

GARMIN®

Forerunner® 35



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 gdje ćete pronaći posljednje nadogradnje i dodatne podatke o korištenju ovog proizvoda.

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

American Heart Association® registrirani je trgovački znak tvrtke American Heart Association, Inc. Android™ trgovački je znak tvrtke Google Inc. Apple® i Mac® trgovački su znakovi tvrtke Apple Inc., registrirani u SAD-u i drugim državama. Riječ i logotipi Bluetooth® u vlasništvu su tvrtke Bluetooth SIG, Inc. Naprednu analitiku pulsa omogućuje Firstbeat. Windows® i Windows NT® registrirani su trgovački znakovi tvrtke Microsoft Corporation u Sjedinjenim Američkim Državama i drugim državama i svaka upotreba tih znakova od strane tvrtke Garmin u skladu je s dodijeljenom licencom.

Ovaj proizvod može sadržavati biblioteku (Kiss FFT) koju licencira Mark Borgerding pod uvjetima BSD licence s 3 stavke (<http://opensource.org/licenses/BSD-3-Clause>).

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

Broj modela: A02990

Sadržaj

Uvod	1	Promjena izgleda sata.....	7
Tipke.....	1	Profil aktivnosti.....	7
Korištenje pozadinskog osvjetljenja.....	1	Promjena profila aktivnosti.....	7
Punjenje uređaja.....	1	Prikaz tempa ili brzine.....	7
Vježbanje	1	Prilagođavanje podatkovnih polja.....	7
Trčanje.....	1	Garmin Connect postavke.....	7
Postavljanje načina rada za trčanje.....	1	Postavke praćenja aktivnosti.....	7
Trening u zatvorenom.....	2	Postavke sustava.....	7
Korištenje intervala trčanja i hodanja.....	2	Postavke vremena.....	7
Virtual Pacer™.....	2	Vremenske zone.....	8
Intervalno vježbanje.....	2	Korištenje načina rada Bez ometanja.....	8
Stvaranje intervalnog vježbanja.....	2	Postavljanje alarma.....	8
Početak intervalnog vježbanja.....	2	Brisanje alarma.....	8
Zaustavljanje intervalnog vježbanja.....	2	Postavljanje zvukova uređaja.....	8
Upozorenja.....	2	Prilagođavanje pozadinskog osvjetljenja aktivnostima.....	8
Postavljanje ponavljajućeg upozorenja.....	2	ANT+ senzori	8
Postavljanje upozorenja za puls.....	2	Uparivanje ANT+ senzora.....	8
Korištenje funkcije Auto Pause®.....	3	Nožni senzor.....	8
Označavanje dionica po udaljenosti.....	3	Trčanje uz upotrebu pedometra.....	8
Uključivanje tipke Dionica.....	3	Kalibriranje nožnog senzora.....	8
Praćenje aktivnosti i funkcije.....	3	Informacije o uređaju	8
Ikone.....	3	Specifikacije.....	8
Automatski cilj.....	3	Rješavanje problema.....	8
Traka podsjetnika na kretanje.....	3	Podrška i nadogradnja.....	8
Minute intenzivnog vježbanja.....	4	Dodatne informacije.....	8
Praćenje spavanja.....	4	Ponovno postavljanje uređaja.....	9
Funkcije mjerenja pulsa	4	Vraćanje svih zadanih postavki.....	9
Nošenje uređaja i puls.....	4	Prikaz informacija o uređaju.....	9
Pregledavanje podataka o pulsu.....	4	Ažuriranje softvera.....	9
Odašiljanje podataka o pulsu na Garmin® uređaje.....	4	Maksimalno produljenje vijeka trajanja baterije.....	9
O zonama pulsa.....	4	Traženje satelitskih signala.....	9
Ciljevi vježbanja.....	4	Poboljšavanje prijema GPS satelita.....	9
Postavljanje maksimalnog pulsa.....	5	Kada se broj mojih koraka ponovo postavlja?.....	9
Prepuštanje uređaju da odredi zone pulsa.....	5	Izgleda kako mjerač koraka nije precizan.....	9
Pametne funkcije	5	Prikaz minuta intenzivnog vježbanja treperi.....	9
Bluetooth – funkcije povezivosti.....	5	Savjeti za čudne podatke o pulsu.....	9
Uključivanje upozorenja za povezivanje s pametnim.....	5	Mogu li profil za aerobno vježbanje koristiti na.....	9
Pronalaženje izgubljenog pametnog telefona.....	5	otvorenom?.....	9
Isključivanje Bluetooth tehnologije.....	5	Dodatak	10
Uparivanje pametnog telefona.....	5	Podatkovna polja.....	10
Sinkroniziranje podataka s aplikacijom Garmin Connect.....	5	Postupanje s uređajem.....	10
Mobile.....	5	Čišćenje uređaja.....	10
Nadogradnja softvera pomoću aplikacije Garmin Connect.....	5	Izračuni zona pulsa.....	10
Mobile.....	5	Software License Agreement.....	0
Telefonske obavijesti.....	5	BSD licenca s 3 stavke.....	10
Garmin Connect.....	6	Objašnjenja simbola.....	10
Korištenje usluge Garmin Connect.....	6	Indeks	11
Reprodukcija zvučnih odzivnika za vrijeme aktivnosti.....	6		
Povijest	6		
Pregledavanje povijesti.....	6		
Brisanje trčanja iz povijesti.....	6		
Osobni rekordi.....	6		
Pregledavanje osobnih rekorda.....	6		
Brisanje osobnog rekorda.....	6		
Vraćanje osobnog rekorda.....	6		
Garmin Move IQ™ događaji.....	7		
Upravljanje podacima.....	7		
Brisanje datoteka.....	7		
Iskopčavanje USB kabela.....	7		
Prilagođavanje vašeg uređaja	7		
Postavljanje korisničkog profila.....	7		

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 odabir profila aktivnosti. Odaberite za pokretanje ili zaustavljanje mjerača vremena. Odaberite za odabir označene stavke izbornika. Odaberite za pregled dodatnih informacija.
③		Odaberite za kretanje kroz zaslone, stranice, opcije i postavke. Držite za otvaranje glazbenih kontrola za pametni telefon.
④		Odaberite za povratak na prethodni zaslon. Odaberite za označavanje nove dionice kada je omogućena tipka Dionicica. Na zaslonu s prikazom vremena odaberite kako biste vidjeli izbornik.

