite promijeniti jezik ili dijalekt glasovnih odzivnika, odaberite **Dijalekt**.

## Wi-Fi Funkcije povezivanja

Wi-Fi veza dostupna je samo na satu Forerunner music .

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

**Zvučni sadržaj:** Omogućuje vam sinkronizaciju zvučnog sadržaja izvora treće strane.

**Nadogradnja softvera:** Možete preuzeti i instalirati najnoviju verziju softvera.

**Vježbanja i planovi treninga:** Na web-mjestu Garmin Connect možete pregledavati i odabrati vježbanja i planove treninga. Kada sat sljedeći put uspostavi Wi-Fi vezu, datoteke se šalju na vaš sat.

## Povezivanje s Wi-Fi mrežom

Sat morate povezati s aplikacijom Garmin Connect na pametnom telefonu ili s aplikacijom Garmin Express na računalo prije povezivanja s Wi-Fi mrežom.

1 Držite **UP**.

2 Odaberite **Povezivost > Wi-Fi > Moje mreže > Dodaj mrežu**.

Na satu se prikazuje popis Wi-Fi mreža u blizini.

3 Odaberite mrežu.

4 Prema potrebi unesite lozinku za mrežu.

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

## Telefonske i računalne aplikacije

Sat možete povezati s više telefonskih i računalnih Garmin aplikacija putem istog Garmin računa.

## Garmin Connect

Možete se povezati s prijateljima na usluzi Garmin Connect. Garmin Connect daje vam alate za praćenje, analizu, dijeljenje i podršku. Zabilježite svoj aktivni životni stil, uključujući trčanje, hodanje, vožnje, plivanje, planinarenje, triatlone i još mnogo toga. Kako biste se prijavili za besplatan račun, aplikaciju možete preuzeti iz trgovine aplikacija na telefonu ili idite na web-mjesto [connect.garmin.com](https://connect.garmin.com).

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

**Analizirajte svoje podatke:** Možete vidjeti detaljnije informacije o svojim aktivnostima, uključujući vrijeme, udaljenost, nadmorsku visinu, puls, potrošene kalorije, kadencu, dinamiku trčanja, tlocrtni prikaz karte, grafikone kadanice i brzine i izvješća koja se mogu prilagoditi.

**NAPOMENA:** Za neke podatke potreban je dodatni pribor kao što je senzor pulsa.



**Planirajte trening:** Možete odabrati cilj treninga ili učitati neki od dnevnih planova treninga.

**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 dijelili veze na aktivnosti.

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

### Upotreba aplikacije Garmin Connect

Nakon što sat uparite s pametnim telefonom ([Uparivanje telefona, stranica 74](#)), s pomoću aplikacije Garmin Connect možete prenijeti sve podatke o aktivnostima na svoj Garmin Connect račun.

1 Provjerite je li aplikacija Garmin Connect pokrenuta na telefonu.

2 Postavite sat na udaljenost od najviše 10 m (30 ft) od telefona.

Sat automatski sinkronizira vaše podatke s aplikacijom Garmin Connect i vašim Garmin Connect računom.

### Nadogradnja softvera s pomoću aplikacije Garmin Connect

Ako želite nadograditi softver uređaja s pomoću aplikacije Garmin Connect, morate imati Garmin Connect račun i upariti sat i kompatibilan telefon ([Uparivanje telefona, stranica 74](#)).

Sinkronizirajte sat i aplikaciju Garmin Connect ([Ručna sinkronizacija podataka s aplikacijom Garmin Connect, stranica 78](#)).

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

## Korištenje usluge Garmin Connect na računalu

Aplikacija Garmin Express putem računala povezuje sat s vašim Garmin Connect računom. S pomoću aplikacije Garmin Express možete prenijeti podatke o aktivnosti na svoj Garmin Connect račun i slati podatke, kao što su podaci o vježbanju ili planove treniranja, s web-mjesta usluge Garmin Connect na svoj sat. Na sat možete dodati i glazbu (*Preuzimanje vlastitih zvučnih sadržaja, stranica 71*). Osim toga možete instalirati nadogradnje za softver i upravljati Connect IQ aplikacijama.

- 1 Povežite sat s računalom s pomoću USB kabela.
- 2 Posjetite [www.garmin.com/express](http://www.garmin.com/express).
- 3 Preuzmite i instalirajte aplikaciju Garmin Express.
- 4 Otvorite aplikaciju Garmin Express i odaberite **Dodaj uređaj**.
- 5 Slijedite upute na zaslonu.

## Nadogradnja softvera pomoću aplikacije Garmin Express

Prije nadogradnje softvera uređaja morate imati Garmin Connect račun i preuzeti Garmin Express aplikaciju.

- 1 Povežite uređaj s računalom pomoću USB kabela.  
Kada je novi softver dostupan, Garmin Express ga šalje na vaš uređaj.
- 2 Slijedite upute na zaslonu.
- 3 Tijekom postupka nadogradnje nemojte isključivati uređaj iz računala.  
**NAPOMENA:** Ako ste na uređaju već postavili Wi-Fi vezu, Garmin Connect može automatski preuzeti dostupne nadogradnje softvera na uređaj kada se povezuje pomoću Wi-Fi mreže.

## Ručna sinkronizacija podataka s aplikacijom Garmin Connect

**NAPOMENA:** Opcije možete dodavati u izborniku kontrola (*Prilagođavanje izbornika kontrola, stranica 34*).

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

## Connect IQ funkcije

Svom satu možete dodati Connect IQ aplikacije, podatkovna polja, brze preglede widgeta, izvore glazbe te izgled sata putem Connect IQ trgovine na satu ili pametnom telefonu.

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

**Aplikacije uređaja:** Svom satu dodajte interaktivne funkcije, na primjer, brze preglede widgeta i nove vrste aktivnosti na otvorenom ili fitness aktivnosti.

**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.

**Glazba:** Satu Forerunner music dodajte izvore glazbe.

## Preuzimanje Connect IQ funkcija

Prije preuzimanja funkcija iz aplikacije Connect IQ morate upariti sat Forerunner i telefon (*Uparivanje telefona, stranica 74*).

- 1 Iz trgovine aplikacijama na telefonu instalirajte i otvorite aplikaciju Connect IQ.
- 2 Ako je potrebno, odaberite svoj sat.
- 3 Odaberite Connect IQ funkciju.
- 4 Slijedite upute na zaslonu.

## Preuzimanje Connect IQ funkcija pomoću računala

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

# Funkcije za sigurnost i praćenje

## ⚠ OPREZ

Funkcije sigurnosti i praćenja dodatne su funkcije i na njih se ne smije oslanjati kao na primarni način dobivanja hitne pomoći. Aplikacija Garmin Connect neće u vaše ime kontaktirati s uslugama u hitnim slučajevima.

## OBAVIJEST

Za upotrebu funkcija za sigurnost i praćenje sat Forerunner mora biti povezan s aplikacijom Garmin Connect putem Bluetooth tehnologije. Na uparenom telefonu mora biti omogućen podatkovni paket, a telefon se mora nalaziti u području koje je pokriveno mrežom i u kojem je moguć prijenos podataka. Kontakte u hitnim slučajevima možete unijeti u svoj Garmin Connect račun.

Dodatne informacije o funkcijama za sigurnost i praćenje potražite na web-mjestu [www.garmin.com/safety](http://www.garmin.com/safety).

**Assistance:** Omogućuje slanje poruke s vašim imenom, LiveTrack vezom i GPS lokacijom (ako je dostupna) vašim kontaktima u hitnim slučajevima.

**Prepoznavanje nezgoda:** Kada sat Forerunner tijekom određenih aktivnosti na otvorenom prepozna nezgodu, šalje automatsku poruku, LiveTrack vezu i GPS lokaciju (ako je dostupna) vašim kontaktima u hitnim slučajevima.

**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 web-mjestu.

**Live Event Sharing:** Omogućuje slanje poruka prijateljima i članovima obitelji tijekom događaja uz ažuriranja u stvarnom vremenu.

**NAPOMENA:** Ta je funkcija dostupna samo ako je vaš sat povezan s kompatibilnim telefonom s putem Android tehnologije.

## Dodavanje kontakata u hitnim slučajevima

Brojevi telefona kontakata u hitnim slučajevima upotrebljavaju se za funkcije sigurnosti i praćenja.

- 1 U aplikaciji Garmin Connect odaberite ●●●.
- 2 Odaberite **Sigurnost i praćenje > Sigurnosne funkcije > Kontakti u hitnim slučajevima > Dodavanje kontakata u hitnim slučajevima**.
- 3 Slijedite upute na zaslonu.

Vaši će kontakti u hitnim slučajevima primiti poruku kada ih dodate kao kontakte u hitnim slučajevima, a mogu prihvatiti ili odbiti vaš zahtjev. Ako kontakt odbije zahtjev, morate odabrati drugi kontakt u hitnim slučajevima.

## Dodavanje kontakata

U aplikaciju Garmin Connect možete dodati do 50 kontakata. Adrese e-pošte kontakata možete upotrijebiti u funkciji LiveTrack. Tri kontakta možete postaviti kao kontakte u hitnim slučajevima ([Dodavanje kontakata u hitnim slučajevima, stranica 79](#)).

- 1 U aplikaciji Garmin Connect odaberite ●●●.
- 2 Odaberite **Kontakt**.
- 3 Slijedite upute na zaslonu.

Kako biste nakon dodavanja kontakata primijenili izmjene na uređaj Forerunner, morate sinkronizirati podatke ([Ručna sinkronizacija podataka s aplikacijom Garmin Connect, stranica 78](#)).



## Uključivanje i isključivanje funkcije prepoznavanja nezgoda

### ⚠ OPREZ

Prepoznavanje nezgoda dodatna je funkcija dostupna samo za određene aktivnosti na otvorenom. Funkcija prepoznavanje nezgoda ne bi smjela biti primarni način dobivanja hitne pomoći. Aplikacija Garmin Connect neće u vaše ime kontaktirati s uslugama u hitnim slučajevima.

