

GARMIN®

FORERUNNER® 70

GPS pametni sat za trčanje



**Korisnički
priručnik**

Sadržaj

Uvod..... 5

Postavljanje sata.....	5
Funkcije gumba.....	5
GPS status i ikone statusa.....	6
Funkcije dodirnog zaslona.....	6
Omogućavanje i onemogućavanje dodirnog zaslona.....	7
Prilagođavanje izgleda sata.....	7

Aplikacije i aktivnosti..... 8

Aplikacije.....	8
Vježbanje.....	9
Upotreba funkcije Messenger.....	12
Aktivnosti.....	12
Započinjanje aktivnosti.....	13
Zaustavljanje aktivnosti.....	14
Trčanje.....	14
Biciklizam.....	18
Plivanje.....	18
Aktivnosti u dvorani.....	20
Zimski sportovi.....	21
Druge aktivnosti.....	21
Prilagođavanje aktivnosti i aplikacija.....	22

Kontrole..... 27

Prilagođavanje izbornika kontrola.....	28
Upotreba zaslona svjetla.....	28
Slušanje glazbe na telefonu.....	29
Kontrole za reprodukciju glazbe.....	29

Brzi pregledi widgeta..... 30

Brzi pregledi widgeta.....	31
Prilagođavanje popisa brzih pregleda widgeta.....	32
Stvaranje mape brzih pregleda widgeta.....	32
Body Battery™.....	32
Savjeti za poboljšane Body Battery™ podatke.....	33
Mjerenje performansi.....	33
O procijenjenim maksimalnim vrijednostima VO2.....	33
Prikaz predviđenih vremena utrke... ..	34
Status varijabilnosti pulsa.....	34

Status treniranja.....	35
Razine statusa treniranja.....	36
Akutno opterećenje.....	37
Vrijeme oporavka.....	38
Pauziranje statusa treniranja i nastavak pauziranog statusa treniranja.....	38
Spremnost za treniranje.....	39
Kalendar utrka i primarna utrka.....	39
Treniranje za utрку.....	40
Dodavanje dionica.....	40
Bilježenje životnog stila.....	40
Praćenje bilježenja životnog stila....	41

Satovi..... 42

Postavljanje alarma.....	42
Uređivanje alarma.....	42
Korištenje mjerača odbrojavanja.....	42
Brisanje mjerača odbrojavanja.....	43
Korištenje štoperice.....	43
Dodavanje alternativnih vremenskih zona.....	44
Uređivanje alternativne vremenske zone.....	44
Dodavanje događaja s odbrojavanjem.....	44
Uređivanja događaja s odbrojavanjem.....	44

Povijest..... 46

Korištenje funkcije Povijest.....	46
Osobni rekordi.....	46
Pregledavanje osobnih rekorda.....	46
Vraćanje osobnog rekorda.....	46
Brisanje osobnih rekorda.....	46
Pregledavanje ukupnih podataka.....	47

Postavke obavijesti i upozorenja.... 48

Upozorenja za zdravlje i wellness.....	48
Postavljanje upozorenja za neuobičajeni puls.....	48
Upozorenje za kretanje.....	48
Jutarnje izvješće.....	49
Prilagodba jutarnjeg izvješća.....	49
Večernje izvješće.....	49
Prilagodba vašeg večernjeg izvješća.....	49

Postavljanje upozorenja za vrijeme....	49	Savjeti za čudne podatke pulsnog oksimetra.....	65
Uključivanje upozorenja o povezivanju s telefonom.....	49	Automatski cilj.....	66
Postavke zvuka i vibracija.....	50	Minute intenzivnog vježbanja.....	66
Postavke zaslona i osvjetljenja.....	51	Izračun minuta intenzivnog vježbanja.....	66
Povezivanje.....	52	Praćenje spavanja.....	66
Senzori i dodaci.....	52	Korištenje funkcije za automatsko praćenje spavanja.....	66
Bežični senzori.....	52	Varijacije disanja.....	66
Funkcije povezivanja telefona.....	54	Navigacija.....	68
Uparivanje telefona.....	55	Spremanje vaše lokacije.....	68
Omogućivanje telefonskih obavijesti.....	55	Pregled i uređivanje spremljenih lokacija.....	68
Isključivanje Bluetooth® veze s telefonom.....	56	Brisanje lokacije.....	68
Uključivanje i isključivanje upozorenja za pronalaženje pametnog telefona.....	56	Navigacija prema odredištu.....	68
Garmin Share.....	56	Navigacija do početne točke.....	68
Dijeljenje podataka s Garmin Share.....	56	Zaustavljanje navigacije.....	69
Primanje podataka s Garmin Share.....	57	Staze.....	69
Postavke za Garmin Share.....	57	Stvaranje staze u aplikaciji Garmin Connect™.....	69
Telefonske i računalne aplikacije.....	57	Praćenje staze na uređaju.....	69
Garmin Connect™.....	57	Karta.....	71
Connect IQ funkcije.....	59	Dodavanje zaslona s kartografskim podacima.....	71
Aplikacija Garmin Messenger™.....	60	Pomicanje i zumiranje na karti.....	71
Načini rada fokusa.....	61	Postavke karte.....	71
Prilagodba zadanog načina rada fokusa.....	61	Funkcije za sigurnost i praćenje.....	72
Izrada prilagođenog načina rada fokusa.....	61	Dodavanje kontakata u hitnim slučajevima.....	72
Postavke za zdravlje i wellness.....	63	Dodavanje kontakata.....	72
Puls na zapešću.....	63	Uključivanje i isključivanje funkcije prepoznavanja nezgoda.....	72
Nošenje sata.....	63	Traženje pomoći.....	73
Savjeti za čudne podatke o pulsu....	63	Korisnički profil.....	74
Postavke senzora pulsa na zapešću.....	64	Postavljanje korisničkog profila.....	74
Pulsni oksimetar.....	64	Postavke spola.....	74
Očitavanje pulsni oksimetrom.....	65	Prikaz kondicijske dobi.....	74
Postavljanje načina rada pulsnog oksimetra.....	65	O zonama pulsa.....	74
		Ciljevi vježbanja.....	74
		Postavljanje zona pulsa.....	74
		Prepuštanje satu da odredi zone pulsa.....	75

Izračuni zona pulsa.....	75	Savjeti za produljenje trajanja baterije.....	84
Postavljanje zona snage.....	75	Ponovno pokretanje sata.....	84
Postavke upravitelja napajanja.....	76	Je li moj telefon kompatibilan s mojim satom?.....	85
Prilagodba funkcije štednje baterije....	76	Povezivanje pametnog telefona sa satom ne uspijeva.....	85
Pristupačnost.....	77	Mogu li koristiti Bluetooth® senzor sa svojim satom?.....	85
Postavke pristupačnosti.....	77	Kako mogu poništiti pritisak gumba za dionicu?.....	85
Postavke sustava.....	78	Primanje satelitskih signala.....	85
Prilagodba prečaca gumba.....	78	Poboljšavanje prijema GPS satelita.....	85
Postavljanje pristupne šifre sata.....	78	Puls na satu nije točan.....	86
Promjena pristupne šifre vašeg sata.....	78	Očitana temperatura tijekom aktivnosti nije točna.....	86
Isključivanje pristupne šifre sata....	79	Zatvaranje demonstracijskog načina rada.....	86
Postavke vremena.....	79	Praćenje aktivnosti.....	86
Sinkronizacija vremena.....	79	Izgleda kako mjerач koraka nije precizan.....	86
Napredne postavke sustava.....	79	Broj koraka na mom satu ne podudara se s brojem koraka na mom Garmin Connect™ računu.....	86
Mijenjanje mjernih jedinica.....	79	Dodatak.....	87
Postavke snimanja podataka.....	79	Standardne vrijednosti maksimalnog VO2.....	87
Vratite i ponovno postavite postavke..	80	Skala boja i podaci o dinamici trčanja.....	87
Vraćanje postavki i podataka s Garmin Connect™	80	Podaci o balansu vremena dodira s tlom.....	87
Ponovno postavljanje svih zadanih postavki.....	80	Vertikalna oscilacija i omjer vertikalne oscilacije.....	88
Prikaz informacija o uređaju.....	80	Veličina i opseg kotača.....	88
Pregled pravnih informacija i informacija o usklađenosti s propisima na e-oznaci.....	80	Podatkovna polja.....	89
Informacije o uređaju.....	81		
O AMOLED zaslonu.....	81		
Punjenje sata.....	81		
Nošenje sata.....	81		
Postupanje s uređajem.....	82		
Čišćenje sata.....	82		
Zamjena remena.....	82		
Specifikacije.....	83		
Informacije o bateriji.....	83		
Informações de Radiocomunicação.....	0		
Rješavanje problema.....	84		
Nadogradnja proizvoda.....	84		
Dodatne informacije.....	84		
Za moj je uređaj postavljen krivi jezik.....	84		

Uvod

⚠ UPOZORENJE

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

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

Postavljanje sata

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

- Držite  da biste isključili sat (*Funkcije gumba, stranica 5*).
- Za dovršetak početnog postavljanja slijedite upute na zaslonu.

Za primanje obavijesti, sinkroniziranje aktivnosti i još mnogo toga tijekom početnog postavljanja sat je moguće upariti s telefonom (*Uparivanje telefona, stranica 55*). Ako nadograđujete s kompatibilnog sata, možete migrirati postavke sata, spremljene staze i još mnogo toga kada uparite svoj novi sat Forerunner s telefonom.

- Napunite sat (*Punjenje sata, stranica 81*).
- Provjerite ima li dostupnih nadogradnji softvera (*Postavke sustava, stranica 78*).

Softver sata treba biti nadograđen kako biste uživali u najboljem iskustvu upotrebe. Nadogradnje softvera pružaju izmjene i poboljšanja privatnosti, sigurnosti i značajkama.

- Postavite sigurnosne funkcije (*Funkcije za sigurnost i praćenje, stranica 72*).
- Krenite na trčanje (*Trčanje, stranica 14*).

Funkcije gumba



SAVJET: Možete prilagoditi neke funkcije držanja gumba i izraditi nove prečace za gumbе (*Prilagodba prečaca gumba, stranica 78*).

 Gornji lijevi gumb	• Pritisnite za uključivanje zaslona. • Dvaput brzo pritisnite kako biste uključili ili isključili svjetiljku (<i>Upotreba zaslona svjetla, stranica 28</i>). • Držite dvije sekunde za prikaz izbornika kontrola (<i>Kontrole, stranica 27</i>). • Držite tri sekunde za uključivanje uređaja. • Držite pet sekundi za traženje pomoći (<i>Traženje pomoći, stranica 73</i>).
 Srednji lijevi gumb	• Na zaslonu sata pritisnite za prikaz centra za obavijesti (<i>Prikaz obavijesti, stranica 55</i>). • Pritisnite za kretanje kroz izbornike ili zaslone s podacima. • Na zaslonu sata držite za pristup glavnom izborniku.
 Donji lijevi gumb	• Na zaslonu sata pritisnite za kretanje kroz popis brzih pregleda (<i>Brzi pregledi widgeta, stranica 31</i>). • Pritisnite za kretanje kroz izbornike ili zaslone s podacima. • Držite za prikaz kontrola za glazbu (<i>Slušanje glazbe na telefonu, stranica 29</i>).

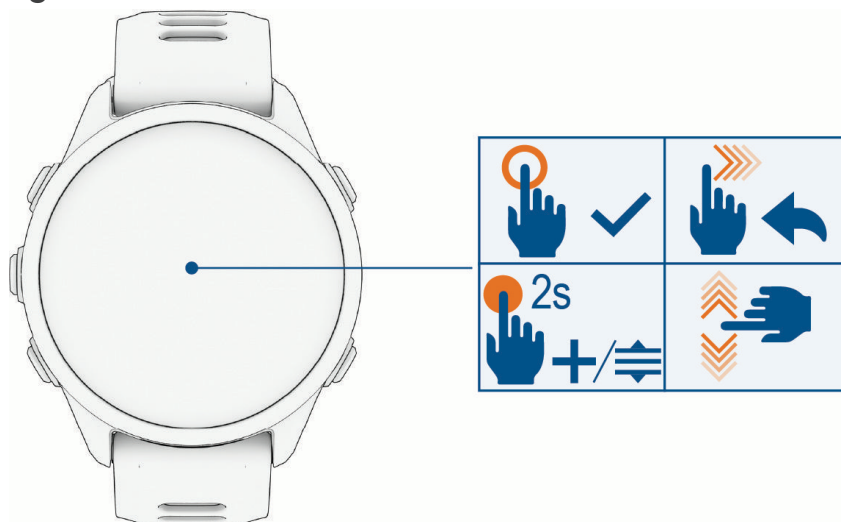
④  Gornji desni gumb	• Pritisnite za odabir opcije u izborniku. • Na zaslonu sata pritisnite kako biste otvorili izbornik s aplikacijama i aktivnostima (<i>Aplikacije i aktivnosti, stranica 8</i>). • Pritisnite za pokretanje ili zaustavljanje aktivnosti (<i>Započinjanje aktivnosti, stranica 13</i>).
⑤  Donji desni gumb	• Pritisnite za povratak na prethodni zaslon. • Tijekom aktivnosti pritisnite za bilježenje dionice, odmora ili prelazak na sljedeći korak vježbanja.

GPS status i ikone statusa

Za aktivnosti na otvorenom traka statusa postat će zelena 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
	LiveTrack status
	Status pulsa
	Running Dynamics Pod status
	Status senzora za brzinu i kadencu
	Status svjetala za bicikle
	Status biciklističkog radara
	Status tempe™ senzora

Funkcije dodirnog zaslona



- Dodirnite za odabir opcije u izborniku.
 - Držite podatke na zaslonu sata kako biste otvorili brz pregled widgeta ili funkciju.
- NAPOMENA:** Ova funkcija nije dostupna u svim zaslonima sata.
- Dodirnite ikonu na vrhu zaslona sata za nastavak upotrebe aktivne aplikacije ili aktivnosti.
 - Iz izbornika kontrola, widgeta ili aplikacija držite zaslon sata za uređivanje, dodavanje ili ponovnu raspodjelu opcija.
 - Na izgledu sata povucite prstom prema dolje za prikaz centra za obavijesti.
 - Na izgledu sata povucite prstom prema gore za kretanje kroz popis widgeta.
 - Povucite prstom prema gore ili dolje za kretanje kroz izbornike.
 - Povucite udesno za povratak na prethodni zaslon.
 - Dlanom prekrijte zaslon kako biste se vratili na zaslon sata i smanjili svjetlinu zaslona.

Omogućavanje i onemogućavanje dodirnog zaslona

Možete prilagoditi dodirni zaslon za općenitu upotrebu sata, svaki profil aktivnosti (*Postavke aktivnosti, stranica 23*) i svaki način fokusa (*Načini rada fokusa, stranica 61*).

NAPOMENA: Dodirni zaslon nije dostupan tijekom plivanja.

- Držite  i odaberite .
Upute za dodavanje ove opcije izborniku kontrola potražite u odjeljku (*Prilagođavanje izbornika kontrola, stranica 28*).
- Držite , odaberite **Postavke sata > Zaslon i svjetlina > Dodirni zaslon** i odaberite opciju.

Prilagođavanje izgleda sata

Možete prilagoditi podatke i prikaz izgleda sata ili aktivirati instalirani Connect IQ™ izgled sata (*Connect IQ funkcije, stranica 59*).

- 1 Na izgledu sata držite .
- 2 Odaberite **Izgled sata**.
- 3 Pritisnite  ili  kako biste prikazali opcije izgleda sata.
- 4 Odaberite **Dodaj novo** kako biste odabrali opcije dodatnih zaslona sata.
- 5 Prelistajte na izgled sata, pritisnite  i odaberite .
- 6 Odaberite opciju:

NAPOMENA: Nisu sve opcije dostupne za sve izgleda sata.

- Za aktiviranje izgleda sata odaberite **Primijeni**.
- Za promjenu podataka koji se prikazuju na zaslonu sata odaberite **Podaci**, odaberite polje koje želite urediti i odaberite opciju.
- Za dodavanje ili promjenu boje za isticanje digitalnog izgleda sata odaberite **Istaknuta boja**.
- Za promjenu boje podataka koji se pojavljuju na izgledu sata odaberite **Boja podataka**.
- Za uklanjanje izgleda sata odaberite **Izbriši**.

Aplikacije i aktivnosti

Na vaš su sat prethodno učitane razne aplikacije i aktivnosti.

Aplikacije: Aplikacije pružaju interaktivne funkcije za vaš sat, poput prikaza vježbanja ili provjere vremenske prognoze ([Aplikacije, stranica 8](#)).

Aktivnosti: Na sat su prethodno učitane aplikacije za aktivnosti u zatvorenom i na otvorenom poput trčanja, vožnje bicikla, vježbi snage, plivanja u bazenu i mnoge druge ([Aktivnosti, stranica 12](#)). Kada započnete aktivnost, sat prikazuje i bilježi podatke senzora koje zatim možete spremi i dijeliti s Garmin Connect™ zajednicom.

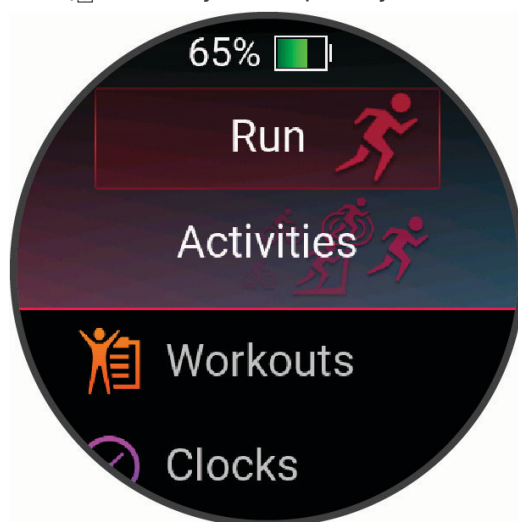
Dodatne informacije o praćenju aktivnosti i točnosti mjerenja fitness parametara potražite na web-mjestu garmin.com/ataccuracy.

Connect IQ™ aplikacije: Na sat možete dodavati funkcije instaliranjem aplikacija iz aplikacije Connect IQ ([Connect IQ funkcije, stranica 59](#)).

Aplikacije

Sat možete prilagoditi u izborniku s aplikacijama, koji vam omogućuje brzi pristup funkcijama i mogućnostima sata. Za neke funkcije aplikacije potrebna je veza Bluetooth® s kompatibilnim telefonom. Mnoge aplikacije možete pronaći u widgetima ([Brzi pregledi widgeta, stranica 30](#)) ili kontrolama ([Kontrole, stranica 27](#)).

Na izgledu sata pritisnite  i pritisnite  za listanje kroz aplikacije.



Naziv	Dodatne informacije
Slanje pulsa	Odaberite za odašiljanje podataka o pulsu na upareni uređaj (Odašiljanje podataka o pulsu, stranica 64).
Kalkulator	Odaberite kako biste koristili kalkulator, uključujući kalkulator napojnica.
Kalendar	Odaberite za prikaz nadolazećih događaja iz kalendara telefona.
Satovi	Odaberite za postavljanje alarma, mjerača vremena, štoperice, alternativne vremenske zone ili događaja s odbrojavanjem (Satovi, stranica 42).
Connect IQ™	Odaberite za upotrebu trgovine Connect IQ Store na satu (Connect IQ funkcije, stranica 59).
Garmin Share	Odaberite za slanje ili primanje podataka s drugim Garmin® uređajima (Garmin Share, stranica 56).
Health Snapshot™	Odaberite za bilježenje različitih ključnih zdravstvenih parametara poput prosječnog pulsa, razine stresa i tempa disanja dok mirujete na dvije minute. Pruža uvid u vaše ukupno kardiovaskularno stanje.
Povijest	Odaberite za prikaz povijesti zabilježenih aktivnosti, zapisa i ukupnih rezultata (Korištenje funkcije Povijest, stranica 46).
Messenger	Odaberite za prikaz i slanje poruka uz pomoć telefonske aplikacije Garmin Messenger™ (Upotreba funkcije Messenger, stranica 12).
Mjesečeva mijena	Odaberite za prikaz vremena izlaska i zalaska mjeseca te mjesečevih mijena ovisno o vašem GPS položaju.

Naziv	Dodatne informacije
Glazba	Odaberite za kontrolu reprodukcije audiozapisa sa satom (<i>Slušanje glazbe na telefonu, stranica 29</i>).
Obavijesti	Odaberite za prilaz telefonskih obavijesti (<i>Prikaz obavijesti, stranica 55</i>).
Prehrana	Odaberite za praćenje svakodnevne prehrane, uključujući kalorije i makronutrijente. Možete i zabilježiti unos hrane. Morate imati aktivnu Garmin Connect+™ pretplatu za praćenje i pregled prehrane (<i>Pretplata Garmin Connect+™, stranica 58</i>).
Pulsni oksimetar	Odaberite za očitavanje pulsnog oksimetra (<i>Pulsni oksimetar, stranica 64</i>).
Postavke	Odaberite za otvaranje izbornika postavki.
Sportski rezultati	Odaberite za praćenje fakultetskih ili profesionalnih sportskih timova s rezultatima i podacima uživo.
IZLAZAK I ZALAZAK SUNCA	Odaberite za prikaz vremena izlaska sunca, zalaska sunca i sumraka.
Savjeti	Odaberite za prikaz interaktivnih savjeta za sat, doznajte više o funkcijama sata i skenirajte izravnu poveznicu na support.garmin.com kako biste pristupili korisničkom priručniku za vaš sat.
Vrijeme	Odaberite za prikaz trenutne vremenske prognoze i uvjeta.
Vježbanje	Odaberite za prikaz spremljenog vježbanja (<i>Vježbanje, stranica 9</i>).

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 trenutno tempo koraka.

Na satu: Aplikaciju za vježbanje možete otvoriti s popisa aplikacija kako biste vidjeli sva vježbanja koja su trenutno učitana na vaš sat (*Aplikacije i aktivnosti, stranica 8*).

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 10*).

Možete planirati vježbanja.

Možete nadograditi i urediti svoja trenutna vježbanja.

Početak vježbanja

Uređaj vas može voditi kroz više koraka vježbanja.

- 1 Na zaslonu sata pritisnite .

SAVJET: Ako već imate zakazano ili preporučeno vježbanje za danas, možete se pomaknuti prstom prema dolje i odabrati **Vježbanje**.

- 2 Odaberite **Aktivnosti** i odaberite aktivnost.

- 3 Pritisnite  i odaberite **Trening**.

- 4 Odaberite opciju:

- Da biste satu dopustili predlaganje vježbanje nakon postavljanja ciljeva intenziteta i vremena, odaberite **Brzo vježbanje**.
- Da biste pokrenuli intervalno vježbanje ili postavili cilja treniranja, odaberite **Ciljevi i intervali** ili **Postavi cilj** (*Početak intervalnog vježbanja, stranica 10, Postavljanje cilja treniranja, stranica 11*).
- Za pokretanje spremljenih vježbanja odaberite **Biblioteka vježbanja** (*Praćenje vježbanja s usluge Garmin Connect™, stranica 10*).

NAPOMENA: Da biste vježbanje spremili na sat, morate ga preuzeti iz računa Garmin Connect™ i sinkronizirati.

- Za pokretanje zakazanog vježbanja iz kalendara treninga Garmin Connect odaberite **Kalendar treninga** (*0 kalendaru treninga, stranica 12*).

NAPOMENA: Sve opcije nisu dostupne za sve vrste aktivnosti.

- 5 Odaberite vježbanje.

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

- 6 Ako je potrebno, odaberite **Započni vježbanje**.

7 Pritisnite  za pokretanje mjerača vremena aktivnosti.

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

Ocjena izvedbe vježbanja

Nakon što dovršite vježbanje, sat prikazuje ocjenu izvedbe vježbanja koja se temelji na točnosti kojom ste izvršili vježbanje. Aktivni koraci vježbanja glavni su prioritet, a njima se mjeri koliko vaša razina napora zadovoljava cilj koraka te se osigurava da ste dovršili sve korake. Koraci zagrijavanja i oporavka imaju niži učinak na vašu ocjenu. Korak hlađenja uopće ne utječe na ocjenu izvedbe vježbanja.

Vaša ocjena izvedbe vježbanja pojavljuje se samo za vježbe trčanja i bicikliranja.

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

Praćenje vježbanja s usluge Garmin Connect™

Prije preuzimanja vježbanja s usluge Garmin Connect morate imati Garmin Connect račun ([Garmin Connect™](#), stranica 57).

- 1 Odaberite opciju:
 - Otvorite aplikaciju Garmin Connect i odaberite **...**.
 - Idite na 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.

Izvođenje preporučenog vježbanja dana

Prije nego što vam sat može preporučiti vježbanje dana, morate procijeniti svoj maksimalni VO2 za tu aktivnost ([O procijenjenim maksimalnim vrijednostima VO2](#), stranica 33).

- 1 Na zaslonu sata pritisnite .
- 2 Odaberite **Aktivnosti**.
- 3 Odaberite **Trčanje** i odaberite aktivnost.
- 4 Pritisnite  i odaberite preporučenu vježbu dana.

