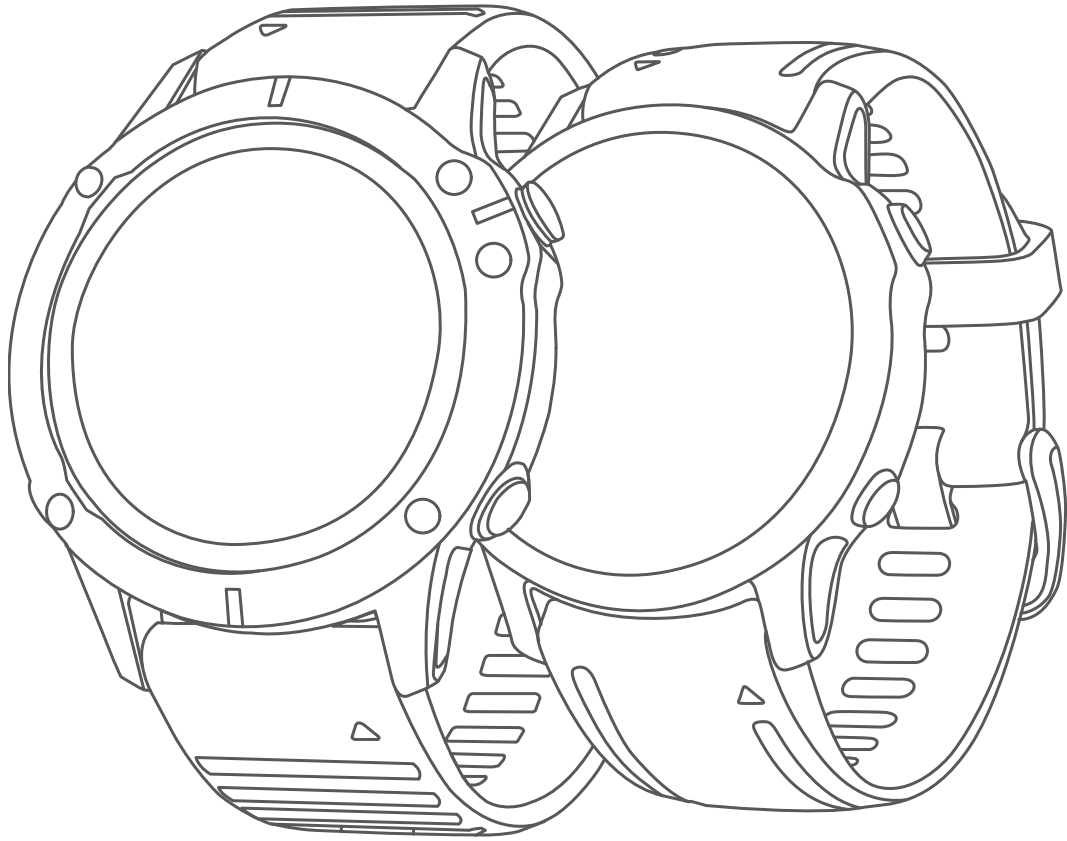


GARMIN®



# FĚNIX® 6/6S

---

Korisnički priručnik

© 2019 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](http://www.garmin.com) gdje ćete pronaći posljednje nadogradnje i dodatne podatke o korištenju ovog proizvoda.

Garmin®, logotip Garmin, ANT+®, Approach®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, fēnix®, inReach®, QuickFit®, TracBack®, VIRB®, Virtual Partner® i Xero® trgovački su znakovi tvrtke Garmin Ltd. ili njezinih podružnica, registrirani u SAD-u i drugim državama. Body Battery™, Connect IQ™, Garmin Connect™, Garmin Explore™, Garmin Express™, Garmin Golf™, Garmin Move IQ™, Garmin Pay™, HRM-Run™, HRM-Tri™, tempe™, TruSwing™, TrueUp™, 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.

Android™ trgovački je znak tvrtke Google Inc. Apple®, iPhone®, iTunes® 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™ je trgovački znak tvrtke Shimano, Inc. Shimano® registrirani je trgovački znak tvrtke Shimano, Inc. STRAVA i Strava™ trgovački 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 Peaksware, LLC. 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](http://www.thisisant.com/directory).

# Sadržaj

<b>Uvod</b> .....	<b>1</b>	Uključivanje i isključivanje upozorenja o povezivanju s pametnim telefonom.....	8
Početak rada.....	1	Pronalaženje izgubljenog mobilnog uređaja.....	8
Gumbi.....	1	Garmin Connect.....	8
Upotreba sata.....	1	Nadogradnja softvera s pomoću aplikacije Garmin Connect.....	9
Prikaz izbornika kontrola.....	1	Nadogradnja softvera pomoću aplikacije Garmin Express....	9
Pregledavanje widgeta.....	1	Korištenje usluge Garmin Connect na računalu.....	9
Prilagođavanje sata.....	1	Ručna sinkronizacija podataka s aplikacijom Garmin Connect.....	9
Uparivanje pametnog telefona i sata.....	1	Aplikacija Garmin Golf™.....	9
Punjenje uređaja.....	2	Garmin Explore™.....	9
Nadogradnja proizvoda.....	2	<b>Funkcije za sigurnost i praćenje</b> .....	<b>9</b>
Postavljanje aplikacije Garmin Express.....	2	Dodavanje kontakata u hitnim slučajevima.....	9
<b>Aktivnosti i aplikacije</b> .....	<b>2</b>	Dodavanje kontakata.....	10
Započinjanje aktivnosti.....	2	Uključivanje i isključivanje funkcije prepoznavanja nezgoda....	10
Savjeti za bilježenje aktivnosti.....	2	Traženje pomoći.....	10
Promjena načina napajanja.....	2	Pokretanje GroupTrack sesije.....	10
Zaustavljanje aktivnosti.....	2	Savjeti za GroupTrack sesije.....	10
Dodavanje ili uklanjanje omiljene aktivnosti.....	3	GroupTrack postavke.....	10
Stvaranje prilagođene aktivnosti.....	3	<b>Connect IQ funkcije</b> .....	<b>10</b>
Aktivnosti u zatvorenom.....	3	Preuzimanje Connect IQ funkcija.....	10
Kalibracija udaljenosti za traku za trčanje.....	3	Preuzimanje Connect IQ funkcija pomoću računala.....	10
Bilježenje aktivnosti vježbanja snage.....	3	<b>Garmin Pay</b> .....	<b>11</b>
Aktivnosti na otvorenom.....	3	Postavljanje Garmin Pay novčanika.....	11
Pregledavanje skijaških spustova.....	3	Plaćanje pomoću sata.....	11
Korištenje metronoma.....	4	Dodavanje kartice u Garmin Pay novčanika.....	11
Vodič skoka.....	4	Upravljanje Garmin Pay novčanikom.....	11
Multisport.....	4	Promjena lozinke za Garmin Pay.....	11
Treniranje za triatlon.....	4	<b>Funkcije mjerenja pulsa</b> .....	<b>11</b>
Stvaranje multisport aktivnosti.....	4	Monitor pulsa koji puls mjeri na zapešću.....	11
Plivanje.....	4	Nošenje uređaja.....	11
Terminologija za plivanje.....	4	Savjeti za čudne podatke o puls.....	12
Vrste zaveslaja.....	4	Prikaz widgeta za puls.....	12
Savjeti za plivačke aktivnosti.....	4	Odašiljanje podataka o puls.....	12
Odmaranje tijekom plivanja u bazenu.....	5	Odašiljanje podataka o puls.....	12
Treniranje uz bilježenje drill vježbi.....	5	Odašiljanje podataka o puls.....	12
Isključivanje mjerenje pulsa na zapešću tijekom plivanja.....	5	Postavljanje upozorenja za neuobičajeni puls.....	12
Golf.....	5	Isključivanje senzora pulsa na zapešću.....	12
Igranje golfa.....	5	Dinamika trčanja.....	12
Informacije o rupi.....	5	Trening s dinamikom trčanja.....	12
Način velikih brojeva.....	5	Skala boja i podaci o dinamici trčanja.....	13
Premještanje zastavice.....	5	Podaci o balansu vremena dodira s tlom.....	13
Pregled opasnosti.....	6	Vertikalna oscilacija i omjer vertikalne oscilacije.....	13
Pregled izmjerenih udaraca.....	6	Savjeti za rješavanje problema s podacima o dinamici trčanja.....	13
Prikaz udaljenosti do layupova i doglegova.....	6	Mjerenje performansi.....	13
Spremanje prilagođenih ciljeva.....	6	Isključivanje obavijesti o performansama.....	14
Praćenje rezultata.....	6	Automatsko otkrivanje mjerenja performansi.....	14
Ažuriranje rezultata.....	6	Sinkronizirane aktivnosti i mjerenje performansi.....	14
Postavljanje metode praćenja rezultata.....	6	O procijenjenim maksimalnim vrijednostima VO2.....	14
Postavljanje hendikepa.....	6	Dobivanje procjene maksimalnog VO2 za trčanje.....	14
Omogućavanje praćenja statistika.....	6	Dobivanje procjene maksimalnog VO2 za biciklizam....	14
TruSwing™.....	7	Prikaz predviđenih vremena utrke.....	15
Korištenje brojača kilometara za golf.....	7	O efektu vježbanja.....	15
Pregledavanje udaljenosti do zastavice.....	7	Varijabilnost pulsa i razina stresa.....	15
Početak ekspedicije.....	7	Pregledavanje varijabilnosti pulsa i razine stresa.....	15
Promjena intervala bilježenja za točke traga.....	7	Stanje performansi.....	15
Ručno bilježenje točke traga.....	7	Pregledavanje stanja performansi.....	15
Pregledavanje točaka traga.....	7	Laktatni prag.....	16
<b>Funkcije povezivosti</b> .....	<b>7</b>	Izvođenje navođenog testa za određivanje laktatnog praga.....	16
Omogućavanje Bluetooth obavijesti.....	7	Dobivanje procjene FTP-a.....	16
Prikaz obavijesti.....	8	Provođenje FTP testa.....	16
Odgovaranje na dolazni telefonski poziv.....	8	Status treniranja.....	16
Odgovaranje na tekstualnu poruku.....	8	Razine statusa treniranja.....	17
Upravljanje obavijestima.....	8		
Isključivanje Bluetooth veze s pametnim telefonom.....	8		

Savjeti za dobivanje statusa treniranja .....	17	Postavljanje alarma .....	24
Performanse i aklimatizacija na više temperature i veću nadmorsku visinu .....	17	Brisanje alarma .....	24
Opterećenje treniranja .....	17	Pokretanje mjerača odbrojavanja .....	24
Fokus opterećenja treniranja .....	17	Spremanje brzog mjerača vremena .....	24
Vrijeme oporavka .....	18	Brisanje mjerača vremena .....	24
Prikaz vremena oporavka .....	18	Korištenje štoperice .....	24
Puls oporavka .....	18	Dodavanje alternativnih vremenskih zona .....	25
Body Battery™ .....	18	<b>Navigacija .....</b>	<b>25</b>
Pregledavanje Body Battery widgeta .....	18	Spremanje vaše lokacije .....	25
Savjeti za poboljšane Body Battery podatke .....	18	Uređivanje spremljenih lokacija .....	25
<b>Pulsni oksimetar .....</b>	<b>18</b>	Projekcija točke .....	25
Očitavanje pulsni oksimetrom .....	18	Navigacija prema odredištu .....	25
Uključivanje cjelodnevnih očitavanja pulsni oksimetra .....	19	Stvaranje i praćenje staze na uređaju .....	25
Isključivanje automatskih očitavanja pulsni oksimetra .....	19	Označavanje i pokretanje navigacije na lokaciju čovjeka u moru .....	25
Uključivanje praćenja pulsni oksimetrom tijekom spavanja .....	19	Navigacija s funkcijom Sight 'N Go .....	25
Savjeti za čudne podatke pulsni oksimetra .....	19	Navigacija do početne točke tijekom aktivnosti .....	26
<b>Vježbanje .....</b>	<b>19</b>	Navigacija do početne točke spremljene aktivnosti .....	26
Postavljanje korisničkog profila .....	19	Zaustavljanje navigacije .....	26
Ciljevi vježbanja .....	19	Karta .....	26
O zonama pulsa .....	19	Pomicanje i zumiranje na karti .....	26
Postavljanje zona pulsa .....	19	Kompas .....	26
Prepuštanje uređaju da odredi zone pulsa .....	20	Visinomjer i barometar .....	26
Izračuni zona pulsa .....	20	<b>Povijest .....</b>	<b>26</b>
Postavljanje zona snage .....	20	Korištenje funkcije Povijest .....	26
Praćenje aktivnosti .....	20	Povijest multisport aktivnosti .....	26
Automatski cilj .....	20	Pregled vremena u svakoj zoni pulsa .....	27
Korištenje upozorenja za kretanje .....	20	Pregledavanje ukupnih podataka .....	27
Praćenje spavanja .....	20	Korištenje brojača kilometara .....	27
Korištenje funkcije za automatsko praćenje spavanja .....	20	Brisanje povijesti .....	27
Korištenje načina rada Bez ometanja .....	20	<b>Prilagođavanje vašeg uređaja .....</b>	<b>27</b>
Minute intenzivnog vježbanja .....	21	Postavke aplikacija i aktivnosti .....	27
Izračun minuta intenzivnog vježbanja .....	21	Prilagođavanje zaslona s podacima .....	28
Garmin Move IQ™ .....	21	Dodavanje karte aktivnosti .....	28
Postavke praćenja aktivnosti .....	21	Upozorenja .....	28
Isključivanje praćenja aktivnosti .....	21	Postavljanje upozorenja .....	28
Vježbanje .....	21	Auto Lap .....	29
Praćenje vježbanja s usluge Garmin Connect .....	21	Označavanje dionica po udaljenosti .....	29
Početak vježbanja .....	21	Omogućavanje funkcije Auto Pause® .....	29
O kalendaru treninga .....	21	Omogućavanje automatskog uspona .....	29
Korištenje planova treninga s usluge Garmin Connect .....	21	3D brzina i udaljenost .....	29
Prilagodljivi plan treniranja .....	21	Uključivanje i isključivanje tipke Dionica .....	29
Intervalno vježbanje .....	22	Korištenje značajke automatskog pomicanja .....	29
Stvaranje intervalnog vježbanja .....	22	Promjena postavki GPS-a .....	29
Početak intervalnog vježbanja .....	22	GPS i drugi sustavi satelita .....	30
Zaustavljanje intervalnog vježbanja .....	22	UltraTrac .....	30
PacePro treniranje .....	22	Postavke vremena do aktiviranja načina uštede energije .....	30
Preuzimanje PacePro plana iz aplikacije Garmin Connect .....	22	Promjena redoslijeda aktivnosti u popisu aplikacija .....	30
Pokretanje PacePro plana .....	22	Widgeti .....	30
Zaustavljanje PacePro plana .....	22	Prilagođavanje petlje widgeta .....	30
Segmenti .....	22	inReach daljinski upravljač .....	31
Strava™ segmenti .....	23	Upotreba daljinskog upravljača inReach .....	31
Pregledavanje pojedinosti o segmentu .....	23	VIRB daljinski upravljač .....	31
Utrkivanje protiv segmenta .....	23	Upravljanje VIRB akcijskom kamerom .....	31
Postavljanje automatskog podešavanja segmenta .....	23	Upravljanje VIRB akcijskom kamerom tijekom aktivnosti .....	31
Korištenje funkcije Virtual Partner® .....	23	Korištenje widgeta za razinu stresa .....	31
Postavljanje cilja treniranja .....	23	Prilagodba widgeta Moj dan .....	32
Poništavanje cilja treniranja .....	23	Prilagođavanje izbornika kontrola .....	32
Utrkivanje s prethodnom aktivnošću .....	23	Postavke izgleda sata .....	32
Osobni rekordi .....	24	Prilagođavanje izgleda sata .....	32
Pregledavanje osobnih rekorda .....	24	Postavke senzora .....	32
Vraćanje osobnog rekorda .....	24	Postavke kompasa .....	32
Brisanje osobnog rekorda .....	24	Ručna kalibracija kompasa .....	32
Brisanje svih osobnih rekorda .....	24	Postavljanje referentnog sjevera .....	32
<b>Satovi .....</b>	<b>24</b>		

Postavke visinomjera .....	32	Broj koraka na mom uređaju ne podudara se s brojem koraka na mom Garmin Connect računu .....	39
Kalibracija barometarskog visinomjera .....	32	Broj katova na koje ste se popeli ne čini se točnim .....	39
Postavke barometra .....	33	Dodatne informacije .....	39
Kalibracija barometra .....	33	<b>Dodatak .....</b>	<b>39</b>
Postavke Xero lokacije .....	33	Podatkovna polja .....	39
Postavke karte .....	33	Standardne vrijednosti maksimalnog VO2 .....	43
Postavke navigacije .....	33	FTP ocjene .....	44
Prilagođavanje funkcija karte .....	33	Veličina i opseg kotača .....	44
Postavke smjera .....	33	Objašnjenja simbola .....	44
Pokazivač kursa .....	33	<b>Indeks .....</b>	<b>45</b>
Postavljanje indikatora smjera .....	33		
Postavljanje navigacijskih rješenja .....	33		
Postavke upravitelja napajanja .....	33		
Prilagodba funkcije štednje baterije .....	34		
Prilagodba načina napajanja .....	34		
Vraćanje načina napajanja .....	34		
Postavke sustava .....	34		
Postavke vremena .....	34		
Postavljanje upozorenja za vrijeme .....	34		
Sinkronizacija vremena .....	35		
Promjena postavki pozadinskog osvjetljenja .....	35		
Prilagođavanje tipki prečaca .....	35		
Mijenjanje mjernih jedinica .....	35		
Prikaz informacija o uređaju .....	35		
Pregled pravnih informacija i informacija o usklađenosti s propisima na e-oznaci .....	35		
<b>Bežični senzori .....</b>	<b>35</b>		
Uparivanje bežičnih senzora .....	35		
Način rada na proširenom zaslonu .....	35		
Korištenje dodatnog senzora brzine ili kadence na biciklu .....	35		
Treniranje s mjeracima snage .....	35		
Korištenje elektroničkih mjenjača .....	36		
Svjesnost o situaciji .....	36		
Nožni senzor .....	36		
Poboljšavanje kalibracije pedometra .....	36		
Ručno kalibriranje pedometra .....	36		
Postavljanje brzine i udaljenosti pedometra .....	36		
tempe™ .....	36		
Senzori palice .....	36		
<b>Informacije o uređaju .....</b>	<b>36</b>		
Specifikacije .....	36		
Informacije o bateriji .....	36		
Upravljanje podacima .....	37		
Brisanje datoteka .....	37		
<b>Održavanje uređaja .....</b>	<b>37</b>		
Postupanje s uređajem .....	37		
Čišćenje uređaja .....	37		
Čišćenje kožnih narukvica .....	37		
Promjena QuickFit® remena .....	37		
Podešavanje metalnog remena sata .....	37		
<b>Rješavanje problema .....</b>	<b>37</b>		
Za moj je uređaj postavljen krivi jezik .....	37		
Je li moj pametni telefon kompatibilan s mojim uređajem? .....	37		
Povezivanje telefona s uređajem ne uspijeva .....	37		
Mogu li koristiti Bluetooth senzor sa svojim satom? .....	38		
Ponovno pokretanje uređaja .....	38		
Ponovno postavljanje svih zadanih postavki .....	38		
Primanje satelitskih signala .....	38		
Poboljšavanje prijema GPS satelita .....	38		
Očitana temperatura nije točna .....	38		
Maksimiziranje vijeka trajanja baterije .....	38		
Praćenje aktivnosti .....	38		
Moj broj dnevnih koraka se ne prikazuje .....	38		
Izgleda kako mjerac koraka nije precizan .....	39		



# Uvod

## ⚠ UPOZORENJE

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

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

## Početak rada

Kada prvi put upotrebljavate sat, trebate izvršiti ove zadatke kako biste ga postavili i upoznali se s njegovim osnovnim funkcijama.

- 1 Pritisnite **LIGHT** kako biste uključili sat. (*Gumbi, stranica 1*).
- 2 Za dovršetak početnog postavljanja slijedite upute na zaslonu.  
Tijekom početnog postavljanja možete upariti pametni telefon sa satom kako biste primali obavijesti, postavili Garmin Pay™ novčanik i još mnogo toga (*Uparivanje pametnog telefona i sata, stranica 1*).
- 3 Napunite uređaj do kraja (*Punjenje uređaja, stranica 2*).
- 4 Započnite aktivnost (*Započinjanje aktivnosti, stranica 2*).

## Gumbi



### ① LIGHT

- Pritisnite kako biste uključili ili isključili pozadinsko osvjetljenje.
- Pritisnite kako biste uključili uređaj.
- Držite za prikaz izbornika kontrola.

### ② UP·MENU

- Pritisnite za kretanje kroz slijed widgeta i izbornike.
- Držite za prikaz izbornika.

### ③ DOWN

- Pritisnite za kretanje kroz slijed widgeta i izbornike.

### ④ ▲

- Pritisnite za prikaz popisa aktivnosti i za pokretanje ili zaustavljanje aktivnosti.
- Pritisnite za odabir opcije u izborniku.

### ⑤ BACK·LAP

- Pritisnite za povratak na prethodni zaslon.
- Pritisnite za bilježenje dionice, odmor ili prijelaz tijekom multisport aktivnosti.
- Držite za prikaz izgleda sata na bilo kojem zaslonu.

## Upotreba sata

- Za prikaz izbornika kontrola držite **LIGHT**.  
Izbornik kontrola omogućuje brz pristup funkcijama koje se često koriste kao što su otvaranje Garmin Pay novčanika, uključivanje načina rada bez ometanja i isključivanje sata.
- Na satu pritisnite **UP** ili **DOWN** za kretanje kroz slijed widgeta.

Vaš se sat isporučuje s prethodno učitanim widgetima koji omogućuju brz pregled podataka. Dodatni su widgeti dostupni nakon uparivanja sata i pametnog telefona.

- Na satu pritisnite ▲ kako biste pokrenuli aktivnost ili otvorili aplikaciju (*Aktivnosti i aplikacije, stranica 2*).
- Držite gumb **MENU** za prilagođavanje izgleda sata, podešavanje postavki i uparivanje bežičnih senzora.

## Prikaz izbornika kontrola

Izbornik kontrola sadrži opcije, uključujući uključivanje uređaja, način rada bez ometanja, zaključavanje tipki i isključivanje uređaja. Možete i otvoriti Garmin Pay novčanik.

**NAPOMENA:** Opcije možete dodavati, uklanjati ih i mijenjati im redoslijed u izborniku kontrola (*Prilagođavanje izbornika kontrola, stranica 32*).

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



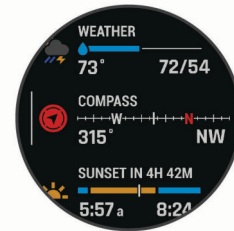
- 2 Za kretanje opcijama pritisnite **UP** ili **DOWN**.

## Pregledavanje widgeta

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

- Pritisnite **UP** ili **DOWN**.

Uređaj se kreće kroz neprekidni slijed widgeta i prikazuje sažetak podataka za svaki widget.



- Za prikaz pojedinosti o widgetu pritisnite ▲.

**SAVJET:** Za prikaz dodatnih zaslona widgeta možete pritisnuti **DOWN** ili pritisnite ▲ za prikaz dodatnih opcija i funkcija widgeta.