Korištenje pozadinskog osvjetljenja

- Za uključivanje pozadinskog osvjetljenja u bilo kojem trenutku odaberite

NAPOMENA: Upozorenja i poruke automatski uključuju pozadinsko osvjetljenje.

- Podesite rad pozadinskog osvjetljenja tijekom aktivnosti ([Prilagođavanje pozadinskog osvjetljenja aktivnostima](#), stranica 8).

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 Poravnajte kontakte punjača s kontaktima na pozadini uređaja i spojnicu za punjenje ① povežite s uređajem.



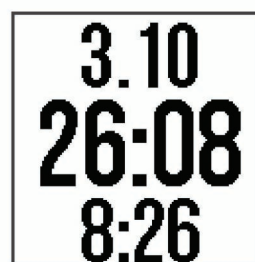
- 2 Priključite USB kabel u USB priključak računala.
- 3 Napunite uređaj do kraja.
- 4 Pritisnite ② kako biste uklonili punjač.

Vježbanje

Trčanje

Prva fitness aktivnost koju ćete zabilježiti na uređaju može biti trčanje, vožnja ili bilo koja aktivnost na otvorenom. Uređaj se isporučuje djelomično napunjen. Možda ćete prije početka aktivnosti trebati napuniti uređaj ([Punjenje uređaja](#), stranica 1).

- 1 Odaberite i odaberite profil aktivnosti za boravak na otvorenom.
- 2 Izađite na otvorenu površinu i pričekajte da uređaj pronađe satelite.
- 3 Odaberite kako biste pokrenuli mjerač vremena.
- 4 Krenite na trčanje.
Prikazuje se mjerač. Za pregledavanje više stranica odaberite .



- 5 Kad završite trčanje, odaberite za zaustavljanje mjerača vremena.
- 6 Odaberite opciju:
 - Odaberite **Nastavi** kako biste ponovo pokrenuli mjerač vremena.
 - Odaberite **Spremi** kako biste spremili trčanje i ponovo postavili mjerač vremena. Možete pregledati sažetak trčanja.
 - Odaberite **Odbaci** > **Da** kako biste izbrisali trčanje.

Postavljanje načina rada za trčanje

- 1 Odaberite i odaberite profil za trčanje.
- 2 Odaberite **Opcije** > **Način rada za trčanje**.
- 3 Odaberite opciju:
 - Odaberite **Slobodni stil** za trčanje na otvorenom ili u zatvorenom vlastitim tempom ([Trening u zatvorenom](#), stranica 2) bez upozorenja načina trčanja.
NAPOMENA: Ovo je zadani način rada za trčanje.
 - Odaberite **Trčanje/hodanje** kako biste za trčanje postavili intervale trčanja i hodanja ([Korištenje intervala trčanja i hodanja](#), stranica 2).
 - Odaberite **Virtual Pacer** kako biste poboljšali svoj tempo ([Trčanje uz funkciju Virtual Pacer](#), stranica 2).
 - Odaberite **Intervali** za stvaranje intervalnog vježbanja temeljenog na udaljenosti ili vremenu ([Intervalno vježbanje](#), stranica 2).

4 Krenite na trčanje.

Trening u zatvorenom

GPS možete isključiti ako trenirate u zatvorenom ili želite produžiti vijek trajanja baterije. Kada je GPS isključen, brzina i udaljenost izračunavaju 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.

1 Odaberite .

2 Odaberite opciju:

- Odaberite **Trčanje u zatvorenom** ili **Kardio**.
- Odaberite **Hodanje > Opcije > Koristi u interijerima**.

Korištenje intervala trčanja i hodanja

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

1 Odaberite  i odaberite profil za trčanje.

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

2 Odaberite **Opcije > Način rada za trčanje > Trčanje/hodanje**.

3 Postavite vrijeme trčanja za svaki interval.

4 Postavite vrijeme hodanja za svaki interval.

5 Krenite na trčanje.


Nakon svakog dovršenog intervala prikazuje se poruka. Uređaj se oglašava i zvučnim signalima ili vibracijom ako su oni omogućeni ([Postavljanje zvukova uređaja, stranica 8](#)). Nakon što uključite intervale trčanja/hodanja koristit će se svaki put kada trčite dok ih ne isključite ili omogućite drugi način rada za trčanje.

Virtual Pacer™

Virtual Pacer je alat za treniranje dizajniran da vam pomogne da poboljšate svoje rezultate tako što vas potiče da trčite tempom koji ste postavili.

Trčanje uz funkciju Virtual Pacer

NAPOMENA: Funkciju Virtual Pacer morate postaviti prije početka trčanja. Nakon pokretanja mjerača vremena postavke se više ne mogu mijenjati.

1 Odaberite  i odaberite profil za trčanje.

2 Odaberite **Opcije > Način rada za trčanje > Virtual Pacer**.

3 Unesite svoj tempo.

4 Krenite na trčanje.

Ako je tempo kojim trčite sporiji ili brži od ciljnog tempa, prikazuje se poruka. Uređaj se oglašava i zvučnim signalima ili vibracijom ako su oni omogućeni ([Postavljanje zvukova uređaja, stranica 8](#)). Nakon što je uključite, funkcija Virtual Pacer koristit će se svaki put kada trčite, osim ako je ne isključite ili omogućite drugi način rada za trčanje.

Intervalno vježbanje

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

Stvaranje intervalnog vježbanja

Intervalna vježbanja dostupna su za profile aktivnosti za trčanje, biciklizam ili aerobno vježbanje.


1 Odaberite  i odaberite profil aktivnosti.

2 Odaberite **Opcije**.

NAPOMENA: Ako koristite profil za trčanje, intervalno vježbanje je način rada za trčanje.

3 Odaberite **Intervali > Uredi > Interval**.

4 Odaberite **Udaljenost, Vrijeme** ili **Otvoreno**.

SAVJET: Otvoreni interval možete stvoriti tako da vrstu postavite na Otvoreno. Kada odaberete ikonu , uređaj bilježi interval i prelazi na sljedeći interval.

5 Po potrebi unesite udaljenost ili vremensko trajanje intervala.

6 Odaberite **Odmor**.

7 Odaberite **Udaljenost, Vrijeme** ili **Otvoreno**.

8 Po potrebi unesite udaljenost ili vremensko trajanje intervala odmaranja.

9 Odaberite jednu ili više opcija:

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

Nakon svakog dovršenog intervala prikazuje se poruka. Uređaj se oglašava i zvučnim signalima ili vibracijom ako su oni omogućeni ([Postavljanje zvukova uređaja, stranica 8](#)).

