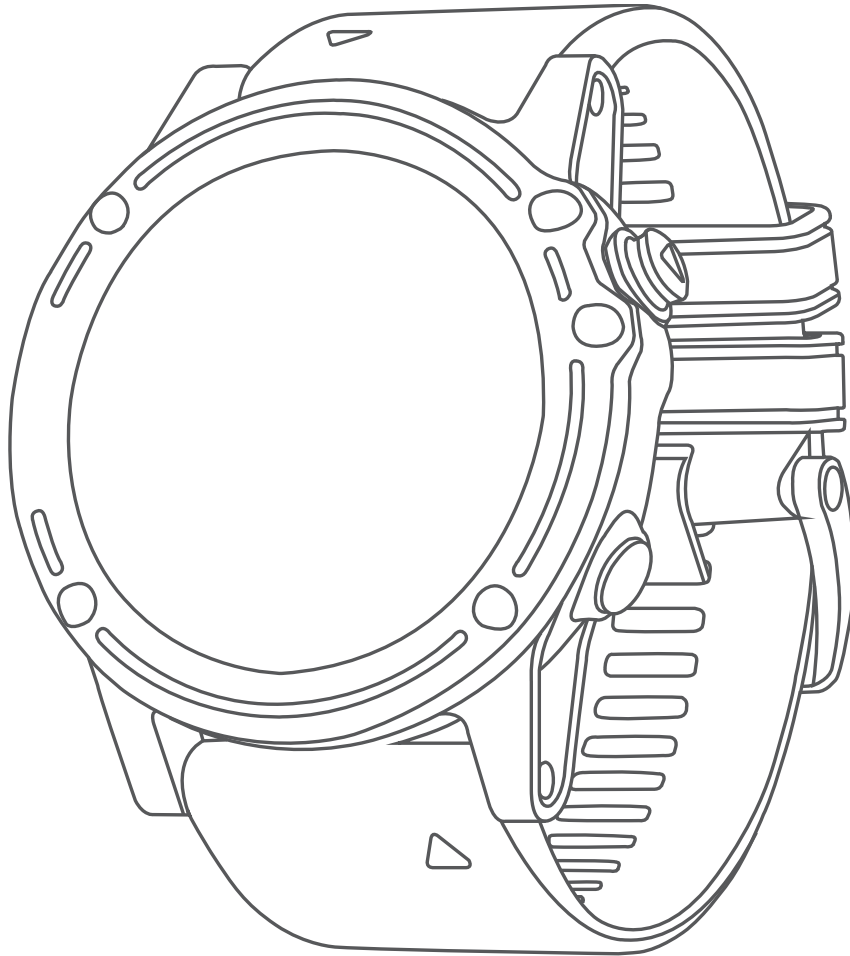


GARMIN®



DESCENT™ MK1

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®, TracBack®, VIRB® i Virtual Partner® trgovački su znakovi tvrtke Garmin Ltd. ili njezinih podružnica, registrirani u SAD-u i drugim državama. Connect IQ™, Descent™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Move IQ™, HRM-Run™, HRM-Tri™, QuickFit™, tempe™, TruSwing™, 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.

American Heart Association® registrirani je trgovački znak tvrtke American Heart Association, Inc. Android™ trgovački je znak tvrtke Google Inc. Apple® i Mac® trgovački su znakovi tvrtke Apple Inc., registrirani u SAD-u i drugim državama. Riječ i logotipi Bluetooth® u vlasništvu su tvrtke Bluetooth SIG, Inc. 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. Di2™ zaštitni je znak tvrtke Shimano, Inc. Shimano® registrirani je zaštitni znak tvrtke Shimano, Inc. STRAVA i Strava™ zaštitni su znakovi tvrtke Strava, Inc. Naprednu analizu pulsa omogućuje Firstbeat. Training Stress Score™ (TSS), Intensity Factor™ (IF) i Normalized Power™ (NP) trgovački su znakovi tvrtke Peakware, LLC. 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.

Sadržaj

Uvod	1
Pregled uređaja	1
Prikaz izbornika kontrola	1
Pregledavanje widgeta	1
Punjenje uređaja	1
Uparivanje pametnog telefona i uređaja	1
Nadogradnja proizvoda	2
Postavljanje aplikacije Garmin Express	2
Ronjenje	2
Upozorenja za ronjenje	2
Načini rada za ronjenje	2
Postavljanje ronjenja	2
Pokretanje ronjenja	3
Zasloni s podacima o ronjenju	3
Pregled zaslona s podacima o ronjenju s primarnim plinom	3
Navigacija pomoću ronilačkog kompasa	3
Pregled dodatnih podataka o ronjenju s plinom	4
Upotreba ronilačke štoperice	4
Ronjenje pomoću karte	4
Pregled widgeta površinskog intervala	4
Pregled widgeta zapisnika ronjenja	4
Planiranje ronjenja	4
Izračun NDL vremena	4
Izrada dekompresijskog plana	5
Prikaz i primjena dekompresijskog plana	5
Uređivanje dekompresijskog plana	5
Brisanje dekompresijskog plana	5
Vrijeme zabrane leta	5
Savjeti za nošenje uređaja uz ronilačko odijelo	5
Aktivnosti	5
Započinjanje aktivnosti	5
Savjeti za bilježenje aktivnosti	5
Zaustavljanje aktivnosti	5
Stvaranje prilagođene aktivnosti	6
Aktivnosti u zatvorenom	6
Aktivnosti na otvorenom	6
Pregledavanje skijaških spustova	6
Korištenje metronoma	6
Vodič skoka	6
Multisport	6
Stvaranje multisport aktivnosti	7
Savjet za treniranje triatlona ili multisport aktivnosti	7
Plivanje	7
Terminologija za plivanje	7
Vrste zaveslaja	7
Savjeti za plivačke aktivnosti	7
Odmaranje tijekom plivanja u bazenu	7
Treniranje uz bilježenje drill vježbi	7
Golf	7
Igranje golfa	7
Informacije o rupi	7
Premještanje zastavice	8
Pregled opasnosti	8
Mjerenje udarca	8
Prikaz udaljenosti do layupova i doglegova	8
Praćenje rezultata	8
Ažuriranje rezultata	8
TruSwing™	8
Korištenje brojača kilometara za golf	8
Praćenje statistike	8
Funkcije mjerenja pulsa	8
Monitor pulsa koji puls mjeri na zapešću	8
Nošenje uređaja i puls	8
Savjeti za čudne podatke o pulsu	9
Prikaz widgeta za puls	9
Odašiljanje podataka o pulsu na Garmin uređaje	9
Isključivanje monitora pulsa koji puls mjeri na zapešću	9
Postavljanje monitora pulsa	9
Savjeti za čudne podatke o pulsu	9
Održavanje monitora pulsa	10
Dinamika trčanja	10
Trening s dinamikom trčanja	10
Skala boja i podaci o dinamici trčanja	10
Podaci o balansu vremena dodira s tlom	10
Vertikalna oscilacija i omjer vertikalne oscilacije	11
Savjeti za rješavanje problema s podacima o dinamici trčanja	11
Mjerenje performansi	11
Isključivanje obavijesti o performansama	11
Automatsko otkrivanje mjerenja performansi	12
Status treniranja	12
Savjeti za dobivanje statusa treniranja	12
O procijenjenim maksimalnim vrijednostima VO2	12
Dobivanje procjene maksimalnog VO2 za trčanje	12
Dobivanje procjene maksimalnog VO2 za biciklizam	12
Vrijeme oporavka	13
Prikaz vremena oporavka	13
Puls oporavka	13
Opterećenje treniranja	13
Prikaz predviđenih vremena utrke	13
O efektu vježbanja	13
Varijabilnost pulsa i razina stresa	13
Pregledavanje varijabilnosti pulsa i razine stresa	14
Stanje performansi	14
Pregledavanje stanja performansi	14
Laktatni prag	14
Izvođenje navođenog testa za određivanje laktatnog praga	14
Dobivanje procjene FTP-a	14
Provođenje FTP testa	14
Vježbanje	15
Postavljanje korisničkog profila	15
Ciljevi vježbanja	15
O zonama pulsa	15
Postavljanje zona pulsa	15
Prepuštanje uređaju da odredi zone pulsa	15
Izračuni zona pulsa	15
O postavki Predani sportaš	15
Postavljanje zona snage	16
Praćenje aktivnosti	16
Automatski cilj	16
Korištenje upozorenja za kretanje	16
Praćenje spavanja	16
Korištenje funkcije za automatsko praćenje spavanja	16
Korištenje načina rada Bez ometanja	16
Minute intenzivnog vježbanja	16
Izračun minuta intenzivnog vježbanja	16
Garmin Move IQ™ događaji	16
Postavke praćenja aktivnosti	16
Isključivanje praćenja aktivnosti	17
Vježbanje	17
Praćenje vježbanja na internetu	17
Početak vježbanja	17
O kalendaru treninga	17
Korištenje planova treninga s usluge Garmin Connect	17
Intervalno vježbanje	17
Stvaranje intervalnog vježbanja	17
Početak intervalnog vježbanja	17

Zaustavljanje intervalnog vježbanja	17	Savjeti za GroupTrack sesije	24
Segmenti	17	Wi-Fi® – funkcije povezivosti	24
Strava™ segmenti	18	Postavljanje Wi-Fi Povezivost	24
Pregledavanje pojedinosti o segmentu	18	Connect IQ funkcije	24
Utrkivanje protiv segmenta	18	Preuzimanje Connect IQ funkcija	24
Korištenje funkcije Virtual Partner®	18	Preuzimanje Connect IQ funkcija pomoću računala	24
Postavljanje cilja treniranja	18	Prilagođavanje vašeg uređaja	24
Poništavanje cilja treniranja	18	Widgeti	24
Utrkivanje s prethodnom aktivnošću	18	Prilagođavanje petlje widgeta	25
Osobni rekordi	18	VIRB daljinski upravljač	25
Pregledavanje osobnih rekorda	18	Upravljanje VIRB akcijskom kamerom	25
Vraćanje osobnog rekorda	19	Upravljanje VIRB akcijskom kamerom tijekom aktivnosti	25
Brisanje osobnog rekorda	19	Postavke aplikacija i aktivnosti	25
Brisanje svih osobnih rekorda	19	Prilagođavanje zaslona s podacima	26
Sat	19	Dodavanje karte aktivnosti	26
Postavljanje alarma	19	Upozorenja	26
Pokretanje mjerača odbrojavanja	19	Postavljanje upozorenja	27
Korištenje štoperice	19	Postavke karte aktivnosti	27
Postavljanje upozorenja na izlazak i zalazak sunca	19	Postavke izrade rute	27
Sinkronizacija vremena s GPS-om	19	Auto Lap	27
Navigacija	19	Označavanje dionica po udaljenosti	27
Spremanje vaše lokacije	19	Omogućavanje funkcije Auto Pause®	28
Uređivanje spremljenih lokacija	19	Omogućavanje automatskog uspona	28
Brisanje svih spremljenih lokacija	19	3D brzina i udaljenost	28
Projekcija točke	19	Uključivanje i isključivanje tipke Dionica	28
Navigacija prema odredištu	20	Korištenje značajke automatskog pomicanja	28
Navigacija do točke interesa	20	UltraTrac	28
Točke interesa	20	Postavke vremena do aktiviranja načina uštede energije	28
Stvaranje i praćenje staze na uređaju	20	Uklanjanje aktivnosti ili aplikacije	28
Stvaranje povratne staze	20	Promjena redoslijeda aktivnosti u popisu aplikacija	28
Označavanje i pokretanje navigacije na lokaciju čovjeka u moru	20	Postavke izgleda sata	28
Navigacija s funkcijom Sight 'N Go	20	Prilagođavanje izgleda sata	29
Navigacija do početne točke tijekom aktivnosti	20	Postavke senzora	29
Navigacija do početne točke zadnje spremljene aktivnosti	21	Postavke kompasa	29
Zaustavljanje navigacije	21	Ručna kalibracija kompasa	29
Karta	21	Postavljanje referentnog sjevera	29
Pregled karte	21	Postavke visinomjera	29
Spremanje ili navigiranje do lokacije na karti	21	Kalibracija barometarskog visinomjera	29
Navigacija pomoću funkcije Oko mene	21	Postavke barometra	29
Kompas	21	Postavke karte	29
Visinomjer i barometar	21	Postavke nautičke karte	30
Povijest	22	Prikazivanje i skrivanje kartografskih podataka	30
Korištenje funkcije Povijest	22	GroupTrack postavke	30
Povijest multisport aktivnosti	22	Postavke navigacije	30
Pregled vremena u svakoj zoni pulsa	22	Prilagođavanje funkcija karte	30
Pregledavanje ukupnih podataka	22	Postavljanje indikatora smjera	30
Korištenje brojača kilometara	22	Postavljanje navigacijskih rješenja	30
Brisanje povijesti	22	Postavke sustava	30
Povezane značajke	22	Postavke vremena	31
Omogućavanje Bluetooth obavijesti	22	Promjena postavki pozadinskog osvjetljenja	31
Prikaz obavijesti	22	Prilagođavanje izbornika kontrola	31
Upravljanje obavijestima	23	Prilagođavanje tipki prečaca	31
Isključivanje Bluetooth veze s pametnim telefonom	23	Mijenjanje mjernih jedinica	31
Uključivanje i isključivanje upozorenja o povezivanju s pametnim telefonom	23	Prikaz informacija o uređaju	31
Pronalaženje izgubljenog mobilnog uređaja	23	Pregled pravnih informacija i informacija o usklađenosti s propisima na e-oznaci	31
Garmin Connect	23	ANT+ senzori	31
Nadogradnja softvera pomoću aplikacije Garmin Connect Mobile	23	Uparivanje ANT+ senzora	31
Nadogradnja softvera pomoću aplikacije Garmin Express	23	Korištenje dodatnog senzora brzine ili kadence na biciklu	32
Korištenje usluge Garmin Connect na računalu	23	Treniranje s mjeračima snage	32
Ručna sinkronizacija podataka s aplikacijom Garmin Connect Mobile	24	Korištenje elektroničkih mjenjača	32
Pokretanje GroupTrack sesije	24	Svjesnost o situaciji	32
		Nožni senzor	32
		Poboljšavanje kalibracije pedometra	32

Ručno kalibriranje pedometra	32
Postavljanje brzine i udaljenosti pedometra	32
tempe	32
Informacije o uređaju	32
Specifikacije uređaja Descent Mk1	32
Informacije o bateriji	33
Upravljanje podacima	33
Iskopčavanje USB kabela	33
Brisanje datoteka	33
Održavanje uređaja	33
Postupanje s uređajem	33
Čišćenje uređaja	33
Promjena QuickFit™ remena	33
Produženi ronilački remen	33
Podešavanje metalnog remena sata	33
Rješavanje problema	33
Za moj je uređaj postavljen krivi jezik	33
Je li moj pametni telefon kompatibilan s mojim uređajem?	34
Povezivanje telefona s uređajem ne uspijeva	34
Mogu li koristiti Bluetooth senzor sa svojim satom?	34
Ponovno postavljanje uređaja	34
Vraćanje svih zadanih postavki	34
Ponovno postavljanje opterećenja tkiva	34
Traženje satelitskih signala	34
Poboljšavanje prijema GPS satelita	34
Očitana temperatura nije točna	34
Maksimiziranje vijeka trajanja baterije	34
Praćenje aktivnosti	35
Moj broj dnevnih koraka se ne prikazuje	35
Izgleda kako mjerač koraka nije precizan	35
Broj koraka na mom uređaju ne podudara se s brojem koraka na mom Garmin Connect računu	35
Broj katova na koje ste se popeli ne čini se točnim	35
Prikaz minuta intenzivnog vježbanja treperi	35
Dodatne informacije	35
Dodatak	35
Podatkovna polja	35
Standardne vrijednosti maksimalnog VO2	39
FTP ocjene	39
Veličina i opseg kotača	39
BSD licenca s 3 stavke	39
Objašnjenja simbola	40
Indeks	41

Uvod

⚠ UPOZORENJE

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

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

Pregled uređaja



① LIGHT	Odaberite kako biste uključili ili isključili pozadinsko osvjetljenje. Držite za prikaz izbornika kontrola. Držite kako biste uključili uređaj. NAPOMENA: Funkcije držanja onemogućene su tijekom ronjenja.
② ▲	Odaberite za prikaz popisa aktivnosti i za pokretanje ili zaustavljanje aktivnosti. Odaberite za odabir opcije u izborniku. Tijekom ronjenja odaberite ronilački kompas, štopericu ili promjenu plina.
③ BACK	Odaberite za povratak na prethodni zaslon. Odaberite bilježenje dionice, odmor ili prijelaz tijekom multisport aktivnosti. NAPOMENA: Pritiskanje tipki tijekom ronjenja omogućeno je isključivo u izbornicima.
④ DOWN	Odaberite za kretanje kroz slijed widgeta i izbornike. Odaberite kretanje kroz zaslone s podacima tijekom ronjenja. Držite za prikaz izgleda sata na bilo kojem zaslonu.
⑤ UP MENU	Odaberite za kretanje kroz slijed widgeta i izbornike. Držite za prikaz izbornika. NAPOMENA: Pritiskanje tipki onemogućeno je tijekom ronjenja.
⑥	Dvaput dodirnite uređaj za kretanje kroz zaslone s podacima tijekom ronjenja.

Prikaz izbornika kontrola

Izbornik kontrola sadrži opcije, uključujući uključivanje uređaja, način rada bez ometanja, zaključavanje tipki i isključivanje uređaja.

NAPOMENA: Opcije možete dodavati, uklanjati ih i mijenjati im redoslijed u izborniku kontrola (*Prilagođavanje izbornika kontrola, stranica 31*).

1 Na bilo kojem zaslonu držite **LIGHT**.



2 Za kretanje opcijama odaberite **UP** ili **DOWN**.

Pregledavanje widgeta

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

- Odaberite **UP** ili **DOWN**.
Uređaj se kreće kroz neprekidni slijed widgeta.
- Odaberite ▲ za prikaz dodatnih opcija i funkcija za widget.
- Na bilo kojem zaslonu pritisnite i držite **DOWN** za povratak na izgled sata.
- Ako snimate aktivnost, odaberite **BACK** za povratak na stranice s podacima o aktivnosti.

Punjenje uređaja

OBAVIJEST

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

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

- 1 Priključite USB kraj kabela u AC adapter ili USB priključak na računalo.
- 2 Po potrebi priključite AC adapter u standardnu zidnu utičnicu.
- 3 Povucite stranice baze za punjenje ① kako biste otvorili poluge na bazi.



- 4 Kada poravnate kontakte, uređaj stavite u bazu ② i otpustite poluge kako bi uređaj držale na mjestu.
Kada ga priključite na izvor napajanja, uređaj će se uključiti, a na zaslonu će se pojaviti oznaka napunjenosti baterije.
- 5 Napunite uređaj do kraja.

Uparivanje pametnog telefona i uređaja

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

- 1 Iz trgovine aplikacijama na pametnom telefonu instalirajte i otvorite aplikaciju Garmin Connect Mobile.
- 2 Postavite pametni telefon na udaljenost od najviše 10 m (33 ft) od uređaja.
- 3 Držite **LIGHT** kako biste uključili uređaj.
Prilikom prvog uključivanja uređaj se nalazi u načinu rada za uparivanje.
SAVJET: Za ručno otvaranje načina rada za uparivanje držite **LIGHT** i odaberite 📶.

- 4 Odaberite opciju za dodavanje uređaja Garmin Connect računaru:
- Ako je ovo prvi uređaj koji uparujete pomoću aplikacije Garmin Connect Mobile, slijedite upute na zaslону.
 - Ako ste već uparivali neki uređaj s aplikacijom Garmin Connect Mobile, u izborniku postavki odaberite **Uređaji tvrtke Garmin > Dodaj uređaj** i pratite upute na zaslону.

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
- Prijenos podataka na Garmin Connect
- Registracija proizvoda

Postavljanje aplikacije Garmin Express

- 1 Povežite uređaj s računalom pomoću USB kabela.
- 2 Posjetite www.garmin.com/express.
- 3 Slijedite upute na zaslону.

Ronjenje

Upozorenja za ronjenje

⚠ UPOZORENJE

- Funkcije za ronjenje na ovom uređaju namijenjene su samo za certificirane ronioce. Ovaj se uređaj ne smije upotrebljavati kao jedino računalo za ronjenje. Unos pogrešnih podataka o ronjenju u uređaj može dovesti do ozbiljnih tjelesnih ozljeda ili smrti.
- Pobrinite se da u potpunosti razumijete način upotrebe, prikaze i ograničenja uređaja. Ako imate pitanja o ovom priručniku ili uređaju, obavezno razriješite nedosljednosti ili nedoumice prije ronjenja s uređajem. Imajte na umu da ste sami odgovorni za vlastitu sigurnost.
- Rizik od dekompresijske bolesti (DCS) uvijek postoji za bilo koji profil ronjenja čak i ako slijedite plan ronjenja iz ronilačke tablice ili ronilačkog uređaja. Niti jedan postupak, ronilački uređaj ili ronilačka tablica neće eliminirati mogućnost dekompresijske bolesti ili toksičnosti kisika. Fiziološka konstitucija pojedinca može se razlikovati iz dana u dan. Uređaj ne može uračunati te razlike. Izričito vam savjetujemo da ostanete dobro unutar granica koje navede uređaj kako biste umanjili rizik od dekompresijske bolesti. Prije ronjenja se trebate posavjetovati s liječnikom u vezi s vašom kondicijom.
- Uvijek upotrebljavajte pomoćne instrumente, uključujući mjerač dubine, podvodni mjerač tlaka i brojač vremena ili sat. Trebali biste imati pristup dekompresijskim tablicama prilikom ronjenja s ovim uređajem.
- Provedite sigurnosne provjere prije ronjenja, poput provjere ispravnosti rada i postavki uređaja, provjere rada zaslona, napunjenosti baterije i pritiska u spremniku.
- Više korisnika ne smije dijeliti ovaj uređaj u svrhu ronjenja. Profili ronioca specifični su za korisnika te upotreba profila drugog ronioca može dovesti do pružanja krivih informacija koje mogu uzrokovati ozljedu ili smrt.
- Iz sigurnosnih razlika nikad ne biste smjeli roniti sami. Ronite s partnerom. Također trebate ostati s drugim ljudima duže vrijeme nakon ronjenja jer aktivnosti na površini mogu odgoditi ili izazvati potencijalni početak dekompresijske bolesti.

- Ovaj uređaj nije namijenjen za komercijalne ili profesionalne aktivnosti ronjenja. Služi samo u rekreacijske svrhe. Komercijalne ili profesionalne aktivnosti ronjenja mogu izložiti korisnika izrazitim dubinama ili uvjetima koji povećavaju rizik od dekompresijske bolesti.
- Nemojte roniti s plinom ako niste osobno provjerili njegov sastav i unijeli analiziranu vrijednost u uređaj. Ako ne provjerite sastav spremnika i ne unesete odgovarajuće vrijednosti plina u uređaj, to će dovesti do netočnih informacija o planu ronjenja i može uzrokovati ozbiljnu ozljedu ili smrt.
- Ronjenje s više od jedne mješavine plina predstavlja puno veći rizik od ronjenja s jednom mješavinom plina. Pogreške povezane s upotrebom više mješavina plina mogu uzrokovati ozbiljnu ozljedu ili smrt.
- Uvijek osigurajte sigurno izronjavanje. Brzo izronjavanje povećava rizik od dekompresijske bolesti.
- Onemogućavanje funkcije dekompresijske blokade na uređaju može dovesti do povećanog rizika od dekompresijske bolesti, što može uzrokovati tjelesnu ozljedu ili smrt. Funkciju onemogućite na vlastitu odgovornost.
- Kršenje potrebnog dekompresijskog zastanka može dovesti do ozbiljne ozljede ili smrti. Nikad se nemojte uspeti iznad prikazane dubine za dekompresijski zastanak.
- Uvijek provedite sigurnosno zaustavljanje između 3 i 5 metara (9,8 i 16,4 stopa) u trajanju od 3 minute, čak i ako nije potreban dekompresijski zastanak.

Načini rada za ronjenje

Uređaj Descent Mk1 podržava pet načina rada za ronjenje. Svaki način rada za ronjenje ima četiri faze: provjera prije ronjenja, površinski prikaz, tijekom ronjenja i poslije ronjenja.

Jedna vrsta plina: Omogućuje ronjenje s jednom vrstom mješavine plina.

Više vrst.plina: Omogućuje konfiguraciju više vrsta mješavine plinova i promjenu plina tijekom ronjenja. Ovaj način rada podržava jednu vrstu plina za dno i do pet dodatnih vrsta plina za dekompresiju ili rezervu.

NAPOMENA: Rezervni plinovi ne upotrebljavaju se za dekompresijske izračune ograničenog vremena bez dekompresije (NDL) i vremena potrebnog za izranjanje na površinu (TTS) dok ih ne aktivirate tijekom ronjenja.

Mjerač: Omogućuje ronjenje s osnovnim funkcijama mjerača vremena na dnu.

NAPOMENA: Nakon ronjenja u načinu rada mjerača uređaj se 24 sata može upotrebljavati isključivo u načinu rada mjerača ili načinu rada za apneja ronjenje.

Apneja: Omogućuje ronjenje na dah s podacima prilagođenima apneja ronjenju. Ovaj način rada ima veću brzinu osvježavanja podataka.

Apnejički ribolov: Sličan načinu rada za Apneja, ali posebno prilagođen za podvodni ribolov. Onemogućeni su zvučni signali za početak i završetak.

Postavljanje ronjenja

Možete prilagoditi postavke ronjenja ovisno o svojim potrebama. Sve postavke nisu primjenjive na sve načine rada za ronjenje. Postavke možete urediti i prije početka ronjenja.

Držite **MENU**, a zatim odaberite **Postavke ronjenja**.

Plinovi: Postavlja mješavine plinova Možete unijeti jednu vrstu plina za dno i do pet dodatnih vrsta plina za dekompresiju ili rezervu. Možete unijeti sadržaj kisika i helija za plin, a uređaj izračunava preostali postotak kao sadržaj dušika.

Konzervativno: Postavlja razinu konzervativizma za dekompresijske izračune. Viša razina konzervativizma osigurava kraće vrijeme na dnu i dulje vrijeme izrona. Opcija

Prilagođeno omogućuje postavljanje prilagodljivog faktora gradijenta.

NAPOMENA: Prije unošenja prilagođene razine konzervativizma budite sigurni da ste dobro upućeni u faktore gradijenta.

Vrsta vode: Omogućuje odabir vrste vode.

PO2: Postavlja prag dekompresijskog parcijalnog tlaka kisika (PO2) u barima. Možete postaviti pragove za PO2 upozorenje i kritično upozorenje.

Upozorenja: Omogućuje postavljanje upozorenja za dubinu i vrijeme. Možete omogućiti različita upozorenja za različite načine rada za ronjenje.

Upoz.-površinski interval za apneju: Omogućuje postavljanje upozorenja o površinskim intervalima za apneju.

Sigurnosno zaustavljanje: Omogućuje promjenu trajanja sigurnosnog zaustavljanja.

Odgoda završetka ronjenja: Omogućuje postavljanje vremena koje će proteći prije nego što uređaj završi i spremi ronjenje nakon izrona na površinu.

Pozad. osvjetljenje: Omogućuje namještanje postavki pozadinskog osvjetljenja za aktivnosti ronjenja.

Puls: Omogućuje uključivanje i isključivanje senzora pulsa za ronjenje. Opcija Spremlj.podaci s trake omogućuje uključivanje senzora pulsa na prsima, poput uređaja HRM-Swim™ ili HRM-Tri™, koji pohranjuje podatke o pulsu pri ronjenju. Možete pregledati podatke senzora pulsa na prsima na svom Garmin Connect računu nakon ronjenja.

Dvostruki dodir za promjenu: Omogućuje vam da se dvostrukim dodirom uređaja krećete između zaslona s podacima o ronjenju.

Dekompresijska blokada: Omogućuje isključivanje funkcije dekompresijske blokade. Ovom se funkcijom sprječava ronjenje s jednom vrstom plina i mješavinom plinova tijekom 24 sata ako prekoračite gornju granicu dekompresije dulje od tri minute.

NAPOMENA: Ako prekoračite gornju granicu dekompresije, i dalje možete isključiti funkciju dekompresijske blokade.