Ne pojavljuje se niti jedno preporučeno vježbanje ako imate zakazan dan za odmor ili pratite drugi plan treniranja.
- 5 Pomaknite se prema dolje za prikaz pojedinosti o vježbanju kao što su koraci i procjena koristi.
- 6 Pritisnite  i odaberite opciju:
 - Za izvođenje vježbanja odaberite **Započni vježbanje**.
 - Za preskakanje vježbanja odaberite **Više > Odbaci**.
 - Za prikaz preporučenih vježbanja za nadolazeći tjedan odaberite **Više > Više prijedloga**.
 - Za prikaz postavki vježbanja, poput dana treniranja, vrste cilja i upita za vježbanje, odaberite **Više > Postavke**, a potom odaberite opciju.

SAVJET: Ako onemogućite opciju **Upit za vježbanje**, upite ponovno kasnije možete omogućiti. Iz aktivnosti odaberite **Trening > Biblioteka vježbanja > Dnevne preporuke**, odaberite vježbanje, pritisnite  i odaberite **Postavke > Upit za vježbanje**.

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

Početak intervalnog vježbanja

NAPOMENA: Ova funkcija nije dostupna za sve aktivnosti.

- 1 Na zaslonu sata pritisnite .
- 2 Odaberite **Aktivnosti** pa odaberite aktivnost trčanja ili biciklizma.
- 3 Pritisnite .
- 4 Odaberite **Trening > Ciljevi i intervali**.

- 5 Odaberite opciju:
 - Odaberite **Intervali** > **Nedefinirani broj ponavljanja** kako biste ručno, pritiskanjem , ručno označavali intervale i razdoblja odmora.
 - Odaberite **Intervali** > **Strukturirana ponavljanja** > **Započni vježbanje** za primjenu vježbanja u intervalima utemeljenima na udaljenosti ili vremenu.
- 6 Ako je potrebno, odaberite  kako biste se prije vježbanja zagrijali.
- 7 Pritisnite  za pokretanje mjerača vremena aktivnosti.
- 8 Ako ste postavili zagrijavanje prije početka intervalnog vježbanja, za početak prvog intervala pritisnite .
- 9 Slijedite upute na zaslonu.
- 10 U bilo kojem trenutku pritisnite  kako biste zaustavili trenutni interval ili razdoblje odmora i prešli na sljedeći interval ili razdoblje odmora (opcionarno).

Kada dovršite sve intervale, pojavit će se poruka.

Prilagođavanje intervalnog vježbanja

NAPOMENA: Ova funkcija nije dostupna za sve aktivnosti.

- 1 Na zaslonu sata pritisnite .
- 2 Odaberite **Aktivnosti** pa odaberite aktivnost trčanja ili biciklizma.
- 3 Pritisnite .
- 4 Odaberite **Trening** > **Ciljevi i intervali** > **Intervali** > **Strukturirana ponavljanja**.
Pojavit će se vježbanje.
- 5 Pritisnite .
- 6 Odaberite **Više** > **Uredi vježbanje**.
- 7 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**.
- 8 Pritisnite .

Postavljanje cilja treniranja

Funkcija cilja treniranja omogućuje vam da treniranjem dosegnete 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.

NAPOMENA: Ova funkcija nije dostupna za sve aktivnosti.

- 1 Na zaslonu sata pritisnite .
- 2 Odaberite **Aktivnosti** pa odaberite aktivnost, primjerice **Hodanje** ili **Planinarenje**.
- 3 Pritisnite .
- 4 Odaberite **Trening** > **Postavi cilj**.
- 5 Odaberite opciju:
 - 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.
 - Za unos prilagođene udaljenosti odaberite **Samo udaljenost**.

NAPOMENA: Sve opcije nisu dostupne za sve vrste aktivnosti.

- 6 Pritisnite  za pokretanje mjerača vremena aktivnosti.

Utrkivanje s prethodnom aktivnošću

Možete se utrkiivati s već snimljenom ili preuzetom aktivnošću.

NAPOMENA: Ova funkcija nije dostupna za sve aktivnosti.

- 1 Na zaslonu sata pritisnite .
- 2 Odaberite **Aktivnosti** i odaberite aktivnost.
- 3 Pomaknite se prema dolje.
- 4 Odaberite **Trening** > **Utrkivanje sa samim sobom**.

- 5 Odaberite opciju:
 - Odaberite **Iz povijesti** za odabir već snimljenih aktivnosti s uređaja.
 - Odaberite **Preuzeto** za odabir aktivnosti koje ste preuzeli sa svog računara Garmin Connect™.
- 6 Odaberite aktivnost.
- 7 Pritisnite  za pokretanje mjerača vremena aktivnosti.
- 8 Nakon dovršetka aktivnosti pritisnite  i odaberite **Spremi**.

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™

Da biste mogli preuzeti plan za treniranje, morate imati Garmin Connect račun i morate upariti svoj Garmin® sat ili biciklističko računalo s kompatibilnim telefonom ([Garmin Connect™, stranica 57](#)).

- 1 U aplikaciji Garmin Connect odaberite ●●●.
- 2 Odaberite **Treniranje i planiranje > Garmin trener – planovi**.
- 3 Odaberite i zakažite plan treniranja.
- 4 Slijedite upute na zaslonu.
- 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, Garminbrzi pregled widgeta trenera dodat će se slijedu brzih pregleda widgeta na vašem Forerunner® satu.

Upotreba funkcije Messenger

⚠ OPREZ

Na funkcije slanja poruka bez upotrebe satelita Garmin Messenger™ aplikacije ne smije se oslanjati kao na primarni način dobivanja hitne pomoći.

OBAVIJEST

Za upotrebu funkcije Messenger vaš Forerunner® sat mora biti povezan s Garmin Messenger aplikacijom na kompatibilnom telefonu putem Bluetooth® tehnologije.

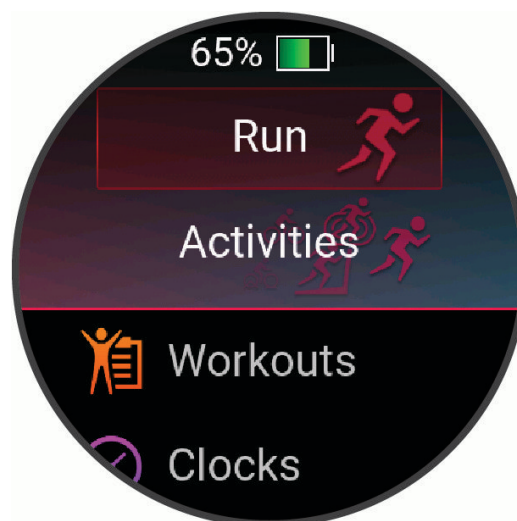
Funkcija Messenger na vašem satu omogućuje vam prikaz, sastavljanje i odgovor na poruke iz Garmin Messenger aplikacije.

- 1 Na zaslonu sata pritisnite  za prikaz brzog pregleda widgeta **Messenger**.
SAVJET: Funkcija Messenger dostupna je kao brzi pregled, aplikacija ili opcija izbornika kontrola na satu.
- 2 Odaberite brzi pregled widgeta.
- 3 Ako prvi puta koristite funkciju **Messenger**, telefonom skenirajte QR kod i pratite upute na zaslonu kako biste dovršili postupak uparivanja i postavljanja.
- 4 Na satu odaberite opciju:
 - Za sastavljanje nove poruke odaberite **Nova poruka**, odaberite primatelja i prethodno definiranu poruku ili sastavite vlastitu.
 - Za prikaz razgovora prelistajte dolje i odaberite razgovor.
 - Kako biste odgovorili na poruku, odaberite razgovor, zatim odaberite **Odgovor** i prethodno definiranu poruku ili sastavite vlastitu.

Aktivnosti

Na satu pritisnite , odaberite **Aktivnosti** i pritisnite  kako biste se kretali kroz aktivnosti. Vaš popis omiljenih aktivnosti prikazuje se na vrhu popisa ([Prilagodba popisa omiljenih aktivnosti, stranica 22](#)).

NAPOMENA: Neke aktivnosti prikazivat će se u više od jedne kategorije.



Kategorija	Aktivnosti
Trčanje	Staza za trčanje, Utrke s preprekama, Trčanje, Trčanje na stazi, Terensko trčanje, Traka za trčanje, Ultra trčanje, Virtualno trčanje,
Biciklizam	Biciklizam, Vožnja biciklom na posao, Vožnja sobnog bicikla, Biciklizam na duge staze, Ciklo-kros, eBike, eMTB, Bicikliranje po šljunku, MTB bicikl, Cestovni biciklizam
Plivanje	Plivanje u bazenu
Teretana	Boks, Kardio, Orbitrek, HIIT, Preskakanje vijače, Miješane borilačke vještine, Mobilnost, Pilates, Ergometar, Penjanje stepenicama, Trening snage, Hodanje u zatvorenom, Joga
Na otvorenom	Jahanje, Disc golf, Planinarenje, Jahanje, Rolanje, Planinarenje, Rucking, Hodanje
Zimski sportovi	Klizanje, Skijanje, Daskanje na snijegu, Motorne saonice, Krplje, Klasično cross-country skijanje, Cross-country skijaško trčanje
Sportovi na vodi	Kajak, Veslanje, Disalica za ronjenje, Uspr.ves.na das.
Timski sportovi	Američki nogomet, Baseball, Košarka, Kriket, Hokej na travi, Hokej na ledu, Lacrosse, Ragbi, Nogomet, Softball, Odbojka, Ultimativni disk
Sportovi s reketom	Badminton, Padel, Pickleball, Platforma za tenis, Reketbol, Skvoš, Stolni tenis, Tenis
Motosportovi	ATV, Motocross, Motocikl, Overland
Drugo	Disanje

Započinjanje aktivnosti

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

- 1 Na zaslonu sata pritisnite .
- 2 Odaberite **Aktivnosti**.
- 3 Odaberite opciju:
 - Odaberite aktivnost s popisa omiljenih aktivnosti.
 - Prelistajte do popisa aktivnosti **Više**, odaberite kategoriju aktivnosti i odaberite aktivnost.
- 4 Ako je za aktivnost potreban prijem GPS signala, izađite na mjesto s nesmetanim pogledom na nebo i pričekajte dok se ne napuni traka statusa GPS-a.
Sat je spreman nakon što utvrdi vaš puls, primi GPS signale (ako su potrebni) i poveže se s bežičnim senzorima (ako su potrebni).
- 5 Pritisnite  za pokretanje mjerača vremena aktivnosti.
Sat bilježi podatke o aktivnosti samo dok je mjerač vremena aktivnosti pokrenut.

Savjeti za bilježenje aktivnosti

- Prije pokretanja aktivnosti napunite sat ([Punjenje sata, stranica 81](#)).
- Pritisnite  za bilježenje dionica, pokretanje novog seta ili položaja ili prelazak na idući korak vježbanja.
Možete odabrati  za odbacivanje dionice za određene aktivnosti ([Kako mogu poništiti pritisak gumba za dionicu?, stranica 85](#)).

- Pritisnite  ili  za prikaz dodatnih zaslona s podacima.
- Za prikaz dodatnih zaslona s podacima povucite prstom prema gore ili dolje.
SAVJET: Tijekom aktivnosti dodirni zaslon možete otključati povlačenjem prstom od vrha zaslona prema dolje.
- Povucite prstom udesno ili ulijevo kako biste prikazali upravljanje glazbom ili postavke aktivnosti.

Zaustavljanje aktivnosti

Sve opcije nisu dostupne za sve vrste aktivnosti.

- 1 Pritisnite .
 - 2 Odaberite opciju:
 - Za nastavak aktivnosti odaberite **Nastavi**.
 - Za spremanje aktivnosti i prikaz detalja odaberite **Spremi** i odaberite opciju.
NAPOMENA: Nakon spremanja aktivnosti možete unijeti podatke za samoprocjenu (*Procjena aktivnosti, stranica 14*).
 - Za zaustavljanje aktivnosti i kasniji nastavak odaberite **Nastavi kasnije**.
 - Za označavanje dionice odaberite **Dionica**.
Možete odabrati  za odbacivanje dionice za određene aktivnosti (*Kako mogu poništiti pritisak gumba za dionicu?, stranica 85*).
 - 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 za vrijeme oporavka** i pričekajte da mjerac odbroji vrijeme (*Puls oporavka, stranica 38*).
 - Za odbacivanje aktivnosti odaberite **Odbaci** i pritisnite .
- NAPOMENA:** Nakon zaustavljanja aktivnosti sat je automatski sprema nakon 30 minuta.

Procjena aktivnosti

NAPOMENA: Ova funkcija nije dostupna za sve aktivnosti.

Možete prilagoditi postavku samoprocjene za određene aktivnosti (*Postavke aktivnosti, stranica 23*).

- 1 Nakon dovršetka aktivnosti odaberite **Spremi** (*Zaustavljanje aktivnosti, stranica 14*).
- 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™.

Trčanje

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 81*).

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

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



Tijekom aktivnosti možete pritisnuti i držati  kako biste otvorili kontrole za glazbu ([Kontrole za reprodukciju glazbe, stranica 29](#)).

5 Nakon dovršetka trčanja pritisnite .

6 Odaberite opciju:

- Odaberite **Nastavi** kako biste ponovo pokrenuli mjerač vremena aktivnosti.
- Odaberite **Spremi** kako biste spremili trčanje i ponovo postavili mjerač vremena aktivnosti. Možete odabrati trčanje kako biste vidjeli sažetak.



Dodatne opcije trčanja potražite u odjeljku [Zaustavljanje aktivnosti, stranica 14](#).

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 Na satu pritisnite .
- 3 Odaberite **Aktivnosti** > **Trčanje** > **Trčanje na stazi**.
- 4 Pričekajte da sat pronađe satelite.
- 5 Ako trčite u prvoj stazi, preskočite na 8. korak.
- 6 Odaberite **Broj staze**.
- 7 Odaberite broj staze.
- 8 Pritisnite .
- 9 Trčite po stazi.

10 Nakon dovršetka aktivnosti pritisnite  i odaberite **Spremi**.

Savjeti za bilježenje trčanja na stazi

Baza staza Garmin® sadrži više od 10.000 staza iz cijelog svijeta.

- Prije nego što započnete s trčanjem na stazi pričekajte da sat primi satelitske signale.
- Ako vaš sat ne prepozna stazu, otrčite četiri kruga da biste kalibrirali duljinu 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.

Virtualno trčanje

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

- 1 Na zaslonu sata pritisnite .
- 2 Odaberite **Aktivnosti > Trčanje > 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  za pokretanje mjerača vremena aktivnosti.
- 6 Nakon dovršetka aktivnosti pritisnite  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 13](#)).
- 2 Trčite na traci sve dok sat ne zabilježi najmanje 2,4 km (1,5 mi).
- 3 Po dovršetku aktivnosti pritisnite  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.

Bilježenje aktivnosti ultra trčanja

- 1 Na zaslonu sata pritisnite .
- 2 Odaberite **Aktivnosti > Trčanje > Ultra trčanje**.
- 3 Pritisnite  za pokretanje mjerača vremena aktivnosti.
- 4 Počnite trčati.
- 5 Pritisnite  kako biste zabilježili dionicu i pokrenuli mjerač vremena odmora.
SAVJET: Način na koji postavka Automatski odmor bilježi odmor i dionice moguće je konfigurirati.
- 6 Nakon odmora pritisnite  kako biste nastavili s trčanjem.
- 7 Pritisnite  ili  za prikaz dodatnih zaslona s podacima (opcionalno).
- 8 Nakon dovršetka aktivnosti pritisnite  i odaberite **Spremi**.

Postavke automatskog odmora za ultra trčanje

Za aktivnost Ultra trčanje moguće je prilagoditi opcije automatskog pokretanja i zaustavljanja mjerača vremena odmora.

Status: Omogućuje automatsko bilježenje odmora.

Početak odmaranja: Automatski pokreće mjerač vremena odmora kada prestanete trčati. Opcijom Samo ručno mjerač vremena odmora možete pokrenuti samo kada pritisnete .

Završetak odmaranja: Postavlja tempo potreban za dovršetak odmora.

Minimalno vrijeme: Postavlja količinu vremena prije pokretanja ili završetka odmora.

Tipka Dionica: Postavlja gumb  za bilježenje dionice i pokretanje mjerača vremena za odmor, samo pokretanje mjerača vremena za odmor ili samo za bilježenje dionice.

Bilježenje aktivnosti za utrivanje s preprekama

Ako sudjelujete u utrci na stazi s preprekama, uz pomoć aktivnosti Utrke s preprekama možete zabilježiti vrijeme na svakoj prepreci i vrijeme trčanja između prepreka.

- 1 Na zaslonu sata pritisnite .
- 2 Odaberite **Aktivnosti > Trčanje > Utrke s preprekama**.
- 3 Pritisnite  za pokretanje mjerača vremena aktivnosti.
- 4 Pritisnite  za ručno označavanje početka i kraja svake prepreke.

NAPOMENA: Postavku **Praćenje prepreka** možete konfigurirati za spremanje lokacija prepreka iz prve petlje staze. Na ponovljenim krugovima staze sat koristi spremljene lokacije za prebacivanje između prepreka i intervala trčanja.

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

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 57](#)).

- 1 Odaberite opciju:
 - Otvorite aplikaciju Garmin Connect i odaberite **...**.
 - Idite na 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**.

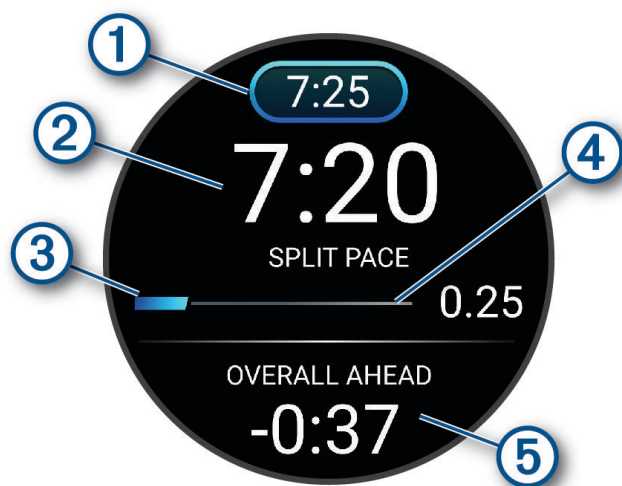
Pokretanje PacePro™ plana

Da biste pokrenuli plan PacePro, morate preuzeti plan iz vašeg računa Garmin Connect™ ([Preuzimanje PacePro™ plana iz aplikacije Garmin Connect™, stranica 17](#)).

- 1 Na zaslonu sata pritisnite .
- 2 Odaberite aktivnost za trčanje na otvorenom.
- 3 Pomaknite se prstom prema dolje kako biste odabrali **Trening > PacePro planovi**.
- 4 Odaberite pretplatu.

SAVJET: Možete se pomaknuti prstom prema dolje kako biste pregledali dionice i grafikon nadmorske visine prije nego što prihvatite plan PacePro.

- 5 Pritisnite .
- 6 Odaberite **Pokreni plan** za pokretanje plana.
- 7 Ako je potrebno, odaberite  kako biste omogućili navigaciju po stazi.
- 8 Pritisnite  za pokretanje mjerača vremena aktivnosti.



①	Ciljni tempo na prolazu
②	Trenutačni tempo na prolazu
③	Napredak dovršetka prolaza
④	Preostala udaljenost prolaza
⑤	Ukupno vrijeme ispred ili iza ciljnog vremena

SAVJET: Možete držati i odabrati **Zaustavi PacePro** > ✓ kako biste zaustavili plan PacePro. Mjerač vremena aktivnosti i dalje radi.

Biciklizam

Odlazak na vožnju

Prije upotrebe bežičnog senzora za vožnju, senzor je potrebno upariti sa satom ([Uparivanje bežičnih senzora, stranica 52](#)).

- 1 Uparite bežične senzore, na primjer senzor pulsa ili svjetla za bicikle (opcionalno).
- 2 Na zaslonu sata pritisnite .
- 3 Odaberite **Aktivnosti** > **Biciklizam**.
- 4 Odaberite biciklističku aktivnost.
- 5 Prilikom upotrebe opcionalnih bežičnih senzora pričekajte da se sat poveže sa senzorima.
- 6 Izađite van i pričekajte da sat pronade satelite.
- 7 Pritisnite za pokretanje mjerača vremena aktivnosti.
Sat bilježi podatke o aktivnosti samo dok je mjerač vremena aktivnosti pokrenut.
- 8 Započnite aktivnost.
- 9 Pritisnite ili da biste prelistali kroz zaslone s podacima.
- 10 Nakon dovršetka aktivnosti pritisnite i odaberite **Spremi**.

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.

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. Swolf služi za mjerenje učinkovitosti plivanja i cilj je postići što manji rezultat, kao i u golfu.

Vrste zaveslaja

Određivanje vrste zaveslaja dostupno je samo za plivanje u bazenu. Vrsta zaveslaja određuje se na kraju dužine. Vrste zaveslaja pojavljuju se u povijesti plivanja i vašem Garmin Connect™ računu. Vrstu zaveslaja možete odabrati i kao prilagođeno podatkovno polje ([Prilagođavanje zaslona s podacima, stranica 22](#)).

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 (Treniranje uz bilježenje drill vježbi, stranica 19)

Savjeti za plivačke aktivnosti

- 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 prijednim 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 pomaknuti prst prema dolje i odabrati postavke aktivnosti te potom odabrati **Veličina bazena** za promjenu veličine.
- Za precizne rezultate otplivajte čitavu duljinu bazena i upotrijebite jednu vrstu zaveslaja za čitavu duljinu. Pauzirajte mjerač vremena aktivnosti dok se odmarate.
- Za snimanje odmora tijekom plivanja u bazenu pritisnite  ([Automatski odmor i ručni odmor tijekom plivanja, stranica 19](#)).
Sat automatski bilježi intervale plivanja i duljine za plivanje u bazenu.
- Kako biste pomogli da sat broji prijeđene 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 19](#)).

Automatski odmor i ručni odmor tijekom plivanja

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.

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

Za primjenu ručnih odmora u opcijama aktivnosti možete isključiti funkciju automatskog odmora ([Postavke aktivnosti, stranica 23](#)). Tijekom aktivnosti plivanja interval odmora možete ručno označiti pritiskom . Podaci o plivanju ne bilježe se za interval odmora.

SAVJET: Ako se odmarate na kraće vrijeme ili želite vrlo precizno mjerenje intervala plivanja, koristite opciju ručnog odmora.

Treniranje uz bilježenje drill vježbi

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

- Za vrijeme plivanja u bazenu pomaknite se prema gore ili dolje za pregledavanje zaslona drill vježbi.
- Pritisnite  kako biste pokrenuli mjerač vremena drill vježbi.
- Kada dovršite interval drill vježbi, pritisnite .
Mjerač vremena drill vježbi se zaustavlja, ali mjerač vremena aktivnosti nastavlja bilježiti cijelu plivačku sesiju.
- Odaberite udaljenost za dovršenu drill vježbu.
Koraci za udaljenost temelje se na veličini bazena odabranog za profil aktivnosti.
- Odaberite opciju:

- Kako biste započeli drugi interval drill vježbi, pritisnite .
- Kako biste započeli interval plivanja, prijedite prstom prema gore ili dolje za povratak na zaslon za treniranje plivanja.

Nakon što dovršite vježbu, aktivnost prelazi u način mirovanja.

6 Odaberite opciju:

- Za nastavak aktivnosti pritisnite .
- Za završetak aktivnosti pritisnite .

Aktivnosti u dvorani

Sat se može upotrebljavati za trening u zatvorenom, npr. za trčanje na dvoranskoj atletskoj stazi ili vožnju na sobnom biciklu. Za aktivnosti u zatvorenom GPS se isključuje (*Postavke aktivnosti, stranica 23*).

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.

Bilježenje aktivnosti vježbanja snage

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

- 1 Na zaslonu sata pritisnite .
- 2 Odaberite **Aktivnosti > Teretana > Trening snage**.
- 3 Odaberite opciju:
 - Za otvoreni interval vježbanja odaberite **Slobodno**.
SAVJET: Možete omogućiti opciju **Odbrojavanje za odmor** kako biste dobili upozorenje nakon određenog trajanja mjerača vremena odmora.
 - Da biste slijedili strukturirano vježbanje, odaberite vježbanje, pomaknite se prema dolje i odaberite korak za prikaz animacije vježbanja (ako je dostupno), a nakon pregleda vježbanja odaberite **Započni vježbanje**.
SAVJET: Prije početka vježbanja možete odabrati **Više** kako biste pregledali potrebnu opremu, uredili vježbanje i još mnogo toga.
- 4 Pritisnite  za pokretanje aktivnosti.
- 5 Započnite prvi set.
Sat broji ponavljanja. Kada napravite najmanje četiri ponavljanja, pojavit će se broj ponavljanja.
SAVJET: Sat može brojati samo ponavljanja jedne vježbe u svakom setu. Kad želite prijeći s jedne vježbe na drugu, potrebno je dovršiti set i pokrenuti novi.
- 6 Pritisnite  za dovršetak seta i prelazak na sljedeću vježbu, ako je dostupna.
Na satu se prikazuju ukupna ponavljanja u setu.
- 7 Ako je potrebno, uredite set, broj ponavljanja i težinu koju upotrebljavate tijekom seta.
- 8 Ako je potrebno, po dovršetku odmora pritisnite  kako biste pokrenuli sljedeći set.
- 9 Ponovite za svaki set vježbi snage dok ne dovršite aktivnost.
SAVJET: Tijekom vježbanja možete pritisnuti  za uređivanje prethodnih setova. Za strukturirana vježbanja postoje opcije preskakanja seta ili promjene sljedećeg seta.
- 10 Nakon posljednjeg seta pritisnite  i odaberite **Zaustavi vježbanje**.
- 11 Odaberite **Spremi**.

