

**GARMIN**<sup>®</sup>

**Edge<sup>®</sup> 520**



**Korisnički priručnik**

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

Garmin®, logotip Garmin, ANT+®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge® i Virtual Partner® trgovački su znakovi tvrtke Garmin Ltd. ili njezinih podružnica, registrirani u SAD-u i drugim državama. Garmin Connect™, Garmin Express™ i Vector™ trgovački su znakovi tvrtke Garmin Ltd. ili njezinih podružnica. Ovi trgovački znakovi ne smiju se koristiti bez izričitog dopuštenja tvrtke Garmin.

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

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

M/N: A02564

# Sadržaj

<b>Uvod</b> .....	<b>1</b>	<b>Zumiranje karte</b> .....	<b>7</b>
Početak rada.....	1	<b>ANT+ senzori</b> .....	<b>7</b>
Punjenje uređaja.....	1	Postavljanje monitora pulsa.....	7
O bateriji.....	1	Savjetnik za oporavak.....	7
Postavljanje standardnog nosača.....	1	Uključivanje savjetnika za oporavak.....	7
Postavljanje vanjskog nosača.....	1	O procijenjenim maksimalnim vrijednostima VO2.....	7
Otpuštanje Edge.....	2	Dobivanje procjene maksimalnog VO2.....	7
Uključivanje uređaja.....	2	Savjeti za procjenu maksimalne vrijednosti VO2 za biciklizam.....	8
Tipke.....	2	Postavljanje zona pulsa.....	8
Pregled stranice statusa.....	2	O zonama pulsa.....	8
Korištenje pozadinskog osvjetljenja.....	2	Ciljevi vježbanja.....	8
Korištenje izbornika prečaca.....	2	Savjeti za čudne podatke o pulsu.....	8
Traženje satelitskih signala.....	2	Postavljanje senzora brzine.....	8
<b>Vježbanje</b> .....	<b>2</b>	Postavljanje senzora takta.....	9
Odlazak na vožnju.....	2	O sensorima brzine i takta.....	9
Korištenje funkcije Virtual Partner®.....	3	Prosjek podataka za takt ili snagu.....	9
Staze.....	3	Uparivanje ANT+ senzora.....	9
Stvaranje staze na uređaju.....	3	Treniranje s mjeracima snage.....	9
Praćenje staze na internetu.....	3	Postavljanje zona snage.....	9
Savjeti za treniranje na stazama.....	3	Kalibracija mjerača snage.....	9
Zaustavljanje staze.....	3	Mjerač snage na pedali.....	10
Prikaz staze na karti.....	3	Dinamika bicikliranja.....	10
Pregled pojedinosti o stazi.....	3	Korištenje dinamike bicikliranja.....	10
Opcije staze.....	4	Nadogradnja Vector softvera pomoću Edge uređaja.....	10
Brisanje staze.....	4	Dobivanje procjene FTP-a.....	10
Segmenti.....	4	Provođenje FTP testa.....	10
Strava™ segmenti.....	4	Automatski izračun funkcionalnog praga snage (FTP).....	10
Praćenje segmenta na internetu.....	4	Korištenje mjenjača Shimano® Di2™.....	10
Omogućavanje segmenata.....	4	Korištenje stanice za vaganje.....	11
Utrkivanje protiv segmenta.....	4	<b>Povijest</b> .....	<b>11</b>
Pregledavanje pojedinosti o segmentu.....	4	Pregledavanje vaše vožnje.....	11
Opcije segmenta.....	4	Pregled vremena u svakoj zoni treniranja.....	11
Brisanje segmenta.....	4	Brisanje vožnji.....	11
Vježbanje.....	4	Pregledavanje ukupnih podataka.....	11
Praćenje vježbanja na internetu.....	4	Brisanje ukupnih podataka.....	11
Početak vježbanja.....	5	Slanje vaše vožnje na Garmin Connect.....	11
Zaustavljanje vježbanja.....	5	Garmin Connect.....	11
Pregled vježbanja.....	5	Značajke vezane uz Bluetooth®.....	12
Brisanje vježbanja.....	5	Uparivanje pametnog telefona.....	12
Brisanje više vježbanja.....	5	Prijenos datoteka na drugi Edge uređaj.....	12
O kalendaru treninga.....	5	Snimanje podataka.....	12
Korištenje planova treninga s usluge Garmin Connect.....	5	Upravljanje podacima.....	12
Intervalno vježbanje.....	5	Prikliučivanje uređaja na računalo.....	12
Stvaranje intervalnog vježbanja.....	5	Prijenos datoteka na vaš uređaj.....	12
Početak intervalnog vježbanja.....	5	Brisanje datoteka.....	12
Korištenje ANT+ trenažera za zatvorene prostore.....	5	Iskopčavanje USB kabela.....	12
Postavljanje otpora.....	6	<b>Prilagođavanje vašeg uređaja</b> .....	<b>13</b>
Postavljanje ciljane snage.....	6	Profili.....	13
Postavljanje cilja treniranja.....	6	Postavljanje korisničkog profila.....	13
Poništavanje cilja treniranja.....	6	O postavki Predani sportaš.....	13
Osobni rekordi.....	6	O postavkama treninga.....	13
Pregledavanje osobnih rekorda.....	6	Ažuriranje profila aktivnosti.....	13
Vraćanje osobnog rekorda.....	6	Prilagođavanje zaslona s podacima.....	13
Brisanje svih osobnih rekorda.....	6	Promjena postavki satelita.....	13
Zone treninga.....	6	Postavke karte.....	13
Trening u zatvorenom.....	6	Promjena orijentacije karte.....	13
<b>navigacija</b> .....	<b>6</b>	Upozorenja.....	14
Lokacije.....	6	Postavljanje upozorenja o vrijednostima izvan raspona.....	14
Označavanje lokacije.....	6	Postavljanje ponavljajućeg upozorenja.....	14
Navigacija do spremnjene lokacije.....	6	Auto Lap.....	14
Uređivanje lokacije.....	7	Označavanje dionica po položaju.....	14
Brisanje lokacije.....	7	Označavanje dionica po udaljenosti.....	14
Postavljanje nadmorske visine.....	7	Korištenje značajke automatskog pauziranja.....	14

Korištenje značajke automatskog prelaska u stanje mirovanja .....	14
Korištenje značajke automatskog pomicanja .....	14
Promjena napomene o pokretanju .....	15
Bluetooth postavke .....	15
Postavke sustava .....	15
Postavke zaslona .....	15
Postavke snimanja podataka .....	15
Mijenjanje mjernih jedinica .....	15
Uključivanje i isključivanje tonova uređaja .....	15
Promjena jezika uređaja .....	15
Promjena konfiguracijskih postavki .....	15
Vremenske zone .....	15
<b>Informacije o uređaju .....</b>	<b>15</b>
Specifikacije .....	15
Specifikacije uređaja Edge .....	15
Specifikacije monitora pulsa .....	15
Specifikacije senzora brzine i takta .....	16
Postupanje s uređajem .....	16
Čišćenje uređaja .....	16
Održavanje monitora pulsa .....	16
Zamjenjive baterije .....	16
Zamjena baterije monitora pulsa .....	16
Zamjena baterije senzora brzine ili takta .....	16
<b>Rješavanje problema .....</b>	<b>16</b>
Ponovno postavljanje uređaja .....	16
Brisanje korisničkih podataka .....	17
Maksimalno produljenje vijeka trajanja baterije .....	17
Poboljšavanje prijema GPS satelita .....	17
Očitavanja temperature .....	17
Zamjenski O-prsteni .....	17
Prikaz informacija o uređaju .....	17
Nadogradnja softvera .....	17
Podrška i nadogradnja .....	17
Dodatne informacije .....	17
<b>Dodatak .....</b>	<b>17</b>
Podatkovna polja .....	17
FTP ocjene .....	19
Izračuni zona pulsa .....	19
Standardne vrijednosti maksimalnog VO2 .....	19
Veličina i opseg kotača .....	20
Licencni ugovor za softver .....	20
<b>Indeks .....</b>	<b>21</b>

## Uvod

### ⚠ UPOZORENJE

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

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

### Početak rada

Kada po prvi put koristite uređaj, trebate izvršiti ove zadatke kako biste postavili uređaj i upoznali se s osnovnim značajkama.

- 1 Napunite uređaj (*Punjenje uređaja, stranica 1*).
- 2 Instalirajte uređaj pomoću standardnog nosača (*Postavljanje standardnog nosača, stranica 1*) ili vanjskog nosača (*Postavljanje vanjskog nosača, stranica 1*).
- 3 Uključite uređaj (*Uključivanje uređaja, stranica 2*).
- 4 Locirajte satelite (*Traženje satelitskih signala, stranica 2*).
- 5 Otiđite na vožnju (*Odlazak na vožnju, stranica 2*).
- 6 Prenesite svoju vožnju na Garmin Connect™ (*Slanje vaše vožnje na Garmin Connect, stranica 11*).

### Punjenje uređaja

#### OBAVIJEST

Kako biste spriječili koroziju, prije punjenja ili priključivanja na računalo temeljito osušite USB priključak, zaštitni poklopac i okolno područje.

Uređaj se napaja pomoću ugrađene litij-ionske baterije koju možete napuniti pomoću standardne zidne utičnice ili USB priključka na vašem računalo.

**NAPOMENA:** Uređaj se neće puniti ako se nalazi izvan odobrenog raspona temperature (*Specifikacije uređaja Edge, stranica 15*).

- 1 Izvucite zaštitni poklopac ① iz USB priključka



- 2 Priključite manji kraj USB kabela u USB priključak na uređaju.
- 3 Priključite veći kraj USB kabela u AC adapter ili USB priključak na računalo.
- 4 Priključite AC adapter u standardnu zidnu utičnicu.  
Kada ga povežete s izvorom napajanja, uređaj će se uključiti.
- 5 Napunite uređaj do kraja.

### O bateriji

### ⚠ UPOZORENJE

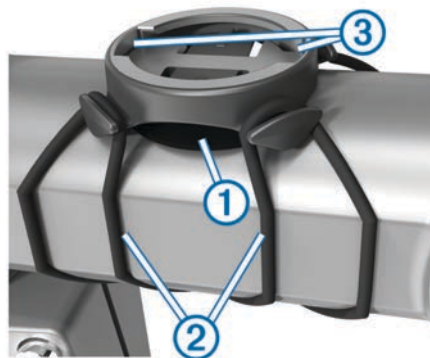
Uređaj koristi litij-ionsku bateriju. U kutiji proizvoda potražite list *Važni podaci o sigurnosti i proizvodu* koji sadrži upozorenja i druge važne informacije.

### Postavljanje standardnog nosača

Za najbolji GPS prijem postavite nosač za bicikl tako da je prednja strana uređaja okrenuta prema nebu. Nosač za bicikl možete postaviti na bazu upravljača ili jednu od ručki.

- 1 Odaberite sigurnu lokaciju za montiranje uređajana kojoj vam neće smetati za sigurno upravljanje biciklom.

- 2 Postavite gumeni disk ① na stražnju stranu nosača za bicikl. Gumene izbočine ući će u stražnju stranu nosača za bicikl tako da se neće pomicati.



- 3 Postavite nosač za bicikl na bazu upravljača.
- 4 Nosač za bicikl čvrsto učvrstite pomoću dvije trake ②.
- 5 Poravnajte izbočine na stražnjoj strani uređaja s utorima na nosaču za bicikl ③.
- 6 Pritisnite lagano dolje i okrećite u smjeru kazaljke sata dok ne sjedne na mjesto.



### Postavljanje vanjskog nosača

- 1 Odaberite sigurnu lokaciju za montiranje uređaja Edge na kojoj vam neće smetati za sigurno upravljanje biciklom.
- 2 Pomoću šesterokutnog ključa uklonite vijak ① s priključka ručke ②.



- 3 Prema potrebi uklonite dva vijka na stražnjoj strani nosača ③, rotirajte priključak ④ i zamijenite vijke kako biste promijenili smjer nosača.
- 4 Postavite gumeni podložak oko ručke:
  - Ako promjer ručke iznosi 25.4 mm, koristite deblji podložak.
  - Ako promjer ručke iznosi 31.8 mm, koristite tanji podložak.
- 5 Postavite priključak ručke oko gumenog podloška.
- 6 Zamijenite i pritegnite vijak.  
**NAPOMENA:** Garmin® preporučuje zatezni moment od 7 lbf-in. (0,8 N-m). Povremeno provjerite zategnutost vijka.
- 7 Poravnajte oznake na stražnjoj strani uređaja Edge s utorima na nosaču za bicikl ⑤.




8 Pritisnite lagano dolje i okrećite Edge u smjeru kazaljki sata dok ne sjedne na mjesto.

### Otpuštanje Edge

- 1 Okrenite Edge u smjeru kazaljke na satu kako biste otključali uređaj.
- 2 Podignite Edge s nosača.

### Uključivanje uređaja

Prvi put kad uključite uređaj sustav će od vas tražiti da podesite postavke sustava i profile.









- 1 Držite .
- 2 Slijedite upute na zaslonu.

Ako uz vaš uređaj dolaze ANT+® senzori (poput monitora pulsa, senzora brzine ili senzora takta) možete ih aktivirati tijekom podešavanja.

Dodatne informacije o ANT+ sensorima potražite u [ANT+ senzori, stranica 7](#).

### Tipke





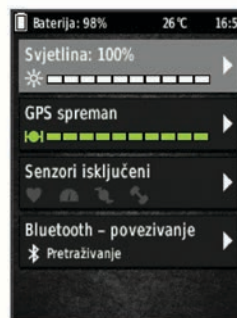
1	 	Odaberite za podešavanje svjetlinu pozadinskog osvjetljenja. Držite kako biste uključili ili isključili uređaj.
2		Odaberite za kretanje kroz podatkovne zaslone, opcije i postavke. Na početnom zaslonu odaberite za prikaz stranice statusa.
3		Odaberite za kretanje kroz podatkovne zaslone, opcije i postavke. Na početnom zaslonu odaberite za prikaz izbornika uređaja.
4		Odaberite za označavanje nove dionice.
5		Odaberite za pokretanje ili zaustavljanje mjerača vremena.
6		Odaberite za povratak na prethodni zaslon.
7		Odaberite za odabir opcije ili potvrdu poruke. Za vrijeme vožnje odaberite za prikaz opcija izbornika kao što su upozorenja i podatkovna polja.

### Pregled stranice statusa

Stranica statusa prikazuje status povezanosti GPS-a, ANT+ senzora i vašeg pametnog telefona.




Odaberite opciju:

- Na početnom zaslonu odaberite .
- Za vrijeme vožnje odaberite  > **Stranica statusa**.





Pojavljuje se stranica za pregled. Postojana ikona označava da je signal pronađen ili da je senzor povezan.

### Korištenje pozadinskog osvjetljenja

- Za uključivanje pozadinskog osvjetljenja odaberite bilo koju tipku.
- Odaberite  za podešavanje svjetline pozadinskog osvjetljenja.
- Na početnom zaslonu odaberite jednu ili više opcija:
  - Za podešavanje svjetline odaberite  > **Svjetlina** > **Svjetlina**.
  - Za podešavanje isteka vremena odaberite  > **Svjetlina** > **Trajanje pozad. osvjet.** i odaberite opciju.