Pokretanje ronjenja

- 1 Na izgledu sata odaberite ▲.
- 2 Odaberite način rada za ronjenje (*Načini rada za ronjenje, stranica 2*).
- 3 Ako je potrebno, odaberite **DOWN** za uređivanje postavki ronjenja, poput plinova, vrste vode i upozorenja (*Postavljanje ronjenja, stranica 2*).
- 4 Držite zapešće izvan vode i pričekajte da uređaj primi GPS signale te da **GPS** počne svijetliti zeleno.
Uređaju su potrebni GPS signali kako bi spremio lokaciju zarona.
- 5 Odaberite ▲.
- 6 Zaronite kako biste pokrenuli ronjenje.
Mjerač vremena aktivnosti pokreće se automatski pri postizanju dubine od 1,2 m (4 ft).
NAPOMENA: Ako pokrenete ronjenje bez odabira načina rada za ronjenje, uređaj će primijeniti zadnji primijenjeni način rada za ronjenje i postavke.
- 7 Odaberite **DOWN** za kretanje kroz zaslone s podacima i ronilački kompas.
SAVJET: Dvostrukim dodirom uređaja možete se kretati između zaslona.

Pri povratku na površinu uređaj automatski završava i sprema ronjenje. Dok uređaj sprema lokaciju izrona, trebali biste držati zapešće izvan vode.

Zaslone s podacima o ronjenju

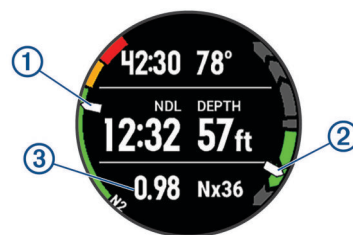
Tijekom ronjenja s jednom vrstom plina ili s mješavinom plinova možete prikazati trenutne uvjete ronjenja, ronilački kompas i fiziološke podatke (*Pregled zaslona s podacima o ronjenju s primarnim plinom, stranica 3, Navigacija pomoću ronilačkog kompasa, stranica 3, Pregled dodatnih podataka o ronjenju s plinom, stranica 4*).

Tijekom ronjenja s mjeračem možete prikazati trenutne uvjete ronjenja, ronilačku štopericu, ronilački kompas i podatke o pulsu (*Upotreba ronilačke štoperice, stranica 4, Navigacija pomoću ronilačkog kompasa, stranica 3, Pregled dodatnih podataka o ronjenju s plinom, stranica 4*).

Tijekom apneja ronjenja ili apneja podvodnog ribolova možete prikazati trenutne uvjete ronjenja, vrijeme na površini, pojedinosti o zadnjem ronjenju, podatke o pulsu i kartu (*Ronjenje pomoću karte, stranica 4*).

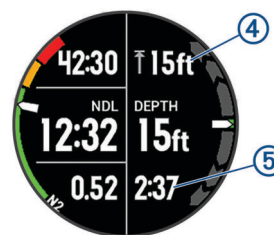
Pregled zaslona s podacima o ronjenju s primarnim plinom

- 1 Tijekom ronjenja s jednom vrstom plina ili mješavinom plina pomaknite se na prvi zaslon s podacima.



①	Vaša razina opterećenja tkiva dušikom (N2). ■ Zelena: opterećenje tkiva od 0 do 79 %. ■ Žuta: opterećenje tkiva od 80 do 99%. ■ Crvena: opterećenje tkiva od 100 % ili više.
②	Vaša brzina zarona ili izrona. ■ Zelena: normalno. Brzina izrona manja je od 7,9 m (26 ft) po minuti. ■ Žuta: umjereno visoko. Brzina izrona je između 7,9 i 10,1 m (26 i 33 ft) po minuti. ■ Crvena: previsoko. Brzina izrona veća je od 10,1 m (33 ft) po minuti.
③	Vaša razina parcijalnog tlaka kisika (PO2).

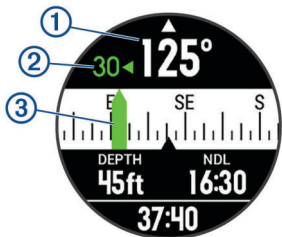
- 2 Kada prođete ograničeno vrijeme bez dekompresije (NDL) ili izvedete sigurnosno zaustavljanje, na zaslonu s podacima prikazuju se informacije o izronu.



④	Gornja granica dubine sigurnosnog ili dekompresijskog zastanka.
⑤	Preostalo vrijeme sigurnosnog ili dekompresijskog zastanka.

Navigacija pomoću ronilačkog kompasa

- 1 Tijekom ronjenja s jednom vrstom plina, mješavinom plina ili ronjenja s mjeračem pomaknite se na ronilački kompas.



Kompas prikazuje vaš smjer kretanja ①.

- Odaberite ▲ za postavljanje smjera.
Kompas prikazuje odstupanja ② od zadanog smjera ③.
- Odaberite ▲, a zatim odaberite opciju:
 - Za ponovno postavljanje smjera odaberite **Ponovno postavi smjer**.
 - Za promjenu smjera za 180 stupnjeva odaberite **Postavi na reciprocitetni smjer**.
NAPOMENA: Na kompasu se reciprocitetni smjer prikazuje crvenom oznakom.
 - Za postavljanje smjera od 90 stupnjeva ulijevo ili udesno odaberite **Postavi na 90L** ili **Postavi na 90D**.
 - Za brisanje smjera odaberite **Obriši smjer**.

Pregled dodatnih podataka o ronjenju s plinom

Tijekom ronjenja s jednom vrstom plina, mješavinom plinova ili ronjenja s mjeracem, pomaknite se na treći zaslon s podacima.



- | | |
|---|---|
| ① | Vaša trenutna zona pulsa (O <i>zonama pulsa</i> , stranica 15).
NAPOMENA: Tijekom ronjenja možete pregledavati isključivo senzor pulsa na zapešću.
<ul style="list-style-type: none"> Siva: zona 1. Plava: zona 2. Zelena: zona 3. Narančasta: zona 4. Crvena: zona 5. |
| ② | Razina izloženosti središnjeg živčanog sustava (SŽS) toksičnosti kisika tijekom ronjenja s jednom vrstom plina ili mješavinom plinova.
<ul style="list-style-type: none"> Zelena: izloženost SŽS-a toksičnosti kisika od 0 do 79 %. Žuta: izloženost SŽS-a toksičnosti kisika od 80 do 99 %. Crvena: izloženost SŽS-a toksičnosti kisika od 100 % ili više. |

Upotreba ronilačke štoperice

- Pokrenite **Mjerač**.
- Pomaknite se na zaslon štoperice.



- Odaberite ▲ > **Ponovo postavi prosječnu dubinu** kako biste postavili prosječnu dubinu za svoju trenutačnu dubinu.

4 Odaberite ▲ > **Pokreni štopericu**.

5 Odaberite opciju:

- Za prestanak upotrebe štoperice odaberite ▲ > **Zaustavi štopericu**.
- Za ponovno pokretanje štoperice odaberite ▲ > **Ponovno postavi štopericu**.

Ronjenje pomoću karte

Možete pregledavati kartu tijekom površinskog intervala za apneju.

- Tijekom aktivnosti apneja ronjenja pomaknite se na kartu.
- Odaberite ▲, a zatim odaberite opciju:
 - Za pomicanje i zumiranje na karti odaberite **Pomicanje/ zumiranje**.
SAVJET: Za prebacivanje između opcija za pomicanje gore i dolje, ulijevo i udesno ili za zumiranje odaberite ▲. Za odabir točke označene oznakama središta držite ▲.
 - Za označavanje lokacije odaberite **Spremi lokaciju**.
SAVJET: Možete odabrati **DOWN** kako biste promijenili ikonu.

Pregled widgeta površinskog intervala

Widget sadrži prikaz vremena površinskog intervala, opterećenja tkiva i postotak izloženosti središnjeg živčanog sustava (SŽS-a) toksičnosti kisika.

- Na satu odaberite **UP**.
- Odaberite ▲ za pregled pojedinosti o tkivu i jedinica tolerancije kisika (OTU).

Pregled widgeta zapisnika ronjenja

Widget prikazuje kratak sažetak zadnjeg zabilježenog ronjenja.

- Na widgetu površinskog intervala odaberite **UP**.
- Odaberite ▲ za prikaz dodatnih informacija o ronjenju.
- Odaberite ronjenje.
- Odaberite opciju:
 - Kako biste vidjeli dodatne informacije o aktivnosti, odaberite **Pojedinosti**.
 - Za prikaz dodatnih informacija o jednom ili nekoliko apneja ronjenja u aktivnosti odaberite **Ronjenja** i zatim odaberite ronjenje.
 - Za prikaz aktivnosti na karti odaberite **Karta**.
NAPOMENA: Ako ste čekali GPS signale prije i poslije ronjenja, uređaj prikazuje lokacije ulaska i izlaska.
 - Za prikaz profila dubine aktivnosti odaberite **Profil dubine**.
 - Za prikaz profila temperature aktivnosti odaberite **Profil temperature**.

Planiranje ronjenja

Pomoću uređaja možete planirati sljedeća ronjenja. Uređaj može izračunati ograničeno vrijeme bez dekompresije (NDL) ili izraditi dekompresijski plan. Pri planiranju ronjenja uređaj se za potrebe izračuna koristi preostalim opterećenjem tkiva iz nedavnih ronjenja.

Izračun NDL vremena

Možete izračunati ograničeno vrijeme bez dekompresije (NDL) ili maksimalnu dubinu za sljedeće ronjenje. Ti se izračuni ne spremaju niti se primjenjuju na sljedeće ronjenje.

- Odaberite ▲ > **Planiranje ronjenja** > **Izračunaj NDL**.
- Unesite postotak kisika.
- Odaberite opciju:
 - Za računanje NDL vremena odaberite **Unesite dubinu** i unesite planiranu dubinu ronjenja.

- Za računanje maksimalne dubine odaberite **Unesite vrijeme** i unesite planirano vrijeme ronjenja.

Prikazuju se sat za odbrojavanje NDL-a, dubina i maksimalna radna dubina (MOD).

4 Odaberite **DOWN**.

5 Odaberite opciju:

- Za izlazak odaberite **Gotovo**.
- Za dodavanje intervala ronjenju odaberite **Dodaj ponov.ronj.** i slijedite upute na zaslonu.

Izrada dekompresijskog plana

Možete izraditi dekompresijske planove i spremati ih za sljedeća ronjenja.

1 Odaberite > **Planiranje ronjenja** > **Dekompresijski planovi** > **Dodaj novo**.

2 Unesite naziv dekompresijskog plana.

3 Odaberite opciju:

- Odaberite **PO2** za unos maksimalnog parcijalnog tlaka kisika u barima.

NAPOMENA: Uređaj upotrebljava vrijednost PO2 za promjenu plina.

- Odaberite **Konzervativno** za unos razine konzervativizma za dekompresijske izračune.
- Odaberite **Plinovi** za unos mješavina plinova.
- Odaberite **Dubina dna** za unos maksimalne dubine ronjenja.
- Odaberite **Vrijeme na dnu** za unos vremena provedenog na dubini dna.

4 Odaberite **Spremi**.

Prikaz i primjena dekompresijskog plana

Možete zamijeniti trenutne postavke ronjenja postavkama iz dekompresijskog plana.

1 Odaberite > **Planiranje ronjenja** > **Dekompresijski planovi**.

2 Odaberite dekompresijski plan.

3 Ako je potrebno, odaberite **Prikaži** za prikaz dekompresijskog plana, a zatim odaberite **BACK**.

4 Odaberite **Primijeni** kako biste trenutne postavke ronjenja zamijenili postavkama iz dekompresijskog plana.

Uređivanje dekompresijskog plana

1 Odaberite > **Planiranje ronjenja** > **Dekompresijski planovi**.

2 Odaberite dekompresijski plan.

3 Odaberite opciju:

- Odaberite **Uredi** za izmjenu pojedinosti dekompresijskog plana.
- Odaberite **Preimenuj** za uređivanje naziva dekompresijskog plana.

4 Uredite informacije.

Brisanje dekompresijskog plana

1 Odaberite > **Planiranje ronjenja** > **Dekompresijski planovi**.

2 Odaberite dekompresijski plan.

3 Odaberite **Izбриши** > .

Vrijeme zabrane leta

Nakon ronjenja na zadanom izgledu sata pojavljuje se ikona ✂ zajedno s procjenom vremena zabrane leta u satima. Tijekom tog vremena ne biste trebali letjeti zrakoplovom. Nakon ronjenja s mjeracem ili ronjenja pri kojem ste prekršili dekompresijski plan postavlja se vrijeme zabrane leta od 48 sati.

SAVJET: Zadanom izgledu sata možete dodati indikator vremena zabrane leta (*Prilagođavanje izgleda sata*, stranica 29).

Savjeti za nošenje uređaja uz ronilačko odijelo

- Upotrijebite produženi silikonski ronilački remen kako biste uređaj mogli nositi uz deblje ronilačko odijelo.
- Povećajte duljinu remena sata od titanija pomoću produžetka .



- Radi preciznog mjerenja pulsa ronilačko odijelo i ostali uređaji koji se nose na zapešću ne smiju ometati senzor pulsa na zapešću (*Nošenje uređaja i puls*, stranica 8).

Aktivnosti

Vaš se uređaj može koristiti za aktivnosti u zatvorenom i otvorenom prostoru, te sportske i fitness aktivnosti. Kada započnete aktivnost, uređaj prikazuje i bilježi podatke senzora. Aktivnosti možete spremati i dijeliti ih s Garmin Connect zajednicom.

Svom uređaju možete dodati Connect IQ™ aplikacije za aktivnosti pomoću svog Garmin Connect računala (*Connect IQ funkcije*, stranica 24).

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

Započinjanje aktivnosti

Kada započnete aktivnost, GPS se automatski uključuje (po potrebi). Kada zaustavite aktivnost, uređaj se vraća u način rada kao sat.

- 1** Na izgledu sata odaberite .
- 2** Odaberite aktivnost.
- 3** Po potrebi slijedite upute na zaslonu za unos dodatnih informacija.
- 4** Po potrebi pričekajte da se uređaj poveže sa sensorima ANT+®.
- 5** Ako aktivnost zahtijeva GPS, izađite na otvoreni prostor i pričekajte da uređaj locira satelite.
- 6** Odaberite kako biste pokrenuli mjerac vremena.

NAPOMENA: Uređaj ne bilježi podatke o vašoj aktivnosti dok ne pokrenete mjerac vremena.

Savjeti za bilježenje aktivnosti

- Prije pokretanja aktivnosti napunite uređaj (*Punjenje uređaja*, stranica 1).
- Za bilježenje dionica odaberite **BACK**.
- Za prikaz dodatnih stranica s podacima odaberite **UP** ili **DOWN**.

Zaustavljanje aktivnosti

- 1** Odaberite .

2 Odaberite opciju:

- Za nastavak aktivnosti odaberite **Nastavi**.
- Za spremanje aktivnosti i vraćanje u način rada sata, odaberite **Spremi**.
- Za zaustavljanje aktivnosti i kasniji nastavak odaberite **Nastavi kasnije**.
- Za označavanje dionice odaberite **Dionica**.
- Za navigiranje natrag do početne točke aktivnosti istim putem kojim ste došli, odaberite **Natrag na početak > TracBack**.

NAPOMENA: Ova je funkcija dostupna samo za aktivnosti koje koriste GPS.

- Za navigiranje natrag do početne točke aktivnosti, odaberite **Natrag na početak > Ruta**.

NAPOMENA: Ova je funkcija dostupna samo za aktivnosti koje koriste GPS.

- Za odbacivanje aktivnosti i vraćanje u način rada sata, odaberite **Odbaci**.

NAPOMENA: Nakon zaustavljanja aktivnosti, uređaj je automatski sprema nakon 25 minuta.

Stvaranje prilagođene aktivnosti

1 Na satu odaberite > Dodaj.

2 Odaberite opciju:

- Odaberite **Kopiranje aktivn.** kako biste stvorili prilagođenu aktivnost na temelju spremljene aktivnosti.
- Odaberite **Drugo** kako biste stvorili novu prilagođenu aktivnost.

3 Po potrebi odaberite vrstu aktivnosti.

4 Odaberite naziv ili unesite prilagođeno ime.

Duplicirani nazivi aktivnosti sadrže broj, npr. Biciklizam(2).

5 Odaberite opciju:

- Odaberite opciju za prilagođavanje posebnih postavki aktivnosti. Primjerice, možete odabrati boju za isticanje ili prilagoditi zaslone s podacima.
- Odaberite **Gotovo** za spremanje i korištenje prilagođene aktivnosti.

6 Odaberite **Da** kako biste aktivnost dodali na popis omiljenih.

Aktivnosti u zatvorenom

Uređaj Descent može se koristiti za trening u zatvorenom, npr. za trčanje na pokretnoj traci ili vožnju na sobnom biciklu. GPS je tijekom aktivnosti u zatvorenom isključen.

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

SAVJET: Pridržavanje za ručke na traci za trčanje smanjuje točnost. Tempo, udaljenost i kadencu možete bilježiti pomoću opcionalnog pedometra.

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

Aktivnosti na otvorenom

Na Descent uređaj prethodno su učitane aplikacije za aktivnosti na otvorenom, npr. trčanje i plivanje na otvorenim vodama. GPS je uključen tijekom aktivnosti na otvorenom. Možete dodavati aplikacije pomoću zadanih aktivnosti, kao što su hodanje ili veslanje. Na uređaj možete dodavati i prilagođene aplikacije za sport (*Stvaranje prilagođene aktivnosti, stranica 6*).

Pregledavanje skijaških spustova

Vaš uređaj bilježi detalje svakog skijaškog spusta ili daskanja na snijegu zahvaljujući funkciji automatskog prepoznavanja spustova. Ova se funkcija zadano uključuje za skijaške spustove i daskanje na snijegu. Automatski bilježi nove skijaške spustove na temelju vašeg kretanja. Mjerač vremena zaustavlja se kada se prestanete kretati nizbrdo i kada ste na žičari. Mjerač vremena zaustavljen je za vrijeme vožnje žičarom. Krenite nizbrdo kako biste ponovno pokrenuli mjerač vremena. Detalje spusta možete pregledati na zaustavljenom zaslonu ili dok je mjerač vremena pokrenut.

1 Započnite skijašku aktivnost ili daskanje na snijegu.

2 Držite **MENU**.

3 Odaberite **Prikaz laufova**.

4 Za prikaz detalja o zadnjem pustu, trenutnom spustu i ukupnim spustovima odaberite **UP** i **DOWN**.

Na zaslonima spustova prikazuje se vrijeme, prijedena udaljenost, maksimalna brzina, prosječna brzina i ukupni silazak.

Korištenje metronoma

Funkcija metronoma reproducira tonove ujednačenim ritmom kako bi vam pomogla da poboljšate svoju izvedbu tako što ćete trenirati uz bržu, sporiju ili ujednačeniju kadencu.

NAPOMENA: Ova funkcija nije dostupna za sve aktivnosti.

1 Držite **MENU**.

2 Odaberite **Postavke > Aktivnosti i aplikacije**.

3 Odaberite aktivnost.

4 Odaberite postavke aktivnosti.

5 Odaberite **Metronom > Status > Uključi**.

6 Odaberite opciju:

- Odaberite **Udarci u minuti** za unos vrijednosti na temelju željene kadence.
- Odaberite **Učestalost upozoravanja** kako biste prilagodili učestalost udaraca.
- Odaberite **Zvukovi** kako biste prilagodili ton i vibriranje metronoma.

7 Po potrebi odaberite **Pregled** kako biste prije trčanja poslušali funkciju metronoma.

8 Krenite na trčanje (*Započinjanje aktivnosti, stranica 5*).

Metronom se automatski uključuje.

9 Za vrijeme trčanja odaberite **UP** ili **DOWN** za pregledavanje zaslona metronoma.

10 Po potrebi držite **MENU** za promjenu postavki metronoma.

Vodič skoka

UPOZORENJE

Funkcija vodiča skoka namijenjena je isključivo iskusnim skakačima padobranom. Funkcija vodiča skoka ne smije se koristiti kao primarni visinomjer za skakanje. Unos pogrešnih podataka u vezi sa skokom može dovesti do ozbiljnih tjelesnih ozljeda ili smrti.

Funkcija vodiča skoka slijedi vojne smjernice za izračun točke otpuštanja na velikim visinama (HARP, high altitude release point). Uređaj automatski prepoznaje kada ste skočili kako bi započeo navigaciju prema željenoj točki djelovanja (DIP, desired impact point).

Multisport

Natjecatelji u triatlonu, duatlonu i ostalim kombiniranim sportovima mogu koristiti prednosti aktivnosti za kombinirane sportove, kao što su Triatlon ili Plivanje/trč.. Tijekom aktivnosti za kombinirane sportove možete prelaziti s jedne aktivnosti na drugu te istovremeno pregledavati ukupno vrijeme i udaljenost.

Na primjer, možete prijeći s biciklizma na trčanje te istovremeno putem aktivnosti za kombinirane sportove pregledavati svoje ukupno vrijeme i udaljenost za biciklizam i trčanje.

Aktivnost za kombinirane sportove možete prilagoditi ili možete koristiti zadanu aktivnost za triatlon postavljenu za standardni triatlon.

Stvaranje multisport aktivnosti

- 1 Na izgledu sata odaberite **▲** > **Dodaj** > **Multisport**.
- 2 Odaberite vrstu multisport aktivnosti ili unesite prilagođeno ime.
Duplicirani nazivi aktivnosti sadrže broj. Primjerice, Triatlon(2).
- 3 Odaberite dvije ili više aktivnosti.
- 4 Odaberite opciju:
 - Odaberite opciju za prilagođavanje posebnih postavki aktivnosti. Na primjer, možete odabrati želite li uključiti prijelaze.
 - Odaberite **Gotovo** za spremanje i korištenje multisport aktivnosti.
- 5 Odaberite **Da** kako biste aktivnost dodali na popis omiljenih.

Savjet za treniranje triatlona ili multisport aktivnosti

- Odaberite **▲** za pokretanje prve aktivnosti.
- Za prijelaz na sljedeću aktivnost odaberite **BACK**.
Ako su prijelazi uključeni, vrijeme prijelaza bilježi se odvojeno od vremena aktivnosti.
- Po potrebi odaberite **BACK** za pokretanje sljedeće aktivnosti.
- Za prikaz dodatnih stranica s podacima odaberite **UP** ili **DOWN**.

Plivanje

NAPOMENA: Uređaj ne može bilježiti podatke o puls u zapešću tijekom plivanja.

Terminologija za plivanje

Duljina: Jedno plivanje dužinom bazena.

Interval: Jedna ili više uzastopnih duljina. Novi interval počinje nakon odmora.

Zaveslaj: Zaveslaj se računa svaki put kad ruka na kojoj je uređaj dovrši puni krug.

Swolf: Swolf rezultat zbroj je vremena i broja zaveslaja koji vam je potreban kako biste preplivali jednu duljinu bazena. Na primjer, 30 sekundi i 15 zaveslaja daju swolf rezultat od 45. Za plivanje na otvorenim vodama swolf se računa za 25 metara. Swolf služi za mjerenje učinkovitosti plivanja i cilj je postići što manji rezultat, kao i u golfu.

Vrste zaveslaja

Određivanje vrste zaveslaja dostupno je samo za plivanje u bazenu. Vrsta zaveslaja određuje se na kraju dužine. Vrste zaveslaja pojavljuju se kada pregledavate povijest intervala. Vrstu zaveslaja možete odabrati kao prilagođeno podatkovno polje (*Prilagođavanje zaslona s podacima, stranica 26*).

Kraul	Slobodni stil
Natrag	Leđno
Prsno	Prsno
Leptir	Leptir
Mješovito	Više od jedne vrste zaveslaja u intervalu
Drill vježba	Koristi se s bilježenjem intenzivnog vježbanja (<i>Treniranje uz bilježenje drill vježbi, stranica 7</i>)

Savjeti za plivačke aktivnosti

- Prije pokretanja aktivnosti za plivanje u bazenu, slijedite upute na zaslonu kako biste odabrali veličinu bazena ili unijeli prilagođenu veličinu.

Pri sljedećem pokretanju plivačke aktivnosti uređaj će upotrijebiti ovu veličinu bazena. Možete držati MENU, odabrati postavke aktivnosti i zatim odabrati Veličina bazena za promjenu veličine.

- Odaberite **BACK** kako biste zabilježili odmor tijekom plivanja u bazenu.
Uređaj automatski bilježi intervale plivanja i duljine za plivanje u bazenu.
- Odaberite **BACK** kako biste zabilježili interval tijekom plivanja na otvorenim vodama.

Odmaranje tijekom plivanja u bazenu

Zadani zaslon odmora prikazuje dva mjerača vremena odmora. Prikazuje i vrijeme i udaljenost za posljednji dovršeni interval.

NAPOMENA: Podaci o plivanju ne bilježe se za vrijeme odmora.

- 1 Za vrijeme plivanja odaberite **BACK** kako biste započeli odmor.
Pozadina zaslona postaje crna, slova bijela i pojavljuje se zaslon odmora.
- 2 Za vrijeme odmora odaberite **UP** ili **DOWN** za prikaz drugih zaslona s podacima (nije obavezno).
- 3 Odaberite **BACK** i nastavite plivati.
- 4 Ponovite za dodatne intervale odmora.

Treniranje uz bilježenje drill vježbi

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

- 1 Za vrijeme plivanja u bazenu odaberite **UP** ili **DOWN** za pregledavanje zaslona drill vježbi.
- 2 Odaberite **BACK** kako biste pokrenuli mjerač vremena drill vježbi.
- 3 Kada dovršite interval drill vježbi, odaberite **BACK**.
Mjerač vremena drill vježbi se zaustavlja, ali mjerač vremena aktivnosti nastavlja bilježiti cijelu plivačku sesiju.
- 4 Odaberite udaljenost za dovršenu drill vježbu.
Koraci za udaljenost temelje se na veličini bazena odabranom za profil aktivnosti.
- 5 Odaberite opciju:
 - Kako biste započeli drugi interval drill vježbi, odaberite **BACK**.
 - Kako biste započeli interval plivanja, odaberite **UP** ili **DOWN** za povratak na zaslon za treniranje plivanja.

Golf

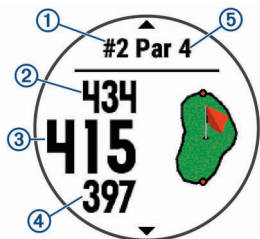
Igranje golfa

Napunite uređaj prije nego što počnete igrati golf (*Punjenje uređaja, stranica 1*).

- 1 Na satu odaberite **▲** > **Golf**.
- 2 Izadite na otvorenu površinu i pričekajte da uređaj pronađe satelite.
- 3 S popisa dostupnih terena odaberite teren.
- 4 Odaberite **Da** za čuvanje rezultata.
- 5 Odaberite **UP** ili **DOWN**.
Uređaj se automatski prebacuje kada prijeđete na sljedeću rupu.
- 6 Kada završite s aktivnošću, odaberite **▲** > **Kraj runde** > **Da**.

Informacije o rupi

Budući da se položaj zastavice mijenja, uređaj izračunava udaljenost do prednje, srednje i stražnje strane greena, ali ne i točan položaj zastavice.



①	Broj trenutne rupe
②	Udaljenost do stražnje strane greena
③	Udaljenost do sredine greena
④	Udaljenost do prednje strane greena
⑤	Par rupe
▲	Sljedeća rupa
▼	Prethodna rupa

Premještanje zastavice

Možete proučiti green i premjestiti zastavicu na novu lokaciju.

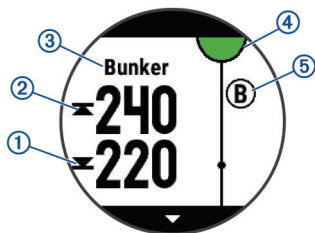
- 1 Na zaslону s podacima o rupi odaberite ▲ > **Premještanje zastavice**.
- 2 Za premještanje zastavice na novu lokaciju odaberite **UP** ili **DOWN**.
- 3 Odaberite ▲.

Udaljenosti na zaslону s podacima o rupi ažuriraju se i prikazuju novu lokaciju zastavice. Lokacija zastavice sprema se samo za trenutnu rundu.

Pregled opasnosti

Možete pregledavati udaljenosti do opasnosti duž fairwaya za par 4 i 5 rupe. Opasnosti koje utječu na odabir udarca prikazuju se pojedinačno ili u skupinama kako biste mogli odrediti udaljenost do layupa ili udaljenost potrebnu za prelet preko opasnosti.