Bilježenje aktivnosti iz područja mobilnosti

Aktivnosti iz područja mobilnosti možete zabilježiti primjenjujući intervale aktivnosti i odmora ili možete preuzeti vježbe mobilnosti s Garmin Connect™.

- 1 Na zaslonu sata pritisnite .
- 2 Odaberite **Aktivnosti > Teretana > Mobilnost**.
- 3 Pomaknite prikaz prema dolje i odaberite **Trening**.
- 4 Odaberite opciju:

- Za promjenu intervala aktivnosti i odmora odaberite **Intervali**.
- Za preuzimanje cijele vježbe s Garmin Connect odaberite **Biblioteka vježbanja > Pretraži treninge** i slijedite upute na zaslonu.

- 5 Pritisnite  kako biste započeli mjerač vremena aktivnosti.
Sat vas navodi kroz vježbe mobilnosti.
- 6 Krećite se kroz zaslon za prikaz dodatnih zaslona s podacima.

Bilježenje HIIT aktivnosti

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

- 1 Na zaslonu sata pritisnite .
- 2 Odaberite **Aktivnosti > Teretana > HIIT**.
- 3 Odaberite opciju:
 - Odaberite **Slobodno** za bilježenje otvorene HIIT aktivnosti bez strukture.
 - Odaberite **Mjerači vremena za HIIT > AMRAP** za bilježenje što je moguće više rundi u zadanom vremenskom razdoblju.
 - Odaberite **Mjerači vremena za HIIT > EMOM** za bilježenje postavljenog broja vježbi svake minute na minutu.
 - Odaberite **Mjerači vremena za HIIT > Tabata** za izmjenjivanje intervala od 20 sekundi maksimalnog napora i 10 sekundi odmora.
 - Odaberite **Mjerači vremena za HIIT > Prilagođeno** za postavljanje vremena kretanja, vremena odmora, broja vježbi i broja rundi.
 - Odaberite **Vježbanje** kako biste pratili spremljeno vježbanje.
- 4 Po potrebi slijedite upute na zaslonu.
- 5 Pritisnite  za pokretanje svoje prve runde.
Sat prikazuje mjerač odbrojanja i vaš trenutni puls.
- 6 Po potrebi pritisnite  za ručni prelazak na sljedeću rundu ili odmor.
- 7 Po dovršetku aktivnosti pritisnite  za zaustavljanje mjerača vremena aktivnosti.
- 8 Odaberite **Spremi**.

Zimski sportovi

Pregledavanje skijaških spustova

Tipku dionica možete koristiti za bilježenje dionica dok skijate ili daskate na snijegu.

- 1 Započnite skijašku aktivnost ili daskanje na snijegu.
- 2 Po dovršetku spusta pritisnite .
- 3 Držite .
- 4 Odaberite **Prikaz lafova**.
- 5 Povucite prstom za prikaz detalja o posljednjem spustu, trenutačnom spustu i svim spustovima.
Na zaslonima spustova prikazuje se vrijeme, prijeđena udaljenost, maksimalna brzina, prosječna brzina i ukupni silazak.

Druge aktivnosti

Bilježenje aktivnosti disanja

- 1 Na zaslonu sata pritisnite .
- 2 Odaberite **Aktivnosti > Drugo > Disanje**.
- 3 Odaberite opciju:
 - Odaberite **Koherentnost** da biste postigli stanje mirne pripravnosti.
 - Odaberite **Opuštanje i fokusiranje** da biste opustili tijelo i fokusirali um.
 - Odaberite **Opuštanje i fokusiranje (kratko)** da biste opustili tijelo i fokusirali um u kraćem vremenskom razdoblju.
 - Odaberite **Mirnoća** da biste smanjili razinu stresa i pripremili se za spavanje.
- 4 Ako je potrebno, odaberite **Započni vježbanje**.
- 5 Pritisnite  kako biste pokrenuli aktivnost.

- 6 Slijedite upute na zaslonu dok vas sat navodi kroz vježbe disanja.
- 7 Pritisnite  kako biste preskočili na sljedeći korak u fazi disanja.
- 8 Nakon dovršetka aktivnosti pritisnite  i odaberite **Spremi**.
Prikazuju se vaš prosječni broj udisaja i puls.
- 9 Pritisnite .
- 10 Odaberite **Svi statistički podaci**.
Prikazuju se vaš prosječni puls, maksimalni puls, prosječni broj udisaja i promjena stresa.

Prilagođavanje aktivnosti i aplikacija

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

Prilagođavanje popisa aplikacija

- 1 Na zaslonu sata pritisnite .
- 2 Odaberite **Uredi**.
- 3 Odaberite opciju:
 - Za promjenu položaja aplikacije na popisu odaberite aplikaciju, pritisnite  ili  za premještanje aplikacije te pritisnite  za odabir nove položaja.
 - Za uklanjanje aplikacije s popisa odaberite aplikaciju pa odaberite .
 - Za dodavanje aplikacije na popis odaberite **Dodaj** pa odaberite jednu ili više aplikacija.

Prilagodba popisa omiljenih aktivnosti

Omiljene aktivnosti pojavljuju se na vrhu popisa aktivnosti, što vam omogućuje brzi pristup aktivnostima koje često upotrebljavate. Omiljene aktivnosti u bilo kojem trenutku možete dodati ili ukloniti.

- 1 Na zaslonu sata pritisnite .
- 2 Odaberite **Aktivnosti**.
Vaše omiljene aktivnosti prikazuju se na vrhu popisa.
- 3 Odaberite **Uredi**.
- 4 Odaberite opciju:
 - Za promjenu lokacije aktivnosti na popisu odaberite aktivnost, pritisnite  ili  za pomicanje aktivnosti, a zatim pritisnite  za odabir nove lokacije.
 - Za uklanjanje omiljene aktivnosti odaberite aktivnost i zatim odaberite  > **Ukloni**.
 - Za dodavanje omiljene aktivnosti odaberite **Dodaj** i zatim odaberite jednu ili više aktivnosti.

Prikvačivanje omiljene aktivnosti na popis

Na vrh popisa aplikacija i aktivnosti možete prikvačiti do tri omiljene aktivnosti.

- 1 Na zaslonu sata pritisnite .
- 2 Odaberite **Aktivnosti**.
- 3 Prelistajte do omiljene aktivnosti ([Prilagodba popisa omiljenih aktivnosti, stranica 22](#)).
- 4 Držite  i odaberite **Spremi aktivnost**.

Pri sljedećem pritiskanju  na izgledu sata za otvaranje popisa aktivnosti na vrhu popisa bit će prikvačena aktivnost.

Prilagođavanje zaslona s podacima

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

- 1 Na zaslonu sata pritisnite .
- 2 Odaberite **Aktivnosti** i odaberite aktivnost.
- 3 Pomaknite se prema dolje i odaberite postavke aktivnosti.
- 4 Odaberite **Zaslone s podacima**.
- 5 Prelistajte na zaslon s podacima koji želite prilagoditi.
- 6 Odaberite .
- 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 89](#). 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 zaslona s kartografskim podacima

Možete dodati kartu zaslonima s podacima za GPS aktivnost.

- 1 Na zaslonu sata pritisnite .
- 2 Odaberite **Aktivnosti**, a zatim odaberite GPS aktivnost.
- 3 Prelistajte dolje i odaberite postavke aktivnosti.
- 4 Odaberite **Zasloni s podacima > Dodaj novo > Karta**.

Stvaranje prilagođene aktivnosti

- 1 Na zaslonu sata pritisnite .
- 2 Odaberite **Aktivnosti > Uredi > Dodaj**.
- 3 Odaberite opciju:
 - Odaberite **Kopiranje aktivnosti** kako biste stvorili prilagođenu aktivnost na temelju spremljene aktivnosti.
 - Odaberite **Drugo > 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.

Postavke aktivnosti

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

Odaberite , odaberite aktivnost, držite  i odaberite postavke aktivnosti.

Istaknuta boja: Postavlja boju isticanja za ikonu aktivnosti.

Upozorenja: Postavlja upozorenja za trening ili navigaciju za aktivnost ([Upozorenja za aktivnosti, stranica 24](#)).

Audioizlaz: Omogućuje glasovna upozorenja za povezane audiouređaje ([Reprodukcija glasovnih upozorenja tijekom aktivnosti, stranica 26](#)).

Auto Lap: Postavlja opcije za funkciju Auto Lap® za automatsko označavanje dionica. Opcija **Po udaljenosti** označava dionice na određenoj udaljenosti Opcija **Po položaju** označava dionice na lokaciji na kojoj ste prethodno pritisnuli . Kada dovršite dionicu, prikazat će se prilagodljiva poruka upozorenja za dionicu. Ova značajka pomaže prilikom usporedbe rezultata za različite dijelove aktivnosti.

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: Automatski stvara interval za odmor kada se prestanete kretati tijekom aktivnosti plivanja u bazenu ([Automatski odmor i ručni odmor tijekom plivanja, stranica 19](#)). Postavlja opciju za automatsko pokretanje i zaustavljanje mjerača vremena odmora na aktivnosti ultra trčanja ([Postavke automatskog odmora za ultra trčanje, stranica 16](#)).

Automatski setovi: Automatski pokreće i zaustavlja setove vježbi tijekom aktivnosti vježbi snage.

Slanje pulsa: Po pokretanju aktivnosti automatski odašilje podatke o puls u sata na uparene uređaje ([Odašiljanje podataka o puls u, stranica 64](#)).

Pokretanje odbrojav.: Omogućuje mjerač odbrojanja za intervale plivanja u bazenu.

Zasloni s podacima: Prilagođava zaslone s podacima i dodaje nove zaslone s podacima za aktivnost ([Prilagođavanje zaslona s podacima, stranica 22](#)).

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

Odabir opreme: Kada završite aktivnost, od vas će se zatražiti da odaberete opremu koju ste koristili tijekom aktivnosti. Opremu možete dodati i izbrisati na svom Garmin Connect™ računu ([Garmin Connect™, stranica 57](#)).

Način rada za preskakivanje: Postavlja cilj aktivnosti preskakivanja vijače na zadano vrijeme, broj ponavljanja ili otvoreni interval.

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

Dionice: Konfigurira postavke za opcije **Auto Lap**, **Tipka Dionica** i **Upozorenje o dionici**.

Upozorenje o dionici: Postavlja podatkovna polja za prikaz dionica.

Tipka Dionica: Omogućuje  za bilježenje dionice ili odmora tijekom aktivnosti.

Praćenje prepreka: Sprema lokacije prepreka iz prvog kruga staze. Na ponovljenim krugovima staze sat koristi spremljene lokacije za prebacivanje između prepreka i intervala trčanja ([Bilježenje aktivnosti za utrivanje s preprekama, stranica 17](#)).

Dodatna težina: Postavlja težinu tereta koji nosite.

Veličina bazena: Postavljanje duljine bazena za plivanje u bazenu.

Isklj.za ušt.energ.: Postavlja ograničenje isteka vremena za ostajanje sata u načinu rada za aktivnosti dok čeka da pokrenete aktivnost, na primjer kada čekate na početak utrke. Opcija **Normalno** postavlja sat za prelazak u način rada s niskom potrošnjom energije nakon 5 minuta neaktivnosti. Opcija **Produljeno** 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.

Bilježenje maks.VO2: Bilježi procjenu maksimalnog VO2 za aktivnosti terenskog i ultra trčanja.

Preimenuj: Postavlja naziv aktivnosti.

Praćenje ponavljanja: Bilježi broj ponavljanja tijekom vježbanja. Opcija **Samo vježbanja** bilježi broj ponavljanja samo tijekom vođenog vježbanja.

Vraćanje zadanih postavki: Ponovno postavlja postavke aktivnosti.

Snaga trčanja: Bilježi podatke o snazi trčanja i prilagođava postavke ([Postavke snage trčanja, stranica 54](#)).

Dionice: Konfigurira postavke za opcije **Autom. izračun dion.**, **Tipka Dionica** i **Upozorenje o dionici**.

Sateliti: Postavlja GNSS satelitski sustav koji će se upotrebljavati za aktivnost ([Postavke satelita, stranica 26](#)).

Samoprocjena: Postavlja učestalost procjene percipiranog napora za aktivnost ([Procjena aktivnosti, stranica 14](#)).

Prepozn.zaveslaja: Automatski otkriva vrstu zamaha pri plivanju u bazenu.

Dodirni zaslon: Omogućuje dodirni zaslon tijekom aktivnosti ili samo na zaslonu karte.

Zaključavanje zaslona: Omogućuje otključavanje dodirnog zaslona povlačenjem prstom od vrha zaslona prema dolje.

Prepoznavanje staze: Automatski prepoznaje nalazite li se na trkačoj stazi.

Jedinice: Postavlja mjerne jedinice za aktivnost.

Upoz.vibracijom: Obavještava vas da udahnate ili izdahnate tijekom aktivnosti disanja.

Videozapisi za vježbanje: Reproducira 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 računa.

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.

Ponavljajuće upozorenje:

Naziv upozorenja	Vrsta upozorenja	Opis
Kadencia	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.
Puls	Domet	Možete postaviti minimalnu i maksimalnu vrijednost pulsa ili odabrati promjene zona. Pogledajte odjeljke O zonama pulsa, stranica 74 i Izračuni zona pulsa, stranica 75 .
Tempo	Domet	Možete postaviti minimalnu i maksimalnu vrijednost tempa.
Napajanje	Domet	Možete postaviti visoku ili nisku razinu snage.
Trčanje/hodanje	Ponavljajuće	Možete postaviti redovite odmore hodanjem u pravilnim intervalima (Korištenje upozorenja za trčanje i hodanje, stranica 25).
Snaga trčanja	Događaj, udaljenost	Možete postaviti minimalnu i maksimalnu vrijednost zone snage.
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 Na zaslonu sata pritisnite .
- 2 Odaberite **Aktivnosti** i odaberite aktivnost.
NAPOMENA: Ova funkcija nije dostupna za sve aktivnosti.
- 3 Pomaknite se prema dolje i odaberite postavke aktivnosti.
- 4 Odaberite **Upozorenja**.
- 5 Odaberite opciju:
 - Odaberite **Dodaj novo** za dodavanje novog upozorenja za aktivnost.
 - Odaberite naziv upozorenja za uređivanje postojećeg upozorenja.
- 6 Po potrebi odaberite vrstu upozorenja.
- 7 Odaberite zonu, unesite minimalne i maksimalne vrijednosti ili unesite prilagođenu vrijednost za upozorenje.
- 8 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.

Korištenje upozorenja za trčanje i hodanje

NAPOMENA: Prije početka trčanja morate postaviti upozorenja za intervale trčanja/hodanja. Nakon pokretanja mjerača vremena postavke se više ne mogu mijenjati.

- 1 Na zaslonu sata pritisnite .
- 2 Odaberite aktivnost trčanja.
NAPOMENA: Upozorenja za odmor hodanjem dostupna su samo za aktivnosti trčanja.
- 3 Pomaknite se prema dolje i odaberite postavke aktivnosti.
- 4 Odaberite **Upozorenja > Dodaj novo > Trčanje/hodanje**.
- 5 Postavite vrijeme trčanja za svako upozorenje.
- 6 Postavite vrijeme hodanja za svako upozorenje.
- 7 Krenite na trčanje.

Nakon svakog dovršenog intervala prikazuje se poruka. Sat se oglašava i zvučnim signalima ili vibracijom ako su uključeni zvučni tonovi ([Postavke sustava, stranica 78](#)). Nakon uključivanja upozorenja za trčanje/hodanje upotrebljavat će se svaki put kada trčite, osim ako ih ne isključite ili ne omogućite drugi način rada za trčanje.

Reprodukcija glasovnih upozorenja tijekom aktivnosti

Na satu možete omogućiti reprodukciju motivirajućih obavijesti o statusu tijekom trčanja ili drugih aktivnosti. Tijekom glasovnih upozorenja glasnoća primarnog zvuka smanjuje se radi reprodukcije obavijesti. Glasovna upozorenja reproduciraju se na telefonu putem aplikacije Garmin Connect™.

NAPOMENA: Ova funkcija nije dostupna za sve aktivnosti.

- 1 Na zaslonu sata držite .
- 2 Odaberite **Postavke sata > Načini rada fokusa > Aktivnost > Glasovna upozorenja**.
- 3 Odaberite opciju:
 - Za postavljanje reprodukcije glasovnih upozorenja putem telefona odaberite **Audioizlaz > Povezani uređaji**.
 - Ako želite čuti upozorenje za svaku dionicu, odaberite **Upozorenje o dionici**.
 - Ako želite prilagoditi upozorenja s podacima o tempu i brzini, odaberite **Upozorenje za tempo/brzinu**.
 - Ako želite prilagoditi upozorenja s podacima o puls, odaberite **Upozorenje za puls**.
 - Ako želite prilagoditi upozorenja s podacima o snazi, odaberite **Upozorenje za snagu**.
 - Ako želite čuti upozorenja kada pokrenete i zaustavite mjerac vremena aktivnosti, uključujući Auto Pause® funkciju, odaberite **Dog.mjer.vremena**.
 - Ako želite da se upozorenja za vježbanje reproduciraju kao glasovna upozorenja, odaberite **Upoz.za vježbanje**.
 - Ako želite da se upozorenja za aktivnosti reproduciraju ako glasovna upozorenja, odaberite **Upoz.za aktivnosti** (*Upozorenja za aktivnosti, stranica 24*).

Postavke satelita

Za svaku aktivnost možete promijeniti postavke GNSS satelita da biste prilagodili satelitske sustave koji se upotrebljavaju. Dodatne informacije o GNSS satelitskim sustavima potražite na web-mjestu garmin.com/aboutGPS.

Na zaslonu sata pritisnite , odaberite **Aktivnosti**, odaberite aktivnost, prijedite dolje i odaberite postavke aktivnosti te odaberite **Sateliti**.

NAPOMENA: Ova funkcija nije dostupna za sve aktivnosti.

Isključi: Onemogućuje GNSS satelitske sustave za aktivnost.

Koristi zadano: Omogućuje satu primjenu zadanog načina rada fokusa na aktivnost za GNSS satelite (*Prilagodba zadanog načina rada fokusa, stranica 61*).

Samo GPS: Omogućuje GPS satelitski sustav.

Svi sustavi: Omogućuje više GNSS satelitskih sustava. Istovremena upotreba više GNSS satelitskih sustava omogućuje bolji rad u zahtjevnoj okolini i brže pronalaženje položaja u odnosu na upotrebu samo GPS-a. Međutim, upotreba više sustava satelita za globalnu navigaciju (GNSS-a) može brže potrošiti bateriju nego kada se koristi samo GPS.

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.

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 28](#)).

Na bilo kojem zaslonu držite pritisnuti gumb .



Ikona	Naziv	Opis
	Način rada u zrakoplovu	Odaberite kako biste omogućili način rada u zrakoplovu da biste isključili sve bežične komunikacije.
	Alarm sata	Odaberite za dodavanje ili uređivanje alarma (Postavljanje alarma, stranica 42).
	Alternativne vremenske zone	Odaberite za prikaz trenutnog vremena u dodatnim vremenskim zonama (Dodavanje alternativnih vremenskih zona, stranica 44).
	Pomoć	Odaberite za slanje zahtjeva za pomoć (Traženje pomoći, stranica 73).
	Štednja baterije	Odaberite za omogućavanje funkcije uštede baterije (Prilagodba funkcije štednje baterije, stranica 76).
	Svjetlina	Odaberite za prilagođavanje svjetline zaslona (Postavke zaslona i osvjetljenja, stranica 51).
	Slanje pulsa	Odaberite za uključivanje odašiljanja pulsa na upareni uređaj (Odašiljanje podataka o pulsu, stranica 64).
	Kalkulator	Odaberite kako biste koristili kalkulator, uključujući kalkulator napojnica.
	Kalendar	Odaberite za prikaz nadolazećih događaja iz kalendara telefona.
	Upravljanje kamerom	Odaberite za ručno snimanje fotografije i videozapisa (Upotreba kontrola Varia™ kamere, stranica 54).
	Satovi	Odaberite za otvaranje aplikacije Satovi i postavljanje alarma, mjerača vremena, štoperice ili prikaza alternativnih vremenskih zona (Satovi, stranica 42).
	Promjena boje	Odaberite za prelazak zaslona na nijanse crvene, zelene ili narančaste, za upotrebu sata u uvjetima slabog osvjetljenja.
	Prikaz	Odaberite za isključivanje zaslona za upozorenja, kretnje i način rada Uvijek uključeni zaslon (Postavke zaslona i osvjetljenja, stranica 51).
	Bez ometanja	Odaberite kako biste omogućili 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 za uključivanje zaslona za upotrebu sata kao svjetiljke (Upotreba zaslona svjetla, stranica 28).

Ikona	Naziv	Opis
	Način rada fokusa	Odaberite za promjenu trenutnog načina rada fokusa (Načini rada fokusa, stranica 61).
	Garmin Share	Odaberite za otvaranje aplikacije Garmin Share (Garmin Share, stranica 56).
	Povijest	Odaberite za prikaz povijesti aktivnosti, zapisa i ukupnih rezultata.
	Zaključaj uređaj	Odaberite za zaključavanje gumba i dodirnog zaslona kako biste spriječili slučajno pritisnjanje i povlačenje prstima po zaslonu.
	Messenger	Odaberite za prikaz i slanje poruka s pomoću aplikacije Messenger (Upotreba funkcije Messenger, stranica 12).
	Glazba	Odaberite za kontrolu reprodukcije glazbe (Slušanje glazbe na telefonu, stranica 29).
	Obavijesti	Odaberite za prikaz poziva, poruka, ažuriranja statusa na društvenim mrežama i još mnogo toga, ovisno o postavkama obavijesti na telefonu (Omogućivanje telefonskih obavijesti, stranica 55).
	Telefon	Odaberite kako biste onemogućili Bluetooth tehnologiju i vezu s uparenim telefonom.
	Isključivanje	Odaberite kako biste isključili sat.
	Pulsni oksimetar	Odaberite za otvaranje aplikacije za pulsni oksimetar (Pulsni oksimetar, stranica 64).
	Spremi lokaciju	Odaberite za spremanje trenutne lokacije kako biste kasnije mogli do nje navigirati.
	Postavke	Odaberite za otvaranje izbornika postavki.
	Štoperica	Odaberite za pokretanje štoperice (Korištenje štoperice, stranica 43).
	IZLAZAK I ZALAZAK SUNCA	Odaberite za prikaz vremena izlaska sunca, zalaska sunca i sumraka.
	Sinkronizacija	Odaberite za sinkronizaciju sata s uparenim telefonom.
	Sinkronizacija vremena	Odaberite za sinkronizaciju sata s vremenom na telefonu ili sinkronizaciju putem satelita.
	Mjerač vremena	Odaberite za postavljanje mjerača odbrojavanja (Korištenje mjerača odbrojavanja, stranica 42).
	Dodirni zaslon	Odaberite kako biste onemogućili kontrole na dodirnom zaslonu.
	Zaključavanje zaslona	Odaberite za omogućavanje otključavanja dodirnog zaslona povlačenjem prstom od vrha zaslona prema dolje.
	Vrijeme	Odaberite za prikaz trenutne vremenske prognoze i trenutnih uvjeta.

Prilagođavanje izbornika kontrola

U izborniku kontrola možete dodavati, uklanjati i mijenjati redoslijed opcija izbornika prečaca ([Kontrole, stranica 27](#)).

- 1 Držite kako biste otvorili izbornik kontrola.
- 2 Držite .
- 3 Odaberite opciju:
 - Za dodavanje kontrole u izbornik, odaberite **Dodaj kontrole** i odaberite kontrolu koju želite dodati.
 - Za promjenu lokacije prečaca u izborniku kontrola, odaberite **Promijeni redoslijed kontrola**, odaberite kontrolu koju želite pomaknuti, pritisnite ili za pomicanje kontrole na novi položaj, a zatim pritisnite za odabir nove lokacije.
 - Za uklanjanje prečaca iz izbornika kontrola, odaberite **Ukloni kontrole** i odaberite kontrolu koju želite ukloniti.

Upotreba zaslona svjetla

Korištenjem svjetla može se skratiti trajanje baterije.

- 1 Držite .
 - 2 Odaberite .
- NAPOMENA:** Izbornik kontrola možete prilagođavati ([Prilagođavanje izbornika kontrola, stranica 28](#)).

3 Pritisnite  ili  da biste podesili svjetlinu i boju.

Slušanje glazbe na telefonu

Reprodukcijom glazbe na telefonu možete upravljati putem sata Forerunner® 70.