- Na bilo kojem zaslonu pritisnite i držite **BACK** za povratak na izgled sata.
- Ako snimate aktivnost, pritisnite **BACK** za povratak na stranice s podacima o aktivnosti.




## Prilagođavanje sata

- Na zaslonu sata držite **MENU** za promjenu izgleda sata.
- Na zaslonu s widgetima držite **MENU** za prilagođavanje opcija widgeta.
- U izborniku kontrola držite **MENU** kako biste kontrole dodavali, uklanjali i mijenjali im redoslijed.
- Na bilo kojem zaslonu držite **MENU** kako biste promijenili dodatne postavke.

## Uparivanje pametnog telefona i sata

Kako biste mogli koristiti funkcije povezivanja na satu, morate ga upariti izravno putem aplikacije Garmin Connect™ umjesto putem Bluetooth® postavki na pametnom telefonu.



- 1 Iz trgovine aplikacijama na pametnom telefonu instalirajte i otvorite aplikaciju Garmin Connect.
- 2 Postavite pametni telefon na udaljenost od najviše 10 m (33 ft) od sata.
- 3 Pritisnite **LIGHT** kako biste uključili sat.  
Prilikom prvog uključivanja sat se nalazi u načinu rada za uparivanje.  
**SAVJET:** Za ručno otvaranje načina rada za uparivanje držite LIGHT i odaberite .
- 4 Odaberite opciju za dodavanje sata Garmin Connect računaru:
  - Ako je ovo prvi uređaj koji uparujete s pomoću aplikacije Garmin Connect, slijedite upute na zaslonu.
  - Ako ste već uparivali neki uređaj s aplikacijom Garmin Connect, u izborniku  ili  odaberite **Uređaji tvrtke Garmin > Dodaj uređaj** i pratite upute na zaslonu.

## Punjenje uređaja

### UPOZORENJE

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

### OBAVIJEST

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

- 1 Priključite manji kraj USB kabela u priključak za punjenje na uređaju.



- 2 Priključite veći kraj USB kabela u USB priključak za punjenje.
- 3 Napunite uređaj do kraja.

## Nadogradnja proizvođača

Na računalo instalirajte Garmin Express™ ([www.garmin.com/express](http://www.garmin.com/express)). Na pametnom telefonu instalirajte aplikaciju Garmin Connect.

Time se omogućuje jednostavan pristup ovim uslugama za Garmin® uređaje:

- Nadogradnja softvera
- Prijenos podataka na Garmin Connect
- Registracija proizvođača

### Postavljanje aplikacije Garmin Express

- 1 Povežite uređaj s računalom pomoću USB kabela.
- 2 Posjetite [www.garmin.com/express](http://www.garmin.com/express).
- 3 Slijedite upute na zaslonu.

## Aktivnosti i aplikacije




Vaš se uređaj može koristiti za aktivnosti u zatvorenom i otvorenom prostoru, te atletske 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™ aktivnosti i aplikacije s pomoću aplikacije Connect IQ ([Connect IQ funkcije, stranica 10](#)).

Dodatne informacije o praćenju aktivnosti i točnosti mjerenja fitness parametara potražite na web-mjestu [garmin.com/ataccuracy](http://garmin.com/ataccuracy).

## Započinjanje aktivnosti

Kada započnete aktivnost, GPS se automatski uključuje (po potrebi).

- 1 Na satu pritisnite .
- 2 Ako je ovo prvi put da pokrećete aktivnost, označite potvrdni okvir pored svake aktivnosti kako biste je dodali u omiljene aktivnosti i zatim odaberite **Gotovo**.
- 3 Odaberite opciju:
  - Odaberite aktivnost s popisa omiljenih aktivnosti.
  - Odaberite  i zatim odaberite aktivnost s proširenog popisa aktivnosti.
- 4 Ako je za aktivnost potreban prijem GPS signala, izađite na mjesto s nesmetanim pogledom na nebo i pričekajte dok uređaj ne bude spreman.  
Uređaj je spreman nakon što utvrdi vaš puls, primi GPS signale (ako su potrebni) i poveže se s bežičnim sensorima (ako su potrebni).
- 5 Za pokretanje mjerača vremena aktivnosti pritisnite .  
Uređaj bilježi podatke o aktivnosti samo dok je mjerač vremena aktivnosti pokrenut.

### Savjeti za bilježenje aktivnosti

- Prije pokretanja aktivnosti napunite uređaj ([Punjenje uređaja, stranica 2](#)).
- Pritisnite **LAP** za bilježenje dionica, pokretanje novog seta ili položaja ili prelazak na idući korak vježbanja.
- Pritisnite **UP** ili **DOWN** za prikaz dodatnih stranica s podacima.


### Promjena načina napajanja

Možete promijeniti način napajanja kako biste produžili trajanje baterije tijekom aktivnosti.

- 1 Za vrijeme trajanja aktivnosti gumb **MENU** držite pritisnutim.
- 2 Odaberite **Način napajanja**.
- 3 Odaberite opciju.

Na satu se prikazuju sati trajanja baterije koji se mogu dobiti odabranim načinom napajanja.

## Zaustavljanje aktivnosti

- 1 Pritisnite .
- 2 Odaberite opciju:
  - Za nastavak aktivnosti odaberite **Nastavi**.
  - Za spremanje aktivnosti i vraćanje u način rada sata odaberite **Spremi > Gotovo**.
  - 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 najkraćim putem, odaberite **Natrag na početak > Pravocrtno**.

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



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

**NAPOMENA:** Nakon zaustavljanja aktivnosti, uređaj je automatski sprema nakon 30 minuta.

## Dodavanje ili uklanjanje omiljene aktivnosti

Popis omiljenih aktivnosti prikazuje se kada na izgledu sata pritisnete tipku i omogućuje vam brz pristup aktivnostima koje najčešće upotrebljavate. Kad prvi put pritisnete kako biste pokrenuli aktivnost, uređaj će vas zatražiti da odaberete omiljene aktivnosti. Omiljene aktivnosti u bilo kojem trenutku možete dodati ili ukloniti.

- 1 Držite **MENU**.
- 2 Odaberite **Aktivnosti i aplikacije**.  
Vaše omiljene aktivnosti prikazuju se na vrhu popisa na bijeloj pozadini. Druge se aktivnosti prikazuju na proširenom popisu i na crnoj pozadini.
- 3 Odaberite opciju:
  - Za dodavanje omiljene aktivnosti odaberite aktivnost i zatim odaberite **Postavljanje za favorita**.
  - Za uklanjanje omiljene aktivnosti odaberite aktivnost i zatim odaberite **Uklanjanje iz favorita**.

## Stvaranje prilagođene aktivnosti

- 1 Na satu pritisnite .
- 2 Odaberite **Dodaj**.
- 3 Odaberite opciju:
  - Odaberite **Kopiranje aktivnosti** kako biste stvorili prilagođenu aktivnost na temelju spremljene aktivnosti.
  - Odaberite **Drugo** kako biste stvorili novu prilagođenu aktivnost.
- 4 Po potrebi odaberite vrstu aktivnosti.
- 5 Odaberite naziv ili unesite prilagođeno ime.  
Duplicirani nazivi aktivnosti sadrže broj, npr. Biciklizam(2).
- 6 Odaberite opciju:
  - Odaberite opciju za prilagođavanje posebnih postavki aktivnosti. Primjerice, možete prilagoditi zaslone s podacima ili automatske značajke.
  - Odaberite **Gotovo** za spremanje i korištenje prilagođene aktivnosti.
- 7 Odaberite **Da** kako biste aktivnost dodali na popis omiljenih.

## Aktivnosti u zatvorenom

Uređaj fēnix 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).

## Kalibracija udaljenosti za traku za trčanje

Za bilježenje točnijih udaljenosti koje prijeđete na traci za trčanje možete kalibrirati udaljenost nakon što na traci za trčanje istrčite najmanje 1,5 km (1 mi). Ako koristite različite trake za trčanje,

možete ručno kalibrirati udaljenost za traku za trčanje nakon svakog trčanja.

- 1 Započnite aktivnost na traci za trčanje ([Započinjanje aktivnosti, stranica 2](#)) i na traci trčite najmanje 1,5 km (1 mi).
- 2 Kad završite trčanje, odaberite .
- 3 Odaberite opciju:
  - Za prvo kalibriranje udaljenosti za traku za trčanje odaberite **Spremi**.  
Uređaj će zatražiti da dovršite postupak kalibracije trake za trčanje.
  - Za ručnu kalibraciju udaljenosti za traku za trčanje nakon prve kalibracije odaberite **Kalibriraj i spremi > Da**.
- 4 Na zaslonu trake za trčanje provjerite prijeđenu udaljenost i unesite udaljenost u uređaj.

## Bilježenje aktivnosti vježbanja snage

Tijekom izvođenja vježbi snage možete bilježiti setove. Set je višestruko ponavljanje jednog pokreta.

- 1 Na satu pritisnite .
- 2 Odaberite **Trening snage**.  
Kada prvi put zabilježite aktivnost vježbanja snage, morate odabrati na kojem vam je zapešću sat.
- 3 Za pokretanje mjerača vremena seta pritisnite .
- 4 Započnite prvi set.  
Uređaj broji ponavljanja. Kada napravite najmanje šest ponavljanja, pojavit će se broj ponavljanja.  
**SAVJET:** Uređaj može brojati samo ponavljanja jedne vježbe u svakom setu. Kad želite prijeći s jedne vježbe na drugu, potrebno je dovršiti set i pokrenuti novi.
- 5 Pritisnite **LAP** kako biste završili set.  
Na satu se prikazuju ukupna ponavljanja u setu. Nakon nekoliko sekundi prikazuje se mjerač vremena odmora.
- 6 Prema potrebi pritisnite **DOWN** i uredite broj ponavljanja.  
**SAVJET:** Možete dodati i težinu koju ste upotrijebili u setu.
- 7 Nakon odmora pritisnite **LAP** za pokretanje sljedećeg seta.
- 8 Ponovite za svaki set vježbi snage dok ne dovršite aktivnost.
- 9 Nakon posljednjeg seta pritisnite kako biste zaustavili mjerač vremena seta.
- 10 Odaberite **Spremi**.

## Aktivnosti na otvorenom

Na uređaju fēnix prethodno su učitane aplikacije za aktivnosti na otvorenom, npr. trčanje i biciklizam. GPS je uključen tijekom aktivnosti na otvorenom. Možete dodavati nove aktivnosti na temelju zadanih aktivnosti, kao što su hodanje ili veslanje. Na uređaj možete dodavati i prilagođene aktivnosti ([Stvaranje prilagođene aktivnosti, stranica 3](#)).

## 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 pritisnite **UP** i **DOWN**.

Na zaslonima spustova prikazuje se vrijeme, prijeđena 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 Na satu pritisnite .
- 2 Odaberite aktivnost.
- 3 Držite **MENU**.
- 4 Odaberite postavke aktivnosti.
- 5 Odaberite **Metronom > Status > Uključi**.
- 6 Odaberite opciju:
  - Odaberite **Udarci u minuti** za unos vrijednosti na temelju željene kadence.
  - Odaberite **Učes. upoz.** 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 2](#)). Metronom se automatski uključuje.
- 9 Za vrijeme trčanja pritisnite **UP** ili **DOWN** za pregledavanje zaslona metronoma.
- 10 Po potrebi držite **MENU** za promjenu postavki metronoma.

## Vodič skoka

### UPOZORENJE

Funkcija vodiča skoka namijenjena je isključivoiskusnim 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.

## Treniranje za triatlon


Ako se natječete u triatlonu, pomoću aktivnosti za triatlon brzo možete prelaziti iz jednog segmenta sporta u drugi, mjeriti vrijeme za svaki segment i spremati aktivnosti.

- 1 Na satu pritisnite .
- 2 Odaberite **Triatlon**.
- 3 Za pokretanje mjerača vremena aktivnosti pritisnite .
- 4 Pritisnite **LAP** na početku i kraju svakog prijelaza.

Funkcija prelaženja može se uključiti ili isključiti za postavke aktivnosti za triatlon.

- 5 Kada završite aktivnost, pritisnite  i odaberite **Spremi**.

## Stvaranje multisport aktivnosti

- 1 Na satu pritisnite .
- 2 Odaberite **Dodaj > Multisport**.
- 3 Odaberite vrstu multisport aktivnosti ili unesite prilagođeno ime.

Duplicirani nazivi aktivnosti sadrže broj. Primjerice, Triatlon(2).
- 4 Odaberite dvije ili više aktivnosti.
- 5 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.
- 6 Odaberite **Da** kako biste aktivnost dodali na popis omiljenih.

## Plivanje

### OBAVIJEST

Ovaj uređaj je namijenjen za plivanje na površini. Ronjenje s uređajem može prouzročiti njegovo oštećenje i poništenje jamstva.

## 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 u povijesti plivanja i vašem Garmin Connect računu. Vrstu zaveslaja možete odabrati i kao prilagođeno podatkovno polje ([Prilagođavanje zaslona s podacima, stranica 28](#)).

Kraul	Slobodni stil
Leđno	Leđno
Prsno	Prsno
Leptir	Leptir
Mješovito	Više od jedne vrste zaveslaja u intervalu
Drill zaveslaj	Koristi se s bilježenjem drill vježbi ( <a href="#">Treniranje uz bilježenje drill vježbi, stranica 5</a> )

## 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.
- Pritisnite **LAP** kako biste zabilježili odmor tijekom plivanja u bazenu.

Uređaj automatski bilježi intervale plivanja i duljine za plivanje u bazenu.

- Pritisnite **LAP** 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 pritisnite **LAP** kako biste započeli odmor. Pozadina zaslona postaje crna, slova bijela i pojavljuje se zaslon odmora.
- 2 Za vrijeme odmora pritisnite **UP** ili **DOWN** za prikaz drugih zaslona s podacima (nije obavezno).
- 3 Pritisnite **LAP** 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 pritisnite **UP** ili **DOWN** za pregledavanje zaslona drill vježbi.
- 2 Pritisnite **LAP** kako biste pokrenuli mjerac vremena drill vježbi.
- 3 Kada dovršite interval drill vježbi, pritisnite **LAP**. Mjerac vremena drill vježbi se zaustavlja, ali mjerac vremena aktivnosti nastavlja bilježiti cijelu plivačku sesiju.
- 4 Odaberite udaljenost za dovršenu drill vježbu. Koraci za udaljenost temelje se na veličini bazena odabranoj za profil aktivnosti.
- 5 Odaberite opciju:
  - Kako biste započeli drugi interval drill vježbi, pritisnite **LAP**.
  - Kako biste započeli interval plivanja, pritisnite **UP** ili **DOWN** za povratak na zaslon za treniranje plivanja.

### Isključivanje mjerenje pulsa na zapešću tijekom plivanja

Mjerenje pulsa na zapešću prema zadanoj se postavci uključuje za aktivnosti plivanja. Uređaj je kompatibilan i s HRM-Tri™ dodatnom opremom i HRM-Swim™ dodatnom opremom. Ako su dostupni podaci o pulsu izmjereni i na zapešću i na prsima, uređaj će koristiti podatke o pulsu izmjerene na prsima.

- 1 Na widgetu pulsa držite **MENU**.  
**NAPOMENA:** Možda ćete morati dodati widget u slijed widgeta (*Prilagođavanje petlje widgeta, stranica 30*).
- 2 Odaberite **Opcije > Tijekom plivanja > Isključi**.

## Golf

### Igranje golfa

Ako želite prvi put igrati na nekom terenu, najprije ga morate preuzeti iz aplikacije Garmin Connect (*Garmin Connect, stranica 8*). Tereni preuzeti iz aplikacije Garmin Connect nadograđuju se automatski.

Napunite uređaj prije nego što počnete igrati golf (*Punjenje uređaja, stranica 2*).

- 1 Na satu pritisnite **▲**.
- 2 Odaberite **Golf**.
- 3 Izađite na otvorenu površinu i pričekajte da uređaj pronađe satelite.
- 4 S popisa dostupnih terena odaberite teren.

5 Odaberite **Da** za čuvanje rezultata.

6 Odaberite okvir za izvođenje početnog udarca.

7 Pritisnite **UP** ili **DOWN** za kretanje kroz rupe.

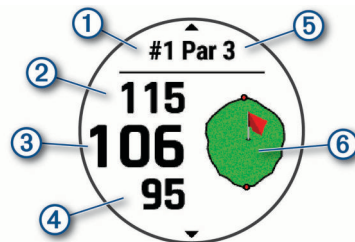
Uređaj se automatski prebacuje kada prijeđete na sljedeću rupu.

8 Kada završite rundu, pritisnite **▲** i odaberite **Kraj runde**.

### Informacije o rupi

Uređaj prikazuje trenutnačnu rupu na kojoj igrate i automatski se pomiče kada prijeđete na novu rupu.

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

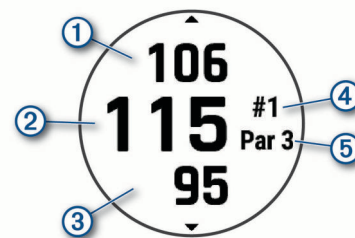


①	Broj trenutne rupe
②	Udaljenost do stražnje strane greena
③	Udaljenost do sredine greena
④	Udaljenost do prednje strane greena
⑤	Par rupe
⑥	Karta greena

### Način velikih brojeva

Možete promijeniti veličine brojeva na zaslonu s podacima o rupama.

Držite **MENU**, odaberite postavke aktivnosti i odaberite **Veliki brojevi**.



①	Udaljenost do stražnje strane greena
②	Udaljenost do sredine greena ili odabranog položaja zastavice
③	Udaljenost do prednje strane greena
④	Broj trenutnačne rupe
⑤	Par za trenutnačnu rupu

### Premještanje zastavice

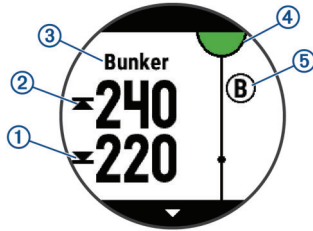
Možete proučiti green i premjestiti zastavicu na novu lokaciju.

- 1 Na zaslonu s podacima o rupi pritisnite **▲**.
- 2 Odaberite **Premještanje zastavice**.
- 3 Za premještanje zastavice na novu lokaciju pritisnite **UP** ili **DOWN**.
- 4 Pritisnite **▲**.  
Udaljenosti na zaslonu 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 zaslonu s informacijama o rupi pritisnite ▲.
- 2 Odaberite **Opasnosti**.



- Na zaslonu 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.
- 3 Pritisnite **UP** ili **DOWN** kako biste vidjeli druge opasnosti za tu rupu.

## Pregled izmjerenih udaraca

Kako bi uređaj mogao automatski prepoznati i mjeriti udarce, morate omogućiti praćenje rezultata.

Vaš uređaj sadrži funkcije za automatsko prepoznavanje i bilježenje udaraca. Svaki put kada duž fairwaya odigrate udarac, uređaj bilježi udaljenost udarca kako biste je kasnije mogli vidjeti.

**SAVJET:** Automatsko prepoznavanje udaraca najbolje funkcionira kada nosite uređaj na zapešću ruke kojom udarate i kada ostvarite dobar kontakt s lopticom. Puttovi se ne prepoznaju.

- 1 Tijekom igranja golfa pritisnite ▲.
- 2 Odaberite **Mjerenje udarca**.  
Prikazuje se udaljenost zadnjeg udarca.  
**NAPOMENA:** Udaljenost se automatski ponovno postavlja kada ponovno udarite loptu, putt na greenu ili kada se pomaknete na sljedeću rupu.
- 3 Pritisnite **DOWN** za prikaz svih zabilježenih udaljenosti udaraca.

## Prikaz udaljenosti do layupova i doglegova

Možete pregledavati udaljenosti do layupova i doglegova za par 4 i 5 rupe. Na ovom se popisu prikazuju i prilagođeni ciljevi.

- 1 Na zaslonu s podacima o rupi pritisnite ▲.
- 2 Odaberite **Layupovi**.  
Na zaslonu se prikazuje svaki layup i udaljenost do svakog layupa.  
**NAPOMENA:** Udaljenosti nestaju s popisa kada ih prođete.

## Spremanje prilagođenih ciljeva

Tijekom runde možete spremati do pet prilagođenih ciljeva za svaku rupu. Odabir cilja koristan je za bilježenje objekata ili prepreka koji nisu prikazani na karti. Možete pregledati udaljenosti do tih ciljeva na zaslonu s layupovima i doglegovima (*Prikaz udaljenosti do layupova i doglegova, stranica 6*).

- 1 Stanite blizu cilja koji želite spremati.  
**NAPOMENA:** Ne možete spremati cilj koji je udaljen od trenutačno odabrane rupe.

- 2 Na zaslonu s podacima o rupi pritisnite ▲.

- 3 Odaberite **Prilagođeni ciljevi**.

- 4 Odaberite vrstu cilja.

## Praćenje rezultata

- 1 Na zaslonu s podacima o rupi pritisnite ▲.
- 2 Odaberite **Kartica s rezultatima**.  
Kada ste na greenu, pojavljuje se kartica s rezultatima.
- 3 Pritisnite **UP** ili **DOWN** za kretanje kroz rupe.
- 4 Za odabir rupe pritisnite ▲.
- 5 Za postavljanje rezultata pritisnite **UP** ili **DOWN**.  
Vaš je ukupni rezultat ažuriran.

## Ažuriranje rezultata

- 1 Na zaslonu s podacima o rupi pritisnite ▲.
- 2 Odaberite **Kartica s rezultatima**.
- 3 Pritisnite **UP** ili **DOWN** za kretanje kroz rupe.
- 4 Za odabir rupe pritisnite ▲.
- 5 Pritisnite **UP** ili **DOWN** za promjenu rezultata za tu rupu.  
Vaš je ukupni rezultat ažuriran.

## Postavljanje metode praćenja rezultata

Možete promijeniti metodu koju uređaj koristi za praćenje rezultata.

- 1 Na zaslonu s podacima o rupi držite **MENU**.
- 2 Odaberite postavke aktivnosti.
- 3 Odaberite **Metoda praćenja rezultata**.
- 4 Odaberite metodu praćenja rezultata.

## O praćenju rezultata za Stableford igru

Kada odaberete način praćenja rezultata za Stableford igru (*Postavljanje metode praćenja rezultata, stranica 6*), bodovi se dodjeljuju na temelju broja udaraca u odnosu na par. Na kraju runde pobjeđuje osoba s najvećim rezultatom. Uređaj dodjeljuje bodove na način koji propisuje udruga United States Golf Association.

Rezultat igre koja se boduje po Stableford pravilima prikazuje se u bodovima umjesto u udarcima.

Točke	Udarci u odnosu na par
0	2 ili više iznad
1	1 iznad
2	Par
3	1 ispod
4	2 ispod
5	3 ispod

## Postavljanje hendikepa

- 1 Na zaslonu s podacima o rupi držite **MENU**.
- 2 Odaberite postavke aktivnosti.
- 3 Odaberite **Praćenje hendikepa**.
- 4 Odaberite opciju praćenja hendikepa:
  - Za unos broja udaraca koji će se oduzeti od ukupnog rezultata odaberite **Lokalni hendikep**.
  - Za unos indeksa hendikepa igrača i oznake nagiba terena s pomoću kojih se računa hendikep terena, odaberite **Indeks/nagib**.
- 5 Postavite svoj hendikep.