- 1 Na zaslону s podacima o rupi odaberite ▲ > **Opasnosti**.



- Na zaslону se prikazuju udaljenosti do prednjeg ① i stražnjeg ② dijela najbliže opasnosti.
- Na vrhu zaslona nalazi se vrsta opasnosti ③.
- Green se prikazuje kao polukrug ④ u gornjem dijelu zaslona. Linija ispod greena predstavlja središte fairwaya.
- Opasnosti ⑤ se prikazuju ispod greena na procijenjenim lokacijama u odnosu na fairway.

- 2 Odaberite **UP** ili **DOWN** kako biste vidjeli druge opasnosti za tu rupu.

Mjerenje udarca

- 1 Izvedite udarac i gledajte gdje će pasti loptica.
- 2 Odaberite ▲ > **Mjerenje udarca**.
- 3 Prošetajte ili se odvezite do svoje loptice.
Udaljenost se automatski ponovno postavlja kada se prebacite na sljedeću rupu.
- 4 Po potrebi odaberite **P.post** kako biste u bilo kojem trenutku ponovno postavili udaljenost.

Prikaz udaljenosti do layupova i doglegova

Možete pregledavati udaljenosti do layupova i doglegova za par 4 i 5 rupe.

Odaberite ▲ > **Layupovi**.

Na zaslону se prikazuje svaki layup i udaljenost do svakog layupa.

NAPOMENA: Udaljenosti nestaju s popisa kada ih prođete.

Praćenje rezultata

- 1 Na zaslону s podacima o rupi odaberite ▲ > **Kartica s rezultatima**.

Kada ste na greenu, pojavljuje se kartica s rezultatima.

- 2 Odaberite **UP** ili **DOWN**.
- 3 Odaberite ▲ za odabir rupe.
- 4 Za postavljanje rezultata odaberite **UP** ili **DOWN**.
Vaš je ukupni rezultat ažuriran.

Ažuriranje rezultata

- 1 Na zaslону s podacima o rupi odaberite ▲ > **Kartica s rezultatima**.
- 2 Odaberite **UP** ili **DOWN**.
- 3 Odaberite ▲ za odabir rupe.
- 4 Odaberite **UP** ili **DOWN** za promjenu rezultata za tu rupu.
Vaš je ukupni rezultat ažuriran.

TruSwing™

Funkcija TruSwing omogućuje prikaz izmjerenih parametara zamaha zabilježenih vašim TruSwing uređajem. Posjetite web-mjesto www.garmin.com/golf kako biste kupili TruSwing uređaj.

Korištenje brojača kilometara za golf

Pomoću brojača kilometara možete bilježiti vrijeme, udaljenost i broj prijeđenih koraka. Brojač kilometara automatski se pokreće i zaustavlja kada započnete ili završite rundu.

- 1 Odaberite ▲ > **Brojač kilometara**.
- 2 Po potrebi odaberite **P.post** za ponovno postavljanje brojača kilometara na nulu.

Praćenje statistike

Funkcija Praćenje statistike omogućuje detaljno praćenje statistike tijekom igranja golfa.

- 1 Na zaslону s podacima o rupi držite **MENU**.
- 2 Odaberite postavke aktivnosti.
- 3 Odaberite **Praćenje statistike** kako biste omogućili praćenje statistike.

Funkcije mjerenja pulsa

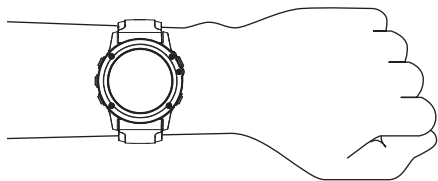
Uređaj Descent Mk1 sadrži senzor pulsa na zapešću, a kompatibilan je i sa senzorima pulsa koji se nose na prsima (prodaju se zasebno). Podatke o pulsu možete pregledati na widgetu pulsa. Ako su dostupni podaci o pulsu izmjereni i na zapešću i na prsima, uređaj će koristiti podatke o pulsu izmjerene na prsima.

Monitor pulsa koji puls mjeri na zapešću

Nošenje uređaja i puls

- Descent Mk1 nosite iznad ručnog zgloba.

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



NAPOMENA: Uređaj bi tijekom ronjenja trebao biti u kontaktu s kožom i ne bi se smio sudarati s drugim uređajima koji se nose na zapešću.

NAPOMENA: Senzor pulsa nalazi se na stražnjoj strani uređaja.

- Dodatne informacije o monitoru pulsa koji puls mjeri na zapešću potražite u [Savjeti za čudne podatke o puls, stranica 9](#).
- Dodatne informacije o točnosti mjerenja pulsa na zapešću potražite na web-mjestu garmin.com/ataccuracy.

Savjeti za čudne podatke o puls

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


- Očistite i osušite ruku prije stavljanja uređaja.
- Ispod uređaja nemojte nanositi sredstvo za zaštitu od sunca, losione ili sredstva za zaštitu od insekata.
- Pazite da se senzor pulsa na stražnjoj strani uređaja ne izgrebe.
- Uređaj nosite iznad ručnog zgloba. Uređaj bi trebao čvrsto, ali ugodno prianjati.
- Prije početka aktivnosti pričekajte da ikona ♥ prestane treperiti.
- Zagrijavajte se 5 do 10 minuta i prije početka aktivnosti očitajte puls.

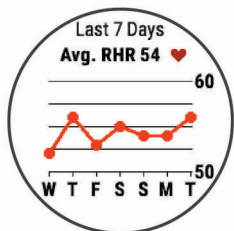
NAPOMENA: Kad je vani hladno, zagrijavajte se na zatvorenom.

- Nakon svakog vježbanja isperite uređaj vodom.

Prikaz widgeta za puls

Na widgetu se prikazuju trenutni puls u otkucajima u minuti (otk./min) i grafikon vašeg pulsa tijekom zadnjih 4 sata.

- 1 Na satu odaberite **DOWN**.
- 2 Odaberite  kako bi se prikazao prosječan puls u mirovanju tijekom posljednjih 7 dana.



Odašiljanje podataka o puls na Garmin uređaje


Podatke o puls možete odašiljati s uređaja Descent Mk1 i vidjeti ih na uparenim Garmin uređajima. Primjerice, podatke o puls možete odašiljati na Edge® uređaj dok vozite bicikl ili VIRB® akcijsku kameru dok se bavite nekom aktivnošću.

NAPOMENA: Odašiljanje podataka o puls smanjuje razinu napunjenosti baterije.

- 1 Na widgetu pulsa držite **MENU**.
- 2 Odaberite **Opcije**.
- 3 Odaberite opciju:
 - Odaberite **Slanje pulsa** ako odmah želite započeti odašiljati podatke o puls.

- Za odašiljanje pulsa tijekom mjerenih aktivnosti odaberite **Odašiljanje tijekom aktiv.** ([Započinjanje aktivnosti, stranica 5](#)).

NAPOMENA: Odašiljanje podatka o puls nije dostupno za aktivnosti ronjenja.

Uređaj Descent Mk1 počinje odašiljati podatke o puls i pojavljuje se ikona .

NAPOMENA: Za vrijeme odašiljanja podataka o puls možete pregledavati samo widget za puls.

- 4 Uparite uređaj Descent Mk1 i kompatibilni Garmin ANT+ uređaj.

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

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

Isključivanje monitora pulsa koji puls mjeri na zapešću

Zadana vrijednost za postavku Puls na zapešću je Automatski. Uređaj automatski mjeri puls na zapešću osim ako s uređajem nije povezan ANT+ monitor pulsa.

- 1 Na widgetu pulsa držite **MENU**.
- 2 Odaberite **Opcije > Status > Isključi**.

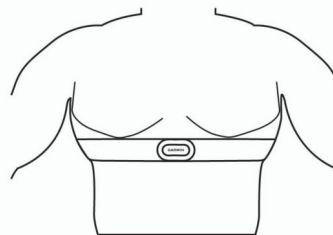
Postavljanje monitora pulsa

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

- 1 Po potrebi za monitor pulsa pričvrstite produžetak remena.
- 2 Navlažite elektrode ① na stražnjoj strani monitora pulsa kako biste stvorili čvrstu vezu između prsa i odašiljača.



- 3 Nosite monitor pulsa tako da logotip Garmin stoji uspravno.



Spoj kukice ② i prstena ③ trebao bi se nalaziti na vašoj desnoj strani.

- 4 Omotajte monitor pulsa oko prsa i zakačite kukicu za prsten. **NAPOMENA:** Pazite da etiketa s uputama o održavanju nije savinuta.

Kad postavite monitor pulsa, on je aktivan i šalje podatke.

Savjeti za čudne podatke o puls

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

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

Održavanje monitora pulsa

OBAVIJEST

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

- Monitor pulsa isperite nakon svakog korištenja.
- Malom količinom blagog sredstva za pranje kao što su deterdženti za pranje posuđa ručno operite monitor pulsa nakon svakih sedam korištenja ili jednog korištenja u bazenu.

NAPOMENA: Previše deterdženta može oštetiti monitor pulsa.

- Monitor pulsa nemojte prati u perilici posuđa ili sušiti u sušilici.
- Kako bi se osušio, monitor pulsa objesite ili polegnite na ravnu površinu.

Dinamika trčanja

Možete upotrijebiti kompatibilan Descent uređaj uparen s HRM-Run™ dodatnom opremom drugom dodatnom opremom za dinamiku trčanja kako biste dobili povratne informacije o svojoj trkačkoj formi u stvarnom vremenu. Ako je vaš Descent uređaj isporučen s HRM-Run dodatnom opremom, uređaji su već upareni.

Dodatna oprema za dinamiku trčanja ima brzinomjer koji mjeri pokrete prsnog koša kako bi izračunao šest parametara trčanja.

Kadencija: Kadencija je broj koraka u minuti. Prikazuje ukupan broj koraka (lijevom i desnom nogom).

Vertikalna oscilacija: Vertikalna oscilacija je odskakivanje dok trčite. Prikazuje okomito kretanje vašeg trupa koje se mjeri u centimetrima.

Vrijeme dodira s tlom: Vrijeme dodira s tlom je količina vremena u svakom koraku koju provedete na tlu tijekom trčanja. Mjeri se u milisekundama.

Skala boja i podaci o dinamici trčanja

Zasloni dinamike trčanja prikazuju skalu boja za primarnu metriku. Kao primarnu metriku možete postaviti prikaz kadanca, vertikalne oscilacije, balansa vremena dodira s tlom ili omjera vertikalne oscilacije. Skala boja uspoređuje podatke o vašoj dinamici trčanja s podacima drugih trkača. Zone boja određuju se na temelju percentila.

Garmin je proučavao mnogo trkača različitih razina. Podaci u crvenoj ili narančastoj zoni tipični su za neiskusne ili sporije trkače. Podaci u zelenoj, plavoj ili ljubičastoj zoni tipični su za iskusne ili brže trkače. Iskusni su trkači kraće u dodiru s tlom, imaju manje vertikalne oscilacije i veću kadencu od neiskusnih trkača. Međutim, visoki trkači u pravilu imaju malo nižu kadencu, dulji korak i malo veću vertikalnu oscilaciju. Omjer vertikalne oscilacije prikazuje vašu vertikalnu oscilaciju podijeljenu s duljinom vašeg koraka. Nije povezana s visinom.

Dodatne informacije o dinamici trčanja potražite na web-mjestu www.garmin.com/runningdynamics. Dodatne teorije i tumačenja podataka o dinamici trčanja potražite u renomiranim izdanjima ili web-stranicama o trčanju.

Zona boje	Percentil u zoni	Raspon kadanca	Raspon dodira s tlom
Ljubičasta	> 95	> 183 k/min	< 218 ms
Plava	70 – 95	174 – 183 k/min	218 – 248 ms
Zelena	30 – 69	164 – 173 k/min	249 – 277 ms
Narančasta	5 – 29	153 – 163 k/min	278 – 308 ms
Crvena	< 5	< 153 k/min	> 308 ms

Podaci o balansu vremena dodira s tlom

Balans vremena dodira s tlom mjeri simetriju trčanja, a prikazuje se kao postotak vašeg ukupnog vremena dodira s tlom. Primjerice, 51,3 % i strelica okrenuta ulijevo pokazuju da je vrijeme dodira s tlom trkača veće za lijevu nogu. Ako zasloni s podacima prikazuju dva broja, primjerice 48 – 52, 48 % se odnosi na lijevu, a 52 % na desnu nogu.

NAPOMENA: Vrijeme dodira s tlom i balans vremena dodira s tlom nisu dostupni tijekom hodanja.

Balans vremena dodira s tlom: Balans vremena dodira s tlom pokazuje balans dodira s tlom lijeve i desne noge za vrijeme trčanja. Prikazuje se kao postotak. Primjerice, 53,2 i strelica koja pokazuje lijevo ili desno.

Duljina koraka: Duljina koraka je duljina izmjerena od jednog mjesta dodira s tlom do drugog. Mjeri se u metrima.

Omjer vertikalne oscilacije: Omjer vertikalne oscilacije je vertikalna oscilacija u odnosu na duljinu koraka. Prikazuje se kao postotak. Manji broj obično ukazuje na bolju trkačku formu.

Trening s dinamikom trčanja

Ako želite vidjeti dinamiku trčanja, najprije morate staviti dodatnu opremu koja mjeri dinamiku trčanja kao što je, primjerice, HRM-Run dodatna oprema i upariti je sa svojim uređajem ([Uparivanje ANT+ senzora, stranica 31](#)). Ako je vaš Descent Mk1 isporučen s dodatnom opremom, uređaji su upareni i Descent Mk1 postavljen je tako da prikazuje zaslone s podacima dinamike trčanja.

1 Odaberite opciju:

- Ako su vaša dodatna oprema koja mjeri dinamiku trčanja i Descent Mk1 već upareni, idite na korak 7.
- Ako vaša dodatna oprema koja mjeri dinamiku trčanja i Descent Mk1 nisu upareni, izvršite sve korake ovog postupka.

2 Držite **MENU**.

3 Odaberite **Postavke > Aktivnosti i aplikacije**.

4 Odaberite aktivnost.

5 Odaberite postavke aktivnosti.

6 Odaberite **Zaslone s podacima > Dodaj novo**.

7 Odaberite zaslon s podacima o dinamici trčanja.

NAPOMENA: Zaslone dinamike trčanja nisu dostupni za sve aktivnosti.

8 Krenite na trčanje ([Započinjanje aktivnosti, stranica 5](#)).

9 Odaberite **UP** ili **DOWN** za otvaranje zaslona dinamike trčanja kako biste vidjeli svoju metriku.

Zona boje	Crvena ■	Narančasta ■	Zelena ■	Narančasta ■	Crvena ■
Simetrija	Loše	Slabije	Dobro	Slabije	Loše
Postotak drugih trkača	5 %	25 %	40 %	25 %	5 %
Balans vremena dodira s tlom	> 52,2 % L	50,8 – 52,2 % L	50,7 % L – 50,7 % D	50,8 – 52,2 % D	> 52,2 % D

Tijekom razvoja i testiranja dinamike trčanja tvrtka Garmin ustanovila je da kod nekih trkača postoji veza između ozljeda i većeg disbalansa. Za mnogo trkača prilikom trčanja uzbrdo ili nizbrdo balans vremena dodira s tlom odmiče od omjera 50 – 50. Mnogi treneri trčanja smatraju da je simetrično trčanje dobro. Elitni trkači trče brzo i uravnoteženo.

Za vrijeme trčanja možete gledati skalu boja ili podatkovno polje ili po dovršetku trčanja pregledati sažetak na svom Garmin Connect računu. Kao i drugi podaci o dinamici trčanja, balans vremena dodira s tlom kvantitativno je mjerenje koje vam može pomoći naučiti nešto novo o načinu na koji trčite.


Vertikalna oscilacija i omjer vertikalne oscilacije

Rasponi podataka za vertikalnu oscilaciju i omjer vertikalne oscilacije blago se razlikuju ovisno o senzoru i tome nalazi li se na prsima (dodatna oprema HRM-Tri ili HRM-Run) ili na struku (dodatna oprema Running Dynamics Pod).

Zona boje	Percentil u zoni	Raspon vertikalne oscilacije za mjerenje pulsa na prsima	Raspon vertikalne oscilacije za mjerenje pulsa na struku	Omjer vertikalne oscilacije za mjerenje pulsa na prsima	Omjer vertikalne oscilacije za mjerenje pulsa na struku
■ Ljubičasta	> 95	< 6,4 cm	< 6,8 cm	< 6,1 %	< 6,5%
■ Plava	70 – 95	6,4 – 8,1 cm	6,8 – 8,9 cm	6,1 – 7,4 %	6,5 – 8,3 %
■ Zelena	30 – 69	8,2 – 9,7 cm	9,0 – 10,9 cm	7,5 – 8,6 %	8,4 – 10,0 %
■ Narančasta	5 – 29	9,8 – 11,5 cm	11,0 – 13,0 cm	8,7 – 10,1 %	10,1 – 11,9 %
■ Crvena	< 5	> 11,5 cm	> 13,0 cm	> 10,1 %	> 11,9 %

Savjeti za rješavanje problema s podacima o dinamici trčanja

Ako se podaci o dinamici trčanja ne prikazuju, isprobajte ove savjete.

- Provjerite imate li dodatnu opremu koja mjeri dinamiku trčanja kao što je HRM-Run dodatna oprema.
Na prednjoj strani modula dodatne opreme s dinamikom trčanja nalazi se .
- Ponovno prema uputama uparite dodatnu opremu koja mjeri dinamiku trčanja i Descent uređaj.
- Ako se podaci o dinamici trčanja prikazuju samo kao nule, provjerite je li dodatna oprema ispravno okrenuta.

NAPOMENA: Vrijeme i balans dodira s tlom prikazuje se samo kada trčite. Ne izračunava se kada hodate.

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.

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

Pojednostiti 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 stojite 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 navođeni test.

Laktatni prag: Za laktatni prag potreban je senzor pulsa na prsima. Laktatni prag je točka u kojoj se vaši mišići brzo umaraju. Vaš uređaj mjeri laktatni prag pomoću podataka o pulsu i tempa.

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 Držite **MENU**.
- 2 Odaberite **Postavke > Fiziološka mjerenja > Obavijesti o performansama**.
- 3 Odaberite opciju.

Automatsko otkrivanje mjerenja performansi

Funkcija Automatsko prepoznavanje uključena je prema zadanim postavkama. Uređaj može automatski prepoznati maksimalni puls, laktatni prag i funkcionalni prag snage (FTP) tijekom aktivnosti.

NAPOMENA: Uređaj prepozna maksimalni puls samo ako je puls veći od vrijednosti koju ste postavili u svom korisničkom profilu.

- 1 Držite **MENU**.
- 2 Odaberite **Postavke > Fiziološka mjerenja > Automatsko prepoznavanje**.
- 3 Odaberite opciju.

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.

Neproductivno: 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.

Savjeti za dobivanje statusa treniranja

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

- Najmanje dvaput tjedno trčite na otvorenom uz mjerenje pulsa ili najmanje dvaput tjedno vozite bicikl uz mjerenje pulsa ili snage.
Status treniranja bit će dostupan nakon što uređaj koristite tjedan dana.
- Sve fitness aktivnosti bilježite na ovom uređaju kako bi na taj način učio o vašim performansama.

O procijenjenim maksimalnim vrijednostima VO2

Maksimalni VO2 je maksimalni obujam kisika (u mililitrima) koji možete potrošiti u minuti po kilogramu tjelesne težine pri maksimalnom opterećenju. Drugim riječima, maksimalni VO2 pokazatelj je vaših sportskih performansi i trebao bi se povećavati usporedno s povećanjem vaše razine kondicije. Za Descent Mk1 uređaj potrebno je mjerenje pulsa na zapešću ili kompatibilan monitor pulsa na prsima kako bi mogao prikazati procijenjene maksimalne vrijednosti VO2. Uređaj ima različite procijenjene maksimalne vrijednosti VO2 za trčanje i vožnju bicikla. Kako biste dobili preciznu procjenu maksimalnog VO2, morate nekoliko minuta na umjerenoj razini intenziteta trčati na otvorenom uz GPS ili voziti bicikl s kompatibilnim mjerjačem snage.

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 39*) i posjetite adresu www.CooperInstitute.org.

Dobivanje procjene maksimalnog VO2 za trčanje

Za ovu je funkciju potrebno mjerenje pulsa na zapešću ili kompatibilan monitor pulsa na prsima. Ako upotrebljavate monitor pulsa na prsima, morate ga staviti i upariti s uređajem (*Uparivanje ANT+ senzora, stranica 31*). Ako je vaš Descent Mk1 uređaj isporučen s monitorom pulsa, uređaji su već upareni.

Za najprecizniju procjenu dovršite postavljanje korisničkog profila (*Postavljanje korisničkog profila, stranica 15*) i postavite maksimalni puls (*Postavljanje zona pulsa, stranica 15*). Predviđanja se isprva mogu činiti netočnima. Uređaj tek nakon nekoliko utrka može predvidjeti kako ćete trčati.


- 1 Trčite barem 10 minuta na otvorenom.
- 2 Nakon trčanja odaberite **Spremi**.
- 3 Za prikaz widgeta za performanse odaberite **UP** ili **DOWN**.
- 4 Za kretanje kroz mjerenja performansi odaberite ▲.

Dobivanje procjene maksimalnog VO2 za biciklizam

Za ovu su funkciju potrebni mjerjač snage i mjerenje pulsa na zapešću ili kompatibilan monitor pulsa na prsima. Mjerjač snage mora biti uparen s uređajem Descent Mk1 (*Uparivanje ANT+ senzora, stranica 31*). Ako upotrebljavate monitor pulsa na prsima, morate ga staviti i upariti s uređajem. Ako je vaš Descent Mk1 uređaj isporučen s monitorom pulsa, uređaji su već upareni.

Za najprecizniju procjenu dovršite postavljanje korisničkog profila (*Postavljanje korisničkog profila, stranica 15*) i postavite maksimalni puls (*Postavljanje zona pulsa, stranica 15*). Predviđanja se isprva mogu činiti netočnima. Uređaj tek nakon nekoliko vožnji može predvidjeti kako ćete voziti bicikl.

- 1 Vozite ujednačenom brzinom pri visokom intenzitetu najmanje 20 minuta.

- 2 Nakon vožnje odaberite **Spremi**.
- 3 Za prikaz widgeta za performanse odaberite **UP** ili **DOWN**.
- 4 Za kretanje kroz mjerenja performansi odaberite .

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

Za najprecizniju procjenu dovršite postavljanje korisničkog profila ([Postavljanje korisničkog profila, stranica 15](#)) i postavite maksimalni puls ([Postavljanje zona pulsa, stranica 15](#)).

- 1 Krenite na trčanje.
- 2 Nakon trčanja odaberite **Spremi**.

Pojavljuje se vrijeme oporavka. Najdulje vrijeme je 4 dana.

NAPOMENA: Na izgledu sata odaberite UP ili DOWN za prikaz widgeta za performanse i odaberite  za kretanje kroz mjerenja performansi kako biste vidjeli svoje vrijeme oporavka.

Puls oporavka

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

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

Opterećenje treniranja

Opterećenje treniranja pokazuje ukupan volumen treniranja u proteklih sedam dana. To je zbroj mjerenja povećanja potrošnje kisika nakon vježbanja (EPOC) u proteklih sedam dana. Mjerac 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.


Prikaz predviđenih vremena utrke

Za najprecizniju procjenu dovršite postavljanje korisničkog profila ([Postavljanje korisničkog profila, stranica 15](#)) i postavite maksimalni puls ([Postavljanje zona pulsa, stranica 15](#)).

Vaš uređaj koristi procjenu maksimalnih vrijednosti VO₂ ([O procjenjenim maksimalnim vrijednostima VO₂, stranica 12](#)) i izvore objavljenih podataka kako bi dao ciljno vrijeme utrke na temelju vašeg trenutnog fizičkog stanja. Procjena isto tako pretpostavlja da ste dovršili odgovarajući trening za utрку.

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

- 1 Za prikaz widgeta za performanse odaberite **UP** ili **DOWN**.

- 2 Za kretanje kroz mjerenja performansi odaberite .

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

O efektu vježbanja







Efekt vježbanja mjeri utjecaj aktivnosti na aerobnu i anaerobnu kondiciju. Efekt vježbanja akumulira se tijekom aktivnosti. Kako aktivnost napreduje, vrijednost efekta vježbanja se povećava, obavještavajući vas kako je aktivnost poboljšala vašu kondiciju. Efekt vježbanja određuje se prema podacima iz korisničkog profila, pulsu, trajanju i intenzitetu aktivnosti.

Efekt aerobnog vježbanja pomoću vašeg pulsa mjeri kako ukupni intenzitet vježbanja utječe na aerobni fitness i utvrđuje je li vježbanje imalo efekt održavanja ili poboljšavanja razine kondicije. EPOC prikupljen tijekom vježbanja raspoređuje se u raspone vrijednosti koji pokazuju vašu razinu kondicije i navike prilikom treniranja. Ujednačeno vježbanje uz umjereni napor ili vježbanje koje uključuje dulje intervale (> 180 s) ima pozitivan utjecaj na vaš aerobni metabolizam i poboljšava efekt aerobnog vježbanja.

Efekt anaerobnog vježbanja pomoću pulsa i brzine (ili snage) određuje kako vježbanje utječe na performanse pri vrlo visokom intenzitetu. Primit ćete vrijednost temeljenu na doprinosu anaerobnog vježbanja EPOC-u i vrstu aktivnosti. Opetovani intervali visokog intenziteta u trajanju od 10 do 120 sekundi imaju naročito koristan utjecaj na vašu anaerobnu sposobnost i stoga kao rezultat imaju poboljšanje efekta anaerobnog vježbanja.

Važno je znati da se brojevi za efekt vježbanja (0,0 – 5,0) mogu činiti neuobičajeno visokima tijekom prvih nekoliko aktivnosti. Potrebno je nekoliko aktivnosti kako bi uređaj saznao vašu aerobnu i anaerobnu kondiciju.

Efekt vježbanja možete dodati kao podatkovno polje na jedan od svojih zaslona za treniranje kako biste tijekom aktivnosti pratili svoje mogućnosti.

Zona boje	Efekt vježbanja	Aerobna korist	Anaerobna korist
	Od 0,0 do 0,9	Nema koristi.	Nema koristi.
	Od 1,0 do 1,9	Minimalna korist.	Minimalna korist.
	Od 2,0 do 2,9	Održava vašu aerobnu kondiciju.	Održava vašu anaerobnu kondiciju.
	Od 3,0 do 3,9	Poboljšava vašu aerobnu kondiciju.	Poboljšava vašu anaerobnu kondiciju.
	Od 4,0 do 4,9	Izrazito poboljšava vašu aerobnu kondiciju.	Izrazito poboljšava vašu anaerobnu kondiciju.
	5,0	Prenaporna aktivnost koja bez dovoljno vremena za oporavak može biti štetna.	Prenaporna aktivnost koja bez dovoljno vremena za oporavak može biti štetna.

Tehnologiju mjerenja efekta vježbanja pruža i podržava tvrtka Firstbeat Technologies Ltd. Dodatne informacije potražite na web-mjestu www.firstbeat.com.

Varijabilnost pulsa i razina stresa

Razina stresa rezultat je trominutnog testa koji se izvodi tako da Descent 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 trčanje. Vrijednosti razine stresa kreću se u rasponu od 1 do 100, gdje 1 predstavlja vrlo nisku, a 100 vrlo visoku razinu stresa. Ako znate svoju razinu stresa, možete odrediti je li vrijeme za naporno vježbanje ili jogu.

Pregledavanje varijabilnosti pulsa i razine stresa

Za ovu je funkciju potreban Garmin monitor pulsa. Kako biste mogli vidjeti razinu stresa na temelju varijabilnosti pulsa (HRV), prvo morate staviti monitor pulsa i upariti ga sa svojim uređajem ([Uparivanje ANT+ senzora, stranica 31](#)). Ako je vaš Descent Mk1 uređaj isporučen s monitorom pulsa, uređaji su već upareni.

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

- 1 Po potrebi odaberite > **Dodaj** > **HRV naprez.** kako biste aplikaciju za stres dodali na popis aplikacija.
- 2 Odaberite **Da** kako biste aplikaciju dodali na popis omiljenih.
- 3 Na izgledu sata odaberite > **HRV naprez.** > .
- 4 Mirno stanite i opustite se 3 minute.

