

**GARMIN®**

**Forerunner® 230/235**



**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®, Forerunner® i VIRB® trgovački su znakovi tvrtke Garmin Ltd. ili njezinih podružnica, registrirani u SAD-u i drugim državama. Connect IQ™, Garmin Connect™, Garmin Express™, HRM-Run™, HRM-Tri™ i tempe™ trgovački su znakovi tvrtke Garmin Ltd. ili njezinih podružnica. Ovi trgovački znakovi ne smiju se koristiti bez izričitog dopuštenja tvrtke Garmin. Ovi trgovački znakovi ne smiju se koristiti bez izričitog dopuštenja tvrtke Garmin.

Android™ trgovački je znak tvrtke Google, Inc. Apple® i Mac® trgovački su znakovi tvrtke Apple Inc., registrirani u SAD-u i drugim državama. Riječ i logotipi Bluetooth® u vlasništvu su tvrtke Bluetooth SIG, Inc. i svaka upotreba te riječi od strane tvrtke Garmin u skladu je s dodijeljenom licencom. The Cooper Institute® i svi povezani trgovački znakovi vlasništvo su organizacije The Cooper Institute. Naprednu analizu pulsa omogućuje Firstbeat. Windows® je registrirani trgovački znak tvrtke Microsoft Corporation u SAD-u i drugim državama. Ostali trgovački znakovi i trgovački nazivi pripadaju svojim vlasnicima.

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

Br. modela: AA2758

# Sadržaj

|   |          |   |           |
|---|----------|---|-----------|
| <b>Uvod</b> .....   | <b>1</b> | Nožni senzor.....   | 8         |
| Tipke.....  | 1        | Postavljanje korisničkog profila.....                       | 8         |
| Zaključavanje i otključavanje tipki uređaja.....                | 1        | Profili aktivnosti.....                                     | 8         |
| Ikone statusa.....  | 1        | Promjena profila aktivnosti.....                            | 8         |
| Otvaranje izbornika.....  | 1        | Postavke aktivnosti.....                                    | 8         |
| <b>Vježbanje</b> .....  | <b>1</b> | Prilagođavanje zaslona s podacima.....                      | 8         |
| Trčanje.....  | 1        | Upozorenja.....   | 8         |
| Forerunner 235.....   | 1        | Korištenje funkcije Auto Pause®.....                        | 9         |
| Nošenje uređaja i puls.....                                     | 1        | Označavanje dionica po udaljenosti.....                     | 9         |
| Prikaz widgeta za puls.....                                     | 2        | Korištenje značajke automatskog pomicanja.....              | 9         |
| Savjeti za čudne podatke o puls.....                            | 2        | Promjena postavki GPS-a.....                                | 9         |
| Praćenje aktivnosti.....  | 2        | Postavke vremena do aktiviranja načina uštede energije..... | 9         |
| Uključivanje praćenja aktivnosti.....                           | 2        | Postavke praćenja aktivnosti.....                           | 9         |
| Korištenje upozorenja za kretanje.....                          | 2        | Postavke sustava.....                                       | 9         |
| Automatski cilj.....  | 2        | Promjena jezika uređaja.....                                | 9         |
| Korištenje načina rada Bez ometanja.....                        | 2        | Postavke vremena.....                                       | 9         |
| Praćenje spavanja.....  | 2        | Postavke pozadinskog osvjetljenja.....                      | 9         |
| Trening u zatvorenom.....                                       | 2        | Postavljanje zvukova uređaja.....                           | 10        |
| Vježbanje.....  | 2        | Mijenjanje mjernih jedinica.....                            | 10        |
| Praćenje vježbanja na internetu.....                            | 3        | Postavke formata.....                                       | 10        |
| Početak vježbanja.....  | 3        | Postavke snimanja podataka.....                             | 10        |
| O kalendaru treninga.....                                       | 3        | <b>Informacije o uređaju</b> .....                          | <b>10</b> |
| Intervalno vježbanje.....                                       | 3        | Punjenje uređaja.....                                       | 10        |
| Osobni rekordi.....   | 3        | Specifikacije.....  | 10        |
| <b>Funkcije mjerenja pulsa</b> .....                            | <b>3</b> | Specifikacije uređaja Forerunner.....                       | 10        |
| Postavljanje zona pulsa.....                                    | 3        | Specifikacije monitora pulsa.....                           | 10        |
| Prepuštanje uređaju da odredi zone pulsa.....                   | 4        | Postupanje s uređajem.....                                  | 10        |
| Fiziološka mjerenja.....  | 4        | Čišćenje uređaja.....                                       | 11        |
| O procijenjenim maksimalnim vrijednostima VO <sub>2</sub> ..... | 4        | Održavanje monitora pulsa.....                              | 11        |
| Prikaz predviđenih vremena utrke.....                           | 4        | Zamjenjive baterije.....                                    | 11        |
| Savjetnik za oporavak.....                                      | 4        | Podrška i nadogradnja.....                                  | 11        |
| Puls oporavka.....  | 5        | Prikaz informacija o uređaju.....                           | 11        |
| Isključivanje monitora pulsa koji puls mjeri na zapešću.....    | 5        | Dodatne informacije.....                                    | 11        |
| <b>Pametne funkcije</b> .....                                   | <b>5</b> | Ponovno postavljanje uređaja.....                           | 11        |
| Uparivanje pametnog telefona.....                               | 5        | <b>Rješavanje problema</b> .....                            | <b>11</b> |
| Telefonske obavijesti.....                                      | 5        | Podrška i nadogradnja.....                                  | 11        |
| Upravljanje glazbom.....  | 5        | Dodatne informacije.....                                    | 11        |
| Reprodukcija zvučnih upozorenja za vrijeme trčanja.....         | 5        | Traženje satelitskih signala.....                           | 11        |
| Miniaplikacije.....   | 5        | Poboljšavanje prijema GPS satelita.....                     | 11        |
| Widget za Bluetooth kontrole.....                               | 6        | Ponovno postavljanje uređaja.....                           | 11        |
| Pregled widgeta za vremensku prognozu.....                      | 6        | Brisanje korisničkih podataka.....                          | 12        |
| VIRB daljinski upravljač.....                                   | 6        | Vraćanje svih zadanih postavki.....                         | 12        |
| Bluetooth – funkcije povezivosti.....                           | 6        | Prikaz informacija o uređaju.....                           | 12        |
| Uključivanje upozorenja za povezivanje s pametnim.....          | 6        | Nadogradnja softvera.....                                   | 12        |
| telefonom.....  | 6        | Maksimalno produljenje vijeka trajanja baterije.....        | 12        |
| Pronalaženje izgubljenog pametnog telefona.....                 | 6        | Moj broj dnevnih koraka se ne prikazuje.....                | 12        |
| Isključivanje Bluetooth tehnologije.....                        | 6        | Savjeti za čudne podatke o puls.....                        | 12        |
| Connect IQ™ funkcije.....                                       | 6        | <b>Dodatak</b> .....  | <b>12</b> |
| Preuzimanje Connect IQ funkcija.....                            | 6        | Podatkovna polja.....                                       | 12        |
| <b>Povijest</b> .....   | <b>6</b> | Licencni ugovor za softver.....                             | 13        |
| Pregledavanje povijesti.....                                    | 7        | BSD licenca s 3 stavke.....                                 | 13        |
| Pregled vremena u svakoj zoni pulsa.....                        | 7        | Izračuni zona pulsa.....                                    | 13        |
| Pregledavanje ukupnih podataka.....                             | 7        | Standardne vrijednosti maksimalnog VO <sub>2</sub> .....    | 13        |
| Brisanje povijesti.....   | 7        | <b>Indeks</b> .....   | <b>15</b> |
| Upravljanje podacima.....                                       | 7        |   |           |
| Brisanje datoteka.....  | 7        |   |           |
| Iskopčavanje USB kabela.....                                    | 7        |   |           |
| Slanje podataka na Garmin Connect račun.....                    | 7        |   |           |
| Garmin Connect.....   | 7        |   |           |
| <b>Prilagođavanje vašeg uređaja</b> .....                       | <b>7</b> |   |           |
| ANT+ senzori.....   | 7        |   |           |
| Uparivanje ANT+ senzora.....                                    | 8        |   |           |



