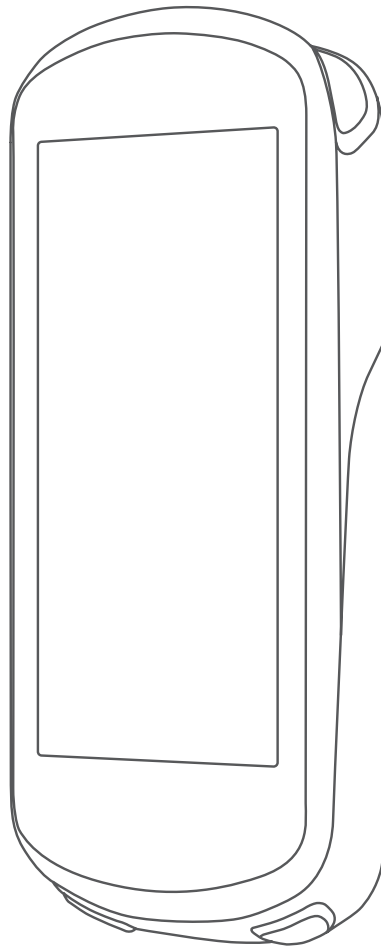


GARMIN®



EDGE® 1030

Korisnički priručnik

© 2017 Garmin Ltd. ili njezine podružnice

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

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

Riječ i logotipi Bluetooth® u vlasništvu su tvrtke Bluetooth SIG, Inc. i svaka upotreba te riječi od strane tvrtke Garmin u skladu je s dodijeljenom licencom. The Cooper Institute® i svi povezani trgovački znakovi vlasništvo su organizacije The Cooper Institute. Naprednu analizu pulsa omogućuje Firstbeat. Di2™ trgovački je znak tvrtke Shimano, Inc. Shimano® registrirani je trgovački znak tvrtke Shimano, Inc. iOS® registrirani je trgovački znak tvrtke Cisco Systems, Inc. koji pod licencom koristi tvrtka Apple Inc. Mac® trgovački je znak tvrtke Apple, Inc., registriran u SAD-u i drugim državama. microSD® i logotip microSDHC trgovački su znakovi tvrtke SD-3C, LLC. Training Stress Score™ (TSS), Intensity Factor™ (IF), i Normalized Power™ (NP) trgovački su znakovi tvrtke Peaksware, LLC. STRAVA i Strava™ trgovački su znakovi tvrtke Strava, Inc. Wi-Fi® registrirani je trgovački znak tvrtke Wi-Fi Alliance Corporation. Windows® zaštićen je 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.

M/N: A03164

Sadržaj

| | | | |
|--|----------|--|-----------|
| Uvod | 1 | Zone treninga | 8 |
| Pregled uređaja | 1 | Navigacija | 8 |
| Uparivanje pametnog telefona | 1 | Lokacije | 9 |
| Pregled početnog zaslona | 1 | Označavanje lokacije | 9 |
| Pregledavanje widgeta | 1 | Spremanje lokacija iz karte | 9 |
| Upotreba zaslona osjetljivog na dodir | 1 | Navigacija do lokacije | 9 |
| Zaključavanje zaslona osjetljivog na dodir | 1 | Navigacija do početne točke | 9 |
| Punjenje uređaja | 2 | Zaustavljanje navigacije | 9 |
| O bateriji | 2 | Uređivanje lokacije | 9 |
| Postavljanje standardnog nosača | 2 | Brisanje lokacije | 9 |
| Postavljanje vanjskog nosača | 2 | Projiciranje lokacije | 9 |
| Otpuštanje Edge | 2 | Staze | 9 |
| Traženje satelitskih signala | 2 | Planiranje i vožnja stazom | 9 |
| Vježbanje | 3 | Praćenje staze s usluge Garmin Connect | 10 |
| Odlazak na vožnju | 3 | Stvaranje i vožnja povratnom stazom | 10 |
| Segmenti | 3 | Savjeti za treniranje na stazama | 10 |
| Strava™ segmenti | 3 | Pregled pojedinosti o stazi | 10 |
| Korištenje widgeta za istraživanje Strava segmenata | 3 | Prikaz staze na karti | 10 |
| Praćenje segmenta na internetu | 3 | Zaustavljanje staze | 10 |
| Omogućavanje segmenata | 3 | Brisanje staze | 10 |
| Utrkivanje protiv segmenta | 3 | Opcije staze | 10 |
| Pregledavanje pojedinosti o segmentu | 4 | Postavke karte | 11 |
| Opcije segmenta | 4 | Promjena orijentacije karte | 11 |
| Brisanje segmenta | 4 | Postavke rute | 11 |
| Vježbanje | 4 | Odabir aktivnosti za izračun rute | 11 |
| Stvaranje vježbanja | 4 | Povezane značajke | 11 |
| Ponavljanje koraka vježbanja | 4 | Bluetooth – funkcije povezivosti | 11 |
| Uređivanje vježbanja | 4 | Reprodukcija zvučnih upozorenja za vrijeme aktivnosti | 11 |
| Praćenje vježbanja na internetu | 4 | Pokretanje GroupTrack sesije | 12 |
| Početak vježbanja | 4 | Savjeti za GroupTrack sesije | 12 |
| Zaustavljanje vježbanja | 5 | Prijenos datoteka na drugi Edge uređaj | 12 |
| Brisanje vježbanja | 5 | Prepoznavanje nezgoda | 12 |
| O kalendaru treninga | 5 | Postavljanje funkcije prepoznavanja nezgoda | 12 |
| Korištenje planova treninga s usluge Garmin Connect | 5 | Postavljanje podataka biciklistu i kontaktima u hitnim slučajevima | 12 |
| Trening u zatvorenom | 5 | Uključivanje i isključivanje funkcije prepoznavanja nezgoda | 12 |
| Uparivanje ANT+ dvoranskog trenažera | 5 | Pregledavanje kontakata u hitnim slučajevima | 12 |
| Korištenje ANT+ dvoranskog trenažera | 5 | Poništavanje automatske poruke | 13 |
| Postavljanje otpora | 5 | Slanje ažuriranog statusa nakon nezgode | 13 |
| Postavljanje ciljane snage | 5 | Wi-Fi – funkcije povezivosti | 13 |
| Intervalno vježbanje | 5 | Postavljanje Wi-Fi veze | 13 |
| Stvaranje intervalnog vježbanja | 5 | Wi-Fi postavke | 13 |
| Početak intervalnog vježbanja | 6 | Bežični senzori | 13 |
| Postavljanje cilja treniranja | 6 | Postavljanje senzora brzine | 13 |
| Moja statistika | 6 | Postavljanje senzora takta | 13 |
| Mjerenje performansi | 6 | O sensorima brzine i takta | 13 |
| Status treniranja | 6 | Prosjeck podataka za takt ili snagu | 14 |
| O procijenjenim maksimalnim vrijednostima VO2 | 7 | Postavljanje monitora pulsa | 14 |
| Dobivanje procjene maksimalnog VO2 | 7 | Postavljanje zona pulsa | 14 |
| Savjeti za procjenu maksimalne vrijednosti VO2 za biciklizam | 7 | O zonama pulsa | 14 |
| Opterećenje treniranja | 7 | Ciljevi vježbanja | 14 |
| Procjena opterećenja treniranja | 7 | Savjeti za čudne podatke o pulsu | 14 |
| Vrijeme oporavka | 7 | Uparivanje bežičnih senzora | 14 |
| Prikaz vremena oporavka | 8 | Treniranje s mjeracima snage | 15 |
| Dobivanje procjene FTP-a | 8 | Postavljanje zona snage | 15 |
| Provođenje FTP testa | 8 | Kalibracija mjerača snage | 15 |
| Automatski izračun funkcionalnog praga snage (FTP) | 8 | Mjerač snage na pedali | 15 |
| Pregledavanje izračuna naprežanja | 8 | Dinamika bicikliranja | 15 |
| Isključivanje obavijesti o performansama | 8 | Korištenje dinamike bicikliranja | 15 |
| Osobni rekordi | 8 | Nadogradnja Vector softvera pomoću Edge uređaja | 15 |
| Pregledavanje osobnih rekorda | 8 | Korištenje elektroničkih mjenjača | 15 |
| Vraćanje osobnog rekorda | 8 | Svjesnost o situaciji | 16 |
| Brisanje osobnog rekorda | 8 | Povijest | 16 |
| | | Pregledavanje vaše vožnje | 16 |

| | | | |
|--|-----------|---|-----------|
| Pregled vremena u svakoj zoni treniranja | 16 | Zamjenski O-prsteni | 22 |
| Pregledavanje ukupnih podataka | 16 | Prikaz informacija o uređaju | 22 |
| Brisanje vožnje | 16 | Nadogradnja softvera pomoću aplikacije Garmin Connect Mobile | 22 |
| Garmin Connect | 16 | Nadogradnja softvera pomoću aplikacije Garmin Express | 22 |
| Slanje vaše vožnje na Garmin Connect | 16 | Nadogradnja proizvoda | 22 |
| Snimanje podataka | 16 | Dodatne informacije | 23 |
| Upravljanje podacima | 16 | Dodatak | 23 |
| Priključivanje uređaja na računalo | 17 | Podatkovna polja | 23 |
| Prijenos datoteka na vaš uređaj | 17 | Standardne vrijednosti maksimalnog VO2 | 25 |
| Brisanje datoteka | 17 | FTP ocjene | 25 |
| Iskopčavanje USB kabela | 17 | Izračuni zona pulsa | 25 |
| Prilagođavanje vašeg uređaja | 17 | Veličina i opseg kotača | 25 |
| Connect IQ funkcije za preuzimanje | 17 | Izlaganje radijskoj frekvenciji | 26 |
| Profil | 17 | Indeks | 27 |
| Postavljanje korisničkog profila | 17 | | |
| O postavki Predani sportaš | 17 | | |
| O postavkama treninga | 17 | | |
| Ažuriranje profila aktivnosti | 17 | | |
| Dodavanje zaslona s podacima | 18 | | |
| Uređivanje zaslona s podacima | 18 | | |
| Promjena redoslijeda zaslona s podacima | 18 | | |
| Promjena postavki satelita | 18 | | |
| Upozorenja | 18 | | |
| Postavljanje upozorenja o vrijednostima izvan raspona | 18 | | |
| Postavljanje ponavljajućeg upozorenja | 18 | | |
| Auto Lap | 19 | | |
| Označavanje dionica po položaju | 19 | | |
| Označavanje dionica po udaljenosti | 19 | | |
| Označavanje dionica po vremenu | 19 | | |
| Korištenje značajke automatskog prelaska u stanje mirovanja | 19 | | |
| Korištenje značajke automatskog pauziranja | 19 | | |
| Korištenje značajke automatskog pomicanja | 19 | | |
| Automatsko pokretanje mjerača vremena | 19 | | |
| Postavke telefona | 19 | | |
| Postavke sustava | 20 | | |
| Postavke zaslona | 20 | | |
| Postavke snimanja podataka | 20 | | |
| Mijenjanje mjernih jedinica | 20 | | |
| Uključivanje i isključivanje tonova uređaja | 20 | | |
| Promjena jezika uređaja | 20 | | |
| Vremenske zone | 20 | | |
| Informacije o uređaju | 20 | | |
| Specifikacije | 20 | | |
| Edge – specifikacije | 20 | | |
| Specifikacije monitora pulsa | 20 | | |
| Specifikacije senzora brzine i takta | 20 | | |
| Postupanje s uređajem | 20 | | |
| Čišćenje uređaja | 20 | | |
| Održavanje monitora pulsa | 21 | | |
| Postavljanje memorijske kartice | 21 | | |
| Zamjenjive baterije | 21 | | |
| Zamjena baterije monitora pulsa | 21 | | |
| Zamjena baterije senzora brzine ili takta | 21 | | |
| Rješavanje problema | 21 | | |
| Ponovno postavljanje uređaja | 21 | | |
| Vraćanje zadanih postavki | 21 | | |
| Brisanje korisničkih podataka i postavki | 22 | | |
| Maksimalno produljenje vijeka trajanja baterije | 22 | | |
| Uključivanje načina rada za štednju baterije | 22 | | |
| Poboljšavanje prijema GPS satelita | 22 | | |
| Postavljanje nadmorske visine | 22 | | |
| Očitavanja temperature | 22 | | |
| Za moj je uređaj postavljen krivi jezik | 22 | | |

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.

Pregled uređaja



| | | |
|---|---|---|
| ① | | Odaberite za prelazak u stanje mirovanja i buđenje uređaja. Držite kako biste uključili ili isključili uređaj ili zaključali dodirni zaslon. |
| ② | | Odaberite za označavanje nove dionice. |
| ③ | | Odaberite za pokretanje i zaustavljanje mjerača vremena aktivnosti. |
| ④ | Utor za memorijsku karticu (ispod poklopca) | Umetnite opcionalnu microSD® karticu. |
| ⑤ | Električni kontakti | Puni se pomoću dodatne vanjske baterije za Edge. |

NAPOMENA: Za kupnju dodatne opreme idite na buy.garmin.com.

Uparivanje pametnog telefona

Kako biste mogli koristiti funkcije povezivanja na Edge 1030 uređaju, uređaj mora biti uparen izravno putem aplikacije Garmin Connect™ Mobile, umjesto putem Bluetooth® postavki na pametnom telefonu.

- Iz trgovine aplikacijama na pametnom telefonu instalirajte i otvorite aplikaciju Garmin Connect Mobile.
- Držite kako biste uključili uređaj.
Prilikom prvog uključivanja uređaja odaberite jezik uređaja. Na sljedećem zaslonu postaviti će vam se upit za uparivanje s pametnim telefonom.
SAVJET: Možete povući prstom prema dolje na početnom zaslonu kako bi se prikazao widget s postavkama i odabrali **Telefon > Upari pametni telefon** kako biste ručno otvorili način rada za uparivanje.
- Odaberite opciju za dodavanje uređaja Garmin Connect računom:
 - Ako je ovo prvi uređaj koji uparujete s aplikacijom Garmin Connect Mobile, slijedite upute na zaslonu.
 - Ako ste već uparivali neki uređaj s aplikacijom Garmin Connect Mobile, u izborniku postavki odaberite **Uređaji tvrtke Garmin > Dodaj uređaj** i pratite upute na zaslonu.

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

Pregled početnog zaslona

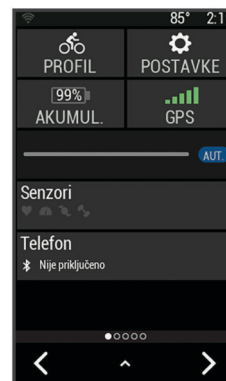
S početnog zaslona možete brzo pristupiti svim značajka uređaja Edge.

| | |
|-----------------|---|
| | Odaberite za odlazak na vožnju. Pomoću strelica promijenite profil aktivnosti. |
| Navigacija | Odaberite za označavanje lokacije, pretraživanje lokacija i stvaranje staze ili navigiranje stazom. |
| Trening | Odaberite za pristupanje segmentima, vježbanjima i drugim opcijama treniranja. |
| Povijest | Odaberite za pristup prethodnim vožnjama i ukupnim rezultatima. |
| Moja statistika | Odaberite za pristup mjerenjima performansi, osobnim rekordima i korisničkom profilu. |
| | Odaberite za pristup funkcijama i postavkama povezivanja. |
| IQ | Odaberite za pristupanje Connect IQ™ aplikacijama, widgetima i podatkovnim poljima. |

Pregledavanje widgeta

Vaš se uređaj isporučuje s nekoliko prethodno učitanih widgeta, a dodatni su dostupni nakon što uparite svoj uređaj i pametni telefon ili drugi kompatibilni uređaj.

- Na početnom zaslonu povucite prstom prema dolje od vrha zaslona.



Prikazat će se widget za postavke. Bljeskajuća ikona označava da uređaj traži. Odaberite bilo koju ikonu za promjenu postavki.

- 2 Za prikaz više widgeta povucite prstom ulijevo ili udesno.
Kada sljedeći put povučete prstom prema dolje kako biste vidjeli widgete, prikazat će se widget koji ste zadnji pregledavali.