Početak intervalnog vježbanja


1 Odaberite  i odaberite profil aktivnosti.

2 Odaberite **Opcije**.

NAPOMENA: Ako koristite profil za trčanje, intervalno vježbanje je način rada za trčanje.




3 Odaberite **Intervali > Započni vježbanje**.

4 Odaberite .

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

6 Slijedite upute na zaslonu.

Zaustavljanje intervalnog vježbanja


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

Upozorenja

Upozorenja možete koristiti za vježbanje prema određenim ciljevima za vrijeme, udaljenost, kalorije i puls.

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  i odaberite profil aktivnosti.

2 Odaberite **Opcije > Upozorenja**.

3 Odaberite **Vrijeme, Udaljenost** ili **Kalorije**.


4 Uključite upozorenje.

5 Odaberite ili 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 8](#)).

Postavljanje upozorenja za puls

Uređaj možete postaviti tako da vas upozori kada vam je puls ispod ili iznad zone cilja ili prilagođenog raspona. Na primjer, uređaj možete postaviti tako da vas upozorava kada vam je puls ispod 150 otkucaja u minuti (otk./min).


- 1 Odaberite  i odaberite profil aktivnosti.
- 2 Odaberite **Opcije > Upozorenja > Upozorenje za puls**.
- 3 Odaberite opciju:
 - Za upotrebu postojeće zone pulsa odaberite zonu pulsa.
 - Za prilagođavanje maksimalne vrijednosti odaberite **Koris. defin. > Visok > Uključi** i unesite vrijednost.
 - Za prilagođavanje minimalne vrijednosti odaberite **Koris. defin. > Nizak > Uključi** i unesite vrijednost.

Pri svakom prekoračenju ili padu ispod navedenog raspona ili prilagođene vrijednosti prikazuje se poruka. Uređaj se oglašava i zvučnim signalima ili vibracijom ako su oni omogućeni ([Postavljanje zvukova uređaja, stranica 8](#)).

Korištenje funkcije Auto Pause®

Funkciju Auto Pause možete koristiti za automatsko zaustavljanje brojača vremena kada se zaustavite. Ta je funkcija korisna ako tijekom aktivnosti nailazite na semafore ili druga mjesta gdje trebate stati.


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

- 1 Odaberite  i odaberite profil aktivnosti.
- 2 Odaberite **Opcije > Auto Pause > Uključi**.

Funkcija Auto Pause ostaje uključena za odabrani profil aktivnosti dok je ne isključite.

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 svaki kilometar).

- 1 Odaberite  i odaberite profil aktivnosti.
- 2 Odaberite **Opcije > Dionice > Auto Lap > Uključi**.
- 3 Ako je potrebno, 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 8](#)). Funkcija Auto Lap ostaje uključena za odabrani profil aktivnosti dok je ne isključite.

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


Uključivanje tipke Dionica

Funkciju  možete prilagoditi tako da radi kao tipka za dionicu tijekom mjerenih aktivnosti.

- 1 Odaberite  i odaberite profil aktivnosti.
- 2 Odaberite **Opcije > Dionice > Tipka Dionica**.

Tipka Dionica ostaje uključena za odabrani profil aktivnosti dok je ne isključite.

Praćenje aktivnosti i funkcije

Možete odabrati  za prikaz pulsa, koraka u danu i dodatne zaslone. Nekim je funkcijama potrebna Bluetooth® veza s kompatibilnim pametnim telefonom.

Doba dana: Prikaz trenutnog vremena i datuma. Vrijeme i datum automatski se postavljaju kad uređaj primi satelitske signale i kada sinkronizirate uređaj s pametnim telefonom. Traka podsjetnika na kretanje prikazuje koliko ste dugo neaktivni.

Puls: Prikazuje trenutni puls u otkucajima u minuti (otk./min) i današnji puls u mirovanju.

Upozorenja: Upozorava vas da pregledate obavijesti s pametnog telefona, uključujući obavijesti o pozivima, porukama, ažuriranjima statusa na društvenim mrežama i još

mного toga, ovisno o postavkama obavijesti na pametnom telefonu.

Praćenje aktivnosti: Bilježi dnevni broj koraka, napredak prema cilju i prijedenu udaljenost. Uređaj pamti vaše rezultate i na početku svakog dana predlaže vam novi ciljani broj koraka. Ciljeve možete prilagoditi pomoću Garmin Connect™ računa.

Kalorije: Prikazuje ukupnu količinu kalorija potrošenih za taj dan, uključujući aktivne kalorije i kalorije u mirovanju.








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

Zadnja aktivnost: Prikazuje kratak sažetak zadnje zabilježene aktivnosti.


Vrijeme: Prikazuje trenutnu temperaturu i vremensku prognozu.

Ikone

Ikone predstavljaju različite funkcije uređaja. Za neke je funkcije potrebno upariti pametni telefon.

	Trenutni puls u otkucajima u minuti (otk./min) i današnji puls u mirovanju. Bljeskajuća ikona označava da uređaj traži vaš puls. Ikona koja svijetli znači da je uređaj pronašao vaš puls.
	Obavijesti primljene od uparenog pametnog telefona.
	Ukupan broj koraka u danu, ciljni broj koraka u danu i napredak prema postavljenom cilju.
	Prijedena udaljenost u kilometrima ili miljama.
	Ukupna količina kalorija potrošenih za taj dan, uključujući aktivne kalorije i kalorije u mirovanju.
	Trajanje umjerenih i intenzivnih aktivnosti, ciljni broj minuta intenzivnog vježbanja u tjednu i napredak prema postavljenom cilju.
	Trenutna temperatura i vremenska prognoza s uparenog pametnog telefona.



Automatski cilj

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



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

Traka podsjetnika na kretanje

Sjedenje tijekom dužeg vremenskog razdoblja može prouzročiti neželjene metaboličke promjene. Traka podsjetnika na kretanje podsjeća vas na potrebu za kretanjem. Nakon što ste sat vremena neaktivni, prikazat će se traka podsjetnika na kretanje . Svakih 15 minuta neaktivnosti prikazat će se dodatni segmenti na traci .



Traku podsjetnika na kretanje možete vratiti na početne vrijednosti kratkom šetnjom ili hodanjem.