## Uvod

### ⚠ UPOZORENJE

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

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

## Tipke



|   |  |  |
|---|--|--|
| ① |  | Držite kako biste uključili ili isključili uređaj. Odaberite kako biste uključili ili isključili pozadinsko osvjetljenje.  |
| ② |  | Odaberite za pokretanje ili zaustavljanje mjerača vremena. Odaberite za odabir opcije ili potvrdu poruke.  |
| ③ |  | Odaberite za označavanje nove dionice. Odaberite za povratak na prethodni zaslon.  |
| ④ |  | Odaberite za kretanje kroz widgete, podatkovne zaslone, opcije i postavke. Nakon odabira profila aktivnosti odaberite <b>V</b> kako biste otvorili izbornik. Držite <b>A</b> za prikaz izbornika s opcijama. |

### Zaključavanje i otključavanje tipki uređaja

Tipke uređaja možete zaključati kako biste izbjegli slučajno pritiskanje tipki za vrijeme aktivnosti ili kad uređaj koristite kao sat.

- 1 Držite **A**.
- 2 Odaberite **Lock Device**.
- 3 Za otključavanje tipki uređaja držite **A**.

### Ikone statusa

Ikone će se prikazati na vrhu početnog zaslona. Bljeskajuća ikona označava da uređaj traži signal. Postojana ikona označava da je signal pronađen ili da je senzor povezan.

|  |                                    |
|--|------------------------------------|
|  | GPS status                         |
|  | Status Bluetooth® tehnologije      |
|  | Status pulsa                       |
|  | Status nožnog senzora              |
|  | Status senzora za brzinu i kadencu |
|  | Status teme™ senzora               |
|  | Status VIRB® kamere                |

### Otvaranje izbornika

- 1 Odaberite **A** i odaberite profil aktivnosti.
- 2 Odaberite **V**.

## Vježbanje

### Trčanje

Prva fitness aktivnost koju ćete zabilježiti na uređaju može biti trčanje, vožnja ili bilo koja aktivnost na otvorenom. Možda ćete prije početka aktivnosti trebati napuniti uređaj ([Punjenje uređaja, stranica 10](#)).

- 1 Odaberite **A** i odaberite profil aktivnosti.
- 2 Izađite na otvorenu površinu i pričekajte da uređaj pronađe satelite.
- 3 Odaberite **A** kako biste pokrenuli mjerač vremena.
- 4 Krenite na trčanje.



- 5 Kad završite trčanje, odaberite **A** za zaustavljanje mjerača vremena.
- 6 Odaberite opciju:
  - Odaberite **Resume** kako biste ponovo pokrenuli mjerač vremena.
  - Odaberite **Save** kako biste spremili trčanje i ponovo postavili mjerač vremena. Možete odabrati trčanje kako biste vidjeli sažetak.



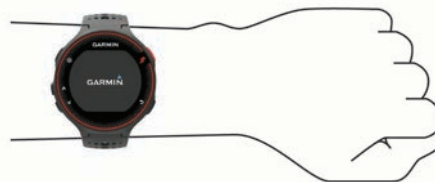
- Odaberite **Discard > Yes** kako biste izbrisali trčanje.

### Forerunner 235

#### Nošenje uređaja i puls

- Uređaj Forerunner nosite iznad ručnog zgloba.

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



- Pazite da se senzor pulsa na stražnjoj strani uređaja ne ošteti.
- Dodatne informacije o monitoru pulsa koji puls mjeri na zapešću potražite u ([Savjeti za čudne podatke o pulsu, stranica 2](#)).

## Prikaz widgeta za puls

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

1 Na stranici s prikazom vremena odaberite **V**.



2 Odaberite **⚙** kako bi se prikazao prosječan puls u mirovanju tijekom posljednjih 7 dana.

## Savjeti za čudne podatke o pulsu

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

- Očistite i osušite ruku prije stavljanja uređaja.
- Uređaj nemojte stavljati na kožu na koju ste nanijeli sredstvo za zaštitu od sunca.
- Uređaj nosite iznad ručnog zgloba. Uređaj bi trebao čvrsto, ali ugodno prianjati.

**NAPOMENA:** Pokušajte nositi uređaj više na podlaktici. Pokušajte nositi uređaj na drugoj ruci.

- Zagrijavajte se 5 do 10 minuta i prije početka aktivnosti očitajte puls.

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

- Nakon svakog vježbanja isperite uređaj vodom.

## Praćenje aktivnosti

### Uključivanje praćenja aktivnosti

Funkcija praćenja aktivnosti bilježi broj dnevnih koraka, ciljni broj koraka, prijeđenu udaljenost i potrošene kalorije za svaki zabilježeni dan. Potrošene kalorije obuhvaćaju bazalni metabolizam i kalorije potrošene tijekom aktivnosti.

Praćenje aktivnosti možete omogućiti tijekom početnog postavljanja ili u bilo kojem trenutku.

1 Odaberite **Menu > Settings > Activity Tracking > Status > On**.

Broj koraka prikazuje se tek nakon što uređaj pronađe satelite i automatski postavi vrijeme. Za primanje satelitskih signala uređaju će možda trebati neometan pogled na nebo.

2 Na zaslonu s prikazom vremena odaberite **V** kako biste vidjeli widget za praćenje aktivnosti.

Broj koraka periodično se ažurira.

### Korištenje upozorenja za kretanje

Kako biste koristili upozorenje za kretanje, prvo morate uključiti praćenje aktivnosti.

Sjedenje tijekom dužeg vremenskog razdoblja može prouzročiti neželjene metaboličke promjene. Upozorenje za kretanje podsjeća vas na potrebu za kretanjem. Nakon što ste sat vremena neaktivni, prikazat će se Move! i pojavit će se crvena crtica. Uređaj se oglašava i zvučnim signalima ili vibracijom ako su oni omogućeni (*Postavljanje zvukova uređaja, stranica 10*).

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

## Automatski cilj

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



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

## Korištenje načina rada Bez ometanja

Ako želite koristiti način rada Bez ometanja, uređaj morate upariti s pametnim telefonom (*Uparivanje pametnog telefona, stranica 5*).

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

**NAPOMENA:** U korisničkim postavkama Garmin Connect računa možete postaviti uobičajeno vrijeme spavanja. Uređaj automatski prelazi u način rada Bez ometanja za vrijeme uobičajenog vremena spavanja.

1 Na zaslonu s prikazom vremena odaberite **▲** kako biste vidjeli widget s kontrolama.

2 Odaberite **⚙ > Do Not Disturb > On**.

Način rada Bez ometanja možete isključiti pomoću widgeta s kontrolama.

## Praćenje spavanja

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

## Trening u zatvorenom

Ako je GPS isključen, na uređaju se nalaze profili za aktivnosti u zatvorenom prostoru. GPS možete isključiti ako trenirate u zatvorenom ili želite produljiti vijek trajanja baterije.

**NAPOMENA:** Svaka promjena postavki za GPS sprema se u profil aktivnosti.

Odaberite **Menu > Activity Settings > GPS > Off**.

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

## 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 7](#)).

- 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 **Menu > Training > My Workouts**.
- 2 Odaberite vježbanje.
- 3 Odaberite **Do Workout**.

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


## O kalendaru treninga

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


### Korištenje planova treninga s usluge Garmin Connect

Ako želite preuzeti i koristiti planove treninga, morate imati Garmin Connect račun ([Garmin Connect, stranica 7](#)).

Svoj Garmin Connect račun možete pretraživati kako biste pronašli plan treninga, zakazali vježbanja i poslali ih na svoj uređaj.

- 1 Uređaj priključite na računalo.
- 2 Na Garmin Connect računu odaberite plan treninga i zakažite ga.
- 3 Pregledajte plan treniranja u svom kalendaru.
- 4 Odaberite ikonu  i slijedite upute na zaslonu.