Upotreba zaslona osjetljivog na dodir

- Dok je mjerač vremena uključen, dodirnite zaslon za prekriveni prikaz mjerača.
Prekriveni prikaz mjerača omogućuje povratak na početni zaslon za vrijeme vožnje.
- Odaberite za povratak na početni zaslon.
- Povucite prstom ili za kretanje odaberite strelice.
- Odaberite za povratak na prethodnu stranicu.
- Odaberite kako biste spremili promjene i zatvorili stranicu.
- Odaberite kako biste zatvorili stranicu i vratili se na prethodnu stranicu.
- Odaberite za traženje u blizini lokacije.
- Odaberite za brisanje stavke.
- Za dodatne informacije odaberite .

Zaključavanje zaslona osjetljivog na dodir

Možete zaključati zaslon kako biste spriječili slučajne dodire zaslona.

- Držite i odaberite **Zaključ. zaslon**.

- Tijekom aktivnosti odaberite .

Punjenje uređaja

OBAVIJEST

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

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

NAPOMENA: Uređaj se neće puniti ako se nalazi izvan odobrenog raspona temperature (*Edge – specifikacije, stranica 20*).

- 1 Izvucite zaštitni poklopac  iz USB priključka



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


O bateriji

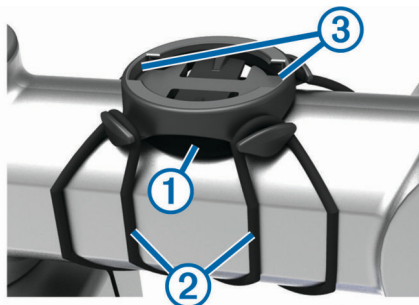
⚠ UPOZORENJE



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

Postavljanje standardnog nosača

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



- 1 Odaberite sigurnu lokaciju za montiranje uređaja na kojoj vam neće smetati za sigurno upravljanje biciklom.
- 2 Postavite gumeni disk  na stražnju stranu nosača za bicikl.
Priložena su dva gumena diska pa možete odabrati onaj koji najbolje odgovara vašem biciklu. Gumene izbočine ući će u stražnju stranu nosača za bicikl tako da se neće pomicati.




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



Postavljanje vanjskog nosača

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



- 3 Postavite gumeni podložak oko ručke:
 - Ako promjer ručke iznosi 25.4 mm, koristite deblji podložak.
 - Ako promjer ručke iznosi 31.8 mm, koristite tanji podložak.
- 4 Postavite priključak ručke oko gumenog podloška.
- 5 Zamijenite i pritegnite vijak.
NAPOMENA: Garmin® preporučuje pritezanje vijka tako da nosač bude sigurno montiran maksimalnim zateznim momentom od 0,8 N-m (7 lbf-in). Povremeno provjerite zategnutost vijka.
- 6 Poravnajte izbočine na stražnjoj strani Edge uređaja s utorima na nosaču za bicikl .



- 7 Pritisnite lagano dolje i okrećite Edge u smjeru kazaljke sata dok ne sjedne na mjesto.

Otpuštanje Edge

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

Traženje satelitskih signala

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






- 1 Izađite van na otvoreno područje.
Prednja strana uređaja treba biti okrenuta prema nebu.

- 2 Pričekajte da uređaj pronađe satelite.
Traženje signala može potrajati 30–60 sekundi.

Vježbanje



Odlazak na vožnju

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

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



NAPOMENA: Povijest se bilježi samo dok je mjerač vremena aktivnosti pokrenut.

- 6 Za prikaz dodatnih zaslona s podacima povucite prstom ulijevo ili udesno.
Povucite prstom prema dolje s vrha zaslona s podacima kako biste pregledali widgete.
- 7 Po potrebi, dodirnite zaslon za prekriveni prikaz mjerača vremena.
- 8 Za zaustavljanje mjerača vremena aktivnosti odaberite .
- SAVJET:** Prije nego što spremite vožnju i podijelite je na svom Garmin Connect računu, možete promijeniti vrstu vožnje. Točni podaci o vrsti vožnje važni su za stvaranje staza prilagođenih biciklima.
- 9 Odaberite **Spremi vožnju**.
- 10 Odaberite .

Segmenti

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

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

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

Strava™ segmenti




Strava segmente možete preuzeti na svoj Edge 1030 uređaj. Pratite Strava segmente i usporedite svoj rezultat sa svojim prošlim rezultatima, prijateljima i profesionalcima koji su odvozili isti segment.

Za prijavu za Strava članstvo otvorite widget Segmenti na svom Garmin Connect računu. Dodatne informacije potražite na www.strava.com.

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

Korištenje widgeta za istraživanje Strava segmenata

Widget za istraživanje Strava segmenata omogućuje vam prikaz Strava segmenata u blizini, kao i vožnju tim segmentima.

- 1 U widgetu za istraživanje Strava segmenata odaberite segment.
- 2 Odaberite opciju.
 - Odaberite  kako biste segment označili zvjezdicom u svom Strava računu.
 - Odaberite **Preuzmi > Vožnja** kako biste preuzeli segment na uređaj i zatim se njime vozili.
 - Odaberite **Vožnja** kako biste se vozili preuzetim segmentom.
- 3 Odaberite  ili  kako biste vidjeli vremena u segmentima, najbolja vremena svojih prijatelja i vrijeme vođe segmenta.

Praćenje segmenta na internetu

Ako želite preuzeti segment s usluge Garmin Connect i pratiti ga, morate imati Garmin Connect račun ([Garmin Connect](#), stranica 16).

- 1 Povežite uređaj s računalom pomoću USB kabela.
NAPOMENA: Ako koristite Strava segmente, vaši se omiljeni segmenti automatski prenose na uređaj kada je povezan s aplikacijom Garmin Connect Mobile ili računalom.
- 2 Idite na connect.garmin.com.
- 3 Izradite novi segment ili odaberite postojeći.
- 4 Odaberite **Pošalji na uređaj**.
- 5 Isključite uređaj i uključite ga.
- 6 Odaberite **Trening > Segmenti**.
- 7 Odaberite segment.
- 8 Odaberite **Karta > Vožnja**.

Omogućavanje segmenata

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


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

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

Utrkivanje protiv segmenta

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

NAPOMENA: Ako su vaš Garmin Connect račun i Strava račun povezani, aktivnosti se automatski šalju na Strava račun kako biste mogli pregledati položaj segmenta.

- 1 Odaberite  za pokretanje mjerača vremena aktivnosti i krenite na vožnju.
Kada vas put nanese na omogućeni segment, možete se utrkiivati protiv njega.
- 2 Započnite utrku protiv segmenta.
Automatski će se prikazati zaslon s podacima o segmentu.



- 3 Po potrebi odaberite **<** ili **>** kako biste tijekom utrke promijenili cilj.

Možete se utrkiivati protiv vođe segmenta, drugih vozača (ako je moguće) ili s ciljem obaranja svog prošlog rezultata. Cilj se automatski prilagođava na temelju vaših trenutnih performansi.

Po dovršetku segmenta prikazat će se poruka.

Pregledavanje pojedinosti o segmentu

- 1 Odaberite **Trening > Segmenti**.
- 2 Odaberite segment.
- 3 Odaberite opciju:
 - Odaberite **Karta** za prikaz segmenta na karti.
 - Odaberite **Nadm. visina** za prikaz grafikona nadmorske visine segmenta.
 - Odaberite **Rang-lista** za prikaz vremena vožnje i prosječne brzine vođe segmenta, vođe grupe ili izazivača, vaše osobno najbolje vrijeme i prosječnu brzinu i druge vozače (ako se može promijeniti).

SAVJET: Možete odabrati stavku na ljestvici poretka kako biste promijenili cilj utrke segmenta.

Opcije segmenta

Odaberite **Trening > Segmenti > ☰**.

Navođenje skretanja: Omogućuje ili onemogućuje upute za skretanje.

Traži: Omogućuje pretraživanje spremljenih segmenata prema nazivu.

Omogućiti/onemogućiti: Omogućuje ili onemogućuje segmente koje se trenutačno nalaze u uređaju.

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

Brisanje segmenta

- 1 Odaberite **Trening > Segmenti**.
- 2 Odaberite segment.
- 3 Odaberite **☒ > ✓**.

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 i prenijeti ih na svoj uređaj. Možete i stvoriti vježbanje te ga spremati izravno na svoj uređaj.

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

Stvaranje vježbanja

- 1 Odaberite **Trening > Vježbanje > Stvori novo**.
- 2 Unesite naziv vježbanja i odaberite **✓**.

- 3 Odaberite **Vrsta koraka** za određivanje vrste koraka vježbanja.

Na primjer, odaberite Odm. kako biste koristili korak kao dionicu odmora.

Tijekom dionice odmora mjerač vremena i dalje će raditi, a podaci će se spremati.

- 4 Odaberite **Trajanje** za određivanje načina mjerenja koraka.

Na primjer, odaberite Udaljenost za dovršetak koraka nakon određene udaljenosti.

- 5 Po potrebi unesite prilagođenu vrijednost za trajanje.

- 6 Odaberite **Cilj** za odabir cilja tijekom koraka vježbanja.

Na primjer, odaberite Zona pulsa za održavanje ujednačenog pulsa tijekom koraka vježbanja.

- 7 Po potrebi odaberite zonu cilja ili unesite prilagođeni raspon.

Na primjer, možete odabrati zonu pulsa. Pri svakom prekoračenju ili padu ispod navedene vrijednosti pulsa uređaj se oglašava i prikazuje poruku.

- 8 Odaberite **✓** za spremanje koraka.

- 9 Odaberite **Dodaj novi kor.** za dodavanje dodatnih koraka vježbanju.

- 10 Odaberite **✓** za spremanje vježbanja.

Ponavljanje koraka vježbanja

Prije ponavljanja koraka vježbanja morate stvoriti vježbu s barem jednim korakom.

- 1 Odaberite **Dodaj novi kor..**

- 2 Odaberite **Vrsta koraka**.

- 3 Odaberite opciju:
 - Odaberite **Ponavlj.** za ponavljanje koraka jednom ili više puta. Na primjer, korak za 5 milja možete ponoviti deset puta.
 - Odaberite **Ponavljati do** za određeno trajanje ponavljanja koraka. Na primjer, korak za 5 milja možete ponavljati 60 minuta ili sve dok puls ne dosegne razinu od 160 otk./min.

- 4 Odaberite **Nazad na korak** pa odaberite korak za ponavljanje.

- 5 Odaberite **✓** za spremanje koraka.

Uređivanje vježbanja

- 1 Odaberite **Trening > Vježbanje**.

- 2 Odaberite vježbanje.

- 3 Odaberite **✎**.

- 4 Odaberite korak, a zatim odaberite **Uredi korak**.

- 5 Promijenite svojstva koraka, a zatim odaberite **✓**.

- 6 Odaberite **↩** za spremanje vježbanja.

Praćenje vježbanja na internetu

Prije preuzimanja vježbanja s usluge Garmin Connect morate imati Garmin Connect račun (*Garmin Connect, stranica 16*).

- 1 Uređaj priključite na računalo.

- 2 Idite na www.garminconnect.com.

- 3 Stvorite i spremite novo vježbanje.

- 4 Odaberite **Pošalji na uređaj** i slijedite upute na zaslonu.

- 5 Isključite uređaj.

Početak vježbanja

- 1 Odaberite **Trening > Vježbanje**.




- 2 Odaberite vježbanje.

- 3 Odaberite **Vožnja**.




Nakon početka vježbanja uređaj prikazuje svaki korak vježbanja, cilj (ako postoji) i trenutne podatke o vježbanju. Kada se spremate završiti korak vježbanja, oglašava se zvučni signal.

Pojavit će se poruka s odbrojavanjem vremena ili udaljenosti do početka novog koraka.

Zaustavljanje vježbanja

- U bilo kojem trenutku odaberite  kako biste zaustavili korak vježbanja i započeli sljedeći korak.
- U bilo kojem trenutku povucite od dna zaslona prema gore i odaberite **Pon.pokr.koraka** kako biste dovršili korak vježbanja i ponovo ga pokrenuli.
- Kako biste zaustavili mjerač vremena aktivnosti, u bilo kojem trenutku odaberite .
- U bilo kojem trenutku povucite prstom od vrha zaslona prema dolje i u widgetu za kontrole odaberite **Zaustavi vježbanje** >  za prekid vježbanja.

Brisanje vježbanja

- 1 Odaberite **Trening** > **Vježbanje**.
- 2 Odaberite vježbanje.
- 3 Odaberite  >  > .


O kalendaru treninga

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

Korištenje planova treninga s usluge Garmin Connect

Prije preuzimanja plana treninga s usluge Garmin Connect morate imati račun Garmin Connect (*Garmin Connect*, stranica 16).


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

- 1 Uređaj priključite na računalo.
- 2 Idite na www.garminconnect.com.
- 3 Odaberite i zakažite plan treninga.
- 4 Pregledajte plan treniranja u svom kalendaru.
- 5 Odaberite ikonu  i slijedite upute na zaslonu.

Trening u zatvorenom

Uređaj sadrži profil za aktivnosti u zatvorenom prostoru ako je GPS isključen. GPS možete isključiti ako trenirate u zatvorenom ili želite produljiti vijek trajanja baterije.

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

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

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

Uparivanje ANT+ dvoranskog trenažera


- 1 Primaknite uređaj na 3 m (10 ft) od ANT+ dvoranskog trenažera.
- 2 Odaberite **Trening** > **Dvoranski trenažer** > **Upari ANT+ bicik.trener**.
- 3 Odaberite dvoranski trenažer koji želite upariti s uređajem.
- 4 Odaberite **Dodaj**.

Kad se dvoranski trenažer upari s uređajem, dvoranski se trenažer prikazuje kao povezani senzor. Podatkovna polja možete prilagoditi tako da prikazuju podatke senzora.

Korištenje ANT+ dvoranskog trenažera

Ako želite koristiti kompatibilan ANT+ trenažer za zatvorene prostore, najprije morate bicikl postaviti na trenažer i zatim ga upariti sa svojim uređajem (*Uparivanje ANT+ dvoranskog trenažera*, stranica 5).

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

- 1 Odaberite **Trening** > **Dvoranski trenažer**.
- 2 Odaberite opciju:
 - Odaberite **Slijedi stazu** kako biste slijedili spremljenu stazu (*Staze*, stranica 9).
 - Odaberite **Slijedi aktivnost** kako biste pratili spremljenu vožnju (*Odlazak na vožnju*, stranica 3).
 - Odaberite **Slijedi vježbanje** kako biste pratili vježbe snage koje ste preuzeli sa svog Garmin Connect računara (*Vježbanje*, stranica 4).
- 3 Odaberite stazu, aktivnost ili vježbu.
- 4 Odaberite **Vožnja**.
- 5 Odaberite profil aktivnosti.
- 6 Odaberite  kako biste pokrenuli mjerač vremena.

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

Postavljanje otpora


- 1 Odaberite **Trening** > **Dvoranski trenažer** > **Postavljanje otpora**.
- 2 Postavite otpor koji pruža trenažer.
- 3 Odaberite profil aktivnosti.
- 4 Počnite okretati pedale.
- 5 Po potrebi možete podesiti otpor za vrijeme aktivnosti.

Postavljanje ciljane snage

- 1 Odaberite **Trening** > **Dvoranski trenažer** > **Postavljanje ciljane snage**.
- 2 Unesite vrijednost za ciljane snagu.
- 3 Odaberite profil aktivnosti.
- 4 Počnite okretati pedale.


Otpor koji pruža trenažer prilagođava se kako bi se na temelju vaše brzine održala konstantna razina snage.
- 5 Po potrebi možete podesiti ciljane snagu za vrijeme aktivnosti.