Minute intenzivnog vježbanja

Za bolje zdravlje, organizacije kao što su Centers for Disease Control and Prevention (Centar za kontrolu bolesti i prevenciju) u Americi, American Heart Association® (Američka kardiološka udruga) i Svjetska zdravstvena organizacija preporučuju najmanje 150 minuta umjerene tjelesne aktivnosti tjedno (npr. žustro hodanje) ili 75 minuta intenzivne tjelesne aktivnosti tjedno (npr. trčanje).

Uređaj prati intenzitet aktivnosti i bilježi trajanje umjerenih i intenzivnih aktivnosti (za određivanje intenzivnih aktivnosti potrebni su podaci o pulsima). Za postizanje ciljnog broja minuta intenzivnog vježbanja u tjednu morate se baviti umjerenom ili intenzivnom aktivnošću neprekidno najmanje 10 minuta. Uređaj zbraja minute umjerenih i minute intenzivnih aktivnosti. Ukupni zbroj minuta intenzivnih aktivnosti se udvostručuje.

Izračun minuta intenzivnog vježbanja

Forerunner uređaj izračunava minute intenzivne aktivnosti uspoređivanjem podataka o pulsima tijekom aktivnosti s prosjekom pulsa u mirovanju. Ako je praćenje pulsa isključeno, uređaj izračunava minute vježbanja umjerenim intenzitetom analizirajući broj koraka u minuti.

- Za najtočniji izračun minuta intenzivnog vježbanja, pokrenite aktivnost s mjerenjem vremena.
- Vježbajte najmanje 10 uzastopnih minuta umjerenim ili jačim intenzitetom.

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.

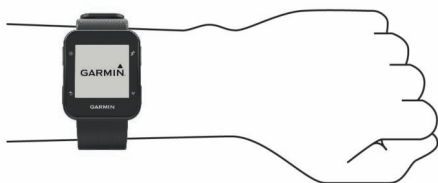
Funkcije mjerenja pulsa

Forerunner 35 opremljen je monitorom pulsa koji puls mjeri na zapešću i kompatibilan je s ANT+® monitorima pulsa. Za korištenje funkcija opisanih u ovom odjeljku potreban vam je monitor pulsa.

Nošenje uređaja i puls

- Forerunner uređaj nosite iznad ručnog zgloba.

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



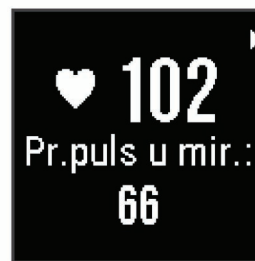
NAPOMENA: Senzor pulsa nalazi se na stražnjoj strani uređaja.

- Više informacija o mjerenju pulsa na zapešću pogledajte u odjeljku ([Rješavanje problema, stranica 8](#)).

Pregledavanje podataka o pulsima

Zaslon s pulsom prikazuje trenutni puls u otkucajima u minuti (otk./min) i prosječni puls u mirovanju tijekom posljednjih 7 dana.

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



- 2 Odaberite **f** za prikaz podataka o pulsima tijekom posljednja 4 sata.

Odašiljanje podataka o pulsima na Garmin® uređaje

Podatke o pulsima možete odašiljati s Forerunner uređaja i prikazivati ih na uparenim Garmin uređajima. Primjerice, podatke o pulsima možete odašiljati na Edge® uređaj dok vozite bicikl ili na VIRB® akcijsku kameru.

NAPOMENA: Odašiljanje podataka o pulsima smanjuje razinu napunjenosti baterije.

- 1 Odaberite **V** kako biste vidjeli zaslon s pulsom.

- 2 Dvaput odaberite **f**.

- 3 Odaberite **Odašiljanje pulsa**.

Forerunner počinje odašiljati podatke o pulsima i pojavljuje se ikona (♥).

NAPOMENA: Za vrijeme odašiljanja podataka o pulsima možete pregledavati samo zaslon s pulsom.

- 4 Uparite Forerunner i kompatibilan Garmin ANT+ uređaj.

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

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

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 10](#)) 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 umanjeno za broj vaših godina.

Postavljanje maksimalnog pulsa

Za procjenu vašeg maksimalnog pulsa i određivanje zona pulsa uređaj koristi podatke iz korisničkog profila koje ste unijeli prilikom početnog postavljanja. Zadani maksimalni puls je 220 umanjen za broj vaših godina. Za najtočnije podatke o kalorijama tijekom aktivnosti postavite svoj maksimalni puls (ako ga znate).

- 1 Odaberite  > **Postavke** > **Korisnički profil** > **Maksimalni puls**.
- 2 Unesite svoj maksimalni puls.

Prepuštanje uređaju da odredi zone pulsa

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

- Provjerite jesu li postavke vašeg korisničkog profila ispravne (*Postavljanje korisničkog profila, stranica 7*).
- Često trčite i tijekom trčanja nosite monitor pulsa na zapešću ili prsima.
- Isprobajte nekoliko planova za treniranje za puls koje možete pronaći na svom Garmin Connect računu.
- Pomoću svog Garmin Connect računa pregledavajte trendove svog pulsa i zona pulsa.

Pametne funkcije

Bluetooth – funkcije povezivosti

Forerunner uređaj može se pohvaliti s nekoliko funkcija povezivosti Bluetooth tehnologijom koje su namijenjene za vaš kompatibilan pametni telefon ili mobilni uređaj, a dostupne su putem aplikacije Garmin Connect Mobile. Dodatne informacije potražite na web-mjestu 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 na Garmin Connect Mobile čim završite sa snimanjem te aktivnosti.

Interakcija u društvenim medijima: Omogućuje vam objavljivanje nove obavijesti na omiljenoj društvenoj mreži kad prenesete aktivnost na 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  > **Postavke** > **Bluetooth** > **Upozorenje o povezivanju** > **Uključi**.

Pronalaženje izgubljenog pametnog telefona

Pomoću ove funkcije možete pronaći izgubljeni mobilni uređaj koji je uparen pomoću Bluetooth bežične tehnologije i koji se trenutno nalazi u dometu.

- 1 Odaberite  > **Pronađi moj telefon**.
Forerunner uređaj počinje tražiti vaš upareni mobilni uređaj. Na zaslonu Forerunner uređaja pojavljuju se stupci koji označavaju jačinu Bluetooth signala, a mobilni uređaj reproducira zvuk.
- 2 Za prekid traženja odaberite .