## Intervalno vježbanje



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

### Stvaranje intervalnog vježbanja

- 1 Odaberite **Menu > Training > Intervals > Edit > Interval > Type**.
- 2 Odaberite **Distance, Time** ili **Open**.  
**SAVJET:** Otvoreni interval možete stvoriti tako da vrstu postavite na **Open**.
- 3 Odaberite **Duration**, unesite udaljenost ili vrijednost vremenskog intervala vježbanja i odaberite .
- 4 Odaberite **Rest > Type**.
- 5 Odaberite **Distance, Time** ili **Open**.
- 6 Po potrebi unesite udaljenost ili vremensko trajanje intervala odmaranja i odaberite ikonu .
- 7 Odaberite jednu ili više opcija:
  - Za postavljanje broja ponavljanja odaberite **Repeat**.
  - Za dodavanje otvorenog intervala zagrijavanja prije početka vježbanja odaberite **Warm Up > On**.



- Za dodavanje otvorenog intervala hlađenja odaberite **Cool Down > On**.

### Početak intervalnog vježbanja

- 1 Odaberite **Menu > Training > Intervals > Do Workout**.
- 2 Odaberite .
- 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.

### Zaustavljanje vježbanja

- U bilo kojem trenutku odaberite  za prekid koraka vježbanja.
- Kako biste zaustavili mjerač vremena, u bilo kojem trenutku odaberite .

## Osobni rekordi

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

### Pregledavanje osobnih rekorda

- 1 Odaberite **Menu > My Stats > Records**.
- 2 Odaberite sport.
- 3 Odaberite rekord.
- 4 Odaberite **View Record**.

### Vraćanje osobnog rekorda

Svaki osobni rekord možete postaviti na prethodni zabilježeni rekord.

- 1 Odaberite **Menu > My Stats > Records**.
- 2 Odaberite sport.
- 3 Odaberite rekord koji želite vratiti.
- 4 Odaberite **Previous > Yes**.

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

### Brisanje osobnog rekorda

- 1 Odaberite **Menu > My Stats > Records**.
- 2 Odaberite sport.
- 3 Odaberite rekord koji želite izbrisati.
- 4 Odaberite **Clear Record > Yes**.

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

### Brisanje svih osobnih rekorda

- 1 Odaberite **Menu > My Stats > Records**.  
**NAPOMENA:** Time se ne brišu spremljene aktivnosti.
- 2 Odaberite sport.
- 3 Odaberite **Clear All Records > Yes**.  
Brišu se samo rekordi za taj sport.

## Funkcije mjerenja pulsa

Ovaj se priručnik odnosi na Forerunner modele 230 i 235. Funkcije mjerenja pulsa opisane u ovom odjeljku primjenjuju se na oba Forerunner modela. Za korištenje ovih funkcija potreban vam je monitor pulsa.

**Forerunner 230:** Ovaj je uređaj kompatibilan s ANT+® monitorima pulsa.

**Forerunner 235:** Ovaj uređaj sadrži monitor pulsa koji puls mjeri na zapešću i kompatibilan je s ANT+ monitorima pulsa.

## Postavljanje zona pulsa

Za određivanje vaših zadanih zona pulsa uređaj koristi podatke iz korisničkog profila koje ste unijeli u početnom postavljanju.

Podatke o puls u možete unijeti ručno i tako postaviti raspon svake zone pulsa.

- 1 Odaberite **Menu > My Stats > User Profile > Heart Rate Zones**.
- 2 Odaberite **Max. HR** i unesite svoj maksimalni puls.
- 3 Odaberite **Resting HR** i unesite svoj puls u mirovanju.
- 4 Odaberite **Zones > Based On**.
- 5 Odaberite opciju:
  - Odaberite **BPM** kako biste pregledali i uredili zone u otkucajima u minuti.
  - Odaberite **%Max. HR** kako biste pregledali i uredili zone kao postotak maksimalnog pulsa.
  - Odaberite **%HRR** kako biste pregledali i uredili zone kao postotak rezervnog pulsa (razlika između maksimalnog pulsa i pulsa u mirovanju).
- 6 Odaberite zonu i unesite vrijednost pulsa za svaku zonu pulsa.

## Prepuštanje uređaju da odredi zone pulsa

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

- Provjerite jesu li postavke vašeg korisničkog profila ispravne ([Postavljanje korisničkog profila, stranica 8](#)).
- Često trčite i tijekom trčanja nosite kompatibilan monitor pulsa.
- Isprobajte nekoliko planova za treniranje za puls koje možete pronaći na svom Garmin Connect računu.
- Pomoću svog Garmin Connect računa pregledavajte trendove svog pulsa i zona pulsa.

## Fiziološka mjerenja

Za ova je fiziološka mjerenja potreban monitor pulsa. Mjerenja su procjene koje vam mogu pomoći da pratite i razumijete svoje trkačke treninge i rezultate na utrkama.

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

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

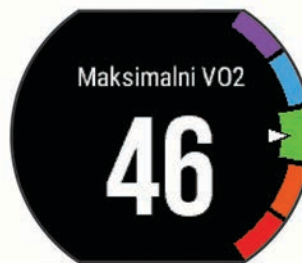
**Predviđeno vrijeme utrke:** Vaš uređaj koristi procjenu maksimalnih vrijednosti VO2 i izvore objavljenih podataka kako bi dao ciljno vrijeme utrke na temelju vašeg trenutnog fizičkog stanja. Procjena isto tako pretpostavlja da ste dovršili odgovarajući trening za utрку.

**Savjetnik za oporavak:** Savjetnik za oporavak prikazuje vrijeme preostalo do vašeg potpunog oporavka kada ćete biti spremni za sljedeće naporno vježbanje.

### 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 Technologies Ltd. Za prikaz procijenjenih maksimalnih vrijednosti VO2 za trčanje možete koristiti svoj Garmin® uređaj uparen s monitorom pulsa.

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 13](#)) i posjetite adresu [www.CooperInstitute.org](http://www.CooperInstitute.org).

### Dobivanje procjene maksimalnog VO2 za trčanje

Za ovu je funkciju potreban monitor pulsa.

Za najprecizniju procjenu dovršite postavljanje korisničkog profila ([Postavljanje korisničkog profila, stranica 8](#)) i postavite maksimalni puls ([Postavljanje zona pulsa, stranica 3](#)). Predviđanja se isprva mogu činiti netočnima. Uređaj tek nakon nekoliko utrka može predvidjeti kako ćete trčati.

- 1 Trčite barem 10 minuta na otvorenom.
- 2 Nakon trčanja odaberite **Save**.
- 3 Odaberite **Menu > My Stats > VO2 Max..**

### Prikaz predviđenih vremena utrke

Za ovu je funkciju potreban monitor pulsa.

Za najprecizniju procjenu dovršite postavljanje korisničkog profila ([Postavljanje korisničkog profila, stranica 8](#)) i postavite maksimalni puls ([Postavljanje zona pulsa, stranica 3](#)). Vaš uređaj koristi procjenu maksimalnih vrijednosti VO2 ([O procijenjenim maksimalnim vrijednostima VO2, stranica 4](#)) i izvore objavljenih podataka kako bi dao ciljno vrijeme utrke na temelju vašeg trenutnog fizičkog stanja. Procjena isto tako pretpostavlja da ste dovršili odgovarajući trening za utрку.

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

Odaberite **Menu > My Stats > Race Predictor**.

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

### 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. Tehnologiju savjetnika za oporavak pruža i omogućuje tvrtka Firstbeat.

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

### Uključivanje savjetnika za oporavak

Za najprecizniju procjenu dovršite postavljanje korisničkog profila ([Postavljanje korisničkog profila, stranica 8](#)) i postavite maksimalni puls ([Postavljanje zona pulsa, stranica 3](#)).

- 1 Odaberite **Menu > My Stats > Recovery Advisor > Status > On**.
- 2 Krenite na trčanje.
- 3 Nakon trčanja odaberite **Save**.  
Pojavljuje se vrijeme oporavka. Najdulje vrijeme je 4 dana.