### OBAVIJEST

Da biste na svom satu mogli omogućiti prepoznavanje nezgoda, najprije u aplikaciji Garmin Connect morate postaviti kontakte u hitnim slučajevima (*Dodavanje kontakata u hitnim slučajevima, stranica 79*). Na uparenom telefonu mora biti omogućen podatkovni paket, a telefon se mora nalaziti u području koje je pokriveno mrežom i u kojem je moguć prijenos podataka. Vaši kontakti u hitnim slučajevima moraju moći primiti poruke e-pošte ili tekstne poruke (primjenjuju se standardne naknade za slanje tekstnih poruka).

- 1 Na izgledu sata držite **UP**.
- 2 Odaberite **Sigurnost > Prepoznavanje nezgoda**.
- 3 Odaberite GPS aktivnost.

**NAPOMENA:** Prepoznavanje nezgoda dostupno je samo za određene aktivnosti na otvorenom.

Ako vaš sat Forerunner prepozna nezgodu dok je vaš telefon povezan, aplikacija Garmin Connect vašim će kontaktima u hitnim slučajevima poslati automatsku tekstnu poruku i poruku e-pošte s vašim imenom i GPS lokacijom (ako je dostupna). Poruka se pojavljuje na vašem uređaju i uparenom telefonu i pokazuje da će vaši kontakti biti obaviješteni za 15 sekundi. Ako vam pomoć nije potrebna, možete otkazati automatsku poruku za hitan slučaj.

## Traženje pomoći

### ⚠ OPREZ

Pomoć je dodatna funkcija i na nju se ne smije oslanjati kao na primarni način dobivanja hitne pomoći. Aplikacija Garmin Connect neće u vaše ime kontaktirati s uslugama u hitnim slučajevima.

### OBAVIJEST

Da biste mogli zatražiti pomoć, najprije morate postaviti kontakte u hitnim slučajevima u aplikaciji Garmin Connect (*Dodavanje kontakata u hitnim slučajevima, stranica 79*). Na uparenom telefonu mora biti omogućen podatkovni paket, a telefon se mora nalaziti u području koje je pokriveno mrežom i u kojem je moguć prijenos podataka. Vaši kontakti u hitnim slučajevima moraju moći primiti poruke e-pošte ili tekstne poruke (primjenjuju se standardne naknade za slanje tekstnih poruka).

- 1 Držite **LIGHT**.
- 2 Kada triput osjetite vibriranje, otpustite gumb kako biste pokrenuli funkciju pomoći.  
Prikazat će se zaslon za odbrojavanje.  
**SAVJET:** Prije završetka odbrojavanja možete držati bilo koji gumb da biste otkazali poruku.

## Dijeljenje događaja u stvarnom vremenu

Dijeljenje događaja u stvarnom vremenu omogućuje slanje poruka prijateljima i članovima obitelji tijekom događaja uz ažuriranja u stvarnom vremenu, uključujući ukupno vrijeme i vrijeme zadnje dionice. Prije događaja možete prilagoditi popis primatelja i sadržaj poruke u aplikaciji Garmin Connect.



## Uključivanje dijeljenja događaja u stvarnom vremenu

Prije dijeljenja događaja u stvarnom vremenu morate postaviti funkciju LiveTrack u aplikaciji Garmin Connect.

**NAPOMENA:** Funkcije LiveTrack dostupne su ako je sat Forerunner povezan s aplikacijom Garmin Connect putem Bluetooth tehnologije na kompatibilnom Android telefonu.

- 1 U izborniku s postavkama aplikacije Garmin Connect odaberite **Sigurnost i praćenje > Dijeljenje događaja u stvarnom vremenu**.  
Možete prilagoditi okidače i opcije za poruke.
- 2 Izađite van i odaberite GPS aktivnost na satu Forerunner.  
**NAPOMENA:** Ova funkcija nije dostupna za sve aktivnosti.
- 3 Odaberite **☰ > Dijeljenje događaja u stvarnom vremenu > Dijeljenje**.  
Dijeljenje događaja u stvarnom vremenu omogućeno je tijekom 24 sata.
- 4 Odaberite **Dijeljenje događaja u stvarnom vremenu** za dodavanje osoba s popisa kontakata.

# Satovi

## Postavljanje alarma

Možete postaviti više alarma.

- 1 Na izgledu sata držite **UP**.
- 2 Odaberite **Satovi > Alarmi > Dodaj alarm**.
- 3 Unesite naziv alarma.

## Uređivanje alarma

- 1 Na zaslonu sata držite **UP**.
- 2 Odaberite **Satovi > Alarmi**.
- 3 Odaberite alarm.
- 4 Odaberite opciju:
  - Za uključivanje ili isključivanje alarma odaberite **Status**.
  - Za promjenu vremena alarma odaberite **Vrijeme**.
  - Kako biste postavili alarm koji se redovito ponavlja, odaberite **Ponavljanje** i odaberite kada će se alarm ponavljati.
  - Za odabir vrste obavijesti za alarme odaberite **Zvukovi**.
  - Za uključivanje ili isključivanje zaslona s alarmom odaberite **Pozadinsko osvjetljenje**.
  - Za odabir opisa alarma odaberite **Oznaka**.
  - Za brisanje alarma odaberite **Izbriši**.

## Korištenje štoperice

- 1 Na izgledu sata držite **UP**.
- 2 Odaberite **Satovi > Štoperica**.
- 3 Pritisnite **START** za pokretanje mjeraca vremena.
- 4 Pritisnite **BACK** kako biste ponovno pokrenuli mjerac vremena dionice ①.



Ukupno vrijeme štoperice ② nastavlja teći.

- 5 Za zaustavljanje oba mjeraca pritisnite **STOP**.
- 6 Odaberite opciju:
  - Za ponovno postavljanje oba mjeraca vremena pritisnite **DOWN**.
  - Za spremanje vremena štoperice kao aktivnosti pritisnite **UP** i odaberite **Spremi aktivnost**.
  - Pritisnite **UP** i odaberite **Gotovo** kako biste ponovo postavili mjerace vremena i zatvorili štopericu.
  - Za pregled mjeraca vremena dionice pritisnite **UP** i odaberite **Pregledaj**.  
**NAPOMENA:** Opcija **Pregledaj** prikazuje se samo ako je bilo više dionica.
  - Za povratak na zaslon sata bez ponovnog postavljanja mjeraca vremena pritisnite **UP** i odaberite **Idi na zaslon sata**.
  - Kako biste omogućili ili onemogućili bilježenje dionice, pritisnite **UP** i odaberite **Tipka Dionica**.

## Pokretanje mjeraca odbrojanja

- 1 Na izgledu sata držite **UP**.
- 2 Odaberite **Satovi > Mjerači vremena**.
- 3 Odaberite opciju:
  - Za prvo postavljanje i spremanje mjeraca odbrojanja unesite vrijeme, pritisnite **UP** i odaberite **Spremanje mjeraca vremena**.
  - Za postavljanje i spremanje dodatnih mjeraca odbrojanja odaberite **Dodaj mjerac vremena** i unesite vrijeme.
  - Za postavljanje mjeraca odbrojanja bez njegovog spremanja odaberite **Brzi mjerac vremena** i unesite vrijeme.
- 4 Ako je potrebno, pritisnite **UP** i odaberite opciju:
  - Odaberite **Vrijeme** kako biste promijenili vrijeme.
  - Odaberite **Ponovo pokreni > Uključi** kako bi se mjerac vremena automatski ponovo pokrenuo nakon isteka vremena.
  - Odaberite **Zvukovi** i odaberite vrstu obavijesti.
- 5 Pritisnite **START** kako biste pokrenuli mjerac vremena.

## Brisanje mjerača vremena

- 1 Na izgledu sata držite **UP**.
- 2 Odaberite **Satovi > Mjerači vremena**.
- 3 Odaberite mjerač vremena.
- 4 Pritisnite **UP** i odaberite **Izbriši**.

## Sinkronizacija vremena s GPS-om

Kad god uključite sat i on pronađe satelitski signal, očitat će 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 Držite **UP**.
- 2 Odaberite **Sustav > Vrijeme > Sinkronizacija s GPS-om**.
- 3 Pričekajte dok uređaj ne pronađe satelite (*Primanje satelitskih signala, stranica 98*).

## Ručno podešavanje vremena

- 1 Na izgledu sata držite **UP**.
- 2 Odaberite **Sustav > Vrijeme > Postavi vrijeme > Ručno**.
- 3 Odaberite **Vrijeme** i unesite vrijeme.

## Dodavanje alternativnih vremenskih zona

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

**NAPOMENA:** Alternativne vremenske zone možete pregledati u slijedu brzih pregleda widgeta (*Prilagođavanje slijeda brzih pregleda widgeta, stranica 17*).

- 1 Držite **UP**.
- 2 Odaberite **Satovi > Alternativne vremenske zone > Dodaj zonu**.
- 3 Pritisnite **UP** ili **DOWN** za označavanje regije i pritisnite **START** za odabir.
- 4 Odaberite vremensku zonu.
- 5 Ako je potrebno, promijenite naziv zone.

## Uređivanje alternativne vremenske zone

- 1 Držite **UP**.
- 2 Odaberite **Satovi > Alternativne vremenske zone**.
- 3 Odaberite vremensku zonu.
- 4 Pritisnite **START**.
- 5 Odaberite opciju:
  - Za postavljanje vremenske zone tako da se prikazuje u slijedu brzih pregleda widgeta odaberite **Postavljanje aplikacije kao favorita**.
  - Za unos prilagođenog naziva vremenske zone odaberite **Preimenuj**.
  - Za unos prilagođene kratice vremenske zone odaberite **Kratice**.
  - Za promjenu vremenske zone odaberite **Promijeni zonu**.
  - Za brisanje vremenske zone odaberite **Izbriši**.

# Prilagođavanje sata

## 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 **UP**, odaberite **Aktivnosti i aplikacije**, odaberite aktivnost i odaberite postavke aktivnosti.

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

**3D brzina:** Izračunava brzinu s pomoću promjene u nadmorskoj visini i vodoravnog kretanja tlom.

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

**Dodaj aktivnost:** Omogućuje prilagođavanje multisport aktivnosti.

**Upozorenja:** Postavlja upozorenja za trening ili navigaciju za aktivnost ([Upozorenja za aktivnosti, stranica 86](#)).