Isključivanje Bluetooth tehnologije

- Na uređaju Forerunner odaberite  > **Postavke** > **Bluetooth** > **Isključi**.

- Upute za isključivanje Bluetooth bežične tehnologije potražite u korisničkom priručniku svog pametnog telefona.

Uparivanje pametnog telefona


Forerunner uređaj mora biti uparen izravno putem aplikacije Garmin Connect Mobile, umjesto putem Bluetooth postavki na pametnom telefonu. Forerunner uređaj možete upariti s pametnim telefonom tijekom početnog postavljanja ili putem Bluetooth izbornika.

- 1 Iz trgovine aplikacijama na pametnom telefonu instalirajte i otvorite aplikaciju Garmin Connect Mobile.
Dodatne informacije o uparivanju i postavljanju potražite na web-mjestu www.garminconnect.com/forerunner.
- 2 Za stvaranje računa pomoću adrese e-pošte slijedite upute na zaslonu i povežite Forerunner uređaj i račun.
- 3 Na Forerunner uređaju odaberite  > **Postavke** > **Bluetooth** > **Upari pametni telefon**.

Nakon uspješnog uparivanja pojavljuje se poruka, a uređaj se automatski sinkronizira s pametnim telefonom.

Sinkroniziranje podataka s aplikacijom Garmin Connect Mobile

Uređaj se u određenim vremenskim razmacima sinkronizira s aplikacijom Garmin Connect Mobile. Podatke možete ručno sinkronizirati u bilo kojem trenutku.

- 1 Postavite uređaj unutar 3 m (10 ft) od pametnog telefona.
- 2 Odaberite  > **Sinkronizacija**.
- 3 Pregledajte trenutne podatke u aplikaciji Garmin Connect Mobile.

Nadogradnja softvera pomoću aplikacije Garmin Connect Mobile


Ako želite nadograditi softver uređaja pomoću aplikacije Garmin Connect Mobile, morate imati Garmin Connect račun i upariti uređaj i kompatibilan pametni telefon (*Uparivanje pametnog telefona, stranica 5*).

- 1 Sinkronizirajte uređaj i aplikaciju Garmin Connect Mobile (*Sinkroniziranje podataka s aplikacijom Garmin Connect Mobile, stranica 5*).
Kada je novi softver dostupan, aplikacija Garmin Connect Mobile nadogradnju automatski šalje na vaš uređaj.
- 2 Slijedite upute na zaslonu.

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 obavijesti

- 1 Odaberite  > **Postavke** > **Bluetooth** > **Pametne obavijesti**.
- 2 Odaberite **Tijekom aktivnosti** > **Upozorenja**.
NAPOMENA: Tijekom aktivnosti znači da bilježite mjerenu aktivnost.
- 3 Odaberite **Isključi, Prikaži samo pozive** ili **Prikaži sve**.
- 4 Odaberite **Ne tijekom aktivnosti** > **Upozorenja**.
NAPOMENA: Ne tijekom aktivnosti znači da se sat koristi na uobičajen način.
- 5 Odaberite **Isključi, Prikaži samo pozive** ili **Prikaži sve**.
NAPOMENA: Možete mijenjati zvuk 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.

Isključivanje obavijesti

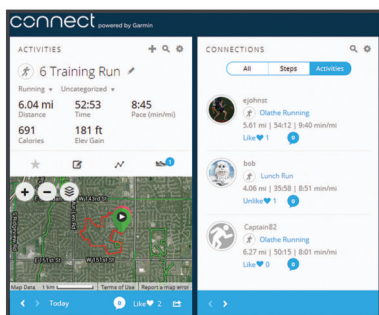
Odaberite ≡ > **Postavke** > **Bluetooth** > **Pametne obavijesti** > **Isključi**.

Garmin Connect

Možete se povezati s prijateljima na Garmin Connect računu. Garmin Connect daje vam alate za praćenje, analizu, dijeljenje i podršku. Zabilježite svoj aktivan stil života, uključujući trčanje, hodanje, vožnje, planinarenje i još mnogo toga. Za besplatan račun možete se prijaviti na web-mjestu www.garminconnect.com/forerunner.

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

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



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

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

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

Korištenje usluge Garmin Connect

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

Sinkroniziranje podataka s računalom

Kako biste pratili svoj napredak u aplikaciji Garmin Connect, trebali biste redovno sinkronizirati podatke.

- 1 Povežite uređaj s računalom pomoću USB kabela. Aplikacija Garmin Express™ sinkronizira vaše podatke.
- 2 Pregledajte trenutne podatke u aplikaciji Garmin Connect.

Reprodukcija zvučnih odzivnika za vrijeme aktivnosti

Ako želite postaviti zvučne odzivnike, 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 ili neke druge aktivnosti na vašem pametnom telefonu reproducira motivirajuće obavijesti o statusu. Zvučni odzivnici

uključuju podatke o broju dionice i vremenu dionice, tempu ili brzini i podacima ANT+ senzora. Za vrijeme zvučnog odzivnika aplikacija Garmin Connect Mobile utištava 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 **Garmin uređaji**.
- 2 Odaberite svoj uređaj.
- 3 Odaberite **Opcije aktivnosti** > **Zvučni odzivnici**.

Povijest

Na uređaju Forerunner možete pregledati podatke prikupljene tijekom zadnjih sedam mjenjenih aktivnosti i tijekom sedam dana praćenja aktivnosti. Na uređaju Garmin Connect možete prenijeti i pregledati podatke prikupljene tijekom neograničenog broja trčanja i tijekom neograničenog broja dana praćenja aktivnosti. Kada se memorija uređaja napuni, najstariji se podaci brišu.

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

Pregledavanje povijesti

- 1 Odaberite ≡ > **Povijest**.
- 2 Odaberite opciju:
 - Odaberite **Aktivnosti** kako biste vidjeli dodatne informacije o aktivnosti.
 - Odaberite **Rekordi** za prikaz osobnog rekorda za vrijeme i udaljenost na različitim udaljenostima.

Brisanje trčanja iz povijesti

NAPOMENA: Brisanje trčanja ili aktivnosti iz povijesti na uređaju ne briše ga na vašem Garmin Connect računu.

- 1 Odaberite ≡ > **Povijest** > **Aktivnosti**.
- 2 Odaberite aktivnost.
- 3 Odaberite **Odbaci** > **Da**.