Intervalno vježbanje

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

Stvaranje intervalnog vježbanja

- 1 Odaberite **Trening** > **Intervali** > **Uredi** > **Intervali** > **Tip**.
- 2 Odaberite **Udaljenost**, **Vrijeme** ili **Otvor..**

SAVJET: Otvoreni interval možete stvoriti tako da vrstu postavite na **Otvor..**
- 3 Po potrebi unesite udaljenost ili vremensko trajanje intervala vježbanja i odaberite ikonu .
- 4 Odaberite **Odm..**
- 5 Odaberite **Udaljenost**, **Vrijeme** ili **Otvor..**

- 6 Po potrebi unesite udaljenost ili vremensko trajanje intervala odmaranja i odaberite ikonu ✓.
- 7 Odaberite jednu ili više opcija:
 - Za postavljanje broja ponavljanja odaberite **Ponavlj.**.
 - Za dodavanje otvorenog intervala zagrijavanja prije početka vježbanja odaberite **Zagrijavanje > Uključi.**
 - Za dodavanje otvorenog intervala hlađenja odaberite **Hlađenje > Uključi.**

Početak intervalnog vježbanja

- 1 Odaberite **Trening > Intervali > Započni vježbanje.**
- 2 Odaberite ▶ kako biste pokrenuli mjerač vremena.
- 3 Ako ste postavili zagrijavanje prije početka intervalnog vježbanja, za početak prvog intervala odaberite ↻.
- 4 Slijedite upute na zaslonu.

Kada dovršite sve intervale, pojavit će se poruka.

Postavljanje cilja treniranja

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

- 1 Odaberite **Trening > Postavi cilj.**
- 2 Odaberite opciju:
 - Odaberite **Samo udaljenost** za odabir zadane udaljenosti ili unos prilagođene udaljenosti.
 - Odaberite **Udaljenost i vrijeme** za odabir ciljane udaljenosti i vremena.
 - Odaberite **Udaljenost i brzina** za odabir ciljane udaljenosti i brzine.

Pojavljuje se zaslon cilja treniranja i pokazuje procijenjeno vrijeme završetka. Procijenjeno vrijeme završetka temelji se na vašoj trenutačnoj izvedbi i preostalom vremenu.

- 3 Odaberite ✓.
- 4 Odaberite ▶ za pokretanje mjerača vremena aktivnosti.
- 5 Po potrebi se krećite kroz zaslone kako biste vidjeli Virtual Partner zaslon.
- 6 Nakon dovršetka aktivnosti odaberite ▶ > **Spremi vožnju.**

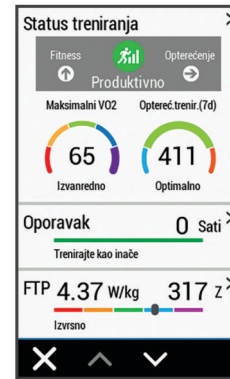
Moja statistika

Uređaj Edge 1030 može pratiti vašu osobnu statistiku i računati vaše performanse. Za mjerenje performansi potreban je kompatibilan senzor pulsa ili mjerač snage.

Mjerenje performansi

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

Ove procjene pruža i omogućuje Firstbeat. Dodatne informacije potražite na web-mjestu www.garmin.com/physio.



NAPOMENA: Predviđanja se isprva mogu činiti netočnima. Uređaj tek nakon nekoliko dovršenih aktivnosti može predvidjeti vašu izvedbu.

Status treniranja: Status treniranja pokazuje kako treniranje utječe na kondiciju i izvedbu. Status treniranja temelji se na promjenama opterećenja treniranja i maksimalnog VO2 u duljem vremenskom razdoblju.

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

Vrijeme oporavka: Vrijeme oporavka pokazuje vrijeme preostalo do vašeg potpunog oporavka kada ćete biti spremni za sljedeće naporno vježbanje.

Opterećenje treniranja: Opterećenje treniranja je zbroj mjerenja povećanja potrošnje kisika nakon vježbanja (EPOC) u proteklih 7 dana. EPOC procjenjuje koliko je energije vašem tijelu potrebno za oporavak nakon vježbanja.

Pojednost o testu stresa na temelju varijabilnosti pulsa: Za test stresa na temelju varijabilnosti pulsa potreban je Garmin senzor pulsa na prsima. Uređaj bilježi oscilacije pulsa dok mirno stojte 3 minute. To je mjera ukupne razine stresa kojoj ste izloženi. Ljestvica ima vrijednosti od 1 do 100, a male vrijednosti pokazuju nisku razinu stresa.

Stanje performansi: Stanje performansi je procjena u stvarnom vremenu koja se izračunava nakon što ste se 6 do 20 minuta bavili aktivnošću. Može se dodati kao podatkovno polje pa svoje stanje performansi možete pregledavati i u drugom dijelu aktivnosti. Uspoređuje vašu trenutnu kondiciju s vašom prosječnom kondicijom.

Funkcionalni prag snage (FTP): Za procjenjivanje funkcionalnog praga snage (FTP) uređaj koristi podatke iz korisničkog profila koje ste unijeli u početnom postavljanju. Preciznije mjerenje dobit ćete ako izvedete navodeni test.

Status treniranja

Status treniranja pokazuje kako treniranje utječe na razinu kondicije i izvedbu. Status treniranja temelji se na promjenama opterećenja treniranja i maksimalnog VO2 u duljem vremenskom razdoblju. Pomoću statusa treniranja planirajte buduće treninge i nastavite poboljšavati svoju razinu kondicije.

Pri vrhuncu: Ako ste pri vrhuncu, to znači da se nalazite na razini idealnoj za utrkivanje. Nedavno smanjenje opterećenja treniranja omogućuje vašem tijelu da se oporavi i potpuno nadoknadi prethodno treniranje. Stanje pri vrhuncu može se održati samo kratko vrijeme pa planirajte unaprijed.

Produktivno: Uz trenutno opterećenje treniranja vaša se razina kondicije i performanse kreću u pravom smjeru. Za održavanje razine kondicije trebali biste u treniranje uključiti planirana razdoblja za oporavak.

Održavanje: Trenutno opterećenje treniranja dovoljno je za održavanje razine kondicije. Ako želite poboljšanje, neka vam vježbe budu raznolikije ili povećajte volumen treniranja.

Oporavak: Lagano opterećenje treniranja omogućuje oporavak vašeg tijela i neophodno je tijekom dugih razdoblja napornog treniranja. Kada budete spremni, ponovno se možete vratiti na treniranje s većim opterećenjem.

Neproduktivno: Opterećenje treniranja je na dobroj razini, no vaša se kondicija smanjuje. Vaše se tijelo možda pokušava oporaviti pa obratite pozornost na svoje ukupno zdravlje, uključujući stres, prehranu i odmor.

Smanjenje kondicije zbog nevjježbanja: Smanjenje kondicije zbog nevjježbanja javlja se kada tjedan ili dulje trenirate mnogo manje od uobičajenog i ono utječe na razinu vaše kondicije. Ako želite poboljšanje, povećajte opterećenje treniranja.

Prenaporna aktivnost: Vaše je opterećenje treniranja vrlo visoko i kontraproduktivno. Vašem je tijelu potreban odmor. Dajte si vremena za oporavak i u raspored uključite vrijeme s lakšim opterećenjem treniranja.

Nema statusa: Za utvrđivanje statusa treniranja uređaj mora jedan ili dva tjedna bilježiti podatke o treniranju, uključujući aktivnosti s maksimalnim VO2 za trčanje ili biciklizam.

O procijenjenim maksimalnim vrijednostima VO2

Maksimalni VO2 je maksimalni obujam kisika (u mililitrima) koji možete potrošiti u minuti po kilogramu tjelesne težine pri maksimalnom opterećenju. Drugim riječima, maksimalni VO2 pokazatelj je vaših sportskih performansi i trebao bi se povećavati usporedno s povećanjem vaše razine kondicije. Procijenjene maksimalne vrijednosti VO2 pruža i omogućuje tvrtka Firstbeat. Za prikaz procijenjenih maksimalnih vrijednosti VO2 za vožnju bicikla možete koristiti svoj Garmin uređaj uparen s monitorom pulsa i mjerjačem snage.

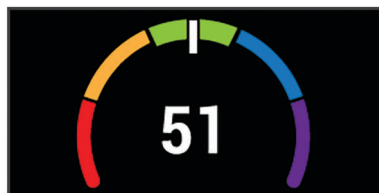
Dobivanje procjene maksimalnog VO2

Kako biste mogli vidjeti procjenu svog maksimalnog VO2, prvo morate staviti senzor pulsa, postaviti mjerjač snage i upariti ga sa svojim uređajem ([Uparivanje bežičnih senzora, stranica 14](#)). Ako je vaš uređaj isporučen sa senzorom pulsa, uređaj i senzor već su upareni. Za najprecizniju procjenu dovršite postavljanje korisničkog profila ([Postavljanje korisničkog profila, stranica 17](#)) i postavite maksimalni puls ([Postavljanje zona pulsa, stranica 14](#)).

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

- 1 Vozite na otvorenom ujednačenom brzinom pri visokom intenzitetu najmanje 20 minuta.
- 2 Nakon vožnje odaberite **Spremi vožnju**.
- 3 Odaberite **Moja statistika > Status treniranja > Maksimalni VO2**.

Procjena vašeg maksimalnog VO2 pojavljuje se kao broj i položaj na skali boja.



| | |
|------------|------------|
| Ljubičasta | Izvanredno |
| Plava | Izvršno |
| Zelena | Dobro |
| Narančasta | Slabije |
| 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 25](#)) i posjetite adresu www.CooperInstitute.org.

Savjeti za procjenu maksimalne vrijednosti VO2 za biciklizam

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

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

Opterećenje treniranja

Opterećenje treniranja pokazuje ukupan volumen treniranja u proteklih sedam dana. To je zbroj EPOC mjerenja u proteklih sedam dana. Mjerjač pokazuje je li vaše trenutno opterećenje nisko, visoko ili optimalno za održavanje ili poboljšavanje vaše trenutne razine kondicije. Optimalni se raspon utvrđuje na temelju vaše individualne razine kondicije i povijesti treniranja. Raspon se podešava kako se povećavaju ili smanjuju vrijeme treniranja i intenzitet.

Procjena opterećenja treniranja

Kako biste mogli vidjeti procjenu opterećenja treniranja, prvo morate staviti senzor pulsa, postaviti mjerjač snage i upariti ga sa svojim uređajem ([Uparivanje bežičnih senzora, stranica 14](#)). Ako je vaš uređaj isporučen sa senzorom pulsa, uređaj i senzor već su upareni. Za najprecizniju procjenu dovršite postavljanje korisničkog profila ([Postavljanje korisničkog profila, stranica 17](#)) i postavite maksimalni puls ([Postavljanje zona pulsa, stranica 14](#)).

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

- 1 Tijekom sedmodnevnog razdoblja barem jednom otidite na vožnju.
- 2 Odaberite **Moja statistika > Status treniranja > Optereć.tren..**

Procjena opterećenja treniranja pojavljuje se kao broj i položaj na skali boja.



| | |
|------------|-----------|
| Narančasta | Visok |
| Zelena | Optimalno |
| Plava | Nizak |

Vrijeme oporavka

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

NAPOMENA: Preporuka vremena oporavka temelji se na procjeni maksimalnog VO2 i u početku se može činiti nepreciznom. Uređaj tek nakon nekoliko dovršenih aktivnosti može predvidjeti vašu izvedbu.

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

Prikaz vremena oporavka

Kako biste mogli koristiti funkciju za vrijeme oporavka, prvo morate staviti senzor pulsa i upariti ga sa svojim uređajem ([Uparivanje bežičnih senzora, stranica 14](#)). Ako je vaš uređaj isporučen sa senzorom pulsa, uređaj i senzor već su upareni. Za najprecizniju procjenu dovršite postavljanje korisničkog profila ([Postavljanje korisničkog profila, stranica 17](#)) i postavite maksimalni puls ([Postavljanje zona pulsa, stranica 14](#)).

1 Odaberite **Moja statistika > Oporavak > Omogućiti**.

2 Krenite na vožnju.

3 Nakon vožnje odaberite **Spremi vožnju**.

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

Dobivanje procjene FTP-a

Za procjenjivanje funkcionalnog praga snage (FTP) uređaj koristi podatke iz korisničkog profila koje ste unijeli u početnom postavljanju. Točniju vrijednost FTP-a možete dobiti ako provedete FTP test pomoću uparenog mjerača snage i senzora pulsa ([Provođenje FTP testa, stranica 8](#)).

Odaberite **Moja statistika > FTP**.

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



| | |
|------------|------------|
| Ljubičasta | Izvanredno |
| Plava | Izvršno |
| Zelena | Dobro |
| Narančasta | Slabije |
| Crvena | Početak |

Informacije potražite u dodatku ([FTP ocjene, stranica 25](#)).

Provođenje FTP testa

Ako želite provesti test kako biste odredili svoj funkcionalni prag snage (FTP), morate imati mjerač snage i senzor pulsa upariti ih sa svojim uređajem ([Uparivanje bežičnih senzora, stranica 14](#)).

1 Odaberite **Moja statistika > FTP > FTP test > Vožnja**.

2 Odaberite ► kako biste pokrenuli mjerač vremena.

Nakon što počnete voziti, uređaj će prikazati svaki korak testa, cilj i trenutne podatke o snazi. Po dovršetku testa prikazat će se poruka.

3 Za zaustavljanje mjerača vremena odaberite ►.

4 Odaberite **Spremi vožnju**.

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

Automatski izračun funkcionalnog praga snage (FTP)

Kako bi uređaj mogao izračunati vaš funkcionalni prag snage (FTP), prvo morate upariti mjerač snage i senzor pulsa ([Uparivanje bežičnih senzora, stranica 14](#)).

1 Odaberite **Moja statistika > FTP > Omogućiti aut.izračun**.

2 Vozite na otvorenom ujednačenom brzinom pri visokom intenzitetu najmanje 20 minuta.

3 Nakon vožnje odaberite **Spremi vožnju**.

4 Odaberite **Moja statistika > FTP**.

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

Pregledavanje izračuna napreznja

Kako biste mogli vidjeti procjenu izračuna napreznja, prvo morate staviti monitor pulsa na prsima i upariti ga sa svojim uređajem ([Uparivanje bežičnih senzora, stranica 14](#)).

Izračun napreznja rezultat je trominutnog testa koji se izvodi tako da Edge analizira oscilacije vašeg pulsa dok mirno stojite kako bi utvrdio ukupnu razinu stresa kojoj ste izloženi. Treniranje, spavanje, prehrana i općenito stres kojem ste izloženi u svakodnevnom životu utječu na vaše performanse. Vrijednosti izračuna napreznja kreću se u rasponu od 1 do 100, gdje 1 predstavlja vrlo nisku, a 100 vrlo visoku razinu stresa. Ako znate svoj izračun napreznja, možete odrediti je li vrijeme za naporno vježbanje ili jogu.

SAVJET: Tvrtka Garmin preporučuje da mjerenje napreznja izvodite svaki dan u otprilike isto vrijeme i pod istim uvjetima.

1 Odaberite **Moja statistika > Izračun napreznja > Mjerenje**.

2 Mirno stanite i opustite se 3 minute.

Isključivanje obavijesti o performansama

Obavijesti o performansama uključene su prema zadanim postavkama. Neke su obavijesti o performansama upozorenja koja se pojavljuju po dovršetku aktivnosti. Neke se obavijesti o performansama pojavljuju tijekom aktivnosti ili kada se izvrši novo mjerenje performansi, npr. nova procjena maksimalnog VO2.

1 Odaberite **Moja statistika > Obavijesti o performansama**.

2 Odaberite opciju.

Osobni rekordi

Kada dovršite vožnju, uređaj prikazuje sve nove osobne rekorde koje ste postigli tijekom te vožnje. Osobni rekordi obuhvaćaju najbrže vrijeme za uobičajenu duljinu, najdulju biciklističku dionicu i najveći uspon tijekom vožnje.

Pregledavanje osobnih rekorda

Odaberite **Moja statistika > Osobni rekordi**.

Vraćanje osobnog rekorda

Svaki osobni rekord možete postaviti na prethodni zabilježeni rekord.