## Omogućavanje praćenja statistika

Funkcija Praćenje statistike omogućuje detaljno praćenje statistike tijekom igranja golfa.

- 1 Na zaslonu s podacima o rupi držite **MENU**.
- 2 Odaberite postavke aktivnosti.





**3** Odaberite **Praćenje statistike** kako biste omogućili praćenje statistike.

### Bilježenje statistike

Da biste mogli bilježiti statistiku, najprije morate omogućiti praćenje statistike (*Omogućavanje praćenja statistika, stranica 6*).

**1** Na kartici s rezultatima odaberite rupu.

**2** Unesite broj izvedenih udaraca i pritisnite .

**3** Postavite broj odigranih puttova i pritisnite .

**4** Prema potrebi odaberite jednu od opcija:

**NAPOMENA:** Ako se nalazite na par 3 rupi, neće se prikazati podaci o fairwayu.

- Ako loptica pogodi fairway, odaberite **U fairwayu**.
- Ako je loptica promašila fairway, odaberite **Promašeno udesno** ili **Promašeno ulijevo**.

**5** Ako je potrebno, unesite broj kaznenih udaraca.

### TruSwing™

Funkcija TruSwing omogućuje prikaz izmjerenih parametara zamaha zabilježenih vašim TruSwing uređajem. Posjetite web-mjesto [www.garmin.com/golf](http://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** Na zaslonu s podacima o rupi pritisnite .

**2** Odaberite **Brojač kilometara**.

**3** Po potrebi odaberite **Ponovno postavljanje** za ponovno postavljanje brojača kilometara na nulu.

### Pregledavanje udaljenosti do zastavice

Funkcija PinPointer kompas je koji vam pomaže pri određivanju smjera kada ne vidite green. Ova vam funkcija može pomoći da odigrate dobar udarac, čak i ako se nalazite u šumi ili dubokoj pješčanoj zamci.

**NAPOMENA:** Ako se vozite u kolicima za golf, nemojte koristiti funkciju PinPointer. Smetnje s golf kolica mogu utjecati na točnost kompasa.


**1** Na zaslonu s informacijama o rupi pritisnite .

**2** Odaberite **PinPointer**.

Strelica pokazuje na lokaciju zastavice.

### Početak ekspedicije

S pomoću aplikacije **Ekspedicija** produljite trajanje baterije dok bilježite aktivnost koja traje više dana.

**1** Na satu pritisnite .

**2** Odaberite **Ekspedicija**.


**3** Za pokretanje mjerača vremena aktivnosti pritisnite .

Uređaj prelazi u način rada sa smanjenom potrošnjom energije i prikuplja GPS točkica traga jednom u sat vremena. Kako bi se trajanje baterije maksimalno produljilo, uređaj isključuje sve senzore i dodatke, uključujući i vezu s vašim pametnim telefonom.

### Promjena intervala bilježenja za točke traga

Prema zadanim postavkama GPS točke traga bilježe se svakih sat vremena tijekom ekspedicije. Možete promijeniti učestalost bilježenja GPS točkica traga. Rjeđe bilježenje točkica traga produljuje vijek trajanja baterije.

**NAPOMENA:** Radi maksimalnog produljenja vijeka trajanja baterije GPS točke traga ne bilježe se nakon zalaska sunca. Ovu opciju možete prilagoditi u postavkama aktivnosti.

**1** Na satu pritisnite .

**2** Odaberite **Ekspedicija**.

**3** Držite **MENU**.

**4** Odaberite postavke aktivnosti.

**5** Odaberite **Interval**.

**6** Odaberite opciju.

### Ručno bilježenje točke traga

Tijekom ekspedicije, točke traga bilježe se automatski ovisno o odabranom intervalu bilježenja. U bilo kojem trenutku možete ručno zabilježiti točku traga.

**1** Tijekom ekspedicije pritisnite **UP** ili **DOWN** kako biste vidjeli stranicu s kartom.

**2** Pritisnite .

**3** Odaberite **Dodavanje točke**.

### Pregledavanje točkica traga

**1** Tijekom ekspedicije pritisnite **UP** ili **DOWN** kako biste prikazali stranicu s kartom.

**2** Pritisnite .

**3** Odaberite **Prikaz točkica**.

**4** Odaberite točku traga s popisa.

**5** Odaberite opciju:

- Za pokretanje navigacije do točke traga odaberite **Idi na**.
- Kako biste vidjeli detaljne informacije o točki traga, odaberite **Pojedinosti**.

## Funkcije povezivosti

Funkcije povezivosti dostupne su za vaš fēnix uređaj kada ga povežete s kompatibilnim pametnim telefonom koji koristi Bluetooth tehnologiju. Za neke je funkcije na povezani pametni telefon potrebno instalirati aplikaciju Garmin Connect. Dodatne informacije potražite na web-mjestu [www.garmin.com/apps](http://www.garmin.com/apps).

**Telefonske obavijesti:** Prikazuje obavijesti i poruke s telefona na vašem fēnix 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.

**Nadogradnje softvera:** Omogućuje nadogradnju softvera uređaja.

**Vrijeme:** Omogućuje prikaz trenutnih vremenskih uvjeta i vremenske prognoze.

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

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

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

### Omogućavanje Bluetooth obavijesti


Ako želite omogućiti obavijesti, morate upariti fēnix uređaj s kompatibilnim mobilnim uređajem (*Uparivanje pametnog telefona i sata, stranica 1*).

**1** Držite **MENU**.

**2** Odaberite **Telefon > Pametne obavijesti > Status > Uključiti**.

- 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 **Privatnost**.
- 10 Odaberite željenu postavku privatnosti.
- 11 Odaberite **Pauza prije početka**.
- 12 Odaberite trajanje prikaza nove obavijesti na zaslonu.
- 13 Odaberite **Potpis** za dodavanje potpisa svojim odgovorima na tekstne poruke.

### Prikaz obavijesti

- 1 Na zaslonu sata pritisnite **UP** ili **DOWN** za prikaz widgeta za obavijesti.
- 2 Pritisnite .
- 3 Odaberite obavijest.
- 4 Pritisnite **DOWN** za više opcija.
- 5 Pritisnite **BACK** za povratak na prethodni zaslon.

### Odgovaranje na dolazni telefonski poziv

Kada vas netko nazove na povezani pametni telefon, uređaj fēnix prikazuje ime ili telefonski broj pozivatelja.


- Za prihvaćanje poziva odaberite **Prihvati**.  
**NAPOMENA:** Da biste razgovarali s pozivateljem, morate upotrijebiti povezani pametni telefon.
- Za odbijanje poziva odaberite **Odbij**.
- Kako biste odbili poziv i pozivatelju odmah poslali poruku, odaberite **Odgovor** i zatim odaberite poruku s popisa.  
**NAPOMENA:** Ta je funkcija dostupna samo ako je vaš uređaj povezan s Android™ pametnim telefonom.

### Odgovaranje na tekstualnu poruku

**NAPOMENA:** Ova je funkcija dostupna samo za pametne telefone sa sustavom Android.

Kad na uređaju fēnix primite obavijest o tekstualnoj poruci, možete poslati brzi odgovor koji odabirete s popisa poruka. Poruke možete prilagoditi u aplikaciji Garmin Connect.

**NAPOMENA:** Ova funkcija šalje tekstualne poruke putem vašeg telefona. Primjenjuju se uobičajeni troškovi i ograničenja za tekstualne poruke vašeg operatera i telefonske tarife. Za dodatne informacije o troškovima i ograničenjima za tekstualne poruke obratite se svom davatelju mobilnih usluga.

- 1 Na zaslonu sata pritisnite **UP** ili **DOWN** za prikaz widgeta za obavijesti.
- 2 Pritisnite  i odaberite opciju tekstne poruke.
- 3 Pritisnite **DOWN**.
- 4 Odaberite **Odgovor**.
- 5 Odaberite poruku s popisa.  
Telefon odabranu poruku šalje kao SMS poruku.

### Upravljanje obavijestima

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


Odaberite opciju:

- Ako upotrebljavate iPhone® uređaj, otvorite postavke obavijesti i odaberite stavke koje će se prikazivati na uređaju.
- Ako koristite pametni telefon sa sustavom Android, u aplikaciji Garmin Connect odaberite **Postavke > Pametne obavijesti**.

## Isključivanje Bluetooth veze s pametnim telefonom

U izborniku kontrola možete isključiti vezu s Bluetooth pametnim telefonom.

**NAPOMENA:** Prečace možete dodati u izbornik za kontrole (*Prilagođavanje izbornika kontrola, stranica 32*).

- 1 Za prikaz izbornika kontrola držite **LIGHT**.
- 2 Odaberite  kako biste isključili vezu s Bluetooth pametnim telefonom na fēnix uređaju.

Upute o isključivanju Bluetooth tehnologije na svom mobilnom uređaju potražite u korisničkom priručniku mobilnog uređaja.

## Uključivanje i isključivanje upozorenja o povezivanju s pametnim telefonom


fēnix 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 **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 .

fēnix 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 fēnix 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.

Besplatni Garmin Connect račun možete stvoriti prilikom uparivanja uređaja i pametnog telefona s pomoću aplikacije Garmin Connect. Račun možete stvoriti i prilikom postavljanja aplikacije Garmin Express ([www.garmin.com/express](http://www.garmin.com/express)).

**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 bežičnih senzora, stranica 35*).





**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 postavili veze na aktivnosti na omiljenim društvenim mrežama.

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

### Nadogradnja softvera s pomoću aplikacije Garmin Connect

Ako želite nadograditi softver uređaja s pomoću aplikacije Garmin Connect, morate imati Garmin Connect račun i upariti uređaj i kompatibilan pametni telefon (*Uparivanje pametnog telefona i sata, stranica 1*).

Sinkronizirajte uređaj i aplikaciju Garmin Connect (*Ručna sinkronizacija podataka s aplikacijom Garmin Connect, stranica 9*).

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

### Nadogradnja softvera pomoću aplikacije Garmin Express

Prije nadogradnje softvera uređaja potrebno je preuzeti i instalirati aplikaciju Garmin Express i dodati uređaj (*Korištenje usluge Garmin Connect na računalu, stranica 9*).


- 1 Povežite uređaj s računalom pomoću USB kabela.  
Kada je novi softver dostupan, aplikacija Garmin Express šalje ga na vaš uređaj.
- 2 Nakon što aplikacija Garmin Express dovrši slanje nadogradnje, prekinite vezu uređaja s računalom.  
Uređaj će instalirati nadogradnju.

#### Korištenje usluge Garmin Connect na računalu

Aplikacija Garmin Express putem računala povezuje uređaj s vašim Garmin Connect računom. S 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](http://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

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

### Aplikacija Garmin Golf™

Aplikacija Garmin Golf omogućuje vam prienos kartica s rezultatima s kompatibilnog Garmin uređaja za prikaz detaljnih statističkih podataka i analiza udaraca. Igrači golfa mogu se međusobno natjecati na različitim terenima s pomoću aplikacije Garmin Golf. Više od 41 000 terena sadrže ljestvice poretka u koje se svatko može uključiti. Možete pokrenuti turnir i pozvati igrače na međusobno natjecanje.

Aplikacija Garmin Golf sinkronizira vaše podatke s vašim Garmin Connect računom. Aplikaciju Garmin Golf možete preuzeti iz trgovine aplikacijama na pametnom telefonu.

### Garmin Explore™

Web-mjesto i aplikacija za mobilne uređaje Garmin Explore omogućuju vam planiranje putovanja i korištenje pohrane u oblaku za vaše točke, rute i tragove. Na njima je ponuđeno napredno planiranje i s internetskom vezom i bez nje, tako da možete podijeliti i sinkronizirati podatke s kompatibilnim Garmin uređajem. S pomoću aplikacije za mobilne uređaje možete preuzeti karte za izvanmrežni pristup i navigirati svugdje, bez korištenja mobilnih usluga.

Aplikaciju Garmin Explore možete preuzeti u trgovini App Store na pametnom telefonu ili možete otići na [explore.garmin.com](http://explore.garmin.com).

## Funkcije za sigurnost i praćenje

### ⚠ OPREZ

Prepoznavanje nezgoda i pomoć su dodatne funkcije i na njih se ne smije oslanjati kao na primarni način dobivanja hitne pomoći. Aplikacija Garmin Connect neće u vaše ime kontaktirati usluge u hitnim slučajevima.

Uređaj fēnix sadrži funkcije za sigurnost i praćenje koje se moraju postaviti u aplikaciji Garmin Connect.

### OBAVIJEST

Za upotrebu tih funkcija potrebno je povezivanje s aplikacijom Garmin Connect putem tehnologije Bluetooth. Kontakte u hitnim slučajevima možete unijeti u svoj Garmin Connect račun.

Dodatne informacije o prepoznavanju nezgoda i pomoći potražite na web-mjestu [garmin.com/safety](http://garmin.com/safety).

**Pomoć:** Omogućuje slanje automatske poruke s vašim imenom, LiveTrack vezom i GPS lokacijom vašim kontaktima u hitnim slučajevima.

**Prepoznavanje nezgoda:** Kad uređaj fēnix tijekom šetnje na otvorenom, trčanja ili vožnje biciklom prepozna nezgodu, uređaj šalje automatsku poruku, LiveTrack vezu i GPS lokaciju vašim kontaktima u hitnim slučajevima.

**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.



**Live Event Sharing:** Omogućuje slanje poruka prijateljima i članovima obitelji tijekom događaja uz ažuriranja u stvarnom vremenu.

**NAPOMENA:** Ta je funkcija dostupna samo ako je vaš uređaj povezan s Android pametnim telefonom.

**GroupTrack:** Omogućuje praćenje vaših veza pomoću LiveTrack izravno na zaslonu i u stvarnom vremenu.

### Dodavanje kontakata u hitnim slučajevima


Brojevi telefona kontakata u hitnim slučajevima upotrebljavaju se za funkciju prepoznavanja nezgoda i funkciju pomoći.

- 1 U aplikaciji Garmin Connect odaberite  ili .
- 2 Odaberite **Sigurnost i praćenje** > **Prepoznavanje nezgoda i pomoć** > **Dodavanje kontakata u hitnim slučajevima**.

3 Slijedite upute na zaslonu.

## Dodavanje kontakata

U aplikaciju Garmin Connect možete dodati do 50 kontakata. Adrese e-pošte kontakata možete upotrijebiti u funkciji LiveTrack. Tri kontakata možete postaviti kao kontakte u hitnim slučajevima (*Dodavanje kontakata u hitnim slučajevima, stranica 9*).

1 U aplikaciji Garmin Connect odaberite  ili .

2 Odaberite **Kontakt**.

3 Slijedite upute na zaslonu.

Kako biste nakon dodavanja kontakata primijenili izmjene na uređaj fēnix, morate sinkronizirati podatke (*Ručna sinkronizacija podataka s aplikacijom Garmin Connect, stranica 9*).

## Uključivanje i isključivanje funkcije prepoznavanja nezgoda

1 Držite **MENU**.

2 Odaberite **Sigurnost i praćenje > Prepoznavanje nezgoda**.

3 Odaberite aktivnost.

**NAPOMENA:** Prepoznavanje nezgoda dostupno je samo za aktivnosti hodanja, trčanja i vožnje bicikla na otvorenom.

Ako vaš fēnix uređaj prepozna nezgodu s uključenim GPS-om, aplikacija Garmin Connect vašim će kontaktima u hitnim slučajevima poslati automatsku tekstualnu poruku i poruku e-pošte s vašim imenom i GPS lokacijom. Poruka koja se pojavljuje pokazuje da će vaši kontakti biti obaviješteni za 30 sekundi. Možete odabrati **Odustani** prije završetka odbrojavanja da biste poništili poruku.

## Traženje pomoći

Da biste mogli zatražiti pomoć, najprije morate postaviti kontakte u hitnim slučajevima (*Dodavanje kontakata u hitnim slučajevima, stranica 9*).

1 Držite tipku **LIGHT**.

2 Kada tripot osjetite vibriranje, otpustite tipku kako biste pokrenuli funkciju pomoći.

Prikazat će se zaslon za odbrojavanje.

**SAVJET:** Možete odabrati **Odustani** prije završetka odbrojavanja da biste poništili poruku.

## Pokretanje GroupTrack sesije

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

Ove se upute odnose na pokretanje GroupTrack sesije s pomoću uređaja fēnix. 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 fēnix uređaj.

2 Uparite pametni telefon i fēnix uređaj (*Uparivanje pametnog telefona i sata, stranica 1*).

3 Na uređaju fēnix držite pritisnutom tipku **MENU** i odaberite **Sigurnost i praćenje > GroupTrack > Prikaži na karti** kako biste na zaslonu s kartom mogli vidjeti kontakte.

4 U izborniku s postavkama aplikacije Garmin Connect odaberite **Sigurnost i praćenje > 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 fēnix.

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 uređ. 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.

• Započnite aktivnost na otvorenom pomoću GPS-a.

• Uparite fēnix uređaj s pametnim telefonom pomoću Bluetooth tehnologije.

• U aplikaciji Garmin Connect 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.

• 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 28*).

## GroupTrack postavke

Držite **MENU** i odaberite **Sigurnost i praćenje > 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.

## Connect IQ funkcije

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

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

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

**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 funkcija iz aplikacije Connect IQ morate upariti fēnix uređaj i pametni telefon (*Uparivanje pametnog telefona i sata, stranica 1*).

1 Iz trgovine aplikacijama na pametnom telefonu instalirajte i otvorite aplikaciju Connect IQ.

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 [apps.garmin.com](https://apps.garmin.com) i prijavite se.

3 Odaberite Connect IQ funkciju i preuzmite je.



4 Slijedite upute na zaslonu.

## Garmin Pay

Funkcija Garmin Pay omogućuje vam plaćanje putem sata u trgovinama koje podržavaju tu mogućnost koristeći se kreditnim ili debitnim karticama financijskih institucija koje podržavaju tu mogućnost.

### Postavljanje Garmin Pay novčanika


Garmin Pay novčaniku možete dodati jednu ili više kreditnih ili debitnih kartica koje podržavaju tu mogućnost. Popis financijskih institucija koje podržavaju tu mogućnost možete pronaći na web-mjestu [garmin.com/garminpay/banks](http://garmin.com/garminpay/banks).

- 1 U aplikaciji Garmin Connect odaberite  ili .
- 2 Odaberite **Uređaji tvrtke Garmin** i zatim odaberite svoj fēnix uređaj.
- 3 Odaberite **Garmin Pay > Stvorite svoj novčanik**.
- 4 Slijedite upute na zaslonu.

### Plaćanje pomoću sata

Prije nego što budete mogli plaćati putem sata, potrebno je unijeti postavke za barem jednu platnu karticu.


Plaćati putem sata možete u trgovinama koje podržavaju tu mogućnost.

- 1 Držite **LIGHT**.
- 2 Odaberite .
- 3 Unesite četveroznamenastu lozinku.  
**NAPOMENA:** Ako triput unesete neispravnu lozinku, novčanik će se zaključiti i morat ćete ponovo postaviti lozinku u aplikaciji Garmin Connect.  
Prikazat će se platna kartica kojom ste izvršili zadnju uplatu.
- 4 Ako ste u Garmin Pay novčanik dodali više kartica, odaberite **DOWN** kako biste odabrali drugu karticu (opciono).
- 5 Unutar 60 sekundi približite sat čitaču za beskontaktno plaćanje tako da sat bude okrenut prema čitaču.  
Sat će po dovršetku komunikacije s čitačem zavibrirati i na njemu će se prikazati kvačica.
- 6 Po potrebi slijedite upute na čitaču za beskontaktno plaćanje kako biste dovršili transakciju.

**SAVJET:** Nakon što uspješno unesete lozinku, uplate možete vršiti bez lozinke sljedeća 24 sata dok nosite sat. Ako sat skinete sa zapešća ili onemogućite praćenje pulsa, prije uplate ćete morati ponovo unijeti lozinku.

### Dodavanje kartice u Garmin Pay novčanika

Garmin Pay novčaniku možete dodati do deset kreditnih ili debitnih kartica.

- 1 Na stranici uređaja fēnix u aplikaciji Garmin Connect odaberite **Garmin Pay >** .
- 2 Slijedite upute na zaslonu kako biste unijeli informacije o kartici i dodali karticu u novčanik.

Nakon dodavanja kartice možete odabrati tu karticu za plaćanje putem sata.

### Upravljanje Garmin Pay novčanikom

Možete pregledati detaljne informacije o svim svojim platnim karticama te aktivirati ili izbrisati karticu ili obustaviti njenu upotrebu. Možete i izbrisati cijeli Garmin Pay novčanik ili obustaviti njegovu upotrebu.

**NAPOMENA:** U nekim državama financijske institucije koje podržavaju tu mogućnost mogu ograničiti funkcije novčanika.

- 1 Na stranici uređaja fēnix u aplikaciji Garmin Connect odaberite **Garmin Pay > Upravljajte svojom karticom**.
- 2 Odaberite opciju:

- Za obustavljanje upotrebe određene kartice odaberite tu karticu i zatim odaberite **Obustavi**.

Kartica mora biti aktivna kako biste mogli kupovati pomoću svog uređaja fēnix.

- Za privremeno obustavljanje svih kartica u novčaniku odaberite **Obustavljanje novčanika**.

Ne možete plaćati s pomoću uređaja fēnix dok ne prekinete obustavu barem jedne kartice pomoću aplikacije.

- Za prestanak obustave novčanika koji je bio obustavljen odaberite **Poništi obustavljanje novčanika**.
- Za brisanje određene kartice odaberite tu karticu i zatim odaberite **Izbriši**.

Kartica se potpuno briše iz vašeg novčanika. Ako ovu karticu u budućnosti poželite dodati novčaniku, morat ćete ponovo unijeti informacije o kartici.

- Za brisanje svih kartica u novčaniku odaberite **Izbriši novčanik**.

Izbrisat će se vaš Garmin Pay novčanik i sve informacije o karticama povezanima s novčanikom. Ne možete plaćati pomoću uređaja fēnix dok ne stvorite novi novčanik i dok ne dodate karticu.

### Promjena lozinke za Garmin Pay

Morate znati svoju trenutnu lozinku kako biste je mogli promijeniti. Lozinku ne možete vratiti. Ako zaboravite lozinku, morate izbrisati novčanik, stvoriti novi i ponovo unijeti informacije o karticama.

Možete promijeniti lozinku potrebnu za pristup Garmin Pay novčaniku na uređaju fēnix.

- 1 Na stranici uređaja fēnix u aplikaciji Garmin Connect odaberite **Garmin Pay > Ponovno postavljanje lozinke**.
- 2 Slijedite upute na zaslonu.

Prilikom sljedećeg plaćanja s pomoću uređaja fēnix morate unijeti novu lozinku.

## Funkcije mjerenja pulsa

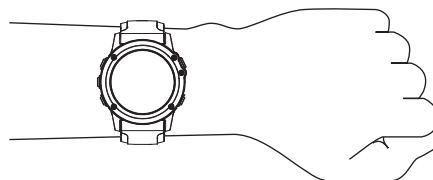
Uređaj fēnix sadrži senzor pulsa na zapešću, a kompatibilan je i sa senzorima pulsa koji se nose na prsima (prodaju se zasebno). Podatke o pulsu možete pregledati na widgetu pulsa. Ako su dostupni podaci o pulsu izmjereni i na zapešću i na prsima, uređaj će koristiti podatke o pulsu izmjerene na prsima.