**Automatski uspon:** Satu omogućuje automatsko prepoznavanje promjene nadmorske visine s pomoću ugrađenog visinomjera ([Omogućivanje automatskog uspona, stranica 87](#)).

**Auto Pause:** Postavlja opcije za funkciju Auto Pause na zaustavljanje bilježenja podataka pri zaustavljanju ili pri usporavanju ispod zadane brzine. Ta je funkcija korisna ako tijekom aktivnosti nailazite na semafore ili druga mjesta gdje morate stati.

**Automatski odmor:** Satu omogućuje automatsko stvaranje intervala odmora kada se prestanete kretati ([Automatski odmor i ručni odmor, stranica 9](#)).

**Automatsko pomicanje:** Postavlja sat tako da se kreće kroz sve zaslone s podacima o aktivnosti dok je uključen mjerач vremena aktivnosti.

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

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

**Slanje pulsa:** Omogućuje automatsko odašiljanje podataka o puls u kada započnete aktivnost ([Odašiljanje podataka o puls u, stranica 53](#)).

**Pokretanje odbrojav.:** Omogućuje mjerач odbrojavanja za intervale plivanja u bazenu.

**Zaslone s podacima:** Omogućuje prilagođavanje zaslona s podacima i dodavanje novih zaslona s podacima za aktivnost ([Prilagođavanje zaslona s podacima, stranica 85](#)).

**Uredi težinu:** Omogućuje dodavanje težine s kojom ste vježbali tijekom treninga snage ili kardio aktivnosti.

**Broj staze:** Postavlja broj staze za trčanje na atletskoj stazi.

**Tipka Dionica:** Omogućuje ili onemogućuje gumb BACK za bilježenje dionice ili odmora tijekom aktivnosti.

**Dionice:** Postavlja opcije za funkciju Auto Lap za automatsko označavanje dionica. Opcija Udaljenost automatske dionice označava dionice na određenoj udaljenosti. Kada dovršite dionicu, prikazat će se prilagodljiva poruka upozorenja za dionicu. Ova značajka pomaže prilikom usporedbe rezultata za različite dijelove aktivnosti.

**Zaključaj uređaj:** Zaključava gumba tijekom multisport aktivnosti kako bi se spriječilo slučajno pritisakanje gumba.

**Metronom:** Reproducira tonove ili vibrira ujednačenim ritmom kako biste mogli poboljšati svoje performanse tako što ćete trenirati uz bržu, sporiju ili ujednačeniju kadencu. Možete postaviti udarce u minuti (bpm) kadence koju želite održati, frekvenciju udaraca i postavke zvuka.

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

**Prosjeck za snagu:** Određuje se uključuje li sat u podatke za snagu vrijednosti s nulom za bicikl koje se pojavljuju kada ne okrećete pedale.

**Isključivanje za uštedu energije:** Postavlja trajanje vremena uštede energije, odnosno koliko dugo sat ostaje u načinu rada za treniranje, primjerice, kada čekate početak utrke. Opcija Normalno postavlja sat za prelazak u način rada s niskom potrošnjom energije nakon 5 minuta neaktivnosti. Opcija Produženo postavlja sat za prelazak u način rada s niskom potrošnjom energije nakon 25 minuta neaktivnosti. Produženi način rada može skratiti trajanje baterije između dva punjenja.

**Zabilježi temperaturu:** Tijekom određenih aktivnosti bilježi temperaturu okoline oko sata.

**Bilježenje maks.VO2:** Omogućuje bilježenje maksimalnog VO2 za aktivnosti terenskog i ultra trčanja.

**Preimenuj:** Postavlja naziv aktivnosti.

**Praćenje ponavljanja:** Omogućuje ili onemogućuje brojanje ponavljanja tijekom vježbanja. Opcija Samo vježbanja omogućuje praćenje brojanja ponavljanja samo tijekom vođenog vježbanja.

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

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

**Snaga trčanja:** Omogućuje bilježenje podataka o snazi trčanja i prilagodbu postavki (*Postavke snage trčanja, stranica 61*).

**Dionice:** Postavlja preference za skijanje ili snowboard. Možete omogućiti opciju Autom. izračun dion. za automatsko prepoznavanje dionica s pomoću ugrađenog brzinomjera. Možete omogućiti i opciju Tipka Dionica i postavke opcije Upozorenje o dionici.

**Sateliti:** Postavlja satelitski sustav koji će se upotrebljavati za aktivnost (*Postavke satelita, stranica 88*).

**Samoprocjena:** Postavlja učestalost procjene percipiranog napora za aktivnost (*Procjena aktivnosti, stranica 4*).

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

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

**Upoz.vibracijom:** Omogućava upozorenja koja vas obavještavaju da udahnete ili izdahnete tijekom aktivnosti disanja.

**Videozap.za vježb.:** Omogućava instruktivne animacije s vježbama za aktivnost snage, kardio aktivnost, aktivnost joge ili pilatesa. Animacije su dostupne za prethodno instalirana vježbanja i vježbanja preuzeta s Garmin Connect računala.

## Prilagođavanje zaslona s podacima

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

1 Držite **UP**.

2 Odaberite **Aktivnosti i aplikacije**.

3 Odaberite aktivnost za prilagođavanje.

4 Odaberite postavke aktivnosti.

5 Odaberite **Zasloni s podacima**.

6 Odaberite zaslon s podacima koji želite prilagoditi.

7 Odaberite opciju:

- Odaberite **Izgled** za prilagođavanje broja podatkovnih polja na zaslonu s podacima.
- Odaberite **Podatkovna polja** i odaberite polje kako biste promijenili podatke koji će se prikazivati u polju.  
**SAVJET:** Za popis svih dostupnih podatkovnih polja pogledajte *Podatkovna polja, stranica 101*. Nisu sva podatkovna polja dostupna za sve vrste aktivnosti.
- 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 **UP**.

2 Odaberite **Aktivnosti i aplikacije**.

3 Odaberite aktivnost za prilagođavanje.

4 Odaberite postavke aktivnosti.

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

## Upozorenja za aktivnosti

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, sat možete postaviti tako da vas upozorava kada potrošite određenu količinu kalorija.

**Upozorenje o vrijednostima izvan raspona:** Upozorenje o vrijednostima izvan raspona obavještava vas svaki put kada je sat iznad ili ispod određenog raspona vrijednosti. Primjerice, sat 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 sat zabilježi određenu vrijednost ili interval. Primjerice, možete postaviti sat tako da vas upozorava svakih 30 minuta.

Naziv upozorenja	Vrsta upozorenja	Opis
Kadencija	Domet	Možete postaviti minimalnu i maksimalnu vrijednost takta.
Kalorije	Događaj, ponavljajuće	Možete postaviti broj kalorija.
Prilagođeno	Događaj, ponavljajuće	Možete odabrati postojeću poruku ili stvoriti prilagođenu te odabrati vrstu upozorenja.
Udaljenost	Događaj, ponavljajuće	Možete postaviti interval udaljenosti.
Nadmorska visina	Domet	Možete postaviti minimalnu i maksimalnu vrijednost nadmorske visine.
Puls	Domet	Možete postaviti minimalnu i maksimalnu vrijednost pulsa ili odabrati promjene zona. Pogledajte odjeljke <a href="#">O zonama pulsa, stranica 68</a> i <a href="#">Izračuni zona pulsa, stranica 70</a> .
Tempo	Domet	Možete postaviti minimalnu i maksimalnu vrijednost tempa.
Tempo	Ponavljajuće	Možete postaviti ciljani tempo plivanja.
Napajanje	Domet	Možete postaviti visoku ili nisku razinu snage.
Blizina	Događaj	Radijus možete postaviti od spremljene lokacije.
Trčanje/hodanje	Ponavljajuće	Možete postaviti redovite odmore hodanjem u pravilnim intervalima.
Brzina	Domet	Možete postaviti minimalnu i maksimalnu vrijednost brzine.
Brzina hoda	Domet	Možete postaviti gornji ili donji broj zaveslaja po minuti.
Vrijeme	Događaj, ponavljajuće	Možete postaviti vremenski interval.
Mjerač vremena za stazu	Ponavljajuće	Možete postaviti vremenski interval za stazu u sekundama.

## Postavljanje upozorenja

- 1 Držite **UP**.
- 2 Odaberite **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.

## Omogućivanje 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 **UP**.
- 2 Odaberite **Aktivnosti i aplikacije**.
- 3 Odaberite aktivnost.  
**NAPOMENA:** Ova funkcija nije dostupna za sve aktivnosti.
- 4 Odaberite postavke aktivnosti.
- 5 Odaberite **Automatski uspon > Status**.
- 6 Odaberite **Uvijek** ili **Kad se ne navigira**.
- 7 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 **Preb.izm.nač.rad** za postavljanje brzine promjene načina rada na uređaju.

**NAPOMENA:** Opcija Trenutni zaslon omogućava vam automatsko prebacivanje na posljednji zaslon koji ste gledali prije prelaska na automatski uspon.



## Postavke satelita

Za svaku aktivnost možete promijeniti postavke satelita da biste prilagodili satelitske sustave koji se upotrebljavaju. Dodatne informacije o satelitskim sustavima potražite na web-mjestu [www.garmin.com/aboutGPS](http://www.garmin.com/aboutGPS).

**SAVJET:** Postavke satelite mogu utjecati na trajanje baterije (*Informacije o trajanju baterije, stranica 96*).

Držite **UP**, odaberite **Aktivnosti i aplikacije**, odaberite aktivnost, odaberite postavke aktivnosti, a zatim odaberite **Sateliti**.

**NAPOMENA:** Ove postavke nisu dostupne za sve aktivnosti.

**Isključi:** Onemogućuje satelitske sustave za aktivnost.

**Koristi zadano:** Omogućuje satu upotrebu zadanih postavki sustava za satelite (*Postavke sustava, stranica 91*).

**Samo GPS:** Omogućuje GPS satelitski sustav.

**Svi sustavi:** Omogućuje više satelitskih sustava. Istovremena upotreba više satelitskih sustava omogućuje bolji rad u zahtjevnoj okolini i brže pronalaženje položaja u odnosu na upotrebu samo GPS-a.