1 Držite  s bilo kojeg zaslona da biste otvorili kontrole glazbe.

2 Odaberite opciju:

- Odaberite ► za reproduciranje i pauziranje trenutnog glazbenog zapisa.
- Odaberite ►| za prelazak na sljedeći glazbeni zapis.
- Odaberite ⋮ da biste pristupili dodatnim kontrolama za glazbu i glasnoću.

3 Počnite slušati glazbu s uparenog telefona.

Kontrole za reprodukciju glazbe

Za prikaz kontrola za reprodukciju glazbe tijekom aktivnosti povucite prstom ulijevo. Za otvaranje kontrola za glazbu možete i pritisnuti .

⋮	Odaberite za prikaz više kontrola za reprodukciju 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.

Brzi pregledi widgeta

Vaš se sat isporučuje s brzim pregledima widgeta koji omogućuju brz pregled podataka ([Brzi pregledi widgeta, stranica 31](#)). Nekim je funkcijama potrebna Bluetooth® veza s kompatibilnim telefonom.

Neki se brzi pregledi widgeta zadano ne mogu vidjeti. Možete ih ručno dodati u popis brzih pregleda widgeta ([Prilagođavanje popisa brzih pregleda widgeta, stranica 32](#)). Neki brzi pregledi prikazat će se u skupini povezanih mjerenja, kao što su ona za zdravstveno stanje ili izvođenje aktivnosti.

SAVJET: Brze preglede widgeta možete preuzeti i iz Connect IQ™ Store ([Connect IQ funkcije, stranica 59](#)).

Naziv	Opis
Alternativne vremenske zone	Prikazuje trenutno vrijeme u dodatnim vremenskim zonama (Dodavanje alternativnih vremenskih zona, stranica 44).
Baterija	Prikazuje procijenjeni vijek trajanja baterije i podatke o nedavnom korištenju baterije, uključujući analizu korištenja baterije prema aktivnosti i značajci.
Body Battery™	Kad se nosi cijeli dan, prikazuje trenutnu Body Battery razinu i grafikon vaše razine energije u posljednjih nekoliko sati (Body Battery™, stranica 32).
Kalendar	Prikazuje predstojeće sastanke iz kalendara vašeg telefona.
Kalorije	Prikazuje podatke o kalorijama za trenutni dan.
Odbrojanja	Prikaz nadolazećih događaja s odbrojanjem.
Garmin® trener	Prikazuje zakazane treninge kada odaberete plan treninga Garmin trenera na svojem Garmin Connect™ računu. Plan se, ako je to potrebno, prilagođava vašoj trenutnoj fizičkoj formi, preferencijama treniranja, rasporedu i datumu utrke.
Health Snapshot™	Pokreće Health Snapshot sesiju 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. Prikazuje spremljene sažetke sesija Health Snapshot.
Zdravstveno stanje	Prikazuje podatke o zdravlju kao što su disanje i varijabilnost pulsa.
Puls	Prikazuje trenutni puls u otkucajima u minuti (otk./min) i grafikon prosječnog pulsa u mirovanju (RHR).
Povijest	Prikazuje vašu povijest aktivnosti i grafikon zabilježenih aktivnosti (Korištenje funkcije Povijest, stranica 46).
Status varijabilnosti pulsa	Prikazuje sedmodnevni prosjek varijabilnosti pulsa tijekom noći (Status varijabilnosti pulsa, stranica 34).
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.
Bilježenje životnog stila	Praćenje svakodnevnih ponašanja uz dopuštenje za prikaz načina na koji ponašanja utječu na određene zdravstvene parametre u aplikaciji Garmin Connect (Bilježenje životnog stila, stranica 40).
Messenger	Prikazuje vaše Garmin Messenger™ razgovore u aplikaciji i omogućuje vam odgovor na poruke sa sata (Aplikacija Garmin Messenger™, stranica 60).
Mjesečeva mijena	Prikazivanje vremena izlaska i zalaska mjeseca te mjesečevih mijena ovisno o vašem GPS položaju.
Drijemanja	Prikazuje ukupno trajanje drijemanja i povećanje energije Body Battery. Možete pokrenuti mjerac za drijemanje i postaviti alarm koji će vas probuditi (Načini rada fokusa, stranica 61).
Obavijesti	Upozorava vas na dolazne pozive, poruke, ažuriranja statusa na društvenim mrežama i još mnogo toga, ovisno o postavkama obavijesti na telefonu (Omogućivanje telefonskih obavijesti, stranica 55).
Prehrana	Prikazuje dnevni nutricionistički pregled, uključujući kalorije i makronutrijente. Možete i zabilježiti unos hrane. Morate imati aktivnu Garmin Connect+ pretplatu za praćenje i pregled prehrane (Pretplata Garmin Connect+™, stranica 58).

Naziv	Opis
Primarna utrka	Prikazuje utrku koju smatrate primarnom u svom kalendaru na Garmin Connect (Kalendar utrka i primarna utrka, stranica 39).
Pulsni oksimetar	Omogućuje ručno očitavanje pulsnog oksimetra (Očitavanje pulsnim oksimetrom, stranica 65). Ako ste preaktivni da sat izvrši očitavanje pulsnog oksimetra, mjerenje se neće zabilježiti.
Kalendar utrka	Prikazuje predstojeće utrke postavljene u kalendaru na Garmin Connect (Kalendar utrka i primarna utrka, stranica 39).
Oporavak	Prikazuje vrijeme oporavka. Najdulje vrijeme je četiri dana.
Disanje	Trenutačan tempo disanja u udisajima u minuti i prosječna sedmodnevna vrijednost. Možete izvoditi vježbe disanja kako biste se lakše opustili.
Performanse trčanja	Prikazuje parametre trkačkih performansi kao što su procjena maksimalnog VO2 i laktatni prag (Mjerenje performansi, stranica 33).
Trener za spavanje	Pruža preporuke za spavanje na temelju prethodnog spavanja i aktivnosti, cirkadijskog ritma, statusa varijabilnosti pulsa i drijemanja. NAPOMENA: Možete pregledati uvide u san, omogućiti način rada mirovanja, postaviti alarme i ažurirati postavke spavanja.
Rezultat spavanja	Prikazuje ukupno trajanje spavanja, rezultat spavanja i informacije o fazama sna za prethodnu noć. Možete vidjeti i varijacije disanja tijekom noći (Praćenje spavanja, stranica 66).
Sportski rezultati	Prati fakultetske ili profesionalne sportske timove s rezultatima i podacima uživo.
Koraci	Prati dnevni broj prijeđenih koraka, ciljni broj koraka i podatke za prethodne dane.
Dionice	Prikazuje prilagodljivi popis dionica (Dodavanje dionica, stranica 40).
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.
Izlazak i zalazak sunca	Prikazuje vremena izlaska i zalaska sunca te vrijeme građanskog sumraka.
Spremnost za treniranje	Prikazuje rezultate i kratke poruke koji vam pokazuju koliko ste svakog dana spremni za treniranje (Spremnost za treniranje, stranica 39).
Status treniranja	Prikazuje vaš trenutačni status treniranja i opterećenje treniranja koji vam pokazuju kako treniranje utječe na vašu razinu kondicije i rezultate (Status treniranja, stranica 35).
Vrijeme	Prikazuje trenutačnu temperaturu i vremensku prognozu.
Praćenje težine	Prikazuje nedavne trendove i povijest težine. Težinu možete unijeti ručno. Ako je Index™ vaga uparena s vašim Garmin Connect računom, podaci o težini prikazuju se u brzom pregledu widgeta.

Brzi pregledi widgeta

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

1 Na izgledu sata pritisnite  za kretanje kroz popis brzih pregleda widgeta.



SAVJET: Možete i povući prstom za kretanje ili dodirnuti za odabir opcija.

- 2 Za prikaz više informacija pritisnite .
- 3 Odaberite opciju:
 - Pritisnite  za prikaz pojedinosti o brzom pregledu widgeta.
 - Pritisnite  za prikaz dodatnih opcija i funkcija za brzi pregled widgeta.

Prilagođavanje popisa brzih pregleda widgeta

- 1 Na zaslonu sata pritisnite  za prikaz brzog pregleda widgeta.
- 2 Odaberite **Uredi**.
- 3 Odaberite opciju:
 - Za promjenu lokacije brzog pregleda widgeta na popisu odaberite brzi pregled widgeta, pritisnite  ili  za premještanje brzog pregleda widgeta te pritisnite  za odabir nove lokacije.
 - Za uklanjanje brzog pregleda widgeta s popisa odaberite brzi pregled widgeta i odaberite .
 - Za dodavanje brzog pregleda widgeta na popis odaberite **Dodaj** i odaberite jedan ili više brzih pregleda widgeta.

SAVJET: Možete odabrati **Stvori mapu** kako biste stvorili mapu s više brzih pregleda widgeta ([Stvaranje mape brzih pregleda widgeta, stranica 32](#)).

Stvaranje mape brzih pregleda widgeta

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

- 1 Na zaslonu sata pritisnite  za prikaz brzog pregleda widgeta.
- 2 Odaberite **Uredi > Dodaj > Stvori mapu**.
- 3 Odaberite brze preglede widgeta koje želite staviti u mapu i odaberite **Gotovo**.

NAPOMENA: Ako se brzi pregledi widgeta već nalaze na popisu, 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 na popisu brzih pregleda widgeta i držite .
 - Za uređivanje brzih pregleda widgeta u mapi otvorite mapu i odaberite **Uredi** ([Prilagođavanje popisa brzih pregleda widgeta, stranica 32](#)).

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 33*).

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.

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.

Ove procjene pruža i omogućuje Garmin Human Performance Lab™. Dodatne informacije potražite na web-mjestu garmin.com/performance-data/running.

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

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 34*).

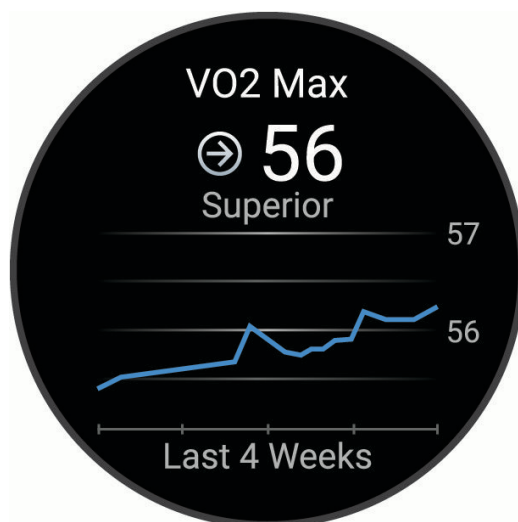
Predviđeno vrijeme utrke: Sat upotrebljava procjenu maksimalnih vrijednosti VO2 i vašu povijest treniranja kako bi dao ciljno vrijeme utrke na temelju vaše trenutačne kondicije (*Prikaz predviđenih vremena utrke, stranica 34*).

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 33*).

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.

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 Garmin Human Performance Lab™. Analiza maksimalnog VO2 prikazuje se uz dopuštenje ustanove The Cooper Institute®. Informacije potražite u dodatku (*Standardne vrijednosti maksimalnog VO2, stranica 87*) i posjetite adresu 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 52*).

Za najprecizniju procjenu dovršite postavljanje korisničkog profila (*Postavljanje korisničkog profila, stranica 74*) i postavite maksimalni puls (*Postavljanje zona pulsa, stranica 74*). 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 (*Postavke aktivnosti, stranica 23*).

- 1 Započnite aktivnost trčanja.
- 2 Trčite na otvorenom pri umjerenom ili visokom intenzitetu te dosegnete barem 70 % svojeg maksimalnog pulsa.
- 3 Nakon barem 10 minuta odaberite **Spremi**.
- 4 Pritisnite  ili  za kretanje kroz mjerenja performansi.

Prikaz predviđenih vremena utrke

Za najprecizniju procjenu dovršite postavljanje korisničkog profila (*Postavljanje korisničkog profila, stranica 74*) i postavite maksimalni puls (*Postavljanje zona pulsa, stranica 74*).

Vaš sat koristi procjenu maksimalnih vrijednosti VO2 i vašu povijest treniranja kako bi dao ciljno vrijeme utrke (*O procijenjenim maksimalnim vrijednostima VO2, stranica 33*). Sat analizira podatke o treniranju za nekoliko tjedana kako bi preciznije procijenio vrijeme utrke.

- 1 Na zaslonu sata pritisnite  kako biste vidjeli brzi pregled widgeta performansi trčanja.
- 2 Pritisnite .
- 3 Krećite se kroz zaslon za prikaz predviđenog vremena utrke.
- 4 Za prikaz više detalja pritisnite .



- 5 Krećite se kroz zaslon 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	Nizak	Sedmodnevni prosjek varijabilnosti pulsa puno je manji od vašeg osnovnog raspona.
Bez boje	Loš 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.

Status treniranja

Ova mjerenja predstavljaju procjene koje vam mogu pomoći da pratite i razumijete svoje treninge. Za ova je mjerenja potrebno u dva tjedna dovršiti aktivnosti uz mjerenje pulsa na zapešću ili kompatibilan senzor pulsa na prsima. Mjerenja se isprva mogu činiti netočnima kada sat još uvijek uči o vašoj izvedbi.

Ove procjene pruža i omogućuje Garmin Human Performance Lab™. Dodatne informacije potražite na web-mjestu garmin.com/performance-data/running.



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 33*).

Varijabilnost pulsa: Varijabilnost pulsa je status varijabilnosti pulsa u proteklih sedam dana (*Status varijabilnosti pulsa, stranica 34*).

Akutno opterećenje: Akutno opterećenje ponderirani je zbroj vaših nedavnih opterećenja vježbanja koje uključuje trajanje vježbanja i intenzitet. (*Akutno opterećenje, stranica 37*).

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 37*).

Vrijeme oporavka: Vrijeme oporavka pokazuje vrijeme preostalo do vašeg potpunog oporavka kada ćete biti spremni za sljedeće naporno vježbanje (*Vrijeme oporavka, stranica 38*).

Razine statusa treniranja

Status treniranja pokazuje kako treniranje utječe na razinu kondicije i izvedbu. Status treniranja temelji se na promjenama maksimalnog VO2, 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 VO2 tijekom trčanja ili bicikliranja.

Smanjenje kondicije zbog nevježbanja: 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.

Neproduktivno: 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 VO2 tjedno (*O procijenjenim maksimalnim vrijednostima VO2, stranica 33*). Aktivnosti trčanja u zatvorenom ne generiraju procjenu maksimalnog VO2 radi očuvanja točnosti trenda vaše razine kondicije. Ako ne želite da te vrste trčanja utječu na procjenu maksimalnog VO2, možete onemogućiti bilježenje maksimalnog VO2 za aktivnosti ultra trčanja i terenskog trčanja (*Postavke aktivnosti, stranica 23*).

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

- Najmanje jednom tjedno trčite na otvorenom i dosegnete puls viši od 70 % vašeg maksimalnog pulsa na najmanje 10 minuta.
Status treniranja bit će dostupan nakon što sat koristite jedan ili dva tjedna.
- Zabilježite sve svoje fitness aktivnosti na primarnom uređaju za treniranje kako bi vaš sat učio vašim performansama (*Sinkronizirane aktivnosti i mjerenje performansi, stranica 59*).

- 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 mjeranjima maksimalnog VO2.

Akutno opterećenje

Akutno opterećenje treniranja ponderirani je zbroj mjerenja povećanja potrošnje kisika nakon vježbanja (EPOC) u proteklih nekoliko dana. Mjerač 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 nakon 4 tjedna niže od optimalnog u svim kategorijama intenziteta.

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 povišali laktatni prag i maksimalni VO2.

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 povišati laktatni prag, maksimalni VO2 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 nakon 4 tjedna više od optimalnog.

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

Effekt vježbanja mjeri utjecaj aktivnosti na aerobnu i anaerobnu kondiciju. Effekt vježbanja akumulira se tijekom aktivnosti. Vrijednost efekta vježbanja povećava se napretkom aktivnosti. Effekt vježbanja određuje se prema podacima i povijesti treniranja iz korisničkog profila, puls, 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 37](#)). Za svaku povratnu informaciju, na primjer, "Izraziti utjecaj na maksimalni VO2", postoji objašnjenje koje možete pronaći u pojedinostima o aktivnosti na usluzi Garmin Connect™.

Effekt 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 sekundi) 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 Garmin Human Performance Lab™. Dodatne informacije potražite na web-mjestu garmin.com/performance-data/running.

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.

Preporuka vremena oporavka temelji se na procjeni maksimalnog VO₂ 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.

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.

NAPOMENA: Puls za vrijeme oporavka ne računa se za aktivnosti nižeg intenziteta kao što je joga.

Paузiranje statusa treniranja i nastavak пауziranог statusa treniranja

Ako ste ozlijeđeni ili bolesni, možete пауzirati 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 VO₂ (*O procijenjenim maksimalnim vrijednostima VO₂, stranica 33*).

1 Ako želite пауzirati status treniranja, odaberite opciju:

- U brzom pregledu widgeta statusa treniranja držite  i odaberite **Паузирaj status treniranja**.
- U Garmin Connect™ postavkama odaberite **Statistički podaci o performansama > Status treniranja > ⋮ > Паузирaj 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  i odaberite **Nastavi status treniranja**.

- U Garmin Connect postavkama odaberite **Statistički podaci o performansama > Status treniranja > ⋮ > Nastavi status treniranja**.

4 Sinkronizirajte sat sa svojim Garmin Connect računom.

Spremnost za treniranje

Spremnost za treniranje sastoji se od ocjene i kratke poruke koji vam pokazuju koliko ste svakog dana spremni za treniranje. Ocjena se kroz dan neprestano izračunava i ažurira s pomoću sljedećih čimbenika:

- Ocjena spavanja (posljednja noć)
- Vrijeme oporavka
- Status varijabilnosti pulsa
- Akutno opterećenje
- Povijest spavanja (posljednje 3 noći)
- Povijest stresa (posljednja tri dana)

Zona boje	Rezultat	Opis
 Ljubičasta	95 do 100	Potpuno ste spremni Najbolje moguće
 Plava	75 do 94	Visok Spremni za izazove
 Zelena	50 do 74	Umjeren Spremni za rad
 Narančasta	25 do 49	Nizak Vrijeme je da usporite
 Crvena	1 do 24	Loš Omogućite tijelu da se oporavi



Za prikaz povijesnih ocjena spremnosti za treniranje odite na račun Garmin Connect™.

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 30*). 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 17](#)).

Treniranje za utрку

Vaš sat može preporučiti vježbanja dana koja će vam pomoći da trenirate za utрку ili biciklistički događaj ako imate procijenjenu maksimalnu vrijednost VO2 ([O procijenjenim maksimalnim vrijednostima VO2, stranica 33](#)).

- 1 U aplikaciji Garmin Connect™ odaberite ●●●.
- 2 Odaberite **Treniranje i planiranje > Utrke i događaji > Pronađi događaj**.
- 3 Potražite događaj u svojem području.
Također možete odabrati opciju **Stvori događaj** i izraditi vlastiti događaj.
- 4 Odaberite **Dodaj u kalendar**.
- 5 Sinkronizirajte sat sa svojim Garmin Connect računom.
- 6 Na satu prijeđite na brz pregled widgeta primarne utrke kako biste vidjeli odbrojavanje do primarne utrke.
- 7 Na zaslonu sata pritisnite  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.

Dodavanje dionica

Prije prilagodbe popisa dionica na popis dionica morate dodati widget dionica ([Prilagođavanje popisa brzih pregleda widgeta, stranica 32](#)).

- 1 Na zaslonu sata pritisnite  za prikaz brzog pregleda widgeta dionica. .
- 2 Pritisnite .
- 3 Odaberite **Uredi > Dodaj**.
- 4 Unesite naziv tvrtke ili simbol dionice koju želite dodati i odaberite ✓.
Na satu se prikazuju rezultati pretraživanja.
- 5 Odaberite dionicu koju želite dodati.
- 6 Za više informacija odaberite dionicu.

SAVJET: Za prikaz dionice na popisu widgeta možete pritisnuti  i odabrati Postavljanje aplikacije kao favorita.

Bilježenje životnog stila

S pomoću brzog pregleda bilježenja životnog stila na satu Forerunner® možete otkriti kako svakodnevna ponašanja utječu na više zdravstvenih parametara, uključujući vaš rezultat spavanja, puls u mirovanju i više. U aplikaciji Garmin Connect™ ([Praćenje bilježenja životnog stila, stranica 41](#)) možete bilježiti i pratiti ponašanja

koja odražavaju vaše svakodnevne navike i postupke, npr. unos kofeina u kasne sate, hladne urone ili čitanje prije spavanja. Možete izraditi prilagođena ponašanja i pratiti ih.

Praćenje bilježenja životnog stila

Prije upotrebe značajke za bilježenje životnog stila, morate imati Garmin Connect™ račun, preuzeti aplikaciju Garmin Connect i upariti Garmin® sat s aplikacijom Garmin Connect.

- 1 U aplikaciji Garmin Connect odaberite •••.
- 2 Odaberite **Zdravstvena statistika > Bilježenje životnog stila**.
- 3 Slijedite upute na zaslonu.
- 4 Postavite podsjetnike na bilježenje (opcionalno).

U aplikaciji Garmin Connect možete pregledati detaljna izvješća o bilježenju životnog stila.

SAVJET: Možete omogućiti brzi pregled bilježenja životnog stila na satu za prikaz i bilježenje životnog stila (*Prilagođavanje popisa brzih pregleda widgeta, stranica 32*).

Satovi

Postavljanje alarma

Možete postaviti više alarma.

1 Odaberite opciju:

- Sa zaslona sata držite .
- Na zaslonu sata pritisnite .
- Držite .

2 Odaberite **Satovi > Alarmi**.

3 Odaberite opciju:

- Za prvo postavljanje i spremanje alarma unesite vrijeme alarma.
- Za postavljanje i spremanje dodatnih alarma odaberite **Dodaj alarm** i unesite naziv alarma.

4 Za više opcija prijedite dolje.

5 Odaberite **Spremi**.

Uređivanje alarma

1 Odaberite opciju:

- Na zaslonu sata držite .
- Na zaslonu sata pritisnite .
- Držite .

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 za lagano buđenje unutar razdoblja od 30 minuta prije vašeg zakazanog alarma, a temeljen na optimalnom vremenu spavanja, odaberite **Pametno buđenje**.

NAPOMENA: Alarm će uvijek zvoniti u odabrano vrijeme, uz sve ranije alarme. Na primjer, ako ste svoj alarm postavili za 8 ujutro, alarm vas može lagano upozoriti na buđenje u razdoblju između 7.30 i 8 sati.

- Kako biste postavili alarm koji se redovito ponavlja, odaberite **Ponavljanje** i odaberite kada će se alarm ponavljati.
- Za odabir vrstu obavijesti za alarme odaberite **Zvuk i vibracija**.

NAPOMENA: Možete i pregledati zvuk alarma i odabrati opcije vibracije. Možete odabrati **Tihi početak** ako želite da alarm blago počne vibrirati, a zatim da se pojačava.

- Za odabir opisa alarma odaberite **Oznaka**.

5 Odaberite opciju:

- Za spremanje uređenih stavki odaberite **Gotovo**.
- Za brisanje alarma odaberite **Izбриši**.

Korištenje mjerača odbrojanja

1 Odaberite opciju:

- Na izgledu sata držite .
- Na satu pritisnite .
- Držite .

2 Odaberite **Satovi > Mjerači vremena**.

3 Ako nikad niste spremili brojač vremena, unesite vrijeme pomoću dodirnog zaslona ili i .

4 Ako ste prethodno spremili brojač vremena, odaberite opciju:

- Za postavljanje novog mjerača odbrojanja bez njegovog spremanja odaberite **Brzi mjerač vremena** i unesite vrijeme.
- Za postavljanje i spremanje novog mjerača odbrojanja odaberite **Uredi > Dodaj mjerač vremena** i unesite vrijeme.
- Za postavljanje spremljenog mjerača odbrojanja odaberite spremljeni mjerač odbrojanja.

- 5 Za pokretanje mjerača vremena pritisnite .
- 6 Prema potrebi odaberite jednu od opcija:
 - Za pauziranje mjerača vremena odaberite .
 - Za ponovno pokretanje mjerača vremena odaberite .
 - Za zaustavljanje mjerača vremena odaberite  > **Otkazi mjerač vremena.**
 - Za spremanje mjerača vremena odaberite  > **Spremanje mjerača vremena.**
 - Za automatsko ponovno pokretanje mjerača vremena nakon isteka odaberite  > **Autom. pon. pok.** > **Uključi.**
 - Za prilagodbu obavijesti o mjeracu vremena odaberite  > **Zvuk i vibracija.**

Brisanje mjerača odbrojavanja

- 1 Odaberite opciju:
 - Na izgledu sata držite .
 - Na izgledu sata pritisnite .
 - Držite .
- 2 Odaberite **Satovi** > **Mjerači vremena** > **Uredi.**
- 3 Odaberite mjerač vremena.
- 4 Odaberite **Izbriši.**

Korištenje štoperice

- 1 Odaberite opciju:
 - Sa zaslona sata držite .
 - Na zaslonu sata pritisnite .
 - Držite .
- 2 Odaberite **Satovi** > **Štoperica.**
- 3 Pritisnite  kako biste pokrenuli brojač vremena.
- 4 Pritisnite  kako biste ponovno pokrenuli mjerač vremena dionice ①.