### Monitor pulsa koji puls mjeri na zapešću

#### Nošenje uređaja

- Uređaj nosite iznad ručnog zgloba.

**NAPOMENA:** Uređaj bi trebao čvrsto, ali ugodno prianjati. Kako biste dobili točnije očitavanje pulsa, uređaj se ne bi smio pomicalo po ruci dok trčite ili vježbate. Za očitavanja pulsnim oksimetrom trebali biste biti potpuno mirni.



**NAPOMENA:** Optički senzor nalazi se na stražnjoj strani uređaja.

- Dodatne informacije o monitoru pulsa koji puls mjeri na zapešću potražite u [Savjeti za čudne podatke o pulsu, stranica 12](#).



- Dodatne informacije o senzoru pulsnog oksimetra potražite u odjeljku [Savjeti za čudne podatke pulsnog oksimetra](#), stranica 19.
- Dodatne informacije o točnosti potražite na web-mjestu [garmin.com/ataccuracy](http://garmin.com/ataccuracy).

### Savjeti za čudne podatke o pulsu

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

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

### Prikaz widgeta za puls

- 1 Na zaslonu sata pritisnite **UP** ili **DOWN** za prikaz widgeta za puls.
- NAPOMENA:** Možda ćete morati dodati widget u slijed widgeta ([Prilagođavanje petlje widgeta](#), stranica 30).
- 2 Pritisnite za prikaz trenutačnog pulsa u otkucajima u minuti (otk./min) i grafikona pulsa za posljednja 4 sata.
  - 3 Pritisnite **DOWN** za prikaz prosječnog pulsa u mirovanju tijekom posljednjih 7 dana.

### Odašiljanje podataka o pulsu na Garmin uređaje

Podatke o pulsu možete odašiljati s fēnix uređaja i prikazivati ih na uparenim Garmin uređajima.

**NAPOMENA:** Odašiljanje podataka o pulsu smanjuje razinu napunjenosti baterije.

- 1 Na widgetu pulsa držite **MENU**.
  - 2 Odaberite **Opcije > Slanje pulsa**.  
Uređaj fēnix počinje odašiljati podatke o pulsu i pojavljuje se ikona (♥).
- NAPOMENA:** Za vrijeme odašiljanja podataka o pulsu s widgeta za puls možete pregledavati samo widget za puls.
- 3 Uparite fēnix i kompatibilan Garmin ANT+® uređaj.
- NAPOMENA:** Upute za povezivanje razlikuju se za svaki od uređaja kompatibilnih s uređajem Garmin. Dodatne informacije potražite u korisničkom priručniku.
- SAVJET:** Ako više ne želite odašiljati podatke o pulsu, pritisnite bilo koju tipku i zatim odaberite Da.

### Odašiljanje podataka o pulsu tijekom aktivnosti

Svoj fēnix uređaj možete postaviti tako da automatski odašilje podatke o pulsu kada započnete neku aktivnost. Primjerice, podatke o pulsu možete odašiljati na Edge® uređaj dok vozite bicikl ili VIRB® akcijsku kameru dok se bavite nekom aktivnošću.

**NAPOMENA:** Odašiljanje podataka o pulsu smanjuje razinu napunjenosti baterije.

- 1 Na widgetu pulsa držite **MENU**.
  - 2 Odaberite **Opcije > Odašiljanje tijekom aktiv..**
  - 3 Započnite aktivnost ([Započinjanje aktivnosti](#), stranica 2).  
fēnix počinje odašiljati podatke o pulsu u pozadini.
- NAPOMENA:** Nema naznake da uređaj odašilje vaše podatke o pulsu tijekom aktivnosti.

- 4 Po potrebi uparite fēnix i uređaj kompatibilan s tehnologijom Garmin ANT+.

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

**SAVJET:** Za prekid odašiljanja podataka o pulsu prekinite aktivnost ([Zaustavljanje aktivnosti](#), stranica 2).

### Postavljanje upozorenja za neuobičajeni puls

Uređaj možete postaviti da vas upozori da je vaš puls nakon razdoblja neaktivnosti prešao postavljeni broj otkucaja u minuti (otk./min).

- 1 Na widgetu pulsa držite **MENU**.
- 2 Odaberite **Opcije > Upozorenje za neuobičajeni puls > Status > Uključi**.
- 3 Odaberite **Kritično upozorenje**.
- 4 Odaberite kritičnu vrijednost pulsa.

Priilikom svakog prelaska kritične vrijednosti prikazuje se poruka, a uređaj vibrira.

### Isključivanje senzora pulsa na zapešću

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

**NAPOMENA:** Onemogućivanjem senzora pulsa na zapešću također se onemogućuje senzor pulsnog oksimetra na zapešću. S pomoću widgeta pulsnog oksimetra možete napraviti ručno očitavanje.

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

### Dinamika trčanja

Možete upotrijebiti kompatibilan fēnix uređaj uparen s HRM-Tri dodatnom opremom drugom dodatnom opremom za dinamiku trčanja kako biste dobili povratne informacije o svojoj trkačkoj formi u stvarnom vremenu.

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

**Kadencia:** Kadencia 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.

**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-Tri dodatna oprema i upariti je sa svojim uređajem ([Uparivanje bežičnih senzora](#), stranica 35).

- 1 Držite **MENU**.
- 2 Odaberite **Aktivnosti i aplikacije**.

3 Odaberite aktivnost.

4 Odaberite postavke aktivnosti.

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

6 Odaberite zaslon s podacima o dinamici trčanja.

**NAPOMENA:** Zasloni dinamike trčanja nisu dostupni za sve aktivnosti.

7 Krenite na trčanje (*Započinjanje aktivnosti, stranica 2*).

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

### Skala boja i podaci o dinamici trčanja

Zasloni dinamike trčanja prikazuju skalu boja za primarnu metriku. Kao primarnu metriku možete postaviti prikaz kadence, 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. Iskusi 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](http://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 kadence	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.

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-Tri dodatna oprema.  
Na prednjoj strani modula dodatne opreme s dinamikom trčanja nalazi se .
- Ponovno prema uputama uparite dodatnu opremu koja mjeri dinamiku trčanja i fēnix 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 mjerjač snage.

Ove procjene pruža i omogućuje Firstbeat. Dodatne informacije potražite na web-mjestu [garmin.com/performance-data/running](http://garmin.com/performance-data/running).

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

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

**Predviđeno vrijeme utrke:** Vaš uređaj koristi procjenu maksimalnih vrijednosti VO2 i vašu povijest treniranja kako bi dao ciljno vrijeme utrke na temelju vašeg trenutnog fizičkog stanja.

**Pojednosti o testu stresa na temelju varijabilnosti pulsa:** Za test stresa na temelju varijabilnosti pulsa (HRV) 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

Neke se obavijesti o performansama prikazuju po dovršetku aktivnosti. Neke se obavijesti o performansama pojavljuju tijekom aktivnosti ili kada se izvrši novo mjerenje performansi, npr. nova procjena maksimalnog VO2. Ako želite izbjeći neke od ovih obavijesti, možete isključiti funkciju stanja performansi.

1 Držite **MENU**.

2 Odaberite **Fiziološka mjerenja > Stanje performansi**.

### Automatsko otkrivanje mjerenja performansi

Funkcija Autom.prepoz. uključena je prema zadanim postavkama. Uređaj može automatski prepoznati maksimalni puls i laktatni prag tijekom aktivnosti. Kad je uparen s kompatibilnim mjerjačem snage, uređaj može automatski prepoznati i vaš funkcionalni prag snage (FTP) tijekom aktivnosti.

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

1 Držite **MENU**.

2 Odaberite **Fiziološka mjerenja > Autom.prepoz.**

3 Odaberite opciju.

### Sinkronizirane aktivnosti i mjerenje performansi

Možete sinkronizirati aktivnosti i mjerenja performansi s ostalim Garmin uređajima na svoj fēnix uređaj pomoću Garmin Connect računala. Time se vašem uređaju omogućuje pružanje točnijih informacija o vašem statusu treniranja i kondiciji. Primjerice, možete zabilježiti vožnju Edge uređajem i pregledati pojedinosti o aktivnosti i ukupno opterećenje treniranja na fēnix uređaju.

1 Držite **MENU**.

2 Odaberite **Fiziološka mjerenja > TrueUp**.

Kada sinkronizirate uređaj pomoću pametnog telefona, posljednje aktivnosti i mjerenja performansi s drugih vaših Garmin uređaja prikazuju se na vašem fēnix uređaju.

### 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 fēnix uređaj potrebno je mjerenje pulsa na zapešću ili kompatibilan senzor 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 maksimalnog VO2 na uređaju se pojavljuje kao broj, opis i položaj na skali boja. Dodatne pojedinosti o procjeni maksimalnog VO2, uključujući i kondicijsku dob, možete vidjeti na Garmin Connect računaru. Kondicijska vam dob govori kakva je vaša kondicija u usporedbi s osobom istog spola i različite dobi. Kako vježbate, tako se vaša kondicijska dob s vremenom smanjuje.



Ljubičasta	Izvanredno
Plava	Izvršno
Zelena	Dobro
Narančasta	Slabije
Crvena	Loše

Podatke o maksimalnom VO2 pruža tvrtka FirstBeat. Analiza maksimalnog VO2 prikazuje se uz dopuštenje ustanove The Cooper Institute®. Informacije potražite u dodatku (*Standardne vrijednosti maksimalnog VO2, stranica 43*) i posjetite adresu [www.CooperInstitute.org](http://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 bežičnih senzora, stranica 35*).

Za najprecizniju procjenu dovršite postavljanje korisničkog profila (*Postavljanje korisničkog profila, stranica 19*) i postavite maksimalni puls (*Postavljanje zona pulsa, stranica 19*).

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 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 fēnix uređajem (*Uparivanje bežičnih senzora, stranica 35*). Ako upotrebljavate monitor pulsa na prsima, morate ga staviti i upariti s uređajem.

Za najprecizniju procjenu dovršite postavljanje korisničkog profila (*Postavljanje korisničkog profila, stranica 19*) i postavite maksimalni puls (*Postavljanje zona pulsa, stranica 19*).



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 kretanje kroz mjerenja performansi odaberite .

### Prikaz predviđenih vremena utrke

Za najprecizniju procjenu dovršite postavljanje korisničkog profila (*Postavljanje korisničkog profila, stranica 19*) i postavite maksimalni puls (*Postavljanje zona pulsa, stranica 19*).

Uređaj upotrebljava procjenu maksimalnog VO<sub>2</sub> (*O procijenjenim maksimalnim vrijednostima VO<sub>2</sub>, stranica 14*) i povijest treniranja za prikaz ciljanog vremena utrke. Uređaj analizira podatke o treniranju za nekoliko tjedana kako bi preciznije procijenio vrijeme utrke.

**SAVJET:** Ako imate više od jednog Garmin uređaja, možete omogućiti funkciju Physio TrueUp™ koja vašem uređaju omogućuje sinkronizaciju aktivnosti, povijesti i podataka s drugih uređaja (*Sinkronizirane aktivnosti i mjerenje performansi, stranica 14*).

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

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

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

### O efektu vježbanja

Effekt vježbanja mjeri utjecaj aktivnosti na aerobnu i anaerobnu kondiciju. Efekt vježbanja akumulira se tijekom aktivnosti. Vrijednost efekta vježbanja povećava se napretkom aktivnosti. Efekt vježbanja određuje se prema podacima i povijesti treniranja iz korisničkog profila, puls, trajanju i intenzitetu aktivnosti. Primarnu korist aktivnosti opisuje sedam različitih oznaka efekta vježbanja. Svaka je oznaka istaknuta bojom i odgovara fokusu opterećenja treniranja (*Fokus opterećenja treniranja, stranica 17*). Za svaku povratnu informaciju, na primjer, "Izrazit utjecaj na maksimalni VO<sub>2</sub>", postoji objašnjenje koje možete pronaći u pojedinostima o aktivnosti na usluzi Garmin Connect.

Effekt 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. Povećanje potrošnje kisika nakon vježbanja (EPOC) prikupljeno 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.

Effekt 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.

Effekt aerobnog vježbanja i Efekt anaerobnog vježbanja možete dodati kao podatkovna polja na jedan od svojih zaslona za treniranje kako biste tijekom aktivnosti pratili svoje mogućnosti.

Effekt 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.

Effekt vježbanja	Aerobna korist	Anaerobna korist
Od 2,0 do 2,9	Održava vašu aerobnu kondiciju.	Održava vašu anaerobnu kondiciju.
Od 3,0 do 3,9	Utječe na aerobnu kondiciju.	Utječe na anaerobnu kondiciju.
Od 4,0 do 4,9	Izrazito utječe na aerobnu kondiciju.	Izrazito utječe na 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](http://www.firstbeat.com).




### Varijabilnost pulsa i razina stresa

Razina stresa rezultat je trominutnog testa koji se izvodi tako da fēnix 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 bežičnih senzora, stranica 35*).

**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 zaslonu 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 VO<sub>2</sub> 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, svježi 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 VO<sub>2</sub> i vaših trkačkih ili biciklističkih mogućnosti bile točne, uređaju su potrebni podaci o nekoliko trčanja ili vožnji s monitorom pulsa (*O procijenjenim maksimalnim vrijednostima VO<sub>2</sub>, stranica 14*).

#### 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 28*).
- 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 19).

### 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 bežičnih senzora](#), stranica 35).

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 pri laktatnom pragu. Uređaj će od vas kod svake sljedeće procjene laktatnog praga zatražiti da procjenu prihvatite ili odbijete.

### Dobivanje procjene FTP-a

Kako biste dobili procjenu svog funkcionalnog praga snage (FTP), najprije s uređajem morate upariti senzor pulsa na prsima i mjerač snage ([Uparivanje bežičnih senzora](#), stranica 35) i morate procijeniti maksimalni VO2 ([Dobivanje procjene maksimalnog VO2 za biciklizam](#), stranica 14).

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 44).

**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.

### 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 bežičnih senzora](#), stranica 35) i morate odrediti procjenu maksimalnog VO2 ([Dobivanje procjene maksimalnog VO2 za biciklizam](#), stranica 14).

**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 treninga.

- 1 Na satu odaberite .
- 2 Odaberite biciklističku aktivnost.
- 3 Držite **MENU**.
- 4 Odaberite **Trening > Navođeni test za FTP**.
- 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 spremiti novi funkcionalni prag snage (FTP).
  - Odaberite **Odbij** ako želite zadržati trenutni funkcionalni prag snage (FTP).

### Status treniranja

Ova mjerenja predstavljaju procjene koje vam mogu pomoći da pratite i razumijete svoje treninge. 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 [garmin.com/performance-data/running](http://garmin.com/performance-data/running).



**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. Kada se prilagođavate na okruženje visoke temperature ili velike nadmorske visine, uređaj prikazuje vrijednosti maksimalnog VO<sub>2</sub> koje su korigirane na temelju temperature i nadmorske visine.

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

**Fokus opterećenja treniranja:** Uređaj analizira i razvrstava opterećenje treniranja u razne kategorije ovisno o intenzitetu i strukturi svake zabilježene aktivnosti. Fokus opterećenja treniranja uključuje ukupno opterećenje akumulirano po kategoriji i fokus treniranja. Uređaj prikazuje distribuciju opterećenja tijekom posljednja 4 tjedna.

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

### Razine statusa treniranja

Status treniranja pokazuje kako treniranje utječe na razinu kondicije i izvedbu. Status treniranja temelji se na promjenama opterećenja treniranja i maksimalnog VO<sub>2</sub> 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 VO<sub>2</sub> za trčanje ili biciklizam.

### Savjeti za dobivanje statusa treniranja

Funkcija statusa treniranja ovisi o ažuriranim procjenama vaše razine kondicije, uključujući najmanje dva mjerjenja maksimalnog VO<sub>2</sub> tjedno. Procjena vašeg maksimalnog VO<sub>2</sub> ažurira se nakon trčanja na otvorenom ili vožnji s mjerjačem snage tijekom kojih vaš puls na nekoliko minuta dosegne najmanje 70 % vašeg maksimalnog pulsa. Aktivnosti terenskog trčanja i trčanja u zatvorenom ne generiraju procjenu maksimalnog VO<sub>2</sub> radi očuvanja točnosti trenda vaše razine kondicije.

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

- Najmanje dvaput tjedno trčite ili vozite na otvorenom uz mjerjač snage i dosegnete puls viši od 70 % vašeg maksimalnog pulsa na najmanje 10 minuta. Status treniranja bit će dostupan nakon što uređaj koristite tjedan dana.
- Zabilježite sve svoje fitness aktivnosti na ovom uređaju ili omogućite funkciju Physio TrueUp, kako bi vaš uređaj učio o vašim performansama ([Sinkronizirane aktivnosti i mjerenje performansi, stranica 14](#)).

### Performanse i aklimatizacija na više temperature i veću nadmorsku visinu

Čimbenici iz okoliša poput visoke temperature i velike visine utječu na vaše treniranje i rezultate. Primjerice, treniranje na velikim nadmorskim visinama može pozitivno utjecati na vašu formu, no zbog boravka na velikim nadmorskim visinama možda ćete primijetiti privremeno smanjenje maksimalnog VO<sub>2</sub>. Vaš fēnix uređaj šalje obavijesti o aklimatizaciji i korigiranu procjenu maksimalnog VO<sub>2</sub> i statusa treniranja pri temperaturama višima od 22 °C (72 °F) i pri visinama većima od 800 m (2625 ft.). Aklimatizaciju na više temperature i veće nadmorske visine možete pratiti na widgetu statusa treniranja.

**NAPOMENA:** Funkcija aklimatizacije na više temperature dostupna je samo za GPS aktivnosti i zahtijeva meteorološke podatke s povezanog pametnog telefona. Za potpunu aklimatizaciju morate trenirati najmanje 4 dana.

### Opterećenje treniranja

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

### Fokus opterećenja treniranja

Da bi se postigli maksimalni rezultati i napredak kondicije, trening bi trebao biti podijeljen u tri kategorije: aerobne aktivnosti niskog intenziteta, aerobne aktivnosti visokog intenziteta i anaerobne aktivnosti. Fokus opterećenja treniranja pokazuje koliko je svaka kategorija trenutačno zastupljena u vašem treningu i prikazuje ciljeve treniranja. Potrebno je najmanje 7 dana treniranja kako bi fokus opterećenja treniranja odredio je li vaše opterećenje treniranja nisko, optimalno ili visoko. Nakon 4 tjedna treniranja procjena opterećenja treniranja sadržavat će detaljnije informacije o cilju kako biste uravnotežili svoje treninge.

**Ispod ciljeva:** Vaše je opterećenje treniranja niže od optimalnog u svim kategorijama intenziteta. Pokušajte povećati trajanje ili učestalost vježbanja.

**Manjak aerobnih aktivnosti niskog intenziteta:** Pokušajte dodati više aerobnih aktivnosti niskog intenziteta kako biste osigurali oporavak i ravnotežu za aktivnosti višeg intenziteta.

**Manjak aerobnih aktivnosti visokog intenziteta:** Pokušajte dodati više aerobnih aktivnosti visokog intenziteta kako biste s vremenom povisili laktatni prag i maksimalni VO<sub>2</sub>.

**Manjak anaerobnih aktivnosti:** Pokušajte dodati više intenzivnih anaerobnih aktivnosti kako biste s vremenom povećali brzinu i anaerobni kapacitet.

**Srednje:** Vaše je opterećenje treniranja uravnoteženo i osigurava sve aspekte kondicije tijekom treninga.

**Fokus – aerobne aktivnosti niskog intenziteta:** Vaše opterećenje treniranja uglavnom se odnosi na aerobne aktivnosti niskog intenziteta. One osiguravaju solidan temelj i pripremaju vas za dodavanje intenzivnijih vježbi.



**Fokus – aerobne aktivnosti visokog intenziteta:** Vaše opterećenje treniranja uglavnom se odnosi na aerobne aktivnosti visokog intenziteta. Te aktivnosti pomažu povisiti laktatni prag, maksimalni VO<sub>2</sub> i izdržljivost.

**Fokus – anaerobne aktivnosti:** Vaše opterećenje treniranja uglavnom se odnosi na aktivnosti visokog intenziteta. One dovode do brzog napretka kondicije, ali ih treba nadopuniti aerobnim aktivnostima niskog intenziteta.

**Iznad ciljeva:** Vaše je opterećenje treniranja više od optimalnog i trebali biste razmisliti o skraćivanju vježbanja i smanjenju učestalosti vježbanja.

### 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 VO<sub>2</sub> 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 19*) i postavite maksimalni puls (*Postavljanje zona pulsa, stranica 19*).

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

Pojavljuje se vrijeme oporavka. Najdulje vrijeme je 4 dana.

**NAPOMENA:** Na zaslonu sata odaberite UP ili DOWN za prikaz widgeta za status treniranja i odaberite ▲ za kretanje kroz mjerenja 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.

## Body Battery™

Uređaj analizira podatke o varijabilnosti pulsa, razini stresa, kvaliteti sna i aktivnosti kako bi odredio vašu ukupnu Body Battery razinu. Poput pokazivača razine goriva u automobilu, ovaj parametar pokazuje dostupnu količinu rezervi energije. Body Battery razina kreće se u rasponu od 0 do 100, gdje raspon od 0 do 25 označava nisku razinu energije, raspon od 26 do 50 srednju razinu energije, raspon od 51 do 75 visoku razinu energije, a raspon od 76 do 100 vrlo visoku razinu energije.

Za prikaz najnovije Body Battery razine, dugoročnih trendova i dodatnih pojedinosti sinkronizirajte uređaj s Garmin Connect računom (*Savjeti za poboljšane Body Battery podatke, stranica 18*).

### Pregledavanje Body Battery widgeta

U Body Battery widgetu prikazuje se vaša trenutna Body Battery razina i grafikon Body Battery razine u posljednjih nekoliko sati.

- 1 Pritisnite **UP** ili **DOWN** za prikaz Body Battery widgeta.  
**NAPOMENA:** Možda ćete morati dodati widget u slijed widgeta (*Prilagođavanje petlje widgeta, stranica 30*).
- 2 Pritisnite ▲ kako biste vidjeli grafikon razine energije u tijelu za posljednja četiri sata.
- 3 Pritisnite **DOWN** za prikaz kombiniranog grafikona funkcije Body Battery i razina stresa.  
Plavi stupci označavaju razdoblja odmora. Narančasti stupci označavaju razdoblja stresa. Sivi stupci označavaju razdoblja kada ste bili preaktivni da bi se utvrdila razina stresa.
- 4 Pritisnite **DOWN** za prikaz podataka funkcije Body Battery koji se odnose na razdoblje nakon ponoći.

### Savjeti za poboljšane Body Battery podatke

- Vaša se Body Battery razina ažurira kada uređaj sinkronizirate s Garmin Connect računom.
- Za točnije rezultate nosite uređaj i tijekom spavanja.
- Odmor i kvalitetan san pune vašu Body Battery razinu.
- Naporna aktivnost, visoka razina stresa i slabo spavanje mogu uzrokovati smanjenje Body Battery razine.
- Unos hrane i stimulansa poput kofeina ne utječu izravno na vašu Body Battery razinu.