### Korištenje izbornika prečaca

Opcije izbornika prečaca dostupne su za zaslone s podacima i funkcije dodatne opreme. Za vrijeme vožnje ikona  pojavljuje se na zaslonu s podacima.

Odaberite  za prikaz opcija izbornika prečaca.

### Traženje satelitskih signala




Za primanje satelitskih signala uređaju će možda trebati neometan pogled na nebo. Vrijeme i datum postavljaju se automatski na temelju vaše GPS lokacije.

- 1 Izađite van na otvoreno područje.  
Prednja strana uređaja treba biti okrenuta prema nebu.
- 2 Pričekajte da uređaj pronađe satelite.  
Traženje signala može potrajati 30–60 sekundi.

## Vježbanje

### Odlazak na vožnju

Ako je vaš uređaj isporučen s ANT+ senzorom, već su upareni i mogu se aktivirati za vrijeme početnog postavljanja.

- 1 Držite  kako biste uključili uređaj.
- 2 Izađite na otvorenu površinu i pričekajte da uređaj pronađe satelite.  
Kada je uređaj spreman, crtice za prikaz jačine satelitskog signala postaju zelene.
- 3 Na početnom zaslonu odaberite .
- 4 Odaberite profil aktivnosti.
- 5 Odaberite  kako biste pokrenuli mjerač vremena.

Vrijeme	00:00:0420
Brzina	0.0 km/h
Udaljenost	0 m
Doba dana	16:56:33
Kalorije	0 kcal

**NAPOMENA:** Povijest se bilježi samo dok je mjerac vremena pokrenut.

- 6 Odaberite ▲ ili ▼ za dodatne zaslone s podacima.
- 7 Po potrebi odaberite ☰ za prikaz opcija izbornika kao što su upozorenja i podatkovna polja.
- 8 Za zaustavljanje mjeraca vremena odaberite ►.
- 9 Odaberite **Spremi vožnju**.

## Korištenje funkcije Virtual Partner®

Funkcija Virtual Partner je alat za treniranje dizajniran da vam pomogne da postignete svoje ciljeve.

- 1 Krenite na vožnju.
- 2 Odaberite ▼ za prikaz Virtual Partner zaslona kako biste vidjeli tko je u vodstvu.

15.0 km/h	
	
	
Udaljenost iz 27 m	Vrijeme iza 00:07

- 3 Po potrebi odaberite ☰ > **Brzina usluge Virtual Partner** kako biste prilagodili brzinu funkcije Virtual Partner za vrijeme vožnje.

## Staze

**Praćenje prethodno zabilježene aktivnosti:** 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.

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

**Praćenje postojeće vožnje putem usluge Garmin Connect:** Stazu iz usluge Garmin Connect možete poslati na svoj uređaj. Nakon spremanja staze na uređaj možete je pratiti ili rušiti rekorde za tu stazu.

## Stvaranje staze na uređaju

Prije stvaranja staze na uređaju morate imati spremljenu aktivnost sa GPS podacima.

- 1 Odaberite **Izbornik > Trening > Staze > Opcije staze > Stvori novo**.
- 2 Odaberite aktivnost na kojoj će se temeljiti vaša staza.
- 3 Odaberite naziv staze i odaberite ✓.

Staza će se prikazati na popisu.

- 4 Odaberite stazu i pregledajte pojedinosti o stazi.
- 5 Prema potrebi odaberite **Postavke** za uređivanje pojedinosti staze.  
Na primjer, možete promijeniti naziv ili boju staze.
- 6 Odaberite ☰ > **Vožnja**.

## Praćenje staze na internetu

Prije preuzimanja staze s usluge Garmin Connect, morate imati Garmin Connect račun ([Garmin Connect, stranica 11](#)).

- 1 Povežite uređaj s računalom pomoću USB kabela.
- 2 Idite na [www.garminconnect.com](http://www.garminconnect.com).
- 3 Izradite novu stazu ili odaberite postojeću stazu.
- 4 Odaberite **Pošalji na uređaj**.
- 5 Isključite uređaj i uključite ga.
- 6 Odaberite **Izbornik > Trening > Staze**.
- 7 Odaberite stazu.
- 8 Odaberite **Vožnja**.

## Savjeti za treniranje na stazama

- Korištenje navođenja za skretanje ([Opcije staze, stranica 4](#)).
- Ako se želite i zagrijati, odaberite ► kako biste započeli sa stazom i zagrijte se na uobičajen način.
- Nemojte biti na stazi dok se zagrijavate. Kada ste spremni za početak, zaputite se prema stazi. Kada se nalazite na bilo kojem dijelu staze, prikazat će se poruka.  
**NAPOMENA:** Čim odaberete ►, vaš Virtual Partner započinje sa stazom i ne čeka da dovršite zagrijavanje.
- Pomaknite se na kartu kako biste vidjeli kartu staze.  
Ako skrenete sa staze, pojavit će se poruka.

## Zaustavljanje staze

Odaberite ☰ > **Zaustavi stazu > OK**.

## Prikaz staze na karti

Za svaku stazu spremljenu u vašem uređaju postoji mogućnost prilagodbe prikaza na karti. Na primjer, možete odrediti da se staza koja označava put do posla uvijek prikazuje žutom bojom. Alternativnu stazu možete označiti zelenom bojom. To omogućuje pogled na staze tijekom vožnje, ali ne prati određenu stazu niti tom stazom navigira.

- 1 Odaberite **Izbornik > Trening > Staze**.
- 2 Odaberite stazu.
- 3 Odaberite **Postavke**.
- 4 Odaberite **Prikaži uvijek** kako biste omogućili prikaz staze na karti.
- 5 Odaberite **Boja** pa odaberite boju.
- 6 Odaberite **Točke staze** kako biste uključili točke staze na karti.

Prilikom sljedeće vožnje u blizini staze, ona će se prikazati na karti.

## Pregled pojedinosti o stazi

- 1 Odaberite **Izbornik > Trening > Staze**.
- 2 Odaberite stazu.
- 3 Odaberite opciju:
  - Odaberite **Sažetak** za prikaz pojedinosti staze.
  - Odaberite **Karta** kako biste stazu vidjeli na karti.
  - Odaberite **Nadm. visina** za prikaz nadmorske visine staze.
  - Odaberite **Dionice** kako biste odabrali dionicu i vidjeli dodatne informacije o svakoj dionici.

## Opcije staze

Odaberite **Izbornik > Trening > Staze > Opcije staze**.

**Navođenje skretanja:** Omogućuje ili onemogućuje upute za skretanje.

**Upoz.-skret.sa staz.:** Upozoravaju vas da ste skrenuli sa staze.

**Traži:** Omogućuje pretraživanje spremljenih staza prema nazivu.

**Izbriši:** Omogućuje vam brisanje svih ili više staza spremljenih na uređaju.

## Brisanje staze

- 1 Odaberite **Izbornik > Trening > Staze**.
- 2 Odaberite stazu.
- 3 Odaberite **Izbriši > OK**.

## Segmenti

**Praćenje segmenta:** Segmente s računa usluge Garmin Connect možete poslati na svoj uređaj. Segment možete pratiti nakon što ga spremite na svoj uređaj.

**NAPOMENA:** Kada preuzmete stazu s Garmin Connect računa, svi segmenti te staze preuzimaju se automatski.

**Utrkivanje protiv segmenta:** Možete se utrkiivati protiv segmenta, pokušati dostići ili poboljšati svoj osobni rekord ili rezultate drugih biciklista koji su odvezli segment.

## Strava™ segmenti

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

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

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

## Praćenje segmenta na internetu

Ako želite preuzeti segment s usluge Garmin Connect i pratiti ga, morate imati Garmin Connect račun ([Garmin Connect, stranica 11](#)).

- 1 Povežite uređaj s računalom pomoću USB kabela.
- 2 Idite na [www.garminconnect.com](http://www.garminconnect.com).
- 3 Izradite novi segment ili odaberite postojeći.
- 4 Odaberite **Pošalji na uređaj**.
- 5 Isključite uređaj i uključite ga.
- 6 Odaberite **Izbornik > Trening > Segmenti**.
- 7 Odaberite segment.
- 8 Odaberite **Karta > Vožnja**.

## Omogućavanje segmenata

Možete omogućiti Virtual Partner utrkiivanje i upute koje vas upozoravaju da se približavate segmentima.

- 1 Odaberite **Izbornik > Trening > Segmenti**.
- 2 Odaberite segment.
- 3 Odaberite **Omogući**.

**NAPOMENA:** Upute koje vas upozoravaju da se približavate segmentima pojavljuju se samo za omogućene segmente.

## Utrkivanje protiv segmenta

Segmenti su virtualne staze za utrkiivanje. Možete se utrkiivati protiv segmenta i uspoređivati rezultate u odnosu na protekle aktivnosti, druge vozače, kontakte na Garmin Connect računu ili druge članove biciklističke zajednice. Možete prenijeti podatke o aktivnostima na Garmin Connect račun kako biste vidjeli svoj položaj u segmentu.

- 1 Započnite s praćenjem segmenta ([Praćenje segmenta na internetu, stranica 4](#)), staze koja sadrži segment ([Praćenje staze na internetu, stranica 3](#)) ili otiđite na vožnju ([Odlazak na vožnju, stranica 2](#)).

Kada vas put nanese na omogućeni segment, možete se utrkiivati protiv njega.

- 2 Odaberite **▶** kako biste pokrenuli mjerač vremena. Kada dođete blizu početne točke segmenta, prikazat će se poruka.
- 3 Započnite utrku protiv segmenta.
- 4 Po potrebi odaberite **↔** kako biste tijekom utrke promijenili cilj. Možete se utrkiivati protiv vođe grupe, izazivača ili drugih vozača (ako je moguće).
- 5 Prijedite na Virtual Partner zaslon kako biste vidjeli svoj napredak.

Po dovršetku segmenta prikazat će se poruka.

## Pregledavanje pojedinosti o segmentu

- 1 Odaberite **Izbornik > Trening > Segmenti**.
  - 2 Odaberite segment.
  - 3 Odaberite opciju:
    - Odaberite **Karta** za prikaz segmenta na karti.
    - Odaberite **Nadm. visina** za prikaz grafikona nadmorske visine segmenta.
    - Odaberite **Rang-lista** za prikaz vremena vožnje i prosječne brzine vođe segmenta, vođe grupe ili izazivača, vaše osobno najbolje vrijeme i prosječnu brzinu i druge vozače (ako se može primijeniti).
- SAVJET:** Možete odabrati stavku na ljestvici poretka kako biste promijenili cilj utrke segmenta.

## Opcije segmenta

Odaberite **Izbornik > Trening > Segmenti > Opcije segmenta**.

**Navođenje skretanja:** Omogućuje ili onemogućuje upute za skretanje.

**Traži:** Omogućuje pretraživanje spremljenih segmenata prema nazivu.

**Omogući/onemogući:** Omogućuje ili onemogućuje segmente koje se trenutačno nalaze u uređaju.

**Izbriši:** Omogućuje vam brisanje svih ili više segmenata spremljenih na uređaju.

## Brisanje segmenta

- 1 Odaberite **Izbornik > Trening > Segmenti**.
- 2 Odaberite segment.
- 3 Odaberite **Izbriši > OK**.

## Vježbanje

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

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

## Praćenje vježbanja na internetu

Prije preuzimanja vježbanja s usluge Garmin Connect morate imati Garmin Connect račun ([Garmin Connect, stranica 11](#)).

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



5 Isključite uređaj.

## Početak vježbanja

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

1 Odaberite **Izbornik > Trening > Vježbanje**.

2 Odaberite vježbanje.

3 Odaberite **Započni vježbanje**.

4 Odaberite ► kako biste pokrenuli mjerač vremena.

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

## Zaustavljanje vježbanja

- U bilo kojem trenutku odaberite ⏸ za prekid koraka vježbanja.
- U bilo kojem trenutku odaberite ▼ za prikaz zaslona s koracima vježbanja i odaberite ⏹ > **Zaustavi vježbanje > OK** kako biste zaustavili vježbanje.
- U bilo kojem trenutku odaberite ► > **Zaustavi vježbanje** kako biste zaustavili mjerač vremena i završili vježbanje.

**SAVJET:** Kada spremite vožnju, vježbanje završava automatski.

## Pregled vježbanja

Možete pregledati svaki korak vježbanja.

1 Odaberite **Izbornik > Trening > Vježbanje**.

2 Odaberite vježbanje.

3 Odaberite **Pregled vježbanja**.

## Brisanje vježbanja

1 Odaberite **Izbornik > Trening > Vježbanje**.

2 Odaberite vježbanje.

3 Odaberite **Izbriši vježbanje > OK**.

## Brisanje više vježbanja

1 Odaberite **Izbornik > Trening > Vježbanje > Izbriši**.

2 Odaberite jedno ili više vježbanja.

3 Odaberite **Izbriši vježbanja > OK**.

## O kalendaru treninga

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

## Korištenje planova treninga s usluge Garmin Connect

Prije preuzimanja plana treninga s usluge Garmin Connect morate imati račun Garmin Connect ([Garmin Connect](#), [stranica 11](#)).

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

1 Uređaj priključite na računalo.

2 Idite na [www.garminconnect.com](http://www.garminconnect.com).

3 Odaberite i zakažite plan treninga.

4 Pregledajte plan treniranja u svom kalendaru.

5 Odaberite ikonu ➔ i slijedite upute na zaslonu.

## Intervalno vježbanje

Intervalno vježbanje možete stvoriti na temelju udaljenosti ili vremena. Uređaj sprema korisničko intervalno vježbanje dok ne stvorite drugo intervalno vježbanje. Otvorene intervale upotrijebite kada znate koliko ćete udaljenost prijeći. Kada odaberete ikonu ⏸, uređaj bilježi interval i prelazi na interval odmaranja.

## Stvaranje intervalnog vježbanja

1 Odaberite **Izbornik > Trening > Intervali > Uredi > Intervali > Tip**.

2 Odaberite **Udaljenost, Vrijeme** ili **Otvor..**

**SAVJET:** Otvoreni interval možete stvoriti tako da vrstu postavite na **Otvor..**

3 Odaberite **Trajanje**, unesite udaljenost ili vrijednost vremenskog intervala vježbanja i odaberite ✓.

4 Odaberite **Odmor > Tip**.

5 Odaberite **Udaljenost, Vrijeme** ili **Otvor..**

6 Po potrebi unesite udaljenost ili vremensko trajanje intervala odmaranja i odaberite ikonu ✓.

7 Odaberite jednu ili više opcija:

- Za postavljanje broja ponavljanja odaberite **Ponavljanje**.
- Za dodavanje otvorenog intervala zagrijavanja prije početka vježbanja odaberite **Zagrijavanje > Uključeno**.
- Za dodavanje otvorenog intervala hlađenja odaberite **Hlađenje > Uključeno**.