Ukupno vrijeme štoperice ② nastavlja teći.

- 5 Pritisnite  kako biste zaustavili oba brojača vremena.
 - 6 Odaberite opciju:
 - Za ponovno pokretanje oba brojača vremena pritisnite .
 - Kako biste spremili vrijeme na štoperici kao aktivnost pritisnite  i odaberite **Spremi aktivnost.**
 - Za ponovno pokretanje brojača vremena i izlaz iz štoperice pritisnite  i odaberite **Gotovo.**
 - Za pregled brojača vremena dionice pritisnite  i odaberite **Pregledaj.**
- NAPOMENA:** Opcija **Pregledaj** prikazuje se samo ako je bilo više dionica.

- Za povratak na zaslon sata bez ponovnog postavljanja brojača vremena pritisnite  i odaberite **Idi na zaslon sata**.
- Za omogućavanje ili onemogućavanje bilježenja dionice pritisnite  i odaberite **Tipka Dionica**.

Dodavanje alternativnih vremenskih zona

Možete prikazati trenutno vrijeme u dodatnim vremenskim zonama.

1 Odaberite opciju:

- Na izgledu sata držite .
- Na satu pritisnite .
- Držite .

SAVJET: Alternativne vremenske zone možete pregledati na popisu widgeta ([Prilagođavanje popisa brzih pregleda widgeta, stranica 32](#)).

2 Odaberite **Satovi > Alternativne vremenske zone > Dodaj zonu**.

3 Pritisnite  ili  kako biste istakli regiju te pritisnite  kako biste je odabrali.

4 Odaberite vremensku zonu.

Uređivanje alternativne vremenske zone

1 Odaberite opciju:

- Sa zaslona sata držite .
- Na zaslonu sata pritisnite .
- Držite .

SAVJET: Alternativne vremenske zone možete pregledati na popisu widgeta ([Prilagođavanje popisa brzih pregleda widgeta, stranica 32](#)).

2 Odaberite **Satovi > Alternativne vremenske zone**.

3 Odaberite vremensku zonu.

4 Pritisnite .

5 Odaberite opciju:

- Za postavljanje vremenske zone tako da se prikazuje na popisu 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**.

Dodavanje događaja s odbrojavanjem

1 Odaberite opciju:

- Sa zaslona sata držite .
- Na zaslonu sata pritisnite .
- Držite .

SAVJET: Događaje s odbrojavanjem možete pregledati i na popisu brzih pregleda widgeta ([Prilagođavanje popisa brzih pregleda widgeta, stranica 32](#)).

2 Odaberite **Satovi > Odbrojavanja > Dodaj**.

3 Unesite naziv.

4 Odaberite godinu, mjesec i dan.

5 Odaberite opciju:

- Odaberite **Čitav dan**.
- Odaberite **Određeno vrijeme** i unesite vrijeme.

6 Odaberite ikonu.

Uređivanja događaja s odbrojavanjem

1 Odaberite opciju:

- Na izgledu sata držite .

- Na satu pritisnite .
- Držite .

SAVJET: Događaje s odbrojavanjem možete pregledati i na popisu brzih pregleda widgeta ([Prilagođavanje popisa brzih pregleda widgeta, stranica 32](#)).

- 2 Odaberite **Satovi > Odbrojavanja**.
- 3 Odaberite događaj s odbrojavanjem.
- 4 Pritisnite  i odaberite **Postavljanje aplikacije kao favorita** kako biste događaj s odbrojavanjem prikazali na popisu brzih pregleda widgeta (opcionalno).
- 5 Pritisnite  i odaberite **Uredi odbrojavanje**.
- 6 Odaberite opciju za uređivanje:
 - Za promjenu naziva događaja odaberite **Naziv**.
 - Za promjenu datuma odaberite **Datum**.
 - Za promjenu vremena odaberite **Vrijeme**.
 - Za promjenu ikone odaberite **Ikona**.
 - Za dodavanje skraćenog naziva događaju odaberite **Kratika**.
 - ZA dodavanje podsjetnika na događaj odaberite **Podsjetnici**.
 - Za ponavljanje događaja svake godine odaberite **Ponovi godišnje**.
 - Za uklanjanje događaja odaberite **Izbriši odbrojavanje**.

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 spremljene podatke o aktivnostima, rekordima i ukupnim vrijednostima.

Na satu se nalazi povijest brzog pregleda widgeta koja vam omogućuje brz pristup podacima o aktivnostima ([Brzi pregledi widgeta, stranica 30](#)).

- 1 Na zaslonu sata držite .
- 2 Odaberite **Povijest**.
Pojavit će se stupičasti grafikoni s vašim nedavnim aktivnostima.
- 3 Odaberite opciju:
 - Kako biste promijenili vremensko razdoblje stupičastog grafikona, pritisnite  i odaberite **Opcije grafikona**.
 - Kako biste pregledali osobne rekorde prema sportovima, pritisnite  i odaberite **Rekordi** ([Osobni rekordi, stranica 46](#)).
 - Kako biste prikazali tjedne ili mjesečne ukupne vrijednosti, pritisnite  i odaberite **Ukupno** ([Pregledavanje ukupnih podataka, stranica 47](#)).
 - Kako biste prikazali svoju povijest aktivnosti, pritisnite  i odaberite aktivnost.

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.

Pregledavanje osobnih rekorda

- 1 Na zaslonu sata držite .
- 2 Odaberite **Povijest**.
- 3 Pritisnite  i odaberite **Rekordi**.
- 4 Odaberite sport.
- 5 Odaberite rekord.
- 6 Odaberite **Prikaz rekorda**.

Vraćanje osobnog rekorda

Svaki osobni rekord možete postaviti na prethodni zabilježeni rekord.

- 1 Na zaslonu sata držite .
- 2 Odaberite **Povijest**.
- 3 Pritisnite  i odaberite **Rekordi**.
- 4 Odaberite sport.
- 5 Odaberite rekord koji želite vratiti.
- 6 Odaberite **Prethodno** > ✓.

NAPOMENA: Time se ne brišu spremljene aktivnosti.

Brisanje osobnih rekorda

- 1 Na zaslonu sata držite .
- 2 Odaberite **Povijest**.
- 3 Pritisnite  i odaberite **Rekordi**.
- 4 Odaberite sport.
- 5 Odaberite opciju:
 - Da biste obrisali rekord, odaberite rekord, a 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 zaslonu sata držite .
- 2 Odaberite **Povijest**.
- 3 Pritisnite  i odaberite **Ukupno**.
- 4 Odaberite aktivnost.
- 5 Odaberite opciju tjednih ili mjesečnih ukupnih rezultata.

Postavke obavijesti i upozorenja

Na zaslonu sata držite  i odaberite **Postavke sata > Obavijesti i upozorenja**.

Pametne obavijesti: Prilagodba pametnih obavijesti koje se pojavljuju na vašem satu ([Omogućivanje telefonskih obavijesti, stranica 55](#)).

Zdravlje i wellness: Prilagodba upozorenja za zdravlje i wellness koja se pojavljuju na vašem satu ([Upozorenja za zdravlje i wellness, stranica 48](#)).

Postavke izvješća: Omogućava izvješća i prilagođava podatke i temu izvješća. Možete odabrati **Jutarnje izvješće** za izradu i uređivanje dnevnih poruka u jutarnjem izvješću ([Prilagodba jutarnjeg izvješća, stranica 49](#)). Možete odabrati **Večernje izvješće** za postavljanje rasporeda za večernje izvješće ([Prilagodba vašeg večernjeg izvješća, stranica 49](#)). Možete odabrati **Odabir teme za prilagodbu pozadinske teme izvješća**.

Upozorenja sustava: Postavljanje upozorenja za vrijeme ([Postavljanje upozorenja za vrijeme, stranica 49](#)) ili povezivanje telefona ([Uključivanje upozorenja o povezivanju s telefonom, stranica 49](#)).

Centar za obavijesti: Omogućuje da se u centru za obavijesti prikazuju nove obavijesti ([Prikaz obavijesti, stranica 55](#)).

Upozorenja za zdravlje i wellness

Na izgledu sata držite  i odaberite **Postavke sata > Obavijesti i upozorenja > Zdravlje i wellness**.

Dnevni sažetak: Body Battery™ dnevni sažetak prikazuje se 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 32](#)).

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.

Upozorenja za neuobičajeni puls: Obavještava vas kada vam puls prekorači ciljnu vrijednost ili padne ispod nje ([Postavljanje upozorenja za neuobičajeni puls, stranica 48](#)).

Upozorenje za kretanje: Podsjeća vas da se nastavite kretati.

Upozorenja na ciljeve: Obavještava vas kada ostvarite ciljni broj koraka u danu i tjedni ciljni broj minuta intenzivnog vježbanja.

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 barem deset minuta neaktivnosti. Ova vas funkcija ne obavještava o padu pulsa ispod postavljenog praga tijekom razdoblja spavanja odabranog u aplikaciji Garmin Connect™. 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 **Postavke sata > Obavijesti i upozorenja > Zdravlje i wellness > Upozorenja za neuobičajeni puls**.
- 3 Odaberite **Upozorenje – visoko** ili **Upozorenje – nisko**.
- 4 Postavite vrijednost praga pulsa.

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

Upozorenje za kretanje

Sjedenje tijekom dužeg vremenskog razdoblja može prouzročiti neželjene metaboličke promjene. Upozorenje za kretanje podsjeća vas na potrebu za kretanjem. Nakon sata neaktivnosti prikazuje se poruka. Sat se također oglašava zvučnim signalima ili vibracijom ako su zvukovi uključeni ([Postavke sustava, stranica 78](#)). Možete prilagoditi da se vaše upozorenje za kretanje odbaci kada krene hodati ili izvoditi neku drugu kretnju.

Prilagođavanje upozorenja za kretanje

- 1 Držite .
- 2 Odaberite **Postavke sata > Obavijesti i upozorenja > Zdravlje i wellness > Upozorenje za kretanje > Uključi**.
- 3 Odaberite opciju:
 - Odaberite **Vrsta upozorenja** kako biste postavili upozorenje utemeljeno na koracima ili drugoj vrsti kretanja.

- Odaberite **Kretanja** da biste dopustili čišćenje upozorenja sjedećim ili slobodnim pokretima.
- Odaberite **Trajanje kretanja** da biste postavili čišćenje upozorenja nakon 30, 45 ili 60 sekundi.

Jutarnje izvješće

Vaš sat prikazuje jutarnje izvješće u skladu s vašim uobičajenim vremenom buđenja. Povucite prstom kako biste vidjeli izvješće koje uključuje podatke o vremenskim uvjetima, spavanju, statusu varijabilnosti pulsa tijekom noći i još mnogo toga ([Prilagodba jutarnjeg izvješća, stranica 49](#)).

Prilagodba jutarnjeg izvješća

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

- 1 Na zaslonu sata držite .
- 2 Odaberite **Postavke sata > Obavijesti i upozorenja > Postavke izvješća > Jutarnje izvješće**.
- 3 Odaberite opciju:
 - Za uključivanje ili isključivanje jutarnjeg izvješća odaberite **Prikaži izvještaj**.
 - Odaberite **Uređivanje izvješća** kako biste prilagodili redoslijed i vrstu podataka koji se prikazuju u jutarnjem izvješću.
 - Za pisanje prilagođenih poruka i njihovo dodavanje u jutarnje izvješće odaberite **Prilagođavanje dnevnih poruka > Uredi poruke**.

Večernje izvješće

Vaš sat prikazuje večernje izvješće prije vremena spavanja. Krećite se kroz zaslon da biste vidjeli izvješće, koje uključuje vaše detalje Body Battery™, sutrašnju tjelovježbu i vrijeme, preporuku trenera spavanja i još toga ([Prilagodba vašeg večernjeg izvješća, stranica 49](#)).

Prilagodba vašeg večernjeg izvješća

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

- 1 Na zaslonu sata držite .
- 2 Odaberite **Postavke sata > Obavijesti i upozorenja > Postavke izvješća > Večernje izvješće**.
- 3 Odaberite opciju:
 - Odaberite **Prikaži izvještaj** kako biste omogućili ili onemogućili večernje izvješće.
 - Odaberite **Uređivanje izvješća** kako biste prilagodili redoslijed i vrstu podataka koji se prikazuju u večernjem izvješću.
 - Odaberite **Zakaži izvješće** za postavljanje vremena između izvješća i početka spavanja ([Načini rada fokusa, stranica 61](#)).

Postavljanje upozorenja za vrijeme

- 1 Na zaslonu sata držite .
- 2 Odaberite **Postavke sata > Obavijesti i upozorenja > Upozorenja sustava > Vrijeme**.
- 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**.

Uključivanje upozorenja o povezivanju s telefonom

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

- 1 Na zaslonu sata držite .
- 2 Odaberite **Postavke sata > Obavijesti i upozorenja > Upozorenja sustava > Telefon**.

Postavke zvuka i vibracija

Na izgledu sata držite  i odaberite **Postavke sata > Zvuk i vibracija**. Također možete prilagoditi ove postavke za različite situacije, poput spavanja i aktivnosti ([Načini rada fokusa, stranica 61](#)).

Tonovi upozorenja: Reproducira ton za upozorenja.

Tonovi gumba: Reproducira ton kada pritisnete gumb.

Vibracija: Postavlja vibracije sata za upozorenja i pritiske gumba.

Postavke zaslona i osvjetljenja

Na izgledu sata držite  i odaberite **Postavke sata > Zaslona i svjetlina**. Također možete prilagoditi ove postavke za različite situacije, poput spavanja i aktivnosti ([Načini rada fokusa, stranica 61](#)).

Svjetlina: Postavlja razinu svjetline zaslona.

Uvijek uključeni zaslon: Postavka koja omogućuje da izgled sata ostane vidljiv te smanjuje svjetlinu i pozadinu. Ta opcija utječe na trajanje baterije i zaslona ([O AMOLED zaslonu, stranica 81](#)).

Sekunde na izgledu sata: Postavlja učestalost pojavljivanja izgleda sata kada je uključena postavka Uvijek uključeni zaslon. Ta opcija utječe na trajanje baterije i zaslona ([O AMOLED zaslonu, stranica 81](#)).

Velič.teksta: Podešavanje veličine teksta na zaslonu.

Promjena boje: Prelazak zaslona na nijanse crvene, zelene ili narančaste za upotrebu sata u uvjetima slabog osvjetljenja i kako biste očuvali svoj noćni vid ili smanjili naprezanje očiju. Možete odabrati **Način rada > Filtar plavog svjetla** kako biste smanjili količinu plave svjetlosti koju sat emitira. Možete odabrati **Raspored** za postavljanje vremena filtera kao što je **Prije početka spavanja**.

Uklj. za upozorenja: Uključuje zaslon kada primite obavijest ili upozorenje.

Uključivanje za pokrete: Uključivanje zaslona kada podignete ruku i okrenete je kako biste pogledali na zapešće.

Pauza prije početka: Prilagođavanje trajanja prije isključivanja zaslona.

Dodirni zaslon: Omogućuje dodirni zaslon.

Zaključavanje zaslona: Zaključava dodirni zaslon nakon što se zaslon isključi. Kada je ova postavka omogućena, možete povući prema dolje kako biste otključali dodirni zaslon.

Povezivanje

Funkcije povezivanja dostupne su na vašem satu kada ga uparite s kompatibilnim telefonom ([Uparivanje telefona, stranica 55](#)).

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 senzorima s ANT+® ili Bluetooth® tehnologijom ([Uparivanje bežičnih senzora, stranica 52](#)). Nakon što uparite uređaje, možete prilagoditi dodatna podatkovna polja ([Prilagođavanje zaslona s podacima, stranica 22](#)). 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 za taj senzor.

Vrsta senzora	Opis
Vanjski senzor pulsa	S pomoću vanjskog senzora pulsa, kao što su senzori pulsa iz serija HRM 200, HRM 600, HRM-Fit™ ili HRM-Pro™ možete pregledavati podatke o pulsu tijekom aktivnosti. Neki senzori pulsa mogu i spremati podatke ili pružiti napredne podatke o trčanju (Dinamika trčanja, stranica 53) (Snaga trčanja, stranica 54).
Pedometar	Ako vježbate u zatvorenom prostoru ili je GPS signal slab, tempo i udaljenost možete bilježiti s pomoću pedometra umjesto s pomoću GPS-a.
Svjetla	Možete se koristiti Varia™ pametnim svjetlima za bicikl radi povećanja svjesnosti o prometnoj situaciji. S pomoću prednjeg svjetla s kamerom Varia također možete fotografirati i snimati videozapise tijekom vožnje (Upotreba kontrola Varia™ kamere, stranica 54).
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 (Upotreba kontrola Varia™ kamere, stranica 54).
RD Pod	Running Dynamics Pod možete upotrebljavati za bilježenje podataka o dinamici trčanja i pregled tih podataka na satu (Dinamika trčanja, stranica 53).
Brzina/kadencija	Na bicikl možete pričvrstiti senzore brzine ili kadence i pregledavati podatke tijekom vožnje. Ako je to potrebno, možete ručno unijeti opseg kotača (Veličina i opseg kotača, stranica 88).
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

Prilikom prvog povezivanja bežičnog senzora i sata putem tehnologije ANT+® ili Bluetooth®, morate upariti sat sa senzorom. Nakon uparivanja sat se automatski povezuje sa senzorom kada pokrenete aktivnost, a senzor je aktivan i unutar dometa. Za više informacija o vrstama veza posjetite garmin.com/hrm_connection_types.

- 1 Postavite monitor pulsa, instalirajte senzor ili pritisnite gumb za uključivanje senzora.

NAPOMENA: Provjerite korisnički priručnik svojeg bežičnog senzora za informacije o uparivanju.

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

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

- 3 Na zaslonu sata držite .

- 4 Odaberite **Postavke sata** > **Povezivost** > **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. Možete prilagoditi dodatna podatkovna polja ([Prilagođavanje zaslona s podacima, stranica 22](#)).

Dodatak za mjerenje pulsa – tempo i udaljenost trčanja

Dodaci iz serija HRM 600, HRM-Fit™ i HRM-Pro™ izračunavaju 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 svojem kompatibilnom satu Forerunner® kada ga spojite s pomoću tehnologije

ANT+® ili sigurne tehnologije Bluetooth®. Podatke također možete pregledati na kompatibilnim aplikacijama za treniranje trećih strana.

Preciznost tempa i udaljenosti poboljšava se kalibracijom.

Automatska kalibracija: Zadanu postavku za vaš sat je **Autom. kalibrac.**. Dodatak za mjerenje pulsa kalibrira se svaki put kad trčite vani dok je povezan s vašim kompatibilnim satom Forerunner.

NAPOMENA: Automatska kalibracija ne radi za aktivnosti trčanja na dvoranskoj atletskoj stazi, terenskog trčanja ili ultra trčanja (*Savjeti za bilježenje tempa i udaljenosti trčanja, stranica 53*).

Ručna kalibracija: Možete odabrati **Kalibriraj i spremi** nakon trčanja na traci za trčanje s povezanim dodatkom za mjerenje pulsa (*Kalibracija udaljenosti za traku za trčanje, stranica 16*).

Savjeti za bilježenje tempa i udaljenosti trčanja

- Nadogradite softver na satu Forerunner® (*Nadogradnja proizvoda, stranica 84*).
- Nekoliko puta trčite vani uz aktiviran GPS i povezani dodatak iz serije HRM 600, HRM-Fit™ ili 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 16*).
- 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 16*).

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 prikaz svih parametara trkačke forme, morate upariti svoj sat Forerunner s dodatkom iz serije HRM 600, HRM-Fit™, HRM-Pro™ ili drugim dodatkom za dinamiku trčanja koji mjeri pokrete torza. Dodatne informacije potražite na web-mjestu garmin.com/performance-data/running.

Metričke	Vrsta senzora	Opis
Kadenca	Sat ili kompatibilna dodatna oprema	Kadenca je broj koraka u minuti. Prikazuje ukupan broj koraka (lijevom i desnom nogom).
Duljina koraka	Sat ili kompatibilna dodatna oprema	Duljina koraka je duljina izmjerena od jednog mjesta dodira s tlom do drugog. Mjeri se u metrima.
Vertikalna oscilacija	Sat ili kompatibilna dodatna oprema	Vertikalna oscilacija je odskakivanje dok trčite. Prikazuje okomito kretanje vašeg trupa koje se mjeri u centimetrima.
Omjer vertikalne oscilacije	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.
Vrijeme dodira s tlom	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. NAPOMENA: Parametri dodira s tlom nisu dostupni tijekom hodanja.
Balans vremena dodira s tlom	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.

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 600, HRM-Fit™ ili HRM-Pro™.
- Ponovno prema uputama uparite dodatnu opremu koja mjeri dinamiku trčanja i sat.
- Ako upotrebljavate dodatak HRM 600, uparite ga sa satom pomoću sigurne veze Bluetooth®, a ne otvorene veze.

Za više informacija o vrstama veza posjetite garmin.com/hrm_connection_types.

- Ako upotrebljavate dodatak iz serije HRM-Fit ili 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: Neki parametri ne prikazuju se tijekom hodanja (*Dinamika trčanja, stranica 53*).

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 garmin.com/performance-data/running.

Snagu trčanja moguće je mjeriti kompatibilnom opremom za mjerenje dinamike trčanja ili senzorima sata. Podatkovna polja za snagu trčanja možete prilagoditi tako da prikazuju vašu izlaznu snagu i prilagoditi treniranje (*Podatkovna polja, stranica 89*). Možete postaviti upozorenja za snagu kako biste primili obavijest kada dosegnete određenu razinu snage (*Upozorenja za aktivnosti, stranica 24*).

Zone snage koriste se zadanim vrijednostima na temelju spola, težine i prosječnih sposobnosti koje se ne moraju podudarati s vašim mogućnostima. Zone možete podesiti ručno na satu ili u vašem Garmin Connect™ računu (*Postavljanje zona snage, stranica 75*).

Postavke snage trčanja

Na zaslonu sata pritisnite , odaberite **Aktivnosti**, odaberite aktivnost trčanja, pritisnite , odaberite postavke aktivnosti, a zatim **Snaga trčanja**.

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.

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 52*).

1 Odaberite opciju:

- Dodajte kontrolu **Upravljanje kamerom** svom satu (*Prilagođavanje izbornika kontrola, stranica 28*).
- Dodajte kratki prikaz **Upravljanje kamerom** svom satu (*Prilagođavanje popisa brzih pregleda widgeta, stranica 32*).

2 U kontroli ili kratkom prikazu **Upravljanje kamerom** odaberite opciju:

- Odaberite  >  za prikaz postavki kamere.
- Odaberite  >  za snimanje vožnje.
- Odaberite  za snimanje fotografije.
- Odaberite  da biste spremili isječak.

Funkcije povezivanja telefona

Funkcije povezivanja telefona dostupne su na satu Forerunner® kad ga uparite putem aplikacije Garmin Connect™ (*Uparivanje telefona, stranica 55*).

- Funkcije iz Garmin Connect aplikacije (*Garmin Connect™, stranica 57*)
- Funkcije iz aplikacije Connect IQ™ i druge (*Telefonske i računalne aplikacije, stranica 57*)
- Brzi pregledi widgeta (*Brzi pregledi widgeta, stranica 30*)
- Funkcije izbornika kontrola (*Kontrole, stranica 27*)
- Funkcije za sigurnost i praćenje (*Funkcije za sigurnost i praćenje, stranica 72*)
- Interakcije s telefonom, primjerice, obavijesti (*Omogućivanje telefonskih obavijesti, stranica 55*)

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 Odaberite opciju:

- Tijekom početnog postavljanja na satu odaberite  kada se postavi upit za uparivanje s telefonom.
- Ako ste prethodno preskočili postupak uparivanja, na zaslonu sata držite  i odaberite **Postavke sata > Povezivost > Uparivanje telefona**.
- Ako želite upariti novi telefon, na zaslonu sata zadržite  i odaberite **Postavke sata > Povezivost > Telefon > Uparivanje telefona**.

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

Omogućivanje telefonskih obavijesti

Možete prilagoditi kako obavijesti s vašeg uparenog telefona zvuče te kako se prikazuju na vašem satu tijekom normalne upotrebe.

NAPOMENA: Obavijesti tijekom spavanja ili aktivnosti možete prilagoditi u postavkama Načini rada fokusa (*Načini rada fokusa, stranica 61*).

1 Na zaslonu sata držite .

2 Odaberite **Postavke sata > Povezivost > Telefon > Obavijesti**.

3 Odaberite opciju:

- Za omogućivanje telefonskih obavijesti odaberite **Status > Uključi**.
- Za omogućivanje obavijesti za telefonske pozive odaberite **Pozivi**, a zatim odaberite opcije statusa i upozorenja.
- Za omogućivanje obavijesti za tekstualne poruke odaberite **Tekstne poruke**, a zatim odaberite opcije statusa i upozorenja.
- Za omogućivanje obavijesti za telefonske aplikacije odaberite **Aplikacije**, a zatim odaberite opcije statusa i upozorenja.
- Kako biste konfigurirali obavijesti za svaku aplikaciju telefona, odaberite **Aplikacije > Povezane aplikacije**, odaberite aplikaciju i opciju.