## Puls oporavka

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

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

## Isključivanje monitora pulsa koji puls mjeri na zapešću

Zadana postavka za Forerunner 235 je Auto. Uređaj automatski mjeri puls na zapešću osim ako s uređajem nije povezan dodatni monitor pulsa.

Odaberite **Menu > Settings > Heart Rate Monitor > Off**.

## Pametne funkcije

### Uparivanje pametnog telefona

Kako biste dovršili postupak postavljanja i počeli koristiti sve funkcije uređaja, uređaj Forerunner potrebno je povezati s pametnim telefonom.

- 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 Na uređaju Forerunner odaberite **Menu > Settings > Bluetooth > Pair Mobile Device**.
- 3 Otvorite aplikaciju Garmin Connect Mobile.
- 4 Odaberite opciju za dodavanje uređaja Garmin Connect račun:
  - Ako je ovo prvi uređaj koji uparujete s aplikacijom Garmin Connect Mobile, slijedite upute na zaslону.
  - Ako ste već uparivali neki uređaj s aplikacijom Garmin Connect Mobile, u postavkama odaberite **Uređaji tvrtke Garmin > +** i slijedite upute na zaslону.

### Telefonske obavijesti

Za telefonske obavijesti potrebno je upariti kompatibilni pametni telefon s uređajem Forerunner. Kada telefon primi poruku, poslat će obavijest na vaš uređaj.

#### Omogućavanje Bluetooth obavijesti

- 1 Odaberite **Menu > Settings > Bluetooth > Smart Notifications**.
- 2 Odaberite **During Activity**.
- 3 Odaberite **Off, Show Calls Only** ili **Show All**.
- 4 Odaberite **Not During Activity**.
- 5 Odaberite **Off, Show Calls Only** ili **Show All**.

**NAPOMENA:** Možete mijenjati zvuk obavijesti.

### Prikaz obavijesti

- Kada se na Forerunner uređaju prikaže obavijest, odaberite **✕** ako je želite vidjeti.
- Odaberite **V** kako biste izbrisali obavijest.
- Na zaslonu s prikazom vremena odaberite **▲** kako biste na widgetu za obavijesti vidjeli sve svoje obavijesti.

### Upravljanje obavijestima

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

Odaberite opciju:

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

### Upravljanje glazbom

Za upravljanje glazbom potrebno je upariti kompatibilni pametni telefon s uređajem.

Držite **▲** i odaberite **Music Controls**.

### Reprodukcija zvučnih upozorenja za vrijeme trčanja

Ako želite postaviti zvučna upozorenja, morate imati pametni telefon na kojemu je instalirana aplikacija Garmin Connect Mobile uparena s vašim Forerunner uređajem.

Aplikaciju Garmin Connect Mobile možete podesiti da za vrijeme trčanja na vašem pametnom telefonu reproducira motivirajuće obavijesti o statusu. Zvučna upozorenja uključuju podatke o broju dionice i vremenu dionice, tempu ili brzini i puls. Za vrijeme zvučnog upozorenja aplikacija Garmin Connect Mobile utišava osnovne zvukove pametnog telefona kako bi mogla reproducirati obavijest. Glasnoću možete podesiti u aplikaciji Garmin Connect Mobile.

- 1 U postavkama aplikacije Garmin Connect Mobile odaberite **Uređaji tvrtke Garmin**.
- 2 Odaberite svoj uređaj.
- 3 Po potrebi odaberite **Postavke uređaja**.
- 4 Odaberite **Zvučno upozorenje**.

### Miniaplikacije

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

**Upozorenja:** Obavještavaju vas o dolaznim pozivima i porukama sukladno postavkama obavijesti na vašem pametnom telefonu.

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

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





**Praćenje aktivnosti:** Bilježi broj dnevnih koraka, ciljni broj koraka, prijeđenu udaljenost, potrošene kalorije i statistiku spavanja.

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

**Kontrole:** Omogućuju uključivanje i isključivanje Bluetooth veze i funkcija, uključujući Bez ometanja, Pronađi moj telefon i ručnu sinkronizaciju.

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

## Widget za Bluetooth kontrole

|  |  |
|--|--|
|  | Uključuje ili isključuje način rada Bez ometanja.  |
|  | Uključuje ili isključuje Bluetooth tehnologiju.  |
|  | Sinkroniziranje podataka s aplikacijom Garmin Connect Mobile.  |
|  | Aktivira funkciju Pronađi moj telefon. Ako se nalazi u dometu, šalje signal do pametnog telefona uparenog s Forerunner uređajem. |

### Pregled widgeta za vremensku prognozu

- 1 Na zaslonu s prikazom vremena odaberite **V** kako biste vidjeli widget za vremensku prognozu.
- 2 Za prikaz podataka o vremenu u satima odaberite **⌚**.
- 3 Krećite se prema dolje kako biste vidjeli dnevne podatke o vremenu.

### VIRB daljinski upravljač

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

#### Upravljanje VIRB akcijskom kamerom

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

- 1 Uključite VIRB kameru.
- 2 Uparite VIRB kameru i Forerunner uređaj (*Uparivanje ANT+ senzora, stranica 8*).
- 3 Na Forerunner uređaju odaberite VIRB dodatna oprema. Kada je VIRB dodatna oprema uparena, zaslon za VIRB dodaje se zaslonima s podacima aktivnog profila.
- 4 Odaberite opciju:
  - Odaberite **Timer Start/Stop** kako biste kamerom upravljali pomoću **⌚** mjerača vremena. Snimanje videozapisa automatski počinje ili se zaustavlja uz Forerunner mjerač vremena.

## Bluetooth – funkcije povezivosti

Forerunner uređaj može se pohvaliti s nekoliko Bluetooth funkcija povezivosti namijenjenih vašem kompatibilnom pametnom telefonu dostupnih putem aplikacije Garmin Connect Mobile. Dodatne informacije potražite na web-mjestu [www.garmin.com/intosports/apps](http://www.garmin.com/intosports/apps).

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

**Prijenosi aktivnosti:** Automatski šalje vašu aktivnost u aplikaciju Garmin Connect Mobile čim završite sa snimanjem te aktivnosti.

**Ažuriranja softvera:** Vaš uređaj preuzima najnovije ažuriranje softvera putem bežične mreže. Sljedeći put kad uključite uređaj moći ćete slijediti upute na zaslonu kako biste ažurirali softver.

**Preuzimanje vježbanja:** Omogućuje vam pregledavanje vježbanja u aplikaciji Garmin Connect Mobile i njihov prijenos na vaš uređaj bežičnim putem.

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

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

## Uključivanje upozorenja za povezivanje s pametnim telefonom

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

Odaberite **Menu > Settings > Bluetooth > Connection Alert > On**.

### Pronalaženje izgubljenog pametnog telefona

Pomoću funkcije Pronađi moj telefon možete pronaći izgubljeni pametni telefon koji je uparen pomoću Bluetooth bežične tehnologije i koji se trenutno nalazi u dometu.

- 1 Na zaslonu s prikazom vremena odaberite **A** kako biste vidjeli widget s kontrolama.

- 2 Odaberite **🔍 > Find My Phone**.

Forerunner počinje tražiti vaš upareni pametni telefon. Na zaslonu Forerunner uređaja pojavljuju se stupci koji označavaju jačinu Bluetooth signala, a pametni telefon reproducira zvuk.

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

### Isključivanje Bluetooth tehnologije

- 1 Na zaslonu s prikazom vremena odaberite **A** kako biste vidjeli widget s kontrolama.

- 2 Odaberite **🔍 > Bluetooth > Off**.

🔍 je siva ako je Bluetooth tehnologija isključena.

## Connect IQ™ funkcije

Svom satu možete dodati Connect IQ značajke od Garmin i drugih pružatelja usluga putem aplikacije Garmin Connect Mobile. Sat možete prilagoditi promjenom lica sata, podatkovnih polja, widgeta i aplikacija.