**Svi i više frekv.pojaseva:** Omogućuje više satelitskih sustava na više frekvencijskih pojaseva. Višefrekvencijski sustavi upotrebljavaju više frekvencijskih opsega i omogućuju ujednačenije zapise tragova, bolje pozicioniranje, poboljšano otkrivanje pogrešaka više putova i manje pogrešaka uzrokovanih atmosferskim uvjetima prilikom upotrebe sata u zahtjevnim okruženjima.

**Automatski odabir:** Omogućuje satu upotrebu SatIQ™ tehnologije kako bi dinamički odabrao višefrekvencijski sustav koji najbolje odgovara okruženju u kojem se nalazite. Postavka Automatski odabir osigurava najpreciznije određivanje položaja dok istovremeno na prvo mjesto stavlja trajanje baterije.

**UltraTrac:** Rjeđe bilježi točke traga i podatke senzora. 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 senzora

### Postavke kompasa

Držite **UP** i odaberite **Senzori i dodaci > Kompas**.

**Kalibriraj:** Omogućivanje ručnog kalibriranja senzora kompasa (*Ručna kalibracija kompasa, stranica 88*).

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

**Referentni sjever:** Postavljanje referentnog sjevera kompasa (*Postavljanje referentnog sjevera, stranica 89*).

**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 sat već kalibriran u tvornici, a sat 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 **UP**.

2 Odaberite **Senzori i dodaci > Kompas > Kalibriraj**.

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 **UP**.

2 Odaberite **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 **UP** i odaberite **Senzori i dodaci > Visinomjer**.

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

**Autom.kalibr.:** Omogućuje samostalno kalibriranje visinomjera prilikom svake upotrebe satelitskih sustava.

**Način rada senzora:** Postavlja način rada za senzor. Opcija Automatski koristi i visinomjer i barometar prema vašem kretanju. Opciju Samo visinomjer upotrijebite kada vaša aktivnost uključuje promjene nadmorske visine, a opciju Samo barometar kada vaša aktivnost ne uključuje promjene nadmorske visine.

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

### Kalibracija barometarskog visinomjera

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

1 Držite **UP**.

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

3 Odaberite opciju:

- Za automatsku kalibraciju od početne točke GPS položaja odaberite **Autom.kalibr.**
- Za ručni unos trenutačne nadmorske visine odaberite **Kalibriraj > Ručni unos**.
- Za unos trenutačne nadmorske visine vaše GPS lokacije odaberite **Kalibriraj > Koristi GPS**.

## Postavke barometra

Držite **UP** i odaberite **Senzori i dodaci > Barometar**.

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

**Plotanje:** Postavlja vremensku skalu karte u brzom pregledu widgeta barometra.

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

**Način rada senzora:** Postavlja način rada za senzor. Opcija Automatski koristi i visinomjer i barometar prema vašem kretanju. Opciju Samo visinomjer upotrijebite kada vaša aktivnost uključuje promjene nadmorske visine, a opciju Samo barometar kada vaša aktivnost ne uključuje promjene nadmorske visine.

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

### Kalibracija barometra

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

1 Držite **UP**.

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

3 Odaberite opciju:

- Za unos trenutačne nadmorske visine i tlaka na razini mora (opcionalno) odaberite **Ručni unos**.
- Za automatsku kalibraciju od početne točke GPS položaja odaberite **Koristi GPS**.

## Postavke karte

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

Držite **UP** i odaberite **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 zumir.:** Automatski odabire razinu zumiranja za optimalno korištenje karte. Kad je ova opcija onemogućena, zumiranje se vrši ručno.

## Postavke navigacije

Možete prilagoditi funkcije i izgled karte dok navigirate do odredišta.

### Prilagođavanje zaslona s navigacijskim podacima

1 Držite **UP**.

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

3 Odaberite opciju:

- Za uključivanje ili isključivanje karte odaberite **Karta > Status**.
- Odaberite **Karta > Podatkovno polje** kako biste uključili ili isključili podatkovno polje koje prikazuje informacije o ruti na karti.
- Odaberite **Nadolazi** kako biste uključili ili isključili informacije o nadolazećim točkama staze.
- Za uključivanje i isključivanje kompasa odaberite **Kompas**.
- Za uključivanje i isključivanje grafikona nadmorske visine odaberite **Isctavanje 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 **UP**.

2 Odaberite **Navigacija > Oznaka smjera**.

### Postavljanje navigacijskih rješenja

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

1 Držite **UP**.

2 Odaberite **Navigacija > Upozorenja**.

3 Odaberite opciju:

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

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

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

## Postavke upravitelja napajanja

Držite **UP** i odaberite Upravitelj napajanja.

**Štednja baterije:** Isključuje određene funkcije kako bi se produljilo trajanje baterije.

**% napunjen.baterije:** Prikazuje preostalo trajanje baterije kao postotak.

**Proc.kapac.baterije:** Prikazuje preostalo trajanje baterije kao procijenjeni broj dana ili sati.

## Postavke sustava

Držite **UP**, a zatim odaberite **Sustav**.

**Jezik:** Postavlja jezik koji se prikazuje na satu.

**Vrijeme:** Prilagođavanje postavki vremena (*Postavke vremena, stranica 91*).

**Prikaz:** Podešava postavke zaslona (*Promjena postavki zaslona, stranica 92*).

**Sateliti:** Postavlja zadani satelitski sustav koji će se upotrebljavati za aktivnosti. Ako je potrebno, možete prilagoditi postavke satelita za svaku aktivnost (*Postavke satelita, stranica 88*).

**Zvuk i vibriranje:** Postavlja zvukove sata, poput tonova gumba, upozorenja i vibracija.

**Način rada za spavanje:** Omogućuje vam postavljanje sati spavanja i preferencija za način rada za spavanje (*Prilagođavanje načina rada za spavanje, stranica 39*).

**Bez ometanja:** Omogućuje vam da omogućite način rada Bez ometanja. Možete urediti preferencije za zaslon, obavijesti, upozorenja i kretnje zapešćem.

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

**Format:** Postavlja općenite preferencije formata, poput tempa i brzine koji se prikazuju za vrijeme trajanja aktivnosti, prvog dana u tjednu, formata geografskog položaja i opcije datuma (*Mijenjanje mjernih jedinica, stranica 92*).

**Stanje performansi:** Omogućuje funkciju stanja performansi tijekom aktivnosti (*Stanje performansi, stranica 24*).

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

**USB rad:** Postavljanje načina na koji sat upotrebljava način rada za MTP (Media Transfer Protocol) ili Garmin način rada kada je povezan s računalom.

**Ponovno postavljanje:** Ponovno postavljanje korisničkih podataka i postavki (*Ponovno postavljanje svih zadanih postavki, stranica 98*).

**Nadogradnja softvera:** Omogućuje instaliranje preuzetih nadogradnji softvera, omogućavanje automatskih nadogradnji ili ručnu provjeru nadogradnji (*Nadogradnja proizvoda, stranica 96*).

**Opis:** Prikazuje informacije o uređaju, softveru, licenci i propisima.

## Postavke vremena

Držite **UP** i odaberite **Sustav > Vrijeme**.

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

**Postavi vrijeme:** Postavlja vremensku zonu za sat. Opcija Automatski automatski postavlja vremensku zonu na temelju vašeg GPS položaja.

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

**Upozorenja:** Omogućuje vam postavljanje upozorenja po satu, kao i upozorenja na izlazak i zalazak sunca koja se oglašavaju određeni broj minuta ili sati prije izlaska ili zalaska sunca (*Postavljanje upozorenja za vrijeme, stranica 92*).

**Sinkronizacija s GPS-om:** Omogućuje vam da ručno sinkronizirate vrijeme kada mijenjate vremenske zone te da ažurirate vrijeme kad nastupi ljetno računanje vremena (*Sinkronizacija vremena s GPS-om, stranica 83*).

## Postavljanje upozorenja za vrijeme

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

## Promjena postavki zaslona

- 1 Držite **UP**.
- 2 Odaberite **Sustav > Prikaz**.
- 3 Odaberite **Veliki fontovi** kako biste povećali veličinu teksta na zaslonu.
- 4 Odaberite opciju:
  - Odaberite **Tijekom aktivnosti**.
  - Odaberite **Opća namjena**.
  - Odaberite **Za vrijeme načina rada za spavanje**.  
**NAPOMENA:** Nisu sve opcije dostupne za tijekom spavanja.
- 5 Odaberite opciju:
  - Odaberite **Tipke** za uključivanje zaslona prilikom pritiskanja gumba.
  - Odaberite **Upozorenja** za uključivanje zaslona za upozorenja.
  - Odaberite **Kretnja** za uključivanje zaslona kada podignete ruku i okrenete je kako biste pogledali na zapešće.
  - Odaberite **Pauza prije početka** za postavljanje vremena koje će proteći prije nego što se zaslon isključi.
  - Odaberite **Svjetlina** za postavljanje razine svjetline na zaslonu.

## Mijenjanje mjernih jedinica

Možete prilagoditi mjerne jedinice za udaljenost, tempo i brzinu, nadmorsku visinu i druge.

- 1 Držite **UP**.
- 2 Odaberite **Sustav > Format > Jedinice**.
- 3 Odaberite vrstu mjerenja.
- 4 Odaberite mjernu jedinicu.

# Informacije o uređaju

## Prikaz informacija o uređaju

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

- 1 Držite **UP**.
- 2 Odaberite **Sustav > Opis**.

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

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

- 1 Držite **UP**.
- 2 U izborniku sustava odaberite **Opis**.

## Punjenje sata

### ⚠ 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 (*Postupanje s uređajem, stranica 94*).

- 1 Priključite kabel (▲ kraj) u priključak za punjenje na satu.



- 2 Priključite drugi kraj kabela u USB priključak za punjenje.  
Na satu se prikazuje trenutna razina napunjenosti baterije.

### Savjeti za punjenje sata

- 1 Punjač pravilno povežite sa satom kako biste ga mogli puniti putem USB kabela (*Punjenje sata, stranica 93*).  
Sat možete puniti priključivanjem USB kabela u AC adapter koji je odobrila tvrtka Garmin putem standardne zidne utičnice ili u USB priključak na računalo. Punjenje potpuno prazne baterije traje do dva sata.
- 2 Odspojite sat od punjača nakon što razina napunjenosti baterije dosegne 100 %.