NAPOMENA: Obavijestima aplikacije možete upravljati u postavkama telefona. Kada telefon i sat prime obavijest od aplikacije, aplikacija se prikazuje na popisu **Povezane aplikacije** na satu.

Za Android™ telefone možete upotrijebiti i Garmin Connect™ aplikaciju kako biste odredili koje će se obavijesti aplikacija prikazivati na satu. U Garmin Connect aplikaciji možete odabrati **••• > Postavke > Obavijesti > Obavijesti aplikacija**.

- Za skrivanje detalja obavijesti dok ne poduzmete radnju odaberite **Privatnost**, a zatim odaberite opciju.
- Za mijenjanje trajanja prikaza obavijesti na satu, odaberite **Pauza prije početka**.
- Za dodavanje potpisa odgovorima na tekstualne poruke s vašeg sata odaberite **Potpis**.

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

Prikaz obavijesti

Svoje telefonske obavijesti možete prikazati na svojem satu s više lokacija izbornika.

1 Odaberite opciju:

- Na izgledu sata povucite prstom prema dolje za prikaz centra za obavijesti.
- Na zaslonu satu povucite prstom gore kako biste prikazali brzi pregled widgeta za obavijesti.
SAVJET: S kratkog pregleda možete povući prstom prema lijevo da biste odbacili obavijest.
- Na zaslonu sata pritisnite  i odaberite **Obavijesti** za prikaz aplikacije obavijesti.
- Držite  i odaberite **Obavijesti** za prikaz kontrola obavijesti.

2 Odaberite obavijest.

3 Za više opcija pritisnite .

4 Listajte do vrha obavijesti i odaberite **Odbaci sve** da biste odbacili sve obavijesti.

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  za prikaz centra za obavijesti.

2 Odaberite obavijest o poruci.

3 Pritisnite .

4 Odaberite **Odgovor**.

5 Odaberite poruku s popisa.

Telefon odabranu poruku šalje kao SMS poruku.

Isključivanje Bluetooth® veze s telefonom

U izborniku kontrola možete isključiti Bluetooth vezu s telefonom.

NAPOMENA: Izbornik kontrola možete prilagođavati (*Prilagođavanje izbornika kontrola, stranica 28*).

1 Za prikaz izbornika kontrola zadržite .

2 Odaberite .

Upute o isključivanju Bluetooth tehnologije na svom telefonu potražite u korisničkom priručniku telefona.

Uključivanje i isključivanje upozorenja za pronalaženje pametnog telefona

1 Na zaslonu sata držite .

2 Odaberite **Postavke sata > Povezivost > Telefon > Upozorenja za funkciju Pronađi moj telefon**.

Pronalaženje pametnog telefona izgubljenog tijekom GPS aktivnosti

Vaš sat Forerunner® automatski sprema GPS lokaciju kad se veza s uparenim pametnim telefonom prekine tijekom GPS aktivnosti. S pomoću te funkcije možete pronaći pametni telefon koji je izgubljen tijekom aktivnosti.

Za više informacija pogledajte garmin.com/findmyphonewithgps.

1 Pokrenite GPS aktivnost.

2 Kad se od vas zatraži da navigirate do posljednje poznate lokacije uređaja, odaberite .

3 Navigirajte do lokacije na karti.

4 Pritisnite  kako biste vidjeli kompas koji pokazuje prema lokaciji (opcionalno).

5 Kad je sat u Bluetooth® dometu pametnog telefona, na zaslonu će se prikazati Bluetooth jačina signala.

Kako se budete približavali svojem pametnom telefonu, povećavat će se jačina signala.

Garmin Share

OBAVIJEST

Vi ste odgovorni za razborito dijeljenje informacija s drugim korisnicima. Uvijek morate znati s kojim osobama dijelite informacije i odgovara li vam to.

Funkcija Garmin Share omogućuje bežično dijeljenje vaših podataka s drugim kompatibilnim uređajima Garmin® putem tehnologije Bluetooth®. Uz omogućen Garmin Share i uređajima Garmin u međusobnom dometu možete odabrati spremljene lokacije, staze i vježbanja kako biste ih, bez telefona ili veze Wi-Fi®, izravnom i zaštićenom vezom između uređaja prenijeli na drugi uređaj.

Dijeljenje podataka s Garmin Share

Prije upotrebe ove funkcije na oba kompatibilna uređaja, međusobno udaljena najviše 3 m (10 ft.), morate omogućiti tehnologiju Bluetooth®. Na upit također morate pristati na dijeljenje vaših podataka s drugim uređajima Garmin® putem Garmin Share.

Kada je povezan s drugim kompatibilnim uređajem Garmin, sat Forerunner® može slati i primati podatke (*Primanje podataka s Garmin Share, stranica 57*). Također možete prenositi podatke između različitih uređaja. Na primjer, možete podijeliti omiljene staze sa svog Edge® biciklističkog računala na svoj kompatibilni Garmin sat.

1 Na zaslonu sata pritisnite .

2 Odaberite **Garmin Share > Dijeli**.

3 Odaberite kategoriju i odaberite jednu stavku.

4 Odaberite opciju:

- Odaberite **Dijeli**.
- Odaberite **Dodaj više** > **Dijeli** kako biste odabrali više od jedne stavke za dijeljenje.

- 5 Pričekajte dok uređaj traži kompatibilne uređaje.
- 6 Odaberite uređaj.
- 7 Potvrdite podudaranje šesteroznamenkastog PIN-a na oba uređaja i odaberite ✓.
- 8 Pričekajte dok uređaji prenose podatke.
- 9 Odaberite **Pon. podijeli** kako biste iste stavke podijelili s drugim korisnikom (opcionalno).
- 10 Odaberite **Gotovo**.

Primanje podataka s Garmin Share

Prije upotrebe ove funkcije na oba kompatibilna uređaja, međusobno udaljena najviše 3 m (10 ft.), morate omogućiti tehnologiju Bluetooth®. Na upit također morate pristati na dijeljenje vaših podataka s drugim uređajima Garmin® putem Garmin Share.

- 1 Na zaslonu sata pritisnite .
- 2 Odaberite **Garmin Share**.
- 3 Pričekajte da uređaj pronađe druge kompatibilne uređaje u dometu.
- 4 Odaberite ✓.
- 5 Potvrdite podudaranje šesteroznamenkastog PIN-a na oba uređaja i odaberite ✓.
- 6 Pričekajte dok uređaji prenose podatke.
- 7 Odaberite **Gotovo**.

Postavke za Garmin Share

Na izgledu sata držite  i odaberite **Postavke sata** > **Povezivost** > **Garmin Share**.

Status: Omogućuje satu da šalje i prima stavke putem značajke Garmin Share.

Zaboravi uređaje: Uklanja sve uređaje s kojima je sat prethodno podijelio stavke.

Telefonske i računalne aplikacije

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

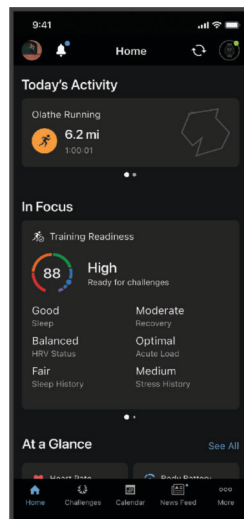
Garmin Connect™

Možete se povezati s prijateljima na usluzi Garmin Connect. Garmin Connect daje vam alate za praćenje, analizu, dijeljenje i podršku. Zabilježite svoj aktivan stil života, uključujući trčanje, hodanje, vožnje, plivanje, planinarenje i još mnogo toga. Kako biste se prijavili za besplatan račun, aplikaciju možete preuzeti iz trgovine aplikacija na telefonu (garmin.com/connectapp) ili idite na 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 kadence 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.

Pretplata Garmin Connect+™

Možete poboljšati podatke, veze i treninge dostupne na računu Garmin Connect pomoću pretplate Garmin Connect+. Kako biste se prijavili, aplikaciju Garmin Connect možete preuzeti iz trgovine aplikacija na telefonu ili idite na web-mjesto connect.garmin.com.

Active Intelligence (AI): Primajte sadržaje o svojim podacima i aktivnostima kreirane uz umjetnu inteligenciju, uključujući prehranu.

LiveTrack+: Šaljite LiveTrack tekstualne poruke, dobijte personaliziranu profilnu stranicu i pregledajte prethodne sesije LiveTrack.

Pratite Garmin Trails: Ostvarite pristup stazama na otvorenom koje preporučuju baze podataka Garmin® i drugi korisnici usluge Garmin, uz slike, ocjene, izvješća o izletima i još toga.

Pratite aktivnosti na zatvorenom: Pregledajte podatke o aktivnosti i vježbanju na zatvorenom u stvarnom vremenu, što vam omogućuje prilagodbu tijekom aktivnosti.

Smjernice za treniranje: Uz odabrane Garmin Coach planove treninga, dobijte dodatnu potporu i smjernice stručnjaka.

Bilježenje prehrane: Pratite svakodnevnu prehranu pomoću opsežnih baza podataka o hrani i pregledajte detaljna izvješća o potrošenim makaronutrijentima i kalorijama. Na kompatibilnom Garmin satu možete jednostavno pregledati dnevne nutricionističke podatke, ručno bilježiti hranu i primati jutarnja i večernja izvješća o prehrani. U Garmin Connect aplikaciji možete skenirati UPC, zabilježiti nove prehrambene proizvode, stvarati prehrambene ciljeve i još mnogo toga.

Upravljačka ploča uspjeha: Pratite podatke o treninzima na svoj način uz prilagođene karte i grafikone, uključujući parametre prehrane.

Značajke za društvene mreže: Ostvarite pristup ekskluzivnim medaljama, izazovima za medalje i dvostrukim bodovima za izazove. Avatar profila možete ažurirati s pomoću prilagodljivih okvira.

Upotreba aplikacije Garmin Connect™

Nakon što sat uparite s pametnim telefonom ([Uparivanje telefona, stranica 55](#)), 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 55](#)).

Sinkronizirajte sat i aplikaciju Garmin Connect ([Upotreba aplikacije Garmin Connect™](#), stranica 58).

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

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.

Sinkronizirane aktivnosti i mjerenje performansi

Aktivnosti i mjerenja performansi s ostalih uređaja Garmin® možete sinkronizirati na sat Forerunner® putem računa Garmin Connect™. Tako sat može prikazati točnije informacija o vašem statusu treniranja i kondiciji. Na primjer, vožnju možete zabilježiti biciklističkim računalom Edge®, a pojedinosti o aktivnosti i ukupno opterećenje treniranja pregledati na satu Forerunner.

Sinkronizirajte sat Forerunner i druge uređaje Garmin s računom Garmin Connect.

SAVJET: U aplikaciji Garmin Connect možete postaviti primarni uređaj za treniranje i primarni nosivi uređaj ([Objedinjeni status treniranja](#), stranica 59).

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

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. Osim toga možete instalirati nadogradnje za softver i upravljati Connect IQ™ aplikacijama.

- 1 Povežite sat s računalom s pomoću USB kabela.
- 2 Posjetite 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™

Da biste nadogradili softver sata, morate imati račun Garmin Connect™ i preuzeti aplikaciju Garmin Express.

- 1 Povežite sat s računalom s pomoću USB kabela.
Kada je dostupan novi softver, Garmin Express ga šalje na vaš sat.
- 2 Slijedite upute na zaslonu.
- 3 Tijekom postupka nadogradnje nemojte sat nemojte odspajati od računala.

Ručna sinkronizacija podataka s aplikacijom Garmin Connect™

NAPOMENA: Opcije možete dodavati u izborniku kontrola ([Prilagođavanje izbornika kontrola](#), stranica 28).

- 1 Za prikaz izbornika kontrola zadržite .
- 2 Odaberite **Sinkronizacija**.

Connect IQ funkcije

Na sat možete dodavati funkcije Connect IQ™ iz trgovine Connect IQ na satu ili telefonu (garmin.com/connectiqapp).

Izgledi sata: Prilagodite izgled sata.

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

Podatkovna polja: Preuzmite nova podatkovna polja koja na novi način prikazuju podatke sa senzora, podatke o aktivnostima i prethodne podatke. Ugrađenim funkcijama i stranicama možete dodati Connect IQ podatkovna polja.

Preuzimanje Connect IQ™ funkcija

Prije preuzimanja funkcija iz aplikacije Connect IQ morate upariti Garmin® sat ili biciklističko računalo s pametnim telefonom (*Uparivanje telefona, stranica 55*).

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

Aplikacija Garmin Messenger™

UPOZORENJE

Značajke inReach® aplikacije Garmin Messenger na telefonu, uključujući SOS, praćenje i inReach™ prognoza, neće biti dostupne bez povezanog uređaja inReach i aktivnog plana za uslugu inReach. Aplikaciju prije upotrebe na putovanju obavezno isprobajte na otvorenom.

OPREZ

Značajke slanja poruke bez satelitske veze aplikacije Garmin Messenger na telefonu ne trebaju se oslanjati na primarnu metodu dobivanja hitne pomoći.

OBAVIJEST

Aplikacija radi i putem satelitske mreže i putem interneta (putem bežične veze ili upotrebom mobilnih podataka vašeg telefona). Na uparenom telefonu mora biti omogućen podatkovni paket, a telefon se mora nalaziti u području koje je pokriveno mrežom. Ako se nalazite u području koje nije pokriveno mrežom, morate imati aktivan plan za uslugu inReach kako bi uređaj mogao rabiti satelitsku mrežu.

Aplikaciju možete koristiti za slanje poruka drugim Garmin Messenger korisnicima aplikacije, uključujući prijatelje i obitelj bez Garmin® uređaja. Svatko može preuzeti aplikaciju i povezati svoj telefon i komunicirati s drugim korisnicima aplikacije putem interneta (nije potrebna prijava). Korisnici aplikacije mogu stvoriti i nizove za grupno razmjenjivanje poruka s ostalim telefonskim brojevima. Novi članovi niza za grupno razmjenjivanje poruka mogu preuzeti aplikaciju kako bi vidjeli što ostali govore.

Poruke poslane putem bežične veze ili podatkovnog prometa telefona ne uzrokuju naplatu podataka ili dodatne troškove u vašem planu pružanja usluga inReach. Primljene poruke mogu uzrokovati troškove ako se poruka pokušala dostaviti i putem mreže satelita i putem interneta. Primjenjuju se standardne naknade za slanje i primanje tekstnih poruka vašeg paketa podatkovnog prometa.

Aplikaciju Garmin Messenger možete preuzeti iz trgovine aplikacijama na telefonu (garmin.com/messengerapp).

Načini rada fokusa

Načini rada fokusa prilagođavaju postavke i ponašanja sata različitim situacijama, poput spavanja i aktivnosti. Kada promijenite postavke dok je neki način rada fokusa omogućen, postavke se ažuriraju samo za taj način rada fokusa.

Prilagodba zadanog načina rada fokusa

1 Na zaslonu sata držite .

2 Odaberite **Postavke sata** > **Načini rada fokusa**.

3 Odaberite način rada fokusa.

4 Odaberite opciju:

NAPOMENA: Nisu sve opcije dostupne za sve načine rada fokusa.

- Odaberite **Status** za uključivanje/isključivanje načina rada fokusa.
- Za konfiguriranje plana odaberite **Raspored**.
- Odaberite **Izgled sata** za promjenu zaslona sata.
- Za postavljanje GNSS satelitskih sustava i upotrebu svih aktivnosti odaberite **Sateliti**.

SAVJET: Možete prilagoditi postavku **Sateliti** za pojedinačne aktivnosti ([Postavke aktivnosti, stranica 23](#)).

- Odaberite **Glasovna upozorenja** za omogućavanje glasovnih upozorenja tijekom aktivnosti ([Reprodukcija glasovnih upozorenja tijekom aktivnosti, stranica 26](#)).
- U odjeljku **Obavijesti i upozorenja** odaberite opciju za konfiguriranje obavijesti telefona, upozorenja za zdravlje i wellness ili sistemskih upozorenja ([Postavke obavijesti i upozorenja, stranica 48](#)).
- U odjeljku **Zvuk i vibracija** odaberite opciju za konfiguriranje tonova upozorenja i postavki vibracija ([Postavke zvuka i vibracija, stranica 50](#)).
- U odjeljku **Zaslon i svjetlina** odaberite opciju za konfiguriranje postavki zaslona ([Postavke zaslona i osvjetljenja, stranica 51](#)).
- Za uređivanje naziva načina rada fokusa, odaberite **Naziv**.
- Odaberite **Ikona** za ažuriranje simbola ili boje ikone.
- Odaberite **Dodaj** za dodavanje još prilagodbi.
- Odaberite **Izbr. nač. r. fok.** za uklanjanje način rada fokusa.
- Odaberite **Zad. post.** kako biste vratili zadane postavke.

Izrada prilagođenog načina rada fokusa

1 Na zaslonu sata držite .

2 Odaberite **Postavke sata** > **Načini rada fokusa** > **Dodaj**.

3 Odaberite opciju:

- Odaberite **Standardno** za izradu prilagođenog načina rada fokusa koji možete upotrijebiti u bilo kojem trenutku.
- Odaberite **Aktivnost** kako biste konfigurirali način rada fokusa za konkretnu aktivnost.

4 Unesite naziv načina rada fokusa i odaberite ✓.

5 Odaberite ikonu i boju.

6 Odaberite opciju:

- Odaberite **Obavijesti i upozorenja** za konfiguriranje telefona i sata obavijesti i upozorenja ([Postavke obavijesti i upozorenja, stranica 48](#)).
- Odaberite **Zvuk i vibracija** kako biste konfigurirali postavke za tonove i vibracije ([Postavke zvuka i vibracija, stranica 50](#)).
- Odaberite **Zaslon i svjetlina** za postavljanje postavki zaslona ([Postavke zaslona i osvjetljenja, stranica 51](#)).

7 Odaberite **Gotovo**.

8 Odaberite opciju:

U načinima rada fokusa neće biti dostupne sve opcije za Standardno i Aktivnost.

- Odaberite **Status** za uključivanje/isključivanje prilagođenih načina rada fokusa.
- Za konfiguriranje plana odaberite **Raspored**.
- Odaberite **Izgled sata** za nadogradnju zaslona sata
- Za odabir aktivnosti koja će aktivirati prilagođeni način rada fokusa odaberite **Automatsko pokretanje**.
- Odaberite **Sateliti** za postavljanje opcije GNSS satelita.

- Odaberite **Glasovna upozorenja** kako biste omogućili glasovna upozorenja.
- Za uređivanje naziva i prilagođenog načina rada fokusa, odaberite **Naziv**.
- Za uređivanje boje i simbola ikone prilagođenog način rada fokusa, odaberite **Ikona**.

Postavke za zdravlje i wellness

Na zaslonu sata držite  te odaberite **Postavke sata > Zdravlje i wellness**.

Puls na zapešću: Prilagođava postavke senzora pulsa na zapešću (*Postavke senzora pulsa na zapešću, stranica 64*).

Pulsni oksimetar: Postavlja način rada pulsnog oksimetra (*Postavljanje načina rada pulsnog oksimetra, stranica 65*).

Move IQ: Omogućuje Move IQ® događaje. 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.

Puls na zapešću

Vaš sat sadrži senzor pulsa na zapešću pa možete pregledavati podatke o pulsu na brzom pregledu widgeta pulsa (*Brzi pregledi widgeta, stranica 31*).

Sat je kompatibilan i sa senzorima pulsa koji se nose na prsima. Ako su dostupni podaci o pulsu izmjereni i na zapešću i na prsima kada započnete aktivnost, sat će upotrijebiti podatke o pulsu izmjerene na prsima.

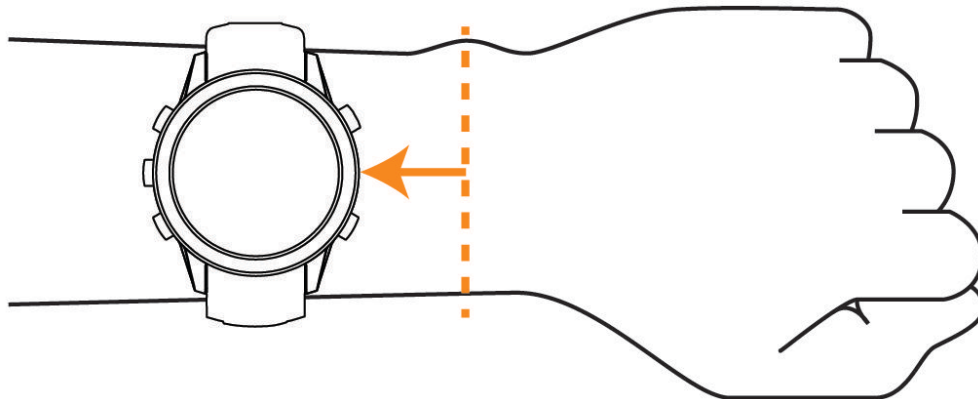
Nošenje sata

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.

- 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 pulsnim 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 63*.
- Dodatne informacije o senzoru pulsnog oksimetra potražite u odjeljku *Savjeti za čudne podatke pulsnog oksimetra, stranica 65*.
- Dodatne informacije o točnosti potražite na web-mjestu garmin.com/ataccuracy.
- Dodatne informacije o nošenju i održavanju sata potražite na web-mjestu garmin.com/fitandcare.

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.
- 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.

Postavke senzora pulsa na zapešću

Na zaslonu sata držite  i odaberite **Postavke sata > Zdravlje i wellness > Puls na zapešću**.

Status: Omogućuje 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 pulsnog oksimetra na zapešću. S pomoću brzog pregleda widgeta pulsnog oksimetra možete napraviti ručno očitavanje.

Preb. između izvora: Odabire najbolji izvor podataka o pulsu kada nosite sat i vanjski senzor pulsa. Dodatne informacije potražite na web-mjestu www.garmin.com/dynamicsourceswitching/.

Slanje pulsa: Odašilje podatke o pulsu na upareni uređaj (*Odašiljanje podataka o pulsu, stranica 64*).

Odašiljanje podataka o pulsu

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

SAVJET: Postavke aktivnosti možete prilagoditi tako da se podaci o pulsu automatski odašilju kada pokrenete aktivnost (*Postavke aktivnosti, stranica 23*). Primjerice, podatke o pulsu možete slati na biciklističko računalo Edge® dok vozite bicikl.

1 Odaberite opciju:

- Držite pritisnutom  i odaberite **Postavke sata > Zdravlje i wellness > Puls na zapešću > Slanje pulsa**.
- Za otvaranje izbornika kontrola držite  i odaberite .

NAPOMENA: Opcije možete dodavati u izborniku kontrola (*Prilagođavanje izbornika kontrola, stranica 28*).

2 Pritisnite .

Sat počinje odašiljati podatke o pulsu.

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 Za prekid odašiljanja podataka o pulsu pritisnite .

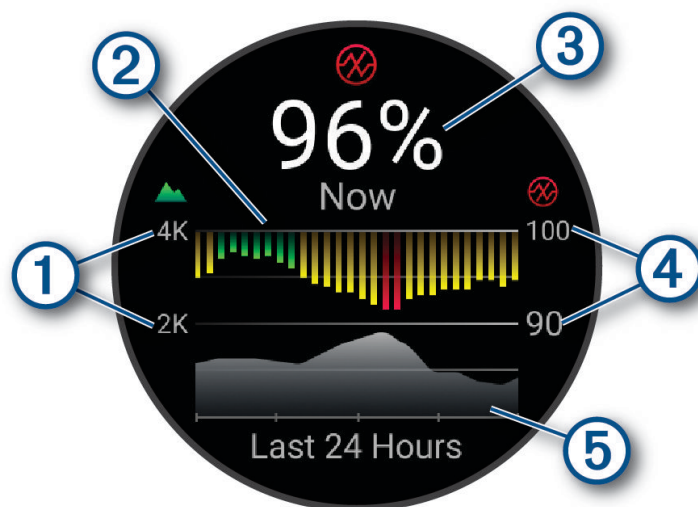
Pulsni oksimetar

Sat ima pulsni oksimetar na zapešću za mjerenje periferne zasićenosti krvi kisikom (SpO2). Kako se povećava nadmorska visina, zasićenost krvi kisikom može se početi smanjivati. Ako znate zasićenost kisikom, možete utvrditi kako se vaše tijelo prilagođava na visoke nadmorske visine za alpske sportove i druge aktivnosti.

Možete ručno pokrenuti očitavanje pulsnog oksimetra s pomoću brzog pregleda widgeta za pulsni oksimetar (*Očitavanje pulsnim oksimetrom, stranica 65*). Možete uključiti i cjelodnevna očitavanja (*Postavljanje načina rada pulsnog oksimetra, stranica 65*). 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 pulsnog oksimetra u odnosu na vašu nadmorsku visinu.