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

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

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

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

### Preuzimanje Connect IQ funkcija

Prije preuzimanja Connect IQ funkcija iz aplikacije Garmin Connect Mobile morate upariti Forerunner i pametni telefon.

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

#### Preuzimanje Connect IQ funkcija pomoću računala

- 1 Povežite uređaj s računalom pomoću USB kabela.
- 2 Idite na [www.garminconnect.com](http://www.garminconnect.com).
- 3 U miniaplikaciji uređaja odaberite **Connect IQ trgovina**.
- 4 Odaberite Connect IQ funkciju.
- 5 Odaberite **Pošalji na uređaj** i slijedite upute na zaslonu.

## Povijest

U povijesti se nalaze vrijeme, udaljenost, kalorije, brzina, prosječan tempo ili brzina, podaci o dionici i dodatne informacije ANT+ senzora.

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

## Pregledavanje povijesti

- 1 Odaberite **Menu > History > Activities**.
- 2 Odaberite **▲** ili **▼** kako biste pregledali spremljene aktivnosti.
- 3 Odaberite aktivnost.
- 4 Odaberite opciju:
  - Odaberite **Details** kako biste vidjeli dodatne informacije o aktivnosti.
  - Odaberite **Laps** kako biste odabrali dionicu i vidjeli dodatne informacije o svakoj dionici.
  - Odaberite **Time in Zone** kako biste vidjeli vrijeme provedeno u svakoj zoni pulsa.
  - Odaberite **Delete** kako biste izbrisali odabranu aktivnost.

## Pregled vremena u svakoj zoni pulsa

Kako biste mogli vidjeti podatke o zoni pulsa, prvo morate upariti uređaj s kompatibilnim monitorom pulsa, dovršiti aktivnost te je zatim spremiti.

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

- 1 Odaberite **☰ > History > Activities**.
- 2 Odaberite aktivnost.
- 3 Odaberite **Time in Zone**.

## Pregledavanje ukupnih podataka

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

- 1 Odaberite **Menu > History > Totals**.
- 2 Odaberite opciju tjednih ili mjesečnih ukupnih rezultata.

## Brisanje povijesti

- 1 Odaberite **Menu > History > Options**.
- 2 Odaberite opciju:
  - Odaberite **Delete All Activities** kako biste izbrisali sve aktivnosti iz povijesti.
  - Odaberite **Reset Totals** kako biste ponovo postavili sve ukupne vrijednosti za udaljenost i vrijeme.

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

- 3 Potvrdite odabir.

## Upravljanje podacima

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

## Brisanje datoteka

### OBAVIJEST

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

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

## 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 Dovršenje 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.

## Slanje podataka na Garmin Connect račun

Možete prenijeti sve podatke o aktivnostima na svoj Garmin Connect račun kako biste dobili sveobuhvatnu analizu. Možete vidjeti kartu svojih aktivnosti i dijeliti aktivnosti s prijateljima.

- 1 Povežite uređaj s računalom pomoću USB kabela.
- 2 Idite na web-mjesto [www.garminconnect.com/start](http://www.garminconnect.com/start).
- 3 Slijedite upute na zaslonu.

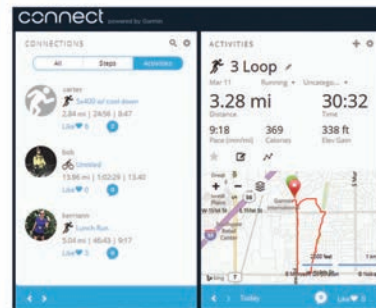
## Garmin Connect

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 web-mjestu [www.garminconnect.com/start](http://www.garminconnect.com/start).

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

**Analizirajte svoje podatke:** Možete vidjeti detaljnije informacije o svojim aktivnostima, uključujući vrijeme, udaljenost, elevaciju, puls, potrošene kalorije, tlocrtni prikaz karte, grafikone takta i brzine i 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.

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

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

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

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

## Prilagođavanje vašeg uređaja

### 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>.



## Uparivanje ANT+ senzora

Uparivanje je povezivanje ANT+ bežičnih senzora, na primjer, povezivanje monitora pulsa i Garmin uređaja. Prilikom prvog povezivanja ANT+ senzora i uređaja morate upariti uređaj i senzor. Nakon početnog uparivanja uređaj se automatski povezuje sa senzorom kada započnete aktivnost, a senzor je aktivan i unutar dometa.

**NAPOMENA:** Ako je vaš uređaj isporučen s ANT+ senzorom, već su upareni.

- 1 Postavite senzor ili stavite monitor pulsa.
- 2 Postavite uređaj unutar 1 cm od senzora i pričekajte dok se uređaj poveže sa senzorom.  
Kada uređaj prepozna senzor, pojavit će se poruka. Podatkovno polje možete prilagoditi tako da prikazuje podatke senzora.
- 3 Po potrebi odaberite **Menu > Settings > Sensors and Accessories** kako biste upravljali ANT+ senzorima.

## Nožni senzor

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

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

### Trčanje uz upotrebu pedometra

Prije trčanja morate s uređajem upariti pedometar i Forerunner uređaj ([Uparivanje ANT+ senzora, stranica 8](#)).

Pedometar možete upotrijebiti za bilježenje tempa, udaljenosti i kadence kada trčite u zatvorenom prostoru. Kada trčite na otvorenom, pedometar možete upotrijebiti za bilježenje podataka o kadenci te tempu i udaljenosti pomoću GPS-a.

- 1 Pedometar instalirajte prema odgovarajućim uputama.
- 2 Odaberite profil aktivnosti **Run Indoor**.
- 3 Krenite na trčanje.

### Kalibriranje nožnog senzora

Nožni senzor sam se kalibrira. Točnost podataka o brzini i udaljenosti poboljšava se nakon nekoliko trčanja na otvorenom uz korištenje GPS-a.

## Postavljanje korisničkog profila

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

- 1 Odaberite **Menu > My Stats > User Profile**.
- 2 Odaberite opciju.

## Profili aktivnosti

Profili aktivnosti su zbirke postavki koje optimiziraju uređaj na temelju načina na koji ga koristite. Na primjer, zaslone postavki i podataka razlikuju se kada uređaj koristite za trčanje ili za vožnju bicikla.

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

### Promjena profila aktivnosti

Uređaj ima zadani profil aktivnosti. Mijenjati možete svaki spremljeni profil aktivnosti.

**SAVJET:** Zadani profili aktivnosti koriste posebnu boju za označavanje svih sportova.

- 1 Odaberite **Menu > Settings > Activity Profiles**.
- 2 Odaberite profil.

Zadani profil aktivnosti možete prikazati ili sakriti.

## Postavke aktivnosti

Te postavke omogućuju prilagođavanje uređaja prema vašim potrebama. Primjerice, možete prilagoditi zaslone s podacima i omogućiti upozorenja i značajke vježbanja.

### Prilagođavanje zaslona s podacima

Zaslone s podacima možete prilagoditi prema svojim ciljevima vježbanja ili dodatnoj opremi. Primjerice, jedan od zaslona s podacima možete prilagoditi tako da prikazuje tempo dionice ili zonu pulsa.

- 1 Odaberite **Menu > Activity Settings > Data Screens**.
- 2 Odaberite zaslon.  
Neke zaslone možete samo uključiti ili isključiti.
- 3 Po potrebi uredite broj podatkovnih polja.
- 4 Odaberite podatkovno polje kako biste ga promijenili.

### Upozorenja

Upozorenja možete koristiti za vježbanje prema određenim ciljevima za puls, tempo, vrijeme, udaljenost, takt i kalorije te postavljanje vremenskih intervala za trčanje/hodanje.

#### Postavljanje upozorenja o vrijednostima izvan raspona

Upozorenje o vrijednostima izvan raspona obavještava vas kada je uređaj iznad ili ispod određenog raspona vrijednosti.

Primjerice, ako imate dodatni monitor pulsa, uređaj možete postaviti tako da vas obavještava kada vam je puls ispod zone 2 i iznad zone 5 ([Postavljanje zona pulsa, stranica 3](#)).