## Početak intervalnog vježbanja

1 Odaberite **Izbornik > Trening > Intervali > Započni vježbanje**.

2 Odaberite ► kako biste pokrenuli mjerač vremena.

3 Ako ste postavili zagrijavanje prije početka intervalnog vježbanja, za početak prvog intervala odaberite ⏸.

4 Slijedite upute na zaslonu.

Kada dovršite sve intervale, pojavit će se poruka.

## Korištenje ANT+ trenažera za zatvorene prostore

Ako želite koristiti kompatibilan ANT+ trenažer za zatvorene prostore, najprije morate bicikl postaviti na trenažer i zatim ga upariti sa svojim uređajem ([Uparivanje ANT+ senzora](#), [stranica 9](#)).

Pomoću uređaja i trenažera u zatvorenom prostoru možete simulirati otpor dok pratite stazu, aktivnost ili vježbu. Kada u zatvorenom prostoru koristite trenažer, GPS se automatski isključuje.

1 Odaberite **Izbornik > Trening > Dvoranski trener**.

2 Odaberite opciju:

- Odaberite **Slijedi stazu** kako biste slijedili spremljenu stazu ([Staze](#), [stranica 3](#)).
- Odaberite **Slijedi aktivnost** kako biste pratili spremljenu vožnju ([Odlazak na vožnju](#), [stranica 2](#)).
- Odaberite **Slijedi vježbanje** kako biste pratili to vježbe snage koje ste preuzeli sa svog Garmin Connect računa ([Vježbanje](#), [stranica 4](#)).

3 Odaberite stazu, aktivnost ili vježbu.

4 Odaberite **Vožnja**.

5 Odaberite profil aktivnosti.

6 Odaberite ► kako biste pokrenuli mjerač vremena.

Trenažer povećava ili smanjuje otpor na temelju informacija o nadmorskoj visini za stazu ili vožnju.

7 Odaberite ▼ kako biste vidjeli zaslon trenažera.



Možete vidjeti razinu otpora ①, prijeđenu i preostalu udaljenost ② i potrošeno i preostalo vrijeme ③ u odnosu na podatke o udaljenosti i vremenu koji su zabilježeni za stazu ili aktivnost.

### Postavljanje otpora

- 1 Odaberite **Izbornik > Trening > Dvoranski trener > Postavi otpor**.
- 2 Odaberite ▲ ili ▼ za postavljanje otpora koji pruža trenažer.
- 3 Odaberite profil aktivnosti.
- 4 Počnite okretati pedale.
- 5 Po potrebi odaberite ⌘ > **Postavi otpor** za podešavanje otpora za vrijeme aktivnosti.

### Postavljanje ciljane snage

- 1 Odaberite **Izbornik > Trening > Dvoranski trener > Postavi ciljnu snagu**.
- 2 Unesite vrijednost za ciljnu snagu.
- 3 Odaberite profil aktivnosti.
- 4 Počnite okretati pedale.  
Otpor koji pruža trenažer prilagođava se kako bi se na temelju vaše brzine održala konstantna razina snage.
- 5 Po potrebi odaberite ⌘ > **Postavi ciljnu snagu** za podešavanje ciljane izlazne snage za vrijeme aktivnosti.

### Postavljanje cilja treniranja

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

- 1 Odaberite **Izbornik > Trening > Postavi cilj**.
- 2 Odaberite opciju:
  - Odaberite **Samo udaljenost** za odabir zadane udaljenosti ili unos prilagođene udaljenosti.
  - Odaberite **Udaljenost i vrijeme** za odabir ciljane udaljenosti i vremena.
  - Odaberite **Udaljenost i brzina** za odabir ciljane udaljenosti i brzine.
 Pojavljuje se zaslom cilja treniranja i pokazuje procijenjeno vrijeme završetka. Procijenjeno vrijeme završetka temelji se na vašoj trenutačnoj izvedbi i preostalom vremenu.
- 3 Odaberite ▶ kako biste pokrenuli mjerač vremena.
- 4 Po potrebi odaberite ▼ kako biste vidjeli Virtual Partner zaslom.
- 5 Nakon dovršetka aktivnosti odaberite ▶ > **Spremi vožnju**.

### Poništavanje cilja treniranja

Odaberite ⌘ > **Otkazi cilj > OK**.

### Osobni rekordi

Kada dovršite vožnju, uređaj prikazuje sve nove osobne rekorde koje ste postigli tijekom te vožnje. Osobni rekordi obuhvaćaju

najbrže vrijeme za uobičajenu duljinu, najdulju biciklističku dionicu i najveći uspon tijekom vožnje.

### Pregledavanje osobnih rekorda

Odaberite **Izbornik > Moja statistika > Osobni rekordi**.

### Vraćanje osobnog rekorda

Svaki osobni rekord možete postaviti na prethodni zabilježeni rekord.

- 1 Odaberite **Izbornik > Moja statistika > Osobni rekordi**.
- 2 Odaberite rekord koji želite vratiti.
- 3 Odaberite **Prethodni rekord > OK**.

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

### Brisanje svih osobnih rekorda

Odaberite **Izbornik > Moja statistika > Osobni rekordi > Izbrisi sve > OK**.

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

### Zone treninga

- Zone pulsa ([Postavljanje zona pulsa, stranica 8](#))
- Zone snage ([Postavljanje zona snage, stranica 9](#))

### Trening u zatvorenom

GPS možete isključiti ako trenirate u zatvorenom ili želite produljiti vijek trajanja baterije.

**NAPOMENA:** Svaka promjena postavki za GPS sprema se u profil aktivnosti. Za svaku vrstu biciklizma možete napraviti prilagođeni profil aktivnosti ([Ažuriranje profila aktivnosti, stranica 13](#)).

- 1 Odaberite **Izbornik > Postavke > Profili aktivnosti**.
- 2 Odaberite profil.
- 3 Odaberite **GPS način rada > Isključi**.

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

## navigacija

Navigacijske postavke i funkcije također se primjenjuju na navigaciju stazama ([Staze, stranica 3](#)) i segmentima ([Segmenti, stranica 4](#)).

- Lokacije ([Lokacije, stranica 6](#))
- Postavke karte ([Postavke karte, stranica 13](#))

### Lokacije

Na uređaju možete snimati i pohranjivati lokacije.

### Označavanje lokacije

Ako želite označiti lokaciju, najprije morate locirati satelite. Lokacija je točka koju bilježite i spremate u uređaj. Ako želite zapamtiti orijentire ili se vratiti na određeno mjesto, možete označiti lokaciju.

- 1 Krenite na vožnju.
- 2 Odaberite ⌘ > **Označavanje lokacije > OK**.

### Navigacija do spremljene lokacije

Prije navigacije do spremljene lokacije morate locirati satelite.

- 1 Odaberite **Izbornik > Trening > Lokacije**.
- 2 Odaberite lokaciju.
- 3 Odaberite **Pregled karte**.
- 4 Odaberite **Vožnja**.

## Uređivanje lokacije

- 1 Odaberite **Izbornik > Trening > Lokacije**.
- 2 Odaberite lokaciju.
- 3 Odaberite pojedinost lokacije.  
Na primjer, odaberite Promijeni nadm. visinu kako biste unijeli poznatu nadmorsku visinu za lokaciju.
- 4 Uredite vrijednost i odaberite ✓.

## Brisanje lokacije

- 1 Odaberite **Izbornik > Trening > Lokacije**.
- 2 Odaberite lokaciju.
- 3 Odaberite **Izbriši lokaciju > OK**.

## Postavljanje nadmorske visine

Ako imate točne podatke o nadmorskoj visini za svoju trenutnu lokaciju, možete ručno kalibrirati visinomjer na svom uređaju.

- 1 Krenite na vožnju.
- 2 Odaberite > **Postavi nadm. visinu**.
- 3 Unesite nadmorsku visinu i odaberite ✓.

## Zumiranje karte

- 1 Krenite na vožnju.
- 2 Odaberite ▼ za prikaz karte.
- 3 Odaberite > **Povećaj/smanji kartu**.
- 4 Odaberite opciju:
  - Omogućite **Automatsko zumir.** za automatski odabir razine zumiranja za kartu.
  - Onemogućite **Automatsko zumir.** za ručno zumiranje.
- 5 Ako je potrebno, odaberite **Postavljanje razine zumiranja**.
- 6 Odaberite opciju:
  - Za ručno povećavanje odaberite ▲.
  - Za ručno smanjivanje odaberite ▼.
- 7 Odaberite za spremanje razine zumiranja (dodatno).

## ANT+ senzori

Vaš se uređaj može koristiti s ANT+ sensorima. Dodatne informacije o kompatibilnosti i kupnji dodatnih senzora potražite na adresi <http://buy.garmin.com>.

## Postavljanje monitora pulsa

**NAPOMENA:** Ako nemate monitor pulsa, možete preskočiti ovaj zadatak.

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

- 1 Postavite modul monitora pulsa ① na traku.



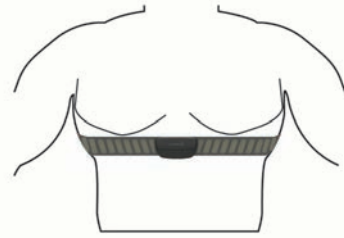
Logotipi Garmin na modulu i traci trebaju biti okrenuti ispravno.

- 2 Navlažite elektrode ② i kontaktne umetke ③ kako biste stvorili čvrstu vezu između prsa i odašiljača.



- 3 Omotajte traku oko prsa i pričvrstite kukicu trake ④ na omču ⑤.

**NAPOMENA:** Nemojte savijati etiketu s uputama o održavanju.



Logotipi Garmin trebaju biti okrenuti ispravno.

- 4 Postavite uređaj unutar 3 m (10 ft) od monitora pulsa. Kad postavite monitor pulsa, on je aktivan i šalje podatke.  
**SAVJET:** Ako su podaci o pulsu čudni ili ih nema, pogledajte savjete za rješavanje problema ([Savjeti za čudne podatke o pulsu, stranica 8](#)).

## Savjetnik za oporavak

Možete koristiti svoj Garmin uređaj u kombinaciji s monitorom pulsa za prikaz vremena preostalog do vašeg potpunog oporavka kada ste spremni za sljedeće vježbanje. Funkcija savjetnika za oporavak uključuje vrijeme oporavka i provjeru oporavka. Tehnologiju savjetnika za oporavak pruža i omogućuje tvrtka Firstbeat.

**Provjera oporavka:** Provjera oporavka ukazuje na vaše stanje oporavka u stvarnom vremenu unutar prvih nekoliko minuta aktivnosti.

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

## Uključivanje savjetnika za oporavak

Kako biste mogli koristiti značajku savjetnika za oporavak, prvo morate staviti monitor pulsa i upariti ga sa svojim uređajem ([Uparivanje ANT+ senzora, stranica 9](#)). Ako je vaš uređaj isporučen s monitorom pulsa, uređaj i senzor već su upareni. Za najprecizniju procjenu dovršite postavljanje korisničkog profila ([Postavljanje korisničkog profila, stranica 13](#)) i postavite maksimalni puls ([Postavljanje zona pulsa, stranica 8](#)).

- 1 Odaberite **Izbornik > Moja statistika > Savjetnik za oporavak > Omogući**.

- 2 Krenite na vožnju.

Unutar prvih nekoliko minuta vožnje pojavljuje se provjera oporavka i pokazuje vaše stanje oporavka u stvarnom vremenu.

- 3 Nakon vožnje odaberite **Spremi vožnju**.

Pojavljuje se vrijeme oporavka. Najdulje vrijeme je 4 dana, a najkraće 6 sati.

## 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. Procijenjene maksimalne vrijednosti VO2 pruža i omogućuje tvrtka Firstbeat. Za prikaz procijenjenih maksimalnih vrijednosti VO2 za vožnju bicikla možete koristiti svoj Garmin uređaj uparen s monitorom pulsa i mjerjačem snage.

## Dobivanje procjene maksimalnog VO2

Kako biste mogli vidjeti procjenu svog maksimalnog VO2, prvo morate staviti monitor pulsa, postaviti mjerjač snage i upariti ga sa svojim uređajem ([Uparivanje ANT+ senzora, stranica 9](#)). Ako je vaš uređaj isporučen s monitorom pulsa, uređaj i senzor

već su upareni. Za najprecizniju procjenu dovršite postavljanje korisničkog profila ([Postavljanje korisničkog profila, stranica 13](#)) i postavite maksimalni puls ([Postavljanje zona pulsa, stranica 8](#)).

**NAPOMENA:** Predviđanja se isprva mogu činiti netočnima. Uređaj tek nakon nekoliko vožnji može predvidjeti kako ćete voziti bicikl.

- 1 Vozite na otvorenom ujednačenom brzinom pri visokom intenzitetu najmanje 20 minuta.
- 2 Nakon vožnje odaberite **Spremi vožnju**.
- 3 Odaberite **Izbornik > Moja statistika > Maksimalni VO2**.  
Procjena vašeg maksimalnog VO2 pojavljuje se kao broj i položaj na skali boja.



Ljubičasta	Izvanredno
Plava	Izvršno
Zelena	Dobro
Narančasta	Slabo
Crvena	Loše

Podaci i analiza podataka o maksimalnom VO2 prikazuju se uz dopuštenje ustanove The Cooper Institute®. Informacije potražite u dodatku ([Standardne vrijednosti maksimalnog VO2, stranica 19](#)) i posjetite adresu [www.CooperInstitute.org](http://www.CooperInstitute.org).

### Savjeti za procjenu maksimalne vrijednosti VO2 za biciklizam

Uspješnost i točnost izračuna maksimalne vrijednosti VO2 poboljšavaju se ako vozite ujednačenom i srednje zahtjevnom rutom i ako su vrijednosti pulsa i snage ujednačene.

- Prije nego što počnete voziti provjerite rade li ispravno vaš uređaj, monitor pulsa i mjerac snage, jesu li upareni i je li razina napunjenosti baterije dovoljno visoka.
- Za vrijeme 20-minutne vožnje puls održavajte na razini iznad 70 % vašeg maksimalnog pulsa.
- Za vrijeme 20-minutne vožnje održavajte relativno konstantnu razinu izlazne snage.
- Izbjegavajte brdoviti teren.
- Izbjegavajte vožnju u skupini u kojoj se dugo može voziti u zavjetrini.

### Postavljanje zona pulsa

Za određivanje vaših zona pulsa uređaj koristi podatke iz korisničkog profila koje ste unijeli prilikom početnog postavljanja. Zone pulsa možete ručno prilagoditi prema ciljevima vježbanja ([Ciljevi vježbanja, stranica 8](#)). Za najtočnije podatke o kalorijama tijekom aktivnosti trebali biste postaviti maksimalni puls, puls u mirovanju i zone pulsa.

- 1 Odaberite **Izbornik > Moja statistika > Zone treninga > Zone pulsa**.
- 2 Unesite vrijednosti za svoj maksimalni puls i puls u mirovanju. Vrijednosti zona automatski se ažuriraju, ali svaku vrijednost možete urediti i ručno.
- 3 Odaberite **Na temelju:**.