Stanje performansi

Dok dovršavate aktivnost kao što su trčanje ili vožnja biciklom, funkcija stanja performansi analizira vaš tempo, puls i oscilacije pulsa i u stvarnom vremenu daje procjenu stanja vaših performansi u usporedbi s vašom prosječnom kondicijom. To je vrijednost koja je približna stvarnom odstupanju od procjene osnovnog maksimalnog VO2 izražena u postocima.

Vrijednosti stanja performansi kreću se od -20 do +20. Nakon prvih 6 do 20 minuta aktivnosti, na zaslonu uređaja prikazat će se vaše stanje performansi. Primjerice, rezultat veći od 5 znači da ste odmorni, svježiji i spremni za dobro trčanje ili vožnju. Stanje performansi možete dodati kao podatkovno polje na jedan od svojih zaslona za treniranje kako biste tijekom aktivnosti pratili svoje mogućnosti. Stanje performansi također može biti i pokazatelj razine umora, posebno na kraju dugog trčanja ili vožnje.

NAPOMENA: Kako bi procjene maksimalnog VO2 i vaših trkačkih ili biciklističkih mogućnosti bile točne, uređaju su potrebni podaci o nekoliko trčanja ili vožnji s monitorom pulsa ([O procijenjenim maksimalnim vrijednostima VO2, stranica 12](#)).

Pregledavanje stanja performansi

Za ovu je funkciju potrebno mjerenje pulsa na zapešću ili kompatibilan monitor pulsa na prsima.

- 1 Dodajte **Stanje performansi** na zaslon s podacima ([Prilagođavanje zaslona s podacima, stranica 26](#)).
- 2 Krenite na trčanje ili vožnju bicikla.
Nakon 6 do 20 minuta pojaviti će se podatak o stanju performansi.
- 3 Prijeđite na zaslon s podacima kako biste tijekom trčanja ili vožnje mogli pratiti stanje performansi.

Laktatni prag

Laktatni prag je razina intenziteta vježbanja na kojoj se laktati (mliječna kiselina) počinju nakupljati u krvi. U trčanju je to procijenjena razina napora ili tempa. Kada trkač prijeđe taj prag, počinje se brže umarati. Za iskusne trkače to se obično događa na otprilike 90 % maksimalnog pulsa pri tempu trčanja u rasponu između utrke od 10 km i polumaratona. Za prosječne trkače laktatni prag često se dostigne prilično ispod 90 % maksimalnog pulsa. Ako znate svoj laktatni prag, možete odrediti koliko intenzivno trenirati ili kada ubrzati za vrijeme utrke.

Ako već znate vrijednost pulsa pri kojem dostižete svoj laktatni prag, možete ga unijeti u postavke svog korisničkog profila ([Postavljanje zona pulsa, stranica 15](#)).

Izvođenje navođenog testa za određivanje laktatnog praga

Za ovu je funkciju potreban Garmin monitor pulsa. Kako biste mogli izvesti navođeni test, prvo morate staviti monitor pulsa i upariti ga sa svojim uređajem ([Uparivanje ANT+ senzora, stranica 31](#)). Mora postojati i procijenjeni maksimalni VO2 od prethodnog trčanja ([O procijenjenim maksimalnim vrijednostima VO2, stranica 12](#)).

Za procjenu laktatnog praga uređaj koristi podatke iz korisničkog profila koje ste unijeli u početnom postavljanju i procjenu maksimalnog VO2. Uređaj će automatski odrediti vaš laktatni prag tijekom trčanja ujednačenim, visokim intenzitetom s mjerenjem pulsa.

SAVJET: Kako bi procjene maksimalnog pulsa i maksimalnog VO2 bile točne, uređaju su potrebni podaci o nekoliko trčanja s monitorom pulsa. Ako nailazite na probleme s određivanjem laktatnog praga, pokušajte ručno spustiti maksimalni puls.

- 1 Na satu odaberite .
- 2 Odaberite aktivnost za trčanje na otvorenom.
Za dovršavanje testa potreban je GPS.
- 3 Držite **MENU**.
- 4 Odaberite **Trening** > **Navođeni test laktatnog praga**.
- 5 Pokrenite mjerač vremena i pratite upute na zaslonu.
Nakon što počnete trčati, uređaj će prikazati trajanje svakog koraka, cilj i trenutne podatke o puls. Po dovršetku testa prikazat će se poruka.
- 6 Kad završite s navođenim testom, zaustavite mjerač vremena i spremite aktivnost.

Ako je ovo vaša prva procjena laktatnog praga, uređaj će od vas zatražiti da ažurirate zone pulsa prema puls. Uređaj će od vas kod svake sljedeće procjene laktatnog praga zatražiti da procjenu prihvatite ili odbijete.

Dobivanje procjene FTP-a

Kako biste dobili procjenu funkcionalnog praga snage (FTP), najprije s uređajem morate upariti monitor pulsa na prsima i mjerač snage ([Uparivanje ANT+ senzora, stranica 31](#)) i morate odrediti procjenu maksimalnog VO2 ([Dobivanje procjene maksimalnog VO2 za biciklizam, stranica 12](#)).

Za procjenu funkcionalnog praga snage (FTP) uređaj koristi podatke iz korisničkog profila koje ste unijeli u početnom postavljanju i procjenu maksimalnog VO2. Uređaj će automatski odrediti vaš funkcionalni prag snage (FTP) tijekom trčanja ujednačenim, visokim intenzitetom s mjerenjem pulsa i snage.

- 1 Za prikaz widgeta za performanse odaberite **UP** ili **DOWN**.
- 2 Za kretanje kroz mjerenja performansi odaberite .

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 39](#)).

NAPOMENA: Kada vas obavijesti o performansama upozore na novu vrijednost FTP-a, možete odabrati Prihvati za spremanje novog FTP-a ili Odbij ako želite zadržati trenutni FTP ([Isključivanje obavijesti o performansama, stranica 11](#)).

Provođenje FTP testa

Ako želite provesti test kako biste odredili svoj funkcionalni prag snage (FTP), najprije s uređajem morate upariti monitor pulsa na prsima i mjerač snage ([Uparivanje ANT+ senzora, stranica 31](#)) i morate odrediti procjenu maksimalnog VO2 ([Dobivanje procjene maksimalnog VO2 za biciklizam, stranica 12](#)).

NAPOMENA: FTP test naporna je vježba za koju je potrebno otprilike 30 minuta. Odaberite praktičnu i najvećim dijelom ravnu rutu koju ćete odvoziti uz ravnomjerno povećanje opterećenja, slično kao kod tempiranog treniranja.

- 1 Na satu odaberite .

- 2 Odaberite biciklističku aktivnost.
- 3 Držite **MENU**.
- 4 Odaberite **Trening > Navođeni test funkc. praga snage**.
- 5 Slijedite upute na zaslonu.
Nakon što počnete voziti, uređaj će prikazati trajanje svakog koraka, cilj i trenutne podatke o snazi. Po dovršetku testa prikazat će se poruka.
- 6 Kad završite s navođenim testom, ohladite se, zaustavite mjerač vremena i spremite aktivnost.
Vaš se FTP pojavljuje kao vrijednost izražena u vatima po kilogramu, izlaznoj snazi u vatima te položaj na skali boja.
- 7 Odaberite opciju:
 - Odaberite **Prihvati** ako želite spremi novi funkcionalni prag snage (FTP).
 - Odaberite **Odbij** ako želite zadržati trenutni funkcionalni prag snage (FTP).

Vježbanje

Postavljanje korisničkog profila

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

- 1 Držite **MENU**.
- 2 Odaberite **Postavke > Korisnički profil**.
- 3 Odaberite opciju.

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 15](#)) 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.

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.

Postavljanje zona pulsa

Za određivanje vaših zadanih zona pulsa uređaj koristi podatke iz korisničkog profila koje ste unijeli u početnom postavljanju. Za profile sportova kao što su trčanje, bicikliranje i plivanje možete postaviti posebne zone pulsa. Za najtočnije podatke o kalorijama tijekom aktivnosti postavite maksimalni puls. Također možete ručno postaviti svaku zonu pulsa i unijeti puls u mirovanju. Zone možete podesiti ručno na uređaju ili pomoću Garmin Connect računa.

- 1 Držite **MENU**.
- 2 Odaberite **Postavke > Korisnički profil > Puls**.
- 3 Odaberite **Maksimalni puls** i unesite svoj maksimalni puls.

Pomoću funkcije Automatsko prepoznavanje automatski zabilježite maksimalni puls tijekom aktivnosti ([Automatsko otkrivanje mjerenja performansi, stranica 12](#)).

- 4 Odaberite **Laktatni prag > Ručni unos** i unesite puls pri laktatnom pragu.
Laktatni prag možete odrediti kroz navođeni test ([Laktatni prag, stranica 14](#)). Pomoću funkcije Automatsko prepoznavanje automatski zabilježite laktatni prag tijekom aktivnosti ([Automatsko otkrivanje mjerenja performansi, stranica 12](#)).
- 5 Odaberite **Puls u mirovanju** i unesite svoj puls u mirovanju.
Možete koristiti prosječni puls u mirovanju temeljen na informacijama iz vašeg korisničkog profila ili možete postaviti prilagođeni puls u mirovanju.
- 6 Odaberite **Zone > Na temelju**.
- 7 Odaberite opciju:
 - Odaberite **otk./min** kako biste pregledali i uredili zone u otkucajima u minuti.
 - Odaberite **% maksimalnog pulsa** kako biste pregledali i uredili zone kao postotak maksimalnog pulsa.
 - Odaberite **%HRR** kako biste pregledali i uredili zone kao postotak rezervnog pulsa (razlika između maksimalnog pulsa i pulsa u mirovanju).
 - Odaberite **% laktatnog praga** kako biste pregledali i uredili zone kao postotak pulsa pri laktatnom pragu.
- 8 Odaberite zonu i unesite vrijednost za svaku zonu.
- 9 Odaberite **Dodaj zonu pulsa za sport** i odaberite profil sporta kako biste dodali posebne zone pulsa (opcionalno).
- 10 Za dodavanje zoni pulsa ponavljajte korake od 3 do 8.

Prepuštanje uređaju da odredi zone pulsa

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

- Provjerite jesu li postavke vašeg korisničkog profila ispravne ([Postavljanje korisničkog profila, stranica 15](#)).
- Često trčite i tijekom trčanja nosite monitor pulsa na zapešću ili prsima.
- Isprobajte nekoliko planova za treniranje za puls koje možete pronaći na svom Garmin Connect računu.
- Pomoću svog Garmin Connect računa pregledavajte trendove svog pulsa i zona pulsa.

Izračuni zona pulsa

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

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.

Postavljanje zona snage

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

- 1 Držite **MENU**.
- 2 Odaberite **Postavke > Korisnički profil > Zone snage > Na temelju**.
- 3 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.
- 4 Odaberite **FTP** i unesite vrijednost za svoj FTP.
- 5 Odaberite zonu i unesite vrijednost za svaku zonu.
- 6 Po potrebi odaberite **Minimum** i unesite minimalnu vrijednost snage.

Praćenje aktivnosti

Funkcija praćenja aktivnosti bilježi broj dnevnih koraka, prijeđenu udaljenost, minute intenzivnog vježbanja, broj katova na koje ste se popeli, potrošene kalorije i statistiku o spavanju za svaki zabilježeni dan. Potrošene kalorije obuhvaćaju bazalni metabolizam i kalorije potrošene tijekom aktivnosti.

Ukupan broj koraka prijeđenih tijekom dana prikazuje se na widgetu za korake. Broj koraka periodično se ažurira.

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

Automatski cilj

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



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

Korištenje upozorenja za kretanje

Sjedenje tijekom dužeg vremenskog razdoblja može prouzročiti neželjene metaboličke promjene. Upozorenje za kretanje podsjeća vas na potrebu za kretanjem. Nakon sat vremena neaktivnosti prikazat će se poruka **Krećite se!** i crvena traka. Svaki 15 minuta neaktivnosti prikazat će se dodatni segmenti na traci. Uređaj se oglašava i zvučnim signalima ili vibracijom ako su oni uključeni (*Postavke sustava, stranica 30*).

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

Praćenje spavanja

Dok spavate, uređaj automatski prepoznaje da spavate i prati vaše kretanje tijekom uobičajenog vremena spavanja. U korisničkim postavkama Garmin Connect računa možete postaviti uobičajeno vrijeme spavanja. Statistički podaci o spavanju obuhvaćaju ukupno trajanje spavanja, razine spavanja

i razdoblja kretanja u snu. Statistiku spavanja možete pregledati na Garmin Connect računu.

NAPOMENA: Razdoblja drijemanja ne dodaju se statističkim podacima o spavanju. Za isključivanje obavijesti i upozorenja, izuzev alarma, možete upotrijebiti način rada **Bez ometanja** (*Korištenje načina rada Bez ometanja, stranica 16*).

Korištenje funkcije za automatsko praćenje spavanja

- 1 Nosite uređaj za vrijeme spavanja.
- 2 Prenesite podatke o spavanju na web-mjesto usluge Garmin Connect (*Ručna sinkronizacija podataka s aplikacijom Garmin Connect Mobile, stranica 24*).
Statistiku spavanja možete pregledati na Garmin Connect računu.

Korištenje načina rada Bez ometanja

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

NAPOMENA: U korisničkim postavkama Garmin Connect računa možete postaviti uobičajeno vrijeme spavanja. Za automatski ulazak u način rada bez ometanja tijekom uobičajenog vremena spavanja, u postavkama sustava omogućite opciju **Vrijeme spavanja** (*Postavke sustava, stranica 30*).

- 1 Držite **LIGHT**.
- 2 Odaberite ☾.

Minute intenzivnog vježbanja

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

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

Izračun minuta intenzivnog vježbanja

Descent Mk1 izračunava minute intenzivnog vježbanja uspoređivanjem podataka o puls s prosjekom pulsa u mirovanju. Ako je praćenje pulsa isključeno, uređaj izračunava minute vježbanja umjerenim intenzitetom analizirajući broj koraka u minuti.

- Za najtočniji izračun minuta intenzivnog vježbanja, pokrenite aktivnost s mjerenjem vremena.
- Vježbajte najmanje 10 uzastopnih minuta umjerenim ili jačim intenzitetom.
- Za najtočnije mjerenje pulsa u mirovanju uređaj nosite cijeli dan i noć.

Garmin Move IQ™ događaji

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

Postavke praćenja aktivnosti

Držite **MENU** i odaberite **Postavke > Praćenje aktivnosti**.

Status: Isključuje funkciju praćenja aktivnosti.

Upozorenje za kretanje: Prikazuje poruku i traku podsjetnika na kretanje na digitalnom izgledu sata i zaslonu s koracima. Uređaj se oglašava i zvučnim signalima ili vibracijom ako su oni uključeni (*Postavke sustava, stranica 30*).

Upozorenja na ciljeve: Omogućuje uključivanje i isključivanje upozorenja na ciljeve. Upozorenja na ciljeve pojavljuju se za ciljani broj koraka u danu, ciljani broj katova za uspon u danu i tjedni ciljani broj minuta intenzivnog vježbanja.

Move IQ: Omogućuje uključivanje i isključivanje Move IQ događaja.

Isključivanje praćenja aktivnosti

Kada isključite praćenje aktivnosti, ne bilježe se koraci, broj katova na koje ste se popeli, minute intenzivnog vježbanja, podaci o spavanju i Move IQ događaji.

- 1 Držite **MENU**.
- 2 Odaberite **Postavke > Praćenje aktivnosti > Status > Isključi**.

Vježbanje

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

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



Praćenje vježbanja na internetu

Prije preuzimanja vježbanja s usluge Garmin Connect morate imati Garmin Connect račun (*Garmin Connect, stranica 23*).

- 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

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

- 1 Na izgledu sata odaberite .
- 2 Odaberite aktivnost.
- 3 Držite **MENU**.
- 4 Odaberite **Trening > Moja vježbanja**.
- 5 Odaberite vježbanje.
- 6 Odaberite **Započni vježbanje**.
- 7 Odaberite  kako biste pokrenuli mjerač vremena.

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


O kalendaru treninga

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

Korištenje planova treninga s usluge Garmin Connect

Prije preuzimanja plana treninga s usluge Garmin Connect morate imati račun Garmin Connect (*Garmin Connect, stranica 23*).




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.



Intervalno vježbanje

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

Stvaranje intervalnog vježbanja


- 1 Na izgledu sata odaberite .
- 2 Odaberite aktivnost.
- 3 Držite **MENU**.
- 4 Odaberite **Trening > Intervali > Uredi > Interval > Tip**.
- 5 Odaberite **Udaljenost, Vrijeme** ili **Otvoreno**.
SAVJET: Otvoreni interval možete stvoriti tako da odaberete opciju Otvoreno.
- 6 Odaberite **Trajanje**, unesite udaljenost ili vrijednost vremenskog intervala vježbanja i odaberite .
- 7 Odaberite **BACK**.
- 8 Odaberite **Odmor > Tip**.
- 9 Odaberite **Udaljenost, Vrijeme** ili **Otvoreno**.
- 10 Po potrebi unesite udaljenost ili vremensko trajanje intervala odmaranja i odaberite ikonu .
- 11 Odaberite **BACK**.
- 12 Odaberite jednu ili više opcija:
 - Za postavljanje broja ponavljanja odaberite **Ponavljanje**.
 - Za dodavanje otvorenog intervala zagrijavanja prije početka vježbanja odaberite **Zagrijav. > Uključi**.
 - Za dodavanje otvorenog intervala hlađenja odaberite **Hlađenje > Uključi**.

Početak intervalnog vježbanja

- 1 Na izgledu sata odaberite .
- 2 Odaberite aktivnost.
- 3 Držite **MENU**.
- 4 Odaberite **Trening > Intervali > Započni vježbanje**.
- 5 Odaberite  kako biste pokrenuli mjerač vremena.
- 6 Ako ste postavili zagrijavanje prije početka intervalnog vježbanja, za početak prvog intervala odaberite **BACK**.
- 7 Slijedite upute na zaslonu.

Kada dovršite sve intervale, pojavit će se poruka.

Zaustavljanje intervalnog vježbanja

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

Segmenti

Segmente za trčanje ili biciklizam s Garmin Connect računa možete poslati na svoj uređaj. Kad se segment spremi na vaš uređaj, možete se utrkivati protiv segmenta, pokušati dostići ili

poboljšati svoj osobni rekord ili rezultate drugih sudionika koji su se utrivali na istom segmentu.

NAPOMENA: Kada stazu preuzimate sa svog Garmin Connect račun, možete preuzeti sve segmente dostupne na stazi.

Strava™ segmenti

Strava segmente možete preuzeti na svoj Descent Mk1 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 račun. Dodatne informacije potražite na www.strava.com.

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

Pregledavanje pojedinosti o segmentu

- 1 Odaberite ▲.
- 2 Odaberite aktivnost.
- 3 Držite **MENU**.
- 4 Odaberite **Trening > Segmenti**.
- 5 Odaberite segment.
- 6 Odaberite opciju:
 - Odaberite **Vrijeme utrke** za prikaz vremena i prosječne brzine ili tempa vođe segmenta.
 - Odaberite **Karta** za prikaz segmenta na karti.
 - Odaberite **Grafikon nadmorske visine** za prikaz grafikona nadmorske visine segmenta.

Utrkivanje protiv segmenta

Segmenti su virtualne staze za utrkivanje. Možete se utrkiivati protiv segmenta i uspoređivati rezultate u odnosu na protekle aktivnosti, izvedbe drugih ljudi, kontakte na Garmin Connect račun ili druge članove trkačkih ili biciklističkih zajednica. 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 ▲.
- 2 Odaberite aktivnost.
- 3 Krenite na trčanje ili vožnju bicikla.
Kada se približite segmentu, pojavit će se poruka i moći ćete se utrkiivati protiv segmenta.
- 4 Započnite utru protiv segmenta.
Po dovršetku segmenta prikazat će se poruka.

Korištenje funkcije Virtual Partner®

Funkcija Virtual Partner je alat za treniranje dizajniran da vam pomogne da postignete svoje ciljeve. Možete postaviti tempo za funkciju Virtual Partner i utrkiivati se s njim.

NAPOMENA: Ova funkcija nije dostupna za sve aktivnosti.

- 1 Držite **MENU**.
- 2 Odaberite **Postavke > Aktivnosti i aplikacije**.
- 3 Odaberite aktivnost.
- 4 Odaberite postavke aktivnosti.
- 5 Odaberite **Zasloni s podacima > Dodaj novo > Virtual Partner**.
- 6 Unesite tempo ili brzinu.
- 7 Započnite aktivnost (*Započinjanje aktivnosti, stranica 5*).
- 8 Odaberite **UP** ili **DOWN** za kretanje do zaslona funkcije Virtual Partner kako biste vidjeli tko je u vodstvu.

Postavljanje cilja treniranja

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

- 1 Na izgledu sata odaberite ▲.
- 2 Odaberite aktivnost.
- 3 Držite **MENU**.
- 4 Odaberite **Trening > Postavi cilj**.
- 5 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 tempo** ili **Udaljenost i brzina** za odabir ciljane udaljenosti i tempa ili brzine.

Pojavljuje se zaslon cilja treniranja i pokazuje procijenjeno vrijeme završetka. Procijenjeno vrijeme završetka temelji se na vašoj trenutačnoj izvedbi i preostalom vremenu.
- 6 Odaberite ▲ kako biste pokrenuli mjerač vremena.

Poništavanje cilja treniranja

- 1 Za vrijeme trajanja aktivnosti gumb **MENU** držite pritisnutim.
- 2 Odaberite **Otkazi cilj > Da**.

Utrkivanje s prethodnom aktivnošću

Možete se utrkiivati s već snimljenom ili preuzetom aktivnošću. Ova funkcija radi s funkcijom Virtual Partner pa za vrijeme aktivnosti možete vidjeti jeste li u prednosti ili u zaostatku.

NAPOMENA: Ova funkcija nije dostupna za sve aktivnosti.

- 1 Na izgledu sata odaberite ▲.
- 2 Odaberite aktivnost.
- 3 Držite **MENU**.
- 4 Odaberite **Trening > Utrka u okviru aktivnosti**.
- 5 Odaberite opciju:
 - Odaberite **Iz povijesti** za odabir već snimljenih aktivnosti s uređaja.
 - Odaberite **Preuzeto** za odabir aktivnosti koje ste preuzeli s Garmin Connect račun.
- 6 Odaberite aktivnost.
Pojavljuje se zaslon Virtual Partner i pokazuje procijenjeno vrijeme završetka.
- 7 Odaberite ▲ kako biste pokrenuli mjerač vremena.
- 8 Nakon dovršetka aktivnosti odaberite ▲ > **Spremi**.

Osobni rekordi

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

NAPOMENA: Osobni rekordi za vožnju bicikla uključuju i najveću uzbrdicu i najbolju snagu (potreban je mjerač snage).

Pregledavanje osobnih rekorda

- 1 Držite **MENU**.
- 2 Odaberite **Povijest > Rekordi**.
- 3 Odaberite sport.
- 4 Odaberite rekord.
- 5 Odaberite **Prikaz rekorda**.

Vraćanje osobnog rekorda

Svaki osobni rekord možete postaviti na prethodni zabilježeni rekord.

- 1 Držite **MENU**.
- 2 Odaberite **Povijest > Rekordi**.
- 3 Odaberite sport.
- 4 Odaberite rekord koji želite vratiti.
- 5 Odaberite **Prethodno > Da**.

NAPOMENA: Time se ne brišu spremljene aktivnosti.

Brisanje osobnog rekorda

- 1 Držite **MENU**.
- 2 Odaberite **Povijest > Rekordi**.
- 3 Odaberite sport.
- 4 Odaberite rekord koji želite izbrisati.
- 5 Odaberite **Izbriši rekord > Da**.

NAPOMENA: Time se ne brišu spremljene aktivnosti.

Brisanje svih osobnih rekorda

- 1 Držite **MENU**.
 - 2 Odaberite **Povijest > Rekordi**.
- NAPOMENA:** Time se ne brišu spremljene aktivnosti.
- 3 Odaberite sport.
 - 4 Odaberite **Izbriši sve rekorde > Da**.
- Brišu se rekordi samo za taj sport.

Sat

Postavljanje alarma

Možete postaviti do deset različitih alarma. Svaki alarm možete postaviti tako da se oglasi jednom ili redovno ponavlja.

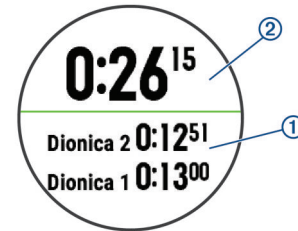
- 1 Na izgledu sata držite **MENU**.
- 2 Odaberite **Sat > Alarm sata > Dodaj alarm**.
- 3 Odaberite **Vrijeme** i unesite vrijeme alarma.
- 4 Odaberite **Ponavljanje**, a zatim odaberite kada će se alarm ponavljati (nije obavezno).
- 5 Odaberite **Zvukovi**, a zatim odaberite vrstu obavijesti (nije obavezno).
- 6 Odaberite **Pozad. osvjetljenje > Uključi** za uključivanje pozadinskog osvjetljenja istodobno s uključivanjem alarma.
- 7 Odaberite **Oznaka**, a zatim odaberite opis alarma (nije obavezno).

Pokretanje mjerača odbrojanja

- 1 Na izgledu sata držite **MENU**.
- 2 Odaberite **Sat > Mjerač vremena**.
- 3 Unesite vrijeme.
- 4 Po potrebi odaberite **Ponovo pokreni > Uključi** kako bi se mjerač vremena automatski ponovo pokrenuo nakon isteka vremena.
- 5 Po potrebi odaberite **Zvukovi**, a zatim odaberite vrstu obavijesti.
- 6 Odaberite **Pokreni mjerač vremena**.

Korištenje štoperice

- 1 Na izgledu sata držite **MENU**.
- 2 Odaberite **Sat > Štoperica**.
- 3 Odaberite **▲** kako biste pokrenuli mjerač vremena.
- 4 Odaberite **BACK** za ponovno pokretanje mjerača dionica^①.



Ukupno vrijeme štoperice ^② nastavlja teći.

- 5 Za zaustavljanje oba mjerača odaberite **▲**.
- 6 Odaberite opciju.

Postavljanje upozorenja na izlazak i zalazak sunca

Možete postaviti upozorenja na izlazak i zalazak sunca koja se oglašavaju određeni broj minuta ili sati prije izlaska ili zalaska sunca.

- 1 Na izgledu sata držite **MENU**.
- 2 Odaberite **Sat > Upozorenja**.
- 3 Odaberite opciju:
 - Odaberite **Prije zalaska sunca > Status > Uključi**.
 - Odaberite **Prije izlaska sunca > Status > Uključi**.
- 4 Odaberite **Vrijeme** i unesite vrijeme.

Sinkronizacija vremena s GPS-om

Kad god ga uključite i on pronađe satelitski signal, uređaj automatski očitava vaše vremenske zone i aktualno vrijeme. Također možete ručno sinkronizirati vrijeme s GPS-om kad mijenjate vremenske zone te ažurirati vrijeme kad nastupi ljetno računanje vremena.

- 1 Na izgledu sata držite **MENU**.
- 2 Odaberite **Sat > Sinkronizacija s GPS-om**.
- 3 Pričekajte dok uređaj ne pronađe satelite (**Traženje satelitskih signala**, stranica 34).

Navigacija

Spremanje vaše lokacije

Svoju trenutnu lokaciju možete spremiti i kasnije do nje navigirati.

- 1 Držite **LIGHT**.
- 2 Odaberite **▼**.
- 3 Slijedite upute na zaslonu.

Uređivanje spremljenih lokacija

Spremljenu lokaciju možete izbrisati ili urediti njezin naziv, nadmorsku visinu i podatke o položaju.

- 1 Na izgledu sata odaberite **▲ > Navigiraj > Spremljene lokacije**.
- 2 Odaberite spremljenu lokaciju.
- 3 Odaberite opciju uređivanja lokacije.

Brisanje svih spremljenih lokacija

Sve spremljene lokacije možete izbrisati odjednom.

Na izgledu sata odaberite **▲ > Navigiraj > Spremljene lokacije > Izbriši sve**.