Na satu se očitavanje pulsnog oksimetra prikazuje kao postotak zasićenost kisikom i kao boja na grafikonu. Dodatne pojedinosti o očitavanjima pulsnog oksimetra, uključujući trendove tijekom nekoliko dana, možete vidjeti na Garmin Connect™ računu.

Više informacija o točnosti pulsnog oksimetra potražite na web-mjestu 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 pulsni oksimetrom

Možete ručno pokrenuti očitavanje pulsni 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 Kada sjedite ili ste neaktivni, povucite prstom prema gore na zaslonu sata.

2 Prijeđite prstom do brzog widgeta za pulsni oksimetar.

3 Odaberite brzi widget za pulsni oksimetar.

Sat započinje 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 zasićenosti krvi kisikom.

5 Povucite prstom prema dolje za prikaz grafikona očitavanja pulsnog oksimetra za posljednjih sedam dana.

Postavljanje načina rada pulsnog oksimetra

1 Na zaslonu sata držite .

2 Odaberite **Postavke sata > Zdravlje i wellness > Pulsni oksimetar**.

3 Odaberite opciju:

- Za uključivanje mjerenja dok ste neaktivni tijekom dana odaberite **Čitav dan**.

NAPOMENA: Uključivanje funkcije **Čitav dan** skraćuje trajanje baterije.

- Za uključivanje kontinuiranog mjerenja dok spavate odaberite **Za vrijeme načina rada za spavanje**.

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

- Za isključivanje automatskog mjerenja odaberite **Na zahtjev**.

Savjeti za čudne podatke pulsnog oksimetra

Ako su podaci pulsnog 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.

Automatski cilj

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

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

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 puls). 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 puls 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.

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 ([Načini rada fokusa, stranica 61](#)). Statistički podaci o spavanju obuhvaćaju ukupno trajanje spavanja, faze spavanja, razdoblja kretanja u snu i rezultat spavanja. Vaš trener za spavanje pruža preporuke za spavanje na temelju prethodnog spavanja i aktivnosti, cirkadijskog ritma, statusa varijabilnosti pulsa i drijemanja ([Brzi pregledi widgeta, stranica 30](#)). 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 ([Kontrole, stranica 27](#)).

Korištenje funkcije za automatsko praćenje spavanja

- 1 Nosite sat za vrijeme spavanja.
- 2 Prenesite podatke o spavanju na vaš Garmin Connect™ račun ([Upotreba aplikacije Garmin Connect™, stranica 58](#)).

Statistiku spavanja možete pregledati na Garmin Connect računu.

Informacije o spavanju, uključujući drijemanja, možete prikazati na vašem Forerunner® satu ([Brzi pregledi widgeta, stranica 30](#)).

Varijacije disanja

UPOZORENJE

Uređaj Forerunner® nije medicinski uređaj i nije namijenjen za dijagnostičku uporabu ili praćenje medicinskih stanja. Više informacija o točnosti pulsnog oksimetra potražite na web-mjestu garmin.com/ataccuracy.

Optički senzor pulsa na uređaju Forerunner ima značajku pulsnog oksimetra koji može izmjeriti vaše varijacije disanja tijekom noći. Uvidi u razlike disanja prikazuju se kako biste povećali svjesnost o svojem okruženju spavanja i općenitoj dobrobiti. Ako imate povremene ili česte razlike disanja, to može biti zbog pojedinačnih čimbenika životnog stila ili vašeg okruženja spavanja. Obratite se svojem liječniku ako ste zabrinuti o svojoj razini varijacija disanja.

Za prepoznavanje varijacija disanja mortre uključiti praćenje pulsne oksimetrije u snu (*Postavljanje načina rada pulsne oksimetra, stranica 65*).

Brzi pregled ocjene spavanja prikazuje podatke trenutačne varijacije disanja.

Možda ćete morati dodati brzi pregled widgeta u popis brzih pregleda widgeta (*Prilagođavanje popisa brzih pregleda widgeta, stranica 32*).

Dodatne pojedinosti o varijacijama disanja, uključujući trendove tijekom nekoliko dana, možete vidjeti na Garmin Connect™ računu.

Navigacija

GPS navigacijske funkcije sata možete koristiti za spremanje lokacije, navigaciju do lokacija i pronalazak puta do vlastitog doma.

Spremanje vaše lokacije

Svoju trenutnu lokaciju možete spremiti i kasnije do nje navigirati.

- 1 Držite .
- 2 Odaberite **Spremi lokaciju**.
Izbornik kontrola možete prilagođavati (*Prilagođavanje izbornika kontrola, stranica 28*).
- 3 Slijedite upute na zaslonu.

Pregled i uređivanje spremljenih lokacija

SAVJET: Lokaciju možete spremiti u izborniku kontrola (*Kontrole, stranica 27*).

- 1 Na zaslonu sata pritisnite .
- 2 Odaberite aktivnost.
- 3 Listajte dolje i odaberite **Navigiraj > Spremljene lokacije**.
- 4 Odaberite spremljenu lokaciju.
- 5 Odaberite opciju pregledavanja ili uređivanja pojedinosti o lokaciji.

Brisanje lokacije

- 1 Pritisnite .
- 2 Odaberite aktivnost koja upotrebljava GPS, na primjer **Trčanje**.
- 3 Listajte dolje i odaberite **Navigiraj > Spremljene lokacije**.
- 4 Odaberite spremljenu lokaciju.
- 5 Odaberite **Izbriši**.

Navigacija prema odredištu

Uz pomoć uređaja možete navigirati do prethodnog odredišta ili spremljene lokacije.

- 1 Na zaslonu sata pritisnite .
- 2 Odaberite GPS aktivnost.
- 3 Povucite prstom prema dolje i odaberite **Navigiraj**.
- 4 Odaberite opciju.
 - Odaberite **Prošle aktivnosti**, odaberite aktivnost pa odaberite **Idi**.
 - Odaberite **Spremljene lokacije**, odaberite lokaciju pa odaberite **Idi na**.**SAVJET:** Lokaciju možete spremiti u izborniku kontrola (*Kontrole, stranica 27*).
- 5 Pritisnite  za početak navigacije.

Navigacija do početne točke

Prije navigacije do početne točke morate locirati satelite, pokrenuti mjerač vremena i započeti aktivnost.

U bilo kojem trenutku tijekom aktivnosti možete se vratiti na početnu lokaciju. Ako na primjer trčite u novom gradu i niste sigurni kako se vratiti na početak staze ili u hotel, možete navigirati natrag do svoje početne lokacije. Ova funkcija nije dostupna za sve aktivnosti.

- 1 Pritisnite .
- 2 Odaberite aktivnost koja upotrebljava GPS, na primjer **Trčanje**.
- 3 Tijekom aktivnosti držite .
- 4 Odaberite **Navigiraj > Natrag na početak**.
- 5 Odaberite **TracBack** ili **Pravocrtno**.
Pojavljuje se zaslon za navigaciju.
- 6 Počnite se kretati prema naprijed.
Strelica pokazuje prema početnoj točki.
SAVJET: Za precizniju navigaciju okrenite sat u smjeru u kojem navigirate.

Zaustavljanje navigacije

- 1 Dok navigirate tijekom aktivnosti, držite .
- 2 Povucite prstom prema dolje i odaberite **Zaustavljanje navigacije** ili **Zaustavi stazu**.
- 3 Odaberite .

Prekida se navigacija do odredišta, no aktivnost ostaje aktivna. Za povratak na mjerac vremena aktivnosti možete pritisnuti .

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 spremiti 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.

Stvaranje staze u aplikaciji Garmin Connect™

Ako želite stvoriti stazu u aplikaciji Garmin Connect, morate imati Garmin Connect račun ([Garmin Connect™](#), [stranica 57](#)).

- 1 U aplikaciji Garmin Connect odaberite **...**.
- 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 69](#)).

Slanje staze na uređaj

Stvorenu stazu možete poslati na uređaj s pomoću aplikacije Garmin Connect™ ([Stvaranje staze u aplikaciji Garmin Connect™](#), [stranica 69](#)).

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

Praćenje staze na uređaju

- 1 Na zaslonu sata pritisnite .
- 2 Odaberite GPS aktivnost.
- 3 Povucite prstom prema dolje i odaberite **Navigiraj > Staze**.
- 4 Odaberite stazu.
- 5 Pritisnite .
- 6 Odaberite **Slijedi stazu** ili **Dovršavanje staze obrnutim redoslijedom**.
- 7 Pritisnite  za početak navigacije.

Pregled ili uređivanje pojedinosti o stazi

Možete pregledati ili urediti pojedinosti o stazi prije navigacije stazom.

- 1 Na zaslonu sata pritisnite .
- 2 Odaberite GPS aktivnost.
- 3 Povucite prstom prema dolje i odaberite **Navigiraj > Staze**.

4 Odaberite stazu.

5 Pritisnite 

6 Odaberite opciju:

- Za početak navigacije odaberite **Slijedi stazu**.
- Za prikaz točaka staze kao što su izvori vode, prepreke ili strmi usponi odaberite **Prikaz točaka staze**.
SAVJET: Možete dodati točku staze kad izrađujete stazu u aplikaciji Garmin Connect™ ([Stvaranje staze u aplikaciji Garmin Connect™, stranica 69](#)).
- Za stvaranje prilagođene narukvice s tempom odaberite **PacePro** ([PacePro™ treniranje, stranica 17](#)).
- 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**.

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.

Dodavanje zaslona s kartografskim podacima

Možete dodati kartu zaslonima s podacima za GPS aktivnost.

- 1 Na zaslonu sata pritisnite .
- 2 Odaberite **Aktivnosti**, a zatim odaberite GPS aktivnost.
- 3 Prelistajte dolje i odaberite postavke aktivnosti.
- 4 Odaberite **Zasloni s podacima > Dodaj novo > Karta**.

Pomicanje i zumiranje na karti

- 1 Tijekom navigacije pritisnite  ili  za prikaz karte.
Možda ćete morati dodati zaslon s kartografskim podacima za aktivnost ([Prilagođavanje zaslona s podacima, stranica 22](#)).
- 2 Držite .
- 3 Odaberite **Kontrole karte**.
- 4 Odaberite opciju:
 - Za prebacivanje između opcija za pomicanje gore i dolje, ulijevo i udesno, ili za zumiranje pritisnite .
 - Za pomicanje ili zumiranje karte pritisnite  ili .
 - Za izlazak pritisnite .

Postavke karte

Na zaslonima s podacima o karti moguće je prilagoditi izgled karte.

Držite , odaberite **Postavke sata > Karta i navigacija**.

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 lokacije korisnika na karti.

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

Funkcije za sigurnost i praćenje

⚠ OPREZ

Funkcije sigurnosti i praćenja dodatne su funkcije putem aplikacije Garmin Connect™ 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 mora biti povezan s aplikacijom Garmin Connect s pomoću tehnologije Bluetooth®. 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 garmin.com/safety.

Pomoć: Ako tražite pomoć, sat će poslati poruku s vašim imenom, LiveTrack vezom i GPS lokacijom (ako je dostupna) vašim kontaktima u hitnim slučajevima ([Traženje pomoći, stranica 73](#)).

Prepoznavanje nezgoda: Kada sat Forerunner® tijekom određenih aktivnosti na otvorenom prepozna nezgodu, šalje automatsku poruku s pomoću LiveTrack veze i GPS lokacije (ako je dostupna) vašim kontaktima u hitnim slučajevima ([Uključivanje i isključivanje funkcije prepoznavanja nezgoda, stranica 72](#)).

Live Event Sharing: 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.

LiveTrack: Slanje poveznice s web-stranicom prijateljima i članovima obitelji kako biste mogli pratiti aktivnosti utrka i treninga u stvarnom vremenu. S pomoću aplikacije Garmin Connect možete pozvati pratitelje putem e-pošte ili društvenih mreža, kako biste im omogućili prikaz podataka uživo.

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 kontakata možete postaviti kao kontakte u hitnim slučajevima ([Dodavanje kontakata u hitnim slučajevima, stranica 72](#)).

- 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 ([Upotreba aplikacije Garmin Connect™, stranica 58](#)).

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 72](#)). 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 zaslonu sata držite .
- 2 Odaberite **Postavke sata** > **Sigurnost i praćenje** > **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 72](#)). 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 .
 - Sat vibrira dok je funkcija za pomoć aktivirana.
 - 2 Pričekajte mjerač vremena.
 - Sat će poslati poruku vašim kontaktima u hitnim slučajevima.
- SAVJET:** Prije završetka odbrojavanja možete držati bilo koji gumb da biste otkazali poruku.

Korisnički profil

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

Postavljanje korisničkog profila

Možete ažurirati osobne podatke kao što su visina, težina, zone treniranja i još mnogo toga. Sat te informacije koristi za izračunavanje preciznih podataka o vježbanju.

- 1 Na zaslonu sata držite .
- 2 Odaberite **Postavke sata > 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 puls u mirovanju i povijest intenzivne aktivnosti. Ako imate vagu Index™, 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 74](#)).

- 1 Na zaslonu sata držite .
- 2 Odaberite **Postavke sata > 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 75](#)) 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 i biciklizam 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™ računa.

- 1 Na zaslonu sata držite .
- 2 Odaberite **Postavke sata > Korisnički profil > Zona pulsa i snage > Puls**.
- 3 Odaberite **Maksimalni puls** i unesite svoj maksimalni puls.
S pomoću funkcije Automatsko prepoznavanje automatski bilježite maksimalni puls tijekom aktivnosti.
- 4 Ako znate vrijednost pulsa za laktatni prag, odaberite **Laktatni prag** i unesite puls za laktatni prag.
- 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 **otk./min** kako biste pregledali i uredili zone u otkucajima u minuti.
- Odaberite **% maksimalnog pulsa** kako biste pregledali i uredili zone kao postotak maksimalnog pulsa.
- Odaberite **%HRR** kako biste pregledali i uredili zone kao postotak rezervnog pulsa (razlika između maksimalnog pulsa i pulsa u mirovanju).
- Odaberite **% laktatnog praga** kako biste pregledali i uredili zone kao postotak pulsa pri laktatnom pragu.

8 Odaberite zonu i unesite vrijednost za svaku zonu.

9 Odaberite **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 74](#)).
- Često trčite i tijekom trčanja nosite senzor pulsa na zapešću ili prsima.
- Pomoću svog Garmin Connect™ računa pregledavajte trendove svog pulsa i zona pulsa.

Izračuni zona pulsa

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

Postavljanje zona snage

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

1 Na zaslonu sata držite .

2 Odaberite **Postavke sata > Korisnički profil > Zone pulsa i snage > Snaga trčanja.**

3 Odaberite **Na temelju.**

4 Odaberite opciju:

- Odaberite **Vati** kako biste pregledali i uredili zone u vatima.
- Odaberite **% praga snage** kako biste pregledali i uredili zone kao postotak praga snage.

5 Odaberite **Prag snage i unesite svoju vrijednost.**

6 Odaberite zonu i unesite vrijednost za svaku zonu.

7 Po potrebi odaberite **Minimum i unesite minimalnu vrijednost snage.**

Postavke upravitelja napajanja

Na zaslonu sata držite  i odaberite **Postavke sata > Upravitelj napajanja**.

Štednja baterije: Prilagođava funkciju štednje baterije u načinu rada sata ([Prilagodba funkcije štednje baterije, stranica 76](#)).

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

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

Upozorenje za bateriju: Obaviještava vas kada je razina baterija niska.

Prilagodba funkcije štednje baterije

Funkcija štednje baterije omogućuje brzu prilagodbu postavki sustava za dulje trajanje baterije u načinu rada sata.

Možete uključiti funkciju štednje baterije u izborniku kontrola ([Kontrole, stranica 27](#)).

1 Na zaslonu sata držite .

2 Odaberite **Postavke sata > Upravitelj napajanja > Štednja baterije**.

Na satu se prikazuju sati trajanja baterije koji se mogu dobiti promjenom pojedinačne postavke.

Pristupačnost

Vaš Forerunner® sat ima značajke pristupačnosti, uključujući prilagođene filtre boja i druge postavke zvuka i zaslona.

Postavke pristupačnosti

Na izgledu sata držite  i odaberite **Postavke sata > Pristupačnost**.

Filtri boja: Postavljanje načina rada boja za sve zaslone, uključujući uključivanje vidljivosti boja za daltoniste.

Možete ukloniti konkretne boje, npr. crvenu, zelenu ili plavu ili pak odabrati Sivi tonovi za uklanjanje svih boja.

Upozorenje po satu: Omogućava upozorenje na početku svakog sata.

Postavke sustava

Na izgledu sata držite  i odaberite **Postavke sata > Sustav**.

Jezik: Postavlja jezik koji se prikazuje na satu.

Prečaci: Dodjeljuje prečac gumbima (*Prilagodba prečaca gumba, stranica 78*).

Lozinka: Postavlja četveroznamenkastu pristupnu šifru kako biste osigurali svoje osobne informacije kada se sat ne nalazi na vašem zapešću (*Postavljanje pristupne šifre sata, stranica 78*).

Bez ometanja: Omogućuje način rada bez ometanja kako bi se prigušio zaslon i onemogućila upozorenja i obavijesti.

Vrijeme: Prilagođava postavke vremena (*Postavke vremena, stranica 79*).

Glas: Postavlja narječje govora i vrstu govora za sat. Tijekom aktivnosti možete postaviti i glasovna upozorenja (*Reprodukcija glasovnih upozorenja tijekom aktivnosti, stranica 79*).

Napredno: Otvara napredne postavke sustava za postavljanje mjernih jedinica, način rada za snimanje podataka i USB način rada (*Napredne postavke sustava, stranica 79*).

Vrati i ponovno pokreni: Postavlja sigurnosne kopije sata i ponovno postavlja korisničke podatke i postavke (*Vratite i ponovno postavite postavke, stranica 80*).

Nadogradnja softvera: Instalira preuzete nadogradnje softvera, omogućuje automatske nadogradnje i omogućuje ručno pretraživanje nadogradnji (*Nadogradnja proizvoda, stranica 84*).

Opis: Prikazuje informacije o uređaju, softveru, licenci i pravne informacije (*Prikaz informacija o uređaju, stranica 80*).

Prilagodba prečaca gumba

Možete prilagoditi funkciju držanja pojedinačnih gumba i kombinacija gumba.

- 1 Na zaslonu sata držite .
- 2 Odaberite **Postavke sata > Sustav > Prečaci**.
- 3 Odaberite gumb ili kombinaciju gumba koju želite prilagoditi.
- 4 Odaberite funkciju.

Postavljanje pristupne šifre sata

OBAVIJEST

Ako svoju pristupnu šifru netočno unesete tri puta, sat će se privremeno zaključati. Nakon pet netočnih pokušaja sat će se zaključati sve dok ponovno ne postavite svoju pristupnu šifru u aplikaciji Garmin Connect™. Ako niste uparili svoj sat sa svojim telefonom, nakon pet netočnih pokušaja sat će obrisati vaše podatke i ponovno se postaviti na tvorničke postavke.

Pristupnu šifru sata možete postaviti kako biste osigurali svoje osobne informacije kada sat nije na vašem zapešću.

- 1 Na zaslonu sata držite .
- 2 Odaberite **Postavke sata > Sustav > Lozinka > Postavljanje lozinke**.
- 3 Unesite četveroznamenkastu pristupnu šifru.

Sljedeći put kada sat uklonite sa svojeg zapešća morate unijeti pristupnu šifru prije nego što možete prikazati informacije.

Promjena pristupne šifre vašeg sata

Morate znati svoju trenutnu pristupnu šifru sata kako biste je mogli promijeniti. Ako zaboravite svoju pristupnu šifru ili je previše puta pogrešno unesete, morate je ponovno postaviti u aplikaciji Garmin Connect™.

- 1 Na zaslonu sata držite .
- 2 Odaberite **Postavke sata > Sustav > Lozinka > Promjena lozinke**.
- 3 Unesite svoju postojeću četveroznamenkastu pristupnu šifru.
- 4 Unesite novu četveroznamenkastu pristupnu šifru.

Sljedeći put kada sat uklonite sa svojeg zapešća morate uneti pristupnu šifru prije nego što možete prikazati informacije.

Isključivanje pristupne šifre sata

NAPOMENA: Morate znati svoju trenutnu pristupnu šifru uređaja kako biste je mogli isključiti. Ako zaboravite svoju pristupnu šifru ili je previše puta pogrešno unesete, morate je ponovno postaviti u aplikaciji Garmin Connect™.

- 1 Na zaslonu sata držite .
 - 2 Odaberite **Postavke sata > Sustav > Lozinka > Lozinka > Isključi**.
 - 3 Unesite svoju postojeću četveroznamenkastu pristupnu šifru.
- Sat isključuje opciju pristupne šifre.

Postavke vremena

Na izgledu sata držite  i odaberite **Postavke sata > Sustav > Vrijeme**.

Format vremena: Postavlja sat tako da prikazuje vrijeme u 12-satnom, 24-satnom ili vojnom formatu.

Format datuma: Postavlja redoslijed prikaza za datume, mjesece i godine.

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

Vrijeme: Postavlja vrijeme ako je opcija Postavi vrijeme postavljena na Ručno.

Sinkronizacija vremena: Sinkronizira vrijeme kada mijenjate vremenske zone i ažurira vrijeme sukladno ljetnom računanju vremena (*[Sinkronizacija vremena, stranica 79](#)*).

Sinkronizacija vremena

Pri svakom uključivanju sata i dohvaćanju satelitskog signala ili otvaranju aplikacije Garmin Connect™ na uparenom telefonu sat automatski očitava vašu vremensku zonu i aktualno vrijeme. Također možete ručno sinkronizirati vrijeme kada mijenjate vremenske zone te ažurirati vrijeme kad nastupi ljetno računanje vremena.

- 1 Na zaslonu sata držite .
- 2 Odaberite **Postavke sata > Sustav > Vrijeme > Sinkronizacija vremena**.
- 3 Pričekajte da se sat poveže s uparenim telefonom ili pronađe satelite (*[Primanje satelitskih signala, stranica 85](#)*).

SAVJET: Možete pritisnuti  kako biste promijenili izvor.

Napredne postavke sustava

Na izgledu sata držite  i odaberite **Postavke sata > Sustav > Napredno**.

Format: Postavlja općenite preferencije formata, poput tempa i brzine koji se prikazuju za vrijeme trajanja aktivnosti i prvog dana u tjednu (*[Mijenjanje mjernih jedinica, stranica 79](#)*).

Snimanje podataka: Konfigurira način na koji sat bilježi podatke o aktivnosti (*[Postavke snimanja podataka, stranica 79](#)*).

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

Mijenjanje mjernih jedinica

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

- 1 Na zaslonu sata držite .
- 2 Odaberite **Postavke sata > Sustav > Napredno > Format > Jedinice**.
- 3 Odaberite vrstu mjerenja.
- 4 Odaberite mjernu jedinicu.

Postavke snimanja podataka

Na zaslonu sata pritisnite  i odaberite **Postavke sata > Sustav > Napredno > Snimanje podataka**.

Frekvencija: Postavlja učestalosti kojom sat bilježi podatke o aktivnosti. Opcija učestalosti bilježenja **Pametni** (zadana) omogućuje dulje bilježenje aktivnosti. Opcija bilježenja **Svake sekunde** detaljnije bilježi podatke o aktivnostima, ali potpuno bilježenje dugotrajnih aktivnosti neće biti moguće. Snima ključne točke na kojima možete promijeniti smjer, tempo ili puls. Zapisi o aktivnosti su manji pa u memoriju uređaja možete spremati više aktivnosti.

Biljež. varijab. pulsa: Omogućava satu bilježenje varijabilnosti pulsa tijekom aktivnosti (*[Status varijabilnosti pulsa, stranica 34](#)*).

Vratite i ponovno postavite postavke

Možete izraditi sigurnosnu kopiju s postojećeg Garmin® sata i vratiti te postavke na različiti, kompatibilni Garmin sat pomoću Garmin Connect™ aplikacije ([Vraćanje postavki i podataka s Garmin Connect™, stranica 80](#)). Postavke uključuju sportske profile, brze preglede widgeta, korisničke postavke, treninge i još toga.

Na izgledu sata držite  i odaberite **Postavke sata > Sustav > Vratite i ponovno pokrenite**.

Automatsko sigurnosno kopiranje: Periodički izrađuje sigurnosne kopije vaših postavki na Garmin Connect računu.

Izradi sigurnosnu kopiju sada: Ručno se izrađuje sigurnosna kopija vaših postavki na Garmin Connect računu.

Prikaz izvješća: Prikazuje sve probleme od posljednjeg vraćanja postavki sata.

Ova se postavka pojavljuje samo ako se neke postavke sata nisu uspješno vratile.

Sigurnosno kopiranje sadržaja: Prikazuje vrstu podataka koji se spremaju.

Ponovno postavljanje: Ponovno postavlja odabrane postavke tvornički zadane vrijednosti ([Ponovno postavljanje svih zadanih postavki, stranica 80](#)).