## Nošenje sata

### ⚠ OPREZ

Kod nekih korisnika može doći do iritacije kože nakon dugotrajne upotrebe sata, osobito ako je osoba sklona alergijama ili ima osjetljivu kožu. Ako primijetite iritaciju kože, skinite sat i dajte koži vremena da se oporavi. Kako biste izbjegli iritaciju kože, pobrinite se da sat bude čist i suh te ga nemojte previše zategnuti na zapešću. Dodatne informacije potražite na web-mjestu [garmin.com/fitandcare](http://garmin.com/fitandcare).

- Sat nosite iznad ručnog zgloba.

**NAPOMENA:** Sat bi trebao čvrsto, ali ugodno pristajati. Kako biste dobili točnije očitavanje pulsa, sat se ne bi smio pomicati po ruci dok trčite ili vježbate. Za očitavanja pulsним oksimetrom trebali biste biti potpuno mirni.



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

- Više informacija o mjerenju pulsa na zapešću pogledajte u odjeljku *Savjeti za čudne podatke o pulsu*, stranica 52.
- Dodatne informacije o senzoru pulsog oksimetra potražite u odjeljku *Savjeti za čudne podatke pulsog oksimetra*, stranica 55.
- Dodatne informacije o točnosti potražite na web-mjestu [garmin.com/ataccuracy](http://garmin.com/ataccuracy).
- Dodatne informacije o nošenju i održavanju sata potražite na web-mjestu [www.garmin.com/fitandcare](http://www.garmin.com/fitandcare).

## Postupanje s uređajem

### OBAVIJEST

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

Nemojte pritiskati gumbе ispod vode.

Uređaj nemojte čistiti oštrim predmetima.

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

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

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

## Čišćenje sata

### ⚠ OPREZ

Kod nekih korisnika može doći do iritacije kože nakon dugotrajne upotrebe sata, osobito ako je osoba sklona alergijama ili ima osjetljivu kožu. Ako primijetite iritaciju kože, skinite sat i dajte koži vremena da se oporavi. Kako biste izbjegli iritaciju kože, pobrinite se da sat bude čist i suh te ga nemojte previše zategnuti na zapešću.

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

- 1 Isperite vodom ili koristite vlažnu krpu koja ne ostavlja dlačice.
- 2 Ostavite sat da se potpuno osuši.

## Zamjena remena

Sat je kompatibilan sa standardnim remenima za brzo skidanje. Forerunner 255S series ima remene široke 18 mm, a Forerunner 255 series ima remene široke 22 mm.

- 1 Povucite brzospojnom iglicom po iglici s oprugom kako biste uklonili remen.



- 2 U sat umetnite jednu stranu iglice s oprugom za novi remen.
- 3 Povucite brzospojnu iglicu i poravnajte iglicu s oprugom sa suprotnom stranom sata.
- 4 Ponovite korake od 1 do 3 za zamjenu drugog remena.

## Specifikacije

Vrsta baterije	Ugrađena punjiva litij-ionska baterija
Vodootpornost	Plivanje, 5 ATM <sup>1</sup>
Pohrana multimedijskog sadržaja na satu Forerunner music	Do 4 GB (otprilike 500 pjesama)
Raspon radne temperature	Od -20 ° do 60 °C (od -4 ° do 140 °F)
Raspon temperature za punjenje	Od 0 ° do 45 °C (od 32 ° do 113 °F)
Radijska frekvencija/protokol na satu Forerunner non-music	2,4 GHz pri 3,06 dBm maksimalno
Forerunner 255 Music	2,4 GHz pri 18,64 dBm maksimalno
Radijska frekvencija/protokol na satu Forerunner 255S Music	2,4 GHz pri 17,67 dBm maksimalno
SAR vrijednosti za EU, Forerunner 255 Music	0,48 W/kg na torzu, 0,47 W/kg na udovima
SAR vrijednosti za EU, Forerunner 255S Music	1,57 W/kg na torzu, 1,03 W/kg na udovima

## Informacije o trajanju baterije

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

Način rada	Trajanje baterije Forerunner 255S series	Trajanje baterije Forerunner 255 series
Praćenje aktivnosti u načinu rada Samo GPS s mjerenjem pulsa na zapešću	Do 26 h	Do 30 h
Praćenje aktivnosti u načinu rada Svi sustavi s mjerenjem pulsa na zapešću	Do 20 h	Do 25 h
Praćenje aktivnosti u načinu rada Svi sustavi s mjerenjem pulsa na zapešću i reprodukcijom glazbe	Do 5,5 h	Do 6,5 h
Praćenje aktivnosti u načinu rada Svi i više frekv.pojaseva s mjerenjem pulsa na zapešću	Do 13 h	Do 16 h
Način rada pametnog sata s uključenim praćenjem aktivnosti, obavijestima s telefona i mjerenjem pulsa na zapešću	Do 12 dana	Do 14 dana

## Rješavanje problema

### Nadogradnja proizvoda

Vaš uređaj automatski provjerava ima li nadogradnji kada je povezan putem Bluetooth ili Wi-Fi veze. Možete ručno provjeriti ima li nadogradnji u postavkama sustava ([Postavke sustava, stranica 91](#)). Na računalo instalirajte Garmin Express ([www.garmin.com/express](http://www.garmin.com/express)). Na telefonu instalirajte aplikaciju Garmin Connect.

Time se omogućuje jednostavan pristup ovim uslugama za Garmin uređaje:

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

<sup>1</sup> Uređaj može izdržati tlak istovjetan onome na dubini od 50 m. Dodatne informacije potražite na web-mjestu [www.garmin.com/waterrating](http://www.garmin.com/waterrating).



## Postavljanje aplikacije Garmin Express

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

## Dodatne informacije

- Dodatne priručnike, članke i nadogradnje softvera potražite na web-mjestu [support.garmin.com](http://support.garmin.com).
- Posjetite web-mjesto [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com) ili se obratite zastupniku tvrtke Garmin i zatražite informacije o dodatnoj opremi i zamjenskim dijelovima.
- Posjetite [www.garmin.com/ataccuracy](http://www.garmin.com/ataccuracy).  
Ovaj uređaj nije medicinski uređaj. Funkcija pulsno oksimetra nije dostupna u svim državama.

## Praćenje aktivnosti

Više informacija o točnosti praćenja aktivnosti potražite na web-mjestu [garmin.com/ataccuracy](http://garmin.com/ataccuracy).

## Moj broj dnevnih koraka se ne prikazuje

Broj dnevnih koraka ponovno se postavlja svaki dan u ponoć.

Ako se umjesto vašeg broja koraka prikazuju crtice, omogućite uređaju da primi satelitske signale i automatski postavi vrijeme.

## Izgleda kako mjerač koraka nije precizan

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

- Sat nosite na zapešću ruke koja nije dominantna.
- Kada gurate kolica ili kosilicu, sat nosite u džepu.
- Sat nosite u džepu prilikom aktivne upotrebe ruku.

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

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

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

- 1 Odaberite opciju:
  - Sinkronizirajte broj koraka s aplikacijom Garmin Express (*Korištenje usluge Garmin Connect na računalu, stranica 78*).
  - Sinkronizirajte broj koraka s aplikacijom Garmin Connect (*Ručna sinkronizacija podataka s aplikacijom Garmin Connect, stranica 78*).

- 2 Pričekajte da se podaci sinkroniziraju.

Sinkronizacija može potrajati nekoliko minuta.

**NAPOMENA:** Ako osvježite aplikaciju Garmin Connect ili aplikaciju Garmin Express, to neće uzrokovati sinkroniziranje vaših podataka ili ažuriranje broja koraka.

## Broj katova na koje ste se popeli ne čini se točnim

Vaš sat upotrebljava ugrađeni barometar kako bi se izmjerile promjene u nadmorskoj visini kad se penjete katovima. Uspon na svaki kat jednak je usponu od 3 m (10 ft).

- Prilikom uspona izbjegavajte preskakivanje stepenica ili pridržavanje za rukohvat.
- Po vjetrovitom vremenu sat prekrijte rukavom ili jaknom jer jaki naleti vjetra mogu uzrokovati čudna očitavanja.

## Prikaz minuta intenzivnog vježbanja treperi

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

## Primanje 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.

**SAVJET:** Više informacija o sustavu GPS možete pronaći na adresi [www.garmin.com/aboutGPS](http://www.garmin.com/aboutGPS).

- 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 sat s Garmin računom:
  - Sat povežite s računalom s pomoću USB kabela i aplikacije Garmin Express.
  - Sinkronizirajte sat s aplikacijom Garmin Connect putem telefona s omogućenom Bluetooth vezom.
  - Povežite sat s Garmin računom putem Wi-Fi bežične mreže.Dok je sat povezan s Garmin računom, sat preuzima satelitske podatke koji su prikupljeni nekoliko dana, što omogućuje brzo pronalaženje satelitskih signala.
- Iznesite sat van, podalje od visokih zgrada i stabala.
- Ostanite nekoliko minuta na mjestu.

## Ponovno pokretanje sata

Ako sat prestane funkcionirati, možda ga trebate ponovno pokrenuti.

**NAPOMENA:** Ponovno pokretanje sata možda će izbrisati vaše podatke ili postavke.

- 1 Držite **LIGHT** 15 sekundi.  
Sat će se isključiti.
- 2 Za uključivanje sata držite **LIGHT** jednu sekundu.

## Ponovno postavljanje svih zadanih postavki

Prije no što vratite sve zadane postavke, sat biste trebali sinkronizirati s aplikacijom Garmin Connect kako biste prenijeli podatke o aktivnosti.

Sve postavke sata možete ponovno postaviti na tvornički zadane vrijednosti.