Projekcija točke

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

- 1 Ako je potrebno, odaberite **▲** > **Dodaj** > **Proj.točke** kako biste aplikaciju za projekciju točke dodali na popis aplikacija.
- 2 Odaberite **Da** kako biste aplikaciju dodali na popis omiljenih.
- 3 Na izgledu sata odaberite **▲** > **Proj.točke**.
- 4 Za postavljanje smjera odaberite **UP** ili **DOWN**.
- 5 Odaberite **▲**.
- 6 Za odabir mjerne jedinice odaberite **DOWN**.
- 7 Za unos udaljenosti odaberite **UP**.
- 8 Za spremanje odaberite **▲**.

Projicirana točka sprema se sa zadanim nazivom.

Navigacija prema odredištu

Pomoću svog uređaja možete navigirati do odredišta ili slijediti stazu.

- 1 Na izgledu sata odaberite **▲** > **Navigiraj**.
- 2 Odaberite kategoriju.
- 3 Za odabir odredišta odgovarajte na upute na zaslonu.
- 4 Odaberite **Idi na**.
Pojavit će se navigacijski podaci.
- 5 Za početak navigacije odaberite **▲**.

Navigacija do točke interesa

Ako kartografski podaci instalirani na vašem uređaju uključuju točke interesa, možete navigirati do njih.

- 1 Na izgledu sata odaberite **▲**.
- 2 Odaberite aktivnost.
- 3 Držite **MENU**.
- 4 Odaberite **Navigacija** > **Točke interesa**, a zatim odaberite kategoriju.
Pojavit će se popis točaka interesa najbližih vašoj trenutnoj lokaciji.
- 5 Prema potrebi odaberite jednu od opcija:
 - Za pretraživanje u blizini neke druge lokacije, odaberite **Traži pored**, a zatim odaberite lokaciju.
 - Kako biste točku interesa tražili prema nazivu, odaberite **Pretraživanje sa slovkanjem**, unesite naziv, odaberite **Traži pored**, a zatim odaberite lokaciju.
- 6 U rezultatima pretraživanja odaberite točku interesa.
- 7 Odaberite **Idi**.
Pojavit će se navigacijski podaci.
- 8 Za početak navigacije odaberite **▲**.

Točke interesa

Točka interesa je mjesto na koje vam je korisno ili zanimljivo. Točke interesa organizirane su po kategorijama i uključuju popularna odredišta na putovanjima poput benzinskih crpki, restorana, hotela i zabavnih sadržaja.

Stvaranje i praćenje staze na uređaju

- 1 Na izgledu sata odaberite **▲** > **Navigiraj** > **Staze** > **Stvori novo**.
- 2 Odaberite naziv staze i odaberite **✓**.
- 3 Odaberite **Dodaj lokaciju**.
- 4 Odaberite opciju.
- 5 Po potrebi ponovite korake 3 i 4.
- 6 Odaberite **Gotovo** > **Slijedi stazu**.
Pojavit će se navigacijski podaci.
- 7 Za početak navigacije odaberite **▲**.

Stvaranje povratne staze

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

- 1 Na izgledu sata odaberite **▲**.
- 2 Odaberite **Trčanje** ili **Biciklizam**.
- 3 Držite **MENU**.
- 4 Odaberite **Navigacija** > **Povratna staza**.
- 5 Unesite ukupnu udaljenost staze.
- 6 Odaberite smjer.
Uređaj stvara do tri staze. Možete odabrati **DOWN** kako biste vidjeli staze.
- 7 Za odabir staze odaberite **▲**.
- 8 Odaberite opciju:
 - Za početak navigacije odaberite **Idi**.
 - Kako biste stazu vidjeli na karti te pomicali i zumirali na karti, odaberite **Karta**.
 - Kako biste vidjeli popis skretanja na stazi, odaberite **Skretanje-po-skretanje**.
 - Za prikaz grafikona nadmorske visine staze odaberite **Grafikon nadmorske visine**.

Označavanje i pokretanje navigacije na lokaciju čovjeka u moru

Lokaciju čovjeka u moru (MOB) možete spremiti i automatski započeti navigaciju na nju.

SAVJET: Funkciju držanja tipki možete prilagoditi za pristup funkciji MOB (*Prilagođavanje tipki prečaca*, stranica 31).

Na izgledu sata odaberite **▲** > **Navigiraj** > **Zadnja MOB lokacija**.

Pojavit će se navigacijski podaci.

Navigacija s funkcijom Sight 'N Go

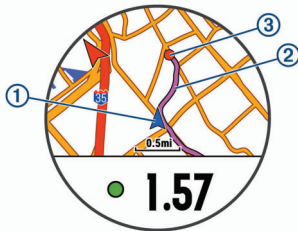
Uređaj možete usmjeriti prema objektu u daljini, primjerice, vodotornju, odrediti smjer i zatim se kretati prema objektu.

- 1 Na izgledu sata odaberite **▲** > **Navigiraj** > **Sight 'N Go**.
- 2 Usmjerite vrh sata prema objektu i odaberite **▲**.
Pojavit će se navigacijski podaci.
- 3 Za početak navigacije odaberite **▲**.

Navigacija do početne točke tijekom aktivnosti

Možete navigirati natrag do početne točke svoje trenutačne aktivnosti pravocrtno ili putem kojim ste prošli. Ova je funkcija dostupna samo za aktivnosti koje koriste GPS.

- 1 Tijekom aktivnosti odaberite **▲** > **Natrag na početak**.
- 2 Odaberite opciju:
 - Kako biste navigirali natrag do početne točke svoje aktivnosti putem kojim ste prošli, odaberite **TracBack**.
 - Ako nemate podržanu kartu ili ako upotrebljavate izravnu izradu rute, odaberite **Ruta** kako biste pravocrtno navigirali natrag do početne točke svoje aktivnosti.
 - Ako ne upotrebljavate izravnu izradu rute, odaberite **Ruta** kako biste navigirali natrag do početne točke svoje aktivnosti pomoću uputa skretanje-po-skretanje.



Na karti se prikazuju vaša trenutna lokacija ①, trag koji treba slijediti ② te vaše odredište ③.

Navigacija do početne točke zadnje spremljene aktivnosti

Možete navigirati natrag do početne točke svoje zadnje spremljene aktivnosti pravocrtno ili putem kojim ste prošli. Ova je funkcija dostupna samo za aktivnosti koje koriste GPS.

1 Odaberite > Navigiraj > Natrag na početak > Ruta.

Upute skretanje-po-skretanje pomažu u navigaciji do početne točke vaše zadnje spremljene aktivnosti ako imate podržanu mapu ili upotrebljavate izravnu izradu ruta. Ako ne upotrebljavate izravnu izradu ruta, na karti se prikazuje linija koja povezuje vašu trenutnu lokaciju i početnu točku zadnje spremljene aktivnosti.

NAPOMENA: Možete pokrenuti mjerač vremena kako bi se spriječio prelazak uređaja u način rada sata.

2 Odaberite **DOWN** za prikaz kompasa (nije obavezno). Strelica pokazuje prema početnoj točki.

Zaustavljanje navigacije

- 1 Za vrijeme trajanja aktivnosti gumb **MENU** držite pritisnutim.
- 2 Odaberite **Zaustavi navigaciju**.

Karta

Vaš Descent Mk1 sat može prikazivati nekoliko vrsta Garmin kartografskih podataka. Za kupnju kartografskih podataka i pregled informacija o kompatibilnosti posjetite web-mjesto garmin.com/maps.

predstavlja vašu lokaciju na karti. Kada se krećete prema odredištu, vaša je ruta na karti označena crtom.

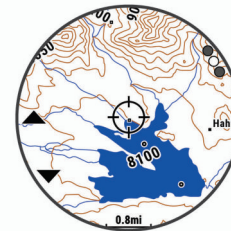
Pregled karte

- 1 Na izgledu sata odaberite > **Karta**.
- 2 Držite **MENU** i odaberite opciju:
 - Za pomicanje i zumiranje na karti odaberite **Pomicanje/zumiranje**.
 - SAVJET:** Za prebacivanje između opcija za pomicanje gore i dolje, ulijevo i udesno ili za zumiranje odaberite . Za odabir točke označene oznakama središta držite .
 - Kako biste vidjeli obližnje točke interesa i točke, odaberite **Oko mene**.

Spremanje ili navigiranje do lokacije na karti

Možete odabrati bilo koju lokaciju na karti. Lokaciju možete spremići ili se početi kretati prema njoj.

- 1 Na karti držite **MENU**.
- 2 Odaberite **Pomicanje/zumiranje**.
Na karti se prikazuju kontrole i oznaka središta.



3 Pomaknite i zumirajte kartu kako biste lokaciju postavili u oznake središta.

4 Za odabir točke označene oznakama središta držite .

5 Po potrebi odaberite točku interesa u blizini.

6 Odaberite opciju:

- Kako biste počeli navigirati do lokacije odaberite **Idi**.
- Za prikaz lokacije na karti odaberite **Karta**.
- Za spremanje lokacije odaberite **Spremi**.
- Kako biste vidjeli dodatne informacije o lokaciji, odaberite **Pregledaj**.

Navigacija pomoću funkcije Oko mene

Funkciju Oko mene možete upotrijebiti kako biste navigirali do obližnjih točki interesa i točki.

NAPOMENA: Kartografski podaci instalirani na vašem uređaju moraju sadržavati točke interesa kako biste mogli navigirati do njih.

1 Na karti držite **MENU**.

2 Odaberite **Oko mene**.

Na karti se pojavljuju ikone koje označavaju točke interesa i druge točke.

3 Za isticanje dijela karte odaberite **UP** ili **DOWN**.

4 Odaberite .

Na istaknutom se dijelu karte pojavljuje popis točki interesa i drugih točki.

5 Za odabir lokacije odaberite .

6 Odaberite opciju:

- Kako biste počeli navigirati do lokacije odaberite **Idi**.
- Za spremanje lokacije odaberite **Spremi lokaciju**.
- Kako biste vidjeli dodatne informacije o lokaciji, odaberite **Pregledaj**.

Kompas

Uređaj sadrži kompas s tri osi i automatskom kalibracijom. Značajke i izgled kompasa mijenjaju se ovisno o vašoj aktivnosti, o tome je li omogućen GPS i navigirate li prema odredištu. Postavke kompasa možete promijeniti ručno (*Postavke kompasa, stranica 29*). Ako želite brzo otvoriti postavke kompasa, odaberite na widgetu za kompas.

Visinomjer i barometar

Uređaj sadrži unutarnji visinomjer i barometar. Uređaj kontinuirano prikuplja podatke o visini i tlaku, čak i u načinu rada sa smanjenom potrošnjom energije. Visinomjer prikazuje odgovarajuću nadmorsku visinu na temelju promjena tlaka zraka. Barometar prikazuje podatke o tlaku zraka u okolišu na temelju fiksne nadmorske visine na kojoj je visinomjer zadnji put kalibriran (*Postavke visinomjera, stranica 29*). Ako želite brzo otvoriti postavke visinomjera ili barometra, odaberite na widgetima za visinomjer ili barometar.

Povijest

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

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

Korištenje funkcije Povijest

Povijest sadrži prethodne aktivnosti koje ste spremili na uređaj.

- 1 Držite **MENU**.
- 2 Odaberite **Povijest > Aktivnosti**.
- 3 Odaberite aktivnost.
- 4 Odaberite opciju:
 - Kako biste vidjeli dodatne informacije o aktivnosti, odaberite **Pojednosti**.
 - Za odabir dionice i prikaz dodatnih podataka o svakoj dionici, odaberite **Dionice**.
 - Za odabir intervala i prikaz dodatnih informacija o svakom intervalu odaberite **Intervali**.
 - Za prikaz aktivnosti na karti odaberite **Karta**.
 - Kako biste vidjeli utjecaj aktivnosti na vašu aerobnu i anaerobnu kondiciju, odaberite **Training Effect** (*O efektu vježbanja, stranica 13*).
 - Kako biste vidjeli vrijeme provedeno u svakoj zoni pulsa, odaberite **Vrijeme u zoni** (*Pregled vremena u svakoj zoni pulsa, stranica 22*).
 - Za prikaz grafikona nadmorske visine aktivnosti odaberite **Grafikon nadmorske visine**.
 - Kako biste izbrisali odabranu aktivnost, odaberite **Izbriši**.

Povijest multisport aktivnosti

Uređaj sprema sažetak multisport aktivnosti, uključujući prijedenu udaljenost, vrijeme, kalorije i podatke o dodatnom priboru. Uređaj odvaja podatke o aktivnosti po sportskim segmentima i prijelazima pa možete uspoređivati slične treninge i pratiti brzinu prijelaza. Povijest prijelaza uključuje udaljenost, vrijeme, prosječnu brzinu i kalorije.

Pregled vremena u svakoj zoni pulsa

Kako biste mogli vidjeti podatke o zoni pulsa, prvo morate dovršiti aktivnost s pulsom te je zatim spremiti.

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

- 1 Držite **MENU**.
- 2 Odaberite **Povijest > Aktivnosti**.
- 3 Odaberite aktivnost.
- 4 Odaberite **Vrijeme u zoni**.

Pregledavanje ukupnih podataka

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

- 1 Držite **MENU**.
- 2 Odaberite **Povijest > Ukupno**.
- 3 Prema potrebi odaberite aktivnost.
- 4 Odaberite opciju tjednih ili mjesečnih ukupnih rezultata.

Korištenje brojača kilometara

Brojač kilometara automatski snima ukupnu prijedenu udaljenost, nadmorsku visinu i vrijeme u aktivnostima.

- 1 Držite **MENU**.
- 2 Odaberite **Povijest > Ukupno > Brojač kilometara**.

- 3 Odaberite **UP** ili **DOWN** kako biste vidjeli ukupne vrijednosti izmjerene pomoću brojača kilometara.

Brisanje povijesti

- 1 Držite **MENU**.
 - 2 Odaberite **Povijest > Opcije**.
 - 3 Odaberite opciju:
 - Odaberite **Izbriši sve aktivnosti** kako biste izbrisali sve aktivnosti iz povijesti.
 - Odaberite **Ponovno postavi ukupno** kako biste ponovo postavili sve ukupne vrijednosti za udaljenost i vrijeme.
- NAPOMENA:** Time se ne brišu spremljene aktivnosti.
- 4 Potvrdite odabir.

Povezane značajke

Funkcije povezivosti dostupne su za vaš Descent uređaj kada uređaj povežete s kompatibilnim pametnim telefonom koji koristi Bluetooth bežičnu tehnologiju. Za neke je funkcije na povezani pametni telefon potrebno instalirati aplikaciju Garmin Connect Mobile. Dodatne informacije potražite na stranici www.garmin.com/apps. Neke funkcije dostupne su kada uređaj povežete s bežičnom mrežom.

Telefonske obavijesti: Prikazuje obavijesti i poruke s telefona na vašem Descent uređaju.

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 vaših veza pomoću LiveTrack izravno na zaslonu i u stvarnom vremenu.

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

Connect IQ: Omogućuje vam proširivanje funkcija uređaja novim izgledima sata, widgetima, aplikacijama i podatkovnim poljima.

Bluetooth senzori: Omogućuje vam da povežete senzore kompatibilne s uslugom Bluetooth kao što je monitor pulsa.

Pronađi moj telefon: Pronalazi vaš pametni telefon koji je uparen s vašim Descent uređajem i trenutačno unutar dometa.

Pronađi moj sat: Pronalazi vaš izgubljeni Descent uređaj koji je uparen s pametnim telefonom i trenutačno unutar dometa.


Omogućavanje Bluetooth obavijesti

Ako želite omogućiti obavijesti, najprije morate upariti Descent uređaj i kompatibilan mobilni uređaj (*Uparivanje pametnog telefona i uređaja, stranica 1*).

- 1 Držite **MENU**.
- 2 Odaberite **Postavke > Telefon > Pametne obavijesti > Status > Uključi**.
- 3 Odaberite **Tijekom aktivnosti**.
- 4 Odaberite željenu postavku obavijesti.
- 5 Odaberite željenu postavku zvuka.
- 6 Odaberite **Ne tijekom aktivnosti**.
- 7 Odaberite željenu postavku obavijesti.
- 8 Odaberite željenu postavku zvuka.
- 9 Odaberite **Pauza prije početak**.
- 10 Odaberite trajanje prikaza nove obavijesti na zaslonu.

Prikaz obavijesti

- 1 Na izgledu sata odaberite **UP** za prikaz widgeta za obavijesti.

- 2 Odaberite , a zatim odaberite obavijest.
- 3 Odaberite **DOWN** za više opcija.
- 4 Odaberite **BACK** za povratak na prethodni zaslom.


Upravljanje obavijestima

Pomoću kompatibilnog pametnog telefona možete upravljati obavijestima koje se pojavljuju na uređaju Descent Mk1.

Odaberite opciju:

- Ako koristite Apple® pametni telefon, pomoću postavki centra za obavijesti na pametnom telefonu odaberite stavke koje će se prikazivati na uređaju.
- Ako koristite pametni telefon sa sustavom Android™, u aplikaciji Garmin Connect Mobile odaberite **Postavke > Pametne obavijesti**.

Isključivanje Bluetooth veze s pametnim telefonom

- 1 Za prikaz izbornika kontrola držite **LIGHT**.
- 2 Odaberite  kako biste isključili Bluetooth vezu s pametnim telefonom na svom Descent uređaju.
Upute o isključivanju Bluetooth bežične tehnologije na svom mobilnom uređaju potražite u korisničkom priručniku mobilnog uređaja.

Uključivanje i isključivanje upozorenja o povezivanju s pametnim telefonom


Descent Mk1 uređaj možete podesiti da vas upozori kada se upareni pametni telefon putem Bluetooth bežične tehnologije povezuje ili prekida vezu.

NAPOMENA: Upozorenja o povezivanju s pametnim telefonom zadano su isključena.

- 1 Držite **MENU**.
- 2 Odaberite **Postavke > Telefon > Upozorenja**.

Pronalaženje izgubljenog mobilnog uređaja

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

- 1 Za prikaz izbornika kontrola držite **LIGHT**.
- 2 Odaberite .

Descent uređaj počinje tražiti vaš upareni mobilni uređaj. S vašeg će se mobilnog uređaja začuti zvučno upozorenje, a snaga Bluetooth signala prikazivat će se na zaslonu Descent uređaja. Kako se budete približavali svom mobilnom uređaju, povećavat će se snaga Bluetooth signala.

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

Garmin Connect

Vaš Garmin Connect račun omogućuje vam praćenje performansi i povezivanje s vašim prijateljima. Daje vam alate za praćenje, analizu, dijeljenje i podršku. Možete zabilježiti svoj aktivan stil života, uključujući trčanje, hodanje, vožnje, plivanje, planinarenje, runde golfa i još mnogo toga. Također je i vaš online dnevnik statističkih podataka u kojem možete analizirati i dijeliti sve svoje runde golfa.

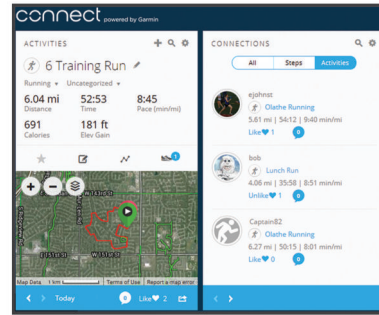
Možete izraditi besplatan Garmin Connect račun kada uparite uređaj s telefonom pomoću aplikacije Garmin Connect Mobile ili možete posjetiti web-mjesto garminconnect.com.

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

Analizirajte svoje podatke: Možete vidjeti detaljnije informacije o svojim fitness aktivnostima i aktivnostima na otvorenom, uključujući vrijeme, udaljenost, puls, potrošene kalorije, kadencu, tlocrtni prikaz karte i grafikone tempa i brzine. Možete vidjeti detaljnije podatke o svojim rundama golfa,

uključujući kartice s rezultatima, statistiku i informacije o terenu. Možete pregledavati i prilagođena izvješća.

NAPOMENA: Za prikaz podataka potrebno je upariti opcionalni bežični senzor s uređajem (*Uparivanje ANT+ senzora, stranica 31*).



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

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

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

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

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 i uređaja, stranica 1*).

- 1 Sinkronizirajte uređaj i aplikaciju Garmin Connect Mobile (*Ručna sinkronizacija podataka s aplikacijom Garmin Connect Mobile, stranica 24*).

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

- 2 Slijedite upute na zaslonu.

Nadogradnja softvera pomoću aplikacije Garmin Express

Ako želite nadograditi softver uređaja, morate imati Garmin Connect račun i preuzeti i instalirati aplikaciju Garmin Express.


- 1 Povežite uređaj s računalom pomoću USB kabela.
Kada je novi softver dostupan, Garmin Express ga šalje na vaš uređaj.
- 2 Odvojite uređaj od računala.
Uređaj vas upozorava da nadogradite softver.
- 3 Odaberite opciju.

Korištenje usluge Garmin Connect na računalu

Aplikacija Garmin Express putem računala povezuje uređaj s vašim Garmin Connect računom. Pomoću aplikacije Garmin Express možete prenijeti podatke o aktivnosti na svoj Garmin Connect račun i slati podatke, kao što su podaci o vježbanju ili planove treniranja, s web-mjesta usluge Garmin Connect na svoj uređaj. Osim toga možete instalirati nadogradnje za softver uređaja i upravljati Connect IQ aplikacijama.

- 1 Povežite uređaj s računalom pomoću USB kabela.
- 2 Posjetite www.garmin.com/express.
- 3 Preuzmite i instalirajte aplikaciju Garmin Express.
- 4 Otvorite aplikaciju Garmin Express i odaberite **Dodaj uređaj**.
- 5 Slijedite upute na zaslonu.

Ručna sinkronizacija podataka s aplikacijom Garmin Connect Mobile

- 1 Za prikaz izbornika kontrola držite **LIGHT**.
- 2 Odaberite .

Pokretanje GroupTrack sesije

Ako želite započeti GroupTrack sesiju, morate imati Garmin Connect račun, kompatibilan pametni telefon i aplikaciju Garmin Connect Mobile.

Ove se upute odnose na pokretanje GroupTrack sesije pomoću uređaja Descent Mk1. Ako vaši kontakti imaju druge kompatibilne uređaje, možete ih vidjeti na karti. Drugi uređaji možda neće moći na karti prikazati GroupTrack vozače.

- 1 Izađite van i uključite uređaj Descent Mk1.
- 2 Uparite pametni telefon i uređaj Descent Mk1 (*Uparivanje pametnog telefona i uređaja, stranica 1*).
- 3 Na uređaju Descent Mk1 držite pritisnutom tipku **MENU** i odaberite **Postavke > GroupTrack > Prikaži na karti** kako biste na zaslonu s kartom mogli vidjeti kontakte.
- 4 U aplikaciji Garmin Connect Mobile u izborniku postavki odaberite **LiveTrack > GroupTrack**.
- 5 Ako imate više od jednog kompatibilnog uređaja, odaberite uređaj za GroupTrack sesiju.
- 6 Odaberite **Vidljivo za > Svi kontakti**.
- 7 Odaberite **Pokreni LiveTrack**.
- 8 Pokrenite aktivnost na uređaju Descent Mk1.
- 9 Pomaknite se do karte kako biste vidjeli svoje kontakte.

SAVJET: Za prikaz informacija o udaljenosti, smjeru i tempu ili brzini drugih kontakata u GroupTrack sesiji, dok se prikazuje karta pritisnite i držite **MENU** i odaberite **Povezani uređaji u blizini**.

Savjeti za GroupTrack sesije

Funkcija GroupTrack omogućuje praćenje drugih kontakata u grupi pomoću funkcije LiveTrack izravno na zaslonu. Svi članovi grupe moraju biti vaši kontakti na Garmin Connect računu.

- Vozite bicikl vani uz uključen GPS.
- Uparite Descent Mk1 uređaj s pametnim telefonom pomoću Bluetooth tehnologije.
- U aplikaciji Garmin Connect Mobile u izborniku postavki odaberite **Kontakti** kako biste ažurirali popis kontakata 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 (*Dodavanje karte aktivnosti, stranica 26*).

Wi-Fi® – funkcije povezivosti

Neki Descent Mk1 modeli imaju funkcije Wi-Fi povezivanja. Aplikacija Garmin Connect Mobile nije potrebna ako želite koristiti Wi-Fi vezu.

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

Vježbanja i planovi treninga: Omogućuje vam da na web-mjestu Garmin Connect pregledavate i odabirete vježbanja i planove treninga. Kada uređaj sljedeći put uspostavi Wi-Fi vezu, datoteke se bežično šalju na vaš uređaj.

Nadogradnja softvera: Uređaju omogućuje preuzimanje najnovije nadogradnje softvera kad je dostupna Wi-Fi veza.

Sljedeći put kad uključite ili otključate uređaj upute na zaslonu vodit će vas kroz instalaciju nadogradnje softvera.

Postavljanje Wi-Fi Povezivost

- 1 Idite na www.garminconnect.com/start, and i preuzmite aplikaciju Garmin Express.
- 2 Slijedite upute na zaslonu kako biste postavili Wi-Fi povezivost s Garmin Express.

Connect IQ funkcije

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

NAPOMENA: Radi vaše sigurnosti, funkcije trgovine Connect IQ nisu dostupne tijekom ronjenja. Time se osigurava da sve funkcije ronjenja rade na način na koji su osmišljene.

Izgledi sata: Omogućuje prilagođavanje izgleda sata.

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

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

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

Preuzimanje Connect IQ funkcija

Prije preuzimanja Connect IQ funkcija iz aplikacije Garmin Connect Mobile morate upariti Descent Mk1 i pametni telefon.

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

Preuzimanje Connect IQ funkcija pomoću računala

- 1 Povežite uređaj s računalom pomoću USB kabela.
- 2 Idite na web-mjesto garminconnect.com i prijavite se.
- 3 U widgetu uređaja odaberite **Connect IQ™ trgovina**.
- 4 Odaberite Connect IQ funkciju i preuzmite je.
- 5 Slijedite upute na zaslonu.

Prilagođavanje vašeg uređaja

Widgeti

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

Neki se widgeti zadano ne mogu vidjeti. Njih ručno možete dodati u petlju widgeta.

ABC: Prikazuje kombinirane podatke visinomjera, barometra i kompasa.

Kalendar: Prikazuje predstojeće sastanke iz kalendara vašeg pametnog telefona.

Kalorije: Prikazuje podatke o kalorijama za trenutni dan.

Zapisnik ronjenja: Prikazuje kratak sažetak zadnjeg zabilježenog ronjenja.

Praćenje psa: Prikazuje podatke o lokaciji psa ako ste s uređajem Descent uparili kompatibilni uređaj za praćenje pasa.

Broj katova na koje ste se popeli: Prati broj katova na koje ste se popeli i napredak prema cilju.

Golf: Prikazuje informacije o golfu za zadnju rundu.

Puls: Prikazuje trenutni puls u otkucajima u minuti (otk./min) i grafikon pulsa.

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

Zadnja aktivnost: Prikazuje kratak sažetak zadnje zabilježene aktivnosti, primjerice, zadnjeg trčanja, vožnje biciklom ili plivanja.

Zadnji sport: Prikazuje kratak sažetak zadnjeg zabilježenog sporta i ukupnu udaljenost za tjedan.

Upravljanje glazbom: Kontrole playera glazbe vašeg pametnog telefona.

Moj dan: Prikazuje dinamički sažetak vaših aktivnosti za dan. Mjerenja uključuju mjerene aktivnosti, minute intenzivnog vježbanja, katove na koje ste se popeli, korake, potrošene kalorije i još mnogo toga.

Obavijesti: Upozorava vas na dolazne pozive, poruke, ažuriranja statusa na društvenim mrežama i još mnogo toga, ovisno o postavkama obavijesti na pametnom telefonu.

Performanse: Prikazuje vaš trenutni status treniranja, opterećenje treniranja, procijenjene maksimalne vrijednosti VO₂, vrijeme za oporavak, procjenu FTP-a, laktatni prag i predviđeno vrijeme utrke.

Informacije senzora: Prikazuje podatke internih ili povezanih ANT+ senzora.

Koraci: Prati dnevni broj prijeđenih koraka, ciljni broj koraka i podatke za posljednjih 7 dana.

Interval na površini: Prikazuje vrijeme intervala na površini, opterećenje tkiva i postotak izloženosti središnjeg živčanog sustava (ŠZS-a) toksičnosti kisika nakon ronjenja.

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

Vrijeme: Prikazuje trenutnu temperaturu i vremensku prognozu.

Prilagođavanje petlje widgeta

Možete promijeniti redosljed widgeta u slijedu widgeta i dodati nove widgete.