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

2 Odaberite rekord koji želite vratiti.

3 Odaberite **Prethodni rekord > ✓**.

NAPOMENA: Time se ne brišu spremljene aktivnosti.

Brisanje osobnog rekorda

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

2 Odaberite osobni rekord.

3 Odaberite **🗑️ > ✓**.

Zone treninga

• Zone pulsa ([Postavljanje zona pulsa, stranica 14](#))

• Zone snage ([Postavljanje zona snage, stranica 15](#))

Navigacija

Navigacijske postavke i funkcije također se primjenjuju na navigaciju stazama ([Staze, stranica 9](#)) i segmentima ([Segmenti, stranica 3](#)).

• Lokacije i traženje mjesta ([Lokacije, stranica 9](#))

• Planiranje staze ([Staze, stranica 9](#))

• Postavke rute ([Postavke rute, stranica 11](#))

- Postavke karte (*Postavke karte, stranica 11*)

Lokacije

Na uređaju možete snimati i pohranjivati lokacije.



Označavanje lokacije

Ako želite označiti lokaciju, najprije morate locirati satelite.




Ako želite zapamtiti orijentire ili se vratiti na određeno mjesto, možete označiti lokaciju.

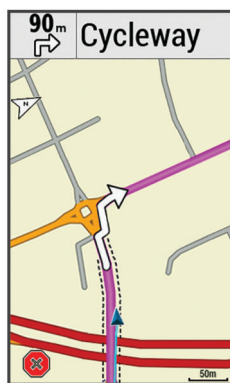
- 1 Krenite na vožnju.
- 2 Odaberite **Navigacija** >  > **Označavanje lokacije** > ✓.

Spremanje lokacija iz karte

- 1 Odaberite **Navigacija** >  > **Odaberite područje pretraživanja** > **Točka na karti**.
- 2 Pronađite kartu na kojoj se lokacija nalazi.
- 3 Odaberite lokaciju.
Informacije o lokaciji pojavit će se na vrhu karte.
- 4 Odaberite informacije o lokaciji.
- 5 Odaberite  > ✓.


Navigacija do lokacije

- 1 Odaberite **Navigacija**.
- 2 Odaberite opciju:
 - Za navigaciju do lokacije na karti odaberite **Pretraži kartu**.
 - Za navigaciju do točke interesa, grada, adrese ili poznatih koordinata odaberite **Traži**.
SAVJET: Za sužavanje područje pretraživanja možete odabrati .
 - Odaberite **Spremljene lokacije** za navigaciju do spremljene lokacije.
SAVJET: Možete odabrati  kako biste unijeli određene informacije za pretraživanje.
 - Za navigaciju do posljednjih 50 lokacija koje ste pronašli odaberite **Nedavno pronađeno**.
 - Odaberite  > **Odaberite područje pretraživanja** ako želite suziti područje pretraživanja.
- 3 Odaberite lokaciju.
- 4 Odaberite **Vožnja**.
- 5 Slijedite upute na zaslonu do odredišta.




Navigacija do početne točke

U bilo kojem trenutku vožnje možete se vratiti na početnu točku.


- 1 Otiđite na vožnju (*Odlazak na vožnju, stranica 3*).
- 2 Tijekom vožnje odaberite bilo koje mjesto na zaslonu kako biste vidjeli preklapanje mjerača vremena.
- 3 Odaberite  > **Navigacija** > **Natrag na početak**.
- 4 Odaberite **Duž iste rute** ili **Najizravnija ruta**.
- 5 Odaberite **Vožnja**.

Uređaj navigira natrag do početne točke vožnje.


Zaustavljanje navigacije

- 1 Pomaknite se na kartu.
- 2 Odaberite  > ✓.

Uređivanje lokacije


- 1 Odaberite **Navigacija** > **Spremljene lokacije**.
- 2 Odaberite lokaciju.
- 3 Dodirnite traku s informacijama na vrhu zaslona.
- 4 Odaberite .
- 5 Odaberite atribut.
Na primjer, odaberite Promijeni nadm. visinu kako biste unijeli poznatu nadmorsku visinu za lokaciju.
- 6 Unesite nove informacije i odaberite ✓.

Brisanje lokacije

- 1 Odaberite **Navigacija** > **Spremljene lokacije**.
- 2 Odaberite lokaciju.
- 3 Odaberite informacije o lokaciji na vrhu zaslona.
- 4 Odaberite  > **Izbriši lokaciju** > ✓.

Projciranje lokacije

Možete stvoriti novu lokaciju projciranjem udaljenosti i smjera od označene lokacije do nove lokacije.

- 1 Odaberite **Navigacija** > **Spremljene lokacije**.
- 2 Odaberite lokaciju.
- 3 Odaberite informacije o lokaciji na vrhu zaslona.
- 4 Odaberite  > **Projciraj lokaciju**.
- 5 Unesite smjer i udaljenost do projciranane lokacije.
- 6 Odaberite ✓.

Staze

Praćenje prethodno zabilježene aktivnosti: Ako se radi o dobroj ruti, možete pratiti spremljenu stazu. Primjerice, možete spremiti i pratiti rutu za put na posao kojom se mogu kretati biciklisti.

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

Praćenje postojeće vožnje putem usluge Garmin Connect:

Stazu iz usluge Garmin Connect možete poslati na svoj uređaj. Nakon spremanja staze na uređaj možete je pratiti ili rušiti rekorde za tu stazu.

Planiranje i vožnja stazom

Možete stvoriti prilagođenu stazu te se njome voziti. Staza je niz točaka ili lokacija koje vas vode do konačnog odredišta.

- 1 Odaberite **Navigacija** > **Staze** > **Stvaranje staza** > **Dodaj prvu lokaciju**.
- 2 Odaberite opciju:
 - Za odabir vaše trenutne lokacije na karti odaberite **Trenutna lokacija**.
 - Za odabir spremljene lokacije odaberite **Spremljeno**, a zatim odaberite lokaciju.
 - Za odabir nedavno tražene lokacije odaberite **Nedavno pronađeno**, a zatim odaberite lokaciju.
 - Za odabir lokacije na karti odaberite **Koristi kartu**, a zatim odaberite lokaciju.

- Za pretraživanje i odabir točke interesa odaberite **Kategorije toč. interesa**, a zatim odaberite točku interesa u blizini.
- Za odabir grada odaberite **Gradovi**, a zatim odaberite grad u blizini.
- Za odabir adrese odaberite **Adrese**, a zatim unesite adresu.
- Za odabir križanja odaberite **Raskrižja**, a zatim unesite nazive ulica.
- Za korištenje koordinata odaberite **Koordinate**, a zatim unesite koordinate.

3 Odaberite **Koristi**.

4 Odaberite **Dodaj sljedeću lokaciju**.

5 Ponavljajte korake od 2 do 4 dok ne odaberete sve lokacije za rutu.

6 Odaberite **Pregled karte**.

Uređaj izračunava rutu i prikazuje se karta rute.

SAVJET: Možete odabrati  za iscrtavanje nadmorske visine rute.

7 Odaberite **Vožnja**.

Praćenje staze s usluge Garmin Connect

Prije preuzimanja staze s usluge Garmin Connect, morate imati Garmin Connect račun ([Garmin Connect, stranica 16](#)).

1 Odaberite opciju:

- Otvorite aplikaciju Garmin Connect Mobile.
- Idite na connect.garmin.com.

2 Izradite novu stazu ili odaberite postojeću stazu.

3 Odaberite **Pošalji na uređaj**.

4 Slijedite upute na zaslonu.

5 Na uređaju Edge odaberite **Navigacija > Staze > Spremljene staze**.

6 Odaberite stazu.

7 Odaberite **Vožnja**.

Stvaranje i vožnja povratnom stazom

Uređaj na temelju određene udaljenosti, početne lokacije i smjera navigacije može stvoriti povratnu stazu.

1 Odaberite **Navigacija > Staze > Povratna staza**.

2 Odaberite **Udaljenost**, a zatim unesite ukupnu udaljenost staze.

3 Odaberite **Početna lokacija**.

4 Odaberite opciju:

- Za odabir vaše trenutne lokacije na karti odaberite **Trenutna lokacija**.
- Za odabir lokacije na karti odaberite **Koristi kartu**, a zatim odaberite lokaciju.
- Za odabir spremljene lokacije odaberite **Spremljene lokacije**, a zatim odaberite lokaciju.
- Za pretraživanje i odabir točke interesa odaberite **Alati za pretraživanje > Kategorije toč. interesa** i zatim odaberite točku interesa u blizini.
- Za odabir grada odaberite **Alati za pretraživanje > Gradovi**, a zatim odaberite grad u blizini.
- Za odabir adrese odaberite **Alati za pretraživanje > Adrese** i unesite adresu.
- Za odabir raskrižja odaberite **Alati za pretraživanje > Raskrižja** i unesite nazive ulica.
- Za korištenje koordinata odaberite **Alati za pretraživanje > Koordinate**, a zatim unesite koordinate.

5 Odaberite **Odabir smjera početka**, a zatim odaberite smjer.

6 Odaberite **Traži**.

SAVJET: Za ponovno pretraživanje možete odabrati .


7 Odaberite stazu kako bi se prikazala na karti.

SAVJET: Možete odabrati  i  kako biste vidjeli druge staze.

8 Odaberite **Vožnja**.


Savjeti za treniranje na stazama

• Korištenje navođenja za skretanje ([Opcije staze, stranica 10](#)).

• Ako se želite zagrijati, odaberite  kako biste započeli sa stazom i zagrijte se na uobičajen način.

• Nemojte biti na stazi dok se zagrijavate.

Kada ste spremni za početak, zaputite se prema stazi. Kada se nalazite na bilo kojem dijelu staze, prikazat će se poruka.

NAPOMENA: Čim odaberete , vaš Virtual Partner započinje sa stazom i ne čeka da dovršite zagrijavanje.

• Pomaknite se na kartu kako biste vidjeli kartu staze.

Ako skrenete sa staze, pojavit će se poruka.

Pregled pojedinosti o stazi

1 Odaberite **Navigacija > Staze > Spremljene staze**.

2 Odaberite stazu.

3 Odaberite opciju:

- Odaberite **Sažetak** za prikaz pojedinosti staze.
- Odaberite **Karta** kako biste stazu vidjeli na karti.
- Odaberite **Nadm. visina** za prikaz nadmorske visine staze.
- Odaberite **Dionice** kako biste odabrali dionicu i vidjeli dodatne informacije o svakoj dionici.

Prikaz staze na karti

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

1 Odaberite **Navigacija > Staze > Spremljene staze**.

2 Odaberite stazu.

3 Odaberite **Postavke**.

4 Odaberite **Prikaži uvijek** kako biste omogućili prikaz staze na karti.

5 Odaberite **Boja** pa odaberite boju.

6 Odaberite **Točke staze** kako biste uključili točke staze na karti.

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

Zaustavljanje staze

1 Pomaknite se na kartu.

2 Odaberite  > .

Brisanje staze

1 Odaberite **Navigacija > Staze > Spremljene staze**.

2 Odaberite stazu.

3 Odaberite  > .

Opcije staze

Odaberite **Navigacija > Staze > Spremljene staze > **.

Navođenje skretanja: Omogućuje ili onemogućuje upute za skretanje.


Upozorenja za skretanje sa staze: Upozoravaju vas da ste skrenuli sa staze.

Traži: Omogućuje pretraživanje spremljenih staza prema nazivu.

Filtar: Omogućuje filtriranje po vrsti staze, kao što su npr. Strava staze.

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

Postavke karte

Odaberite  > **Profili aktivnosti**, odaberite profil i odaberite **Navigacija** > **Karta**.

Orijentacija: Postavljanje načina prikaza karte na stranici.


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

Tekst navođenja: Postavljanje uvjeta za prikaz detaljnih navigacijskih upozorenja (zahtijeva karte s mogućnošću izrade ruta).

Vidljivost karte: Omogućuje postavljanje naprednih značajki karte.

Informacije o karti: Omogućuje ili onemogućuje karte koje se trenutačno nalaze u uređaju.

Promjena orijentacije karte

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

Postavke rute

Odaberite  > **Profili aktivnosti**, odaberite profil i odaberite **Navigacija** > **Izrada rute**.

Odred.rute po popularn.: Izračunava rute na temelju najpopularnijih vožnji iz usluge Garmin Connect.

Način izrade rute: Postavlja način prijevoza kako bi se ruta optimizirala.

Metoda izračuna: Postavlja način izračunavanja rute.


Zaključaj na cestu: Zaključavanje ikone položaja koja označava vaš položaj na karti na najbližu cestu.

Postavljanje izbjegavanja: Postavlja vrste cesta koje će se izbjegavati tijekom navigacije.

Ponovni izračun: Automatski ponovo izračunava rutu kada skrenete s nje.

Odabir aktivnosti za izračun rute

Uređaj možete postaviti tako da izračunava rutu na temelju vrste aktivnosti.

- 1 Odaberite  > **Profili aktivnosti**.
- 2 Odaberite profil.
- 3 Odaberite **Navigacija** > **Izrada rute** > **Način izrade rute**.
- 4 Odaberite opciju za izračun rute.

Na primjer, možete odabrati Cestovni biciklizam za cestovnu navigaciju ili Terenski biciklizam za navigaciju van ceste.

Povezane značajke

Funkcije povezivosti dostupne su za vaš Edge uređaj kada uređaj povežete s Wi-Fi® mrežom ili s kompatibilnim pametnim telefonom koji koristi Bluetooth bežičnu tehnologiju.

Bluetooth – funkcije povezivosti

Edge uređaj ima značajke vezane uz Bluetooth za vaš kompatibilni pametni telefon ili fitness uređaj. Za neke je značajke na pametnom telefonu potrebno instalirati aplikaciju Garmin Connect Mobile. Dodatne informacije potražite na www.garmin.com/intosports/apps.

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

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

GroupTrack: Omogućuje praćenje drugih vozača u grupi pomoću LiveTrack izravno na zaslonu i u stvarnom vremenu. Možete slati prethodno definirane poruke drugim vozačima u vašoj GroupTrack sesiji koji imaju kompatibilan Edge uređaj.

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

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

Funkcije za preuzimanje iz usluge Connect IQ: Omogućuje preuzimanje funkcija iz usluge Connect IQ putem aplikacije Garmin Connect Mobile.

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

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

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

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

Poruke: Omogućuje odgovor na dolazni poziv ili poruku prethodno definiranom porukom. Ova je funkcija dostupna uz kompatibilan Android™ ili Windows® pametni telefon.

Zvučni odzivnici: Omogućuje aplikaciji Garmin Connect Mobile reprodukciju obavijesti o statusu na pametnom telefonu tijekom trčanja.

Prepoznavanje nezgoda: Omogućuje aplikaciji Garmin Connect Mobile slanje poruke vašim kontaktima u hitnim slučajevima kada Edge uređaj prepozna nezgodu.

Reprodukcija zvučnih upozorenja za vrijeme aktivnosti

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


Aplikaciju Garmin Connect Mobile možete podesiti da za vrijeme trčanja ili neke druge aktivnosti na vašem pametnom telefonu reproducira motivirajuće obavijesti o statusu. Zvučna upozorenja uključuju podatke o broju dionice i vremenu dionice, tempu ili brzini i podacima ANT+ senzora. 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.

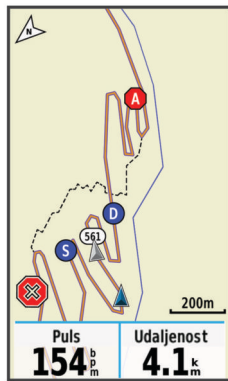
- 1 U postavkama aplikacije Garmin Connect Mobile odaberite **Uređaji tvrtke Garmin**.
- 2 Odaberite svoj uređaj.
- 3 Po potrebi odaberite **Postavke uređaja**.
- 4 Odaberite **Zvučni odzivnici**.

Pokretanje GroupTrack sesije

Prije pokretanja GroupTrack sesije morate imati pametni telefon na kojemu je instalirana aplikacija Garmin Connect Mobile uparena s vašim uređajem ([Uparivanje pametnog telefona, stranica 1](#)).