- 1 Na izgledu sata držite **UP**.
  - 2 Odaberite **Sustav > Ponovno postavljanje**.
  - 3 Odaberite opciju:
    - Da biste ponovno postavili sve postavke sata na tvornički zadane vrijednosti te spremili sve informacije koje je unio korisnik i povijest aktivnosti, odaberite **Vraćanje zadanih postavki**.
    - Da biste izbrisali sve aktivnosti iz povijesti, odaberite **Izbriši sve aktivnosti**.
    - Odaberite **Ponovno postavi ukupno** kako biste ponovo postavili sve ukupne vrijednosti za udaljenost i vrijeme.
    - Da biste ponovno postavili sve postavke sata na tvornički zadane vrijednosti te obrisali sve informacije koje je unio korisnik, kao i povijest aktivnosti, odaberite **Brisanje podataka i vraćanje zad.post.**
- NAPOMENA:** Ako ste unijeli postavke za Garmin Pay novčanik, tom ćete opcijom izbrisati novčanik sa svojeg sata. Ako ste na sat pohranili glazbu, tom ćete opcijom izbrisati pohranjenu glazbu.

## Maksimalno produljenje vijeka trajanja baterije

Kako biste produžili vijek trajanja baterije, možete poduzeti nekoliko koraka.

- Isključite glazbu.
- Smanjite svjetlinu zaslona i onemogućite postavku (*Promjena postavki zaslona, stranica 92*).
- Postavite preferencije za način rada za uštedu baterije putem funkcije Upravitelj napajanja.
- Isključite Bluetooth tehnologiju ako ne upotrebljavate funkcije povezivanja (*Funkcije povezivanja telefona, stranica 74*).
- Skratite vrijeme isteka zaslona (*Promjena postavki zaslona, stranica 92*).
- Zaustavite odašiljanje podatka o puls u uparenim Garmin uređajima (*Odašiljanje podataka o puls, stranica 53*).
- Isključite funkciju mjerenja pulsa na zapešću (*Isključivanje senzora pulsa na zapešću, stranica 52*).  
**NAPOMENA:** Mjerenje pulsa na zapešću koristi se za izračunavanje minuta intenzivne aktivnosti i potrošenih kalorija.
- Ograničite prikaz obavijesti s telefona na satu (*Upravljanje obavijestima, stranica 75*).
- Isključite funkciju pulsne oksimetrije (*Isključivanje senzora pulsa na zapešću, stranica 52*).
- Prilikom pauziranja aktivnosti na dulje razdoblje upotrijebite opciju **Nastavi kasnije** (*Zaustavljanje aktivnosti, stranica 4*).
- Odaberite **Pametni** snimanje u intervalima (*Postavke sustava, stranica 91*).
- Za aktivnost upotrijebite UltraTrac GPS način rada (*Postavke satelita, stranica 88*).
- Koristite izgled sata koji se ne ažurira svake sekunde.  
Primjerice, upotrijebite izgled sata bez kazaljke za sekunde (*Prilagođavanje izgleda sata, stranica 14*).

## Za moj je uređaj postavljen pogrešan jezik

- 1 Držite **UP**.
- 2 Krećite se prema dolje do zadnje stavke na popisu, a zatim je odaberite.
- 3 Odaberite prvu stavku na popisu.
- 4 Upotrijebite **UP** i **DOWN** za odabir jezika.



## Je li moj telefon kompatibilan s mojim satom?

Sat Forerunner kompatibilan je s telefonima koji podržavaju Bluetooth tehnologiju.

Na web-mjestu [www.garmin.com/ble](http://www.garmin.com/ble) potražite dodatne informacije o kompatibilnosti s Bluetooth vezom.

## Povezivanje telefona sa satom ne uspijeva

Ako se vaš telefon ne povezuje sa satom, isprobajte sljedeće savjete.

- Isključite telefon i sat i ponovo ih uključite.
- Omogućite Bluetooth tehnologiju na telefonu.
- Nadogradite aplikaciju Garmin Connect na najnoviju verziju.
- Uklonite sat iz aplikacije Garmin Connect i Bluetooth postavki na telefonu kako biste ponovo pokušali postupak uparivanja.
- Ako ste kupili novi telefon, uklonite sat iz aplikacije Garmin Connect na telefonu koji ćete prestati upotrebljavati.
- Postavite telefon na udaljenost od najviše 10 m (33 ft) od sata.
- Za pokretanje načina rada za uparivanje otvorite aplikaciju Garmin Connect, odaberite  ili  i zatim odaberite **Uređaji tvrtke Garmin > Dodaj uređaj** kako biste prešli u način rada za uparivanje.
- Na zaslonu sata držite **UP** i odaberite **Telefon > Uparivanje telefona**.

## Očitana temperatura tijekom aktivnosti 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 vanjski senzor temperature za prikaz točne temperature okoline dok nosite sat.

## Kako mogu ručno upariti senzore?

Prilikom prvog povezivanja bežičnog senzora i sata putem tehnologije ANT+ ili Bluetooth, morate upariti sat sa senzorom. Ako senzor ima i ANT+ i Bluetooth tehnologiju, Garmin preporučuje da uparivanje izvršite s pomoću ANT+ tehnologije. Nakon uparivanja sat se automatski povezuje sa senzorom kada pokrenete aktivnost, a senzor je aktivan i unutar dometa.

1 Postavite sat unutar 3 m (10 ft) od senzora.

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

2 Ako uparujete senzor pulsa, najprije ga stavite.

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

3 Držite **UP**.

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

5 Odaberite opciju:

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

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

## Mogu li koristiti Bluetooth senzor sa svojim satom?

Sat je kompatibilan s nekim Bluetooth sensorima. Prilikom prvog povezivanja senzora i Garmin sata potrebno je upariti sat i senzor. Nakon uparivanja sat se automatski povezuje sa senzorom kada pokrenete aktivnost, a senzor je aktivan i unutar dometa.

1 Držite **UP**.

2 Odaberite **Senzori i dodaci > Dodaj novo**.

3 Odaberite opciju:

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

Možete prilagoditi dodatna podatkovna polja ([Prilagođavanje zaslona s podacima, stranica 85](#)).

## Povezivanje slušalica sa satom ne uspijeva

Ako su vaše slušalice Bluetooth prethodno bile povezane s vašim telefonom, mogle bi se s telefonom povezati prije nego sa satom. Možete pokušati provesti sljedeće radnje.

- Isključite Bluetooth tehnologiju na telefonu.  
Dodatne informacije o telefonu potražite u korisničkom priručniku.
- Pri povezivanju slušalica sa satom budite 10 m (33 stope) od telefona.
- Uparite slušalice sa satom ([Povezivanje Bluetooth slušalica, stranica 72](#)).

## Prekida se reprodukcija glazbe ili veza sa slušalicama

Prilikom upotrebe sata Forerunner music povezanog s Bluetooth slušalicama, signal je najjači kada ne postoje prepreke između sata i antene na slušalicama.

- Ako signal prolazi kroz vaše tijelo, može doći do gubitka signala ili se veza sa slušalicama može prekinuti.
- Ako sat Forerunner music nosite na lijevom zapešću, Bluetooth antenu slušalica trebate nositi na lijevom uhu.
- Budući da se slušalice razlikuju prema modelu, možete pokušati nositi sat na drugom zapešću.
- Ako imate metalne ili kožne remene za sat, odabirom silikonskog remena za sat možete poboljšati jačinu signala.

## Dodatak

### Podatkovna polja

**NAPOMENA:** Nisu sva podatkovna polja dostupna za sve vrste aktivnosti. Za neka je podatkovna polja potrebna kompatibilna oprema za prikaz podataka. Neke se podatkovna polja na satu pojavljuju u više od jedne kategorije .

**SAVJET:** Podatkovna polja možete prilagoditi putem postavki sata u aplikaciji Garmin Connect.

#### Polja s kadencom

Naziv	Opis
Prosječna kadenca	Biciklizam. Prosječna kadenca za trenutačnu aktivnost.
Prosječna kadenca	Trčanje. Prosječna kadenca za trenutačnu aktivnost.
Kadenca	Biciklizam. Broj okretaja pedale. Za prikazivanje ovih podataka vaš uređaj mora biti priključen na opremu za mjerenje kadence.
Kadenca	Trčanje. Koraci u minuti (desni i lijevi).
Kadenca dionice	Biciklizam. Prosječna kadenca za trenutačnu dionicu.
Kadenca dionice	Trčanje. Prosječna kadenca za trenutačnu dionicu.
Kadenca zadnje dionice	Biciklizam. Prosječna kadenca za posljednju dovršenu dionicu.
Kadenca zadnje dionice	Trčanje. Prosječna kadenca za posljednju dovršenu dionicu.

#### Karte

Naziv	Opis
Grafikon barometra	Grafikon koji prikazuje barometarski tlak kroz vrijeme.
Grafikon nadmorske visine	Grafikon koji prikazuje nadmorsku visinu kroz vrijeme.
Grafikon pulsa	Grafikon koji prikazuje puls tijekom aktivnosti.
Tablica tempa	Grafikon koji prikazuje tempo tijekom aktivnosti.
Tablica snage	Grafikon koji prikazuje snagu tijekom aktivnosti.
Tablica brzine	Grafikon koji prikazuje brzinu tijekom aktivnosti.

## Polja kompasa

Naziv	Opis
Smjer kompasa	Smjer u kojem se krećete na temelju kompasa.
GPS smjer	Smjer u kojem se krećete na temelju GPS sustava.
Smjer	Smjer u kojem se krećete.

## Polja s udaljenosti

Naziv	Opis
Udaljen.	Prijeđena udaljenost za trenutačnu trasu ili aktivnost.
Udaljenost intervala	Prijeđena udaljenost za trenutačni interval.
Duljina dionice	Prijeđena udaljenost za trenutačnu dionicu.
Udaljenost zadnje dionice	Prijeđena udaljenost za posljednju dovršenu dionicu.
Nautička udaljenost	Prijeđena udaljenost u nautičkim metrima ili nautičkim stopama.