1 Držite **MENU**.

2 Odaberite **Postavke > Miniaplikacije**.

3 Odaberite widget.

4 Odaberite opciju:

- Odaberite **Promijeni redosljed** kako biste promijenili lokaciju widgeta u slijedu widgeta.
- Odaberite **Ukloni** kako biste widget uklonili iz slijeda widgeta.

5 Odaberite **Dodaj widgete**.

6 Odaberite widget.

Widget je dodan slijedu widgeta.

VIRB daljinski upravljač

Daljinska funkcija VIRB omogućuje vam upravljanje VIRB akcijskom kamerom pomoću uređaja. Za kupnju VIRB akcijske kamere idite na www.garmin.com/VIRB.

Upravljanje VIRB akcijskom kamerom

Prije upotrebe VIRB daljinske funkcije morate omogućiti daljinsku postavku na VIRB kameri. Dodatne pojedinosti potražite u *VIRB korisničkom priručniku za seriju*. Morate postaviti i prikaz VIRB miniaplikacije u petlji miniaplikacija (*Prilagođavanje petlje widgeta, stranica 25*).

1 Uključite VIRB kameru.

2 Na svom Descent uređaju odaberite **UP** ili **DOWN** na izgledu sata kako biste vidjeli VIRB widget.

3 Pričekajte da se uređaj poveže s VIRB kamerom.

4 Odaberite **▲**.

5 Odaberite opciju:

- Za snimanje videozapisa odaberite **Pokreni snimanje**. Na zaslonu Descent uređaja prikazat će se brojač vremena videozapisa.
- Za snimanje fotografije tijekom snimanja videozapisa odaberite **DOWN**.
- Za zaustavljanje snimanja videozapisa odaberite **▲**.
- Za snimanje fotografije odaberite **Fotografiraj**.
- Za promjenu postavki videozapisa i fotografija odaberite **Postavke**.

Upravljanje VIRB akcijskom kamerom tijekom aktivnosti

Prije upotrebe VIRB daljinske funkcije morate omogućiti daljinsku postavku na VIRB kameri. Dodatne pojedinosti potražite u *VIRB korisničkom priručniku za seriju*. Morate postaviti i prikaz VIRB widgeta u slijedu widgeta (*Prilagođavanje petlje widgeta, stranica 25*).

1 Uključite VIRB kameru.

2 Na svom Descent uređaju odaberite **UP** ili **DOWN** na izgledu sata kako biste vidjeli VIRB widget.

3 Pričekajte da se uređaj poveže s VIRB kamerom.

Ako je kamera povezana, VIRB zaslon s podacima automatski se dodaje aplikacijama za aktivnosti.

NAPOMENA: VIRB zaslon s podacima nije dostupan za aktivnosti ronjenja.

4 Tijekom aktivnosti odaberite **UP** ili **DOWN** kako biste vidjeli VIRB zaslon s podacima.

5 Držite **MENU**.

6 Odaberite **Daljinski upravljač VIRB**.

7 Odaberite opciju:

- Za upravljanje kamerom pomoću mjerača vremena aktivnosti odaberite **Postavke > Pokr.i zaus.mjer.vrem..**
NAPOMENA: Snimanje videozapisa automatski se pokreće i zaustavlja kada započnete ili završite aktivnost.
- Za upravljanje kamerom pomoću opcija izbornika odaberite **Postavke > Ručno**.
- Za ručno snimanje videozapisa odaberite **Pokreni snimanje**.
Na zaslonu Descent uređaja prikazat će se brojač vremena videozapisa.
- Za snimanje fotografije tijekom snimanja videozapisa odaberite **DOWN**.
- Za ručno zaustavljanje snimanja videozapisa odaberite **▲**.
- Za snimanje fotografije odaberite **Fotografiraj**.

Postavke aplikacija i aktivnosti

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

Držite **MENU**, odaberite **Postavke > Aktivnosti i aplikacije**, odaberite aktivnost i odaberite postavke aktivnosti.

Zaslonski s podacima: Omogućuje prilagođavanje zaslona s podacima i dodavanje novih zaslona s podacima za aktivnosti (*Prilagođavanje zaslona s podacima, stranica 26*).

Prijelazi: Omogućuje prijelaze za multisport aktivnosti.

Zaključavanje tipki: Zaključavanje tipki tijekom multisport aktivnosti kako bi se spriječilo slučajno pritiskanje tipki.

Ponavljanje: Omogućuje ponavljanje opcija za multisport aktivnosti. Primjerice, ovu opciju možete koristiti za aktivnosti koje uključuju više prijelaza kao što je plivanje/trčanje.

Upozorenja: Postavlja upozorenja za trening ili navigaciju za aktivnost.

Metronom: Reproducira tonove ujednačenim ritmom kako bi vam pomogao da poboljšate svoju izvedbu tako što ćete trenirati uz bržu, sporiju ili ujednačeniju kadencu (*Korištenje metronoma, stranica 6*).

Karta: Postavlja preference prikaza za zaslone s podacima karte za određenu aktivnost (*Postavke karte aktivnosti, stranica 27*).

Izrada rute: Postavlja preference za izračun ruta za aktivnost (*Postavke izrade rute, stranica 27*).

Auto Lap: Postavlja opcije za Auto Lap® funkciju (*Auto Lap, stranica 27*).

Auto Pause: Postavlja uređaj na zaustavljanje snimanja podataka pri zaustavljanju ili pri usporavanju ispod zadane brzine (*Omogućavanje funkcije Auto Pause®, stranica 28*).

Automatski uspon: Uređaju omogućuje automatsko prepoznavanje promjene nadmorske visine pomoću ugrađenog visinomjera.

A.izr.d.t.sk.: Uređaju omogućuje automatsko prepoznavanje skijaških dionica pomoću ugrađenog mjerača brzine.

3D brzina: Izračunava brzinu pomoću promjene u nadmorskoj visini i vodoravnog kretanja tlom (*3D brzina i udaljenost, stranica 28*).

3D udaljenost: Izračunava udaljenost pomoću promjene u nadmorskoj visini i vodoravnog kretanja tlom.

Tipka Dionica: Omogućuje snimanje dionice ili odmora tijekom aktivnosti.

Automatsko pomicanje: Omogućuje automatsko kretanje kroz sve zaslone s podacima o aktivnostima dok je uključen mjerač vremena (*Korištenje značajke automatskog pomicanja, stranica 28*).

Upozorenja za segment: Omogućavanje odzivnika koji vas upozoravaju na nadolazeće segmente.

GPS: Postavljanje načina rada za GPS antenu. Korištenje GPS + GLONASS sustava omogućuje bolji rad u zahtjevnoj okolini i brže pronalaženje položaja. Korištenje GPS + GLONASS sustava prije će potrošiti bateriju nego kada koristite samo GPS. Korištenjem opcije UltraTrac točke traga i podaci senzora rjeđe se bilježe (*UltraTrac, stranica 28*).

Veličina bazena: Postavljanje duljine bazena za plivanje u bazenu.

Pokretanje odbrojavanja: Omogućuje mjerač odbrojavanja za intervale plivanja u bazenu.

Prepoznavanje zaveslaja: Omogućuje prepoznavanje zaveslaja za plivanje u bazenu.

Isključivanje za uštedu energije: Postavlja vrijeme uštede energije za aktivnost (*Postavke vremena do aktiviranja načina uštede energije, stranica 28*).

Boja pozadine: Omogućuje postavljanje crne ili bijele pozadine za svaku aktivnost.

Istaknuta boja: Postavlja istaknutu boju za svaku aktivnost kako biste jednostavnije odredili koja je aktivnost aktivna.

Preimenuj: Postavlja naziv aktivnosti.

Vraćanje zadanih postavki: Omogućuje ponovno postavljanje postavki aktivnosti.

Prilagođavanje zaslona s podacima

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

1 Držite **MENU**.

2 Odaberite **Postavke > Aktivnosti i aplikacije**.

3 Odaberite aktivnost za prilagođavanje.

4 Odaberite postavke aktivnosti.

5 Odaberite **Zasloni s podacima**.

6 Odaberite zaslon s podacima koji želite prilagoditi.

7 Odaberite opciju:

- Odaberite **Izgled** za prilagođavanje broja podatkovnih polja na zaslonu s podacima.
- Odaberite polje kako biste promijenili podatke koji će se u njemu prikazivati.
- Odaberite **Promijeni redoslijed** kako biste promijenili lokaciju zaslona s podacima u slijedu.
- Odaberite **Ukloni** kako biste uklonili zaslon s podacima iz slijeda.

8 Po potrebi za dodavanje zaslona s podacima u slijed odaberite **Dodaj novo**.

Možete dodati prilagođeni zaslon s podacima ili odabrati neki od prethodno definiranih zaslona s podacima.

Dodavanje karte aktivnosti

Možete dodati kartu zaslonima s podacima za aktivnost.

1 Držite **MENU**.

2 Odaberite **Postavke > Aktivnosti i aplikacije**.

3 Odaberite aktivnost za prilagođavanje.

4 Odaberite postavke aktivnosti.

5 Odaberite **Zasloni s podacima > Dodaj novo > Karta**.

Upozorenja

Za svaku aktivnost možete postaviti upozorenja koja vam mogu pomoći u vježbanju prema određenim ciljevima, u poboljšanju informiranosti u okolini i navigaciji prema odredištu. Neka su upozorenja dostupna samo za određene aktivnosti. Tri su vrste upozorenja: upozorenja na događaj, upozorenja o vrijednostima izvan raspona i ponavljajuća upozorenja.

Upozorenje na događaj: Upozorenje na događaj upozorava vas jedanput. Događaj je određena vrijednost. Primjerice, uređaj možete postaviti tako da vas upozorava kada dostignete određenu nadmorsku visinu.

Upozorenje o vrijednostima izvan raspona: Upozorenje o vrijednostima izvan raspona obavještava vas svaki put kada je uređaj iznad ili ispod određenog raspona vrijednosti. Primjerice, uređaj možete postaviti tako da vas upozorava kada vam je puls ispod 60 otkucaja u minuti (otk./min) i iznad 210 otk./min.

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

Naziv upozorenja	Vrsta upozorenja	Opis
Kadencna	Raspon	Možete postaviti minimalnu i maksimalnu vrijednost takta.
Kalorije	Događaj, ponavljajuće	Možete postaviti broj kalorija.
Prilagođeno	Ponavljajuće	Možete odabrati postojeću poruku ili stvoriti prilagođenu te odabrati vrstu upozorenja.
Udaljenost	Ponavljajuće	Možete postaviti interval udaljenosti.
Nadmorska visina	Raspon	Možete postaviti minimalnu i maksimalnu vrijednost nadmorske visine.

Naziv upozorenja	Vrsta upozorenja	Opis
Puls	Raspon	Možete postaviti minimalnu i maksimalnu vrijednost pulsa ili odabrati promjene zona. Pogledajte odjeljke O zonama pulsa, stranica 15 i Izračuni zona pulsa, stranica 15 .
Tempo	Raspon	Možete postaviti minimalnu i maksimalnu vrijednost tempa.
Snaga	Raspon	Možete postaviti visoku ili nisku razinu snage.
Blizina	Događaj	Radius možete postaviti od spremljene lokacije.
Trcanje/hodanje	Ponavljajuće	Možete postaviti redovite odmore hodanjem u pravilnim intervalima.
Brzina	Raspon	Možete postaviti minimalnu i maksimalnu vrijednost brzine.
Brzina hoda	Raspon	Možete postaviti gornji ili donji broj zaveslaja po minuti.
Vrijeme	Događaj, ponavljajuće	Možete postaviti vremenski interval.

Postavljanje upozorenja

- 1 Držite **MENU**.
- 2 Odaberite **Postavke > Aktivnosti i aplikacije**.
- 3 Odaberite aktivnost.
NAPOMENA: Ova funkcija nije dostupna za sve aktivnosti.
- 4 Odaberite postavke aktivnosti.
- 5 Odaberite **Upozorenja**.
- 6 Odaberite opciju:
 - Odaberite **Dodaj novo** za dodavanje novog upozorenja za aktivnost.
 - Odaberite naziv upozorenja za uređivanje postojećeg upozorenja.
- 7 Po potrebi odaberite vrstu upozorenja.
- 8 Odaberite zonu, unesite minimalne i maksimalne vrijednosti ili unesite prilagođenu vrijednost za upozorenje.
- 9 Po potrebi uključite upozorenje.

Prilikom svakog dostizanja vrijednosti upozorenja prikazuje se poruka za upozorenja na događaj i ponavljajuća upozorenja. Prilikom svakog prekoračenja ili pada ispod navedenog raspona (minimalne i maksimalne vrijednosti) prikazuje se poruka za upozorenja o vrijednostima izvan raspona.

Postavke karte aktivnosti

Možete prilagoditi izgled karte za svaku aktivnost.

Držite **MENU**, odaberite **Postavke > Aktivnosti i aplikacije**, odaberite aktivnost, odaberite postavke aktivnosti, a zatim odaberite **Karta**.

Konfiguriranje karti: Prikazuje ili skriva podatke s instaliranih proizvoda s kartama.

Koristi postavke sustava: Omogućuje uređaju korištenje preferenci postavki karata sustava.

Orijentacija: Postavlja orijentaciju karte. Opcija Sjever gore prikazuje sjever na gornjoj strani zaslona. Opcija Trag gore na gornjoj strani zaslona prikazuje trenutni smjer kretanja.

Lokacije korisnika: Prikazuje ili skriva spremljene lokacije na karti.

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

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

Zapisnik traga: Prikazuje ili skriva zapisnik traga ili put kojim ste došli kao linije u boji na karti.

Boja traga: Promjena boje zapisnika traga.

Pojednost: Postavljanje količine pojedinosti koje karta prikazuje. Prikaz više pojedinosti može uzrokovati sporo ponovno iscrtavanje karte.

Nautička: Postavlja kartu tako da podatke prikazuje u pomorskom načinu rada ([Postavke nautičke karte, stranica 30](#)).

Postavke izrade rute

Za svaku aktivnost možete postaviti postavke izračuna rute kako biste prilagodili način na koji uređaj izračunava rute.

Držite **MENU**, odaberite **Postavke > Aktivnosti i aplikacije**, odaberite aktivnost, odaberite postavke aktivnosti, a zatim odaberite **Izrada rute**.

Aktivnost: Postavljanje aktivnosti za rutu. Uređaj izračunava optimizirane rute za vrstu aktivnosti kojom se bavite.

Staze: Postavlja kako navigirate stazama pomoću uređaja. Upotrijebite opciju Slijedi stazu kako biste navigirali stazom upravo onako kako se prikazuje bez ponovnog izračunavanja. Upotrijebite opciju Koristi kartu kako biste navigirali stazom korištenjem rutabilnih karata i ponovno izračunali rutu ako siđete sa staze.

Metoda izračuna: Odabir načina računanja kako biste trajanje, udaljenost ili usporedu rute sveli na najmanju moguću mjeru.

Izbjegavanje: Postavlja ceste ili vrste prijevoza koje će se izbjegavati na rutama.

Tip: Postavljanje ponašanja pokazivača koji se prikazuje prilikom izravne izrade rute.

Auto Lap

Označavanje dionica po udaljenosti

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

- 1 Držite **MENU**.
- 2 Odaberite **Postavke > Aktivnosti i aplikacije**.
- 3 Odaberite aktivnost.

NAPOMENA: Ova funkcija nije dostupna za sve aktivnosti.

- 4 Odaberite postavke aktivnosti.
- 5 Odaberite **Auto Lap**.
- 6 Odaberite opciju:

- Odaberite **Auto Lap** za uključivanje ili isključivanje opcije Auto Lap.
- Odaberite **Udaljenost automatske dionice** za prilagođavanje udaljenosti između dionica.

Prilikom svakog dovršetka dionice prikazuje se poruka s vremenom za tu dionicu. Uređaj se oglašava i zvučnim signalima ili vibracijom ako su oni uključeni ([Postavke sustava, stranica 30](#)).

Po potrebi možete prilagoditi stranice s podacima za prikaz dodatnih podataka o dionici ([Prilagođavanje zaslona s podacima, stranica 26](#)).

Prilagođavanje poruke upozorenja o dionici

Možete prilagoditi jedno ili dva podatkovna polja koja se pojavljuju u poruci upozorenja o dionici.

- 1 Držite **MENU**.
- 2 Odaberite **Postavke > Aktivnosti i aplikacije**.
- 3 Odaberite aktivnost.
NAPOMENA: Ova funkcija nije dostupna za sve aktivnosti.
- 4 Odaberite postavke aktivnosti.

- 5 Odaberite **Auto Lap** > **Upozorenje o dionici**.
- 6 Odaberite podatkovno polje kako biste ga promijenili.
- 7 Odaberite **Pregled** (nije obavezno).

Omogućavanje funkcije Auto Pause®

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

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

- 1 Držite **MENU**.
- 2 Odaberite **Postavke** > **Aktivnosti i aplikacije**.
- 3 Odaberite aktivnost.
NAPOMENA: Ova funkcija nije dostupna za sve aktivnosti.
- 4 Odaberite postavke aktivnosti.
- 5 Odaberite **Auto Pause**.
- 6 Odaberite opciju:
 - Odaberite **Kad stanem** za automatsko zaustavljanje brojača vremena kada se zaustavite.
 - Odaberite **Prilagođeno** kako biste automatski zaustavili brojač kada se vaš tempo ili brzina spusti ispod određene razine.

Omogućavanje automatskog uspona

Funkciju automatskog uspona možete koristiti za automatsko otkrivanje promjene nadmorske visine. Tu funkciju možete koristiti tijekom aktivnosti poput penjanja, planinarenja, trčanja ili vožnje biciklom.

- 1 Držite **MENU**.
- 2 Odaberite **Postavke** > **Aktivnosti i aplikacije**.
- 3 Odaberite aktivnost.
NAPOMENA: Ova funkcija nije dostupna za sve aktivnosti.
- 4 Odaberite postavke aktivnosti.
- 5 Odaberite **Automatski uspon** > **Status** > **Uključi**.
- 6 Odaberite opciju:
 - Odaberite **Zaslon za trčanje** kako biste vidjeli koji se zaslon s podacima prikazuje tijekom trčanja.
 - Odaberite **Zaslon za penjanje** kako biste vidjeli koji se zaslon s podacima prikazuje tijekom penjanja.
 - Odaberite **Zamjena boja** kako bi se prilikom promjene načina rada mijenjale boje zaslona.
 - Odaberite **Vertikalna brzina** za postavljanje brzine uspona kroz određeno vrijeme.
 - Odaberite **Prebacivanje između načina rada** za postavljanje brzine promjene načina rada na uređaju.

3D brzina i udaljenost

Možete postaviti 3D brzinu i udaljenost za izračun brzine ili udaljenosti pomoću promjene u nadmorskoj visini i vodoravnog kretanja tlo. Tu značajku možete koristiti tijekom aktivnosti poput skijanja, penjanja na planinu, navigiranja, planinarenja, trčanja ili vožnje biciklom.

Uključivanje i isključivanje tipke Dionica

Postavku Tipka Dionica možete uključiti kako biste tijekom aktivnosti pomoću gumba BACK bilježili podatke o dionicama ili odmorima. Postavku Tipka Dionica možete isključiti kako biste izbjegli nenamjerno bilježenje dionica zbog slučajnog pritiskanja gumba.

- 1 Držite **MENU**.
- 2 Odaberite **Postavke** > **Aktivnosti i aplikacije**.
- 3 Odaberite aktivnost.
- 4 Odaberite postavke aktivnosti.

5 Odaberite Tipka Dionica.

Status tipke Dionica mijenja se u Uključi ili Isključi na temelju trenutnih postavki.

Korištenje značajke automatskog pomicanja

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

- 1 Držite **MENU**.
- 2 Odaberite **Postavke** > **Aktivnosti i aplikacije**.
- 3 Odaberite aktivnost.
NAPOMENA: Ova funkcija nije dostupna za sve aktivnosti.
- 4 Odaberite postavke aktivnosti.
- 5 Odaberite **Automatsko pomicanje**.
- 6 Odaberite brzinu prikaza.

UltraTrac

Značajka UltraTrac je GPS postavka koja bilježi točke trase i podatke senzora s manjom učestalošću. Omogućavanje značajke UltraTrac produljuje trajanje baterije, ali smanjuje kvalitetu snimljenih aktivnosti. Koristite značajku UltraTrac za aktivnosti koje zahtijevaju produljeno trajanje baterije, a za koje učestala ažuriranja podataka senzora nisu toliko važna.

Postavke vremena do aktiviranja načina uštede energije

Postavke trajanja utječu na to koliko dugo uređaj ostaje u načinu rada za vježbanje, primjerice, kada čekate početak utrke. Držite **MENU**, odaberite **Postavke** > **Aktivnosti i aplikacije**, odaberite aktivnost i odaberite postavke aktivnosti. Odaberite **Isključivanje za uštedu energije** za prilagođavanje vremena isteka aktivnosti.

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

Produljeno: Postavlja uređaj na prelazak u način rada sata sa smanjenom potrošnjom energije nakon 25 minuta neaktivnosti. Produženi način rada može skratiti trajanje baterije između dva punjenja.

Uklanjanje aktivnosti ili aplikacije

- 1 Držite **MENU**.
- 2 Odaberite **Postavke** > **Aktivnosti i aplikacije**.
- 3 Odaberite aktivnost.
- 4 Odaberite opciju:
 - Za uklanjanje aktivnosti s popisa omiljenih odaberite **Uklanjanje iz favorita**.
 - Za brisanje aktivnosti iz popisa aplikacija odaberite **Ukloni**.

Promjena redoslijeda aktivnosti u popisu aplikacija

- 1 Držite **MENU**.
- 2 Odaberite **Postavke** > **Aktivnosti i aplikacije**.
- 3 Odaberite aktivnost.
- 4 Odaberite **Promijeni redoslijed**.
- 5 Odaberite **UP** ili **DOWN** kako biste prilagodili položaj aktivnosti u popisu aplikacija.

Postavke izgleda sata

Izgled sata možete prilagoditi odabirom izgleda, boje i dodatnih podataka. Prilagođene izgleda sata možete preuzeti iz trgovine Connect IQ.

Prilagođavanje izgleda sata

Ako želite aktivirati Connect IQ izgled sata, najprije morate instalirati izgled sata iz trgovine Connect IQ ([Connect IQ funkcije, stranica 24](#)).

Možete prilagoditi podatke i prikaz izgleda sata ili aktivirati instalirani Connect IQ izgled sata.

- 1 Na izgledu satu držite **MENU**.
- 2 Odaberite **Izgled sata**.
- 3 Odaberite **UP** ili **DOWN** za prikaz opcija izgleda sata.
- 4 Za kretanje kroz dodatne prethodno učitanog izgleda sata odaberite **Dodaj novo**.
- 5 Za aktiviranje prethodno učitanog izgleda sata ili instaliranog Connect IQ izgleda sata odaberite **▲** > **Primijeni**.
- 6 Ako koristite prethodno učitan izgled sata, odaberite opciju **▲** > **Prilagodi**.
- 7 Odaberite opciju:
 - Za promjenu stila znamenki analognog izgleda sata odaberite **Kazaljke**.
 - Za promjenu stila kazaljki analognog izgleda sata odaberite **Kazaljke**.
 - Za promjenu stila znamenki digitalnog izgleda sata odaberite **Izgled**.
 - Za promjenu stila sekundi digitalnog izgleda sata odaberite **Sekunde**.
 - Za promjenu podataka koji se prikazuju na izgledu sata odaberite **Podaci**.
 - Za dodavanje ili promjenu boje za isticanje digitalnog izgleda sata odaberite **Istaknuta boja**.
 - Za promjenu boje pozadine odaberite **Pozadinska boja**.
 - Za spremanje promjena odaberite **Gotovo**.

Postavke senzora

Postavke kompasa

Držite **MENU** i odaberite **Postavke > Senzori i dodaci > Kompas**.

Kalibriraj: Omogućavanje ručnog kalibriranja senzora kompasa ([Ručna kalibracija kompasa, stranica 29](#)).

Prikaz: Postavljanje smjera kretanja na kompasu na slova, stupnjeve ili miliradijane.

Referentni sjever: Postavljanje referentnog sjevera kompasa ([Postavljanje referentnog sjevera, stranica 29](#)).

Način rada: Postavljanje kompasa tako da koristi samo podatke sa elektroničkih senzora (Uključi), kombinaciju GPS podataka i podataka elektroničkog senzora prilikom kretanja (Automatski) ili samo GPS podatke (Isključi).

Ručna kalibracija kompasa

OBAVIJEST

Elektronički kompas kalibrirajte na otvorenom. Za bolju preciznost smjera nemojte stajati pored objekata koji utječu na magnetska polja, kao što su vozila, zgrade ili dalekovodi.

Vaš je uređaj već kalibriran u tvornici, a uređaj po zadanim postavkama koristi automatsku kalibraciju. Ako dođe do neobičnog ponašanja kompasa, primjerice, nakon dugotrajnog kretanja ili nakon ekstremnih promjena temperature, ručno kalibrirajte kompas.

- 1 Držite **MENU**.
- 2 Odaberite **Postavke > Senzori i dodaci > Kompas > Kalibriraj > Početak**.
- 3 Slijedite upute na zaslonu.
SAVJET: Pomičite prst u obliku malene znamenke osam dok se ne pojavi poruka.

Postavljanje referentnog sjevera

Možete postaviti referentnu vrijednost smjera koja će se koristiti u izračunavanju smjera.

- 1 Držite **MENU**.
- 2 Odaberite **Postavke > Senzori i dodaci > Kompas > Referentni sjever**.
- 3 Odaberite opciju:
 - Za postavljanje geografskog sjevera kao referentnog smjera odaberite **Stvarni**.
 - Za automatsko postavljanje magnetske deklinacije vaše lokacije odaberite **Magnetski**.
 - Za postavljanje mrežnog sjevera (000°) kao referentnog smjera odaberite **Mreža**.
 - Za ručno postavljanje vrijednosti magnetske varijacije odaberite **Korisnik**, unesite magnetsku varijancu i odaberite **Gotovo**.

Postavke visinomjera

Pritisnite i držite **MENU**, a zatim odaberite **Postavke > Senzori i dodaci > Visinomjer**.

Kalibriraj: Omogućuje ručnu kalibraciju senzora visinomjera.

Automatska kalibracija: Omogućuje samostalno kalibriranje visinomjera prilikom svakog uključivanja GPS praćenja.

Nadm. vis.: Postavlja mjerne jedinice za nadmorsku visinu.

Kalibracija barometarskog visinomjera

Vaš je uređaj već kalibriran u tvornici, a uređaj po zadanim postavkama koristi automatsku kalibraciju na početnoj GPS točki. Barometarski visinomjer možete ručno kalibrirati ako znate točnu nadmorsku visinu.

- 1 Držite **MENU**.
- 2 Odaberite **Postavke > Senzori i dodaci > Visinomjer**.
- 3 Odaberite opciju:
 - Za automatsku kalibraciju od početne točke GPS položaja odaberite **Automatska kalibracija > Uključi**.
 - Za unos trenutne nadmorske visine odaberite **Kalibriraj**.

Postavke barometra

Držite **MENU**, a zatim odaberite **Postavke > Senzori i dodaci > Barometar**.

Plotanje: Postavlja vremensku skalu karte u widgetu barometra.

Upoz. na oluju: Postavlja razinu promjene barometarskog tlaka koja uključuje upozorenje na oluju.

Način rada sata: Postavljanje senzora koji se koriste u načinu rada sata. Opcija Automatski koristi i visinomjer i barometar prema vašem kretanju. Opciju Visinomjer koristite kada vaša aktivnost uključuje promjene nadmorske visine, a opciju Barometar kada vaša aktivnost ne uključuje promjene nadmorske visine.

Tlak: Postavlja kako uređaj prikazuje podatke o tlaku.

Postavke karte

Možete podesiti kako se karta prikazuje u aplikaciji karte i zaslonima s podacima.

Držite **MENU** i odaberite **Postavke > Karta**.

Orijentacija: Postavlja orijentaciju karte. Opcija Sjever gore prikazuje sjever na gornjoj strani zaslona. Opcija Trag gore na gornjoj strani zaslona prikazuje trenutni smjer kretanja.

Lokacije korisnika: Prikazuje ili skriva spremljene lokacije na karti.

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

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

Zapisnik traga: Prikazuje ili skriva zapisnik traga ili put kojim ste došli kao linije u boji na karti.