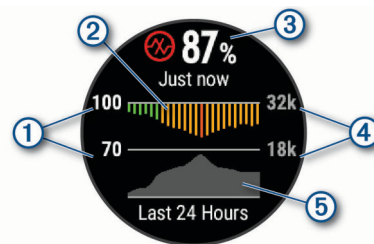
## Pulsni oksimetar

Uređaj fēnix ima pulsni oksimetar na zapešću za mjerenje periferne zasićenosti krvi kisikom. Ako znate zasićenost kisikom, možete utvrditi kako se vaše tijelo prilagođava na visoke nadmorske visine za alpske sportove i ekspedicije.

Možete ručno pokrenuti očitavanje pulsno oksimetra pregledavanjem widgeta za pulsni oksimetar (*Očitavanje pulsni oksimetrom, stranica 18*). Možete uključiti i cjelodnevna očitavanja (*Uključivanje cjelodnevnih očitavanja pulsno oksimetra, stranica 19*). Kada ste potpuno mirni, uređaj analizira zasićenost krvi kisikom i nadmorsku visinu. Profil nadmorske visine pomaže u prikazu promjena očitavanja pulsno oksimetra u odnosu na vašu nadmorsku visinu.

Na uređaju se očitavanje pulsno oksimetra prikazuje kao postotak zasićenosti kisikom i kao boja na grafikonu. Dodatne pojedinosti o očitanjima pulsno oksimetra, uključujući trendove tijekom nekoliko dana, možete vidjeti na Garmin Connect računu.

Više informacija o točnosti pulsno oksimetra potražite na web-mjestu [garmin.com/ataccuracy](http://garmin.com/ataccuracy).




①	Skala postotka zasićenosti kisikom.
②	Grafikon prosječnih očitavanja zasićenosti kisikom tijekom posljednja 24 sata.
③	Zadnje očitavanje zasićenosti kisikom.
④	Skala nadmorske visine.
⑤	Grafikon očitavanja nadmorske visine tijekom posljednja 24 sata.

### Očitavanje pulsni oksimetrom

Možete ručno pokrenuti očitavanje pulsni oksimetrom pregledavanjem widgeta za pulsni oksimetar. Widget prikazuje vaš zadnji postotak zasićenosti krvi kisikom, grafikon vaših očitavanja koja su provedena svakih sat vremena u posljednjih 24

sata i grafikon vaše nadmorske visine tijekom posljednjih 24 sata.

**NAPOMENA:** Prilikom prvog pregledavanja widgeta za pulsni oksimetar uređaj mora pronaći satelitske signale kako bi utvrdio visinu na kojoj se nalazite. Izađite na otvoreno i pričekajte da uređaj pronađe satelite.

- 1 Dok sjedite ili ste neaktivni, pritisnite **UP** ili **DOWN** kako bi se prikazao widget za pulsni oksimetar.
- 2 Pritisnite  za prikaz pojedinosti o widgetu i pokretanje očitavanja pulsno oksimetra.
- 3 Mirujte 30 sekundi.  
**NAPOMENA:** Ako ste preaktivni da sat izvrši očitavanje pulsno oksimetra, umjesto postotka prikazat će se poruka. Nakon nekoliko minuta neaktivnosti možete ponovno provjeriti. Za najbolje rezultate držite ruku na kojoj se nalazi uređaj u visini srca dok uređaj mjeri vašu zasićenosti krvi kisikom.
- 4 Pritisnite **DOWN** za prikaz grafikona očitavanja pulsno oksimetra za posljednjih sedam dana.

## Uključivanje cjelodnevni očitavanja pulsno oksimetra

- 1 Na widgetu pulsno oksimetra držite **MENU**.
- 2 Odaberite **Opcije > Način rada pulsne oksimetrije > Čitav dan**.  
Uređaj automatski analizira zasićenost kisikom tijekom cijelog dana dok niste u pokretu.  
**NAPOMENA:** Uključivanje načina rada za cjelodnevnu aklimatizaciju skraćuje trajanje baterije.

## Isključivanje automatskih očitavanja pulsno oksimetra

- 1 Na widgetu pulsno oksimetra držite **MENU**.
- 2 Odaberite **Opcije > Način rada pulsne oksimetrije > Isključi**.  
Uređaj isključuje automatska očitavanja pulsno oksimetra. Uređaj započinje očitavanje pulsno oksimetra kada gledate widget za pulsni oksimetar.

## Uključivanje praćenja pulsno oksimetrom tijekom spavanja

Možete postaviti svoj uređaj da neprekidno prati razinu zasićenosti krvi kisikom dok spavate.

**NAPOMENA:** Neobični položaji pri spavanju mogu izazvati abnormalno niska očitavanja zasićenosti krvi kisikom (SpO2) tijekom spavanja.

- 1 Na widgetu pulsno oksimetra držite **MENU**.
- 2 Odaberite **Opcije > Način rada pulsne oksimetrije > Tijekom spavanja**.

## Savjeti za čudne podatke pulsno oksimetra

Ako su podaci pulsno oksimetra čudni ili ih nema, isprobajte ove savjete.

- Nemojte se kretati dok uređaj mjeri vašu zasićenosti krvi kisikom.
- Uređaj nosite iznad ručnog zgloba. Uređaj bi trebao čvrsto, ali ugodno prijanjati.
- Držite ruku na kojoj se nalazi uređaj u visini srca dok uređaj mjeri vašu zasićenosti krvi kisikom.
- Koristite silikonski remen.
- 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 optički senzor na stražnjoj strani uređaja ne izgrebe.
- Nakon svakog vježbanja isperite uređaj vodom.

# 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 **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.

Ako znate svoj maksimalni puls, pomoću tablice (*Izračuni zona pulsa, stranica 20*) 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 **Korisnički profil > Puls**.
- 3 Odaberite **Maksimalni puls** i unesite svoj maksimalni puls. Pomoću funkcije Autom.prepoz. automatski zabilježite maksimalni puls tijekom aktivnosti (*Automatsko otkrivanje mjerenja performansi, stranica 14*).
- 4 Odaberite **Laktatni prag > Ručni unos** i unesite puls pri laktatnom pragu. Laktatni prag možete odrediti kroz navođeni test (*Laktatni prag, stranica 16*). S pomoću funkcije Autom.prepoz. automatski zabilježite laktatni prag tijekom aktivnosti (*Automatsko otkrivanje mjerenja performansi, stranica 14*).
- 5 Odaberite **Puls u mirovanju** i unesite svoj puls u mirovanju. Možete koristiti prosječni puls u mirovanju koji izmjeri uređaj 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 (opcionally).

**10** Za dodavanje sportskih zona pulsa ponovite korake (nije obavezno).

### Prepuštanje uređaju da odredi zone pulsa

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

- Provjerite jesu li postavke vašeg korisničkog profila ispravne (*Postavljanje korisničkog profila, stranica 19*).
- 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 pregledajte 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

### 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 **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

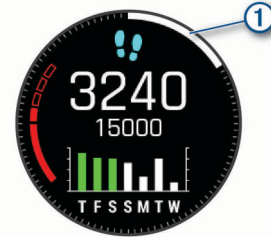
Funkcija praćenja aktivnosti bilježi broj dnevnih koraka, prijeđenu udaljenost, minute intenzivnog vježbanja, broj katova na koje ste se popeli, potrošene kalorije i statistiku o spavanju za svaki zabilježeni dan. Potrošene kalorije obuhvaćaju bazalni metabolizam i kalorije potrošene tijekom aktivnosti.

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](http://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. Svakih 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 34*).

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 20*).

### 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, stranica 9*).

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 Tijekom spavanja (*Postavke sustava, stranica 34*).

1 Držite **LIGHT**.

2 Odaberite .

### Minute intenzivnog vježbanja

Za bolje zdravlje, organizacije kao što je 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 pulsu). 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

fēnix izračunava minute intenzivnog vježbanja uspoređivanjem podataka o pulsu 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™

Kada se vaše kretanje podudara s poznatim obrascima vježbanja, funkcija Move IQ automatski prepoznaje taj događaj i prikazuje ga na vašoj vremenskoj liniji. Move IQ događaji prikazuju vrstu i trajanje aktivnosti, ali oni se neće pojaviti na vašem popisu aktivnosti ili u novostima. Za više pojedinosti i veću točnost, mjerenu aktivnost možete snimiti na svoj uređaj.

### Postavke praćenja aktivnosti

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

**Status:** Isključuje funkcije 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 34*).

**Upozorenja na ciljeve:** Omogućuje uključivanje i isključivanje upozorenja na ciljeve ili njihovo isključivanje samo tijekom aktivnosti. Upozorenja na ciljeve pojavljuju se za ciljni broj koraka u danu, ciljni broj katova za uspon u danu i tjedni ciljni broj minuta intenzivnog vježbanja.

**Move IQ:** Omogućuje uključivanje i isključivanje Move IQ događaja.

**Način rada pulsne oksimetrije:** Postavlja uređaj da bilježi očitavanja pulsne oksimetrije kada niste aktivni tijekom dana ili prestano dok spavate.

### 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 **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 i

pronaći više vježbanja ili odabrati plan treninga s ugrađenim vježbama i prenijeti ih na svoj uređaj.

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

### Praćenje vježbanja s usluge Garmin Connect

Prije preuzimanja vježbanja s usluge Garmin Connect morate imati Garmin Connect račun (*Garmin Connect, stranica 8*).

1 Odaberite opciju:

- Otvorite aplikaciju Garmin Connect.
- Idite na [connect.garmin.com](https://connect.garmin.com).


2 Pronađite vježbanje ili stvorite i spremite novo vježbanje.

3 Odaberite  ili **Pošalji na uređaj**.

4 Slijedite upute na zaslonu.

### Početak vježbanja

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

1 Na satu pritisnite .

2 Odaberite aktivnost.

3 Držite **MENU**.

4 Odaberite **Trening > Moja vježbanja**.

5 Odaberite vježbanje.

**NAPOMENA:** Na popisu se prikazuju samo ona vježbanja koja su kompatibilna s odabranom aktivnošću.

6 Odaberite **Započni vježbanje**.

7 Za pokretanje mjerača vremena aktivnosti pritisnite .

Nakon početka vježbanja uređaj prikazuje svaki korak vježbanja, bilješke o koracima (ako postoje), cilj (ako postoji) i trenutačne podatke o vježbanju. Za aktivnosti snage, joge, kardio vježbi ili pilatesa pojavljuje se animacija s uputama.

### 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. Sva zakazana vježbanja koja ste poslali na uređaj možete vidjeti u widgetu kalendara. Kada u kalendaru odaberete dan, možete pregledati ili započeti s vježbanjem. Zakazani trening ostaje na uređaju neovisno o tome jeste li ga dovršili ili preskočili. Kada s usluge Garmin Connect pošaljete zakazane treninge, oni će prebrisati postojeći kalendar treninga.

### Korištenje planova treninga s usluge Garmin Connect

Ako želite preuzeti i upotrebljavati planove treniranja s usluge Garmin Connect, morate imati Garmin Connect račun (*Garmin Connect, stranica 8*), a fēnix uređaj morate upariti s kompatibilnim pametnim telefonom.

1 U aplikaciji Garmin Connect odaberite  ili .

2 Odaberite **Trening > Planovi treninga**.

3 Odaberite i zakažite plan treniranja.

4 Slijedite upute na zaslonu.

5 Pregledajte plan treniranja u svom kalendaru.

### Prilagodljivi plan treniranja

Na vašem Garmin Connect računu postoje prilagodljivi plan treniranja i Garmin trener koji odgovaraju vašim ciljevima vježbanja. Na primjer, ako odgovorite na nekoliko pitanja, možete pronaći plan koji će vam pomoći da istrčete utrku od 5 km. Plan se prilagođava vašoj trenutnoj fizičkoj formi, preferencijama treniranja, rasporedu i datumu utrke. Nakon što pokrenete plan, widget Garmin trenera dodat će se slijedu widgeta na vašem fēnix uređaju.

## Pokretanje današnjeg vježbanja

Nakon što plan treniranja iz funkcije Garmin trener pošaljete na uređaj, widget Garmin trener prikazat će se u slijedu widgeta.

- 1 Na satu odaberite **UP** ili **DOWN** za prikaz widgeta Garmin trener.

Ako je vježbanje za ovu aktivnost zakazano za danas, uređaj prikazuje naziv vježbanja i pita vas hoćete li ga pokrenuti.

- 2 Odaberite **▲**.
- 3 Odaberite **Pregled** da biste vidjeli korake vježbanja (opcionally).
- 4 Odaberite **Započni vježbanje**.
- 5 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 satu pritisnite **▲**.
- 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 Po potrebi odaberite **Trajanje**, unesite udaljenost ili vremensko trajanje intervala za vježbanje i odaberite **✓**.
- 7 Pritisnite **BACK**.
- 8 Odaberite **Odmor > Tip**.
- 9 Odaberite **Udaljenost, Vrijeme ili Otvoreno**.
- 10 Po potrebi unesite udaljenost ili vremensko trajanje intervala odmaranja i odaberite **✓**.
- 11 Pritisnite **BACK**.
- 12 Odaberite jednu ili više opcija:
  - Za postavljanje broja ponavljanja odaberite **Ponavljanje**.
  - Za dodavanje otvorenog intervala zagrijavanja prije početka vježbanja odaberite **Zagrijavanje > Uključi**.
  - Za dodavanje otvorenog intervala hlađenja odaberite **Hlađenje > Uključi**.

### Početak intervalnog vježbanja

- 1 Na satu pritisnite **▲**.
- 2 Odaberite aktivnost.
- 3 Držite **MENU**.
- 4 Odaberite **Trening > Intervali > Započni vježbanje**.
- 5 Za pokretanje mjerača vremena aktivnosti pritisnite **▲**.
- 6 Ako ste postavili zagrijavanje prije početka intervalnog vježbanja, za početak prvog intervala pritisnite **LAP**.
- 7 Slijedite upute na zaslonu.

Kada dovršite sve intervale, pojavit će se poruka.

### Zaustavljanje intervalnog vježbanja

- U bilo kojem trenutku odaberite **LAP** kako biste zaustavili trenutni interval ili razdoblje odmora i prešli na sljedeći interval ili razdoblje odmora.
- Nakon što se dovrše svi intervali i razdoblja odmora, odaberite **LAP** kako biste završili intervalno vježbanje i prešli na mjerač vremena koji se može upotrijebiti za hlađenje.

- Za zaustavljanje mjerača vremena aktivnosti u bilo kojem trenutku odaberite **▲**. Možete nastaviti rad mjerača vremena ili završiti intervalno vježbanje.

## PacePro treniranje

Mnogi trkači vole nositi narukvicu s tempom tijekom utrke koja im pomaže u dostizanju cilja utrke. Funkcija PacePro omogućuje vam stvaranje prilagođene narukvice s tempom na temelju udaljenosti i tempa ili udaljenosti i vremena. Možete stvoriti i narukvicu s tempom za poznatu stazu kako biste maksimalno iskoristili tempo na temelju promjena nadmorske visine.

Možete stvoriti PacePro plan pomoću aplikacije Garmin Connect. Možete pregledati podjele i grafikon nadmorske visine prije trčanja stazom.

### Preuzimanje PacePro plana iz aplikacije Garmin Connect

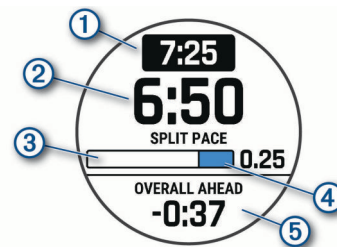
Prije preuzimanja PacePro plana iz aplikacije Garmin Connect morate imati Garmin Connect račun ([Garmin Connect](#), stranica 8).

- 1 Odaberite opciju:
  - Otvorite aplikaciju Garmin Connect i odaberite **☰** ili **⋮**.
  - Idite na [connect.garmin.com](https://connect.garmin.com).
- 2 Odaberite **Trening > PacePro strategije za tempo**.
- 3 Slijedite upute na zaslonu da biste stvorili i spremili PacePro plan.
- 4 Odaberite **↗** ili **Pošalji na uređaj**.

### Pokretanje PacePro plana

Prije pokretanja PacePro plana morate preuzeti plan sa svojeg Garmin Connect računa.

- 1 Na satu pritisnite **▲**.
- 2 Odaberite aktivnost za trčanje na otvorenom.
- 3 Držite **MENU**.
- 4 Odaberite **Trening > PacePro planovi**.
- 5 Odaberite pretplatu.  
**SAVJET:** Možete pritisnuti **DOWN** i odabrati **Prikaz podjela** za prikaz prolaznih vremena.
- 6 Pritisnite **▲** za pokretanje plana.
- 7 Za pokretanje mjerača vremena aktivnosti pritisnite **▲**.



Uređaj prikazuje vaš ciljani tempo na prolazu ①, trenutni tempo na prolazu ②, napredak do dovršetka prolaza ③, preostalu udaljenost prolaza ④ i ukupno vrijeme iznad ili ispod ciljnog tempa ⑤.

### Zaustavljanje PacePro plana

- 1 Držite **MENU**.
- 2 Odaberite **Zaustavi PacePro > Da**.  
Uređaj zaustavlja PacePro plan. Mjerač vremena aktivnosti i dalje radi.

## Segmenti

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

poboljšati svoj osobni rekord ili rezultate drugih sudionika koji su se utrkiivali 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 fēnix 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](http://www.strava.com).

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

### Pregledavanje pojedinosti o segmentu

- 1 Na satu pritisnite ▲.
- 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 Na satu pritisnite ▲.
- 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 utрку protiv segmenta.

Po dovršetku segmenta prikazat će se poruka.

### Postavljanje automatskog podešavanja segmenta

Uređaj možete postaviti tako da automatski podesi ciljno vrijeme utrke za segment na temelju vaših performansi tijekom segmenta.

**NAPOMENA:** To je postavljanje omogućeno za sve segmente prema zadanim postavkama.

- 1 Na satu pritisnite ▲.
- 2 Odaberite aktivnost.
- 3 Držite **MENU**.
- 4 Odaberite **Trening > Segmenti > Autom. odred. napora**.

### 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 **Aktivnosti i aplikacije**.

- 3 Odaberite aktivnost.

- 4 Odaberite postavke aktivnosti.

- 5 Odaberite **Zaslonski prikaz podataka > Dodaj novo > Virtual Partner**.

- 6 Unesite tempo ili brzinu.

- 7 Pritisnite **UP** ili **DOWN** za promjenu lokacije Virtual Partner zaslona (opciono).

- 8 Započnite aktivnost (*Započinjanje aktivnosti, stranica 2*).

- 9 Pritisnite **UP** ili **DOWN** za kretanje do zaslona 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 satu pritisnite ▲.

- 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 Za pokretanje mjerača vremena aktivnosti pritisnite ▲.

### 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 satu pritisnite ▲.

- 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 Za pokretanje mjerača vremena aktivnosti pritisnite ▲.

- 8 Kada završite aktivnost, pritisnite ▲ i 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, vožnju ili plivanje.

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

### Pregledavanje osobnih rekorda

- 1 Na izgledu satu 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 Na izgledu satu 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 Na izgledu sata 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 Na izgledu sata držite **MENU**.
- 2 Odaberite **Povijest > Rekordi**.
- 3 Odaberite sport.
- 4 Odaberite **Izbriši sve rekorde > Da**.

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

## Satovi

### Postavljanje alarma

Možete postaviti više alarma. Svaki alarm možete postaviti tako da se oglasi jednom ili redovno ponavlja.


- 1 Na izgledu sata držite **MENU**.
- 2 Odaberite **Satovi**.
- 3 Pritisnite **UP** ili **DOWN** kako biste se pomaknuli do zaslona s alarmima.
- 4 Odaberite opciju:
  - Za prvo postavljanje alarma odaberite **Postavi alarme**.
  - Za postavljanje dodatnih vremenskih zona pritisnite  i zatim odaberite **Dodaj alarm**.
- 5 Unesite naziv alarma.
- 6 Ako je potrebno, odaberite alarm i odaberite opciju:
  - Za uključivanje i isključivanje alarma odaberite **Status**.
  - Za uređivanje vremena alarma odaberite **Vrijeme**.
  - Odaberite **Ponavljanje** i odaberite kada će se alarm ponavljati.

- Odaberite **Zvukovi** i odaberite vrstu obavijesti.
- Odaberite **Pozadinsko osvjetljenje > Uključi** za uključivanje pozadinskog osvjetljenja istodobno s uključivanjem alarma.
- Odaberite **Oznaka**, a zatim odaberite opis alarma.

### Brisanje alarma


- 1 Na izgledu sata držite **MENU**.
- 2 Odaberite **Satovi**.
- 3 Pritisnite **UP** ili **DOWN** kako biste se pomaknuli do zaslona s alarmima.
- 4 Pritisnite .
- 5 Odaberite alarm.
- 6 Odaberite **Izbriši**.

### Pokretanje mjerača odbrojavanja


- 1 Na izgledu sata držite **MENU**.
- 2 Odaberite **Satovi**.
- 3 Pritisnite **UP** ili **DOWN** kako biste se pomaknuli do zaslona s mjeračima vremena.
- 4 Odaberite **Post.brzog mjerača vremena**.
- 5 Unesite vrijeme.
- 6 Ako je potrebno, pritisnite **MENU** i odaberite opciju:
  - Odaberite **Ponovo pokreni > Uključi** kako bi se mjerač vremena automatski ponovo pokrenuo nakon isteka vremena.
  - Odaberite **Zvukovi** i odaberite vrstu obavijesti.
- 7 Za pokretanje mjerača vremena pritisnite .

### Spremanje brzog mjerača vremena




Možete postaviti do deset zasebnih brzih mjerača vremena.

- 1 Na izgledu sata držite **MENU**.
- 2 Odaberite **Satovi**.
- 3 Pritisnite **UP** ili **DOWN** kako biste se pomaknuli do zaslona s mjeračima vremena.
- 4 Odaberite opciju:
  - Za prvo postavljanje brzog mjerača vremena odaberite **Post.brzog mjerača vremena**, unesite vrijeme, pritisnite **MENU** i odaberite **Spremanje mjerača vremena**.
  - Za spremanja dodatnih brzih mjerača vremena pritisnite , odaberite **Dodaj mjerač vremena** i unesite vrijeme.

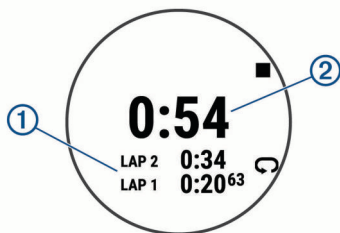
### Brisanje mjerača vremena

- 1 Na izgledu sata držite **MENU**.
- 2 Odaberite **Satovi**.
- 3 Pritisnite **UP** ili **DOWN** kako biste se pomaknuli do zaslona s mjeračima vremena.
- 4 Pritisnite .
- 5 Odaberite mjerač vremena.
- 6 Pritisnite **MENU**.
- 7 Odaberite **Izbriši**.

### Korištenje štoperice

- 1 Na izgledu sata držite **MENU**.
- 2 Odaberite **Satovi**.
- 3 Pritisnite **UP** ili **DOWN** kako biste se pomaknuli do zaslona sa štopericom.
- 4 Pritisnite .
- 5 Za pokretanje mjerača vremena pritisnite .
- 6 Pritisnite **LAP** kako biste ponovno pokrenuli mjerač vremena dionice .





Ukupno vrijeme štoperice ② nastavlja teći.