### 4 Odaberite opciju:

- Odaberite **otk./min** kako biste pregledali i uredili zone u otkucajima u minuti.
- Odaberite **% maksimalno** kako biste pregledali i uredili zone kao postotak maksimalnog pulsa.
- Odaberite **% HRR** kako biste pregledali i uredili zone kao postotak pulsa u mirovanju.

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

Ako znate svoj maksimalni puls, pomoću tablice ([Izračuni zona pulsa, stranica 19](#)) 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.

### Savjeti za čudne podatke o pulsu

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

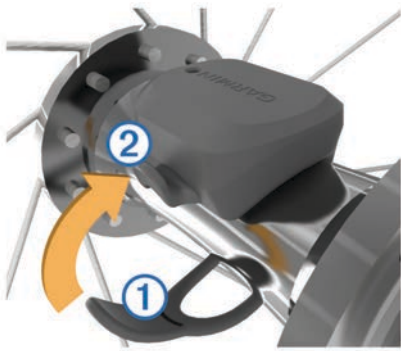
- Ponovno navlažite elektrode i kontaktne umetke (ako je moguće).
- Pritegnite traku oko prsa.
- Zagrijavajte se 5 do 10 minuta.
- Pridržavajte se uputa o održavanju ([Održavanje monitora pulsa, stranica 16](#)).
- Nosite pamučnu majicu ili obje strane trake dobro namočite. Sintetička vlakna koja se trljaju po monitoru pulsa ili ga dodiruju stvaraju statički elektricitet koji utječe na signale pulsa.
- Odmaknite se od izvora koji mogu utjecati na monitor pulsa. Izvori smetnji mogu biti snažna elektromagnetska polja, neki bežični senzori na 2,4 GHz, visokonaponski vodovi dalekovoda, električni motori, pećnice, mikrovalne pećnice, bežični telefoni na 2,4 GHz i pristupne točke za bežični LAN.

### Postavljanje senzora brzine

**NAPOMENA:** Ako nemate senzor, možete preskočiti ovaj zadatak.

**SAVJET:** Garmin savjetuje stavljanje bicikla na stalak za vrijeme postavljanja senzora.

- 1 Postavite i držite senzor brzine na vrhu glavčine kotača.
- 2 Povucite traku ① oko glavčine kotača i pričvrstite je na kukicu ② na senzoru.



Senzor može biti nagnut ako je postavljen na asimetričnoj glavčini. Ovo ne utječe na rad.

- 3 Zavrtite kotač kako biste provjerili okreće li se ispravno.

Senzor ne smije dodirivati druge dijelove bicikla.

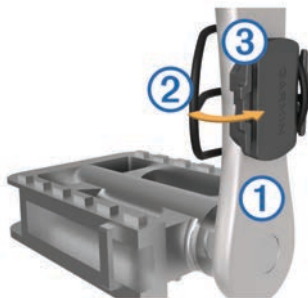
**NAPOMENA:** LED dioda bljeska pet sekundi kako bi označila aktivnost nakon dva okreta.

## Postavljanje senzora takta

**NAPOMENA:** Ako nemate senzor, možete preskočiti ovaj zadatak.

**SAVJET:** Garmin savjetuje stavljanje bicikla na stalak za vrijeme postavljanja senzora.

- 1 Odaberite veličinu vezice koja čvrsto prijanja na pedalu ①. Vezica koju odaberete trebala bi biti najmanja koja se može rastegnuti preko pedale.
- 2 Na strani koja se ne koristi za vožnju postavite i držite ravnu stranu senzora takta s unutrašnje strane pedale.
- 3 Povucite vezice ② oko pedale i pričvrstite ih na kukice ③ na senzoru.



- 4 Zavrtite pedalu kako biste provjerili okreće li se ispravno.

Senzor i vezice ne smiju dodirivati nijedan dio bicikla ili obuće.

**NAPOMENA:** LED dioda bljeska pet sekundi kako bi označila aktivnost nakon dva okreta.

- 5 Vozite se 15 minuta i zatim pregledajte senzor i vezice kako biste provjerili jesu li neoštećeni.

## O senzorima brzine i takta

Podaci o taktu sa senzora takta uvijek se spremaju. Ako senzori brzine i takta nisu upareni s uređajem, za izračun brzine i udaljenosti koriste se GPS podaci.

Takt je vaša brzina okretanja pedala ili "vrtnje" koja se mjeri brojem okretaja pedala u minuti (o/min).

## Prosjeck podataka za takt ili snagu

Prosjeck razlike od nule dostupan je ako trenirate koristeći dodatni senzor takta ili mjerac snage. Vrijednosti s nulom koje se pojavljuju kada ne okrećete pedale prema zadanim se postavkama isključuju.

Možete promijeniti vrijednost ove postavke ([Postavke snimanja podataka, stranica 15](#)).

## Uparivanje ANT+ senzora

Prije uparivanja morate postaviti monitor pulsa ili instalirati senzor.

Uparivanje je povezivanje ANT+ bežičnih senzora, na primjer, povezivanje monitora pulsa i uređaja Garmin.

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

**NAPOMENA:** Prilikom uparivanja budite 10 m (33 ft) udaljeni od ANT+ senzora ostalih vozača.

- 2 Odaberite **Izbornik > Postavke > Senzori > Dodaj senzor**.

- 3 Odaberite opciju:

- Odaberite vrstu senzora.
- Odaberite **Pretraži sve** kako biste pretražili sve senzore u blizini.

Prikazat će se popis dostupnih senzora.

- 4 Odaberite jedan ili više senzora koje želite upariti s uređajem.

- 5 Odaberite **Dodaj senzor**.

Nakon što se senzor upari s uređajem, status senzora mijenja se u Povezano. Podatkovno polje možete prilagoditi tako da prikazuje podatke senzora.

## Treniranje s mjeracima snage

- Idite na [www.garmin.com/intosports](http://www.garmin.com/intosports) za popis ANT+ senzora koji su kompatibilni s vašim uređajem (poput Vector™).
- Dodatne informacije potražite u korisničkom priručniku svog mjeraca snage.
- Prilagodite mjerac snage tako da odgovara vašim ciljevima i sposobnostima ([Postavljanje zona snage, stranica 9](#)).
- Koristite upozorenja o vrijednostima izvan raspona kako biste primili obavijest kada dosegnete određenu zonu snage ([Postavljanje upozorenja o vrijednostima izvan raspona, stranica 14](#)).
- Prilagodite podatkovna polja za snagu ([Prilagođavanje zaslona s podacima, stranica 13](#)).

## Postavljanje zona snage

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

- 1 Odaberite **Izbornik > Moja statistika > Zone treninga > Zone snage**.

- 2 Unesite svoj FTP.

- 3 Odaberite **Na temelju:**.

- 4 Odaberite opciju:

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

## Kalibracija mjeraca snage

Mjerac snage prije kalibracije morate instalirati, upariti sa svojim uređajem i mora aktivno snimati podatke.

Upute za kalibraciju koje se posebno odnose na vaš mjerac snage potražite u uputama proizvođača.

- 1 Odaberite **Izbornik > Trening > Senzori**.

- 2 Odaberite svoj mjerac snage.

- 3 Odaberite **Kalibriraj**.

- 4 Mjerac snage održavajte u aktivnom stanju okretanjem pedala dok se ne prikaže poruka.

5 Slijedite upute na zaslonu.

### Mjerač snage na pedali

Vector mjeri snagu na pedali.

Vector nekoliko stotina puta u sekundi mjeri snagu koju ste primijenili na pedalu. Vector mjeri i vašu kadencu, tj. brzinu kojom okrećete pedale. Mjerenjem snage, smjera snage, okretanja pedale i vremena Vector može odrediti snagu u vatima. Obzirom da Vector odvojeno mjeri snagu desne i lijeve noge, daje vam podatke o balansu snage lijevo/desno.

**NAPOMENA:** Vector S sustav ne daje podatke o balansu snage lijevo/desno.

### Dinamika bicikliranja

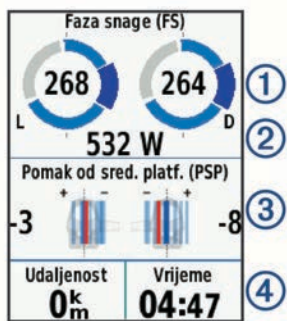
Dinamika bicikliranja mjeri kako primjenjujete snagu prilikom okretanja pedale i gdje na pedali primjenjujete snagu i tako vam pomaže da shvatite posebnosti načina na koji vozite bicikl. Ako znate gdje i kako proizvodite snagu, možete trenirati učinkovitije i procijeniti odgovara li vam vaš bicikl.

#### Korištenje dinamike bicikliranja

Prije korištenja dinamike bicikliranja Vector mjerne snage morate upariti s uređajem ([Uparivanje ANT+ senzora, stranica 9](#)).

**NAPOMENA:** Bilježenje dinamike bicikliranja koristi dodatnu memoriju sustava.

- 1 Krenite na vožnju.
- 2 Pomaknite se do zaslona s dinamikom bicikliranja kako biste vidjeli fazu vršne snage ①, fazu ukupne snage ② i pomak od središta platforme ③.



- 3 Po potrebi odaberite > **Podatkovna polja** kako biste promijenili podatkovno polje ([Prilagođavanje zaslona s podacima, stranica 13](#)).

**NAPOMENA:** Mogu se prilagoditi dva podatkovna polja ④ na dnu zaslona.

Vožnju možete poslati na svoj Garmin Connect račun i vidjeti dodatne podatke o dinamici bicikliranja ([Slanje vaše vožnje na Garmin Connect, stranica 11](#)).

#### Podaci o vršnoj snazi

Faza snage je područje okreta pedale (između početnog i završnog kuća pedale) gdje stvarate pozitivnu snagu.

#### Pomak od središta platforme

Pomak od središta platforme je mjesto na platformi pedale na koje se primjenjuje sila.

### Nadogradnja Vector softvera pomoću Edge uređaja

Ako želite nadograditi softver, najprije morate upariti svoj Edge uređaj sa svojim Vector sustavom.

- 1 Pošaljite podatke o vožnji na svoj Garmin Connect račun ([Slanje vaše vožnje na Garmin Connect, stranica 11](#)).  
Garmin Connect automatski traži nadogradnje softvera i šalje ih na vaš Edge uređaj.
- 2 Postavite svoj Edge uređaj unutar dometa (3 m) od senzora.
- 3 Zavrtite pedale nekoliko puta. Edge uređaj pitat će vas želite li instalirati sve dostupne nadogradnje softvera.

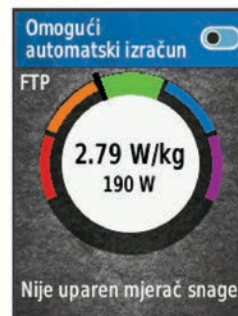
4 Slijedite upute na zaslonu.

### Dobivanje procjene FTP-a

Za procjenjivanje funkcionalnog praga snage (FTP) uređaj koristi podatke iz korisničkog profila koje ste unijeli u početnom postavljanju. Točniju vrijednost FTP-a možete dobiti ako provedete FTP test pomoću uparenog mjerača snage ([Provođenje FTP testa, stranica 10](#)).

Odaberite **Izbornik > Moja statistika > FTP**.

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



	Ljubičasta	Izvanredno
	Plava	Izvršno
	Zelena	Dobro
	Narančasta	Slabo
	Crvena	Početak

Informacije potražite u dodatku ([FTP ocjene, stranica 19](#)).

#### Provođenje FTP testa

Ako želite provesti test kako biste odredili svoj funkcionalni prag snage (FTP), najprije morate montirati mjerac snage i upariti ga sa svojim uređajem ([Uparivanje ANT+ senzora, stranica 9](#)).

- 1 Odaberite **Izbornik > Moja statistika > FTP > FTP test > Vožnja**.
- 2 Odaberite kako biste pokrenuli mjerac vremena.  
Nakon što počnete voziti, uređaj će prikazati svaki korak testa, cilj i trenutne podatke o snazi. Po dovršetku testa prikazat će se poruka.
- 3 Za zaustavljanje mjerača vremena odaberite .
- 4 Odaberite **Spremi vožnju**.

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

#### Automatski izračun funkcionalnog praga snage (FTP)

Ako želite automatski izračunati svoj funkcionalni prag snage (FTP), najprije morate montirati mjerac snage i upariti ga sa svojim uređajem ([Uparivanje ANT+ senzora, stranica 9](#)).

- 1 Vozite na otvorenom ujednačenom brzinom pri visokom intenzitetu najmanje 20 minuta.
- 2 Nakon vožnje odaberite **Spremi vožnju**.
- 3 Odaberite **Izbornik > Moja statistika > FTP**.

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

### Korištenje mjenjača Shimano® Di2™

Prije korištenja elektroničkih mjenjača Di2 morate ih upariti s uređajem ([Uparivanje ANT+ senzora, stranica 9](#)). Možete prilagoditi dodatna podatkovna polja za Di2 ([Prilagođavanje zaslona s podacima, stranica 13](#)). Na uređaju Edge prikazuju se trenutne podešene vrijednosti kada je senzor u načinu rada za podešavanje.

## Korištenje stanice za vaganje

Ako imate stanicu za vaganje kompatibilnu sa značajkom ANT+, uređaj može očitavati podatke sa stanice za vaganje.

- 1 Odaberite **Izbornik > Postavke > Senzori > Dodaj senzor > Stanica za vaganje**.

Nakon pronalaska stanice za vaganje prikazat će se poruka.

- 2 Stanite na stanicu kada se to od vas zatraži.

**NAPOMENA:** Ako koristite vagu za mjerenje građe tijela, izujte cipele i skinite čarape kako bi se svi parametri građe tijela očitali i spremili.

- 3 Siđite sa stanice kada se to od vas zatraži.

**SAVJET:** Ako dođe do pogreške, siđite sa stanice. Stanite na stanicu kada se to od vas zatraži.

## Povijest

U povijesti se nalaze vrijeme, udaljenost, kalorije, brzina, podaci o dionici i nadmorskoj visini i opcijske informacije ANT+ senzora.

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

Nakon što se memorija uređaja napuni, pojavit će se poruka. Uređaj neće automatski izbrisati ili zamijeniti vašu povijest. Prenesite povremeno vašu povijest u Garmin Connect kako biste mogli pratiti podatke o svim svojim vožnjama.

## Pregledavanje vaše vožnje

- 1 Odaberite **Izbornik > Povijest > Vožnje**.
- 2 Odaberite vožnju.
- 3 Odaberite opciju.

### Pregled vremena u svakoj zoni treniranja

Kako biste mogli vidjeti podatke o vremenu u svakoj zoni treniranja, najprije morate upariti uređaj s kompatibilnim monitorom pulsa ili mjeracem snage, dovršiti aktivnost te je zatim spremiti.

Pregled vremena provedenog u svakoj zoni pulsa i snage može vam pomoći u prilagodbi intenziteta treninga. Možete prilagoditi zone snage (**Postavljanje zona snage, stranica 9**) i zone pulsa (**Postavljanje zona pulsa, stranica 8**) kako bi odgovarale vašim ciljevima i sposobnostima. Možete prilagoditi podatkovno polje da za vrijeme vožnje prikazuje vaše vrijeme u zoni treniranja (**Prilagođavanje zaslona s podacima, stranica 13**).