- 1 Odaberite **Menu > Activity Settings > Alerts > Add New**.
- 2 Odaberite vrstu upozorenja.  
Ovisno o dodatnoj opremi i profilu aktivnosti upozorenja mogu biti o pulsu, tempu, brzini i kadenci.
- 3 Po potrebi uključite upozorenje.
- 4 Odaberite zonu ili unesite vrijednost za svako upozorenje.

Pri svakom prekoračenju ili padu ispod navedenog raspona prikazuje se poruka. Uređaj se oglašava i zvučnim signalima ili vibracijom ako su oni omogućeni ([Postavljanje zvukova uređaja, stranica 10](#)).

#### 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 **Menu > Activity Settings > Alerts > Add New**.
- 2 Odaberite opciju:
  - Odaberite **Custom**, odaberite poruku i vrstu upozorenja.
  - Odaberite **Time, Distance** ili **Calories**.
- 3 Unesite vrijednost.

Prilikom svakog dostizanja vrijednosti upozorenja prikazuje se poruka. Uređaj se oglašava i zvučnim signalima ili vibracijom ako su oni omogućeni ([Postavljanje zvukova uređaja, stranica 10](#)).

#### Postavljanje upozorenja za odmor hodanjem

Neki programi za trčanje koriste redovite odmore hodanjem u određeno vrijeme. Primjerice, tijekom dugotrajnog trčanja možete postaviti uređaj tako da vas upozorava da trčite 4 minute i zatim hodate 1 minutu te sve to potom ponavljate. Funkciju Auto Lap® možete koristiti kada koristite upozorenja za trčanje/hodanje.

**NAPOMENA:** Upozorenja za odmor hodanjem dostupna su samo ako koristite profile za trčanje.

- 1 Odaberite **Menu > Activity Settings > Alerts > Add New**.
- 2 Odaberite **Run/Walk**.
- 3 Unesite vrijeme za svaki interval trčanja.

4 Unesite vrijeme za svaki interval hodanja.

Prilikom svakog dostizanja vrijednosti upozorenja prikazuje se poruka. Uređaj se oglašava i zvučnim signalima ili vibracijom ako su oni omogućeni ([Postavljanje zvukova uređaja, stranica 10](#)).

#### Uređivanje upozorenja

- 1 Odaberite **Menu > Activity Settings > Alerts**.
- 2 Odaberite upozorenje.
- 3 Uredite vrijednosti ili postavke upozorenja.

#### Korištenje funkcije Auto Pause®

Možete koristiti funkciju Auto Pause za automatsko pauziranje mjerača vremena kada se zaustavite ili kada se vaša brzina spusti ispod određene vrijednosti. Ta je funkcija korisna ako vaša aktivnost obuhvaća semafore ili druga mjesta gdje trebate usporiti ili stati.

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

- 1 Odaberite **Menu > Activity Settings > Auto Pause**.
- 2 Odaberite opciju:
  - Odaberite **When Stopped** za automatsko zaustavljanje brojača vremena kada se zaustavite.
  - Odaberite **Custom** kako biste automatski zaustavili brojač kada se vaš tempo ili brzina spusti ispod određene vrijednosti.

#### Označavanje dionica po udaljenosti

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

- 1 Odaberite **Menu > Activity Settings > Laps > Auto Distance**.
- 2 Odaberite udaljenost.

Prilikom svakog dovršetka dionice prikazuje se poruka s vremenom za tu dionicu. Uređaj se oglašava i zvučnim signalima ili vibracijom ako su oni omogućeni ([Postavljanje zvukova uređaja, stranica 10](#)).

Prema potrebi možete prilagoditi zaslone s podacima kako bi prikazivali dodatne podatke o dionici.

#### Korištenje značajke automatskog pomicanja

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

- 1 Odaberite **Menu > Activity Settings > Auto Scroll**.
- 2 Odaberite brzinu prikaza.

#### Promjena postavki GPS-a

Uređaj zadano koristi GPS za lociranje 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.

Odaberite **Menu > Activity Settings > GPS > GPS + GLONASS**.

#### Postavke vremena do aktiviranja načina uštede energije

Postavke trajanja utječu na to koliko dugo uređaj ostaje u načinu rada za vježbanje, primjerice, kada čekate početak utrke. Odaberite **Menu > Activity Settings > Power Save Timeout**.

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

**Extended:** Postavlja uređaj na prelazak u način rada sata sa smanjenom potrošnjom energije nakon 25 minuta

neaktivnosti. Produženi način rada može skratiti trajanje baterije između dva punjenja.

## Postavke praćenja aktivnosti

Odaberite **Menu > Settings > Activity Tracking**.

**Status:** Omogućuje funkciju praćenja aktivnosti.

**Move Alert:** Prikazuje poruku i traku podsjetnika na kretanje na zaslonu s prikazom vremena. Uređaj se oglašava i zvučnim signalima ili vibracijom ako su oni omogućeni ([Postavljanje zvukova uređaja, stranica 10](#)).

## Postavke sustava

Odaberite **Menu > Settings > System**.

- Postavke jezika ([Promjena jezika uređaja, stranica 9](#))
- Postavke vremena ([Postavke vremena, stranica 9](#))
- Postavke pozadinskog osvjetljenja ([Postavke pozadinskog osvjetljenja, stranica 9](#))
- Postavke zvuka ([Postavljanje zvukova uređaja, stranica 10](#))
- Postavke jedinice ([Mijenjanje mjernih jedinica, stranica 10](#))
- Postavke formata ([Postavke formata, stranica 10](#))
- Postavke snimanja podataka ([Postavke snimanja podataka, stranica 10](#))

#### Promjena jezika uređaja

Odaberite **Menu > Settings > System > Language**.

#### Postavke vremena

Odaberite **Menu > Settings > System > Clock**.

**Watch Face:** Omogućuje odabir izgleda sata.

**Use Profile Color:** Postavljanje boje kojom se ističe zaslon s prikazom vremena na boju profila aktivnosti.

**Background:** Omogućuje odabir crne ili bijele pozadine.

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

**Set Automatically:** Omogućuje ručno ili automatsko postavljanje vremena prema GPS položaju.

#### Vremenske zone

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

#### Ručno podešavanje vremena

Prema zadanim se postavkama vrijeme automatski postavlja kada uređaj primi satelitske signale.

- 1 Odaberite **Menu > Settings > System > Clock > Set Automatically > Off**.
- 2 Odaberite **Set Time** i unesite vrijeme.

#### Postavljanje alarma

- 1 Odaberite **Menu > Settings > Alarms > Add New > Status > On**.
- 2 Odaberite **Time** i unesite vrijeme.
- 3 Odaberite **Sounds** i odaberite opciju.
- 4 Odaberite **Repeat** i odaberite opciju.

#### Brisanje alarma

- 1 Odaberite **Menu > Settings > Alarms**.
- 2 Odaberite alarm.
- 3 Odaberite **Remove > Yes**.

#### Postavke pozadinskog osvjetljenja

Odaberite **Menu > Settings > System > Backlight**.

**Keys and Alerts:** Postavljanje pozadinskog osvjetljenja tako da se uključi na pritisak tipke ili upozorenje.

**Wrist Turn:** Automatsko uključivanje pozadinskog osvjetljenja na uređaju ako zapešće okrenete prema tijelu.

**Timeout:** Prilagođavanje trajanja prije isključivanja pozadinskog osvjetljenja.

### Postavljanje zvukova uređaja

Zvukovi uređaja uključuju tonove tipki, tonove upozorenja i vibracije.

Odaberite **Menu > Settings > System > Sounds**.

### Mijenjanje mjernih jedinica

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

- 1 Odaberite **Menu > Settings > System > Units**.
- 2 Odaberite vrstu mjerenja.
- 3 Odaberite mjernu jedinicu.

### Postavke formata

Odaberite **Menu > Settings > System > Format**.

**Pace/Speed Preference:** Postavljanje uređaja da prikazuje brzinu ili tempo trčanja, vožnje bicikla ili drugih aktivnosti.

Ova preferenca utječe na više mogućnosti treniranja, povijest i upozorenja.