## Polja s udaljenosti

Naziv	Opis
Prosječni uspon	Prosječna okomita udaljenost uspona od posljednjeg ponovnog postavljanja.
Prosječni silazak	Prosječna okomita udaljenost silaska od posljednjeg ponovnog postavljanja.
Nadmorska visina	Visina vaše trenutačne lokacije iznad ili ispod razine mora.
Omjer klizanja	Omjer prijeđene vodoravne udaljenosti i promjene u okomitoj udaljenosti.
GPS visina	Visina vašeg trenutačnog položaja na temelju GPS sustava.
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 %.
Uzbrdica dionice	Okomita udaljenost uspona za trenutačnu dionicu.
Nizbrdica dionice	Okomita udaljenost spusta za trenutačnu dionicu.
Uzbrdica zadnje dionice	Okomita udaljenost uspona za posljednju dovršenu dionicu.
Nizbrdica zadnje dionice	Okomita udaljenost spusta za posljednju dovršenu dionicu.
Maksimalni uspon	Maksimalna stopa uspona u stopama ili metrima u minuti od posljednjeg postavljanja.
Maksimalni silazak	Maksimalna stopa spusta u metrima ili stopama u minuti od posljednjeg postavljanja.
Maksimalna nadmorska visina	Najviša nadmorska visina dosegnuta od zadnjeg ponovnog postavljanja.
Minimalna nadmorska visina	Najniža nadmorska visina dosegnuta od posljednjeg ponovnog postavljanja.
Ukupni uspon	Ukupna razlika u nadmorskoj visini kod uspona od posljednjeg ponovnog postavljanja.

Naziv	Opis
Ukupni silazak	Ukupna razlika u nadmorskoj visini kod silaska od zadnjega postavljanja.

#### Polja za katove

Naziv	Opis
Broj katova na koje ste se popeli	Ukupan broj katova na koje ste se popeli u danu.
Broj katova s kojih ste se spustili	Ukupan broj katova s kojih ste se spustili u danu.
Katovi u minuti	Broj katova na koje ste se popeli u minuti.

#### Grafički prikaz

Naziv	Opis
Brzi pregledi widgeta	Trčanje. Grafikon u boji koji prikazuje vaš trenutačni raspon kadence.
Mjerač balansa vrem. dodira s tlom	Grafikon u boji koji prikazuje balans dodira s tlom lijeve i desne noge tijekom trčanja.
Mjerač vremena dodira s tlom	Grafikon u boji koji prikazuje trajanje svakog koraka koji provedete na tlu tijekom trčanja, mjereno u milisekundama.
Mjerač pulsa	Grafikon u boji koji prikazuje vašu trenutačnu zonu pulsa.
PacePro mjerač	Trčanje. Vaš trenutačni tempo na prolazu i vaš ciljni tempo na prolazu.
MJERAČ SNAGE	Grafikon u boji koji prikazuje vašu trenutačnu zonu snage.
Mjerač ukupnog uspona/silaska	Ukupna razlika u nadmorskoj visini kod uspona i silaska tijekom aktivnosti ili od posljednjeg ponovnog postavljanja.
Mjerač efekta vježbanja	Utjecaj trenutačne aktivnosti na vašu razinu aerobne i anaerobne kondicije.
Mjerač vertikalne oscilacije	Grafikon u boji koji prikazuje količinu poskakivanja tijekom trčanja.
Mjerač omjera vertikalne oscilacije	Grafikon u boji koji prikazuje omjer vertikalne oscilacije i duljine koraka.

## Polja s pulsom

Naziv	Opis
% rezerve pulsa	Postotak rezerve pulsa (maksimalan puls umanjen za puls u mirovanju).
Efekt aerobnog vježbanja	Utjecaj trenutačne aktivnosti na vašu razinu aerobne kondicije.
Efekt anaerobnog vježbanja	Utjecaj trenutačne aktivnosti na vašu razinu anaerobne kondicije.
Prosječni % rezerve pulsa	Prosječan postotak rezerve pulsa (maksimalan puls umanjen za puls u mirovanju) za trenutačnu aktivnost.
Prosječni puls	Prosječni puls za trenutačnu aktivnost.
Prosječni % maksimalnog pulsa	Prosječan postotak maksimalnog pulsa za trenutačnu aktivnost.
Puls	Vaš puls u otkucajima u minuti (otk./min). Vaš uređaj mora imati senzor za mjerenje pulsa na zapešću ili biti povezan s kompatibilnim senzorom pulsa.
% maksimalnog pulsa	Postotak maksimalnog pulsa.
Zona pulsa	Trenutačni raspon pulsa (1 do 5). Zadane zone temelje se na vašem korisničkom profilu i maksimalnom puls (220 manje broj vaših godina).
Prosječni % rezerve pulsa u intervalu	Prosječan postotak rezerve pulsa (maksimalan puls umanjen za puls u mirovanju) za trenutačni interval plivanja.
Prosječni % maksimalnog pulsa u intervalu	Prosječan postotak maksimalnog pulsa za trenutačni interval plivanja.
Prosječni puls u intervalu	Prosječan puls za trenutačni interval plivanja.
Maksimalni % rezerve pulsa u intervalu	Prosječan postotak rezerve pulsa (maksimalan puls umanjen za puls u mirovanju) za trenutačni interval plivanja.
Maksimalni % maksimalnog pulsa u intervalu	Maksimalan postotak maksimalnog pulsa za trenutačni interval plivanja.
Maksimalni puls u intervalu	Maksimalni puls za trenutačni interval plivanja.
% rezerve pulsa u dionici	Prosječan postotak rezerve pulsa (maksimalan puls umanjen za puls u mirovanju) za trenutačnu dionicu.
Puls dionice	Prosječan puls za trenutačnu dionicu.
% maksimalnog pulsa u dionici	Prosječan postotak maksimalnog pulsa za trenutačnu dionicu.
Prosječni % rezerv. pulsa na zad.dion.	Prosječan postotak rezerve pulsa (maksimalan puls umanjen za puls u mirovanju) za posljednju dovršenu dionicu.
Puls u zadnjoj dionici	Prosječan puls za posljednju dovršenu dionicu.
% maksimalnog pulsa u zadnjoj dionici	Prosječan postotak maksimalnog pulsa za posljednju dovršenu dionicu.
Vrijeme u zoni	Vrijeme provedeno u svakoj zoni pulsa.



## Polja s duljinama

Naziv	Opis
Duljine intervala	Broj duljina bazena dovršenih tijekom trenutačnog intervala.
Duljine	Broj duljina bazena dovršenih tijekom trenutačne aktivnosti.

## Druga polja

Naziv	Opis
Aktivne kalorije	Kalorije potrošene tijekom aktivnosti.
Ambijentalni tlak	Nekalibrirani tlak okoliša.
Barometarski tlak	Trenutačni kalibrirani tlak okoliša.
Razina baterije	Prestali kapacitet baterije.
eBike baterija	Preostali kapacitet baterije eBikea.
Domet eBikea	Procijenjena preostala udaljenost koju možete prijeći uz pomoć eBikea.
GPS	Jačina signala GPS satelita.
Dionice	Broj dionica dovršenih za trenutačnu aktivnost.
Opterećenje	Opterećenje treniranja za trenutačnu aktivnost. Opterećenje treniranja je iznos povećanja potrošnje kisika nakon vježbanja (eng. excess post-exercise oxygen consumption, EPOC) koji izražava koliko je vaš trening zahtjevan.
Stanje performansi	Izračun stanja performansi je procjena stanja vaših performansi u stvarnom vremenu.
Ponavljanja	Tijekom aktivnosti treniranja snage, broj ponavljanja u setu.
Broj udisaja	Tempo disanja izražen brojem udisaja u minuti (udis./min).
Dionice	Broj trčanja za aktivnost.
Koraci	Broj koraka prijeđenih tijekom trenutačne aktivnosti.
Stres	Vaša trenutačna razina stresa.
Izlazak sunca	Vrijeme izlaska sunca na temelju vašeg GPS položaja.
Zalazak sunca	Vrijeme zalaska sunca na temelju vašeg GPS položaja.
Doba dana	Doba dana na temelju vaših postavki za trenutačnu lokaciju i vrijeme (format, vremenska zona, ljetno vrijeme).
Doba dana (sekunde)	Doba dana uključujući sekunde.
Ukupno kalorija	Ukupna količina potrošenih kalorija za dan.

## Polja s tempom

Naziv	Opis
Tempo na 500 m	Trenutačni tempo veslanja na 500 metara.
Prosječni tempo na 500 m	Prosječni tempo veslanja na 500 metara za trenutačnu aktivnost.
Prosječni tempo	Prosječni tempo za trenutačnu aktivnost.
Tempo prilagođen nagibu	Prosječan tempo prilagođen na temelju strmine terena.
Tempo intervala	Prosječan tempo za trenutačni interval.
Tempo na 500 m u dionici	Prosječni tempo veslanja na 500 metara za trenutačnu dionicu.
Tempo dionice	Prosječan tempo za trenutačnu dionicu.
Tempo na 500 m u zadnjoj dionici	Prosječni tempo veslanja na 500 metara za zadnju dionicu.
Tempo zadnje dionice	Prosječan tempo za posljednju dovršenu dionicu.
Tempo zadnje duljine	Prosječan tempo za posljednju dovršenu duljinu bazena.
Tempo	Trenutačni tempo.

## PacePro polja

Naziv	Opis
Udaljenost na sljedećem prolazu	Trčanje. Ukupna udaljenost idućeg prolaza.
Ciljni tempo na sljedećem prolazu	Trčanje. Ciljni tempo za idući prolaz.
Udaljenost na prolazu	Trčanje. Ukupna udaljenost trenutačnog prolaza.
Preostala udaljenost na prolazu	Trčanje. Preostala udaljenost trenutačnog prolaza.
Tempo na prolazu	Trčanje. Tempo za trenutačni prolaz.
Ciljni tempo na prolazu	Trčanje. Ciljni tempo za trenutačni prolaz.

## Polja za snagu

Naziv	Opis
Snaga u 3 s	Prosjeck kretanja u posljednje 3 sekundi za izlaznu snagu.
Snaga u 30 s	Prosjeck kretanja u posljednjih 30 sekundi za izlaznu snagu.
Prosječna snaga	Prosječna izlazna snaga za trenutačnu aktivnost.
Snaga dionice	Prosječna izlazna snaga za trenutačnu dionicu.
Snaga zadnje dionice	Prosječna izlazna snaga za zadnju dovršenu dionicu.
Maksimalna snaga	Najviša izlazna snaga za trenutačnu aktivnost.
Snaga	Trenutačna izlazna snaga u vatima.
Zona snage	Trenutačni raspon izlazne snage na temelju FTP postavki ili prilagođenih postavki.
Rad	Akumulirani izvršeni rad (izlazna snaga) u kilodžulima.