Tijekom vožnje možete vidjeti vozače u GroupTrack sesiji na karti.

- 1 Na Edge uređaju odaberite  > **Povezane funkcije** > **GroupTrack** kako biste na zaslonu s kartom mogli vidjeti kontakte.
- 2 U aplikaciji Garmin Connect Mobile u izborniku postavki odaberite **LiveTrack** > **GroupTrack**.
- 3 Odaberite **Vidljivo za** > **Svi kontakti**.
NAPOMENA: Ako imate više od jednog kompatibilnog uređaja, morate odabrati uređaj za GroupTrack sesiju.
- 4 Odaberite **Pokreni LiveTrack**.
- 5 Na Edge uređaju odaberite  i krenite na vožnju.
- 6 Pomaknite se do karte kako biste vidjeli svoje kontakte.



Ako želite vidjeti podatke o lokaciji i smjeru drugih vozača u GroupTrack sesiji, dodirnite ikonu na karti.

- 7 Pomaknite se do GroupTrack popisa.

Možete odabrati vozača s popisa, a taj će se vozač pojaviti u sredini karte.

Savjeti za GroupTrack sesije



Funkcija GroupTrack omogućuje praćenje drugih vozača u grupi pomoću LiveTrack izravno na zaslonu. Svi vozači u grupi moraju biti vaši kontakti na Garmin Connect računu.

- Vozite bicikl vani uz uključen GPS.
- Uparite Edge 1030 uređaj s pametnim telefonom pomoću Bluetooth tehnologije.
- U aplikaciji Garmin Connect Mobile u izborniku postavki odaberite **Kontakti** kako biste ažurirali popis vozača za GroupTrack sesiju.
- Provjerite jesu li svi vaši kontakti upareni sa svojim pametnim telefonima i pokrenite LiveTrack sesiju u aplikaciji Garmin Connect Mobile.
- Pazite da se svi vaši kontakti nalaze u dometu (40 km ili 25 mi).
- Tijekom GroupTrack sesije pomaknite se do karte kako biste vidjeli svoje kontakte.
- Prije nego što pokušate vidjeti podatke o lokaciji i smjeru drugih vozača u GroupTrack sesiji, zaustavite se.

Prijenos datoteka na drugi Edge uređaj

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

- 1 Uključite oba Edge uređaja i postavite ih unutar dometa (na udaljenost do 3 m).

- 2 Na uređaju s kojeg šaljete datoteke odaberite  > **Povezane funkcije** > **Prijenos između uređaja** > **Dijeli datoteke**.
 - 3 Odaberite vrstu datoteka za dijeljenje.
 - 4 Odaberite jednu ili više datoteka za prijenos.
 - 5 Na uređaju koji prima datoteke odaberite  > **Povezane funkcije** > **Prijenos između uređaja**.
 - 6 Odaberite vezu u blizini.
 - 7 Odaberite jednu ili više datoteka za primanje.
- Kada je prijenos dovršen, na oba se uređaja pojavljuje poruka.

Prepoznavanje nezgoda

OPREZ

Prepoznavanje nezgoda dodatna je funkcija prvenstveno dizajnirana za korištenje na cesti. Funkcija prepoznavanje nezgoda ne bi smjela biti primarni način dobivanja hitne pomoći. Aplikacija Garmin Connect Mobile neće u vaše ime kontaktirati usluge u hitnim slučajevima.

Ako vaš Edge uređaj prepozna nezgodu s uključenim GPS-om, aplikacija Garmin Connect Mobile vašim će kontaktima u hitnim slučajevima poslati automatsku tekstualnu poruku i poruku e-pošte s vašim imenom i GPS lokacijom.

Poruka se pojavljuje na vašem uređaju i uparenom pametnom telefonu i pokazuje da će vaši kontakti biti obaviješteni za 30 sekundi. Ako vam pomoć nije potrebna, možete otkazati automatsku poruku za hitan slučaj.

Ako želite omogućiti otkrivanje nezgoda na svom uređaju, najprije u aplikaciji Garmin Connect Mobile morate postaviti kontakte u hitnim slučajevima. Vaš upareni pametni telefon mora imati omogućeni podatkovni paket i nalaziti se na području koje je pokriveno mrežom i u kojem je moguć prijenos podataka. Vaši kontakti u hitnim slučajevima moraju moći primiti tekstualne poruke (primjenjuju se standardne naknade za slanje tekstualnih poruka).

Postavljanje funkcije prepoznavanja nezgoda

- 1 Idite na www.garmin.com/intosports/apps i na svoj pametni telefon preuzmite aplikaciju Garmin Connect Mobile.
- 2 Uparite pametni telefon i uređaj ([Uparivanje pametnog telefona, stranica 1](#)).
- 3 U aplikaciji Garmin Connect Mobile postavite kontakte u hitnim slučajevima i podatke o biciklistu ([Postavljanje podataka biciklistu i kontaktima u hitnim slučajevima, stranica 12](#)).
- 4 Omogućite funkciju prepoznavanja nezgoda na uređaju ([Uključivanje i isključivanje funkcije prepoznavanja nezgoda, stranica 12](#)).
- 5 Uključite GPS na uređaju ([Promjena postavki satelita, stranica 18](#)).

Postavljanje podataka biciklistu i kontaktima u hitnim slučajevima

- 1 Otvorite aplikaciju Garmin Connect Mobile na pametnom telefonu.
- 2 U postavkama aplikacija odaberite **Prepozn.nezgoda**.
- 3 Unesite svoje podatke o biciklistu i kontakte u hitnim slučajevima.

Odabrani kontakti primit će poruku koja ih obavještava da ste ih odabrali kao kontakte u hitnim slučajevima prilikom prepoznavanja nezgoda.

Uključivanje i isključivanje funkcije prepoznavanja nezgoda

Odaberite  > **Sustav** > **Prepozn.nezgoda**.

Pregledavanje kontakata u hitnim slučajevima

Ako želite pregledati kontakte u hitnim slučajevima na svom uređaju, najprije u aplikaciji Garmin Connect Mobile morate postaviti podatke o biciklistu i kontaktima u hitnim slučajevima.

Odaberite **Kontakti**.

Pojavljaju se imena i telefonski brojevi vaših kontakata u hitnim slučajevima.

Poništavanje automatske poruke

Ako vaš uređaj prepozna nezgodu, možete poništiti slanje automatske poruke kontaktima u hitnim slučajevima.

Odaberite **Odustani** > ✓ prije isteka odbrojanja od 30 sekundi.

Slanje ažuriranog statusa nakon nezgode

Ažurirani status možete poslati kontaktima u hitnim slučajevima samo ako je uređaj prije toga prepoznao nezgodu i vašim kontaktima u hitnim slučajevima poslao automatsku poruku u hitnim slučajevima.

Kontaktima u hitnim slučajevima možete poslati poruku s ažuriranim statusom u kojoj ih obavještavate da vam nije potrebna njihova pomoć.

1 Povucite prstom prema dolje s vrha zaslona i povucite prstom ulijevo ili udesno kako biste pregledali widget za kontrole.

2 Odaberite **Prepoznata je nezgoda** > **OK sam**.

Poruka je poslana svim vašim kontaktima u hitnim slučajevima.

Wi-Fi – funkcije povezivosti

Uređaj Edge 1030 ima značajke povezane s Wi-Fi tehnologijom. Mobilna aplikacija Garmin Connect nije potrebna ako želite koristiti Wi-Fi vezu.

NAPOMENA: Za korištenje ovih značajki spojite uređaj na bežičnu mrežu.

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

Vježbanja i planovi treninga: Aktivnosti i planovi treniranja prethodno odabrani na Garmin Connect bežično se šalju na vaš uređaj.

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

Postavljanje Wi-Fi veze

1 Odaberite opciju:

- Preuzmite aplikaciju Garmin Connect Mobile i uparite svoj pametni telefon (*Uparivanje pametnog telefona, stranica 1*).
- Posjetite web-mjesto www.garmin.com/express i preuzmite aplikaciju Garmin Express™.

2 Slijedite upute na zaslonu kako biste postavili Wi-Fi vezu.

Wi-Fi postavke

Odaberite  > **Povezane funkcije** > **Wi-Fi**.

Wi-Fi: Omogućuje Wi-Fi bežičnu tehnologiju.

NAPOMENA: Druge postavke za Wi-Fi prikazuju se samo ako je omogućena tehnologija Wi-Fi.

Automatsko učitavanje: Omogućuje automatski prijenos aktivnosti putem poznate bežične mreže.

Dodaj mrežu: Povezuje uređaj s bežičnom mrežom.

Bežični senzori

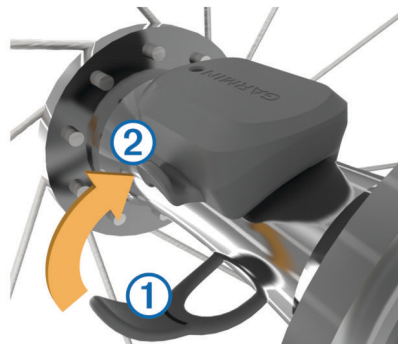
Vaš se uređaj može koristiti s bežičnim ANT+ ili Bluetooth sensorima. Više informacija o kompatibilnosti i kupnji dodatnih senzora potražite na web-mjestu <http://buy.garmin.com>.

Postavljanje senzora brzine

NAPOMENA: Ako nemate senzor, možete preskočiti ovaj zadatak.

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

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



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

3 Zavrtite kotač kako biste provjerili okreće li se ispravno.

Senzor ne smije dodirivati druge dijelove bicikla.

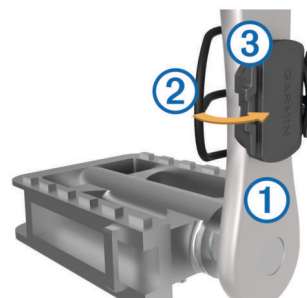
NAPOMENA: LED dioda bljeska pet sekundi kako bi označila aktivnost nakon dva okreta.

Postavljanje senzora takta

NAPOMENA: Ako nemate senzor, možete preskočiti ovaj zadatak.

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

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



4 Zavrtite pedalu kako biste provjerili okreće li se ispravno. Senzor i vezice ne smiju dodirivati nijedan dio bicikla ili obuče.

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

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

O sensorima brzine i takta

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

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

Prosjeck podataka za takt ili snagu

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

Možete promijeniti vrijednost ove postavke (*Postavke snimanja podataka, stranica 20*).

Postavljanje monitora pulsa

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

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

- 1 Postavite modul monitora pulsa ① na traku.



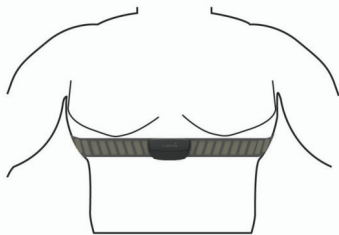
Logotipi Garmin na modulu i traci trebaju biti okrenuti ispravno.

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



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

NAPOMENA: Nemojte savijati etiketu s uputama o održavanju.



Logotipi Garmin trebaju biti okrenuti ispravno.

- 4 Postavite uređaj unutar 3 m (10 ft) od monitora pulsa. Kad postavite monitor pulsa, on je aktivan i šalje podatke.

SAVJET: Ako su podaci o pulsu čudni ili ih nema, pogledajte savjete za rješavanje problema (*Savjeti za čudne podatke o pulsu, stranica 14*).

Postavljanje zona pulsa

Za određivanje vaših zona pulsa uređaj koristi podatke iz korisničkog profila koje ste unijeli prilikom početnog postavljanja. Zone pulsa možete ručno prilagoditi prema ciljevima vježbanja (*Ciljevi vježbanja, stranica 14*). Za najtočnije podatke o kalorijama tijekom aktivnosti trebali biste postaviti maksimalni puls, puls u mirovanju i zone pulsa.

- 1 Odaberite **Moja statistika > Zone treninga > Zone pulsa**.
- 2 Unesite vrijednosti za svoj laktatni prag, maksimalni puls i puls u mirovanju.

Pomoću funkcije automatskog prepoznavanja možete automatski zabilježiti puls tijekom aktivnosti. Vrijednosti zona automatski se ažuriraju, ali svaku vrijednost možete urediti i ručno.

- 3 Odaberite **Na temelju:**

- 4 Odaberite opciju:

- Odaberite **otk./min** kako biste pregledali i uredili zone u otkucajima u minuti.
- Odaberite **% maksimalno** kako biste pregledali i uredili zone kao postotak maksimalnog pulsa.
- Odaberite **% HRR** kako biste pregledali i uredili zone kao postotak rezervnog pulsa (razlika između maksimalnog pulsa i pulsa u mirovanju).
- Odaberite **% laktatnog praga** kako biste pregledali i uredili zone kao postotak pulsa pri laktatnom pragu.

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 25*) možete odrediti najbolju zonu pulsa za svoje ciljeve vježbanja.

Ako ne znate svoj maksimalni puls, koristite jedan od kalkulatora na internetu. Neke teretane i zdravstveni centri nude test koji mjeri maksimalni puls. Zadani maksimalni puls je 220 umanjen za broj vaših godina.

Savjeti za čudne podatke o pulsu

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

- Ponovno navlažite elektrode i kontaktne umetke (ako je moguće).
- Pritegnite traku oko prsa.
- Zagrijavajte se 5 do 10 minuta.
- Pridržavajte se uputa o održavanju (*Održavanje monitora pulsa, stranica 21*).
- 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.

Uparivanje bežičnih senzora

Prije uparivanja morate postaviti senzor pulsa ili instalirati senzor.

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

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

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

- 2 Odaberite **☰ > Senzori > Dodaj senzor**.

- 3 Odaberite opciju:

- Odaberite vrstu senzora.

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

Prikazat će se popis dostupnih senzora.

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

5 Odaberite **Dodaj**.

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

Treniranje s mjerачima snage

- Idite na www.garmin.com/intosports za popis ANT+ senzora koji su kompatibilni s vašim uređajem (poput Vector™).
- Dodatne informacije potražite u korisničkom priručniku svog mjerачa snage.
- Prilagodite mjerач snage tako da odgovara vašim ciljevima i sposobnostima (*Postavljanje zona snage, stranica 15*).
- Koristite upozorenja o vrijednostima izvan raspona kako biste primili obavijest kada dosegnete određenu zonu snage (*Postavljanje upozorenja o vrijednostima izvan raspona, stranica 18*).
- Prilagodite podatkovna polja za snagu (*Dodavanje zaslona s podacima, stranica 18*).

Postavljanje zona snage

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

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

2 Unesite svoj FTP.

3 Odaberite **Na temelju:**

4 Odaberite opciju:

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

Kalibracija mjerачa snage

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

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

1 Odaberite **≡ > Senzori**.

2 Odaberite svoj mjerач snage.

3 Odaberite **Kalibriraj**.

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

5 Slijedite upute na zaslonu.

Mjerач snage na pedali

Vector mjeri snagu na pedali.

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

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

Dinamika bicikliranja

Dinamika bicikliranja mjeri kako primjenjujete snagu prilikom okretanja pedale i gdje na pedali primjenjujete snagu i tako vam pomaže da shvatite posebnosti načina na koji vozite bicikl. Ako

znate gdje i kako proizvodite snagu, možete trenirati učinkovitije i procijeniti odgovara li vam vaš bicikl.

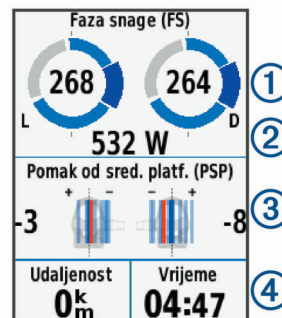
Korištenje dinamike bicikliranja

Prije korištenja dinamike bicikliranja Vector mjerачe snage morate upariti s uređajem (*Uparivanje bežičnih senzora, stranica 14*).

NAPOMENA: Bilježenje dinamike bicikliranja koristi dodatnu memoriju sustava.

1 Krenite na vožnju.

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



3 Po potrebi zadržite dodir na podatkovnom polju ④ kako biste ga promijenili (*Dodavanje zaslona s podacima, stranica 18*).