- 1 Odaberite **Izbornik > Povijest > Vožnje**.
- 2 Odaberite vožnju.
- 3 Odaberite **Vrijeme u zoni**.
- 4 Odaberite opciju.

### Brisanje vožnji

- 1 Odaberite **Izbornik > Povijest > Vožnje > Izbrisi**.
- 2 Odaberite jednu ili više vožnji koje želite izbrisati.
- 3 Odaberite **Izbrisi vožnje > OK**.

## Pregledavanje ukupnih podataka

Možete vidjeti prikupljene podatke koje ste spremili na uređaj, uključujući broj vožnji, vrijeme, udaljenost i kalorije.

- 1 Odaberite **Izbornik > Povijest > Ukupno**.
- 2 Odaberite opciju pregledavanja ukupnih rezultata uređaja ili profila aktivnosti.

### Brisanje ukupnih podataka

- 1 Odaberite **Izbornik > Povijest > Ukupno > Izbrisi ukupne vrijednosti**.
- 2 Odaberite opciju:

- Odaberite **Izbrisi sve ukupne vrijednosti** kako biste izbrisali sve ukupne rezultate iz povijesti.
- Odaberite profil aktivnosti za brisanje prikupljenih podataka samo za taj profil.

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

- 3 Odaberite **OK**.

## Slanje vaše vožnje na Garmin Connect

### OBAVIJEST

Kako biste spriječili koroziju, prije punjenja ili priključivanja na računalo temeljito osušite USB priključak, zaštitni poklopac i okolno područje.

- 1 Izvucite zaštitni poklopac ① iz USB priključka ②.



- 2 Priključite manji kraj USB kabela u USB priključak na uređaju.
- 3 Priključite veći kraj USB kabela u USB priključak na računalo.
- 4 Posjetite adresu [www.garminconnect.com/start](http://www.garminconnect.com/start).
- 5 Slijedite upute na zaslonu.

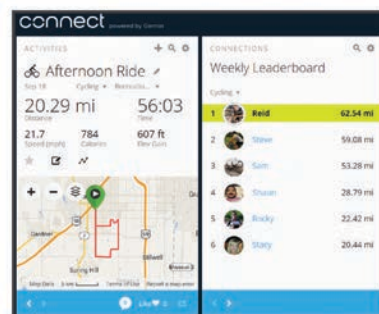
### Garmin Connect

Možete se povezati s prijateljima na usluzi Garmin Connect. Garmin Connect daje vam alate za praćenje, analizu, dijeljenje i podršku. Zabilježite svoj aktivni životni stil, uključujući trčanje, hodanje, vožnje, plivanje, planinarenje, triatlone i još mnogo toga. Za besplatan račun možete se prijaviti na adresi [www.garminconnect.com/start](http://www.garminconnect.com/start).

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

**Analizirajte svoje podatke:** Možete vidjeti detaljnije informacije o svojim aktivnostima, uključujući vrijeme, udaljenost, nadmorsku visinu, puls, potrošene kalorije, takt i tlocrtni prikaz karte, grafikon tempa i brzine te izvješća koja se mogu prilagoditi.

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



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

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

## Značajke vezane uz Bluetooth®

Edge uređaj ima značajke vezane uz Bluetooth za vaš kompatibilni pametni telefon ili fitness uređaj. Neke značajke traže instaliranu mobilnu aplikaciju Garmin Connect na vašem pametnom telefonu. Dodatne informacije potražite na [www.garmin.com/intosports/apps](http://www.garmin.com/intosports/apps).

**NAPOMENA:** Za korištenje nekih značajki vaš uređaj mora biti spojen na pametni telefon na kojem je onemogućena značajka Bluetooth.

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

**Prijenos aktivnosti na Garmin Connect:** Automatski šalje vašu aktivnost na Garmin Connect čim završite s njezinim snimanjem.

**Preuzimanje staza i vježbanja s Garmin Connect:** Omogućuje traženje aktivnosti na Garmin Connect pomoću pametnog telefona i slanje tih aktivnosti na vaš uređaj.

**Prenošenje s uređaja na uređaj:** Omogućuje bežični prijenos datoteka na drugi uređaj kompatibilan sa značajkom Edge.

**Interakcija u društvenim medijima:** Omogućuje vam objavljivanje nove obavijesti na omiljenoj društvenoj mreži kad prenesete aktivnost na Garmin Connect.

**Ažuriranja vremena:** Šalje vremenske uvjete i upozorenja na vaš uređaj u stvarnom vremenu.

**Obavijesti:** Prikazuje obavijesti i poruke s telefona na vašem uređaju.

### Uparivanje pametnog telefona

- 1 Idite na [www.garmin.com/intosports/apps](http://www.garmin.com/intosports/apps) i na svoj pametni telefon preuzmite aplikaciju Garmin Connect Mobile.
- 2 Postavite pametni telefon na udaljenost od najviše 10 m (33 ft) od uređaja.
- 3 Na svom uređaju odaberite **Izbornik > Postavke > Bluetooth > Omogući > Upari pametni telefon** i slijedite upute na zaslonu.
- 4 Na svom pametnom telefonu otvorite aplikaciju Garmin Connect Mobile i za povezivanje uređaja slijedite upute na zaslonu.  
Upute se prikazuju tijekom početnog postavljanja, a mogu se pronaći i u odjeljku pomoći aplikacije Garmin Connect Mobile.
- 5 Na svom uređaju odaberite **Upari Bluetooth Smart uređaj** i slijedite upute na zaslonu kako biste omogućili telefonske obavijesti na kompatibilnom pametnom telefonu (nije obavezno).

**NAPOMENA:** Za telefonske obavijesti potrebno je imati kompatibilan pametni telefon sa Bluetooth Smart bežičnom tehnologijom. Dodatne informacije o kompatibilnosti potražite na [www.garmin.com/ble](http://www.garmin.com/ble).

## Prijenos datoteka na drugi Edge uređaj

Staze, segmente i vježbanja bežično možete prenijeti s jednog kompatibilnog Edge uređaja na drugi pomoću Bluetooth tehnologije.

- 1 Uključite oba Edge uređaja i postavite ih unutar dometa (na udaljenost do 3 m).
- 2 Na uređaju s kojeg šaljete datoteke odaberite **Izbornik > Postavke > Prijenos između uređaja > Dijeli datoteke**.
- 3 Odaberite vrstu datoteka za dijeljenje.
- 4 Odaberite jednu ili više datoteka za prijenos.
- 5 Na uređaju koji prima datoteke odaberite **Izbornik > Postavke > Prijenos između uređaja**.
- 6 Odaberite vezu u blizini.
- 7 Odaberite jednu ili više datoteka za primanje.

Kada je prijenos dovršen, na oba se uređaja pojavljuje poruka.

## Snimanje podataka

Uređaj sadrži značajku za pametno snimanje. Snima ključne točke na kojima možete promijeniti smjer, brzinu ili puls.

Ako je uparen mjerač snage, uređaj snima točke svake sekunde. Snimanjem točaka svake sekunde stvara se izuzetno detaljna trasa te se koristi više dostupne memorije.

Informacije o prosjeku podataka za takt ili snagu potražite u odjeljku [Prosjek podataka za takt ili snagu, stranica 9](#).

## Upravljanje podacima

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

### Priključivanje uređaja na računalo

#### OBAVIJEST

Kako biste spriječili koroziju, prije punjenja ili priključivanja na računalo temeljito osušite USB priključak, zaštitni poklopac i okolno područje.

- 1 Izvucite zaštitni poklopac iz mini-USB priključka.
- 2 Priključite manji kraj USB kabela u mini-USB priključak.
- 3 Priključite veći kraj USB kabela u USB priključak na računalo.  
Uređaj se prikazuje kao prijenosni pogon u opciji **Moje računalo** na računalima sa sustavom Windows i kao instalirana jedinica na računalima sa sustavom Mac.

### Prijenos datoteka na vaš uređaj

- 1 Uređaj priključite na računalo.  
Na Windows računalima uređaj će se prikazati kao prijenosni pogon ili prijenosni uređaj. Na Mac računalima uređaj će se prikazati kao aktivna jedinica.

**NAPOMENA:** Pogoni uređaja mogu se prikazati nepravilno na nekim računalima s više mrežnih pogona. Informacije o načinu mapiranja pogona potražite u uputama operativnog sustava.

- 2 Na računalu otvorite preglednik datoteka.
- 3 Odaberite datoteku.
- 4 Odaberite **Uredi > Kopiraj**.
- 5 Otvorite prijenosni uređaj, pogon ili jedinicu za uređaj.
- 6 Pronađite mapu.
- 7 Odaberite **Uredi > Zalijepi**.  
Datoteka će se prikazati na popisu datoteka u memoriji uređaja.

### Brisanje datoteka

#### OBAVIJEST

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

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

### Iskopčavanje USB kabela

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



- 1 Dovođenje postupka:
  - Za računalo sa sustavom Windows odaberite ikonu **Sigurno isključivanje uređaja** na traci sustava, a zatim odaberite svoj uređaj.
  - Za Mac računala povucite ikonu jedinice u smeće.
- 2 Iskopčajte kabel iz računala.

## Prilagođavanje vašeg uređaja

### Profili

Edge možete podesiti na nekoliko načina, uključujući profile. Profili su zbirke postavki koje optimiziraju uređaj na temelju načina na koji ga koristite. Na primjer, možete izraditi različite postavke i prikaze za treniranje i planinsku vožnju biciklom.

Kada koristite profil i promijenite postavke kao što su podatkovna polja ili mjerne jedinice, promjene se automatski spremaju kao dio profila.

**Profili aktivnosti:** Profile aktivnosti možete izraditi za svaku vrstu vožnje biciklom. Na primjer, možete izraditi različite profile aktivnosti za treniranje, utrkiavanje ili planinsku vožnju biciklom. Profil aktivnosti uključuje prilagođene podatkovne stranice, ukupne rezultati za aktivnost, upozorenja, zone treninga (poput pulsa i brzine), postavke treniranja (poput Auto Pause® i Auto Lap®) te postavke navigacije.

**Korisnički profil:** Možete ažurirati svoj spol, dob, težinu, visinu i postavke za predanog sportaša. Uređaj koristi te informacije za izračunavanje preciznih podataka o vožnji.

### Postavljanje korisničkog profila

Možete ažurirati svoj spol, dob, težinu, visinu i postavke za predanog sportaša. Uređaj koristi te informacije za izračunavanje preciznih podataka o vožnji.

- 1 Odaberite **Izbornik > Moja statistika > Korisnički profil**.
- 2 Odaberite opciju.

### O postavki Predani sportaš

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

### O postavkama treninga

Sljedeće opcije i postavke omogućuju prilagođavanje uređaja prema vašim potrebama. Te se postavke spremaju u profil aktivnosti. Primjerice, u sklopu svog profila za utrkiavanje možete postaviti vremensko upozorenje, a u sklopu profila za brdski biciklizam možete postaviti pokretač položaja za Auto Lap.

### Ažuriranje profila aktivnosti

Možete prilagoditi deset različitih profila aktivnosti. Postavke i podatkovna polja možete prilagoditi za određenu aktivnost ili put.

- 1 Odaberite **Izbornik > Postavke > Profili aktivnosti**.
- 2 Odaberite opciju:
  - Odaberite profil.
  - Odaberite **Stvori novo** za dodavanje novog profila.
- 3 Po potrebi uredite naziv i boju profila.
- 4 Odaberite opciju:
  - Odaberite **Zasloni s podacima** za prilagođavanje stranica s podacima i podatkovnih polja ([Prilagođavanje zaslona s podacima, stranica 13](#)).
  - Odaberite **GPS način rada** za isključivanje GPS-a ([Trening u zatvorenom, stranica 6](#)) ili promijenite postavke satelita ([Promjena postavki satelita, stranica 13](#)).
  - Odaberite **Karta** za prilagođavanje postavki karte ([Postavke karte, stranica 13](#)).

- Odaberite **Upozorenja** za prilagođavanje upozorenja za vježbanje ([Upozorenja, stranica 14](#)).
- Odaberite **Automatske značajke > Auto Lap** za određivanje načina pokretanja dionica ([Označavanje dionica po položaju, stranica 14](#)).
- Odaberite **Automatske značajke > Auto Pause** za promjenu trenutka kada mjerač vremena automatski pauzira ([Korištenje značajke automatskog pauziranja, stranica 14](#)).
- Odaberite **Automatske značajke > Autom.stanje mirovanja** za automatski prelazak u stanje mirovanja nakon pet minuta neaktivnosti ([Korištenje značajke automatskog prelaska u stanje mirovanja, stranica 14](#)).
- Odaberite **Automatske značajke > Automatsko pomicanje** za prilagođavanje prikaza stranica s podacima o vježbanju i s uključenim mjeračem vremena ([Korištenje značajke automatskog pomicanja, stranica 14](#)).
- Odaberite **Napomena o pokretanju** za prilagođavanje načina rada napomene o pokretanju ([Promjena napomene o pokretanju, stranica 15](#)).

Sve se promjene spremaju u profil aktivnosti.

### Prilagođavanje zaslona s podacima

Za svaki profil aktivnosti možete prilagoditi zaslon s podacima.

- 1 Odaberite **Izbornik > Postavke > Profili aktivnosti**.
- 2 Odaberite profil.
- 3 Odaberite **Zasloni s podacima**.
- 4 Odaberite stranicu s podacima.
- 5 Po potrebi omogućite zaslon s podacima.
- 6 Odaberite broj podatkovnih polja za prikaz na zaslonu.
- 7 Odaberite podatkovno polje kako biste ga promijenili.

### Promjena postavki satelita

Radi boljih performansi u zahtjevnim okruženjima i brže pronalaženje GPS položaja možete omogućiti GPS i GLONASS. Kada se istovremeno koriste GPS i GLONASS, baterija se brže troši nego kada se koristi samo GPS.

- 1 Odaberite **Izbornik > Postavke > Profili aktivnosti**.
- 2 Odaberite profil.
- 3 Odaberite **GPS način rada**.
- 4 Odaberite opciju.

### Postavke karte

Odaberite **Izbornik > Postavke > Profili aktivnosti**, odaberite profil i odaberite **Karta**.

**Orijentacija:** Postavljanje načina prikaza karte na zaslonu.

**Automatsko zumir.:** Automatski odabire razinu zumiranja za kartu. Kada je odabrana opcija Isključi, morate ručno zumirati kartu.

**Tekst navođenja:** Određuje kada se prikazuju upozorenja za skretanje.

### Promjena orijentacije karte

- 1 Odaberite **Izbornik > Postavke > Profili aktivnosti**.
- 2 Odaberite profil.
- 3 Odaberite **Karta > Orijeentacija**.
- 4 Odaberite opciju:
  - Odaberite **Sjever gore** ako želite na vrhu karte prikazivati sjever.
  - Odaberite **Trag gore** ako želite na vrhu stranice prikazivati trenutačni smjer kretanja.
  - Odaberite **3D način rada** za prikaz karte u tri dimenzije.