**Polja s vremenom odmora**

Naziv	Opis
Ponavljjanje uključeno	Mjerač vremena posljednjeg intervala i trenutačni odmor (plivanje u bazenu).
Mjerač vremena odmora	Mjerač vremena za trenutačni odmor (plivanje u bazenu).

**Dinamika trčanja**

Naziv	Opis
Pr. balans vrem. dodira s tlom	Prosječni balans vremena dodira s tlom za trenutačnu sesiju.
Prosječno vrijeme dodira s tlom	Prosječno vrijeme dodira s tlom za trenutačnu aktivnost.
Prosječna duljina koraka	Prosječna duljina koraka za trenutačnu sesiju.
Prosječna vertikalna oscilacija	Prosječna količina vertikalne oscilacije za trenutačnu aktivnost.
Prosječan omjer vert.oscilacije	Prosječni omjer vertikalne oscilacije i duljine koraka za trenutačnu sesiju.
Balans vremena dodira s tlom	Balans dodira s tlom lijeve i desne noge za vrijeme trčanja.
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.
Balans vremena dodira s tlom u di.	Prosječni balans vremena dodira s tlom za trenutačnu dionicu.
Vrijeme dodira s tlom u dionici	Prosječno vrijeme dodira s tlom za trenutačnu dionicu.
Duljina koraka u dionici	Prosječna duljina koraka za trenutačnu dionicu.
Okomita oscilacija po dionici	Prosječna količina vertikalne oscilacije za trenutačnu dionicu.
Omjer vertikalne oscilacije u dionici	Prosječni omjer vertikalne oscilacije i duljine koraka za trenutačnu dionicu.
Duljina koraka	Duljina koraka u metrima od jednog mjesta dodira s tlom do drugog.
Vertikalna oscilacija	Količina poskakivanja tijekom trčanja. Okomito kretanje vašeg trupa, mjereno u centimetrima za svaki korak.
Omjer vertikalne oscilacije	Omjer vertikalne oscilacije i duljine koraka.

**Polja s brzinom**

Naziv	Opis
Prosječna brzina kretanja	Prosječna brzina tijekom kretanja za trenutačnu aktivnost.
Prosječna ukupna brzina	Prosječna brzina za trenutačnu aktivnost, uključujući brzine kretanja i stajanja.
Prosječna brzina	Prosječna brzina za trenutačnu aktivnost.
Prosječna nautička brzina	Prosječna brzina u čvorovima za trenutačnu aktivnost.
Brzina dionice	Prosječna brzina za trenutačnu dionicu.
Brzina zadnje dionice	Prosječna brzina za posljednju dovršenu dionicu.
Maksimalna brzina	Najveća brzina za trenutačnu aktivnost.
Maksimalna nautička brzina	Maksimalna brzina u čvorovima za trenutačnu aktivnost.
Nautička brzina	Trenutačna brzina u čvorovima.
Brzina	Trenutačna stopa kretanja.
Tablica brzine	Grafikon koji prikazuje vašu trenutačnu brzinu.
Vertikalna brzina	Stopa uspinjanja ili spužtanja kroz vrijeme.

**Polja s brojem zaveslaja**

Naziv	Opis
Prosječna udaljenost po zaveslaju	Plivanje. Prosječna prijeđena udaljenost po zaveslaju tijekom trenutačne aktivnosti.
Prosječna udaljenost po zaveslaju	Veslački sportovi. Prosječna prijeđena udaljenost po zaveslaju tijekom trenutačne aktivnosti.
Prosječna brzina zaveslaja	Prosječan broj zaveslaja u minuti (z/min) tijekom trenutačne aktivnosti.
Prosječan broj zaveslaja po duljini	Prosječan broj zaveslaja po duljini bazena tijekom trenutačne aktivnosti.
Udaljenost po zaveslaju	Veslački sportovi. Prijеđena udaljenost po zaveslaju.
Brzina zaveslaja po intervalu	Prosječan broj zaveslaja u minuti (z/min) tijekom trenutačnog intervala.
Broj zaveslaja po duljini u intervalu	Prosječan broj zaveslaja po duljini bazena tijekom trenutačnog intervala.
Vrsta zaveslaja po intervalu	Trenutačna vrsta zaveslaja za interval.
Udaljenost po zaveslaju u dionici	Plivanje. Prosječna prijeđena udaljenost po zaveslaju tijekom trenutačne dionice.
Udaljenost po zaveslaju u dionici	Veslački sportovi. Prosječna prijeđena udaljenost po zaveslaju tijekom trenutačne dionice.
Brzina zaveslaja u dionici	Plivanje. Prosječan broj zaveslaja u minuti (z/min) tijekom trenutačne dionice.
Brzina zaveslaja u dionici	Veslački sportovi. Prosječan broj zaveslaja u minuti (z/min) tijekom trenutačne dionice.
Zaveslaji u dionici	Plivanje. Ukupan broj zaveslaja za trenutačnu dionicu.
Zaveslaji u dionici	Veslački sportovi. Ukupan broj zaveslaja za trenutačnu dionicu.

Naziv	Opis
Udalj.po zaveslaju u zadnjoj dionici	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.
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.
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.
Brzina zaveslaja zadnje duljine	Prosječan broj zaveslaja u minuti (z/min) tijekom zadnje prijeđene duljine bazena.
Broj zaveslaja u zadnjoj duljini	Ukupan broj zaveslaja za zadnju prijeđenu duljinu bazena.
Vrsta zaveslaja zadnje duljine	Vrsta zaveslaja koja se koristi tijekom posljednje prijeđene duljine bazena.
Brzina zaveslaja	Plivanje. Broj zaveslaja u minuti (z/min).
Brzina zaveslaja	Veslački sportovi. Broj zaveslaja u minuti (z/min).
Zaveslaji	Plivanje. Ukupan broj zaveslaja za trenutačnu aktivnost.
Zaveslaji	Veslački sportovi. Ukupan broj zaveslaja za trenutačnu aktivnost.

#### Swolf polja

Naziv	Opis
Prosječan Swolf	Prosječan swolf rezultat za trenutačnu aktivnost. Swolf rezultat je zbroj vremena za jednu duljinu i broja zaveslaja za tu duljinu ( <i>Terminologija za plivanje, stranica 9</i> ). Prilikom plivanja u otvorenim vodama za izračunavanje swolf rezultata koristi se duljina od 25 metara.
Swolf intervala	Prosječan swolf rezultat za trenutačni interval.
Swolf dionice	SWOLF rezultat za trenutačnu dionicu.
Swolf u zadnjoj dionici	SWOLF rezultat za zadnju dovršenu dionicu.
Swolf u zadnjoj duljini	Swolf rezultat za zadnju prijeđenu duljinu bazena.

#### Polja s temperaturom

Naziv	Opis
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.
Temperatura	Temperatura zraka. Vaša tjelesna temperatura utječe na senzor za temperaturu. Možete upariti teme senzor sa svojim uređajem kako biste imali stalan izvor točnih podataka o temperaturi.

**Polja s podacima mjerača vremena**

Naziv	Opis
Prosječno vrijeme dionice	Prosječno vrijeme dionice za trenutačnu aktivnost.
Proteklo vrijeme	Ukupno zabilježeno vrijeme. Na primjer, ako pokrenete mjerač vremena aktivnosti i trčite 10 minuta, a onda zaustavite mjerač vremena na 5 minuta, zatim pokrenete mjerač vremena i trčite 20 minuta, proteklo vrijeme bit će 35 minuta.
Procijenjeno vrijeme završetka	Procijenjeno vrijeme završetka trenutačne aktivnosti.
Vrijeme intervala	Vrijeme štoperice za trenutačni interval.
Vrijeme dionice	Vrijeme štoperice za trenutačnu dionicu.
Vrijeme zadnje dionice	Vrijeme štoperice za posljednju dovršenu dionicu.
Vrijeme kretanja	Ukupno vrijeme kretanja za trenutačnu aktivnost.
Vrijeme za multisport	Ukupno vrijeme za sve sportove u multisport aktivnosti, uključujući prijelaze.
Ukupno u prednosti/zaostatku	Ukupno vrijeme prednosti/zaostatka u odnosu na ciljni tempo.
Mjerač za setove	Tijekom aktivnosti treniranja snage, količina utrošenog vremena u trenutačnom setu.
Vrijeme stajanja	Ukupno vrijeme stajanja za trenutačnu aktivnost.
Trajanje plivanja	Vrijeme plivanja za trenutačnu aktivnost, bez vremena odmora.
Mjerač vremena	Trenutačno vrijeme na mjeraču odbrojavanja.

**Polja s podacima o vježbanju**

Naziv	Opis
Preostala ponavljanja	Tijekom vježbanja, broj preostalih ponavljanja.
Trajanje koraka	Preostalo vrijeme ili udaljenost za korak vježbanja.
Tempo koraka	Trenutačni tempo koraka vježbanja.
Brzina koraka	Trenutačna brzina koraka vježbanja.
Vrijeme koraka	Vrijeme proteklo za korak vježbanja.

## Standardne vrijednosti maksimalnog VO2

U ovim se tablicama prikazuje 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
Slabije	40	41,7	40,5	38,5	35,6	32,3	29,4
Loš	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
Slabije	40	36,1	34,4	33	30,1	27,5	25,9
Loš	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 web-mjestu [www.CooperInstitute.org](http://www.CooperInstitute.org).

## FTP ocjene

U ovim se tablicama prikazuje 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
Slabije	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
Slabije	Od 1,90 do 2,35
Početak	Manje od 1,90

FTP ocjene temelje se na istraživanju: Allen i Andrew Coggan, dr. *Training and Racing with a Power Meter* (Boulder, CO: VeloPress, 2010).

## **Veličina i opseg kotača**

Senzor brzine automatski prepoznaje veličinu kotača. Ako je to potrebno, možete ručno unijeti opseg kotača u postavke senzora brzine.

Veličina gume označena je s obje strane gume. Možete izmjeriti opseg kotača ili upotrijebiti i jedan od kalkulatora na internetu.