Boja traga: Promjena boje zapisnika traga.

Pojednost: Postavljanje količine pojedinosti koje karta prikazuje. Prikaz više pojedinosti može uzrokovati sporo ponovno iscrtavanje karte.

Nautička: Postavlja kartu tako da podatke prikazuje u pomorskom načinu rada (*Postavke nautičke karte, stranica 30*).

Postavke nautičke karte

U nautičkom načinu rada možete prilagoditi način prikaza karte.

Pritisnite i držite **MENU**, a zatim odaberite **Postavke > Karta > Nautička**.

Način nautičkog grafikona: Omogućuje nautičku kartu tijekom prikazivanja nautičkih podataka. Ova opcija prikazuje razne značajke karte u različitim bojama tako da su nautičke točke interesa vidljivije i tako da karta odražava način crtanja papirnatih karata.

Podatak o dubini: Omogućuje mjerenja dubine na karti.

Sektori svjetla: Prikazivanje i konfiguriranje izgleda sektora svjetla na karti.

Skup simbola: Postavljanje simbola karte u nautičkom načinu rada. Opcija NOAA prikazuje simbole karte Nacionalne uprave za oceane i atmosferu. Opcija Međunarodno prikazuje simbole karte Međunarodnog udruženja uprava pomorske signalizacije.

Prikazivanje i skrivanje kartografskih podataka

Ako je na uređaju instalirano više karata, možete odabrati kartografske podatke koji će se prikazivati na karti.

- 1 Odaberite **▲ > Karta**.
- 2 Držite **MENU**.
- 3 Odaberite postavke karte.
- 4 Odaberite **Karta > Konfiguriranje karti**.
- 5 Odaberite kartu kako biste aktivirali prekidač koji prikazuje ili skriva kartografske podatke.

GroupTrack postavke

Držite **MENU** i odaberite **Postavke > GroupTrack**.

Prikaži na karti: Omogućuje prikaz kontakata na zaslonu s kartom tijekom GroupTrack sesije.

Vrste aktivnosti: Omogućuje vam odabir vrsti aktivnosti koje se tijekom GroupTrack sesije pojavljuju na zaslonu s kartom.

Postavke navigacije

Možete prilagoditi funkcije i izgled karte dok navigirate do odredišta.

Prilagođavanje funkcija karte

- 1 Držite **MENU**.
- 2 Odaberite **Postavke > Navigacija > Zasloni s podacima**.
- 3 Odaberite opciju:
 - Za uključivanje i isključivanje karte odaberite **Karta**.
 - Odaberite **Navođenje** za uključivanje ili isključivanje stranice vodiča na kojoj se prikazuje smjer kompasa ili koji će se slijediti za vrijeme navigacije.
 - Za uključivanje i isključivanje grafikona nadmorske visine odaberite **Grafikon nadmorske visine**.
 - Odaberite zaslon koji želite dodati, ukloniti ili prilagoditi.

Postavljanje indikatora smjera

Možete postaviti indikator smjera koji će se za vrijeme navigacije prikazivati na stranicama s podacima. Indikator pokazuje na ciljani smjer kretanja.

- 1 Držite **MENU**.
- 2 Odaberite **Postavke > Navigacija > Oznaka smjera**.

Postavljanje navigacijskih rješenja

Možete postaviti upozorenja koja će vam pomoći u navigaciji do odredišta.

- 1 Držite **MENU**.
- 2 Odaberite **Postavke > Navigacija > Upozorenja**.
- 3 Odaberite opciju:
 - Kako biste postavili upozorenje za određenu udaljenost od konačnog odredišta, odaberite **Konačna udaljenost**.
 - Kako biste postavili upozorenje za vrijeme koje preostaje do konačnog odredišta, odaberite **Konačno preostalo vrijeme dolaska**.
- 4 Odaberite **Status** za uključivanje upozorenja.
- 5 Unesite vrijednost za udaljenost ili vrijeme, a zatim odaberite **✓**.

Postavke sustava

Držite **MENU**, a zatim odaberite **Postavke > Sustav**.

Jezik: Postavljanje jezika prikaza uređaja.

Vrijeme: Prilagođavanje postavki vremena (*Postavke vremena, stranica 31*).

Pozad. osvjetljenje: Prilagođavanje postavki pozadinskog osvjetljenja (*Promjena postavki pozadinskog osvjetljenja, stranica 31*).

Zvukovi: Postavljanje zvukova uređaja, poput tonova tipki, upozorenja i vibracija.

Bez ometanja: Uključuje ili isključuje način rada Bez ometanja. Za automatsko uključivanje načina rada Bez ometanja tijekom uobičajenog vremena spavanja odaberite opciju Vrijeme spavanja. Uobičajeno vrijeme spavanja možete postaviti na svom Garmin Connect računu.

Izbornik kontrola: Omogućuje vam da dodajete i uklanjate opcije izbornika prečaca te mijenjate njihov redoslijed u izborniku kontrola (*Prilagođavanje izbornika kontrola, stranica 31*).

Tipke prečaca: Omogućuje dodjeljivanje prečaca tipkama na uređaju (*Prilagođavanje tipki prečaca, stranica 31*).

Automatsko zaključavanje: Omogućuje automatsko zaključavanje tipki kako biste spriječili slučajno pritiskanje tipki. Upotrijebite opciju Tijekom aktivnosti kako biste zaključali tipke tijekom mjerene aktivnosti. Upotrijebite opciju Ne tijekom aktivnosti kako biste zaključali tipke kad ne bilježite mjerenu aktivnost.

Jedinice: Postavljanje mjernih jedinica uređaja (*Mijenjanje mjernih jedinica, stranica 31*).

Format: Postavljanje općenitih preferenci formata, poput tempa i brzine koji se prikazuju za vrijeme trajanja aktivnosti, prvog dana u tjednu, formata geografskog položaja i opcije datuma.

Snimanje podataka: Postavljanje načina na koji uređaj bilježi podatke o aktivnosti. Opcija snimanja Pametni (zadana) omogućuje dulje snimanje aktivnosti. Opcija snimanja Svake sekunde detaljnije bilježi podatke o aktivnostima, ali potpuno bilježenje dugotrajnih aktivnosti neće biti moguće.

USB rad: Postavljanje načina na koji uređaj koristi način rada za masovnu pohranu ili Garmin način rada kada je povezan s računalom.

Vraćanje zadanih postavki: Omogućuje ponovno postavljanje podataka i postavki (*Vraćanje svih zadanih postavki, stranica 34*).

Nadogradnja softvera: Omogućuje vam instaliranje nadogradnji softvera koje ste preuzeli korištenjem softvera Garmin Express.

Postavke vremena

Držite pritisnutom tipku **MENU**, a zatim odaberite **Postavke > Sustav > Vrijeme**.

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

Postavi vrijeme: Postavljanje vremenske zone za uređaj. Opcija Automatski automatski postavlja vremensku zonu na temelju vašeg GPS položaja.

Vrijeme: Omogućuje vam postavljanje vremena ako je odabrana opcija Ručno.

Upozorenja: Omogućuje vam postavljanje upozorenja na izlazak i zalazak sunca koja se oglašavaju određeni broj minuta ili sati prije izlaska ili zalaska sunca.

Sinkronizacija s GPS-om: Omogućuje vam da ručno sinkronizirate vrijeme s GPS-om kad mijenjate vremenske zone te da ažurirate vrijeme kad nastupi ljetno računanje vremena.

Promjena postavki pozadinskog osvjetljenja

- 1 Držite **MENU**.
- 2 Odaberite **Postavke > Sustav > Pozad. osvjetljenje**.
- 3 Odaberite opciju:
 - Odaberite **Tijekom ronjenja**.
 - Odaberite **Tijekom aktivnosti**.
 - Odaberite **Ne tijekom aktivnosti**.
- 4 Odaberite opciju:
 - Odaberite **Način rada** kako biste uključili pozadinsko osvjetljenje na određenoj dubini ili tijekom ronjenja.
 - Odaberite **Tipke** za uključivanje pozadinskog osvjetljenja prilikom pritiskanja tipki.
 - Odaberite **Upozorenja** za uključivanje pozadinskog osvjetljenja za upozorenja.
 - Odaberite **Kretanja** za uključivanje pozadinskog osvjetljenja kada podignete ruku i okrenete je kako biste pogledali na zapešće.
 - Odaberite **Pauza prije početak** za postavljanje vremena koje će proteći prije nego što se pozadinsko osvjetljenje isključi.
 - Odaberite **Svjetlina** za postavljanje svjetline pozadinskog osvjetljenja.

Prilagođavanje izbornika kontrola

U izborniku kontrola možete dodavati, uklanjati i mijenjati redoslijed opcija izbornika prečaca (*Prikaz izbornika kontrola, stranica 1*).

- 1 Držite **MENU**.
- 2 Odaberite **Postavke > Sustav > Izbornik kontrola**.
- 3 Odaberite prečac koji želite prilagoditi.
- 4 Odaberite opciju:
 - Odaberite **Promijeni redoslijed** kako biste promijenili lokaciju prečaca u izborniku kontrola.
 - Odaberite **Ukloni** kako biste prečac uklonili iz izbornika kontrola.
- 5 Po potrebi odaberite **Dodaj novo** kako biste u izbornik kontrola dodali još jedan prečac.

Prilagođavanje tipki prečaca

Možete prilagoditi funkciju držanja pojedinačnih tipki i kombinacija tipki.

- 1 Držite **MENU**.
- 2 Odaberite **Postavke > Sustav > Tipke prečaca**.

- 3 Odaberite tipku ili kombinaciju tipki koju želite prilagoditi.
- 4 Odaberite funkciju.

Mijenjanje mjernih jedinica

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

- 1 Držite **MENU**.
- 2 Odaberite **Postavke > Sustav > Jedinice**.
- 3 Odaberite vrstu mjerenja.
- 4 Odaberite mjernu jedinicu.

Prikaz informacija o uređaju

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

- 1 Držite **MENU**.
- 2 Odaberite **Postavke > Opis**.

Pregled pravnih informacija i informacija o usklađenosti s propisima na e-oznaci

Oznaka ovog uređaja dostupna je elektronički. E-oznaka može sadržavati pravne informacije kao što su identifikacijski brojevi koje dodjeljuje FCC ili regionalne oznake usklađenosti s propisima, kao i važeće informacije o proizvodu i licenciranju.

- 1 Držite **MENU**.
- 2 U izborniku postavki odaberite **Opis**.

ANT+ senzori

Uređaj je kompatibilan s ovom dodatnom bežičnom opremom ANT+.

- Monitor pulsa kao što je HRM-Run (*Postavljanje monitora pulsa, stranica 9*)
- Senzor brzine i takta bicikla (*Korištenje dodatnog senzora brzine ili kadence na biciklu, stranica 32*)
- Nožni senzor (*Nožni senzor, stranica 32*)
- Senzor snage kao što je Vector™
- tempe™ bežični senzor temperature (*tempe, stranica 32*)

Više informacija o kompatibilnosti i kupnji dodatnih senzora potražite na <http://buy.garmin.com>.

Uparivanje ANT+ senzora

Prilikom prvog uparivanja senzora i uređaja putem bežične tehnologije ANT+ morate upariti uređaj sa senzorom. Nakon uparivanja uređaj se automatski povezuje sa senzorom kada pokrenete aktivnost, a senzor je aktivan i unutar dometa.

NAPOMENA: Ako je s uređajem isporučen monitor pulsa, monitor je već uparen s uređajem.

- 1 Ako uparujete monitor pulsa, stavite ga (*Postavljanje monitora pulsa, stranica 9*).
Monitor pulsa ne šalje niti prima podatke dok ga ne stavite na sebe.
- 2 Primaknite uređaj na 3 m (10 ft) od senzora.
NAPOMENA: Prilikom uparivanja budite 10 m (33 ft) udaljeni od drugih ANT+ senzora.
- 3 Držite **MENU**.
- 4 Odaberite **Postavke > Senzori i dodaci > Dodaj novo**.
- 5 Odaberite opciju:
 - Odaberite **Pretraži sve**.
 - Odaberite vrstu senzora.

Kada je uparivanje senzora i uređaja završeno, status senzora mijenja se iz Pretraživanje u Povezano. Podaci senzora pojavljuju se u petlji stranice s podacima ili u prilagođenim korisničkim poljima.

Korištenje dodatnog senzora brzine ili kadence na biciklu

Za slanje podataka uređaju možete koristiti kompatibilni senzor brzine ili kadence na biciklu.

- Uparite senzor i uređaj (*Uparivanje ANT+ senzora, stranica 31*).
- Postavite veličinu kotača (*Veličina i opseg kotača, stranica 39*).
- Otiđite na vožnju (*Započinjanje aktivnosti, stranica 5*).

Treniranje s mjeracima 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 mjeraca snage.
- Prilagodite mjerac snage tako da odgovara vašim ciljevima i sposobnostima (*Postavljanje zona snage, stranica 16*).
- Koristite upozorenja o vrijednostima izvan raspona kako biste primili obavijest kada dosegnete određenu zonu snage (*Postavljanje upozorenja, stranica 27*).
- Prilagodite podatkovna polja za snagu (*Prilagođavanje zaslona s podacima, stranica 26*).

Korištenje elektroničkih mjenjača

Prije korištenja elektroničkih mjenjača kao što su Shimano® Di2™ mjenjači, morate ih upariti s uređajem (*Uparivanje ANT+ senzora, stranica 31*). Možete prilagoditi dodatna podatkovna polja (*Prilagođavanje zaslona s podacima, stranica 26*). Na uređaju Descent Mk1 prikazuju se trenutne podešene vrijednosti kada je senzor u načinu rada za podešavanje.

Svjesnost o situaciji

Vaš Descent 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 Descent softver prije uparivanja Varia uređaja (*Nadogradnja softvera pomoću aplikacije Garmin Connect Mobile, stranica 23*).

Nožni senzor

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

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

Poboljšavanje kalibracije pedometra

Prije kalibriranja uređaja morate primiti GPS signal i upariti uređaj i pedometar (*Uparivanje ANT+ senzora, stranica 31*).

Pedometar se samostalno kalibrira, no točnost podataka o brzini i udaljenosti možete poboljšati nakon nekoliko trčanja na otvorenom uz korištenje GPS-a.

- 1 Budite na otvorenom 5 minuta na području s nesmetanim pogledom na nebo.
- 2 Započnite aktivnost trčanja.
- 3 Trčite po trasi neprekidno 10 minuta.
- 4 Zaustavite aktivnost i spremite je.

Na temelju snimljenih podataka po potrebi se mijenjaju vrijednosti kalibriranja pedometra. Pedometar ne trebate ponovno kalibrirati, osim ako ne promijenite stil trčanja.

Ručno kalibriranje pedometra

Prije kalibriranja uređaja morate upariti uređaj i senzor pedometra (*Uparivanje ANT+ senzora, stranica 31*).

Ako znate svoj faktor kalibracije, preporučuje se ručno kalibriranje. Ako ste kalibrirali pedometar s drugim Garmin uređajem, možda znate svoj faktor kalibracije.

- 1 Držite **MENU**.
- 2 Odaberite **Postavke > Senzori i dodaci**.
- 3 Odaberite svoj pedometar.
- 4 Odaberite **Kalorije Faktor > Postavljanje vrijednosti**.
- 5 Prilagodite faktor kalibracije:
 - Ako je udaljenost premala, povećajte faktor kalibracije.
 - Ako je udaljenost prevelika, smanjite faktor kalibracije.

Postavljanje brzine i udaljenosti pedometra

Prije podešavanja brzine i udaljenosti pedometra morate upariti uređaj i senzor pedometra (*Uparivanje ANT+ senzora, stranica 31*).

Uređaj možete postaviti da izračunava brzinu i udaljenost na temelju podataka pedometra, umjesto pomoću GPS podataka.

- 1 Držite **MENU**.
- 2 Odaberite **Postavke > Senzori i dodaci**.
- 3 Odaberite svoj pedometar.
- 4 Odaberite **Brzina ili Udaljenost**.
- 5 Odaberite opciju:
 - Odaberite **U zatvorenom** kada trenirate s isključenim GPS-om, obično u zatvorenom prostoru.
 - Odaberite **Uvijek** za korištenje podataka pedometra neovisno o postavkama GPS-a.

tempe

tempe je ANT+ bežični senzor temperature. Senzor možete pričvrstiti pomoću sigurnosne trake ili omče na mjesto na kojem je izložen ambijentalnom zraku kako bi bio konstantan izvor točnih podataka o temperaturi. Morate upariti senzor tempe s uređajem kako bi se prikazivali podaci iz senzora tempe.

Informacije o uređaju

Specifikacije uređaja Descent Mk1

Vrsta baterije	Ugrađena punjiva litij-ionska baterija
Trajanje baterije	Do 12 dana
Vodootpornost	10 ATM* Ronjenje (EN 13319)**
Raspon radne i temperature skladištenja	Od -20 ° do 50 °C (od -4 ° do 122 °F)
Raspon radne temperature pod vodom	Od 0 ° do 40 °C (od 32 ° do 104 °F)
Raspon temperature za punjenje	Od 0 ° do 45 °C (od 32 ° do 113 °F)
Bežične frekvencije	ANT+ 2.4 GHz @ -1 dBm nominal, Bluetooth 2.4 GHz @ 0 dBm nominal, Wi-Fi 2.4 GHz @ 12 dBm nominal
Bežični protokoli	ANT+ bežična tehnologija Bluetooth Smart Wi-Fi tehnologija (primjenjivi modeli)

*Uređaj može podnijeti tlak istovjetan onome na dubini od 100 m. Dodatne informacije potražite na web-mjestu www.garmin.com/waterrating.

**Dizajnirano u skladu sa standardom CSN EN 13319.

Informacije o bateriji

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

Trajanje baterije	Način rada
Do 12 dana	Način rada pametnog sata s uključenim praćenjem aktivnosti i neprekidnim mjerenjem pulsa na zapešću
Do 20 sati	GPS način rada s mjerenjem pulsa na zapešću
Do 35 sati	UltraTrac GPS način rada sa žiroskopskom inercijalnom navigacijom
Do 40 sati	Način rada za ronjenje

Upravljanje podacima

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

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.

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.

Održavanje uređaja

Postupanje s uređajem

OBAVIJEST

Uređaj nemojte čistiti oštrim predmetima.

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

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

Ne perite uređaj pod visokotlačnim mlazom vode ili zraka jer to može uzrokovati oštećenje senzora dubine ili barometra.

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

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

Prestanite koristiti uređaj ako se ošteti ili se čuva na temperaturi izvan navedenog raspona temperature za skladištenje.

Čišćenje uređaja

OBAVIJEST

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

1 Obrišite uređaj krpom navlaženom blagom otopinom deterdženta.

2 Brišite ga dok ne bude suh.

Nakon čišćenja ostavite uređaj da se potpuno osuši.

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

Promjena QuickFit™ remena

1 Pomaknite zasun na QuickFit remenu i odvojite remen od sata.



2 Poravnajte novi remen sa satom.

3 Pritisnite remen na mjesto.

NAPOMENA: Provjerite je li remen dobro pričvršćen. Zasun se treba zatvoriti nad iglom sata.

4 Ponovite korake od 1 do 3 za zamjenu drugog remena.

Produženi ronilački remen

Vaš se uređaj isporučuje s produženim ronilačkim remenom koji možete nositi uz deblje ronilačko odijelo.

Podešavanje metalnog remena sata

Ako vaš sat ima metalni remen, odnesite ga zlataru ili drugoj stručnoj osobi radi podešavanja duljine metalnog remena.

Rješavanje problema

Za moj je uređaj postavljen krivi jezik

Možete promijeniti odabir jezika uređaja ako ste slučajno odabrali pogrešan jezik na uređaju.

1 Držite **MENU**.

2 Krećite se prema dolje do zadnje stavke na popisu, a zatim odaberite **▲**.

3 Krećite se prema dolje do predzadnje stavke na popisu, a zatim odaberite **▲**.

4 Odaberite **▲**.




5 Odaberite svoj jezik.

Je li moj pametni telefon kompatibilan s mojim uređajem?

Uređaj Descent Mk1 kompatibilan je s pametnim telefonima koji koriste Bluetooth Smart bežičnu tehnologiju.

Dodatne informacije o kompatibilnosti potražite na www.garmin.com/ble.

Povezivanje telefona s uređajem ne uspijeva

- Omogućite Bluetooth bežičnu tehnologiju na pametnom telefonu.
- Postavite telefon na udaljenost od najviše 10 m (33 ft) od uređaja.
- Za pokretanje načina rada za uparivanje na pametnom telefonu otvorite aplikaciju Garmin Connect Mobile, odaberite  ili , a zatim odaberite **Uređaji tvrtke Garmin > Dodaj uređaj**.
- Na uređaju držite **LIGHT**, a zatim odaberite  kako biste uključili Bluetooth tehnologiju i prešli u način rada za uparivanje.

Mogu li koristiti Bluetooth senzor sa svojim satom?

Uređaj je kompatibilan s nekim Bluetooth senzorima. Prilikom prvog povezivanja Garmin senzora i uređaja morate upariti uređaj i senzor. Nakon uparivanja uređaj se automatski povezuje sa senzorom kada pokrenete aktivnost, a senzor je aktivan i unutar dometa.

- 1 Držite **MENU**.
- 2 Odaberite **Postavke > Senzori i dodaci > Dodaj novo**.
- 3 Odaberite opciju:
 - Odaberite **Pretraži sve**.
 - Odaberite vrstu senzora.

Možete prilagoditi dodatna podatkovna polja (*Prilagođavanje zaslona s podacima, stranica 26*).

Ponovno postavljanje uređaja

- 1 Držite **LIGHT** najmanje 25 sekundi.
- 2 Držite **LIGHT** jednu sekundu kako biste uključili uređaj.

Vraćanje svih zadanih postavki

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

Sve postavke uređaja možete vratiti na tvornički zadane vrijednosti.

- 1 Držite **MENU**.
- 2 Odaberite **Postavke > Sustav > Vraćanje zadanih postavki > Ponovno postavi postavke**.

Ponovno postavljanje opterećenja tkiva

Možete ponovo postaviti trenutno opterećenje tkiva spremjeno na uređaj. Trebali biste ponovno postaviti opterećenje tkiva samo ako u budućnosti više ne namjeravate upotrebljavati uređaj. Ta opcija može biti korisna za trgovine ronilačkom opremom koje pružaju uslugu najma uređaja.

- 1 Držite **MENU**.
- 2 Odaberite **Postavke > Sustav > Vraćanje zadanih postavki**.
- 3 Odaberite opciju:
 - Za ponovno postavljanje trenutnog opterećenja tkiva odaberite **Ponovno postavi tkiva**.
 - Za ponovno postavljanje svih postavki uređaja i trenutnog opterećenja tkiva odaberite **Ponovno postavi postavke i tkiva**.

Traženje satelitskih signala

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

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

Poboljšavanje prijema GPS satelita

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

Očitana temperatura nije točna

Vaša tjelesna temperatura utječe na unutarnji senzor temperature koji očitava temperaturu. Kako biste dobili najtočnije očitavanje temperature, potrebno je skinuti sat sa zgloba i pričekati 20 do 30 minuta.

Možete koristiti i opcionalni tempe vanjski senzor temperature za prikaz točne temperature okoline dok nosite sat.

Maksimiziranje vijeka trajanja baterije

Kako biste produžili vijek trajanja baterije, možete poduzeti nekoliko koraka.

- Smanjite trajanje pozadinskog osvjetljenja (*Promjena postavki pozadinskog osvjetljenja, stranica 31*).
- Smanjite svjetlinu pozadinskog osvjetljenja.
- Za aktivnost koristite UltraTrac GPS način rada (*UltraTrac, stranica 28*).
- Isključite bežičnu tehnologiju Bluetooth ako ne koristite povezane značajke (*Povezane značajke, stranica 22*).
- Prilikom pauziranja aktivnosti na dulje razdoblje koristite opciju kasnijeg nastavka aktivnosti (*Zaustavljanje aktivnosti, stranica 5*).
- Isključite praćenje aktivnosti (*Isključivanje praćenja aktivnosti, stranica 17*).
- Koristite Connect IQ izgled sata koji se ne ažurira svake sekunde.
Primjerice, koristite izgled sata bez kazaljke za sekunde (*Prilagođavanje izgleda sata, stranica 29*).
- Ograničite prikaz obavijesti s pametnog telefona (*Upravljanje obavijestima, stranica 23*).
- Zaustavite odašiljanje podatka o pulsu uparenim Garmin uređajima (*Odašiljanje podataka o pulsu na Garmin uređaje, stranica 9*).
- Isključite mjerenje pulsa na zapešću (*Isključivanje monitora pulsa koji puls mjeri na zapešću, stranica 9*).

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

Praćenje aktivnosti

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

Moj broj dnevnih koraka se ne prikazuje

Broj dnevnih koraka ponovno se postavlja svaki dan u ponoć.

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

Izgleda kako mjerac koraka nije precizan

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

- Uređaj nosite na zapešću ruke koja nije dominantna.
- Kada gurate kolica ili kosilicu, uređaj nosite u džepu.
- Uređaj nosite u džepu prilikom aktivnog korištenja ruku.

NAPOMENA: Uređaj određene ponavljajuće pokrete poput pranja suđa, slaganja rublja ili pljeskanja može protumačiti kao korake.

Broj koraka na mom uređaju ne podudara se s brojem koraka na mom Garmin Connect računu

Broj koraka na vašem Garmin Connect računu ažurira se kad sinkronizirate svoj uređaj.

1 Odaberite opciju:

- Sinkronizirajte svoj broj koraka pomoću aplikacije Garmin Connect (*Korištenje usluge Garmin Connect na računalu, stranica 23*).
- Sinkronizirajte svoj broj koraka pomoću aplikacije Garmin Connect Mobile (*Ručna sinkronizacija podataka s aplikacijom Garmin Connect Mobile, stranica 24*).

2 Pričekajte dok uređaj sinkronizira vaše podatke.

Sinkronizacija može potrajati nekoliko minuta.

NAPOMENA: Ako osvježite svoju aplikaciju Garmin Connect Mobile ili aplikaciju Garmin Connect, to neće uzrokovati sinkroniziranje vaših podataka ili ažuriranje broja koraka.

Broj katova na koje ste se popeli ne čini se točnim

Vaš uređaj koristi ugrađeni barometar kako bi se izmjerila promjena u nadmorskoj visini kad se penjete katovima. Uspon na svaki kat jednak je usponu od 3 m (10 ft).

- Prilikom uspona izbjegavajte preskakivanje stepenica ili pridržavanje za rukohvat.
- Po vjetrovitom vremenu uređaj prekrijte rukavom ili jaknom jer jaki naleti vjetra mogu uzrokovati čudna očitavanja.

Prikaz minuta intenzivnog vježbanja treperi

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

Vježbajte najmanje 10 uzastopnih minuta umjerenim ili jačim intenzitetom.

Dodatne informacije

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

- Idite na support.garmin.com.
- Idite na www.garmin.com/outdoor.
- Posjetite <http://buy.garmin.com> ili kontaktirajte zastupnika tvrtke Garmin i zatražite informacije o dodatnoj opremi i zamjenskim dijelovima.

Dodatak

Podatkovna polja

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

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

% maksimalnog pulsa: Postotak maksimalnog pulsa.

% rezerve pulsa po dionici: Prosječan postotak rezerve pulsa (maksimalan puls umanjen za puls u mirovanju) za trenutačnu dionicu.

24-satni maksimum: Maksimalna temperatura zabilježena kompatibilnim senzorom temperature u posljednja 24 sata.

24-satni minimum: Minimalna temperatura zabilježena kompatibilnim senzorom temperature u posljednja 24 sata.

Aerobni efekt treniranja: Utjecaj trenutačne aktivnosti na vašu razinu aerobne kondicije.

Ambijentalni tlak: Nekalibrirani ambijentalni tlak.

Anaerobni efekt treniranja: Utjecaj trenutačne aktivnosti na vašu razinu anaerobne kondicije.

B.vr.do.s tl.-dion: Prosječni balans vremena dodira s tlom za trenutačnu dionicu.

Balans: Trenutni balans snage lijevo/desno.

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

Balans vr.dod.s tlom: Balans dodira s tlom lijeve i desne noge za vrijeme trčanja.

Barometarski tlak: Kalibrirani trenutni tlak.

Br.zav.u tren.int.: Prosječan broj zaveslaja u minuti (z/min) tijekom trenutnog intervala.