**Start of Week:** Postavljanje prvog dana u tjednu za tjedne ukupne rezultate.

### Postavke snimanja podataka

Odaberite **Menu > Settings > System > Data Recording**.

**Smart:** Snimanje ključnih točaka na kojima možete promijeniti smjer, tempo ili puls. Zapisi o aktivnosti su manji pa u memoriju uređaja možete spremati više aktivnosti.

**Every Second:** Snimanje točaka svake sekunde. Stvara vrlo detaljan zapis o vašoj aktivnosti i povećava veličinu zapisa o aktivnosti.

## Informacije o uređaju

### Punjenje uređaja

#### ⚠ UPOZORENJE

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

#### OBAVIJEST

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

- 1 Priključite USB kabel u USB priključak računala.
- 2 Poravnajte kontakte punjača s kontaktima na pozadini uređaja i spojnicu za punjenje ① povežite s uređajem.



- 3 Napunite uređaj do kraja.
- 4 Pritisnite ② kako biste uklonili punjač.

## Specifikacije

### Specifikacije uređaja Forerunner

|   |   |
|---|---|
| Vrsta baterije  | Ugrađena punjiva litij-ionska baterija  |
| Forerunner 230 – trajanje baterije kao sat  | Do 12 tjedana<br>Do 11 tjedana s uključenim praćenjem aktivnosti<br>Do 5 tjedana s uključenim praćenjem aktivnosti i obavijestima s pametnog telefona   |
| Forerunner 230 – trajanje baterije s uključenim praćenjem aktivnosti                              | Do 16 sati u GPS načinu rada<br>Do 12 sati u GPS + GLONASS načinu rada  |
| Forerunner 235 – trajanje baterije kao sat  | Do 9 tjedana<br>Do 8 tjedana s uključenim praćenjem aktivnosti<br>Do 4 tjedana s uključenim praćenjem aktivnosti i obavijestima s pametnog telefona<br>Do 9 dana s uključenim praćenjem aktivnosti, obavijestima s pametnog telefona i mjerenjem pulsa na zapešću |
| Forerunner 235 – trajanje baterije s uključenim praćenjem aktivnosti i mjerenjem pulsa na zapešću | Do 11 sati u GPS načinu rada<br>Do 9 sati u GPS + GLONASS načinu rada   |
| Vodootpornost   | 5 ATM*  |
| 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<br>Bluetooth Smart bežična tehnologija  |

\*Uređaj može podnijeti tlak istovjetan onome na dubini od 50 m. 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*<br><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).

### Postupanje s uređajem

#### OBAVIJEST

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

Nemojte pritisnuti tipke ispod vode.

Uređaj nemojte čistiti ostrim predmetima.

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

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



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

## Čišćenje uređaja

### OBAVIJEST

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

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

Nakon čišćenja ostavite uređaj da se potpuno osuši.

## 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.

## Podrška i nadogradnja

Garmin Express™ ([www.garmin.com/express](http://www.garmin.com/express)) omogućuje jednostavan pristup ovim uslugama za Garmin uređaje.

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

## Prikaz informacija o uređaju

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

Odaberite **Menu > Settings > System > About**.

## 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.

## Ponovno postavljanje uređaja

Ako uređaj prestane funkcionirati, možda ga trebate ponovno postaviti.

**NAPOMENA:** Ponovno postavljanje uređaja možda će izbrisati vaše podatke ili postavke.

- 1 Držite  15 sekundi.  
Uređaj će se isključiti.
- 2 Držite  jednu sekundu za uključivanje uređaja.

## Rješavanje problema

### Podrška i nadogradnja

Garmin Express ([www.garmin.com/express](http://www.garmin.com/express)) omogućuje jednostavan pristup ovim uslugama za Garmin uređaje.

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

### 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.

### Traženje satelitskih signala

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

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

### Poboljšavanje prijema GPS satelita

- Često sinkronizirajte uređaj s Garmin Connect računom:
  - Uređaj povežite s računalom pomoću USB kabela i aplikacije Garmin Express.
  - Sinkronizirajte uređaj s aplikacijom Garmin Connect Mobile putem pametnog telefona s omogućenom Bluetooth vezom.



Dok je uređaj povezan s Garmin Connect računom, uređaj preuzima satelitske podatke koji su prikupljeni nekoliko dana, što omogućuje brzo pronalaženje satelitskih signala.

- Iznesite uređaj na otvoreni prostor, podalje od visokih zgrada i stabala.
- Ostanite nekoliko minuta na mjestu.

### Ponovno postavljanje uređaja

Ako uređaj prestane funkcionirati, možda ga trebate ponovno postaviti.




**NAPOMENA:** Ponovno postavljanje uređaja možda će izbrisati vaše podatke ili postavke.

- 1 Držite  15 sekundi.  
Uređaj će se isključiti.
- 2 Držite  jednu sekundu za uključivanje uređaja.

## Brisanje korisničkih podataka

Sve postavke uređaja možete vratiti na tvornički zadane vrijednosti.

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

- 1 Držite  i odaberite **Yes** kako biste isključili uređaj.
- 2 Dok držite , držite  kako biste uključili uređaj.
- 3 Odaberite **Yes**.

## Vraćanje svih zadanih postavki

**NAPOMENA:** Ovime ćete izbrisati sve unesene informacije i povijest aktivnosti.

Sve postavke možete vratiti natrag na tvornički zadane vrijednosti.

Odaberite **Menu > Settings > System > Restore Defaults > Yes**.

## Prikaz informacija o uređaju

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

Odaberite **Menu > Settings > System > About**.

## 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.

## Maksimalno produljenje vijeka trajanja baterije

- Skratite trajanje pozadinskog osvjetljenja ([Postavke pozadinskog osvjetljenja, stranica 9](#)).
- Skratite trajanje do prelaska u način rada sata ([Postavke vremena do aktiviranja načina uštede energije, stranica 9](#)).
- Isključite praćenje aktivnosti ([Praćenje aktivnosti, stranica 2](#)).
- Odaberite **Smart** snimanje u intervalima ([Postavke snimanja podataka, stranica 10](#)).
- Isključite GLONASS ([Promjena postavki GPS-a, stranica 9](#)).
- Isključite Bluetooth bežičnu tehnologiju ([Isključivanje Bluetooth tehnologije, stranica 6](#)).
- Isključite funkciju mjerenja pulsa na zapešću ([Isključivanje monitora pulsa koji puls mjeri na zapešću, stranica 5](#)).

## Moj broj dnevnih koraka se ne prikazuje

Broj dnevnih koraka ponovno se postavlja svaki dan u ponoć.

Ako se umjesto vašeg broja koraka prikazuju crtice, omogućite uređaju da primi satelitske signale i automatski postavi vrijeme.

## Savjeti za čudne podatke o puls

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

- Ponovno navlažite elektrode i kontaktne umetke (ako je moguće).
- Pritegnite traku oko prsa.
- Zagrijavajte se 5 do 10 minuta.
- Pridržavajte se uputa o održavanju ([Održavanje monitora pulsa, stranica 11](#)).

- Nosite pamučnu majicu ili obje strane trake dobro namočite. Sintetička vlakna koja se trljaju po monitoru pulsa ili ga dodiruju stvaraju statički elektricitet koji utječe na signale pulsa.
- Odmaknite se od izvora koji mogu utjecati na monitor pulsa. Izvori smetnji mogu biti snažna elektromagnetska polja, neki bežični senzori na 2,4 GHz, visokonaponski vodovi dalekovoda, električni motori, pećnice, mikrovalne pećnice, bežični telefoni na 2,4 GHz i pristupne točke za bežični LAN.