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

Vožnju možete poslati na svoj Garmin Connect račun i vidjeti dodatne podatke o dinamici bicikliranja (*Slanje vaše vožnje na Garmin Connect, stranica 16*).

Podaci o vršnoj snazi

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

Pomak od središta platforme

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

Prilagođavanje Vector funkcija

Ako želite prilagoditi Vector funkcije, najprije morate upariti Vector mjerач snage i svoj uređaj.

1 Odaberite **≡ > Senzori**.

2 Odaberite Vector mjerач snage.

3 Odaberite **Pojednosti senzora > Funkcije mjerачa snage Vector**.

4 Odaberite opciju.

5 Po potrebi pomoću prekidača uključite ili isključite učinkovitost zateznog momenta, ravnomjerno okretanje pedala i dinamiku bicikliranja.

Nadogradnja Vector softvera pomoću Edge uređaja

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

1 Pošaljite podatke o vožnji na svoj Garmin Connect račun (*Slanje vaše vožnje na Garmin Connect, stranica 16*).

Garmin Connect automatski traži nadogradnje softvera i šalje ih na vaš Edge uređaj.

2 Postavite svoj Edge uređaj unutar dometa (3 m) od senzora.

3 Zavrtnite pedale nekoliko puta. Edge uređaj pitat će vas želite li instalirati sve dostupne nadogradnje softvera.

4 Slijedite upute na zaslonu.

Korištenje elektroničkih mjenjača

Prije korištenja elektroničkih mjenjača kao što su Shimano® Di2™ mjenjači, morate ih upariti s uređajem (*Uparivanje bežičnih*

senzora, stranica 14). Možete prilagoditi dodatna podatkovna polja (*Dodavanje zaslona s podacima, stranica 18*). Na uređaju Edge 1030 prikazuju se trenutne podešene vrijednosti kada je senzor u načinu rada za podešavanje.

Svjesnost o situaciji

Vaš Edge uređaj može se koristiti s Varia Vision™ uređajem, Varia™ pametnim svjetlima za bicikl i stražnjim radarom radi povećanja svjesnosti o situaciji. Dodatne informacije o uređaju Varia potražite u korisničkom priručniku.

NAPOMENA: Možda ćete morati ažurirati Edge softver prije uparivanja Varia uređaja (*Nadogradnja softvera pomoću aplikacije Garmin Express, stranica 22*).

Povijest

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

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

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

Pregledavanje vaše vožnje

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

Pregled vremena u svakoj zoni treniranja

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

Pregled vremena provedenog u svakoj zoni pulsa i snage može vam pomoći u prilagodbi intenziteta treninga. Možete prilagoditi zone snage (*Postavljanje zona snage, stranica 15*) i zone pulsa (*Postavljanje zona pulsa, stranica 14*) kako bi odgovarale vašim ciljevima i sposobnostima. Možete prilagoditi podatkovno polje da za vrijeme vožnje prikazuje vaše vrijeme u zoni treniranja (*Dodavanje zaslona s podacima, stranica 18*).


- 1 Odaberite **Povijest > Vožnje**.
- 2 Odaberite vožnju.
- 3 Odaberite opciju:
 - Ako vaša vožnja sadrži podatke iz jednog senzora, odaberite **Vrijeme u zoni pulsa** ili **Vrijeme u zoni snage**.
 - Ako vaša vožnja sadrži podatke iz oba senzora, odaberite **Vrijeme u zoni**, a zatim odaberite **Zone pulsa** ili **Zone snage**.

Pregledavanje ukupnih podataka

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

Odaberite **Povijest > Ukupno**.

Brisanje vožnje

- 1 Odaberite **Povijest > Vožnje**.
- 2 Odaberite vožnju.
- 3 Odaberite  > **Izbriši** > ✓.

Garmin Connect

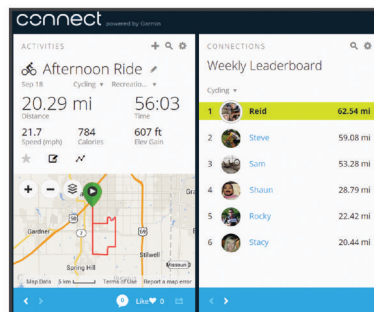
Možete se povezati s prijateljima na usluzi Garmin Connect. Garmin Connect daje vam alate za praćenje, analizu, dijeljenje i podršku. Zabilježite svoj aktivni životni stil, uključujući trčanje, hodanje, vožnje, plivanje, planinarenje, triatlone i još mnogo

to. Za besplatan račun možete se prijaviti na adresi www.garminconnect.com/start.

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

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

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



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

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

Slanje vaše vožnje na Garmin Connect

OBAVIJEST

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

- 1 Izvucite zaštitni poklopac ① iz USB priključka ②.



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

Snimanje podataka

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

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

Informacije o prosjeku podataka za takt ili snagu potražite u odjeljku *Prosjek podataka za takt ili snagu, stranica 14*.

Upravljanje podacima

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

Priključivanje uređaja na računalo

OBAVIJEST

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

- 1 Izvucite zaštitni poklopac iz USB priključka.
- 2 Priključite manji kraj USB kabela u USB priključak.
- 3 Priključite veći kraj USB kabela u USB priključak na računalo.

Uređaj se prikazuje kao prijenosni pogon u opciji **Moje računalo** na računalima sa sustavom Windows i kao instalirana jedinica na računalima sa sustavom Mac.

Prijenos datoteka na vaš uređaj

- 1 Uređaj priključite na računalo.

Na Windows računalima uređaj će se prikazati kao prijenosni pogon ili prijenosni uređaj. Na Mac računalima uređaj će se prikazati kao aktivna jedinica.

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

- 2 Na računalo otvorite preglednik datoteka.
- 3 Odaberite datoteku.
- 4 Odaberite **Uredi > Kopiraj**.
- 5 Otvorite prijenosni uređaj, pogon ili jedinicu za uređaj.
- 6 Pronađite mapu.
- 7 Odaberite **Uredi > Zalijepi**.

Datoteka će se prikazati na popisu datoteka u memoriji uređaja.

Brisanje datoteka

OBAVIJEST

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

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

NAPOMENA: Ako koristite računalo sa sustavom Apple®, potrebno je isprazniti mapu **Smeće** kako bi se datoteke u potpunosti uklonile.

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, uređaj nije potrebno sigurno isključiti.

- 1 Dovođenje postupka:
 - Za računalo sa sustavom Windows odaberite ikonu **Sigurno isključivanje uređaja** na traci sustava, a zatim odaberite svoj uređaj.
 - Na računalima sa sustavom Apple odaberite uređaj i zatim odaberite **Datoteka > Izbaci**.
- 2 Iskopčajte kabel iz računala.

Prilagođavanje vašeg uređaja

Connect IQ funkcije za preuzimanje

Uređaju možete dodati Connect IQ funkcije tvrtke Garmin i drugih pružatelja usluga putem aplikacije Garmin Connect Mobile. Uređaj možete prilagoditi podatkovnim poljima, widgetima i aplikacijama.

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.

Widgeti: Brz pregled informacija, uključujući podatke senzora i obavijesti.

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

Profili

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

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

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

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

Postavljanje korisničkog profila

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

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

O postavki Predani sportaš

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

O postavkama treninga

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

Ažuriranje profila aktivnosti

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








- 1 Odaberite **☰ > Profili aktivnosti**.
- 2 Odaberite opciju:
 - Odaberite profil.
 - Odaberite **☰ > Dodaj**.
- 3 Po potrebi uredite naziv i boju profila.
- 4 Odaberite opciju:
 - Odaberite **Zasloni s podacima** za prilagođavanje zaslona s podacima i podatkovnih polja (**Dodavanje zaslona s podacima, stranica 18**).
 - Odaberite **Zadana vrsta vožnje** kako biste postavili vrstu vožnje tipičnu za ovaj profil aktivnosti, primjerice, putovanje na posao.

SAVJET: Nakon netipične vožnje vrstu vožnje možete ručno ažurirati. Točni podaci o vrsti vožnje važni su za stvaranje staza prilagođenih biciklima.





- Odaberite **Segmenti** kako biste uključili omogućene segmente (*Omogućavanje segmenata, stranica 3*).
- Odaberite **Upozorenja** za prilagođavanje upozorenja za treniranje (*Upozorenja, stranica 18*).
- Odaberite **Automatske značajke > Auto Lap** za određivanje načina pokretanja dionica (*Označavanje dionica po položaju, stranica 19*).
- Odaberite **Automatske značajke > Auto Pause** za promjenu trenutka kada mjerač vremena aktivnosti automatski pauzira (*Korištenje značajke automatskog pauziranja, stranica 19*).
- Odaberite **Automatske značajke > Autom. stanje mirovanja** za automatski prelazak u stanje mirovanja nakon pet minuta neaktivnosti (*Korištenje značajke automatskog prelaska u stanje mirovanja, stranica 19*).
- Odaberite **Automatske značajke > Automatsko pomicanje** za prilagođavanje prikaza zaslona s podacima o treniranju s uključenim mjeračem vremena aktivnosti (*Korištenje značajke automatskog pomicanja, stranica 19*).
- Odaberite **Način pokr.mjer.vrem.** kako biste prilagodili način na koji uređaj određuje početak vožnje i automatski pokreće mjerač vremena aktivnosti (*Automatsko pokretanje mjerača vremena, stranica 19*).
- Odaberite **Navigacija** za prilagođavanje postavki karte (*Postavke karte, stranica 11*) i postavki izrade rute (*Postavke rute, stranica 11*).
- Odaberite **GPS način rada** za isključivanje GPS-a (*Trening u zatvorenom, stranica 5*) ili promijenite postavke satelita (*Promjena postavki satelita, stranica 18*).
- Odaberite **Osjetljivost na dodir** kako biste promijenili osjetljivost dodirnog zaslona.


Sve se promjene spremaju u profil aktivnosti.

Dodavanje zaslona s podacima






- 1 Odaberite  > **Profili aktivnosti**.
- 2 Odaberite profil.
- 3 Odaberite **Zasloni s podacima > Dodaj novo > Zaslona s podacima**.
- 4 Odaberite kategoriju i odaberite jedno ili više podatkovnih polja.
- 5 Odaberite .
- 6 Odaberite opciju.
 - Odaberite drugu kategoriju kako biste odabrali više podatkovnih polja.
 - Odaberite .
- 7 Odaberite  ili  za promjenu izgleda.
- 8 Odaberite .
- 9 Odaberite opciju.
 - Dvaput dodirnite podatkovno polje kako biste ga promijenili.
 - Dodirnite podatkovno polje i zatim dodirnite drugo podatkovno polje kako biste im promijenili redoslijed.
- 10 Odaberite .

Uređivanje zaslona s podacima

- 1 Odaberite  > **Profili aktivnosti**.
- 2 Odaberite profil.
- 3 Odaberite **Zasloni s podacima**.
- 4 Odaberite stranicu s podacima.
- 5 Odaberite **Izgled i podatk.polja**.
- 6 Odaberite  ili  za promjenu izgleda.
- 7 Odaberite .


- 8 Odaberite opciju.
 - Dvaput dodirnite podatkovno polje kako biste ga promijenili.
 - Dodirnite podatkovno polje i zatim dodirnite drugo podatkovno polje kako biste im promijenili redoslijed.
- 9 Odaberite .

Promjena redoslijeda zaslona s podacima

- 1 Odaberite  > **Profili aktivnosti**.
- 2 Odaberite profil.
- 3 Odaberite **Zasloni s podacima > **.
- 4 Odaberite stranicu s podacima.
- 5 Odaberite  ili .
- 6 Odaberite .

Promjena postavki satelita

Radi boljih performansi u zahtjevnim okruženjima i brže pronalaženje GPS položaja možete omogućiti GPS+GLONASS. Korištenje postavke GPS+GLONASS brže troši bateriju nego kada se koristi samo GPS.



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

Upozorenja

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

Postavljanje upozorenja o vrijednostima izvan raspona



Ako imate dodatni monitor pulsa, senzor takta ili mjerač snage, možete postaviti upozorenja o vrijednostima izvan raspona. Upozorenje o vrijednostima izvan raspona obavještava vas kada je vrijednost mjerenja uređaja iznad ili ispod određenog raspona vrijednosti. Na primjer, uređaj možete postaviti tako da vas upozorava kada vam je kadenca ispod 40 okretaja u minuti i iznad 90 okretaja u minuti. Možete koristiti i zonu treninga (*Zone treninga, stranica 8*) za upozorenja o vrijednostima izvan raspona.

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

Pri svakom prekoračenju ili padu ispod navedenog raspona prikazuje se poruka. Uređaj se oglašava i zvučnim signalima ako su oni uključeni (*Uključivanje i isključivanje tonova uređaja, stranica 20*).

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  > **Profili aktivnosti**.
- 2 Odaberite profil.
- 3 Odaberite **Upozorenja**.
- 4 Odaberite vrstu upozorenja.
- 5 Uključite upozorenje.
- 6 Unesite vrijednost.
- 7 Odaberite .

Prilikom svakog dostizanja vrijednosti upozorenja prikazuje se poruka. Uređaj se oglašava i zvučnim signalima ako su oni uključeni ([Uključivanje i isključivanje tonova uređaja](#), stranica 20).

Auto Lap


Označavanje dionica po položaju

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

- 1 Odaberite  > **Profili aktivnosti**.
- 2 Odaberite profil.
- 3 Odaberite **Automatske značajke > Auto Lap > Pokretač za Auto Lap > Po položaju > Dionica na**.
- 4 Odaberite opciju:
 - Odaberite **Samo pritisak tipke Dionica** za pokretanje brojača dionica svaki put kada odaberete  i svaki put kada prođete pored neke od tih lokacija.
 - Odaberite **Početak i dionica** za pokretanje brojača dionica na GPS lokaciji na kojoj ste odabrali  i na bilo kojoj drugoj lokaciji tijekom vožnje na kojoj ste odabrali .
 - Odaberite **Označavanje i dionica** za pokretanje brojača dionica na određenoj GPS lokaciji označenoj prije vožnje i na bilo kojoj drugoj lokaciji tijekom vožnje na kojoj ste odabrali .
- 5 Po potrebi prilagodite podatkovna polja o dionici ([Dodavanje zaslona s podacima](#), stranica 18).


Označavanje dionica po udaljenosti

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

- 1 Odaberite  > **Profili aktivnosti**.
- 2 Odaberite profil.
- 3 Odaberite **Automatske značajke > Auto Lap > Pokretač za Auto Lap > Po udaljenosti > Dionica na**.
- 4 Unesite vrijednost.
- 5 Po potrebi prilagodite podatkovna polja o dionici ([Dodavanje zaslona s podacima](#), stranica 18).

Označavanje dionica po vremenu

Funkciju Auto Lap možete koristiti za automatsko označavanje dionice na određenom vremenu. Ta je funkcija korisna za usporedbu performansi u različitim dijelovima vožnje (primjerice, svakih 20 minuta).

- 1 Odaberite  > **Profili aktivnosti**.
- 2 Odaberite profil.
- 3 Odaberite **Automatske značajke > Auto Lap > Pokretač za Auto Lap > Po vremenu > Dionica na**.
- 4 Unesite vrijednost.
- 5 Po potrebi prilagodite podatkovna polja o dionici ([Dodavanje zaslona s podacima](#), stranica 18).

Korištenje značajke automatskog prelaska u stanje mirovanja

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

Wi-Fi radić će i kada je uređaj u stanju mirovanja.

- 1 Odaberite  > **Profili aktivnosti**.

- 2 Odaberite profil.

- 3 Odaberite **Automatske značajke > Autom. stanje mirovanja**.

Korištenje značajke automatskog pauziranja


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

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

- 1 Odaberite  > **Profili aktivnosti**.
- 2 Odaberite profil.
- 3 Odaberite **Automatske značajke > Auto Pause**.
- 4 Odaberite opciju:
 - Odaberite **Kad stanem** za automatsko zaustavljanje brojača vremena kada se zaustavite.
 - Odaberite **Korisnička brzina** za automatsko zaustavljanje brojača vremena kada se vaša brzina spusti ispod određene vrijednosti.
- 5 Po potrebi prilagodite dodatna podatkovna polja o vremenu ([Dodavanje zaslona s podacima](#), stranica 18).