- 7 Za zaustavljanje oba mjerača pritisnite ▲.
- 8 Odaberite opciju:
  - Za ponovno postavljanje oba mjerača vremena pritisnite **DOWN**.
  - Za pregled mjerača vremena dionice pritisnite **MENU** i odaberite **Pregledaj**.
  - Za spremanje vremena štoperice kao aktivnosti pritisnite **MENU** i odaberite **Spremi aktivnost**.
  - Pritisnite **MENU** i odaberite **Gotovo** kako biste zatvorili štopericu.

## Dodavanje alternativnih vremenskih zona

Možete prikazati trenutno vrijeme u dodatnim vremenskim zonama na widgetu Alternat.vrem.zone. Možete dodati četiri alternativne vremenske zone.

**NAPOMENA:** Možda ćete morati dodati widget Alternat.vrem.zone u slijed widgeta.

- 1 Na izgledu sata držite **MENU**.
- 2 Odaberite **Satovi**.
- 3 Odaberite **UP** ili **DOWN** kako biste se pomaknuli do zaslona s vremenskim zonama.
- 4 Odaberite opciju:
  - Za prvo postavljanje vremenske zone odaberite **Post.vrem.zona > Dodaj zonu**.
  - Za postavljanje dodatnih vremenskih zona odaberite ▲ i odaberite **Dodaj zonu**.
- 5 Odaberite vremensku zonu.
- 6 Ako je potrebno, promijenite naziv zone.

## Navigacija

### Spremanje vaše lokacije

Svoju trenutnu lokaciju možete spremiti i kasnije do nje navigirati.

**NAPOMENA:** Prečace možete dodati u izbornik za kontrole (*Prilagođavanje izbornika kontrola, stranica 32*).

- 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 satu pritisnite ▲.
- 2 Odaberite **Navigiraj > Spremljene lokacije**.
- 3 Odaberite spremljenu lokaciju.
- 4 Odaberite opciju uređivanja lokacije.

### Projekcija točke

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

**NAPOMENA:** Možda ćete morati dodati aplikaciju Proj.točke na popis aktivnosti i aplikacija.

- 1 Na satu pritisnite ▲.
- 2 Odaberite **Proj.točke**.
- 3 Za postavljanje smjera pritisnite **UP** ili **DOWN**.
- 4 Pritisnite ▲.
- 5 Za odabir mjerne jedinice pritisnite **DOWN**.
- 6 Za unos udaljenosti pritisnite **UP**.
- 7 Pritisnite ▲ za spremanje.

Projicirana točka sprema se sa zadanim nazivom.

## Navigacija prema odredištu

Pomoću svog uređaja možete navigirati do odredišta ili slijediti stazu.

- 1 Na satu pritisnite ▲.
- 2 Odaberite aktivnost.
- 3 Držite **MENU**.
- 4 Odaberite **Navigacija**.
- 5 Odaberite kategoriju.
- 6 Za odabir odredišta odgovarajte na upute na zaslonu.
- 7 Odaberite **Idi na**.  
Pojavit će se navigacijski podaci.
- 8 Pritisnite ▲ kako biste započeli navigaciju.

## Stvaranje i praćenje staze na uređaju

- 1 Na satu pritisnite ▲.
- 2 Odaberite aktivnost.
- 3 Držite **MENU**.
- 4 Odaberite **Navigacija > Staze > Stvori novo**.
- 5 Unesite naziv staze i odaberite ✓.
- 6 Odaberite **Dodaj lokaciju**.
- 7 Odaberite opciju.
- 8 Po potrebi ponovite korake 6 i 7.
- 9 Odaberite **Gotovo > Slijedi stazu**.  
Pojavit će se navigacijski podaci.
- 10 Pritisnite ▲ kako biste započeli navigaciju.

## Označavanje i pokretanje navigacije na lokaciji 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 35*).

- 1 Na satu pritisnite ▲.
- 2 Odaberite aktivnost.
- 3 Držite **MENU**.
- 4 Odaberite **Navigacija > 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 satu pritisnite ▲.
- 2 Odaberite aktivnost.
- 3 Držite **MENU**.
- 4 Odaberite **Navigacija > Sight 'N Go**.
- 5 Usmjerite vrh sata prema objektu i pritisnite ▲.

Pojavit će se navigacijski podaci.

6 Pritisnite  kako biste započeli navigaciju.

## 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 pritisnite .
- 2 Odaberite **Natrag na početak** i odaberite opciju:
  - Kako biste navigirali natrag do početne točke svoje aktivnosti putem kojim ste prošli, odaberite **TracBack**.
  - Kako biste navigirali natrag do početne točke svoje aktivnosti pravocrtno, odaberite **Pravocrtno**.



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

## Navigacija do početne točke spremljene aktivnosti

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

- 1 Na satu pritisnite .
- 2 Odaberite aktivnost.
- 3 Držite **MENU**.
- 4 Odaberite **Navigacija > Aktivnosti**.
- 5 Odaberite aktivnost.
- 6 Odaberite **Natrag na početak** i odaberite opciju:
  - Kako biste navigirali natrag do početne točke svoje aktivnosti putem kojim ste prošli, odaberite **TracBack**.
  - Kako biste navigirali natrag do početne točke svoje aktivnosti pravocrtno, odaberite **Pravocrtno**.

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.

- 7 Pritisnite **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

 predstavlja vašu lokaciju na karti. Na karti se prikazuju nazivi lokacija i simbola. Kada se krećete prema odredištu, vaša je ruta na karti označena crtom.

- Navigacija kartom (*Pomicanje i zumiranje na karti, stranica 26*)
- Postavke karte (*Postavke karte, stranica 33*)


## Pomicanje i zumiranje na karti

- 1 Tijekom navigacije pritisnite **UP** ili **DOWN** za prikaz karte.


2 Držite **MENU**.

3 Odaberite **Pomicanje/zumiranje**.


4 Odaberite opciju:

- Za prebacivanje između opcija za pomicanje gore i dolje, ulijevo i udesno ili za zumiranje pritisnite .
- Za pomicanje i zumiranje na karti pritisnite **UP** i **DOWN**.
- Za odustajanje pritisnite **BACK**.

## 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 32*). Ako želite brzo otvoriti postavke kompasa, možete pritisnuti  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 32*). Možete pritisnuti  na widgerima visinomjera ili barometra kako biste brzo otvorili postavke visinomjera ili barometra.

## Povijest

U povijesti se nalaze vrijeme, udaljenost, kalorije, prosječan tempo ili brzina, podaci o dionici i informacije s opcionalnog senzora.

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

## Korištenje funkcije Povijest

Povijest sadrži prethodne aktivnosti koje ste spremili na uređaj. Na uređaju se nalazi widget Povijest koji vam omogućuje brz pristup podacima o aktivnostima (*Widgeti, stranica 30*).

- 1 Na izgledu sata držite **MENU**.
- 2 Odaberite **Povijest > Aktivnosti**.
- 3 Odaberite aktivnost.
- 4 Odaberite opciju:
  - Kako biste vidjeli dodatne informacije o aktivnosti, odaberite **Svi statistički podaci**.
  - Kako biste vidjeli utjecaj aktivnosti na vašu aerobnu i anaerobnu kondiciju, odaberite **Efekt treniranja** (*O efektu vježbanja, stranica 15*).
  - Kako biste vidjeli vrijeme provedeno u svakoj zoni pulsa, odaberite **Puls** (*Pregled vremena u svakoj zoni pulsa, stranica 27*).
  - Za odabir dionice i prikaz dodatnih podataka o svakoj dionici, odaberite **Dionice**.
  - Za odabir seta vježbi i prikaz dodatnih informacija o svakom setu odaberite **Setovi**.
  - Za prikaz aktivnosti na karti odaberite **Karta**.
  - Za prikaz grafikona nadmorske visine za aktivnost 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

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

- 1 Na izgledu sata držite **MENU**.
- 2 Odaberite **Povijest > Aktivnosti**.
- 3 Odaberite aktivnost.
- 4 Odaberite **Puls**.

### Pregledavanje ukupnih podataka

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

- 1 Na izgledu sata 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 prijeđenu udaljenost, nadmorsku visinu i vrijeme u aktivnostima.

- 1 Na izgledu satu 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 Na izgledu sata 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.

## Prilagođavanje vašeg uređaja

### 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 **Aktivnosti i aplikacije**, odaberite aktivnost i odaberite postavke aktivnosti.

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

**3D brzina:** Izračunava brzinu pomoću promjene u nadmorskoj visini i vodoravnog kretanja tlom (**3D brzina i udaljenost**, stranica 29).

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

**Upozorenja:** Postavlja upozorenja za trening ili navigaciju za aktivnost.

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

**Auto Lap:** Postavlja opcije za Auto Lap® funkciju (**Auto Lap**, stranica 29).

**Auto Pause:** Postavlja uređaj na zaustavljanje snimanja podataka pri zaustavljanju ili pri usporavanju ispod zadane brzine (**Omogućavanje funkcije Auto Pause**, stranica 29).

**Autom. izračun dionica:** Uređaju omogućuje automatsko prepoznavanje skijaških dionica pomoću ugrađenog mjeraca brzine.

**Autom. pomicanje:** Omogućuje automatsko kretanje kroz sve zaslone s podacima o aktivnostima dok je uključen mjerac vremena (**Korištenje značajke automatskog pomicanja**, stranica 29).

**Automatski setovi:** Omogućuje uređaju automatsko pokretanje i zaustavljanje setova vježbi tijekom izvođenja vježbi snage.

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

**Veliki brojevi:** Promjena veličine brojeva na zaslonu s podacima o rupama za golf.

**ClimbPro:** Prikazuje planiranje uzbrdica i zaslone za praćenje pri navigaciji.

**Upit za palice:** Prikaz upita koji vam omogućuje da pri igranju golfa nakon svakog zabilježenog udarca unesete palicu koju ste upotrijebili.

**Pokretanje odbrojanja:** Omogućuje mjerac odbrojanja za intervale plivanja u bazenu.

**Zasloni s podacima:** Omogućuje prilagođavanje zaslona s podacima i dodavanje novih zaslona s podacima za aktivnost (**Prilagođavanje zaslona s podacima**, stranica 28).

**Udaljenost za driver palicu:** Postavlja prosječnu udaljenost koju loptica prijeđe kada je udarite drive palicom kada igrate golf.

**Uredi težinu:** Omogućuje dodavanje težine s kojom ste vježbali tijekom treninga snage ili kardio aktivnosti.

**Udaljenost u golfu:** Postavljanje mjernih jedinica pri igranju golfa.

**GPS:** Postavlja način rada za GPS antenu (**Promjena postavki GPS-a**, stranica 29).

**Praćenje hendikepa:** Omogućava praćenje hendikepa pri igranju golfa. Opcija Lokalni hendikep omogućava unos broja udaraca koji će se oduzeti od ukupnog rezultata. Opcija Indeks/nagib omogućava unos hendikepa i oznake nagiba terena kako bi uređaj mogao izračunati hendikep terena. Kada omogućite jednu od opcija praćenje hendikepa, možete postaviti vrijednost hendikepa.

**Tipka Dionica:** Omogućuje snimanje dionice ili odmora tijekom aktivnosti.

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

**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 4).

**Veličina bazena:** Postavljanje duljine bazena za plivanje u bazenu.

**Način napajanja:** Postavlja zadani način napajanja za aktivnost.

**Isključivanje za uštedu energije:** Postavlja opciju vremena uštede energije za aktivnost (**Postavke vremena do aktiviranja načina uštede energije**, stranica 30).

**Interval:** Postavlja učestalost bilježenja točaka traga tijekom ekspedicije (**Promjena intervala bilježenja za točke traga**, stranica 7).

**Bilježenje nakon zalaska sunca:** Postavlja uređaj za bilježenje točaka traga nakon zalaska sunca tijekom ekspedicije.

**Preimenuj:** Postavlja naziv aktivnosti.

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

**Vraćanje zadanih postavki:** Omogućuje ponovno postavljanje postavki aktivnosti.

**Praćenje rezultata:** Automatski omogućava ili onemogućava bilježenje rezultata kada započnete rundu golfa. Ako odaberite opciju Uvijek pitaj, uređaj će zatražiti potvrdu.

**Metoda praćenja rezultata:** Postavljanje igre na udarce ili Stableford igre kao načina praćenja pri igranju golfa.

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

**Praćenje statistike:** Omogućava praćenje statistike tijekom igranja golfa.

**Prepoznavanje zaveslaja:** Omogućuje prepoznavanje zaveslaja za plivanje u bazenu.

**Način turnira:** Onemogućavanje funkcija koje nisu dozvoljene tijekom službenih turnira.

**Prijelazi:** Omogućuje prijelaze za multisport aktivnosti.

### Prilagođavanje zaslona s podacima

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

1 Držite **MENU**.

2 Odaberite **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 **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
Kadencija	Raspon	Možete postaviti minimalnu i maksimalnu vrijednost takta.
Kalorije	Događaj, ponavljajuće	Možete postaviti broj kalorija.
Prilagođeno	Događaj, 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.
Puls	Raspon	Možete postaviti minimalnu i maksimalnu vrijednost pulsa ili odabrati promjene zona. Pogledajte odjeljke <a href="#">O zonama pulsa, stranica 19</a> i <a href="#">Izračuni zona pulsa, stranica 20</a> .
Tempo	Raspon	Možete postaviti minimalnu i maksimalnu vrijednost tempa.
Snaga	Raspon	Možete postaviti visoku ili nisku razinu snage.
Blizina	Događaj	Radius možete postaviti od spremijene lokacije.
Trčanje/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 **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.

## 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 **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 34*).

### 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 **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 **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 **Aktivnosti i aplikacije**.
- 3 Odaberite aktivnost.

**NAPOMENA:** Ova funkcija nije dostupna za sve aktivnosti.

- 4 Odaberite postavke aktivnosti.
- 5 Odaberite **Automatski uspon > Status**.
- 6 Odaberite **Uvijek** ili **Kad se ne navigira**.
- 7 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 **Preb.izm.nač.rad** za postavljanje brzine promjene načina rada na uređaju.

**NAPOMENA:** Opcija Trenutni zaslon omogućava vam automatsko prebacivanje na posljednji zaslon koji ste gledali prije prelaska na automatski uspon.

### 3D brzina i udaljenost

Možete postaviti 3D brzinu i udaljenost za izračun brzine ili udaljenosti pomoću promjene u nadmorskoj visini i vodoravnog kretanja tlom. 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 LAP 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 **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 **Aktivnosti i aplikacije**.
- 3 Odaberite aktivnost.  
**NAPOMENA:** Ova funkcija nije dostupna za sve aktivnosti.
- 4 Odaberite postavke aktivnosti.
- 5 Odaberite **Autom. pomicanje**.
- 6 Odaberite brzinu prikaza.

### Promjena postavki GPS-a

Više informacija o sustavu GPS možete pronaći na adresi [www.garmin.com/aboutGPS](http://www.garmin.com/aboutGPS).

- 1 Držite **MENU**.
- 2 Odaberite **Aktivnosti i aplikacije**.
- 3 Odaberite aktivnost za prilagođavanje.
- 4 Odaberite postavke aktivnosti.
- 5 Odaberite **GPS**.
- 6 Odaberite opciju:
  - Odaberite **Isključi** kako biste onemogućili GPS za aktivnost.



- Odaberite **Samo GPS** kako biste omogućili sustav GPS satelita.
- Odaberite **GPS + GLONASS** (ruski sustav satelita) za preciznije informacije o položaju u slučajevima kada je vidljivost neba loša.
- Odaberite **GPS + GALILEO** (sustav satelita Europske unije) za preciznije informacije o položaju u slučajevima kada je vidljivost neba loša.
- Odaberite **UltraTrac** za rjeđe bilježenje točaka traga i podataka o senzoru (*UltraTrac, stranica 30*).

**NAPOMENA:** Istovremeno korištenje GPS-a i drugog satelita može brže potrošiti bateriju nego kada se koristi samo GPS (*GPS i drugi sustavi satelita, stranica 30*).

### GPS i drugi sustavi satelita

Opcije GPS + GLONASS ili GPS + GALILEO omogućuju bolji rad u zahtjevnoj okolini i brže pronalaženje položaja u odnosu na korištenje samo GPS-a. Međutim, istovremeno korištenje GPS-a i drugog satelitskog sustava može brže potrošiti bateriju nego kada se koristi samo GPS.

### 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 **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.

## Promjena redoslijeda aktivnosti u popisu aplikacija

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

## 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 slijed widgeta (*Prilagođavanje petlje widgeta, stranica 30*).

**ABC:** Prikazuje kombinirane podatke visinomjera, barometra i kompasa.

**Alternativne vremenske zone:** Prikazuje trenutno vrijeme u dodatnim vremenskim zonama.

**Body Battery:** Prikazuje se vaša trenutna Body Battery razina i grafikon Body Battery razine u posljednjih nekoliko sati.

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

**Kalorije:** Prikazuje podatke o kalorijama za trenutni dan.

**Praćenje psa:** Prikazuje podatke o lokaciji psa ako ste s fēnix uređajem 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.

**Garmin trener:** Prikazuje zakazane treninge kada odaberete plan treninga Garmin trenera na svojem Garmin Connect računu.

**Golf:** Prikazuje informacije o golfu za zadnju rundu.

**Zdravstvena statistika:** Prikazuje dinamički sažetak vaše trenutačne zdravstvene statistike. Mjerenja uključuju puls, Body Battery razinu, stres i još mnogo toga.

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

**Povijest:** Prikazuje vašu povijest aktivnosti i grafikon zabilježenih aktivnosti.

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

**inReach® kontrole:** Omogućuje slanje poruka na uparenom inReach uređaju.

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

**Zadnji sport:** Prikazuje kratak sažetak zadnjeg zabilježenog sporta.

**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 mjerenja performansi koje vam pomažu da pratite i razumijete svoje treninge i rezultate na utrkama.

**Pulsni oksimetar:** Prikazuje vaš zadnji postotak zasićenosti krvi kisikom i grafikon očitavanja.

**Disanje:** Trenutačan tempo disanja u udisajima u minuti i prosječna sedmodnevna vrijednost. Možete izvoditi vježbe disanja kako biste se lakše opustili.

**Informacije senzora:** Prikazuje podatke internih ili povezanih bežičnih senzora.

**Koraci:** Prati dnevni broj prijeđenih koraka, ciljni broj koraka i podatke za prethodne dane.

**Stres:** Prikazuje vašu trenutnu razinu stresa i grafikon razine stresa. Možete izvoditi vježbe disanja kako biste se lakše opustili.

**Izlazak i zalazak sunca:** Prikazuje vremena izlaska i zalaska sunca te vrijeme građanskog sumraka.

**Status treniranja:** Prikazuje vaš trenutačni status treniranja i opterećenje treniranja koji vam pokazuju kako treniranje utječe na vašu razinu kondicije i rezultate.

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

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

**Xero® uređaj:** Prikazuje informacije o lokaciji lasera kada je kompatibilni Xero uređaj uparen s vašim fēnix uređajem.

## Prilagođavanje petlje widgeta

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

- 1 Držite **MENU**.

2 Odaberite **Miniaplikacije**.


3 Odaberite **Brzi pregledi widgeta** za uključivanje ili isključivanje sažetaka widgeta.

**NAPOMENA:** Sažeci widgeta prikazuju sažete podatke za više widgeta na jednom zaslonu.

4 Odaberite **Uredi**.

5 Odaberite widget.

6 Odaberite opciju:

- Pritisnite **UP** ili **DOWN** da biste promijenili lokaciju widgeta u petlji widgeta.
- Odaberite  da biste uklonili widget iz petlje widgeta.

7 Odaberite **Dodaj**.

8 Odaberite widget.

Widget je dodan slijedu widgeta.

## inReach daljinski upravljač

Funkcija inReach daljinskog upravljača omogućuje vam da upravljate inReach uređajem pomoću uređaja fēnix. Idite na web-mjesto [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com) ako želite kupiti inReach uređaj.

### Upotreba daljinskog upravljača inReach

Ako želite upotrebljavati funkciju inReach daljinskog upravljača, morate dodati widget inReach u slijed widgeta (*Prilagođavanje petlje widgeta, stranica 30*).

1 Uključite inReach uređaj.

2 Na fēnix satu pritisnite **UP** ili **DOWN** na zaslonu sata za prikaz inReach widgeta.

3 Pritisnite  kako biste potražili inReach uređaj.

4 Pritisnite  kako biste uparili inReach uređaj.

5 Pritisnite  i odaberite opciju::

- Za slanje SOS poruke odaberite **Pokreni SOS poruku**.

**NAPOMENA:** SOS funkciju upotrebljavajte samo u situaciji stvarnog hitnog slučaja.

- Za slanje tekstne poruke odaberite **Poruke > Nova poruka**, odaberite kontakte za poruku i unesite tekst poruke ili odaberite opciju brze tekstne poruke.

- Za slanje zadane poruke odaberite **Slanje zadane poruke** i odaberite poruku na popisu.

- Za prikaz mjerača vremena i udaljenosti prijedene tijekom aktivnosti odaberite **Praćenje**.

## VIRB daljinski upravljač

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

### Upravljanje VIRB akcijskom kamerom

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

1 Uključite VIRB kameru.


2 Uparite VIRB kameru i fēnix sat (*Uparivanje bežičnih senzora, stranica 35*).

Widget VIRB automatski je dodan slijedu widgeta.

3 Pritisnite **UP** ili **DOWN** na zaslonu sata za prikaz VIRB widgeta.

4 Ako je potrebno, pričekajte da se sat poveže s kamerom.

5 Odaberite opciju:

- Za snimanje videozapisa odaberite **Pokreni snimanje**. Na zaslonu fēnix uređaja prikazat će se brojač vremena videozapisa.
- Za snimanje fotografije tijekom snimanja videozapisa pritisnite **DOWN**.
- Za zaustavljanje snimanja videozapisa pritisnite .

- Za snimanje fotografije odaberite **Fotografiraj**.

- Za snimanje nekoliko fotografija uzastopnim snimanjem odaberite **Snimi uzastopne fotografije**.

- Za uključivanje načina rada za mirovanje odaberite **Mirovanje kamere**.

- Za isključivanje načina rada za mirovanje odaberite **Aktiviranje kamere**.

- 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*.

1 Uključite VIRB kameru.

2 Uparite VIRB kameru i fēnix sat (*Uparivanje bežičnih senzora, stranica 35*).

Ako je kamera uparena, VIRB zaslon s podacima automatski se dodaje aktivnostima.

3 Tijekom aktivnosti pritisnite **UP** ili **DOWN** kako biste vidjeli VIRB zaslon s podacima.

4 Ako je potrebno, pričekajte da se sat poveže s kamerom.

5 Držite **MENU**.

6 Odaberite **VIRB**.

7 Odaberite opciju:

- Za upravljanje kamerom s pomoću mjerača vremena aktivnosti odaberite **Postavke > Način snimanja > Pok.i zaus.mj.vr..**

**NAPOMENA:** Snimanje videozapisa automatski se pokreće i zaustavlja kada započnete ili završite aktivnost.

- Za upravljanje kamerom s pomoću opcija izbornika odaberite **Postavke > Način snimanja > Ručno**.

- Za ručno snimanje videozapisa odaberite **Pokreni snimanje**.

Na zaslonu fēnix uređaja prikazat će se brojač vremena videozapisa.

- Za snimanje fotografije tijekom snimanja videozapisa pritisnite **DOWN**.

- Za ručno zaustavljanje snimanja videozapisa pritisnite .

- Za snimanje nekoliko fotografija uzastopnim snimanjem odaberite **Snimi uzastopne fotografije**.


- Za uključivanje načina rada za mirovanje odaberite **Mirovanje kamere**.