Osobni rekordi

Kada dovršite trčanje, uređaj prikazuje sve nove osobne rekorde koje ste postigli tijekom tog trčanja. Osobni rekordi obuhvaćaju najbrže vrijeme za nekoliko uobičajenih duljina utrka i najduže trčanje.

Pregledavanje osobnih rekorda

- 1 Odaberite ≡ > **Povijest** > **Rekordi**.
- 2 Odaberite sport.
- 3 Odaberite **V** kako biste pregledali osobne rekorde.

Brisanje osobnog rekorda

- 1 Odaberite ≡ > **Povijest** > **Rekordi**.
- 2 Odaberite sport.
- 3 Odaberite rekord.
- 4 Odaberite opciju, primjerice **Očisti najdulju dionicu** > **Da**.
NAPOMENA: Time se ne brišu spremljene aktivnosti.

Vraćanje osobnog rekorda

Svaki osobni rekord možete postaviti na prethodni zabilježeni rekord.

- 1 Odaberite ≡ > **Povijest** > **Rekordi**.
- 2 Odaberite sport.
- 3 Odaberite rekord.
- 4 Odaberite **Koristi prethodno** > **Koristi rekord**.

NAPOMENA: Time se ne brišu spremljene aktivnosti.

Garmin Move IQ™ događaji

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

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.

Prilagođavanje vašeg uređaja

Postavljanje korisničkog profila

Možete ažurirati postavke spola, godine rođenja, visine, težine i maksimalnog pulsa ([Postavljanje maksimalnog pulsa, stranica 5](#)). Uređaj te informacije koristi za izračunavanje preciznih podataka o vježbanju.

- 1 Odaberite **≡ > Postavke > Korisnički profil**.
- 2 Odaberite opciju.

Promjena izgleda sata

Možete koristiti digitalni ili analogni izgled sata.

Odaberite **≡ > Postavke > Izgled sata**.

Profili aktivnosti

Profili aktivnosti su zbirke postavki koje optimiziraju uređaj na temelju načina na koji ga koristite. Na primjer, zasloni 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

Vaš uređaj ima zadani profil aktivnosti. Mijenjati možete svaki spremjeni profil.

Odaberite **✎** i odaberite profil aktivnosti.

Prikaz tempa ili brzine

Možete promijeniti vrstu podataka koji se pojavljuju u podatkovnim poljima tempa ili brzine.

- 1 Odaberite **✎** i odaberite profil aktivnosti.
- 2 Odaberite **Opcije > Tempo/brzina**.
- 3 Odaberite opciju.

Prilagođavanje podatkovnih polja

Podatkovna polja možete prilagoditi prema svojim ciljevima vježbanja ili dodatnoj opremi. Primjerice, jedno podatkovno polje možete prilagoditi tako da prikazuje tempo dionice i zonu pulsa.

- 1 Odaberite **✎** i odaberite profil aktivnosti.
- 2 Odaberite **Opcije > Podatkovna polja**.
- 3 Odaberite stranicu.
- 4 Odaberite podatkovno polje kako biste ga promijenili.

Garmin Connect postavke

Postavke uređaja i korisničke postavke možete prilagoditi na svom Garmin Connect računu.

- U izborniku postavki u aplikaciji Garmin Connect Mobile odaberite **Garmin uređaji** i odaberite svoj uređaj.
- U widgetima uređaja u aplikaciji Garmin Connect odaberite **Postavke uređaja**.

Nakon podešavanja postavki sinkronizirajte podatke kako bi se promjene primijenile na vaš uređaj ([Sinkroniziranje podataka s aplikacijom Garmin Connect Mobile, stranica 5](#)).

Postavke praćenja aktivnosti

Odaberite **≡ > Postavke > Praćenje aktivnosti**.

Isključi: Isključuje funkciju praćenja aktivnosti.

Upozorenje za kretanje: Prikazuje poruku i traku podsjetnika na kretanje na digitalnom izgledu sata i zaslonu s koracima. Uređaj se oglašava i zvučnim signalima ili vibracijom ako su oni omogućeni ([Postavljanje zvukova uređaja, stranica 8](#)).

Upozorenja na ciljeve: Omogućuje uključivanje i isključivanje upozorenja na ciljeve tijekom mjerene aktivnosti.

Postavke sustava

Odaberite **≡ > Postavke > Sustav**.

Jezik: Postavljanje jezika prikaza uređaja.

Vrijeme: Podešavanje postavki za doba dana ([Postavke vremena, stranica 7](#)).

Zvukovi: Postavljanje zvukova uređaja poput tonova tipki i upozorenja ([Postavljanje zvukova uređaja, stranica 8](#)).

Pozadinsko osvjetljenje tijekom aktivnosti: Postavlja ponašanje pozadinskog osvjetljenja tijekom aktivnosti ([Prilagođavanje pozadinskog osvjetljenja aktivnostima, stranica 8](#)).

Jedinice: Postavljanje mjernih jedinica koje se koriste na uređaju.

Nadogradnja softvera: Omogućuje vam instaliranje nadogradnji softvera preuzetih pomoću aplikacija Garmin Express ili Garmin Connect Mobile ([Ažuriranje softvera, stranica 9](#)).

Vraćanje zadanih postavki: Omogućuje brisanje korisničkih podataka i povijesti aktivnosti ([Vraćanje svih zadanih postavki, stranica 9](#)).

Opis: Prikazuje informacije o uređaju i softveru i pravne informacije ([Prikaz informacija o uređaju, stranica 9](#)).

Postavke vremena

Odaberite **≡ > Postavke > Sustav > Vrijeme**.

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

Postavi vrijeme: Omogućuje ručno ili automatsko postavljanje vremena ovisno o uparenom mobilnom uređaju ili GPS lokaciji.

Vremenske zone


Kad god ga uključite i pronađe satelitski signal ili se sinkronizira s vašim pametnim telefonom, uređaj automatski očitava vašu vremensku zonu i aktualno vrijeme.

Korištenje načina rada Bez ometanja


Pomoću načina rada Bez ometanja možete isključiti zvukove, vibracije i pozadinsko osvjetljenje za upozorenja i obavijesti. Primjerice, ovaj način rada možete uključiti prije spavanja ili dok gledate film.

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

Odaberite  > **Bez ometanja** > **Uključi**.

SAVJET: Za izlazak iz načina rada bez ometanja odaberite  > **Bez ometanja** > **Isključi**.