## Dodatak

### Podatkovna polja

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

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

**24-Hour Max.:** Maksimalna temperatura snimljena u zadnja 24 sata.

**24-Hour Min.:** Minimalna temperatura snimljena u zadnja 24 sata.

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

**Average Cadence:** Biciklizam. Prosječan takt za trenutnu aktivnost.

**Average Cadence:** Trčanje. Prosječan takt za trenutnu aktivnost.

**Average HR:** Prosječni puls za trenutnu aktivnost.

**Average HR %Max.:** Prosječan postotak maksimalnog pulsa za trenutnu aktivnost.

**Average Lap Time:** Prosječno vrijeme dionice za trenutnu aktivnost.

**Average Pace:** Prosječno tempo za trenutnu aktivnost.

**Average Speed:** Prosječna brzina za trenutnu aktivnost.

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

**Cadence:** Trčanje. Koraci u minuti (desni i lijevi).

**Calories:** Ukupna količina potrošenih kalorija.

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

**Elapsed Time:** 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.

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

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

**HR %Max.:** Postotak maksimalnog pulsa.

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

**Lap %HRR:** Prosječan postotak rezerve pulsa (maksimalan puls umanjen za puls u mirovanju) za trenutačnu dionicu.

**Lap Cadence:** Biciklizam. Prosječan takt za trenutnu dionicu.

**Lap Cadence:** Trčanje. Prosječan takt za trenutnu dionicu.

**Lap Distance:** Prijeđena udaljenost za trenutnu dionicu.

**Lap HR:** Prosječan puls za trenutnu dionicu.

**Lap HR %Max.:** Prosječan postotak maksimalnog pulsa za trenutnu dionicu.

**Lap Pace:** Prosječan tempo za trenutnu dionicu.

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

**Lap Speed:** Prosječna brzina za trenutnu dionicu.

**Lap Time:** Vrijeme štoperice za trenutnu dionicu.

**Last Lap Cadence:** Biciklizam. Prosječan takt za posljednju dovršenu dionicu.

**Last Lap Cadence:** Trčanje. Prosječan takt za posljednju dovršenu dionicu.

**Last Lap Distance:** Prijedena udaljenost za posljednju dovršenu dionicu.

**Last Lap Pace:** Prosječan tempo za posljednju dovršenu dionicu.

**Last Lap Speed:** Prosječna brzina za posljednju dovršenu dionicu.

**Last Lap Time:** Vrijeme štoperice za posljednju dovršenu dionicu.

**Maximum Speed:** Najveća brzina za trenutnu aktivnost.

**Pace:** Trenutni tempo.

**Speed:** Trenutna stopa kretanja.

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

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

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

**Time in Zone:** Vrijeme provedeno u svakoj zoni pulsa ili snage.

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

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

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

## 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.

## 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  |

## BSD licenca s 3 stavke

Copyright © 2003–2010, Mark Borgerding

Sva prava pridržana.

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

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

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

## 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                 |

| Muškarci | Percentil | 20–29  | 30–39  | 40–49  | 50–59  | 60–69  | 70–79  |
|----------|-----------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
| Dobro    | 60        | 45,4   | 44     | 42,4   | 39,2   | 35,5   | 32,3   |
| Slabo    | 40        | 41,7   | 40,5   | 38,5   | 35,6   | 32,3   | 29,4   |
| Loše     | 0–40      | < 41,7 | < 40,5 | < 38,5 | < 35,6 | < 32,3 | < 29,4 |

| Žene       | Percentil | 20–29  | 30–39  | 40–49 | 50–59  | 60–69  | 70–79  |
|------------|-----------|--------|--------|-------|--------|--------|--------|
| Izvanredno | 95        | 49,6   | 47,4   | 45,3  | 41,1   | 37,8   | 36,7   |
| Izvršno    | 80        | 43,9   | 42,4   | 39,7  | 36,7   | 33     | 30,9   |
| Dobro      | 60        | 39,5   | 37,8   | 36,3  | 33     | 30     | 28,1   |
| Slabo      | 40        | 36,1   | 34,4   | 33    | 30,1   | 27,5   | 25,9   |
| Loše       | 0–40      | < 36,1 | < 34,4 | < 33  | < 30,1 | < 27,5 | < 25,9 |

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

# Indeks

- A**
  - alarmi **9**
  - ANT+ senzori **7**
    - uparivanje **8**
  - aplikacije **6**
    - pametni telefon **5**
  - Auto Lap **9**
  - Auto Pause **9**
  - Automatsko pomicanje **9**
- B**
  - baterija
    - maksimiziranje **6, 9, 12**
    - punjenje **10**
    - zamjena **11**
  - Bluetooth tehnologija **1, 5, 6**
  - brisanje
    - osobni rekordi **3**
    - povijest **7**
    - svi korisnički podaci **7, 12**
  - brzina **10**
- C**
  - Connect IQ **6**
- Č**
  - čišćenje uređaja **10, 11**
- D**
  - dionice **1**
  - dodaci **7, 11**
- G**
  - Garmin Connect **2, 3, 5–7**
  - Garmin Connect Mobile **5**
  - Garmin Express
    - nadogradnja softvera **11**
    - registriranje uređaja **11**
  - GLONASS **9**
  - GPS **1, 2, 9**
    - signal **11**
- I**
  - ID jedinice **11, 12**
  - ikone **1**
  - intervali, vježbanje **3**
  - intervali hodanja **8**
  - izbornik **1**
  - izgledi sata **6**
- J**
  - jezik **9**
- K**
  - kadencna **8**
  - kalendar **3**
  - Kalendar **3**
  - kalorija, upozorenja **8**
  - karte, nadogradnja **11**
  - korisnički podaci, brisanje **7**
  - korisnički profil **8**
- L**
  - licencni ugovor za softver **13**
- M**
  - maksimalni VO2 **4, 13**
  - mjerač vremena **1, 6**
  - mjerne jedinice **10**
- N**
  - način rada sata **9, 12**
  - način rada za spavanje **2**
  - nadogradnje, softver **12**
  - nožni senzor **8**
- O**
  - obavijesti **5**
  - oporavak **4**
- osobni rekordi **3**
  - brisanje **3**
- P**
  - pametni telefon **5, 6**
    - aplikacije **5, 6**
    - uparivanje **5**
  - pedometar **8**
  - podaci
    - prijenos **7**
    - snimanje **10**
    - spremanje **7**
  - podatkovna polja **6, 8, 12**
  - ponovno postavljanje uređaja **11**
  - popis **6**
  - postavke **8–10, 12**
    - uređaj **9, 10**
  - postavke sustava **9**
  - povijest **6, 7, 10**
    - brisanje **7**
    - slanje na računalo **7**
  - pozadinsko osvjetljenje **1, 9**
  - praćenje aktivnosti **2, 9**
  - predviđeno vrijeme završetka **4**
  - prilagođavanje uređaja **8**
  - profili **8**
    - aktivnosti **1**
    - korisnik **8**
  - puls **1–3, 8**
    - monitor **2, 4, 5, 11, 12**
    - zone **3, 4, 7**
  - Puls, zone **13**
  - punjenje **10**
- R**
  - registracija proizvoda **11**
  - registriranje uređaja **11**
  - rješavanje problema **2, 11, 12**
- S**
  - sat **1, 9**
  - satelitski signali **11**
  - softver
    - licenca **11, 12**
    - nadogradnja **11, 12**
    - verzija **11, 12**
  - specifikacije **10**
  - spremanje aktivnosti **1**
- T**
  - tempo **8, 10**
  - tipke **1, 5, 10**
  - tonovi **10**
  - trening, planovi **2**
  - trening u zatvorenom **2, 8**
  - treniranje **1, 3, 6, 8**
    - planovi **3**
- U**
  - udaljenost, upozorenja **8**
  - uparivanje, pametni telefon **5**
  - uparivanje ANT+ senzora **8**
  - upozorenja **8**
  - USB **12**
    - prekid veze **7**
- V**
  - vibracija **10**
  - VIRB daljinski upravljač **6**
  - vježbanje **2, 3**
    - učitavanje **3**
  - vremenske zone **9**
  - vrijeme **6, 9**
    - postavke **9**
    - upozorenja **8**
- W**
  - widgeti **2, 5, 6**
- Z**
  - zaključavanje, tipke **1**
  - zaslon **9**
- zone
  - puls **3, 4**
  - vrijeme **9**

# [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