- Za isključivanje načina rada za mirovanje odaberite **Aktiviranje kamere**.

### Korištenje widgeta za razinu stresa

U widgetu za razinu stresa prikazuje se vaša trenutna razina stresa i grafikon razine stresa u posljednjih nekoliko sati. Ovaj vas widget može i voditi kroz vježbe disanja kako biste se lakše opustili.

1 Dok sjedite ili ste neaktivni, pritisnite **UP** ili **DOWN** na zaslonu sata kako bi se prikazao widget za razinu stresa.

2 Pritisnite  za početak mjerenja.

**SAVJET:** Ako ste preaktivni da sat odredi vašu razinu stresa, umjesto broja koji označava razinu stresa prikazat će se poruka. Razinu stresa ponovo možete provjeriti nakon nekoliko minuta neaktivnosti.

3 Pritisnite **DOWN** kako biste vidjeli grafikon razine stresa za posljednja četiri sata.

Plavi stupci označavaju razdoblja odmora. Žuti stupci označavaju razdoblja stresa. Sivi stupci označavaju razdoblja kada ste bili preaktivni da bi se utvrdila razina stresa.



- 4 Kako biste pokrenuli vježbu disanja, pritisnite **DOWN** > ▲ i unesite trajanje vježbe disanja u minutama.

### Prilagodba widgeta Moj dan

Možete prilagoditi popis mjerenja koja se prikazuju na widgetu Moj dan.

- 1 Na zaslonu sata pritisnite **UP** ili **DOWN** za prikaz widgeta **Moj dan**.
- 2 Držite **MENU**.
- 3 Odaberite **Opcije**.
- 4 S pomoću prekidača za prebacivanje odaberite hoće li mjerenje biti prikazano ili skriveno.

### 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 **Kontrole**.
- 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.

### Postavke izgleda sata

Izgled sata možete prilagoditi odabirom izgleda, boje i dodatnih podataka. Prilagođene izgled 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 10*).

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

- 1 Na izgledu sata držite **MENU**.
- 2 Odaberite **Izgled sata**.
- 3 Pritisnite **UP** ili **DOWN** za prikaz opcija izgleda sata.
- 4 Za kretanje kroz dodatne prethodno učitane izgled sata odaberite **Dodaj novo**.
- 5 Za aktiviranje prethodno učitano izgled sata ili instaliranog Connect IQ izgled sata odaberite ▲ > **Primijeni**.
- 6 Ako upotrebljavate prethodno učitani izgled sata, odaberite ▲ > **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 **Senzori i dodaci > Kompas**.

**Kalibriraj:** Omogućivanje ručnog kalibriranja senzora kompasa (*Ručna kalibracija kompasa, stranica 32*).

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

**Referentni sjever:** Postavljanje referentnog sjevera kompasa (*Postavljanje referentnog sjevera, stranica 32*).

**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 **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 **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

Držite **MENU** i odaberite **Senzori i dodaci > Visinomjer**.

**Kalibriraj:** Omogućuje ručnu kalibraciju senzora visinomjera.

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

**Nadmorska visina:** 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 **Senzori i dodaci > Visinomjer**.

### 3 Odaberite opciju:

- Za automatsku kalibraciju od početne točke GPS položaja odaberite **Automatska kalibracija** i zatim odaberite opciju.
- Za ručni unos trenutačne nadmorske visine odaberite **Kalibriraj > Da**.
- Za unos trenutačne nadmorske visine od početne točke GPS položaja odaberite **Kalibriraj > Koristi GPS**.

### Postavke barometra

Držite **MENU** i odaberite **Senzori i dodaci > Barometar**.

**Kalibriraj:** Omogućuje ručnu kalibraciju senzora barometra.

**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.

### Kalibracija barometra

Vaš je uređaj već kalibriran u tvornici, a uređaj po zadanim postavkama koristi automatsku kalibraciju na početnoj GPS točki. Barometar možete ručno kalibrirati ako znate točnu nadmorsku visinu ili točan tlak na razini mora.

1 Držite **MENU**.

2 Odaberite **Senzori i dodaci > Barometar > Kalibriraj**.

3 Odaberite opciju:

- Za unos trenutačne nadmorske visine ili tlaka na razini mora odaberite **Da**.
- Za automatsku kalibraciju od početne točke GPS položaja odaberite **Koristi GPS**.

### Postavke Xero lokacije

Držite **MENU** i odaberite **Senzori i dodaci > XERO lokacije**.

**Status:** Omogućuje prikaz informacija o lokaciji lasera na kompatibilnom uparenom Xero uređaju.

**Način rada za dijeljenje:** Omogućuje vam javno dijeljenje ili privatno emitiranje informacija o lokaciji lasera.

### Postavke karte

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

Držite **MENU** i odaberite **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.

### Postavke navigacije

Možete prilagoditi funkcije i izgled karte dok navigirate do odredišta.

#### Prilagođavanje funkcija karte

1 Držite **MENU**.

2 Odaberite **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.

### Postavke smjera

Možete postaviti ponašanje pokazivača koji se prikazuje na karti tijekom navigacije.

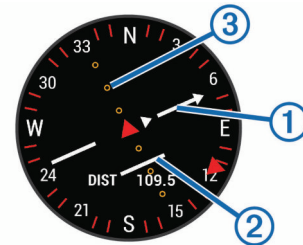
Držite **MENU** i odaberite **Navigacija > Tip**.

**Smjer:** Pokazuje smjer u kojem se nalazi vaše odredište.

**Staza:** Označava vaš odnos prema liniji kursa koja vodi do odredišta (**Pokazivač kursa**, stranica 33).

### Pokazivač kursa

Pokazivač kursa najkorisniji je kada do odredišta navigirate ravnom linijom, na primjer, kada navigirate na vodi. Može vam pomoći da se vratite natrag na liniju kursa ako skrenete s kursa kako biste izbjegli prepreke ili opasnosti.



Pokazivač kursa ① označava vaš odnos prema liniji kursa koja vodi do odredišta. Indikator skretanja s kursa (CDI) ② pokazuje skretanje (ulijevo ili udesno) s kursa. Točke ③ ukazuju koliko ste daleko skrenuli s kursa.

### 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 **Navigacija > Oznaka smjera**.

### Postavljanje navigacijskih rješenja

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

1 Držite **MENU**.

2 Odaberite **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**.
- Da biste postavili upozorenje kada skrenete s kursa, odaberite **Van staze**.
- Da biste omogućili upute za navigaciju skretanje-po-skretanje, odaberite **Upute za skretanje**.

4 Po potrebi odaberite **Status** kako biste uključili upozorenje.

5 Po potrebi unesite vrijednost za udaljenost ili vrijeme, a zatim odaberite ✓.

### Postavke upravitelja napajanja

Držite **MENU** i odaberite **Upravitelj napajanja**.

**Šted.baterije:** Omogućuje prilagodbu funkcije štednje baterije u načinu rada sata (**Prilagodba funkcije štednje baterije**, stranica 34).

**Način napajanja:** Omogućuje prilagodbu postavki sustava, aktivnosti i GPS-a za produljenje trajanja baterije tijekom aktivnosti (*Prilagodba načina napajanja, stranica 34*).

**Postotak napunjenosti baterije:** Prikazuje preostalo trajanje baterije kao postotak.

**Procijenjeni kapacitet baterije:** Prikazuje preostalo trajanje baterije kao procijenjeni broj dana ili sati.

### Prilagodba funkcije štednje baterije

Funkcija štednje baterije omogućuje brzu prilagodbu postavki sustava za dulje trajanje baterije u načinu rada sata.

Možete uključiti i funkciju štednje baterije u izborniku kontrola (*Prikaz izbornika kontrola, stranica 1*).

**1** Držite **MENU**.

**2** Odaberite **Upravitelj napajanja > Šted.baterije**.

**3** Odaberite **Status** za uključivanje funkcije štednje baterije.

**4** Odaberite **Uredi** i odaberite opciju:

- Odaberite **Izgled sata** da biste omogućili zaslon sata male potrošnje energije koji se ažurira jednom u minuti.
- Odaberite **Telefon** da biste prekinuli vezu uparenog telefona.
- Odaberite **Praćenje aktivnosti** da biste isključili praćenje aktivnosti tijekom cijelog dana, uključujući korake, broj katova na koje ste se popeli, minute intenzivnog vježbanja, praćenje spavanja i Move IQ događaje.
- Odaberite **Puls na zapešću** da biste isključili mjerenje pulsa na zapešću.
- Odaberite **Pulsni oksimetar** kako biste isključili način rada za cjelodnevnu aklimatizaciju.
- Za isključivanje pozadinskog osvjetljenja odaberite **Pozadinsko osvjetljenje**.

Na satu se prikazuju sati trajanja baterije koji se mogu dobiti promjenom pojedinačne postavke.

**5** Odaberite **Upozorenje za slabu bateriju** kako biste primili upozorenje kad je baterija gotovo prazna.

### Prilagodba načina napajanja

Uređaj se isporučuje s nekoliko načina napajanja koji vam omogućuju brzo podešavanje postavki sustava, aktivnosti i GPS-a kako biste produljili trajanje baterije tijekom aktivnosti. Možete prilagoditi postojeće načine napajanja i stvoriti nove prilagođene načine napajanja.

**1** Držite **MENU**.

**2** Odaberite **Upravitelj napajanja > Način napajanja**.

**3** Odaberite opciju:

- Odaberite način napajanja koji želite prilagoditi.
- Odaberite **Dodaj novo** kako biste izradili prilagođeni način napajanja.

**4** Po potrebi unesite prilagođeni naziv.

**5** Odaberite opciju za prilagođavanje posebnih postavki načina napajanja.

Primjerice, možete promijeniti postavke GPS-a ili prekinuti vezu uparenog telefona.

Na satu se prikazuju sati trajanja baterije koji se mogu dobiti promjenom pojedinačne postavke.

**6** Po potrebi odaberite **Gotovo** za spremanje i upotrebu prilagođenog načina napajanja.

### Vraćanje načina napajanja

Možete ponovno postaviti unaprijed učitani način napajanja na tvornički zadane postavke.

**1** Držite **MENU**.

**2** Odaberite **Upravitelj napajanja > Način napajanja**.

**3** Odaberite unaprijed učitani način napajanja.

**4** Odaberite **Vrati > Da**.

## Postavke sustava

Držite pritisnutom tipku **MENU** i odaberite **Sustav**.

**Jezik:** Postavljanje jezika prikaza uređaja.

**Vrijeme:** Prilagođavanje postavki vremena (*Postavke vremena, stranica 34*).

**Pozadinsko osvjetljenje:** Podešavanje postavki pozadinskog osvjetljenja (*Promjena postavki pozadinskog osvjetljenja, stranica 35*).

**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 Tijekom spavanja. Uobičajeno vrijeme spavanja možete postaviti na svom Garmin Connect računu.

**Tipke prečaca:** Omogućuje dodjeljivanje prečaca tipkama na uređaju (*Prilagođavanje tipki prečaca, stranica 35*).

**Autom. zaključ.:** 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 35*).

**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.

**Ponovno postavljanje:** Ponovno postavljanje korisničkih podataka i postavki (*Ponovno postavljanje svih zadanih postavki, stranica 38*).

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

**Opis:** Prikazuje informacije o uređaju, softveru, licenci i propisima.

### Postavke vremena

Držite pritisnutom tipku **MENU** i odaberite **Sustav > Vrijeme**.

**Format vremena:** Postavljanje uređaja tako da prikazuje vrijeme u 12-satnom, 24-satnom ili vojnom 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 po satu, kao i upozorenja na izlazak i zalazak sunca koja se oglašavaju određeni broj minuta ili sati prije izlaska ili zalaska sunca (*Postavljanje upozorenja za vrijeme, stranica 34*).

**Sinkronizacija vremena:** Omogućuje vam da ručno sinkronizirate vrijeme kada mijenjate vremenske zone te da ažurirate vrijeme kad nastupi ljetno računanje vremena (*Sinkronizacija vremena, stranica 35*).

### Postavljanje upozorenja za vrijeme

**1** Držite **MENU**.



2 Odaberite **Sustav > Vrijeme > Upozorenja**.

3 Odaberite opciju:

- Da biste postavili upozorenje koje će se oglasiti određeni broj minuta ili sati prije zalaska sunca, odaberite **Prije zalaska sunca > Status > Uključi**, odaberite **Vrijeme** i unesite vrijeme.
- Da biste postavili upozorenje koje će se oglasiti određeni broj minuta ili sati prije izlaska sunca odaberite **Prije izlaska sunca > Status > Uključi**, odaberite **Vrijeme** i unesite vrijeme.
- Da biste postavili upozorenje koje će se oglasiti svaki sat, odaberite **Po satu > Uključi**.

### Sinkronizacija vremena

Kad god uključite uređaj i pronađete satelitski signal ili otvorite Garmin Connect aplikaciju na uparenom telefonu, uređaj automatski očitava vašu vremensku zonu i aktualno vrijeme. Također možete ručno sinkronizirati vrijeme kada mijenjate vremenske zone te ažurirati vrijeme kad nastupi ljetno računanje vremena.

1 Držite **MENU**.

2 Odaberite **Sustav > Vrijeme > Sinkronizacija vremena**.

3 Pričekajte da se uređaj poveže s uparenim telefonom ili locira satelite (*Primanje satelitskih signala, stranica 38*).

**SAVJET:** Možete pritisnuti **DOWN** kako biste promijenili izvor.

### Promjena postavki pozadinskog osvjetljenja

1 Držite **MENU**.

2 Odaberite **Sustav > Pozadinsko osvjetljenje**.

3 Odaberite opciju:

- Odaberite **Tijekom aktivnosti**.
- Odaberite **Ne tijekom aktivnosti**.

4 Odaberite opciju:

- Odaberite **Tipke** za uključivanje pozadinskog osvjetljenja prilikom pritiskanja tipki.
- Odaberite **Upozorenja** za uključivanje pozadinskog osvjetljenja za upozorenja.
- Odaberite **Kretnja** za uključivanje pozadinskog osvjetljenja kada podignete ruku i okrenete je kako biste pogledali na zapešće.
- Odaberite **Pauza prije početka** za postavljanje vremena koje će proteći prije nego što se pozadinsko osvjetljenje isključi.
- Odaberite **Svjetlina** za postavljanje svjetline pozadinskog osvjetljenja.

### Prilagođavanje tipki prečaca

Možete prilagoditi funkciju držanja pojedinačnih tipki i kombinacija tipki.

1 Držite **MENU**.

2 Odaberite **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 **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 **Sustav > 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 sustava odaberite **Opis**.

## Bežični senzori

Vaš se uređaj može koristiti s bežičnim ANT+ ili Bluetooth senzorima. Dodatne informacije o kompatibilnosti i kupnji dodatnih senzora potražite na web-mjestu [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com).

### Uparivanje bežičnih senzora

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

1 Ako uparujete senzor pulsa, stavite ga.

Senzor 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 bežičnih senzora.

3 Držite **MENU**.

4 Odaberite **Senzori i dodaci > Dodaj novo**.

5 Odaberite opciju:

- Odaberite **Traženje svih senzora**.
- Odaberite vrstu senzora.

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

### Način rada na proširenom zaslonu

Pomoću Načina rada na proširenom zaslonu možete prikazati zaslone s podacima s vašeg fēnix uređaja na kompatibilnom Edge uređaju tijekom vožnje ili triatlona. Dodatne informacije potražite u korisničkom priručniku za Edge uređaj.

### 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 bežičnih senzora, stranica 35*).
- Postavite veličinu kotača (*Veličina i opseg kotača, stranica 44*).
- Otiđite na vožnju (*Započinjanje aktivnosti, stranica 2*).

### Treniranje s mjeracima snage

- Idite na [www.garmin.com/intosports](http://www.garmin.com/intosports) za popis ANT+ senzora koji su kompatibilni s vašim uređajem (poput Vector™).
- Dodatne informacije potražite u korisničkom priručniku svog mjeraca snage.



- Prilagodite mjerač snage tako da odgovara vašim ciljevima i sposobnostima (*Postavljanje zona snage, stranica 20*).
- Koristite upozorenja o vrijednostima izvan raspona kako biste primili obavijest kada dosegnete određenu zonu snage (*Postavljanje upozorenja, stranica 28*).
- Prilagodite podatkovna polja za snagu (*Prilagođavanje zaslona s podacima, stranica 28*).

## Korištenje elektroničkih mjenjača

Prije korištenja elektroničkih mjenjača kao što su Shimano® Di2™ mjenjači, morate ih upariti s uređajem (*Uparivanje bežičnih senzora, stranica 35*). Možete prilagoditi dodatna podatkovna polja (*Prilagođavanje zaslona s podacima, stranica 28*). Na uređaju fēnix prikazuju se trenutne podešene vrijednosti kada je senzor u načinu rada za podešavanje.

## Svjesnost o situaciji

Vaš fēnix 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 fēnix softver prije uparivanja Varia uređaja (*Nadogradnja softvera s pomoću aplikacije Garmin Connect, stranica 9*).

## 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 bežičnih senzora, stranica 35*).

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 bežičnih senzora, stranica 35*).

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 **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 bežičnih senzora, stranica 35*).

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

- 1 Držite **MENU**.
- 2 Odaberite **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.

## Senzori palice

Vaš je uređaj kompatibilan sa senzorima palice za golf Approach® CT10. Možete upotrebljavati uparene senzore palica za automatsko praćenje pogodaka u golfu, uključujući lokaciju, udaljenost i vrstu palice. Dodatne informacije o senzorima palice potražite u korisničkom priručniku.

## Informacije o uređaju

### Specifikacije

Vrsta baterije	Ugrađena punjiva litij-ionska baterija
fēnix 6STrajanje baterije na modelu fēnix 6S	Do 9 dana u načinu rada pametnog sata
fēnix 6Trajanje baterije na modelu fēnix 6	Do 14 dana u načinu rada pametnog sata
Vodootpornost	10 ATM <sup>1</sup>
Raspon radne i temperature skladištenja	Od -20 ° do 45 °C (od -4 ° do 113 °F)
Raspon temperature pri USB punjenju	Od 0 ° do 45 °C (od 32 ° do 113 °F)
Bežične frekvencije	2,4 GHz pri 0 dBm nominalno

### 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.

fēnix 6STrajanje baterije modela fēnix 6S	fēnix 6Trajanje baterije modela fēnix 6	Način rada
Do 9 dana	Do 14 dana	Način rada pametnog sata s uključenim praćenjem aktivnosti i neprekidnim mjerenjem pulsa na zapešću
Do 25 sati	Do 36 sati	Način rada GPS+GLONASS
Do 50 sati	Do 72 sata	GPS način rada s maksimalnim trajanjem baterije

<sup>1</sup> Uređaj može izdržati tlak istovjetan onome na dubini od 100 m. Dodatne informacije potražite na web-mjestu [www.garmin.com/waterrating](http://www.garmin.com/waterrating).

fēnix 6S Trajanje baterije modela fēnix 6S	fēnix 6 Trajanje baterije modela fēnix 6	Način rada
Do 20 dana	Do 28 dan	GPS način rada za ekspedicije
Do 34 dana	Do 48 dana	Štednja baterije kada se uređaj upotrebljava kao sat

## Upravljanje podacima

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

### Brisanje datoteka

#### OBAVIJEST

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

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

**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.

Nemojte pritiskati tipke ispod vode.

Kožni remen držite čistim i na suhom. Izbjegavajte plivanje ili tuširanje s kožnim remenom. Voda ili znoj mogu oštetiti kožni remen ili izbljediti njegovu boju. Kao alternativu koristite silikonski remen.

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.

### 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](http://www.garmin.com/fitandcare).

### Čišćenje kožnih narukvica

- 1 Kožne narukvice brišite suhom krpom.
- 2 Za čišćenje kožnih narukvica koristite sredstvo za zaštitu kože.

### 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.



### 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 i pritisnite .
- 3 Pritisnite .
- 4 Odaberite svoj jezik.

### Je li moj pametni telefon kompatibilan s mojim uređajem?



fēnix uređaj je kompatibilan s pametnim telefonima koji podržavaju Bluetooth bežičnu tehnologiju.

Dodatne informacije o kompatibilnosti potražite na [www.garmin.com/ble](http://www.garmin.com/ble).

### Povezivanje telefona s uređajem ne uspijeva

Ako se vaš telefon ne povezuje s uređajem, isprobajte sljedeće savjete.

- Isključite pametni telefon i uređaj i ponovo ih uključite.
- Omogućite Bluetooth tehnologiju na pametnom telefonu.
- Nadogradite aplikaciju Garmin Connect na najnoviju verziju.
- Uklonite uređaj iz aplikacije Garmin Connect i iz Bluetooth postavki na pametnom telefonu kako biste ponovo pokušali postupak uparivanja.
- Ako ste kupili novi pametni telefon, uklonite uređaj iz aplikacije Garmin Connect na pametnom telefonu koji ćete prestati upotrebljavati.

- Postavite pametni telefon na udaljenost od najviše 10 m (33 ft) od uređaja.
- Za pokretanje načina rada za uparivanje na pametnom telefonu otvorite aplikaciju Garmin Connect, odaberite  ili  i odaberite **Uređaji tvrtke Garmin > Dodaj uređaj**.
- From the watch face, hold **MENU**, and select **Telefon > Uparivanje telefona**.
- Uređaj povežite s računalom pomoću USB kabela i aplikacije Garmin Express.
- Sinkronizirajte uređaj s aplikacijom Garmin Connect putem pametnog telefona s omogućenom Bluetooth vezom.

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

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

## 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 **Senzori i dodaci > Dodaj novo**.
- 3 Odaberite opciju:
  - Odaberite **Traženje svih senzora**.
  - Odaberite vrstu senzora.

Možete prilagoditi dodatna podatkovna polja (*Prilagođavanje zaslona s podacima, stranica 28*).

## Ponovno pokretanje uređaja

- 1 Držite **LIGHT** dok se uređaj ne isključi.
- 2 Držite **LIGHT** kako biste uključili uređaj.

## Ponovno postavljanje svih zadanih postavki

Sve postavke uređaja možete ponovno postaviti na tvornički zadane vrijednosti.

- 1 Držite **MENU**.
- 2 Odaberite **Sustav > Ponovno postavljanje**.
- 3 Odaberite opciju:
  - Da biste ponovno postavili sve postavke uređaja na tvornički zadane vrijednosti te spremili sve informacije koje je unio korisnik i povijest aktivnosti, odaberite **Vraćanje zadanih postavki**.
  - Da biste izbrisali sve aktivnosti iz povijesti, odaberite **Izbriši sve aktivnosti**.
  - Odaberite **Ponovno postavi ukupno** kako biste ponovo postavili sve ukupne vrijednosti za udaljenost i vrijeme.
  - Da biste ponovno postavili sve postavke uređaja na tvornički zadane vrijednosti te obrisali sve informacije koje je unio korisnik, kao i povijest aktivnosti, odaberite **Brisanje podataka i vraćanje zad.post.**

**NAPOMENA:** Ako ste unijeli postavke za Garmin Pay novčanik, tom ćete opcijom izbrisati novčanik sa svojeg uređaja.

## Primanje 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.

**SAVJET:** Više informacija o sustavu GPS možete pronaći na adresi [www.garmin.com/aboutGPS](http://www.garmin.com/aboutGPS).