Postavljanje alarma

- 1 Odaberite  > **Alarm** > **Dodaj novo**.
- 2 Odaberite **Vrijeme** i unesite vrijeme.
- 3 Odaberite **Zvukovi** i odaberite opciju.
- 4 Odaberite **Ponavljanje** i odaberite opciju.

Brisanje alarma

- 1 Odaberite  > **Alarm**.
- 2 Odaberite alarm.
- 3 Odaberite **Ukloni** > **Da**.


Postavljanje zvukova uređaja

Zvukovi uređaja uključuju tonove tipki, tonove upozorenja i vibracije.

Odaberite  > **Postavke** > **Sustav** > **Zvukovi**.

Prilagođavanje pozadinskog osvjetljenja aktivnostima

Razinu pozadinskog osvjetljenja tijekom mjerenih aktivnosti možete prilagoditi.

- 1 Odaberite  > **Postavke** > **Sustav** > **Pozadinsko osvjetljenje tijekom aktivnosti**.
- 2 Odaberite opciju:
 - Odaberite **Auto**, za automatsko uključivanje pozadinskog osvjetljenja za upozorenja, poruke i pritiskanje tipki.

NAPOMENA: Pozadinsko osvjetljenje isključuje se automatski.


 - Odaberite **Ostaje uključeno** za ručno uključivanje i isključivanje pozadinskog osvjetljenja.

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.

- 1 Odaberite  i odaberite profil aktivnosti.
- 2 Postavite senzor ili stavite monitor pulsa.

- 3 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.

- 4 Po potrebi odaberite  > **Postavke** > **Senzori** za upravljanje ANT+ sensorima.

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 **Trčanje u zatvorenom**.
- 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.

Informacije o uređaju

Specifikacije

Vrsta baterije	Ugrađena punjiva litij-ionska baterija
Trajanje baterije	Do 9 dana kao sat, uključuje pametne obavijesti, praćenje aktivnosti i mjerenje pulsa na zapešću Do 13 sati u načinu rada za treniranje s GPS-om
Raspon radne temperature	Od -20 ° do 50 °C (od -4 ° do 122 °F)
Raspon temperature za punjenje	Od 0 ° do 45 °C (od 32 ° do 113 °F)
Radijska frekvencija/protokol	ANT+ bežični komunikacijski protokol od 2,4 GHz Bluetooth Smart bežična tehnologija
Vodootpornost	Plivanje, 5 ATM*

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

Rješavanje problema

Podrška i nadogradnja

Garmin Express (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.

- Posjetite 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.

Vraćanje svih zadanih postavki

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

Sve postavke možete vratiti natrag na tvornički zadane vrijednosti.

Odaberite  > **Postavke** > **Sustav** > **Vraćanje zadanih postavki** > **Da**.

Prikaz informacija o uređaju

Možete vidjeti ID jedinice, informacije o softveru i pravne informacije.

- 1 Odaberite  > **Postavke** > **Sustav** > **Opis**.
- 2 Odaberite .

Ažuriranje 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, aplikacija Garmin Express šalje ga na vaš uređaj.
- 2 Slijedite upute na zaslonu.
- 3 Dok aplikacija Garmin Express preuzima softver, nemojte isključivati uređaj iz računala.

SAVJET: Ako imate poteškoća s ažuriranjem softvera pomoću aplikacije Garmin Express, možda će biti potrebno prenijeti povijest aktivnosti na aplikaciju Garmin Connect i izbrisati povijest aktivnosti s uređaja. Time bi se trebalo osloboditi dovoljno memorijskog prostora za ažuriranje.

Maksimalno produljenje vijeka trajanja baterije

- Isključite pametne obavijesti ([Isključivanje obavijesti, stranica 6](#)).
- Isključite Bluetooth bežičnu tehnologiju ([Isključivanje Bluetooth tehnologije, stranica 5](#)).
- Isključite praćenje aktivnosti ([Postavke praćenja aktivnosti, stranica 7](#)).
- Zaustavite odašiljanje podatka o puls u uparenim Garmin uređajima ([Odašiljanje podataka o puls u Garmin® uređaje, stranica 4](#)).
- Isključite mjerenje pulsa na zapešću ([Garmin Connect postavke, stranica 7](#)).

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

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.

Kada se broj mojih koraka ponovo postavlja?

Broj dnevnih koraka ponovno se postavlja svaki dan u ponoć.

Izgleda kako mjerač koraka nije precizan

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

- Uređaj nosite na zapešću ruke koja nije dominantna.
 - Uređaj nosite u džepu prilikom aktivnog korištenja ruku.
- NAPOMENA:** Uređaj određene ponavljajuće pokrete poput pljeskanja ili pranja zubi može protumačiti kao korake.


Prikaz minuta intenzivnog vježbanja treperi

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

Vježbajte najmanje 10 uzastopnih minuta umjerenim ili jačim intenzitetom.



Savjeti za čudne podatke o puls u

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

- Očistite i osušite ruku prije stavljanja uređaja.
 - Ispod uređaja nemojte nanositi sredstvo za zaštitu od sunca, losione ili sredstva za zaštitu od insekata.
 - Pazite da se senzor pulsa na stražnjoj strani uređaja ne izgrebe.
 - Uređaj nosite iznad ručnog zgloba. Uređaj bi trebao čvrsto, ali ugodno prijanjati.
 - Prije početka aktivnosti pričekajte da ikona  prestane treperiti.
 - Zagrijavajte se 5 do 10 minuta i prije početka aktivnosti očitajte puls.
- NAPOMENA:** Kad je vani hladno, zagrijavajte se na zatvorenom.
- Nakon svakog vježbanja isperite uređaj vodom.

Mogu li profil za aerobno vježbanje koristiti na otvorenom?

Možete uključiti GPS i zatim profil za aerobno vježbanje koristiti za aktivnost na otvorenom.

- 1 Odaberite  > **Kardio** > **Opcije** > **Koristi na otvorenom**.
- 2 Izađite na otvorenu površinu i pričekajte da uređaj pronađe satelite.
- 3 Odaberite  kako biste pokrenuli mjerač vremena.
GPS ostaje uključen za odabrani profil aktivnosti dok ga ne isključite.

Dodatak

Podatkovna polja

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

Brzina: Trenutna stopa kretanja.

Brzina dionice: Prosječna brzina za trenutnu dionicu.

Duljina dionice: Prijeđena udaljenost za trenutnu dionicu.

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

Kadencija: Trčanje. Koraci u minuti (desni i lijevi).

Kalorije: Ukupna količina potrošenih kalorija.