Korištenje značajke automatskog pomicanja

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

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

Automatsko pokretanje mjerača vremena

Ova značajka automatski otkriva kada je vaš uređaj pronašao signal satelita i kada je u pokretu. Pokreće mjerač vremena aktivnosti ili vas podsjeća da pokrenete mjerač vremena aktivnosti kako biste mogli zabilježiti podatke o vožnji.

- 1 Odaberite  > **Profili aktivnosti**.
- 2 Odaberite profil.
- 3 Odaberite **Način pokr.mjer.vrem..**
- 4 Odaberite opciju:
 - Odaberite **Ručno** i odaberite  kako biste pokrenuli mjerač vremena aktivnosti.
 - Odaberite **S upitom** za prikaz vizualnog podsjetnika kada postignete brzinu za napomenu o pokretanju.
 - Odaberite **Auto** za automatsko pokretanje mjerača vremena aktivnosti kada postignete početnu brzinu.

Postavke telefona

Odaberite  > **Povezane funkcije > Telefon**.

Omogućiti: Omogućuje Bluetooth bežičnu tehnologiju.

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

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

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

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

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

Postavke sustava

Odaberite  > Sustav.

- Postavke zaslona (*Postavke zaslona, stranica 20*)
- Postavke bilježenja podataka (*Postavke snimanja podataka, stranica 20*)
- Postavke jedinica (*Mijenjanje mjernih jedinica, stranica 20*)
- Postavke zvuka (*Uključivanje i isključivanje tonova uređaja, stranica 20*)
- Postavke jezika (*Promjena jezika uređaja, stranica 20*)

Postavke zaslona

Odaberite  > Sustav > Zaslom.


Svjetlina: Postavljanje svjetline pozadinskog osvjetljenja.

Isklj.pozad.osvjet.: Prilagođavanje trajanja prije isključivanja pozadinskog osvjetljenja.

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

Snimanje zaslona: Omogućuje spremanje snimke zaslona uređaja.

Postavke snimanja podataka

Odaberite  > Sustav > Snimanje podataka.

Snimi na: Postavlja lokaciju za spremanje podataka na unutarnju memoriju ili opcionalnu memorijsku karticu.

Interval: Upravlja načinom na koji uređaj snima podatke o aktivnosti. Opcija Pametni snima ključne točke na kojima ste promijenili smjer, brzinu ili puls. Opcija 1 s snima točke svake sekunde. Stvara vrlo detaljan zapis o vašoj aktivnosti i povećava veličinu spremljenog zapisa o aktivnosti.

Prosjeck za takt: Određuje se uključuje li uređaj u podatke za kadencu vrijednosti s nulom koje se pojavljuju kada ne okrećete pedale (*Prosjeck podataka za takt ili snagu, stranica 14*).

Prosjeck za snagu: Određuje se uključuje li uređaj u podatke za snagu vrijednosti s nulom koje se pojavljuju kada ne okrećete pedale (*Prosjeck podataka za takt ili snagu, stranica 14*).

Biljež.varijab.pulsa: Postavlja uređaj tako da bilježi varijabilnost pulsa tijekom aktivnosti.

Mijenjanje mjernih jedinica

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

1 Odaberite  > Sustav > Jedinice.

2 Odaberite vrstu mjerenja.

3 Odaberite mjernu jedinicu za tu postavku.

Uključivanje i isključivanje tonova uređaja

Odaberite  > Sustav > Tonovi.

Promjena jezika uređaja

Odaberite  > Sustav > Jezik.

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.

Informacije o uređaju

Specifikacije

Edge – specifikacije

| | |
|--------------------------------|---|
| Vrsta baterije | Ugrađena punjiva litij-ionska baterija |
| Trajanje baterije | Do 20 h |
| 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) |
| Bežične frekvencije/protokoli | ANT+ 2,4 GHz pri 3 dBm nominalno Bluetooth 2,4 GHz pri 3 dBm nominalno Wi-Fi 2,4 GHz pri 18 dBm nominalno |
| Vodootpornost | IEC 60529 IPX7* |

*Uređaj može izdržati slučajno izlaganje vodi do 1 m dubine na 30 minuta. Dodatne informacije potražite na web-mjestu www.garmin.com/waterrating.

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* NAPOMENA: 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.

Specifikacije senzora brzine i takta

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

*Uređaj može podnijeti tlak istovjetan onome na dubini od 10 m. Dodatne informacije potražite na web-mjestu www.garmin.com/waterrating.

Postupanje s uređajem

OBVIJEST

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

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

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

Dobro pričvrstite zaštitni poklopac kako biste izbjegli oštećenje USB priključka.

Čišćenje uređaja

1 Obrišite uređaj krpom navlaženom blagom otopinom deterdženta.

2 Brišite ga dok ne bude suh.

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.
- 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.

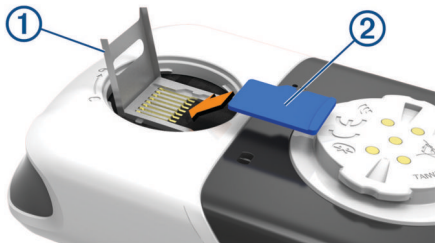
Postavljanje memorijske kartice



Možete instalirati memorijsku karticu za dodatni prostor za spremanje podataka ili instalaciju prethodno učitanih karata. Uređaj podržava microSD ili microSDHC memorijske kartice do 2 TB, formatirane za FAT32.

- 1 Pronađite kružni poklopac memorijske kartice na poleđini uređaja.
- 2 Pomoću novčića zakrećite poklopac u smjeru suprotnom od kazaljke na satu sve dok ne bude dovoljno olabavljen da se može skinuti.



- 3 Uklonite poklopac.
- 4 Odgurnite držač kartice ① i podignite ga.



- 5 Stavite memorijsku karticu ② u držač kartice sa zlatnim kontaktima okrenutim prema dolje.
- 6 Zatvorite držač kartice i gurnite ga kako biste ga zaključali.
- 7 Vratite poklopac tako da indikator pokazuje prema simbolu .
- 8 Pomoću novčića zakrećite poklopac u smjeru kazaljke na satu dok ne sjedne na mjesto i vodite računa o tome da indikator pokazuje prema simbolu .

Zamjenjive baterije

⚠ UPOZORENJE

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

Zamjena baterije monitora pulsa

- 1 Pomoću malog odvijača tvrtke Phillips izvadite četiri vijka sa stražnje strane modula.

- 2 Izvadite poklopac i bateriju.



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

NAPOMENA: Nemojte ih prečvrsto stegnuti.

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

Zamjena baterije senzora brzine ili takta

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

- 1 Pronađite kružni poklopac baterije ① na poleđini senzora.



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

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



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

Rješavanje problema

Ponovno postavljanje uređaja

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

Držite  10 sekundi.

Uređaj se ponovno postavlja i uključuje.

Vraćanje zadanih postavki

Možete vratiti zadane konfiguracijske postavke i profile aktivnosti. Ovime se ne uklanja povijest podataka o aktivnostima kao što su vožnje, vježbanja i staze.

Odaberite  > **Sustav** > **Ponovno postavi uređaj** > **Vraćanje zadanih postavki** > ✓.

Brisanje korisničkih podataka i postavki

Možete izbrisati sve korisničke podatke i vratiti uređaj na tvorničke postavke. Time će se izbrisati povijest i podaci poput vožnji, vježbi i staza te će se postavke uređaja i profili aktivnosti ponovno postaviti. Neće se ukloniti datoteke koje ste na uređaj dodali s računala.

Odaberite  > **Sustav** > **Ponovno postavi uređaj** > **Brisanje podataka i postavki** > ✓.


Maksimalno produljenje vijeka trajanja baterije

- Uključite **Način rada za uštedu baterije** (*Uključivanje načina rada za štednju baterije, stranica 22*).
- Smanjite svjetlinu pozadinskog osvjetljenja ili skratite trajanje pozadinskog osvjetljenja (*Postavke zaslona, stranica 20*).
- Odaberite **Pametni snimanje** u intervalima (*Postavke snimanja podataka, stranica 20*).
- Uključite funkciju **Autom. stanje mirovanja** (*Korištenje značajke automatskog prelaska u stanje mirovanja, stranica 19*).
- Isključite bežičnu funkciju **Telefon** (*Postavke telefona, stranica 19*).
- Odaberite postavku **GPS** (*Promjena postavki satelita, stranica 18*).
- Uklonite bežične senzore koje više ne koristite.

Uključivanje načina rada za štednju baterije

Način rada za štednju baterije automatski podešava postavke kako bi baterija na dugim vožnjama dulje trajala. Za vrijeme aktivnosti zaslon se isključuje. Možete omogućiti automatska upozorenja i dodirnuti zaslon kako biste ga uključili. U načinu rada za štednju baterije GPS rjeđe bilježi točke i podatke senzora. Smanjena je točnost podataka o brzini, udaljenosti i tragu.

NAPOMENA: Povijest se u načinu rada za štednju baterije bilježi samo dok je mjerač vremena pokrenut.

- 1 Odaberite  > **Način rada za uštedu baterije** > **Omogući**.
- 2 Odaberite upozorenja koja uključuju zaslon tijekom aktivnosti.

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.
 - Povežite uređaj s Garmin Connect računom pomoću Wi-Fi bežične mreže.
- 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.

Postavljanje nadmorske visine


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

- 1 Odaberite **Navigacija** >  > **Postavi nadm. visinu**.
- 2 Unesite nadmorsku visinu i odaberite ✓.

Očitavanje temperature

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

Za moj je uređaj postavljen krivi jezik


- 1 Odaberite .
- 2 Krećite se prema dolje do zadnje stavke na popisu, a zatim je odaberite.
- 3 Krećite se prema dolje do pete stavke na popisu, a zatim je odaberite.
- 4 Odaberite svoj jezik.

Zamjenski O-prsteni

Zamjenske trake (O-prsteni) dostupne su za nosače.

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

Prikaz informacija o uređaju

- 1 Odaberite  > **Sustav** > **O uređaju**.
- 2 Odaberite opciju.
 - Odaberite **Pravne informacije** za prikaz pravnih informacija i broja modela.
 - Odaberite **Informacije o autorskim pravima** za prikaz informacija o softveru, ID-ja jedinice i licencnog ugovora.

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 1*).

- 1 Sinkronizirajte uređaj i aplikaciju Garmin Connect Mobile. Ako je dostupan novi softver, uređaj će vas upozoriti da ga nadogradite.
- 2 Slijedite upute na zaslonu.

Nadogradnja softvera pomoću aplikacije Garmin Express

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

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

NAPOMENA: Ako ste na uređaju već postavili Wi-Fi vezu, Garmin Connect može automatski preuzeti dostupne nadogradnje softvera na uređaj kada se povezuje pomoću Wi-Fi mreže.

Nadogradnja proizvoda

Na računalu instalirajte Garmin Express (www.garmin.com/express). Na pametnom telefonu instalirajte aplikaciju Garmin Connect Mobile.

Time se omogućuje jednostavan pristup ovim uslugama za Garmin uređaje:

- Nadogradnja softvera
- Nadogradnje karata

- Prijenos podataka na Garmin Connect
- Registracija proizvoda

Dodatne informacije

- Dodatne priručnike, članke i nadogradnje softvera potražite na web-mjestu www.support.garmin.com.
- 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.

Dodatak

Podatkovna polja

Za neka je podatkovna polja potrebna dodatna oprema za prikaz podataka.

Aer.efekt trenir.: Utjecaj trenutačne aktivnosti na vašu razinu aerobne kondicije.

Anaer.ef.tren.: Utjecaj trenutačne aktivnosti na vašu razinu anaerobne kondicije.

Balans: Trenutni balans snage lijevo/desno.

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

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

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

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

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

Bater.mjenj.: Status baterije senzora položaja mjenjača.

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

Brzina: Trenutna stopa kretanja.

Brzina - dionica: Prosječna brzina za trenutnu dionicu.

Brzina - maksimalna: Najveća brzina za trenutnu aktivnost.

Brzina - prosjek: Prosječna brzina za trenutnu aktivnost.

Brzina uspona – dionica: Prosječna brzina uspona za trenutnu dionicu.

Brzina uspona – prosjek: Prosječna brzina uspona za trenutnu aktivnost.

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

Brzine: Prednji i stražnji mjenjač brzine bicikla na senzoru položaja mjenjača.

Ciljna snaga: Ciljana izlazna snaga tijekom aktivnosti.

Di2 – razina baterije: Prestali kapacitet baterije Di2 senzora.

Dionice: Broj dionica dovršenih za trenutnu aktivnost.

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

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

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

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

Faza snage – desno: Trenutna faza snage za desnu nogu.

Faza snage je područje okreta pedale u kojem se proizvodi pozitivna snaga.

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

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

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

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

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

Gr.zone pulsa: Linijski grafikon koji prikazuje vašu trenutačnu zonu pulsa (1 do 5).

Graf brzine: Linijski grafikon koji prikazuje vašu brzinu u trenutnoj aktivnosti.

Grafikon kadence: Linijski grafikon koji prikazuje vrijednosti biciklističke kadence za trenutnu aktivnost.

Grafikon nadmorske visine: Linijski grafikon prikazuje nadmorsku visinu.

Grafikon pulsa: Linijski grafikon koji prikazuje puls.

Grafikon snage: Linijski grafikon koji prikazuje vašu snagu u trenutnoj aktivnosti.

Izl. sunca: Vrijeme izlaska sunca na temelju vašeg GPS položaja.

Jačina GPS signala: Jačina signala GPS satelita.

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

Kalorije: Ukupna količina potrošenih kalorija.

Kombinacija mjenjača: Trenutna kombinacija mjenjača na senzoru položaja mjenjača.

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

Lokacija na odredištu: Zadnja točka na ruti ili stazi.

Lokacija na sljedećem: Sljedeća točka na ruti ili stazi.

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

Način svijetljenja: Konfiguriranje mreže svjetala.

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

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

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

Otpor trenera: Otpor koji pruža dvoranski trenažer.

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

Povezana svjetla: Broj povezanih svjetala.

Pr.vrš.kut faze sn.dion.–D: Prosječna vršna faza snage za desnu nogu za trenutnu dionicu.

Pr.vrš.kut faze sn.dion.–L: Prosječna vršna faza snage za lijevu nogu za trenutnu dionicu.

Pr.vrš.kut faze sn.sesije–D: Prosječna vršna faza snage za desnu nogu za trenutnu aktivnost.