## Upozorenja

Upozorenja možete koristiti za vježbanje prema određenim ciljevima za vrijeme, udaljenost, puls, takt i snagu. Postavke upozorenja spremaju se u vašem profilu aktivnosti.

### Postavljanje upozorenja o vrijednostima izvan raspona

Ako imate dodatni monitor pulsa, senzor takta ili mjerac snage, možete postaviti upozorenja o vrijednostima izvan raspona. Upozorenje o vrijednostima izvan raspona obavještava vas kada je vrijednost mjerenja uređaja iznad ili ispod određenog raspona vrijednosti. Na primjer, uređaj možete postaviti tako da vas upozorava kada vam je kadenca ispod 40 okretaja u minuti i iznad 90 okretaja u minuti. Možete koristiti i zonu treninga ([Zone treninga, stranica 6](#)) za upozorenja o vrijednostima izvan raspona.

- 1 Odaberite **Izbornik > Postavke > Profili aktivnosti**.
- 2 Odaberite profil.
- 3 Odaberite **Upozorenja**.
- 4 Odaberite **Upozorenje za puls, Upozorenje za takt ili Upozorenje za snagu**.
- 5 Po potrebi uključite upozorenje.
- 6 Unesite minimalne i maksimalne vrijednosti ili odaberite zone.
- 7 Po potrebi odaberite ✓.

Pri svakom prekoračenju ili padu ispod navedenog raspona prikazuje se poruka. Uređaj se oglašava i zvučnim signalima ako su oni uključeni ([Uključivanje i isključivanje tonova uređaja, stranica 15](#)).

### Postavljanje ponavljajućeg upozorenja

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




- 1 Odaberite **Izbornik > Postavke > Profili aktivnosti**.
- 2 Odaberite profil.
- 3 Odaberite **Upozorenja**.
- 4 Odaberite **Vremensko upozorenje, Upozor. za udaljenost ili Upozorenje za kalorije**.
- 5 Uključite upozorenje.
- 6 Unesite vrijednost.
- 7 Odaberite ✓.


Prilikom svakog dostizanja vrijednosti upozorenja prikazuje se poruka. Uređaj se oglašava i zvučnim signalima ako su oni uključeni ([Uključivanje i isključivanje tonova uređaja, stranica 15](#)).

## Auto Lap

### Označavanje dionica po položaju

Možete koristiti značajku Auto Lap za automatsko označavanje dionice na određenom položaju. Ta je značajka korisna za usporedbu izvedbe u različitim dijelovima vožnje (na primjer, dugo uspinjanje ili brza vožnja). Kada ste na stazi, možete koristiti opciju Po položaju za pokretanje dionica na svim položajima dionica koje su spremljene za stazu.

- 1 Odaberite **Izbornik > Postavke > Profili aktivnosti**.
- 2 Odaberite profil.
- 3 Odaberite **Automatske značajke > Auto Lap > Pokretač za Auto Lap > Po položaju > Dionica na**.
- 4 Odaberite opciju:
  - Odaberite **Samo prit. na Dionica** za pokretanje brojača dionica svaki put kada odaberete  i svaki put kada prođete pored neke od tih lokacija.
  - Odaberite **Početak i dionica** za pokretanje brojača dionica na GPS lokaciji na kojoj ste odabrali  i na bilo kojoj drugoj lokaciji tijekom vožnje na kojoj ste odabrali .

- Odaberite **Označavanje i dionica** za pokretanje brojača dionica na određenoj GPS lokaciji označenoj prije vožnje i na bilo kojoj drugoj lokaciji tijekom vožnje na kojoj ste odabrali .
- 5 Po potrebi prilagodite podatkovna polja o dionici ([Prilagođavanje zaslona s podacima, stranica 13](#)).

### Označavanje dionica po udaljenosti

Funkciju Auto Lap možete koristiti za automatsko označavanje dionice na određenoj udaljenosti. Ta je značajka korisna za usporedbu izvedbe u različitim dijelovima vožnje (primjerice, svakih 10 milja ili svakih 40 kilometara).

- 1 Odaberite **Izbornik > Postavke > Profili aktivnosti**.
- 2 Odaberite profil.
- 3 Odaberite **Automatske značajke > Auto Lap > Pokretač za Auto Lap > Po udaljenosti > Dionica na**.
- 4 Unesite vrijednost.
- 5 Po potrebi prilagodite podatkovna polja o dionici ([Prilagođavanje zaslona s podacima, stranica 13](#)).

### Korištenje značajke automatskog pauziranja

Možete koristiti značajku Auto Pause za automatsko pauziranje mjeraca vremena kada se zaustavite ili kada se vaša brzina spusti ispod određene vrijednosti. Ta je značajka korisna ako tijekom vožnje nailazite na semafore ili druga mjesta gdje trebate usporiti ili stati.

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

- 1 Odaberite **Izbornik > Postavke > Profili aktivnosti**.
- 2 Odaberite profil.
- 3 Odaberite **Automatske značajke > Auto Pause**.
- 4 Prema potrebi odaberite **Način za autom. pauzir..**
- 5 Odaberite opciju:
  - Odaberite **Kad stanem** za automatsko zaustavljanje brojača vremena kada se zaustavite.
  - Odaberite **Korisnička brzina** za automatsko zaustavljanje brojača vremena kada se vaša brzina spusti ispod određene vrijednosti.
- 6 Po potrebi prilagodite dodatna podatkovna polja o vremenu ([Prilagođavanje zaslona s podacima, stranica 13](#)).  
Podatkovno polje Vrijeme - proteklo prikazuje ukupno vrijeme, uključujući i vrijeme pauziranja.

### Korištenje značajke automatskog prelaska u stanje mirovanja

Možete koristiti funkciju Autom.stanje mirovanja za automatski prelazak u stanje mirovanja nakon 5 minuta neaktivnosti. Kada je uređaj u stanju mirovanja, zaslon je isključen, a veza sa senzorima ANT+ te značajkama Bluetoothi GPS je prekinuta.

- 1 Odaberite **Izbornik > Postavke > Profili aktivnosti**.
- 2 Odaberite profil.
- 3 Odaberite **Automatske značajke > Autom.stanje mirovanja**.

### Korištenje značajke automatskog pomicanja

Funkciju Automatsko pomicanje možete koristiti za automatsko kruženje kroz sve zaslone s podacima o vježbanju dok je uključen brojač vremena.

- 1 Odaberite **Izbornik > Postavke > Profili aktivnosti**.
- 2 Odaberite profil.
- 3 Odaberite **Automatske značajke > Automatsko pomicanje**.
- 4 Odaberite brzinu prikaza.

## Promjena napomene o pokretanju

Ova značajka automatski otkriva kada je vaš uređaj pronašao signal satelita i kada je u pokretu. Podsjeća vas da pokrenete mjerač vremena kako biste mogli snimiti podatke o vožnji.

- 1 Odaberite **Izbornik > Postavke > Profili aktivnosti**.
- 2 Odaberite profil.
- 3 Odaberite **Napomena o pokretanju**.
- 4 Po potrebi odaberite **Rad nap. o pokretanju**.
- 5 Odaberite opciju:
  - Odaberite **Jednom**.
  - Odaberite **Ponavlanje > Odgađanje ponavljanja** za promjenu trajanja odgode podsjetnika.

## Bluetooth postavke

Odaberite **Izbornik > Postavke > Bluetooth**.

**Omogući:** Omogućuje Bluetooth bežičnu tehnologiju.

**NAPOMENA:** Druge postavke za Bluetooth prikazuju se samo ako je omogućena Bluetooth bežična tehnologija.

**Poznato ime:** Omogućuje unos poznatog imena koje identificira vaše uređaje pomoću bežične tehnologije Bluetooth.

**Upari pametni telefon:** Povezuje uređaj s kompatibilnim pametnim telefonom s podrškom za Bluetooth. Ova vam postavka omogućuje korištenje Bluetooth povezanih funkcija, uključujući LiveTrack i prijenos aktivnosti na Garmin Connect.

**Upari Bluetooth Smart uređaj:** Povezuje vaš uređaj s kompatibilnim pametnim telefonom koji je opremljen Bluetooth Smart bežičnom tehnologijom. Ova vam postavka omogućuje pozivanje i slanje tekstnih poruka.

**NAPOMENA:** Ova se postavka pojavljuje samo nakon uparivanja uređaja i kompatibilnog pametnog telefona opremljenog Bluetooth Smart bežičnom tehnologijom.

**Obavij. o poziv. i por.:** Omogućuje vam uključivanje obavijesti o pozivima s kompatibilnog pametnog telefona.

**Propušteni pozivi i poruke:** Prikazuje obavijesti o propuštenim pozivima s vašeg kompatibilnog pametnog telefona.

## Postavke sustava

Odaberite **Izbornik > Postavke > Sustav**.

- Postavke zaslona ([Postavke zaslona, stranica 15](#))
- Postavke snimanja podataka ([Postavke snimanja podataka, stranica 15](#))
- Postavke jedinica ([Mijenjanje mjernih jedinica, stranica 15](#))
- Postavke zvuka ([Uključivanje i isključivanje tonova uređaja, stranica 15](#))
- Postavke jezika ([Promjena jezika uređaja, stranica 15](#))

### Postavke zaslona

Odaberite **Izbornik > Postavke > Sustav > Zaslona**.

**Svjetlina:** Postavljanje svjetline pozadinskog osvjetljenja.

**Trajanje pozad. osvj.:** Prilagođavanje trajanja prije isključivanja pozadinskog osvjetljenja.

**Način rada boja:** Postavljanje uređaja za prikaz dnevnih ili noćnih boja. Možete odabrati opciju Auto. kako biste uređaju omogućili automatsko postavljanje dnevnih ili noćnih boja ovisno o dobu dana.

**Snimanje zaslona:** Omogućuje spremanje snimke zaslona uređaja.

### Postavke snimanja podataka

Odaberite **Izbornik > Postavke > Sustav > Snimanje podataka**.

**Interval:** Upravlja načinom na koji uređaj snima podatke o aktivnosti. Opcija Pametni snima ključne točke na kojima ste promijenili smjer, brzinu ili puls. Opcija 1 s snima točke svake

sekunde. Stvara vrlo detaljan zapis o vašoj aktivnosti i povećava veličinu spremljenog zapisa o aktivnosti.

**Prosjeck za takt:** Određuje se uključuje li uređaj u podatke za kadencu vrijednosti s nulom koje se pojavljuju kada ne okrećete pedale ([Prosjeck podataka za takt ili snagu, stranica 9](#)).

**Prosjeck za snagu:** Određuje se uključuje li uređaj u podatke za snagu vrijednosti s nulom koje se pojavljuju kada ne okrećete pedale ([Prosjeck podataka za takt ili snagu, stranica 9](#)).

### Mijenjanje mjernih jedinica

Možete prilagoditi mjerne jedinice za udaljenost i brzinu, nadmorsku visinu, temperaturu, težinu te formate položaja i vremena.

- 1 Odaberite **Izbornik > Postavke > Sustav > Jedinice**.
- 2 Odaberite vrstu mjerenja.
- 3 Odaberite mjernu jedinicu za tu postavku.

### Uključivanje i isključivanje tonova uređaja

Odaberite **Izbornik > Postavke > Sustav > Tonovi**.

### Promjena jezika uređaja

Odaberite **Izbornik > Postavke > Sustav > Jezik**.

### Promjena konfiguracijskih postavki

Možete ponovo postaviti sve postavke koje ste konfigurirali tijekom početnog postavljanja.

- 1 Odaberite **Izbornik > Postavke > Sustav > Ponovno postavi uređaj > Početno postavljanje**.
- 2 Slijedite upute na zaslonu.

### Vremenske zone

Kad god ga uključite i pronađe satelitski signal, uređaj automatski očitava vašu vremensku zonu i aktualno vrijeme.

## Informacije o uređaju

### Specifikacije

#### Specifikacije uređaja Edge

Vrsta baterije	Ugrađena litij-ionska baterija koja se može puniti
Trajanje baterije	15 sati, uobičajeno korištenje
Raspon radne temperature	Od -20 ° do 60 °C (od -4 ° do 140 °F)
Raspon temperature za punjenje	Od 0 ° do 45 °C (od 32 ° do 113 °F)
Radijska frekvencija/protokol	ANT+ bežični komunikacijski protokol od 2,4 GHz Bluetooth Smart bežična tehnologija
Vodootpornost	IEC 60529 IPX7*

\*Uređaj može izdržati slučajno izlaganje vodi do 1 m dubine na 30 minuta. Dodatne informacije potražite na web-mjestu [www.garmin.com/waterrating](http://www.garmin.com/waterrating).

#### Specifikacije monitora pulsa

Vrsta baterije	Zamjenjiva baterija, model CR2032, 3 volta
Trajanje baterije	Do 4,5 godine uz upotrebu 1 h dnevno
Vodootpornost	3 ATM* <b>NAPOMENA:</b> Ovaj proizvod ne prikazuje puls tijekom plivanja.
Raspon radne temperature	Od -5 ° do 50 °C (od 23 ° do 122 °F)
Radijska frekvencija/protokol	ANT+ bežični komunikacijski protokol od 2,4 GHz

\*Uređaj može podnijeti tlak istovjetan onome na dubini od 30 m. Dodatne informacije potražite na web-mjestu [www.garmin.com/waterrating](http://www.garmin.com/waterrating).

## Specifikacije senzora brzine i takta

Vrsta baterije	Može je zamijeniti korisnik, model CR2032, 3 volta
Trajanje baterije	Približno 12 mjeseci (1 sat dnevno)
Raspon radne temperature	Od -20 ° do 60 °C (od -4 ° do 140 °F)
Radijska frekvencija/protokol	ANT+ bežični komunikacijski protokol od 2,4 GHz
Vodootpornost	1 ATM*

\*Uređaj može podnijeti tlak istovjetan onome na dubini od 10 m. Dodatne informacije potražite na web-mjestu [www.garmin.com/waterrating](http://www.garmin.com/waterrating).

## Postupanje s uređajem

### OBAVIJEST

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

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

Dobro pričvrstite zaštitni poklopac kako biste izbjegli oštećenje USB priključka.

### Čišćenje uređaja

- 1 Obrišite uređaj krpom navlaženom blagom otopinom deterdženta.
- 2 Brišite ga dok ne bude suh.

### Održavanje monitora pulsa

#### OBAVIJEST

Prije pranja remena morate otkopčati i ukloniti modul.

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

- Detaljne upute o čišćenju potražite na stranici [www.garmin.com/HRMcare](http://www.garmin.com/HRMcare).
- Isperite traku nakon svakog korištenja.
- Traku operite u stroju za pranje rublja nakon svakih sedam korištenja.
- Traku ne stavljajte u sušilicu.
- Kako bi se osušila, traku objesite ili polegnite na ravnu površinu.
- Kako biste produžili vijek trajanja monitora pulsa, modul skinite kada se ne koristi.

## Zamjenjive baterije

### ⚠ UPOZORENJE

Baterije nemojte vaditi pomoću oštih predmeta.

Bateriju držite izvan dohvata djece.