Vraćanje postavki i podataka s Garmin Connect™

- 1 U aplikaciji Garmin Connect odaberite **...**.
- 2 Odaberite **Uređaji tvrtke Garmin** i zatim odaberite svoj sat.
- 3 Odaberite **Sustav > Vratite i ponovno pokrenite > Sigurnosne kopije uređaja**.
- 4 Odaberite sigurnosnu kopiju s popisa.
- 5 Odaberite **Vratite iz sigurnosne kopije > Vratite**.
- 6 Slijedite upute na zaslonu.
- 7 Pričekajte da se vaš sat sinkronizira s aplikacijom.
- 8 Na satu pritisnite  te odaberite .
- Sat će se ponovno pokrenuti i vratiti vaše postavke i podatke.
- 9 Slijedite upute na zaslonu.

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 zaslonu sata držite .
- 2 Odaberite **Postavke sata > Sustav > Vratite i ponovno pokrenite > 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..**
 - Za brisanje svih privremenih datoteka sa sata odaberite **Izbriši privremene datoteke**.

Prikaz informacija o uređaju

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

- 1 Na zaslonu sata držite .
- 2 Odaberite **Postavke sata > 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 Na zaslonu sata držite .
- 2 U izborniku postavki odaberite **Sustav**.
- 3 Odaberite **Opis**.

Informacije o uređaju

O AMOLED zaslonu

Prema zadanoj postavci postavke sata optimizirane su za trajanje baterije i performanse (*Savjeti za produljenje trajanja baterije, stranica 84*).

Zadržavanje slike ili "nagorijevanje" piksela, uobičajene su pojave za AMOLED uređaje. Da biste produljili trajanje zaslona, trebate izbjegavati dugo prikazivanje statičnih slika pri visokim razinama osvjetljenja. Radi maksimalnog smanjenja nagorijevanja piksela, zaslon sata Forerunner® isključuje se nakon odabranog vremena isteka (*Postavke zaslona i osvjetljenja, stranica 51*). Možete okrenuti zapešće prema tijelu, dodirnuti dodirni zaslon ili pritisnuti gumb kako biste aktivirali sat.

Punjenje sata

⚠ UPOZORENJE

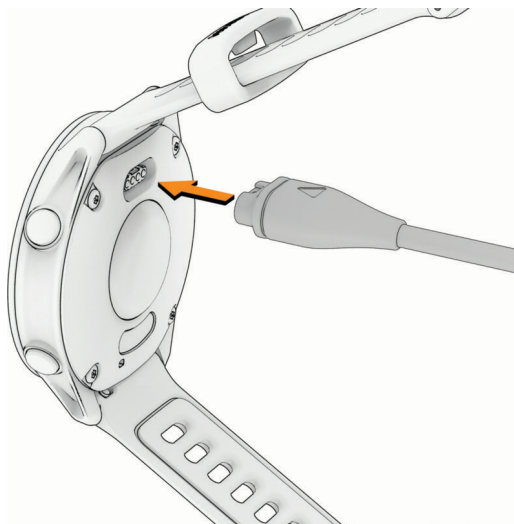
Uređaj koristi litij-ionsku bateriju. U kutiji proizvoda potražite list *Važni podaci o sigurnosti i proizvodu* koji sadrži upozorenja i druge važne informacije o proizvodu.

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 82*).

Vaš sat dolazi s kablom za punjenje. Za dodatnu opremu i zamjenske dijelove posjetite web-mjesto buy.garmin.com ili kontaktirajte svojeg Garmin® zastupnika.

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



- 2 Priključite drugi kraj kabla u USB-C® priključak računala ili AC adapter (5 W minimalna izlazna snaga). Na satu se prikazuje trenutna razina napunjenosti baterije.
- 3 Odspojite sat nakon što razina napunjenosti baterije dosegne 100 %.

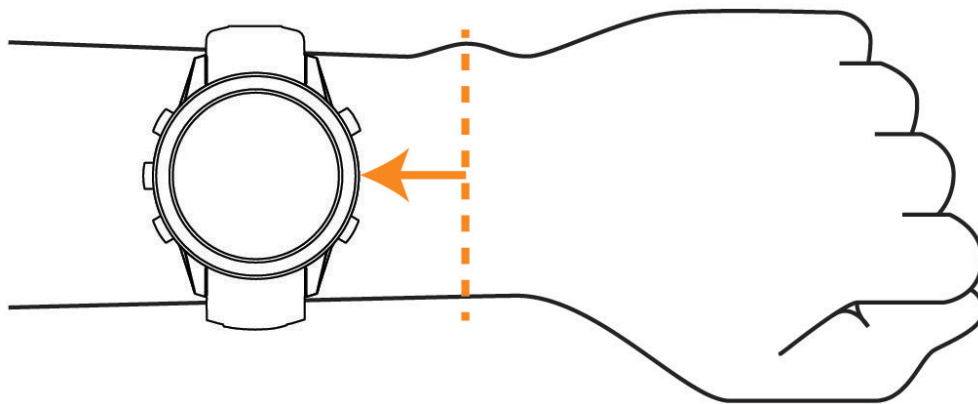
Nošenje sata

⚠ 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.

- 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 pulsom 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 63.
- Dodatne informacije o senzoru pulsnog oksimetra potražite u odjeljku *Savjeti za čudne podatke pulsnog oksimetra*, stranica 65.
- Dodatne informacije o točnosti potražite na web-mjestu garmin.com/ataccuracy.
- Dodatne informacije o nošenju i održavanju sata potražite na web-mjestu garmin.com/fitandcare.

Postupanje s uređajem

OBAVIJEST

Uređaj nemojte čistiti oštrim predmetima.

Za upravljanje dodirnim zaslonom nikada nemojte koristiti tvrd ili oštar predmet jer biste ga na taj način mogli oštetiti.

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

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

Nemojte pritiskati gumbе ispod vode.

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

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

Čišćenje 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.

OBAVIJEST

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

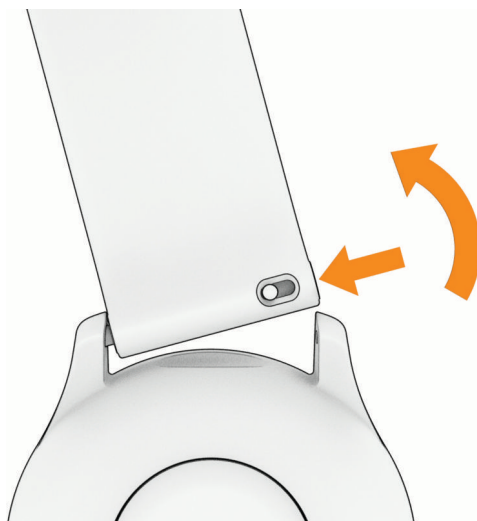
SAVJET: Dodatne informacije potražite na web-mjestu garmin.com/fitandcare.

- 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 širine 20 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	5 ATM ¹
Raspon radne i temperature skladištenja	Od -20 ° do 60 °C (od -4 ° do 140 °F)
Raspon temperature pri USB punjenju	Od 0 ° do 45 °C (od 32 ° do 113 °F)
EU bežične frekvencije i snaga odašiljanja	2400 – 2483,5 MHz: < 13 dBm
SAR vrijednosti za EU	0,056 W/kg na udovima

Informacije o bateriji

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

Način rada	Trajanje baterije
Način rada pametnog sata	Do 13 dana
Štednja baterije kada se uređaj upotrebljava kao sat	Do 28 dana
Samo GPS GNSS način	Do 23 sata
Načinu rada s GNSS-om Svi sustavi	Up do 16 sati

¹ Uređaj može izdržati tlak istovjetan onome na dubini od 50 m. Dodatne informacije potražite na web-mjestu www.garmin.com/waterrating.

Rješavanje problema

Nadogradnja proizvoda

Vaš uređaj automatski provjeri nadogradnje kada se upari s telefonom s pomoću tehnologije Bluetooth®. Možete ručno provjeriti ima li nadogradnji u postavkama sustava (*Postavke sustava, stranica 78*). Na računalu instalirajte Garmin Express™ (garmin.com/express). Na telefonu instalirajte aplikaciju Garmin Connect™.

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

- Nadogradnja softvera
- Prijenos podataka u aplikaciju Garmin Connect na telefonu
- Registracija proizvoda

Dodatne informacije

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

- Dodatne priručnike, članke i nadogradnje softvera potražite na web-mjestu support.garmin.com.
- Posjetite web-mjesto buy.garmin.com ili se obratite zastupniku tvrtke Garmin i zatražite informacije o dodatnoj opremi i zamjenskim dijelovima.
- Informacije o preciznosti funkcije potražite na stranici www.garmin.com/ataccuracy.

Ovaj uređaj nije medicinski uređaj.

Za moj je uređaj postavljen krivi jezik

Ako ste slučajno odabrali pogrešan jezik, moguće je promijeniti odabir jezika sata.

- 1 Na zaslonu sata držite .
- 2 Odaberite .
- 3 Odaberite .
- 4 Odaberite prvu stavku s popisa i pritisnite .
- 5 Odaberite svoj jezik.

Savjeti za produljenje trajanja baterije

Za produljenje trajanja baterije možete isprobati ove savjete.

- Uključite funkciju štednje baterije u izborniku kontrola (*Kontrole, stranica 27*).
- Pomoću informacija o bateriji možete pregledati pojedinosti o korištenju i prilagoditi postavke sustava (*Brzi pregledi widgeta, stranica 30*).
- Skratite vrijeme isteka zaslona (*Postavke zaslona i osvjetljenja, stranica 51*).
- Prestanite upotrebljavati opciju vremena isteka zaslona **Uvijek uključeni zaslon** i odaberite kraći istek vremena zaslona (*Postavke zaslona i osvjetljenja, stranica 51*).
- Smanjite svjetlinu zaslona (*Postavke zaslona i osvjetljenja, stranica 51*).
- Za aktivnost upotrijebite UltraTrac način rada GNSS satelita (*Postavke satelita, stranica 26*).
- Isključite Bluetooth® tehnologiju ako ne koristite funkcije povezivanja (*Kontrole, stranica 27*).
- Prilikom pauziranja aktivnosti na dulje razdoblje upotrijebite opciju **Nastavi kasnije** (*Zaustavljanje aktivnosti, stranica 14*).
- Ograničite prikaz obavijesti s telefona na satu (*Omogućivanje telefonskih obavijesti, stranica 55*).
- Zaustavite odašiljanje podatka o pulsu uparenim uređajima (*Odašiljanje podataka o pulsu, stranica 64*).
- Isključite funkciju mjerenja pulsa na zapešću (*Postavke senzora pulsa na zapešću, stranica 64*).

NAPOMENA: Mjerenje pulsa na zapešću koristi se za izračunavanje minuta intenzivne aktivnosti i potrošenih kalorija.

- Uključite ručna očitavanja pulsnog oksimetra (*Postavljanje načina rada pulsnog oksimetra, stranica 65*).

Ponovno pokretanje sata

Ako sat prestane reagirati, možete ga pokušati ponovno pokrenuti s ova tri koraka.

- Držite  dok se sat ne isključi, a potom držite  kako biste uključili sat.
- Priključite sat na USB-C® priključak na punjenje na najmanje 30 sekundi, odspojite kabel i ponovno ga priključite.

Je li moj telefon kompatibilan s mojim satom?

Sat Forerunner® kompatibilan je s telefonima koji podržavaju Bluetooth tehnologiju.

Na web-mjestu garmin.com/ble potražite dodatne informacije o kompatibilnosti s Bluetooth vezom.

Povezivanje pametnog 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 pokretanja načina rada za uparivanje na telefonu otvorite aplikaciju Garmin Connect i odaberite ••• > **Uređaji tvrtke Garmin > Dodaj uređaj.**
- Na zaslonu sata držite  i odaberite **Postavke sata > Povezivost > Telefon > Uparivanje telefona.**

Mogu li koristiti Bluetooth® senzor sa svojim satom?

Sat je kompatibilan s nekim Bluetooth senzorima. 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 Na zaslonu sata držite .
- 2 Odaberite **Postavke sata > Povezivost > Senzori i dodaci > Dodaj novo.**
- 3 Odaberite opciju:
 - Odaberite **Pretraži sve.**
 - Odaberite vrstu senzora.

Možete prilagoditi dodatna podatkovna polja ([Prilagođavanje zaslona s podacima, stranica 22](#)).

Kako mogu poništiti pritisak gumba za dionicu?

Tijekom aktivnosti mogli biste nehotično pritisnuti gumb za dionicu. U većini slučajeva, na zaslonu se pojavljuje  pored gumba te ćete imati nekoliko sekundi da pritisnete gumb i odbacite posljednju dionicu ili promjenu sporta. Značajka poništenja dionice dostupna je za aktivnosti koje podržavaju ručne dionice, ručne promjene sporta i automatske promjene sporta. Značajka poništenja dionice nije dostupna za aktivnosti koje aktiviraju automatske dionice, trčanja, odmori ili pauze, npr. aktivnosti u teretani, plivanje u bazenu i vježbanje.

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 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® računalom:
 - Sat povežite s računalom s pomoću USB kabela i aplikacije Garmin Express™.
 - Sinkronizirajte sat s aplikacijom Garmin Connect™ putem telefona s omogućenom Bluetooth® vezom.
- Dok je sat povezan s Garmin računalom, 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.

Puls na satu nije točan

Više informacija o senzoru pulsa potražite na garmin.com/hearttrate.

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 tempe™ vanjski senzor temperature za prikaz točne temperature okoline dok nosite sat.

Zatvaranje demonstracijskog načina rada

Demonstracijski način rada prikazuje pregled funkcija sata.

- 1 Brzo pritisnite  osam puta.
- 2 Odaberite .

Praćenje aktivnosti

Više informacija o točnosti praćenja aktivnosti potražite na web-mjestu garmin.com/ataccuracy.

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 59*).
 - Sinkronizirajte broj koraka s aplikacijom Garmin Connect (*Upotreba aplikacije Garmin Connect™, stranica 58*).
- 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.

Dodatak

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.

Skala boja i podaci o dinamici trčanja

Zaslone 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. Iskusi 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 garmin.com/runningdynamics. Dodatne teorije i tumačenja podataka o dinamici trčanja potražite u renomiranim izdanjima ili web-stranicama o trčanju.

Zona boje	Percentil u zoni	Raspon 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 blago se razlikuju ovisno o senzoru i tome nalazi li se na prsima (dodatna oprema HRM 600, HRM-Fit™ ili HRM-Pro™) ili na struku (dodatna oprema Running Dynamics Pod).

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

Veličina i opseg kotača

Kad se upotrebljava za bicikliranje, 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.

Podatkovna polja

NAPOMENA: Nisu sva podatkovna polja dostupna za sve vrste aktivnosti. Za neka je podatkovna polja potrebna dodatna oprema ANT+® ili Bluetooth® za prikaz podataka. Neka 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 kadenca.
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 pulsa	Grafikon koji prikazuje puls tijekom aktivnosti.
Tablica tempa	Grafikon koji prikazuje tempo tijekom aktivnosti.
Tablica brzine	Grafikon koji prikazuje brzinu tijekom aktivnosti.

Polja s udaljenosti

Naziv	Opis
Udaljenost	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.
Udaljenost zadnje vježbe	Prijeđena udaljenost za posljednju dovršenu vježbu.
Udaljenost vježbe	Prijeđena udaljenost za trenutačnu vježbu.

Grafički prikaz

Naziv	Opis
Brzi pregledi widgeta	Trčanje. Grafikon u boji koji prikazuje vaš trenutačni raspon kadenca.
Mjer.balan.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.
Omjer zona pulsa	Grafikon u boji koji prikazuje omjer vremena provedenog u svakoj zoni pulsa.
PacePro mjerač	Trčanje. Vaš trenutačni tempo na prolazu i vaš ciljani tempo na prolazu.
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 vert. 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).
Effekt aerobnog vježbanja	Utjecaj trenutačne aktivnosti na vašu razinu aerobne kondicije.

Naziv	Opis
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.
Prosječan puls	Prosječni puls za trenutačnu aktivnost.
Pr. % maks. puls.	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 pulsu (220 manje broj vaših godina).
Pr.% pul.u mir.-inter	Prosječan postotak rezerve pulsa (maksimalan puls umanjen za puls u mirovanju) za trenutačni interval plivanja.
Pros.% maks.-interv	Prosječan postotak maksimalnog pulsa za trenutačni interval plivanja.
Prosječni puls u intervalu	Prosječan puls za trenutačni interval plivanja.
Maks.% pul.mir.-int	Prosječan postotak rezerve pulsa (maksimalan puls umanjen za puls u mirovanju) za trenutačni interval plivanja.
Maks.% maks.-inter	Maksimalan postotak maksimalnog pulsa za trenutačni interval plivanja.
Maksimalni puls u intervalu	Maksimalni puls za trenutačni interval plivanja.
% rezerve pulsa po dionici	Prosječan postotak rezerve pulsa (maksimalan puls umanjen za puls u mirovanju) za trenutačnu dionicu.
Puls po dionici	Prosječan puls za trenutačnu dionicu.
Prosj.puls dion., % od maks.	Prosječan postotak maksimalnog pulsa za trenutačnu dionicu.
Prosj. % rezer. pul.na zad.dio.	Prosječan postotak rezerve pulsa (maksimalan puls umanjen za puls u mirovanju) za posljednju dovršenu dionicu.
Puls na zadnjoj dionici	Prosječan puls za posljednju dovršenu dionicu.
Prosj.puls dion., % od maks.	Prosječan postotak maksimalnog pulsa za posljednju dovršenu dionicu.
% rezerve pulsa zadnje vježbe	Prosječan postotak rezerve pulsa (maksimalan puls umanjen za puls u mirovanju) za posljednju dovršenu vježbu.
Puls zadnje vježbe	Prosječan puls za posljednju dovršenu vježbu.
%maks.pulsa zad.vježbi	Prosječan postotak maksimalnog pulsa za posljednju dovršenu vježbu.
% rezerve pulsa vježbe	Prosječan postotak rezerve pulsa (maksimalan puls umanjen za puls u mirovanju) za trenutačnu vježbu.
Puls vježbe	Prosječni puls za trenutačnu vježbu.
% maksimalnog pulsa vježbe	Prosječan postotak maksimalnog pulsa za trenutačnu vježbu.
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.
Sati baterije	Broj preostalih sati prije potpunog pražnjenja baterije.
Razina baterije	Prestali kapacitet baterije.
eBike baterija	Preostali kapacitet baterije eBikea.
Domet eBikea	Procijenjena preostala udaljenost koju možete prijeći uz pomoć eBikea.

Naziv	Opis
GPS	Jačina signala GPS satelita.
Intervali	Broj intervala dovršenih za trenutačnu aktivnost.
Dionice	Broj dionica dovršenih za trenutačnu aktivnost.
Zadnja ponavljanja	Broj ponavljanja u zadnjoj rundi aktivnosti.
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.
Pokreti	Ukupan broj dovršenih vježbi tijekom trenutačne aktivnosti.
Ponavljanja	Tijekom aktivnosti za teretanu, broj ponavljanja u setu.
Broj udisaja	Tempo disanja izražen brojem udisaja u minuti (udis./min).
Runde	Broj grupa vježbi koje se izvode u aktivnosti kao što je preskakanje vijače.
Koraci	Broj koraka prijeđenih tijekom trenutačne aktivnosti.
Stres	Vaša trenutačna razina stresa.
Izl. sunca	Vrijeme izlaska sunca na temelju vašeg GPS položaja.
Zal. 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).
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 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 zad.dion.	Prosječni tempo veslanja na 500 metara za zadnju dionicu.
Tempo zadnje dionice	Prosječan tempo za posljednju dovršenu dionicu.
Tempo zadnje udaljenosti	Prosječan tempo za posljednju dovršenu duljinu bazena.
Tempo zadnje vježbe	Prosječan tempo za posljednju dovršenu vježbu.
Tempo vježbe	Prosječan tempo za trenutačnu vježbu.
Tempo	Trenutačni tempo.
Brzina kretanja	Kontinuirani prosječni tempo posljednje dovršene milje ili kilometra.

PacePro polja

Naziv	Opis
Udaljenost na slj.prolazu	Trčanje. Ukupna udaljenost idućeg prolaza.
Ciljni tempo na slj.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 s vremenom odmora

Naziv	Opis
Ponavljanje 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.
Balan.vr.dod.s tlom u dionici	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 oscil.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.
Brzina dionice	Prosječna brzina za trenutačnu dionicu.
Brzina zadnje dionice	Prosječna brzina za posljednju dovršenu dionicu.
Brzina zadnje vježbe	Prosječna brzina za posljednju dovršenu vježbu.
Maksimalna brzina	Najveća brzina za trenutačnu aktivnost.
Brzina vježbe	Prosječna brzina za trenutačnu vježbu.
Brzina	Trenutačna stopa kretanja.
Vertikalna brzina	Stopa uspinjanja ili spužtanja kroz vrijeme.

Polja s brojem zaveslaja

Naziv	Opis
Pros.udaljenost po zaveslaju	Veslački sportovi. Prosječna prijeđena udaljenost po zaveslaju tijekom trenutačne aktivnosti.
Prosječna brzina zaveslaja	Veslački sportovi. Prosječan broj zaveslaja u minuti (z/min) tijekom trenutačne aktivnosti.
Pros.br.zavesl.po dulj.	Prosječan broj zaveslaja po duljini bazena tijekom trenutačne aktivnosti.
Udaljenost po zaveslaju	Veslački sportovi. Prijeđena udaljenost po zaveslaju.
Br.zaves./dulj. u intervalu	Prosječan broj zaveslaja po duljini bazena tijekom trenutačnog intervala.
Vrsta zaveslaja po intervalu	Trenutačna vrsta zaveslaja za interval.

Naziv	Opis
Udalj.po zav.u dionici	Veslački sportovi. Prosječna prijeđena udaljenost po zaveslaju tijekom trenutačne dionice.
Brzina zaveslaja u dionici	Veslački sportovi. Prosječan broj zaveslaja u minuti (z/min) tijekom trenutačne dionice.
Zaveslaji u dionici	Veslački sportovi. Ukupan broj zaveslaja za trenutačnu dionicu.
Udalj./zaves.u zadnjoj dionici	Veslački sportovi. Prosječna prijeđena udaljenost po zaveslaju tijekom zadnje dovršene dionice.
Brz.zaveslaja u zad.dionici	Veslački sportovi. Prosječan broj zaveslaja u minuti (z/min) tijekom zadnje dovršene dionice.
Zaveslaji u zadnjoj dionici	Veslački sportovi. Ukupan broj zaveslaja za zadnju dovršenu dionicu.
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	Veslački sportovi. Broj zaveslaja u minuti (z/min).
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 (Terminologija za plivanje, stranica 18).
Swolf intervala	Prosječan swolf rezultat za trenutačni interval.
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 tempe™ senzor sa svojim uređajem kako biste imali stalan izvor točnih podataka o temperaturi.

Polja s pod. mjer.vrem.

Naziv	Opis
Trajanje aktivnosti	Ukupno vrijeme aktivnog kretanja za trenutačnu aktivnost.
Prosječno vrijeme dionice	Prosječno vrijeme dionice za trenutačnu aktivnost.
Prosječno vrijeme vježbe	Prosječno vrijeme vježbe za trenutačnu aktivnost.
Prosječno trajanje poze	Prosječno vrijeme poze 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 zadnje vježbe	Vrijeme štoperice za posljednju dovršenu vježbu.
Trajanje zadnje poze	Vrijeme štoperice za posljednju dovršenu pozu.
Trajanje pokreta	Vrijeme štoperice za trenutačnu vježbu.
Vrijeme kretanja	Ukupno vrijeme kretanja za trenutačnu aktivnost.
Ukupno u prednosti/zaostatku	Ukupno vrijeme prednosti/zaostatka u odnosu na ciljno tempo ili brzinu.
Trajanje poze	Vrijeme štoperice za trenutačnu pozu.
Mjerač za setove	Tijekom aktivnosti treniranja snage, količina utrošenog vremena u trenutačnom setu.
Vrijeme stajanja	Ukupno vrijeme stajanja za trenutačnu aktivnost.

Naziv	Opis
Trajanje plivanja	Vrijeme plivanja za trenutačnu aktivnost, bez vremena odmora.
Mjerač vremena	Trenutačno vrijeme za pokretanje mjerača vremena.

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.

© 2026 Garmin Ltd. ili njezine podružnice

Garmin®, logotip Garmin, ANT+®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, Forerunner®, inReach®, Move IQ® i TracBack® trgovački su znakovi tvrtke Garmin Ltd. ili njezinih podružnica, registrirani u SAD-u i drugim državama. Body Battery™, Connect IQ™, Garmin Connect™, Garmin Connect+™, Garmin Express™, Garmin Human Performance Lab™, Garmin Messenger™, Health Snapshot™, HRM-Fit™, serija HRM-Pro™, Index™, PacePro™, tempe™ i Varia™ trgovački su znakovi tvrtke Garmin ili njezinih podružnica. Ovi trgovački znakovi ne smiju se koristiti bez izričitog dopuštenja tvrtke Garmin.

Android™ trgovački je znak tvrtke Google Inc. 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. USB-C® je registrirani trgovački znak tvrtke USB Implementers Forum. Zwift™ trgovački je znak tvrtke Zwift, Inc. Ostali trgovački znakovi i trgovački nazivi pripadaju njihovim vlasnicima.

M/N: AB5206