- Pr.vrš.kut faze sn.sesije–L:** Prosječna vršna faza snage za lijevu nogu za trenutnu aktivnost.
- Preciznost GPS-a:** Tolerancija pogreške za vašu točnu lokaciju. Na primjer, vaša je GPS lokacija precizna unutar +/- 3,65 m (12 ft).
- Prednji mjenjač:** Prednji mjenjač brzine bicikla na senzoru položaja mjenjača.
- Preost. pon.:** Tijekom vježbanja, broj preostalih ponavljanja.
- Preostale kalorije:** Tijekom vježbanja, preostala količina kalorija ako koristite cilj u kalorijama.
- Preostali puls:** Tijekom vježbanja, broj koji označava koliko ste iznad ili ispod pulsa koji je postavljen kao cilj.
- Preostali uspon:** Ukupni preostali uspon.
- Preostalo vrijeme:** Preostalo vrijeme tijekom vježbanja ili na stazi ako koristite vrijeme kao cilj.
- Prosječni kut faze snage – lijevo:** Prosječna faza snage za lijevu nogu za trenutnu aktivnost.
- PSP – dionica:** Prosječan pomak od središta platforme za trenutnu dionicu.
- PSP – prosjek:** Prosječan pomak od središta platforme za trenutnu aktivnost.
- Puls:** Vaš puls u otkucajima u minuti (otk./min). Vaš uređaj mora biti povezan s kompatibilnim senzorom pulsa.
- Puls - %HRR:** Postotak rezerve pulsa (maksimalan puls umanjen za puls u mirovanju).
- Puls - %HRR na dionici:** Prosječan postotak rezerve pulsa (maksimalan puls umanjen za puls u mirovanju) za trenutačnu dionicu.
- Puls - %maks.:** Postotak maksimalnog pulsa.
- Puls - %maks. na dionici:** Prosječan postotak maksimalnog pulsa za trenutnu dionicu.
- Puls - dionica:** Prosječan puls za trenutnu dionicu.
- Puls - prosječni %HRR:** Prosječan postotak rezerve pulsa (maksimalan puls umanjen za puls u mirovanju) za trenutačnu aktivnost.
- Puls - prosječni %maks.:** Prosječan postotak maksimalnog pulsa za trenutnu aktivnost.
- Puls - prosjek:** Prosječni puls za trenutnu aktivnost.
- Puls - zadnja dionica:** Prosječan puls za posljednju dovršenu dionicu.
- Razina baterije:** Prestali kapacitet baterije.
- Smjer:** Smjer u kojem se krećete.
- Snaga:** Trenutna izlazna snaga u vatima. Vaš uređaj mora biti povezan s kompatibilnim mjeračem snage.
- Snaga (stup.):** Stupčasti grafikon koji prikazuje snagu.
- Snaga - %FTP:** Trenutačna izlazna snaga kao postotak funkcionalnog praga snage.
- Snaga - dionica:** Prosječna izlazna snaga za trenutnu dionicu.
- Snaga - IF:** Intensity Factor™ za trenutačnu aktivnost.
- Snaga - kJ:** Akumulirani izvršeni rad (izlazna snaga) u kilodžulima.
- Snaga - maks. za dionicu:** Najviša izlazna snaga za trenutačnu dionicu.
- Snaga - maksimalna:** Najviša izlazna snaga za trenutnu aktivnost.
- Snaga - NP:** Normalized Power™ za trenutačnu aktivnost.
- Snaga - NP dionica:** Prosječna vrijednost Normalized Power za trenutačnu dionicu.
- Snaga - NP zadnja dionica:** Prosječna vrijednost Normalized Power za zadnju dovršenu dionicu.
- Snaga - prosjek:** Prosječna izlazna snaga za trenutnu aktivnost.
- Snaga - prosjek za 10 s:** Prosjek kretanja u posljednjih 10 sekundi za izlaznu snagu.
- Snaga – prosjek za 10 s u vatima/kg:** Prosjek kretanja u posljednje 10 sekundi za izlaznu snagu u vatima po kilogramu.
- Snaga - prosjek za 30 s:** Prosjek kretanja u posljednjih 30 sekundi za izlaznu snagu.
- Snaga – prosjek za 30 s u vatima/kg:** Prosjek kretanja u posljednje 30 sekundi za izlaznu snagu u vatima po kilogramu.
- Snaga - prosjek za 3 s:** Prosjek kretanja u posljednje 3 sekundi za izlaznu snagu.
- Snaga – prosjek za 3 s u vatima/kg:** Prosjek kretanja u posljednje 3 sekundi za izlaznu snagu u vatima po kilogramu.
- Snaga - TSS:** Training Stress Score™ za trenutačnu aktivnost.
- Snaga – vati/kg:** Količina izlazne snage u vatima po kilogramu.
- Snaga – vati/kg po dionici:** Prosječna izlazna snaga u vatima po kilogramu za trenutnu dionicu.
- Snaga – vati/kg prosječno:** Prosječna izlazna snaga u vatima po kilogramu.
- Snaga - zadnja dionica:** Prosječna izlazna snaga za zadnju dovršenu dionicu.
- Stanje performansi:** Izračun stanja performansi je procjena stanja vaših performansi u stvarnom vremenu.
- Status baterije:** Prestali kapacitet baterije svjetla za bicikl.
- Status kuta snopa:** Način rada snopa prednjeg svjetla.
- Stražnji mjenjač:** Stražnji mjenjač brzine bicikla na senzoru položaja mjenjača.
- Stupčasti grafikon brzine:** Stupčasti grafikon koji prikazuje brzinu.
- Stupčasti grafikon kadence:** Stupčasti grafikon koji prikazuje vrijednosti biciklističke kadence za trenutnu aktivnost.
- Stupčasti grafikon pulsa:** Stupčasti grafikon koji prikazuje puls.
- Takt - dionica:** Biciklizam. Prosječna kadenca za trenutnu dionicu.
- Takt - prosjek:** Biciklizam. Prosječna kadenca za trenutnu aktivnost.
- Temperatura:** Temperatura zraka. Vaša tjelesna temperatura utječe na senzor za temperaturu.
- Trajanje sjedenja:** Vrijeme okretanja pedala u sjedećem položaju za trenutnu aktivnost.
- Trajanje sjedenja tijekom dionice:** Vrijeme okretanja pedala u sjedećem položaju za trenutnu dionicu.
- Trajanje stajanja:** Vrijeme okretanja pedala u stojećem položaju za trenutnu aktivnost.
- Trajanje stajanja tijekom dionice:** Vrijeme okretanja pedala u stojećem položaju za trenutnu dionicu.
- Učinkovitost obrtne sile:** Mjerenje koje pokazuje koliko učinkovito biciklist okreće pedale.
- Udalj. do slj.:** Preostala udaljenost do sljedeće točke rute. Morate navigirati da bi se ovaj podatak pojavio.
- Udaljenost:** Prijeđena udaljenost za trenutnu trasu ili aktivnost.
- Udaljenost - dionica:** Prijeđena udaljenost za trenutnu dionicu.
- Udaljenost do cilja:** Tijekom vježbanja ili na stazi, preostala udaljenost kada koristite udaljenost kao cilj.
- Udaljenost do odredišta:** Preostala udaljenost do konačnog odredišta. Morate navigirati da bi se ovaj podatak pojavio.
- Udaljenost ispred:** Udaljenost ispred funkcije Virtual Partner.
- Udaljenost točke staze:** Preostala udaljenost do sljedeće točke na kursu.
- Udaljenost - zadnja dionica:** Prijeđena udaljenost za posljednju dovršenu dionicu.

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

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

Uspón do slj.: Preostali uspon do sljedeće točke.

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

Vertikalna brzina: Stopa uspinjanja ili spuštanja kroz vrijeme.

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

Vrijeme: Vrijeme štoperice za trenutnu aktivnost.

Vrijeme - dionica: Vrijeme štoperice za trenutnu dionicu.

Vrijeme do: Vrijeme ispred funkcije Virtual Partner.

Vrijeme do odredišta: Procijenjeno vrijeme preostalo do dolaska na odredište. Morate navigirati da bi se ovaj podatak pojavio.

Vrijeme - prosječna dionica: Prosječno vrijeme dionice za trenutnu aktivnost.

Vrijeme - proteklo: Ukupno zabilježeno vrijeme. Na primjer, ako pokrenete mjerač vremena i trčite 10 minuta, a onda zaustavite mjerač vremena na 5 minuta, zatim pokrenete mjerač vremena i trčite 20 minuta, proteklo vrijeme bit će 35 minuta.

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

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

Zal. sunc.: Vrijeme zalaska sunca na temelju vašeg GPS položaja.

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

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

Standardne vrijednosti maksimalnog VO2

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

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

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

FTP ocjene

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

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

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

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

Izračuni zona pulsa

| Zona | % maksimalnog pulsa | Zabilježen napor | Prednosti |
|------|---------------------|--|--|
| 1 | 50–60% | Opušten, lagan tempo, ritmično disanje | Počtnički 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 |

Veličina i opseg kotača

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

| Veličina kotača | L (mm) |
|-----------------|--------|
| 12 × 1,75 | 935 |
| 14 × 1,5 | 1020 |
| 14 × 1,75 | 1055 |
| 16 × 1,5 | 1185 |
| 16 × 1,75 | 1195 |
| 18 × 1,5 | 1340 |
| 18 × 1,75 | 1350 |
| 20 × 1,75 | 1515 |
| 20 × 1-3/8 | 1615 |
| 22 × 1-3/8 | 1770 |
| 22 × 1-1/2 | 1785 |
| 24 × 1 | 1753 |
| 24 × 3/4 | 1785 |
| 24 × 1-1/8 | 1795 |
| 24 × 1-1/4 | 1905 |
| 24 × 1,75 | 1890 |
| 24 × 2,00 | 1925 |
| 24 × 2,125 | 1965 |
| 26 × 7/8 | 1920 |
| 26 × 1(59) | 1913 |
| 26 × 1(65) | 1952 |
| 26 × 1,25 | 1953 |
| 26 × 1-1/8 | 1970 |
| 26 × 1-3/8 | 2068 |
| 26 × 1-1/2 | 2100 |
| 26 × 1,40 | 2005 |
| 26 × 1,50 | 2010 |
| 26 × 1,75 | 2023 |
| 26 × 1,95 | 2050 |
| 26 × 2,00 | 2055 |
| 26 × 2,10 | 2068 |
| 26 × 2,125 | 2070 |
| 26 × 2,35 | 2083 |
| 26 × 3,00 | 2170 |
| 27 × 1 | 2145 |
| 27 × 1-1/8 | 2155 |
| 27 × 1-1/4 | 2161 |
| 27 × 1-3/8 | 2169 |
| 650 × 35A | 2090 |
| 650 × 38A | 2125 |
| 650 × 38B | 2105 |
| 700 × 18C | 2070 |
| 700 × 19C | 2080 |
| 700 × 20C | 2086 |
| 700 × 23C | 2096 |
| 700 × 25C | 2105 |
| 700 × 28C | 2136 |
| 700 × 30C | 2170 |
| 700 × 32C | 2155 |
| 700C cjevasti | 2130 |
| 700 × 35C | 2168 |
| 700 × 38C | 2180 |
| 700 × 40C | 2200 |

rada s maksimalnom izlaznom snagom te kada se koristi Garmin odobrena dodatna oprema emitira RF energiju ispod objavljenih granica. Kako bi udovoljavao zahtjevima FCC propisa o izlaganju RF energiji uređaj se treba koristiti samo u kompatibilnom nosaču ili biti montiran prema uputama za montažu. Uređaj se ne smije koristiti na druge načine.

Uređaj se ne smije nalaziti na istoj lokaciji kao i neki drugi odašiljač ili antena niti se koristiti zajedno s njima.

Izlaganje radijskoj frekvenciji

Ovaj uređaj je pomični odašiljač i prijemnik koji koristi svoju antenu za slanje i primanje niskih razina radiofrekventne (RF) energije za glasovnu i podatkovnu komunikaciju. Uređaj prilikom

Indeks

- A**
adrese, traženje 9
ANT+ senzori 1, 6, 13, 15, 16
 Oprema za fitness 5
 Oprema za fitness 5
 uparivanje 5, 14
aplikacije 11, 13, 17
 pametni telefon 1
Auto Lap 19
Auto Pause 19
automatski prelazak u stanje mirovanja 19
automatsko pomicanje 19
- B**
baterija
 maksimiziranje 22
 punjenje 2
 vrsta 2
 zamjena 21
biciklizam 7
Bluetooth senzori 6, 13
Bluetooth tehnologija 11, 12, 19
brisanje, svi korisnički podaci 17, 22
- C**
cilj 6
ciljevi 6
Connect IQ 17
- Č**
čišćenje uređaja 20, 21
- D**
datoteke, prijenos 17
dinamika bicikliranja 15
dionice 1
dodatna oprema 15
- E**
Efekt vježbanja 8
- F**
faza snage 15
- G**
Garmin Connect 1, 3–5, 10, 11, 13, 16, 17, 22
Garmin Connect Mobile 11
Garmin Express 13
 nadogradnja softvera 22
GLONASS 18
GPS 5, 18
 signal 1, 2, 22
GroupTrack 12
gumbi na zaslonu 1
- I**
ID jedinice 22
ikone 1
intervali, vježbanje 5, 6
izgledi sata 17
izračun naprežanja 8
- J**
jezik 20, 22
- K**
kadenca 14
 upozorenja 18
kalendar 5
Kalendar 5
kalibracija, mjerac snage 15
kalorija, upozorenja 18
karte 9, 10
 nadogradnja 22
 orijentacija 11
 postavke 11
 traženje lokacija 9
kontakti u hitnim slučajevima 12, 13
korisnički podaci, brisanje 17
- korisnički profil 17
- L**
LiveTrack 12
lokacije 9
 brisanje 9
 traženje na karti 9
 uređivanje 9
- M**
maksimalni VO2 6–8, 25
memorijska kartica 21
microSD kartica. *Vidi* memorijska kartica
mjerac vremena 3, 16
mjerne jedinice 20
montiranje uređaja 2
- N**
način rada za spavanje 19
nadmorska visina 22
nadogradnje, softver 15, 22
napajanje 15
 zone 16
Napredno snimanje 16
natrag na početak 9
navigacija 8, 9
 natrag na početak 9
 zaustavljanje 9
- O**
O-prsteni. *Vidi* remeni
oporavak 6–8
Oprema 13, 23
opterećenje treniranja 7
osobni rekordi 8
 brisanje 8
- P**
pametni telefon 1, 11, 17, 19
 aplikacije 11
 uparivanje 1
pedale 15
početno postavljanje 21
podaci
 prijenos 16, 17
 snimanje 20
 spremanje 16
 zaslone 18
podatkovna polja 17, 18, 23
pomak od središta platforme 15
ponovno postavljanje uređaja 21
popis 16
poruka s napomenom o pokretanju 19
postavke 13, 15, 17, 19, 20
 uređaj 20, 21
postavke sustava 20
postavke zaslona 20
postavljanje 13
povijest, slanje na računalo 16
pozadinsko osvjetljenje 20
predani sportaš 17
prepoznavanje nezgoda 12, 13
prijenos, datoteke 12
prilagođavanje uređaja 18
profili 17
 aktivnosti 17
 korisnik 17
prosjek podataka 14
puls
 monitor 7, 14, 21
 senzor 6–8
 upozorenja 18
 zone 14, 16
Puls, zone 25
- R**
računalo, povezivanje 17
remeni 22
rješavanje problema 14, 21–23
rute
 postavke 11
- stvaranje 9, 10
- S**
satelitski signali 1, 2, 22
segmenti 3, 4
 brisanje 4
senzori brzine i takta 13
senzori za brzinu i kadencu 21
senzori za brzinu i takt 13
snaga (sila) 5
 mjeraci 7, 8, 14, 15, 25
 upozorenja 18
 zone 15
snimanje podataka 16
softver
 licenca 22
 nadogradnja 15, 22
 verzija 22
specifikacije 20
spremanje aktivnosti 3
spremanje podataka 16, 17
stanje performansi 8
stari podaci 3, 16
 brisanje 16
status treniranja 6
staze 9, 10
 brisanje 10
 stvaranje 10
 učitavanje 10
 uređivanje 10
- T**
takt 13
temperatura 22
tipke 1
točke, projekcija 9
točke interesa (POI), traženje 9
tonovi 20
trening u zatvorenom 5
treniranje 5, 6
 planovi 5
 stranice 3
 zaslone 18
- U**
udaljenost, upozorenja 18
umetanje 2
uparivanje 1
 ANT+ senzori 5, 14
 Bluetooth senzori 14
 pametni telefon 1
upozorenja 18
uređaj
 ponovno postavljanje 21
 postupanje 20
USB 22
 prekid veze 17
- V**
veličine kotača 25
Virtual Partner 6
visinomjer, kalibracija 22
vježbanje 4, 5
 brisanje 5
 stvaranje 4
 učitavanje 4
 uređivanje 4
vremenske zone 20
vrijeme, upozorenja 18
- W**
Wi-Fi 1
Wi-Fi 11, 13, 22
 povezivanje 13
widgeti 17
- Z**
zaključavanje, zaslon 1
zamjena baterije 21
zaslon 20
 zaključavanje 1

zaslon osjetljiv na dodir **1**
zone
napajanje **15**
vrijeme **20**