Broj zaves. u zad.dulj.: Ukupan broj zaveslaja za zadnju prijedenu duljinu bazena.

Brz. dion.: Prosječna brzina za trenutnu dionicu.

Brz.zaves.zad.dulj.: Prosječan broj zaveslaja u minuti (z/min) tijekom zadnje prijedene duljine bazena.

Brzina: Trenutna stopa kretanja.

Brzina zadnje dionice: Prosječna brzina za posljednju dovršenu dionicu.

Brzina zaveslaja: Plivanje. Broj zaveslaja u minuti (z/min).

Brzina zaveslaja: Veslački sportovi. Broj zaveslaja u minuti (z/min).

Brzina zaveslaja u dionici: Plivanje. Prosječan broj zaveslaja u minuti (z/min) tijekom trenutne dionice.

Brzina zaveslaja u dionici: Veslački sportovi. Prosječan broj zaveslaja u minuti (z/min) tijekom trenutne dionice.

Brzina zaveslaja u zadnjoj dionici: Plivanje. Prosječan broj zaveslaja u minuti (z/min) tijekom zadnje dovršene dionice.

Brzina zaveslaja u zadnjoj dionici: Veslački sportovi. Prosječan broj zaveslaja u minuti (z/min) tijekom zadnje dovršene dionice.

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

Di2 – baterija: 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 sljedeće: Procijenjeno doba dana kada ćete stići do sljedeće točke na ruti (prilagođeno lokalnom vremenu točke). Morate navigirati da bi se ovaj podatak pojavio.

Duljina dionice: Prijedena udaljenost za trenutnu dionicu.

- Duljina koraka:** Duljina koraka u metrima od jednog mjesta dodira s tlom do drugog.
- Duljina koraka u dionici:** Prosječna duljina koraka za trenutačnu dionicu.
- Duljina zadnje dionice:** Prijeđena udaljenost za posljednju dovršenu dionicu.
- Duljine:** Broj duljina bazena dovršenih tijekom trenutne aktivnosti.
- Duljine intervala:** Broj duljina bazena dovršenih tijekom trenutnog intervala.
- F.s.u d.–l.:** Prosječna faza snage za lijevu nogu za trenutnu dionicu.
- Faza sn.u dion.-D:** 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 – lijevo:** Trenutna faza snage za lijevu nogu. Faza snage je područje okreta pedale u kojem se proizvodi pozitivna snaga.
- Glatk.okr.ped.:** Mjerenje koje pokazuje koliko ravnomjerno biciklist primjenjuje silu na pedale za vrijeme svakog okreta pedale.
- GPS:** Jačina signala GPS satelita.
- GPS smjer:** Smjer u kojem se krećete na temelju GPS sustava.
- GPS visina:** Visina vašeg trenutačnog položaja na temelju GPS sustava.
- Intensity Factor:** Intensity Factor™ za trenutačnu aktivnost.
- ISPRAVLJENA BRZINA:** Brzina kojom se približavate odredištu duž rute. Morate navigirati da bi se ovaj podatak pojavio.
- Izl. sunca:** Vrijeme izlaska sunca na temelju vašeg GPS položaja.
- Kadenca:** Biciklizam. Broj okretaja pedale. Za prikazivanje ovih podataka vaš uređaj mora biti priključen na opremu za mjerenje kadenca.
- Kadenca:** Trčanje. Koraci u minuti (desni i lijevi).
- Kadenca dionice:** Biciklizam. Prosječna kadenca za trenutnu dionicu.
- Kadenca dionice:** Trčanje. Prosječna kadenca za trenutnu dionicu.
- Kadenca zadnje dionice:** Biciklizam. Prosječna kadenca za posljednju dovršenu dionicu.
- Kadenca zadnje dionice:** Trčanje. Prosječna kadenca za posljednju dovršenu dionicu.
- Kalorije:** Ukupna količina potrošenih kalorija.
- Kombinacija mjenjača:** Trenutna kombinacija mjenjača na senzoru položaja mjenjača.
- Lokacija:** Trenutačan položaj prikazan prema odabranoj postavci formata položaja.
- Lokacija odredišta:** Položaj vašeg konačnog odredišta.
- Maks.% maks.-inter:** Maksimalan postotak maksimalnog pulsa za trenutni interval plivanja.
- Maks.% pul.mir.-int:** Prosječan postotak rezerve pulsa (maksimalan puls umanjen za puls u mirovanju) za trenutni interval plivanja.
- Maks.nadm.visina:** Najviša nadmorska visina dosegnuta od zadnjeg ponovnog postavljanja.
- Maksimalna brzina:** Najveća brzina za trenutnu aktivnost.
- Maksimalna nautička brzina:** Maksimalna brzina u čvorovima za trenutnu aktivnost.
- Maksimalna nizbrdica:** Maksimalna stopa spusta u metrima ili stopama u minuti od posljednjeg postavljanja.
- Maksimalna snaga:** Najviša izlazna snaga za trenutnu aktivnost.
- Maksimalna snaga dionice:** Najviša izlazna snaga za trenutačnu dionicu.
- Maksimalna uzbrdica:** Maksimalna stopa uspona u stopama ili metrima u minuti od posljednjeg postavljanja.
- Maksimalni puls u intervalu:** Maksimalni puls za trenutni interval plivanja.
- Minimalna nadmorska visina:** Najniža nadmorska visina dosegnuta od posljednjeg ponovnog postavljanja.
- Mjerač vremena:** Trenutačno vrijeme na mjerачu odbrojavanja.
- Mjerač vremena odmora:** Mjerač vremena za trenutni odmor (plivanje u bazenu).
- Nadm. vis.:** 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 %.
- Nautička brzina:** Trenutna brzina u čvorovima.
- Nautička udaljenost:** Prijeđena udaljenost u nautičkim metrima ili nautičkim stopama.
- Nizbrdica dionice:** Okomita udaljenost spusta za trenutnu dionicu.
- Nizbrdica zadnje dionice:** Okomita udaljenost uspona za posljednju dovršenu dionicu.
- Normalized Power dionice:** Prosječna vrijednost Normalized Power za trenutačnu dionicu.
- Normalized Power zadnje dionice:** Prosječna vrijednost Normalized Power za zadnju dovršenu dionicu.
- NP:** Normalized Power™ za trenutačnu aktivnost.
- Omj.v.osc.-dion.:** Prosječni omjer vertikalne oscilacije i duljine koraka za trenutačnu dionicu.
- Omj.vert.oscilacije:** Omjer vertikalne oscilacije i duljine koraka.
- Omjer brzina:** Broj zubaca na prednjem i stražnjem mjenjaču brzine bicikla, kako ih utvrđuje senzor položaja mjenjača.
- Omjer kliz. do odr.:** Omjer klizanja potreban da biste se s trenutačnog položaja spustili na odredišnu nadmorsku visinu. Morate navigirati da bi se ovaj podatak pojavio.
- Omjer klizanja:** Omjer prijeđene vodoravne udaljenosti i promjene u okomitoj udaljenosti.
- P.p.od s.p.:** Prosječan pomak od središta platforme za trenutnu aktivnost.
- P.p.s.p.d.:** Prosječan pomak od središta platforme za trenutnu dionicu.
- PCO:** Pomak od središta platforme. Pomak od središta platforme je mjesto na platformi pedale na koje se primjenjuje sila.
- Ponavljanje uključeno:** Mjerač vremena posljednjeg intervala i trenutni odmor (plivanje u bazenu).
- Pr.% pul.u mir.-inter:** Prosječan postotak rezerve pulsa (maksimalan puls umanjen za puls u mirovanju) za trenutačni interval plivanja.
- Pr.balans u per. od 3s:** Prosječni balans snage lijevo/desno za intervale mjerenja od 3 sekunde.
- Pr.f.s.–d.:** Prosječna faza snage za desnu nogu za trenutnu aktivnost.
- Pr.f.s.–l.:** Prosječna faza snage za lijevu nogu za trenutnu aktivnost.
- Pr. sn. u per. od 10s:** Prosjek kretanja u posljednjih 10 sekundi za izlaznu snagu.
- Pr.tempo 500 m:** Prosječno tempo veslanja na 500 metara za trenutnu aktivnost.

- Pr.udalj.po zav.:** Plivanje. Prosječna prijeđena udaljenost po zaveslaju tijekom trenutne aktivnosti.
- PR.VR.DOLASKA:** Procijenjeno vrijeme preostalo do dolaska na odredište. Morate navigirati da bi se ovaj podatak pojavio.
- Pr.vrš.kut f.sn.-D:** Prosječna vršna faza snage za desnu nogu za trenutnu aktivnost.
- Prednji:** Prednji mjenjač brzine bicikla na senzoru položaja mjenjača.
- Predviđeno vrijeme dolaska:** Procijenjeno doba dana kada ćete stići do konačnog odredišta (prilagođeno lokalnom vremenu na odredištu). Morate navigirati da bi se ovaj podatak pojavio.
- Preostala udaljenost:** Preostala udaljenost do konačnog odredišta. Morate navigirati da bi se ovaj podatak pojavio.
- Pros.% maks.-interv:** Prosječan postotak maksimalnog pulsa za trenutni interval plivanja.
- Pros.balans vrem.dod.s tl.:** Prosječni balans vremena dodira s tlom za trenutačnu sesiju.
- Pros.j. brzina kretanja:** Prosječna brzina tijekom kretanja za trenutačnu aktivnost.
- Pros.j.omjer vert.osc.:** Prosječni omjer vertikalne oscilacije i duljine koraka za trenutačnu sesiju.
- Pros.j.puls dion., % od maks.:** Prosječan postotak maksimalnog pulsa za trenutnu dionicu.
- Pros.j. udaljenost po zaveslaju:** Veslački sportovi. Prosječna prijeđena udaljenost po zaveslaju tijekom trenutne aktivnosti.
- Pros.j.ver.oscil.:** Prosječna količina vertikalne oscilacije za trenutačnu aktivnost.
- Prosječan puls:** Prosječni puls za trenutnu aktivnost.
- Prosječan puls, % od maksimalnog:** Prosječan postotak maksimalnog pulsa za trenutnu aktivnost.
- Prosječan Swolf:** Prosječan swolf rezultat za trenutnu aktivnost. Swolf rezultat je zbroj vremena za jednu duljinu i broja zaveslaja za tu duljinu ([Terminologija za plivanje, stranica 7](#)). Prilikom plivanja u otvorenim vodama za izračunavanje swolf rezultata koristi se duljina od 25 metara.
- Prosječna brzina:** Prosječna brzina za trenutnu aktivnost.
- Prosječna brzina zaveslaja:** Plivanje. Prosječan broj zaveslaja u minuti (z/min) tijekom trenutne aktivnosti.
- Prosječna brzina zaveslaja:** Veslački sportovi. Prosječan broj zaveslaja u minuti (z/min) tijekom trenutne aktivnosti.
- Prosječna duljina koraka:** Prosječna duljina koraka za trenutačnu sesiju.
- Prosječna kadenca:** Biciklizam. Prosječna kadenca za trenutnu aktivnost.
- Prosječna kadenca:** Trčanje. Prosječna kadenca za trenutnu aktivnost.
- Prosječna nautička brzina:** Prosječna brzina u čvorovima za trenutnu aktivnost.
- Prosječna snaga:** Prosječna izlazna snaga za trenutnu aktivnost.
- Prosječna snaga u periodu od 30 s:** Prosjek kretanja u posljednjih 30 sekundi za izlaznu snagu.
- Prosječna snaga u periodu od 3 s:** Prosjek kretanja u posljednje 3 sekundi za izlaznu snagu.
- Prosječna ukupna brzina:** Prosječna brzina za trenutačnu aktivnost, uključujući brzine kretanja i stajanja.
- Prosječni % rezerve pulsa:** Prosječan postotak rezerve pulsa (maksimalan puls umanjen za puls u mirovanju) za trenutačnu aktivnost.
- Prosječni balans:** Prosječan balans snage lijevo/desno za trenutnu aktivnost.
- Prosječni balans u 10 s:** Prosječni balans snage lijevo/desno za intervale mjerenja od 10 sekundi.
- Prosječni balans u 30 s:** Prosječni balans snage lijevo/desno za intervale mjerenja od 30 sekundi.
- prosječni broj zaveslaja po duljini:** Prosječan broj zaveslaja po duljini bazena tijekom trenutačne aktivnosti.
- Prosječni puls u intervalu:** Prosječan puls za trenutni interval plivanja.
- Prosječni tempo:** Prosječni tempo za trenutnu aktivnost.
- Prosječni vršni kut faze snage – lijevo:** Prosječna vršna faza snage za lijevu nogu za trenutnu aktivnost.
- Prosječno vrijeme dionice:** Prosječno vrijeme dionice za trenutnu aktivnost.
- Prosječno vrijeme dodira s tlom:** Prosječno vrijeme dodira s tlom za trenutačnu aktivnost.
- Prosjek spuštanja:** Prosječna okomita udaljenost uspona od posljednjeg ponovnog postavljanja.
- Prosjek uspona:** Prosječna okomita udaljenost uspona od posljednjeg ponovnog postavljanja.
- Protjeklo vrijeme:** 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.
- Puls:** Vaš puls u otkucajima u minuti (otk./min). Vaš uređaj mora biti povezan s kompatibilnim monitorom pulsa.
- Puls po dionici:** Prosječan puls za trenutnu dionicu.
- Rad:** Akumulirani izvršeni rad (izlazna snaga) u kilodžulima.
- Razina baterije:** Prestali kapacitet baterije.
- Širina/dužina:** Trenutni položaj prikazan kao geografska dužina i širina bez obzira na odabranu postavku formata položaja.
- Sljedeća točka:** Sljedeća točka na ruti. Morate navigirati da bi se ovaj podatak pojavio.
- Smjer:** Smjer od vaše trenutačne lokacije do odredišta. Morate navigirati da bi se ovaj podatak pojavio.
- Smjer:** Smjer u kojem se krećete.
- Smjer kompasa:** Smjer u kojem se krećete na temelju kompasa.
- Snaga:** Trenutna izlazna snaga u vatima.
- Snaga dionice:** Prosječna izlazna snaga za trenutnu dionicu.
- Snaga posljednje dionice:** Prosječna izlazna snaga za zadnju dovršenu dionicu.
- Snaga prema težini:** Količina trenutne izlazne snage u vatima po kilogramu.
- Stanje performansi:** Izračun stanja performansi je procjena stanja vaših performansi u stvarnom vremenu.
- Staza:** Smjer od vaše početne lokacije do odredišta. Kurs se može prikazati kao planirana ili postavljena ruta. Morate navigirati da bi se ovaj podatak pojavio.
- Stražnji:** Stražnji mjenjač brzine bicikla na senzoru položaja mjenjača.
- Swolf dionice:** SWOLF rezultat za trenutnu dionicu.
- Swolf posljednje dionice:** SWOLF rezultat za zadnju dovršenu dionicu.
- Swolf trenutačnog intervala:** Prosječan swolf rezultat za trenutni interval.
- Swolf za posljednju duljinu:** Swolf rezultat za zadnju prijeđenu duljinu bazena.
- Tem.dion.:** Prosječan tempo za trenutnu dionicu.
- Temperatura:** Temperatura zraka. Vaša tjelesna temperatura utječe na senzor za temperaturu. Možete upariti tempe

senzor sa svojim uređajem kako biste imali stalan izvor točnih podataka o temperaturi.

Tempo: Trenutni tempo.

Tempo 500 m di.: Prosječni tempo veslanja na 500 metara za trenutnu dionicu.

Tempo intervala: Prosječan tempo za trenutni interval.

Tempo na 500 m: Trenutni tempo veslanja na 500 metara.

Tempo na 500 m u posljednjoj dionici: Prosječni tempo veslanja na 500 metara za zadnju dionicu.

Tempo zadnje dionice: Prosječan tempo za posljednju dovršenu dionicu.

Tempo zadnje udaljenosti: Prosječan tempo za posljednju dovršenu duljinu bazena.

Točka odredišta: Zadnja točka na ruti do odredišta. Morate navigirati da bi se ovaj podatak pojavio.

Traj.sjed.: Vrijeme okretanja pedala u sjedećem položaju za trenutnu aktivnost.

Traj.stajanja u dionici: Vrijeme okretanja pedala u stojećem položaju za trenutnu dionicu.

Trajanje sjedenja tijekom dionice: Vrijeme okretanja pedala u sjedećem položaju za trenutnu dionicu.

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

TSS: Training Stress Score™ za trenutačnu aktivnost.

Uč.zat.m.: Mjerenje koje pokazuje koliko učinkovito biciklist okreće pedale.

Ud.po zav.u z.di: Plivanje. Prosječna prijeđena udaljenost po zaveslaju tijekom zadnje dovršene dionice.

Udalj. po zaveslaju u zadnjoj dionici: Veslački sportovi. Prosječna prijeđena udaljenost po zaveslaju tijekom zadnje dovršene dionice.

Udaljenost: Prijeđena udaljenost za trenutnu trasu ili aktivnost.

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

Udaljenost intervala: Prijeđena udaljenost za trenutni interval.

Udaljenost po zaveslaju: Plivanje. Prijeđena udaljenost po zaveslaju.

Udaljenost po zaveslaju: Veslački sportovi. Prijeđena udaljenost po zaveslaju.

Udaljenost po zaveslaju u dionici: Plivanje. Prosječna prijeđena udaljenost po zaveslaju tijekom trenutne dionice.

Udaljenost po zaveslaju u dionici: Veslački sportovi. Prosječna prijeđena udaljenost po zaveslaju tijekom trenutne dionice.

Ukupni hemoglobin: Procijenjeni ukupni kisik u mišićima za trenutačnu aktivnost.

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.

Uzbr.dion.: Okomita udaljenost uspona za trenutnu dionicu.

Uzbrdica zadnje dionice: Okomita udaljenost uspona za posljednju dovršenu dionicu.

V.k.f.s.–l.: Vršna faza snage za lijevu nogu. Vršna faza snage je raspon faza u kojem vozač proizvodi vršni dio snage vožnje.

Van staze: Udaljenost za koliko ste ulijevo ili udesno skrenuli s izvornog smjera kretanja. Morate navigirati da bi se ovaj podatak pojavio.

Ver.osc.po dionici: Prosječna količina vertikalne oscilacije za trenutačnu dionicu.

Vert.udalj. do odr.: Razlika u visini vašeg trenutačnog položaja i konačnog odredišta. Morate navigirati da bi se ovaj podatak pojavio.

Vertikalna brzina: Stopa uspinjanja ili spuštanja kroz vrijeme.

Vertikalna brzina do cilja: Stopa uspinjanja ili spuštanja do prethodno postavljene visine. Morate navigirati da bi se ovaj podatak pojavio.

Vertikalna oscilacija: Količina poskakivanja tijekom trčanja. Okomito kretanje vašeg trupa, mjereno u centimetrima za svaki korak.

Vr.zav.u tren.int.: Trenutna vrsta zaveslaja za interval.

Vrijeme dionice: Vrijeme štoperice za trenutnu dionicu.

VRIJEME DODIRA S TLOM: Trajanje svakog koraka koji provedete na tlu tijekom trčanja, mjereno u milisekundama. Vrijeme dodira s tlom ne računa se tijekom hodanja.

Vrijeme dodira s tlom dionice: Prosječno vrijeme dodira s tlom za trenutačnu dionicu.

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

Vrijeme intervala: Vrijeme štoperice za trenutni interval.

Vrijeme kretanja: Ukupno vrijeme kretanja za trenutačnu aktivnost.

Vrijeme stajanja: Ukupno vrijeme stajanja za trenutačnu aktivnost.

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

Vrijeme zadnje dionice: Vrijeme štoperice za posljednju dovršenu dionicu.

Vrijeme za multisport: Ukupno vrijeme za sve sportove u multisport aktivnosti, uključujući prijelaze.

Vrš.kut f.sn.di.-L: Prosječna vršna faza snage za lijevu nogu za trenutnu dionicu.

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

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

Vrsta zaveslaja zadnje duljine: Vrsta zamaha koja se koristi tijekom posljednje prijeđene duljine bazena.

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

Zasićenost mišića kisikom u %: Procijenjeni postotak zasićenosti mišića kisikom za trenutačnu aktivnost.

Zaveslaji: Plivanje. Ukupan broj zaveslaja za trenutnu aktivnost.

Zaveslaji: Veslački sportovi. Ukupan broj zaveslaja za trenutnu aktivnost.

Zaveslaji po duljini trenutnog intervala: Prosječan broj zaveslaja po duljini bazena tijekom trenutačnog intervala.

Zaveslaji u dionici: Plivanje. Ukupan broj zaveslaja za trenutnu dionicu.

Zaveslaji u dionici: Veslački sportovi. Ukupan broj zaveslaja za trenutnu dionicu.

Zaveslaji u zadnjoj dionici: Plivanje. Ukupan broj zaveslaja za zadnju dovršenu dionicu.

Zaveslaji u zadnjoj dionici: Veslački sportovi. Ukupan broj zaveslaja za zadnju dovršenu dionicu.

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

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

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
Početak	Manje od 2,23

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

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

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

Veličina kotača	L (mm)
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

BSD licenca s 3 stavke

Copyright © 2003–2010, Mark Borgerding

Sva prava pridržana.





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

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

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

Objašnjenja simbola

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

	Izmjenična struja. Uređaj je prikladan za izmjeničnu struju.
	Istosmjerna struja. Uređaj je prikladan samo za istosmjernu struju.
	Osigurač. Ukazuje na specifikaciju osigurača ili njegov položaj.
	Simbol WEEE za odlaganje i recikliranje. Simbol WEEE nalazi se na proizvodu kako bi bio sukladan s Direktivom 2012/19/EU o otpadnoj električnoj i elektroničkoj opremi (WEEE) Europske unije. Svrha direktive je sprječavanje nepropisno odlaganja ovog proizvoda i promicanje ponovne upotrebe i recikliranja.

Indeks

- A**
aktivnosti **5, 6, 25, 28**
pokretanje **5**
prilagođeno **6, 7**
spremanje **5**
alarmi **19, 26**
analiza zamaha **8**
ANT+ senzori **31, 32**
aplikacije **22, 24**
pametni telefon **1**
Auto Lap **27**
Auto Pause **28**
automatski uspon **28**
automatsko pomicanje **28**
- B**
barometar **21, 29**
baterija **33**
maksimiziranje **23, 28, 34**
punjenje **1**
trajanje **33**
Bluetooth tehnologija **22, 23, 34**
brisanje
osobni rekordi **19**
povijest **22**
svi korisnički podaci **33**
brzina **28**
- C**
cilj **18**
ciljevi **18**
Connect IQ **24**
- Č**
čišćenje uređaja **10, 33**
čovjek u moru (MOB) **20**
- D**
daskanje na snijegu **6**
dinamika trčanja **10, 11**
dodatna oprema **32**
dogleg **8**
drill vježbe **7**
duljina koraka **10**
duljine **7**
- E**
Efekt vježbanja **11, 13**
- G**
Garmin Connect **1, 17, 22–24**
spremanje podataka **23**
Garmin Express **2, 24**
nadogradnja softvera **2**
glavni izbornik, prilagođavanje **25**
GLONASS **30**
GPS **28, 30**
signal **34**
green view, lokacija zastavice **8**
GroupTrack **24, 30**
- I**
ID jedinice **31**
intenzivno vježbanje **7**
intervali **7**
vježbanje **17**
izbornik **1**
izbornik kontrola **31**
Izbornik kontrola **1**
izgledi sata **24, 28, 29**
izmjerene vrijednosti **8**
izračun naprezanja **14**
- J**
jezik **30**
- K**
kadenca **6, 10**
senzori **32**
- upozorenja **27**
kalendar **17**
Kalendar **17**
kalibracija
kompas **29**
visinomjer **29**
kalorija, upozorenja **27**
karta **4, 21, 27, 29, 30**
karte **26, 30**
navigacija **20, 21**
pretraživanje **21**
kartica s rezultatima **8**
kompas **3, 21, 29, 30**
kalibracija **29**
kondicija **13**
koordinate **20**
korisnički podaci, brisanje **33**
korisnički profil **15**
- L**
laktatni prag **12, 14**
layout **8**
LiveTrack **24**
lokacije **20**
brisanje **19**
spremanje **19, 21**
uređivanje **19**
- M**
maksimalni VO2 **11–13, 39**
metronom **6**
minute intenzivnog vježbanja **16, 35**
mjerač odbrojavanja **19**
mjerač vremena **22**
odbrojavanje **19**
mjerjenje udarca **8**
mjerne jedinice **31**
MOB **20**
multisport **6, 7, 22**
- N**
način rada sata **28**
način rada za spavanje **16**
nadogradnje, softver **23**
nautički **30**
navigacija **20, 21, 26, 30**
Sight 'N Go **20**
zaustavljanje **21**
nožni senzor **31, 32**
- O**
obavijesti **22, 23**
odometar **8, 22**
omjer vertikalne oscilacije **10, 11**
opasnosti **8**
oporavak **11, 13**
Oprema **34, 35**
opterećenje treniranja **13**
osobni rekordi **18, 19**
brisanje **19**
- P**
pametni telefon **24, 34**
aplikacije **22, 24**
uparivanje **1, 34**
pedometar **32**
plivanje **7**
podaci
prijenos **23, 24**
spremanje **23**
stranice **26**
podatkovna polja **24**
ponovno postavljanje uređaja **34**
popis **22**
postavke **16, 25, 27–31, 34**
postavke smjera **30**
postavke sustava **30**
povezivanje **23**
povijest **22**
brisanje **22**
pozadinsko osvjetljenje **1, 31**
- praćenje aktivnosti **16, 17**
prečaci **1, 31**
predani sportaš **15**
predviđeno vrijeme završetka **13**
prijenos podataka **24**
prilagođavanje uređaja **26, 31**
profil **5**
korisnik **15**
puls **4, 8, 9**
monitor **9–13, 31**
uparivanje senzora **9**
upozorenja **27**
zone **12, 15, 22**
Puls, zone **15**
punjenje **1**
- R**
razina stresa **13**
referentni sjever **29**
remeni **33**
rješavanje problema **9, 11, 33–35**
ronjenje **2–5, 33**
rute **20**
postavke **27**
- S**
sat **19**
satelitski signali **34**
segmenti **17, 18**
senzori bicikla **32**
senzori za brzinu i kadencu **32**
Sight 'N Go **20**
skijanje
alpsko **6**
daskanje na snijegu **6**
snaga (sila) **12**
mjerači **12, 14, 32, 39**
upozorenja **27**
zone **16**
softver
licenca **31**
nadogradnja **2, 23**
verzija **31**
specifikacije **32**
spremanje podataka **23**
stanje performansi **11, 14**
stari podaci **22**
slanje na računalo **23**
statistika **8**
status treniranja **12**
staze
odabir **7**
reprodukcija **7**
stvaranje **20**
swolf rezultat **7**
- Š**
štoperica **4, 19**
- T**
tempe **32, 34**
temperatura **32, 34**
tipke **1, 30, 31**
prilagođavanje **28**
točke **21**
projekcija **19**
točke interesa (POI) **20, 21**
točke karte. *Vidi* točke interesa (POI)
tonovi **6, 19**
TracBack **5, 20, 21**
tragovi **20**
trening, planovi **17**
trening u zatvorenom **6**
treniranje **17, 18, 22**
planovi **17**
treniranje za triatlon **7**
- U**
udaljenost **28**
upozorenja **27, 30**
UltraTrac **28**

- uparivanje
 - ANT+ senzori **9, 31**
 - Bluetooth senzori **34**
 - pametni telefon **1, 34**
- upozorenja **19, 26, 27, 30**
- USB **23**
 - prekid veze **33**
- utrkiivanje **18**

V

- veličine kotača **39**
- vertikalna oscilacija **10, 11**
- VIRB daljinski upravljač **25**
- Virtual Partner **18**
- visinomjer **21, 29**
 - kalibracija **29**
- vježbanje **17**
 - učitavanje **17**
- vodič skoka **6**
- vodootpornost **33**
- vremenske zone **19**
- vrijeme
 - postavke **31**
 - upozorenja **27**
 - vremenske zone i formati **31**
- vrijeme dodira s tlom **10**
- vrijeme izlaska i zalaska sunca **19**

W

- Wi-Fi, povezivanje **24**
- widgeti **1, 9, 24**

Z

- zaslon **31**
- zaveslaji **7**
- zone
 - napajanje **16**
 - puls **15**
 - vrijeme **19**