Baterije nikad ne stavljajte u usta. Ako ih progutate, obratite se liječniku ili lokalnom centru za kontrolu otrova.

Zamjenjive baterije u obliku kovanica mogu sadržavati perklorat. Na njih se mogu primjenjivati posebni uvjeti rukovanja. Pogledajte [www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate](http://www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate).

### ⚠ OPREZ

Za ispravnu reciklažu baterija obratite se lokalnoj tvrtki za zbrinjavanje otpada.

## Zamjena baterije monitora pulsa

- 1 Pomoću malog odvijača tvrtke Phillips izvadite četiri vijka sa stražnje strane modula.
- 2 Izvadite poklopac i bateriju.



- 3 Pričekajte 30 sekundi.
- 4 Umetnite novu bateriju s pozitivnom stranom okrenutom prema gore.  
**NAPOMENA:** Nemojte oštetiti ili izgubiti brtvu o-prsten.
- 5 Stavite stražnji poklopac i četiri vijka.

**NAPOMENA:** Nemojte ih prečvrsto stegnuti.

Nakon zamjene baterije monitora pulsa možda ga treba ponovo upariti s uređajem.

## Zamjena baterije senzora brzine ili takta

LED indikator treperi crvenom bojom kako bi ukazao na slabu bateriju nakon dva okretaja.

- 1 Pronađite kružni poklopac baterije ① na poleđini senzora.



- 2 Zakrećite poklopac u smjeru suprotnom od kazaljke na satu sve dok oznaka ne bude usmjerena prema otključanom položaju, a poklopac dovoljno olabavljen da se može skinuti.
- 3 Skinite poklopac i izvadite bateriju ②.

**SAVJET:** Bateriju iz poklopca možete izvaditi pomoću ljepljive trake ③ ili magneta.



- 4 Pričekajte 30 sekundi.
- 5 U poklopac umetnite novu bateriju pazeći pritom na polaritet.  
**NAPOMENA:** Nemojte oštetiti ili izgubiti brtvu o-prsten.
- 6 Zakrećite poklopac u smjeru kazaljke na satu sve dok oznaka ne bude usmjerena prema zaključanom položaju.  
**NAPOMENA:** LED indikator nakon zamjene baterije nekoliko će sekundi treperiti crvenom i zelenom bojom. Kada LED indikator zatreperi zelenom bojom i zatim prestane treperiti, uređaj je aktivan i spreman slati podatke.

## Rješavanje problema

### Ponovno postavljanje uređaja

Ako uređaj prestane funkcionirati, možda ga trebate ponovno postaviti. Time nećete izbrisati svoje postavke ili podatke.

Držite  10 sekundi.

Uređaj se ponovno postavlja i uključuje.

## Brisanje korisničkih podataka

Sve postavke uređaja možete vratiti na tvornički zadane vrijednosti.

**NAPOMENA:** Ovime ćete izbrisati korisnički unesene podatke, ali nećete izbrisati povijest.

Odaberite **Izbornik > Postavke > Sustav > Ponovno postavi uređaj > Ponovno postavi tvorničke postavke > OK.**

## Maksimalno produljenje vijeka trajanja baterije

- Smanjite svjetlinu pozadinskog osvjetljenja ili skratite trajanje pozadinskog osvjetljenja (*Korištenje pozadinskog osvjetljenja, stranica 2*).
- Odaberite **Pametni snimanje** u intervalima (*Postavke snimanja podataka, stranica 15*).
- Uključite funkciju **Autom.stanje mirovanja** (*Korištenje značajke automatskog prelaska u stanje mirovanja, stranica 14*).
- Isključite funkciju **Bluetooth** (*Bluetooth postavke, stranica 15*).
- Odaberite postavku **GPS** (*Promjena postavki satelita, stranica 13*).

## Poboljšavanje prijema GPS satelita

- Uparite svoj uređaj s pametnim telefonom koji podržava Bluetooth.  
Satelitski podaci šalju se na uređaj uz mogućnost brzog lociranja satelitskih signala.
- Iznesite uređaj na otvoreni prostor, podalje od visokih zgrada i stabala.
- Ostanite nekoliko minuta na mjestu.

## Očitavanje temperature

Ako se uređaj nalazi na izravnom sunčevom svjetlu, u vašoj ruci ili se puni pomoću vanjske baterije, na uređaju bi se mogle prikazati vrijednosti očitavanja temperature veće od stvarne temperature zraka. Uređaju će osim toga trebati neko vrijeme da se prilagodi znatnim promjenama temperature.

## Zamjenski O-prsteni

Zamjenske trake (O-prsteni) dostupne su za standardni nosač u dvije veličine:

- 1,3 × 1,5 × 0,9 inča AS568-125
- 1,7 × 1,9 × 0,9 inča AS568-131

**NAPOMENA:** Koristite samo zamjenske trake od etilen propilen dieno monomera (EPDM). Idite na <http://buy.garmin.com> ili se obratite predstavniku tvrtke Garmin.

## Prikaz informacija o uređaju

Možete vidjeti ID jedinice, verziju softvera i licencni ugovor.

Odaberite **Izbornik > Postavke > Sustav > O uređaju.**

## Nadogradnja softvera

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

- 1 Povežite uređaj s računalom pomoću USB kabela.  
Kada je novi softver dostupan, Garmin Express ga šalje na vaš uređaj.
- 2 Slijedite upute na zaslonu.

- 3 Tijekom postupka ažuriranja nemojte isključivati uređaj iz računala.

## Podrška i nadogradnja

Garmin Express pruža jednostavan pristup ovim uslugama za Garmin uređaje.

- Registracija proizvoda
- Priručnici za proizvode
- Nadogradnja softvera
- Prijenos podataka na Garmin Connect
- Nadogradnja karte ili staze

## Dodatne informacije

- Posjetite [www.garmin.com/intosports](http://www.garmin.com/intosports).
- Posjetite [www.garmin.com/learningcenter](http://www.garmin.com/learningcenter).
- Posjetite <http://buy.garmin.com> ili kontaktirajte zastupnika tvrtke Garmin i zatražite informacije o dodatnoj opremi i zamjenskim dijelovima.

## Dodatak

### Podatkovna polja

Za neka je podatkovna polja potrebna ANT+ oprema za prikaz podataka.

**Balans:** Trenutni balans snage lijevo/desno.

**Balans - dionica:** Prosječan balans snage lijevo/desno za trenutnu dionicu.

**Balans - prosjek:** Prosječan balans snage lijevo/desno za trenutnu aktivnost.

**Balans - prosjek za 10 s:** Prosječni balans snage lijevo/desno za intervale mjerenja od 10 sekundi.

**Balans - prosjek za 30 s:** Prosječni balans snage lijevo/desno za intervale mjerenja od 30 sekundi.

**Balans - prosjek za 3 s:** Prosječni balans snage lijevo/desno za intervale mjerenja od 3 sekunde.

**Brojač kilometara:** Ukupan zbroj prijeđene udaljenosti za sve putove. Ovaj se zbroj ne briše kada ponovno postavljate podatke za put.

**Brzina:** Trenutna stopa kretanja.

**Brzina - dionica:** Prosječna brzina za trenutnu dionicu.

**Brzina - maksimalna:** Najveća brzina za trenutnu aktivnost.

**Brzina - prosjek:** Prosječna brzina za trenutnu aktivnost.

**Brzina - zadnja dionica:** Prosječna brzina za posljednju dovršenu dionicu.

**Brzine:** Prednji i stražnji mjenjač brzine bicikla na Di2 senzoru.

**Ciljna snaga:** Ciljana izlazna snaga tijekom aktivnosti.

**Di2 – razina baterije:** Prestali kapacitet baterije Di2 senzora.

**Dionice:** Broj dionica dovršenih za trenutnu aktivnost.

**D kut faze sn.tren.dion.:** Prosječna faza snage za desnu nogu za trenutnu dionicu.

**Doba dana:** Doba dana na temelju vaših postavki za trenutnu lokaciju i vrijeme (format, vremenska zona, ljetno vrijeme).

**Dol. na sljed.:** Procijenjeno doba dana kada ćete stići do sljedeće točke na ruti (prilagođeno lokalnom vremenu na odredištu). Morate navigirati da bi se ovaj podatak pojavio.

**Dolazak na odredište:** Procijenjeno doba dana kada ćete stići do konačnog odredišta (prilagođeno lokalnom vremenu na odredištu). Morate navigirati da bi se ovaj podatak pojavio.

**Faz.sn.–D vrš.kut tren.dion.:** Prosječna vršna faza snage za desnu nogu za trenutnu dionicu.

**Faz.sn.–L vrš.kut tren.dion.:** Prosječna vršna faza snage za lijevu nogu za trenutnu dionicu.

**Faza snage – desno:** Trenutna faza snage za desnu nogu. Faza snage je područje okreta pedale u kojem se proizvodi pozitivna snaga.

**Faza snage – D prosj. kut:** Prosječna faza snage za desnu nogu za trenutnu aktivnost.

**Faza snage – D prosj.vrš.kut:** Prosječna vršna faza snage za desnu nogu za trenutnu aktivnost.

**Faza snage – D vršni kut:** Vršna faza snage za desnu nogu. Vršna faza snage je raspon faza u kojem vozač proizvodi vršni dio snage vožnje.

**Faza snage – lijevo:** Trenutna faza snage za lijevu nogu. Faza snage je područje okreta pedale u kojem se proizvodi pozitivna snaga.

**Faza snage – L kut dionice:** Prosječna faza snage za lijevu nogu za trenutnu dionicu.

**Faza snage – L prosj. kut:** Prosječna faza snage za lijevu nogu za trenutnu aktivnost.

**Faza snage – L prosj.vrš.kut:** Prosječna vršna faza snage za lijevu nogu za trenutnu aktivnost.

**Faza snage – L vršni kut:** Vršna faza snage za lijevu nogu. Vršna faza snage je raspon faza u kojem vozač proizvodi vršni dio snage vožnje.

**Grafikon pulsa:** Linijski grafikon koji prikazuje vašu trenutačnu zonu pulsa (1 do 5).

**Izlazak sunca:** Vrijeme izlaska sunca na temelju vašeg GPS položaja.

**Jačina GPS signala:** Jačina signala GPS satelita.

**Kadencija:** Biciklizam. Broj okretaja pedale. Za prikazivanje ovih podataka vaš uređaj mora biti priključen na opremu za mjerenje kadenca.

**Kalorije:** Ukupna količina potrošenih kalorija.

**Korak vježbanja:** Tijekom vježbanja, trenutačni korak od ukupnog broja koraka.

**Lokacija na odredištu:** Zadnja točka na ruti ili stazi.

**Lokacija na sljedećem:** Sljedeća točka na ruti ili stazi.

**Mekoća pedale:** Mjerenje koje pokazuje koliko ravnomjerno biciklist primjenjuje silu na pedale za vrijeme svakog okreta pedale.

**Nadm. visina:** Visina vaše trenutne lokacije iznad ili ispod razine mora.

**Nagib:** Izračun uspona (nadmorske visine) tijekom kretanja (udaljenosti). Na primjer, ako na svaka 3 m (10 ft) uspona prijeđete 60 m (200 ft), stupanj nagiba iznosi 5 %.

**Omjer brzina:** Broj zubaca na prednjem i stražnjem mjenjaču brzine bicikla, kako ih utvrđuje Di2 senzor.

**Otpor trenera:** Otpor koji pruža trenažer za korištenje u zatvorenom prostoru.

**Preciznost GPS-a:** Tolerancija pogreške za vašu točnu lokaciju. Na primjer, vaša je GPS lokacija precizna unutar +/- 3,65 m (12 ft).

**Prednji mjenjač:** Prednji mjenjač brzine bicikla na Di2 senzoru.

**Preostala ponavljanja:** Tijekom vježbanja, broj preostalih ponavljanja.

**Preostale kalorije:** Tijekom vježbanja, preostala količina kalorija ako koristite cilj u kalorijama.

**Preostali puls:** Tijekom vježbanja, broj koji označava koliko ste iznad ili ispod pulsa koji je postavljen kao cilj.

**Preostalo vrijeme:** Tijekom vježbanja, preostalo vrijeme ako koristite vrijeme kao cilj.

**PSP:** Pomak od središta platforme. Pomak od središta platforme je mjesto na platformi pedale na koje se primjenjuje sila.

**PSP – dionica:** Prosječan pomak od središta platforme za trenutnu dionicu.

**PSP – prosjek:** Prosječan pomak od središta platforme za trenutnu aktivnost.

**Puls:** Vaš puls u otkucajima u minuti (otk./min). Vaš uređaj mora biti povezan s kompatibilnim monitorom pulsa.

**Puls - %HRR:** Postotak rezerve pulsa (maksimalan puls umanjen za puls u mirovanju).

**Puls - %HRR na dionici:** Prosječan postotak rezerve pulsa (maksimalan puls umanjen za puls u mirovanju) za trenutačnu dionicu.

**Puls - %maks.:** Postotak maksimalnog pulsa.

**Puls - %maks. na dionici:** Prosječan postotak maksimalnog pulsa za trenutnu dionicu.

**Puls - dionica:** Prosječan puls za trenutnu dionicu.

**Puls - prosječni %HRR:** Prosječan postotak rezerve pulsa (maksimalan puls umanjen za puls u mirovanju) za trenutačnu aktivnost.