Prosječan tempo: Prosječni tempo za trenutnu aktivnost.

Prosječna brzina: Prosječna brzina za trenutnu aktivnost.

Puls: Vaš puls u otkucajima u minuti (otk./min).

Tempo: Trenutni tempo.

Tempo dionice: Prosječan tempo za trenutnu dionicu.

Udaljenost: Prijeđena udaljenost za trenutnu trasu ili aktivnost.

Vrij.dion.: Vrijeme štoperice za trenutnu dionicu.

Vrijeme: Vrijeme štoperice za trenutnu aktivnost.

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

Postupanje s uređajem

OBAVIJEST

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

Nemojte pritiskati tipke ispod vode.

Uređaj nemojte čistiti oštrim predmetima.

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

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

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

Ne skidajte remen.

Čišćenje uređaja

OBAVIJEST

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

1 Obrišite uređaj krpom navlaženom blagom otopinom deterdženta.

2 Brišite ga dok ne bude suh.

Nakon čišćenja ostavite uređaj da se potpuno osuši.

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

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

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 ŠVRHU. VLASNICI AUTORSKIH PRAVA I SURADNICI ODRIČU SE ODGOVORNOSTI ZA BILO KAKVU IZRAVNU, NEIZRAVNU, SLUČAJNU, POSEBNU, PRIMJERNU ILI POSLJEDIČNU ŠTETU KOJA JE NA BILO KOJI NAČIN POVEZANA S KORIŠTENJEM OVOG SOFTVERA (UKLJUČUJUĆI, ALI NE OGRANIČAVAJUĆI SE NA KUPNJU ZAMJENSKIH DOBARA ILI USLUGA, GUBITAK MOGUĆNOSTI KORIŠTENJA, PODATAKA ILI PROFITA ILI PREKIDA POSLOVANJA) NEOVISNO O NAČINU NA KOJI JE NASTALA I PRAVNOJ TEORIJI O ODGOVORNOSTI, BILO DA JE RIJEČ O UGOVORU, IZRIČITOJ ODGOVORNOSTI ILI DELIKTU (UKLJUČUJUĆI NEMAR I OSTALO), ČAK I AKO SU OBAVIJEŠTENI O MOGUĆNOSTI NASTANKA TAKVIH ŠTETA.

Objašnjenja simbola

Na uređaju ili oznakama na dodatnoj opremi mogu se pojaviti ovi simboli.

	Simbol WEEE za odlaganje i recikliranje. Simbol WEEE nalazi se na proizvodu kako bi bio sukladan s Direktivom 2012/19/EU o otpadnoj električnoj i elektroničkoj opremi (WEEE) Europske unije. Svrha direktive je sprječavanje nepropisno odlaganja ovog proizvoda i promicanje ponovne upotrebe i recikliranja.
---	---

Indeks

A

alarmi 8
ANT+ senzori 8
 uparivanje 8
aplikacije 5
Auto Lap 3
Auto Pause 3
ažuriranja, softver 9

B

baterija
 maksimiziranje 5, 9
 punjenje 1
Bluetooth tehnologija 5, 6
brisanje
 osobni rekordi 6
 stari podaci 6
 svi korisnički podaci 7
Brzina, zone 7

C

ciljevi 3

Č

čišćenje uređaja 10

D

dionice 1, 3
doba dana 7
dodaci 8

G

Garmin Connect 5–7
 spremanje podataka 6
Garmin Connect Mobile 6
Garmin Express
 nadogradnja softvera 8
 registriranje uređaja 8
GPS 9
 signal 9
 zaustavljanje 2

I

ID jedinice 9
ikone 3
intervali 2
 vježbanje 2
intervali hodanja 2
izgledi sata 7

K

kalorija, upozorenja 2
korisnički podaci, brisanje 7
korisnički profil 7

M

minute intenzivnog vježbanja 4, 9
mjerač vremena 1, 6

N

način rada sata 9
način rada za spavanje 4, 8
nadogradnje, softver 5
nožni senzor 8

O

obavijesti 3, 5, 6
osobni rekordi 6
 brisanje 6

P

pametni telefon 5
 aplikacije 5, 6
pedometar 8
podaci 3
 prijenos 5, 6
 spremanje 6
podatkovna polja 7, 10
ponovno postavljanje uređaja 9

postavke 7–9
postavke sustava 7
povijest, slanje na računalo 6
pozadinsko osvjetljenje 1, 8
praćenje aktivnosti 3, 4, 7
prilagođavanje uređaja 7
profili 7
 aktivnosti 1
 korisnik 7
puls 3, 4
 monitor 9
 uparivanje senzora 4
 upozorenja 2
 zone 4, 5
Puls, zone 10
punjenje 1

R

registracija proizvoda 8
registriranje uređaja 8
rješavanje problema 8, 9

S

sat 7, 8
satelitski signali 9
softver
 ažuriranje 9
 licenca 9
 nadogradnja 5, 8
 verzija 9
software license agreement
specifikacije 8
spremanje aktivnosti 1
spremanje podataka 6
stari podaci 5, 6
 brisanje 6
 prikaz 6
 slanje na računalo 6

T

tempo 2, 7
tipke 1, 3, 10
tonovi 8
trening na otvorenom 9
trening u zatvorenom 2, 8
treniranje 1, 2, 5
 načini rada 1

U

udaljenost, upozorenja 2
uparivanje, ANT+ senzori 4
uparivanje ANT+ senzora 8
upozorenja 2
USB 9
 prekid veze 7
 prijenos datoteka 6

V

vibracija 8
Virtual Pacer 2
vremenske zone 8
vrijeme
 postavke 7
 upozorenja 2

Z

zone
 Brzina 7
 puls 5
 vrijeme 8

www.garmin.com/support



1800 235 822



+43 (0) 820 220230



+ 32 2 672 52 54



0800 770 4960



1-866-429-9296



+385 1 5508 272
+385 1 5508 271



+420 221 985466
+420 221 985465



+ 45 4810 5050



+ 358 9 6937 9758



+ 331 55 69 33 99



+ 39 02 36 699699



(+52) 001-855-792-7671



0800 427 652



0800 0233937



+47 815 69 555



00800 4412 454
+44 2380 662 915



+35 1214 447 460



+386 4 27 92 500



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



+34 93 275 44 97



+ 46 7744 52020



+886 2 2642-9199 ext 2



0808 238 0000
+44 870 850 1242



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



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