**Puls - prosječni %maks.:** Prosječan postotak maksimalnog pulsa za trenutnu aktivnost.

**Puls - prosjek:** Prosječni puls za trenutnu aktivnost.

**Puls - zadnja dionica:** Prosječan puls za posljednju dovršenu dionicu.

**Razina baterije:** Prestali kapacitet baterije.

**Sjedenje tijekom dionice:** Vrijeme okretanja pedala u sjedećem položaju za trenutnu dionicu.

**Smjer:** Smjer u kojem se krećete.

**Snaga:** Trenutna izlazna snaga u vatima. Vaš uređaj mora biti povezan s kompatibilnim mjerачem snage.

**Snaga - %FTP:** Trenutačna izlazna snaga kao postotak funkcionalnog praga snage.

**Snaga - dionica:** Prosječna izlazna snaga za trenutnu dionicu.

**Snaga - IF:** Intensity Factor™ za trenutačnu aktivnost.

**Snaga - kJ:** Akumulirani izvršeni rad (izlazna snaga) u kilodžulima.

**Snaga - maks. za dionicu:** Najviša izlazna snaga za trenutačnu dionicu.

**Snaga - maksimalna:** Najviša izlazna snaga za trenutnu aktivnost.

**Snaga - NP:** Normalized Power™ za trenutačnu aktivnost.

**Snaga - NP dionica:** Prosječna vrijednost Normalized Power za trenutačnu dionicu.

**Snaga - NP zadnja dionica:** Prosječna vrijednost Normalized Power za posljednju dovršenu dionicu.

**Snaga - prosjek:** Prosječna izlazna snaga za trenutnu aktivnost.

**Snaga - prosjek za 10 s:** Prosjek kretanja u posljednjih 10 sekundi za izlaznu snagu.

**Snaga - prosjek za 30 s:** Prosjek kretanja u posljednjih 30 sekundi za izlaznu snagu.

**Snaga - prosjek za 3 s:** Prosjek kretanja u posljednje 3 sekundi za izlaznu snagu.

**Snaga - TSS:** Training Stress Score™ za trenutačnu aktivnost.

**Snaga – vati/kg:** Količina izlazne snage u vatima po kilogramu.

**Snaga - zadnja dionica:** Prosječna izlazna snaga za zadnju dovršenu dionicu.

**Stajanje tijekom dionice:** Vrijeme okretanja pedala u stojećem položaju za trenutnu dionicu.

**Stražnji mjenjač:** Stražnji mjenjač brzine bicikla na Di2 senzoru.

**Takt - dionica:** Biciklizam. Prosječan takt za trenutnu dionicu.

**Takt - prosjek:** Biciklizam. Prosječan takt za trenutnu aktivnost.

**Temperatura:** Temperatura zraka. Vaša tjelesna temperatura utječe na senzor za temperaturu.

**Trajanje sjedenja:** Vrijeme okretanja pedala u sjedećem položaju za trenutnu aktivnost.

**Trajanje stajanja:** Vrijeme okretanja pedala u stojećem položaju za trenutnu aktivnost.

**Učinkovitost obrtne sile:** Mjerenje koje pokazuje koliko učinkovito biciklist okreće pedale.

**Udalj. - zadnja dion.:** Prijeđena udaljenost za posljednju dovršenu dionicu.

**Udaljenost:** Prijeđena udaljenost za trenutnu trasu ili aktivnost.

**Udaljenost - dionica:** Prijeđena udaljenost za trenutnu dionicu.

**Udaljenost do cilja:** Tijekom vježbanja ili na stazi, preostala udaljenost kada koristite udaljenost kao cilj.

**Udaljenost do odredišta:** Preostala udaljenost do konačnog odredišta. Morate navigirati da bi se ovaj podatak pojavio.

**Udaljenost do sljedećeg:** Preostala udaljenost do sljedeće točke rute. Morate navigirati da bi se ovaj podatak pojavio.

**Udaljenost točke staze:** Preostala udaljenost do sljedeće točke na kursu.

**Ukupni silazak:** Ukupna razlika u nadmorskoj visini kod silaska od zadnjega postavljanja.

**Ukupni uspon:** Ukupna razlika u nadmorskoj visini kod uspona od posljednjeg ponovnog postavljanja.

**VB - prosjek za 30 s:** Prosjek kretanja u 30 sekundi za vertikalnu brzinu.

**Vertikalna brzina:** Stopa uspinjanja ili spužtanja kroz vrijeme.

**Vrij. do odred.:** Procijenjeno vrijeme preostalo do dolaska na odredište. Morate navigirati da bi se ovaj podatak pojavio.

**Vrij. do sljed.:** Procijenjeno vrijeme do dolaska do sljedeće točke na rutu. Morate navigirati da bi se ovaj podatak pojavio.

**Vrijeme:** Vrijeme štoperice za trenutnu aktivnost.

**Vrijeme - dionica:** Vrijeme štoperice za trenutnu dionicu.

**Vrijeme - prosj. dion.:** Prosječno vrijeme dionice za trenutnu aktivnost.

**Vrijeme - proteklo:** Ukupno zabilježeno vrijeme. Na primjer, ako pokrenete mjerač vremena 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.

**Vrijeme u zoni:** Vrijeme provedeno u svakoj zoni pulsa ili snage.

**Vrijeme - zadnja dionica:** Vrijeme štoperice za posljednju dovršenu dionicu.

**Zalazak sunca:** Vrijeme zalaska sunca na temelju vašeg GPS položaja.

**Zona pulsa:** Trenutačni raspon pulsa (1 do 5). Zadane zone temelje se na vašem korisničkom profilu i maksimalnom pulsu (220 manje broj vaših godina).

**Zona snage:** Trenutni raspon izlazne snage (1 do 7) na temelju FTP postavki ili prilagođenih postavki.

## FTP ocjene

U ovim se tabelama nalazi klasifikacija procijenjenog funkcionalnog praga snage (FTP) prema spolu.

Muškarci	Vata po kilogramu (W/kg)
Izvanredno	5,05 i više
Izvršno	Od 3,93 do 5,04
Dobro	Od 2,79 do 3,92
Slabo	Od 2,23 do 2,78
Početak	Manje od 2,23

Žene	Vata po kilogramu (W/kg)
Izvanredno	4,30 i više
Izvršno	Od 3,33 do 4,29
Dobro	Od 2,36 do 3,32
Slabo	Od 1,90 do 2,35
Početak	Manje od 1,90

FTP ocjene temelje se na istraživanju: Hunter Allen i Andrew Coggan, dr. *Training and Racing with a Power Meter* (Boulder, CO: VeloPress, 2010).

## 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

## Standardne vrijednosti maksimalnog VO2

U tabelama se nalazi standardizirana klasifikacija procjene maksimalnog VO2 prema dobi i spolu.

Muškarci	Percentil	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Izvanredno	95	55,4	54	52,5	48,9	45,7	42,1
Izvršno	80	51,1	48,3	46,4	43,4	39,5	36,7
Dobro	60	45,4	44	42,4	39,2	35,5	32,3
Slabo	40	41,7	40,5	38,5	35,6	32,3	29,4
Loše	0–40	< 41,7	< 40,5	< 38,5	< 35,6	< 32,3	< 29,4
Žene	Percentil	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Izvanredno	95	49,6	47,4	45,3	41,1	37,8	36,7
Izvršno	80	43,9	42,4	39,7	36,7	33	30,9
Dobro	60	39,5	37,8	36,3	33	30	28,1

Žene	Percentil	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Slabo	40	36,1	34,4	33	30,1	27,5	25,9
Loše	0–40	< 36,1	< 34,4	< 33	< 30,1	< 27,5	< 25,9

Podaci otisnuti s dopuštenjem organizacije The Cooper Institute. Dodatne informacije potražite na adresi [www.CooperInstitute.org](http://www.CooperInstitute.org).

## Veličina i opseg kotača

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

Veličina kotača	L (mm)
12 × 1,75	935
14 × 1,5	1020
14 × 1,75	1055
16 × 1,5	1185
16 × 1,75	1195
18 × 1,5	1340
18 × 1,75	1350
20 × 1,75	1515
20 × 1-3/8	1615
22 × 1-3/8	1770
22 × 1-1/2	1785
24 × 1	1753
24 × 3/4	1785
24 × 1-1/8	1795
24 × 1-1/4	1905
24 × 1,75	1890
24 × 2,00	1925
24 × 2,125	1965
26 × 7/8	1920
26 × 1(59)	1913
26 × 1(65)	1952
26 × 1,25	1953
26 × 1-1/8	1970
26 × 1-3/8	2068
26 × 1-1/2	2100
26 × 1,40	2005
26 × 1,50	2010
26 × 1,75	2023
26 × 1,95	2050
26 × 2,00	2055
26 × 2,10	2068
26 × 2,125	2070
26 × 2,35	2083
26 × 3,00	2170
27 × 1	2145
27 × 1-1/8	2155
27 × 1-1/4	2161
27 × 1-3/8	2169
650 × 35A	2090
650 × 38A	2125
650 × 38B	2105
700 × 18C	2070
700 × 19C	2080
700 × 20C	2086
700 × 23C	2096
700 × 25C	2105
700 × 28C	2136
700 × 30C	2170
700 × 32C	2155

Veličina kotača	L (mm)
700C cjevasti	2130
700 × 35C	2168
700 × 38C	2180
700 × 40C	2200

## Licencni ugovor za softver

KORIŠTENJEM UREĐAJA PRISTAJETE NA OBVEZU PREMA ODREDBAMA I UVJETIMA SLJEDEĆEG LICENCNOG UGOVORA ZA SOFTVER. PAŽLJIVO PROČITAJTE OVAJ UGOVOR.

Tvrtka Garmin Ltd. i njene podružnice ("Garmin") vam daju ograničenu licencu za korištenje softvera ugrađenog u ovaj uređaj (u nastavku "Softver") u binarnom izvršnom obliku tijekom normalnog rada proizvoda. Tvrtka Garmin i/ili davatelj sadržaja treće strane zadržavaju naziv te prava vlasništva i intelektualnog vlasništva unutar i prema Softveru.

Potvrđujete da je Softver vlasništvo tvrtke Garmin i/ili davatelja sadržaja treće strane i kao takav zaštićen zakonima o autorskim pravima u SAD-u te međunarodnim sporazumima o zaštiti autorskih prava. Nadalje, potvrđujete da su struktura, organizacija i kod Softvera, čiji izvorni kod nije isporučen, važne poslovne tajne tvrtke Garmin i/ili davatelja sadržaja treće strane te da izvorni kod Softvera ostaje važna poslovna tajna tvrtke Garmin i/ili davatelja sadržaja treće strane. Obvezujete se da nećete vršiti dekompilaciju, raščlambu, modifikaciju, obrnuto sastavljanje, obrnuti inženjering Softvera, svoditi Softver ili neki njegov dio na čitljivi oblik ili izvršavati bilo kakve radove zasnovane na Softveru. Obvezujete se da nećete izvoziti ili ponovno izvoziti Softver u bilo koju drugu državu i time kršiti zakone o kontroli izvoza SAD-a ili zakone o kontroli izvoza bilo koje druge primjenjive države.



# Indeks

- A**  
ANT+ senzori **2, 7, 9**  
    Oprema za fitnes **5, 6**  
    uparivanje **9**  
aplikacije **12**  
Auto Lap **14**  
Auto Pause **14**  
automatski prelazak u stanje mirovanja **14**  
automatsko pomicanje **14**
- B**  
baterija  
    maksimiziranje **17**  
    punjenje **1**  
    vrsta **1**  
    zamjena **16**  
biciklizam **8**  
Bluetooth tehnologija **12, 15**  
brisanje  
    osobni rekordi **6**  
    svi korisnički podaci **12, 17**
- C**  
cilj **6**  
ciljevi **6**
- Č**  
čišćenje uređaja **16**
- D**  
datoteke, prijenos **12**  
dinamika bicikliranja **10**  
dionice **2**  
dodaci **7, 17**  
dodatna oprema **9**
- F**  
faza snage **10**
- G**  
Garmin Connect **3–5, 11, 12**  
Garmin Express  
    nadogradnja softvera **17**  
    registriranje uređaja **17**  
GLONASS **13**  
GPS **6, 13**  
    signal **2, 17**
- I**  
ID jedinice **17**  
intervali, vježbanje **5**
- J**  
jezik **15**
- K**  
kadenca **9**  
    upozorenja **14**  
kalendar **5**  
Kalendar **5**  
kalibracija, mjerač snage **9**  
kalorija, upozorenja **14**  
karte **3, 6**  
    nadogradnja **17**  
    orijentacija **13**  
    postavke **13**  
    zumiranje **7**  
korisnički podaci, brisanje **12**  
korisnički profil **2, 13**
- L**  
licencni ugovor za softver **17, 20**  
lokacije **6**  
    brisanje **7**  
    uređivanje **7**
- M**  
maksimalni VO2 **7, 8, 19**  
mjerač vremena **2, 11**  
mjerne jedinice **15**  
montaža uređaja **1**
- N**  
način rada za spavanje **14**  
nadmorska visina **7**  
nadogradnje, softver **10, 17**  
napajanje **10**  
Napredno snimanje **12**  
navigacija **6**
- O**  
O-prsteni. *Vidi* trake  
oporavak **7**  
osobni rekordi **6**  
    brisanje **6**
- P**  
pametni telefon **2, 12, 15**  
pedale **10**  
početno postavljanje **15**  
podaci  
    prijenos **11, 12**  
    snimanje **15**  
    spremanje **11**  
    zasloni **2, 13**  
podatkovna polja **13, 17**  
pomak od središta platforme **10**  
ponovno postavljanje uređaja **16**  
popis **11**  
poruka s napomenom o pokretanju **15**  
postavke **2, 13, 15**  
    uređaj **15**  
postavke sustava **15**  
postavke zaslona **15**  
postavljanje **1, 8, 9**  
povijest **2, 11**  
    brisanje **11**  
    slanje na računalo **11**  
pozadinsko osvjetljenje **2, 15**  
prečaci **2**  
predani sportaš **13**  
prijenos, datoteke **12**  
prilagođavanje uređaja **13**  
profili **13**  
    aktivnosti **13**  
    korisnik **13**  
prosjek podataka **9**  
puls  
    monitor **7, 8, 16**  
    upozorenja **14**  
    zone **8, 11**  
Puls, zone **19**
- R**  
računalo, povezivanje **12**  
registracija proizvoda **17**  
registriranje uređaja **17**  
rješavanje problema **8, 16, 17**
- S**  
satelitski signali **2, 17**  
segmenti **4**  
    brisanje **4**  
senzori brzine i takta **9**  
senzori za brzinu i kadicu **16**  
senzori za brzinu i takt **8, 9**  
snaga (sila) **6**  
    mjerači **7, 9, 10, 19**  
    upozorenja **14**  
    zone **9**  
snimanje podataka **12**  
softver  
    nadogradnja **10, 17**  
    verzija **17**  
specifikacije **15, 16**  
spremanje aktivnosti **2**  
spremanje podataka **11, 12**  
stanica za vaganje **11**  
staze **3, 4**  
    brisanje **4**
- učitavanje **3**  
uređivanje **3**
- T**  
takt **9**  
temperatura **17**  
tipke **2**  
tonovi **15**  
trake **17**  
trening, planovi **4**  
trening u zatvorenom **5, 6**  
treniranje **5, 6**  
    planovi **5**  
    zasloni **2, 13**
- U**  
udaljenost, upozorenja **14**  
uparivanje **2, 12**  
    ANT+ senzori **9**  
upozorenja **14**  
uređaj  
    ponovno postavljanje **16**  
    postupanje **16**  
USB **17**  
    prekid veze **12**
- V**  
veličine kotača **20**  
Virtual Partner **3, 4, 6**  
visinomjer, kalibracija **7**  
vježbanje **4, 5**  
    brisanje **5**  
    učitavanje **4**  
vremenske zone **15**  
vrijeme, upozorenja **14**
- Z**  
zamjena baterije **16**  
zaslon **15**  
zone  
    napajanje **9**  
    vrijeme **15**  
zumiranje, karte **7**

# [www.garmin.com/support](http://www.garmin.com/support)



+43 (0) 820 220230



+ 32 2 672 52 54



0800 770 4960



1-866-429-9296



+385 1 5508 272  
+385 1 5508 271



+420 221 985466  
+420 221 985465



+ 45 4810 5050



+ 358 9 6937 9758



+ 331 55 69 33 99



+ 39 02 36 699699



(+52) 001-855-792-7671



0800 0233937



+47 815 69 555



00800 4412 454  
+44 2380 662 915



(+35) 1214 447 460



+386 4 27 92 500



0861 GARMIN (427 646)  
+27 (0)11 251 9999



+34 93 275 44 97



+ 46 7744 52020



+886 2 2642-9199 ext 2



0808 238 0000  
+44 (0) 870 8501242



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



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