- 1 Izadite 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:

## 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.

- Promijenite način napajanja tijekom aktivnosti (*Promjena načina napajanja, stranica 2*).
  - Uključite funkciju štednje baterije u izborniku kontrola (*Prikaz izbornika kontrola, stranica 1*).
  - Smanjivanje trajanja pozadinskog osvjetljenja (*Promjena postavki pozadinskog osvjetljenja, stranica 35*).
  - Smanjite svjetlinu pozadinskog osvjetljenja.
  - Za aktivnost koristite UltraTrac GPS način rada (*UltraTrac, stranica 30*).
  - Isključite tehnologiju Bluetooth ako ne upotrebljavate povezane funkcije (*Funkcije povezivosti, stranica 7*).
  - Prilikom pauziranja aktivnosti na dulje razdoblje koristite opciju kasnijeg nastavka aktivnosti (*Zaustavljanje aktivnosti, stranica 2*).
  - Isključite praćenje aktivnosti (*Isključivanje praćenja aktivnosti, stranica 21*).
  - Koristite izgled sata koji se ne ažurira svake sekunde. Primjerice, koristite izgled sata bez kazaljke za sekunde (*Prilagođavanje izgleda sata, stranica 32*).
  - Ograničite prikaz obavijesti s pametnog telefona (*Upravljanje obavijestima, stranica 8*).
  - Zaustavite odašiljanje podataka o pulsu uparenim Garmin uređajima (*Odašiljanje podataka o pulsu na Garmin uređaje, stranica 12*).
  - Isključite funkciju mjerenja pulsa na zapešću (*Isključivanje senzora pulsa na zapešću, stranica 12*).
- NAPOMENA:** Mjerenje pulsa na zapešću koristi se za izračunavanje minuta intenzivne aktivnosti i potrošenih kalorija.
- Uključite ručna očitavanja pulsog oksimetra (*Isključivanje automatskih očitavanja pulsog oksimetra, stranica 19*).

## Praćenje aktivnosti

Više informacija o točnosti praćenja aktivnosti potražite na web-mjestu [garmin.com/ataccuracy](http://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 crtice, 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 uređaj.

### 1 Odaberite opciju:

- Sinkronizirajte broj koraka s pomoću aplikacije Garmin Connect (*Korištenje usluge Garmin Connect na računalu*, stranica 9).
- Sinkronizirajte broj koraka s pomoću aplikacije Garmin Connect (*Ručna sinkronizacija podataka s aplikacijom Garmin Connect*, stranica 9).

### 2 Pričekajte dok uređaj sinkronizira vaše podatke.

Sinkronizacija može potrajati nekoliko minuta.

**NAPOMENA:** Ako osvježite aplikaciju Garmin Connect 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 promjene 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.

## Dodatne informacije

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

- Dodatne priručnike, članke i nadogradnje softvera potražite na web-mjestu [support.garmin.com](http://support.garmin.com).
  - Posjetite web-mjesto [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com) ili se obratite zastupniku tvrtke Garmin i zatražite informacije o dodatnoj opremi i zamjenskim dijelovima.
  - Posjetite [www.garmin.com/ataccuracy](http://www.garmin.com/ataccuracy).
- Ovaj uređaj nije medicinski uređaj.

## Dodatak

### Podatkovna polja

**NAPOMENA:** Za neka je podatkovna polja potrebna dodatna oprema ANT+ ili Bluetooth za prikaz podataka.

- % funkcionalnog praga snage:** Trenutačna izlazna snaga kao postotak funkcionalnog praga snage.
- % maks.pulsa u zadnjoj dionici:** Prosječan postotak maksimalnog pulsa za posljednju dovršenu dionicu.
- % maksimalnog pulsa:** Postotak maksimalnog pulsa.
- % maksimalnog pulsa u dionici:** Prosječan postotak maksimalnog pulsa za trenutnu dionicu.
- % maksimalnog pulsa u intervalu:** Maksimalan postotak maksimalnog pulsa za trenutni interval plivanja.
- % rezerve pulsa:** Postotak rezerve pulsa (maksimalan puls umanjen za puls u mirovanju).

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

**% zasić.mišića kisikom:** Procijenjeni postotak zasićenosti mišića kisikom za trenutačnu aktivnost.

**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.

**Ambijentalni tlak:** Nekalibrirani tlak okoliša.

**Balan.vrem.dod. s tlom u dionici:** 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 u 10 s:** Prosječni balans snage lijevo/desno za intervale mjerenja od 10 sekundi.

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

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

**Balans vremena dodira s tlom:** Balans dodira s tlom lijeve i desne noge za vrijeme trčanja.

**Barometarski tlak:** Trenutni kalibrirani tlak okoliša.

**Baterija mjenjača:** Status baterije senzora položaja mjenjača.

**Br.katova za uspon:** Ukupan broj katova na koje ste se popeli u danu.

**Broj katova - silazak:** Ukupan broj katova s kojih ste se spustili u danu.

**Broj udisaja:** Tempo disanja izražen brojem udisaja u minuti (udis./min).

**Broj zaveslaja po duljini u intervalu:** Prosječan broj zaveslaja po duljini bazena tijekom trenutačnog intervala.

**Broj zaveslaja u zadnjoj duljini:** Ukupan broj zaveslaja za zadnju prijeđenu duljinu bazena.

**Brzina:** Trenutna stopa kretanja.

**Brzina dionice:** Prosječna brzina za trenutnu dionicu.

**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 po intervalu:** Prosječan broj zaveslaja u minuti (z/min) tijekom trenutnog intervala.

**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.

**Brzina zaveslaja zadnje duljine:** Prosječan broj zaveslaja u minuti (z/min) tijekom zadnje prijeđene duljine bazena.

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

**Brzi pregledi widgeta:** Trčanje. Grafikon u boji koji prikazuje vaš trenutačni raspon kadence.

**Ciljni tempo na prolazu:** Trčanje. Ciljni tempo za trenutačni prolaz.



**Ciljni tempo na sljedećem prolazu:** Trčanje. Ciljni tempo za idući prolaz.

**COG:** Stvarni smjer kretanja, bez obzira na kurs u kojem ste usmjereni i privremene varijacije smjera.

**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:** Prijeđena 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.

**Duljine:** Broj duljina bazena dovršenih tijekom trenutne aktivnosti.

**Duljine intervala:** Broj duljina bazena dovršenih tijekom trenutnog intervala.

**Efekt aerobnog vježbanja:** Utjecaj trenutačne aktivnosti na vašu razinu aerobne kondicije.

**Efekt anaerobnog vježbanja:** Utjecaj trenutačne aktivnosti na vašu razinu anaerobne kondicije.

**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.

**Faza snage u dionici – desno:** Prosječna faza snage za desnu nogu za trenutnu dionicu.

**Faza snage u dionici – lijevo:** Prosječna faza snage za lijevu nogu za trenutnu dionicu.

**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.

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

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

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

**Kadencija dionice:** Biciklizam. Prosječna kadenca za trenutnu dionicu.

**Kadencija dionice:** Trčanje. Prosječna kadenca za trenutnu dionicu.

**Kadencija zadnje dionice:** Biciklizam. Prosječna kadenca za posljednju dovršenu dionicu.

**Kadencija zadnje dionice:** Trčanje. Prosječna kadenca za posljednju dovršenu dionicu.

**Kalorije:** Ukupna količina potrošenih kalorija.

**Katovi u minuti:** Broj katova na koje ste se popeli u minuti.

**Kombinacija mjenjača:** Trenutna kombinacija mjenjača na senzoru položaja mjenjača.

**Kopnena brzina:** Stvarna brzina kretanja, bez obzira na kurs u kojem ste usmjereni i privremene varijacije smjera.

**Kopnena brzina zadnje dionice:** Prosječna brzina kretanja za zadnju prijeđenu dionicu, bez obzira na kurs u kojem ste usmjereni i privremene varijacije smjera.

**Lokacija:** Trenutačan položaj prikazan prema odabranoj postavci formata položaja.

**Lokacija odredišta:** Položaj vašeg konačnog odredišta.

**Maks.% rez.pulsa u int.:** Prosječan postotak rezerve pulsa (maksimalan puls umanjen za puls u mirovanju) za trenutni interval plivanja.

**Maks. nautička kopnena brzina:** Maksimalna brzina kretanja u čvorovima za trenutačnu aktivnost, bez obzira na kurs u kojem ste usmjereni i privremene varijacije smjera.

**Maksimalna brzina:** Najveća brzina za trenutnu aktivnost.

**Maksimalna kopnena brzina:** Maksimalna brzina kretanja za trenutačnu aktivnost, bez obzira na kurs u kojem ste usmjereni i privremene varijacije smjera.

**Maksimalna nadmorska visina:** Najviša nadmorska visina dosegnuta od zadnjeg ponovnog postavljanja.

**Maksimalna nautička brzina:** Maksimalna brzina u čvorovima za trenutnu aktivnost.

**Maksimalna snaga:** Najviša izlazna snaga za trenutnu aktivnost.

**Maksimalna snaga u dionici:** Najviša izlazna snaga za trenutačnu dionicu.

**Maksimalni puls u intervalu:** Maksimalni puls za trenutni interval plivanja.

**Maksimalni silazak:** Maksimalna stopa spusta u metrima ili stopama u minuti od posljednjeg postavljanja.

**Maksimalni uspon:** Maksimalna stopa uspona u stopama ili metrima u minuti od posljednjeg postavljanja.

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

**Minimalna nadmorska visina:** Najniža nadmorska visina dosegnuta od posljednjeg ponovnog postavljanja.

**Mjerač:** Trenutačno vrijeme na mjerачu odbrojanja.

**Mjerač balansa vrem. dodira s tlom:** Grafikon u boji koji prikazuje balans dodira s tlom lijeve i desne noge tijekom trčanja.

**Mjerač efekta vježbanja:** Utjecaj trenutačne aktivnosti na vašu razinu aerobne i anaerobne kondicije.

**MJERAČ KOMPASA:** Smjer u kojem se krećete na temelju kompasa.

**Mjerač omjera vert. oscilacije:** Grafikon u boji koji prikazuje omjer vertikalne oscilacije i duljine koraka.

**Mjerač pulsa:** Grafikon u boji koji prikazuje vašu trenutačnu zonu pulsa.

**MJERAČ SNAGE:** Grafikon u boji koji prikazuje vašu trenutačnu zonu snage.

**Mjerač ukupnog uspona/nizbrdice:** Ukupna razlika u nadmorskoj visini kod uspona i silaska tijekom aktivnosti ili od posljednjeg ponovnog postavljanja.

**Mjerač vertikalne oscilacije:** Grafikon u boji koji prikazuje količinu poskakivanja tijekom trčanja.

**Mjerač vremena dodira s tlom:** Grafikon u boji koji prikazuje trajanje svakog koraka koji provedete na tlu tijekom trčanja, mjereno u milisekundama.

**Mjerač vremena odmora:** Mjerač vremena za trenutni odmor (plivanje u bazenu).

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

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

**Nautička brzina:** Trenutna brzina u čvorovima.

**Nautička kopnena brzina:** Stvarna brzina kretanja u čvorovima, bez obzira na kurs u kojem ste usmjereni i privremene varijacije smjera.

**Nautička udaljenost:** Prijeđena udaljenost u nautičkim metrima ili nautičkim stopama.

**Nizb.zad.dion.:** Okomita udaljenost spusta za posljednju dovršenu dionicu.

**Nizbrdica dionice:** Okomita udaljenost spusta za trenutnu dionicu.

**Normalized Power:** Normalized Power™ za trenutačnu aktivnost.

**Normalized Power dionice:** Prosječna vrijednost Normalized Power za trenutačnu dionicu.

**Normalized Power zadnje dionice:** Prosječna vrijednost Normalized Power za zadnju dovršenu dionicu.

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

**Okomita oscilacija po dionici:** Prosječna količina vertikalne oscilacije 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 klizanja:** Omjer prijeđene vodoravne udaljenosti i promjene u okomitoj udaljenosti.

**Omjer klizanja do cilja:** Omjer klizanja potreban da biste se s trenutačnog položaja spustili na određenu nadmorsku visinu. Morate navigirati da bi se ovaj podatak pojavio.

**Omjer vertikalne oscilacije u dionici:** Prosječni omjer vertikalne oscilacije i duljine koraka za trenutačnu dionicu.

**Optereć.:** Opterećenje treniranja za trenutačnu aktivnost. Opterećenje treniranja je iznos povećanja potrošnje kisika nakon vježbanja (eng. excess post-exercise oxygen consumption, EPOC) koji izražava koliko je vaš trening zahtjevan.

**PacePro mjerač:** Trčanje. Vaš trenutačni tempo na prolazu i vaš ciljni tempo na prolazu.

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

**Pomak od središta platforme u dionici:** Prosječan pomak od središta platforme za trenutnu dionicu.

**Ponavljjanja:** Tijekom aktivnosti treniranja snage, broj ponavljanja u setu.

**Ponavljjanje uključeno:** Mjerač vremena posljednjeg intervala i trenutni odmor (plivanje u bazenu).

**Postavljanje mjerača vremena:** Tijekom aktivnosti treniranja snage, količina utrošenog vremena u trenutačnom setu.

**Pr.% maks.pulsa u intervalu:** Prosječan postotak maksimalnog pulsa za trenutni interval plivanja.

**Pr. balans vrem. dodira s tlom:** Prosječni balans vremena dodira s tlom za trenutačnu sesiju.

**Pr.vertikalna oscilacija:** Prosječna količina vertikalne oscilacije za trenutačnu aktivnost.

**Prednji:** Prednji mjenjač brzine bicikla na senzoru položaja mjenjača.

**Predviđena ukupna udaljenost:** Predviđena udaljenost od početka do konačnog odredišta. Morate navigirati da bi se ovaj podatak pojavio.

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

**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 udalj.na prolazu:** Trčanje. Preostala udaljenost trenutačnog prolaza.

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

**Pros.nautička kopnena brzina:** Prosječna brzina kretanja u čvorovima za trenutačnu aktivnost, bez obzira na kurs u kojem ste usmjereni i privremene varijacije smjera.

**Pros.udaljenost po zaveslaju:** Veslački sportovi. Prosječna prijeđena udaljenost po zaveslaju tijekom trenutne aktivnosti.

**Pros.j. % rezerv. pulsa na zad.dion.:** Prosječan postotak rezerve pulsa (maksimalan puls umanjen za puls u mirovanju) za posljednju dovršenu dionicu.

**Prosječan broj zaveslaja po duljini:** Prosječan broj zaveslaja po duljini bazena tijekom trenutačne aktivnosti.

**Prosječan omjer vert.oscilacije:** Prosječni omjer vertikalne oscilacije i duljine koraka za trenutačnu sesiju.

**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 4](#)). Prilikom plivanja u otvorenim vodama za izračunavanje swolf rezultata koristi se duljina od 25 metara.

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

**Prosječna brzina kretanja:** Prosječna brzina tijekom kretanja za trenutačnu aktivnost.

**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 faza snage - desno:** Prosječna faza snage za desnu nogu za trenutnu aktivnost.

**Prosječna faza snage – lijevo:** Prosječna faza snage za lijevu nogu za trenutnu aktivnost.

**Prosječna kadenca:** Biciklizam. Prosječna kadenca za trenutnu aktivnost.

**Prosječna kadenca:** Trčanje. Prosječna kadenca za trenutnu aktivnost.

**Prosječna kopnena brzina:** Prosječna brzina kretanja za trenutačnu aktivnost, bez obzira na kurs u kojem ste usmjereni i privremene varijacije smjera.

**Prosječna kopnena brzina dionice:** Prosječna brzina kretanja za trenutačnu dionicu, bez obzira na kurs u kojem ste usmjereni i privremene varijacije smjera.

**Prosječna nautička brzina:** Prosječna brzina u čvorovima za trenutnu aktivnost.

**Prosječna snaga:** Prosječna izlazna snaga za trenutnu aktivnost.

**Prosječna udalj.po zaveslaju:** Plivanje. Prosječna prijeđena udaljenost po zaveslaju tijekom trenutne aktivnosti.

**Prosječna ukupna brzina:** Prosječna brzina za trenutačnu aktivnost, uključujući brzine kretanja i stajanja.

**Prosječni % maksimalnog pulsa:** Prosječan postotak maksimalnog pulsa za trenutnu aktivnost.

**Prosječni % rez.pulsa u int.:** Prosječan postotak rezerve pulsa (maksimalan puls umanjen za puls u mirovanju) za trenutačni interval plivanja.

**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 pomak od sred.platforme:** Prosječan pomak od središta platforme za trenutnu aktivnost.

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

**Prosječni puls u intervalu:** Prosječan puls za trenutni interval plivanja.

**Prosječni silazak:** Prosječna okomita udaljenost silaska od posljednjeg ponovnog postavljanja.

**Prosječni tempo:** Prosječni tempo za trenutnu aktivnost.

**Prosječni tempo na 500 m:** Prosječni tempo veslanja na 500 metara za trenutnu aktivnost.

**Prosječni uspon:** Prosječna okomita udaljenost uspona od posljednjeg ponovnog postavljanja.

**Prosječni vršni kut faze snage – desno:** Prosječna vršna faza snage za desnu nogu 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.

**Protoklo 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 imati senzor za mjerenje pulsa na zapešću ili biti povezan s kompatibilnim senzorom pulsa.

**Puls dionice:** Prosječan puls za trenutnu dionicu.

**Puls u zadnjoj dionici:** Prosječan puls za posljednju dovršenu 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 prema težini:** Količina trenutne izlazne snage u vatima po kilogramu.

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

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

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

**Snaga zadnje dionice:** Prosječna izlazna snaga za zadnju dovršenu dionicu.

**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.

**Stres:** Vaša trenutna razina stresa.

**Swolf dionice:** SWOLF rezultat za trenutnu dionicu.

**Swolf intervala:** Prosječan swolf rezultat za trenutni interval.

**Swolf u zadnjoj dionici:** SWOLF rezultat za zadnju dovršenu dionicu.

**Swolf u zadnjoj duljini:** Swolf rezultat za zadnju prijeđenu duljinu bazena.

**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 dionice:** Prosječan tempo 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 zadnjoj dionici:** Prosječni tempo veslanja na 500 metara za zadnju dionicu.

**Tempo na prolazu:** Trčanje. Tempo za trenutačni prolaz.

**Tempo zadnje dionice:** Prosječan tempo za posljednju dovršenu dionicu.

**Tempo zadnje duljine:** Prosječan tempo za posljednju dovršenu duljinu bazena.

**Training Stress Score:** Training Stress Score™ za trenutačnu aktivnost.

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

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

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

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

**Učinkovitost zateznog momenta:** Mjerenje koje pokazuje koliko učinkovito biciklist okreće pedale.

**Udalj.po zaveslaju u zadnjoj dionici:** 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 na prolazu:** Trčanje. Ukupna udaljenost trenutačnog prolaza.

**Udaljenost na sljedećem prolazu:** Trčanje. Ukupna udaljenost idućeg prolaza.

**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.

**Udaljenost zadnje dionice:** Prijeđena udaljenost za posljednju dovršenu dionicu.

**Ukupna prednost/zaostatak:** Trčanje. Ukupno vrijeme prednosti/zaostatka u odnosu na ciljno tempo.

**Ukupni hemoglobin:** Procijenjena ukupna koncentracija hemoglobina u mišiću.

**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.

**Uzbrdica dionice:** Okomita udaljenost uspona za trenutnu dionicu.

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

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

**Vertik.udalj.do odred.:** Razlika u visini vašeg trenutnog 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.

**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 u dionici:** Prosječno vrijeme dodira s tlom za trenutnu 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 trenutnu aktivnost.

**Vrijeme kruga:** Vrijeme štoperice za trenutnu dionicu.

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

**Vršni kut faze snage u dion.– L:** Prosječna vršna faza snage za lijevu nogu za trenutnu dionicu.

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

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

**Vrsta zaveslaja po intervalu:** Trenutna vrsta zaveslaja za interval.

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

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

**Zaveslaji:** Plivanje. Ukupan broj zaveslaja za trenutnu aktivnost.

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

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

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

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

**Zaveslaji u zadnoj 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](http://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

Senzor brzine automatski prepoznaje veličinu kotača. Ako je to potrebno, možete ručno unijeti opseg kotača u postavke senzora brzine.





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

Velicina guma	Opseg kotača (mm)
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 × 1,75	1890
24 × 1-1/4	1905
24 × 2,00	1925
24 × 2,125	1965
26 × 7/8	1920
26 × 1-1,0	1913
26 × 1	1952
26 × 1,25	1953
26 × 1-1/8	1970
26 × 1,40	2005
26 × 1,50	2010
26 × 1,75	2023
26 × 1,95	2050
26 × 2,00	2055
26 × 1-3/8	2068
26 × 2,10	2068
26 × 2,125	2070
26 × 2,35	2083
26 × 1-1/2	2100
26 × 3,00	2170
27 × 1	2145
27 × 1-1/8	2155
27 × 1-1/4	2161
27 × 1-3/8	2169

Velicina guma	Opseg kotača (mm)
29 x 2,1	2288
29 x 2,2	2298
29 x 2,3	2326
650 x 20C	1938
650 x 23C	1944
650 x 35A	2090
650 x 38B	2105
650 x 38A	2125
700 x 18C	2070
700 x 19C	2080
700 x 20C	2086
700 x 23C	2096
700 x 25C	2105
700C cjevasti	2130
700 x 28C	2136
700 x 30C	2146
700 x 32C	2155
700 x 35C	2168
700 x 38C	2180
700 x 40C	2200
700 x 44C	2235
700 x 45C	2242
700 x 47C	2268

## 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

aklimatizacija **17**  
aktivnosti **2, 3, 7, 27, 30**  
    favoriti **3**  
    pokretanje **2**  
    prilagođeno **3, 4**  
    spremanje **2**  
alarmi **24, 28**  
analiza zamaha **7**  
ANT+ senzori **35, 36**  
aplikacije **7, 9, 10**  
    pametni telefon **1**  
Auto Lap **29**  
Auto Pause **29**  
automatski uspon **29**  
automatsko pomicanje **29**

## B

barometar **26, 32, 33**  
    kalibracija **33**  
baterija **37**  
    maksimiziranje **2, 7, 8, 30, 33, 34, 38**  
    punjenje **2**  
    trajanje **36**  
Bluetooth senzori **35**  
Bluetooth tehnologija **7–9, 37**  
Body Battery **18**  
brisanje  
    osobni rekordi **24**  
    stari podaci **27**  
    svi korisnički podaci **37**  
brzina **29**

## C

cilj **6, 23**  
ciljevi **23**  
Connect IQ **10**

## Č

čišćenje uređaja **37**  
čovjek u moru (MOB) **25**

## D

daskanje na snijegu **3**  
dijeljenje podataka **35**  
dinamika trčanja **12, 13**  
dodatna oprema **35**  
dogleg **6**  
drill vježbe **4, 5**  
duljina koraka **12, 13**  
duljine **4**

## E

Efekt vježbanja **14, 15**

## G

Galileo **29**  
Garmin Connect **1, 7–9, 21, 22**  
    spremanje podataka **9**  
Garmin Express **2**  
    nadogradnja softvera **2**  
Garmin Pay **11**  
glavni izbornik, prilagođavanje **30**  
GLONASS **29, 30, 34**  
GPS **30, 34**  
    postavke **29**  
    signal **38**  
green view, lokacija zastavice **5, 7**  
GroupTrack **10**  
gumbi **1**

## H

hendikep **6**

## I

ID jedinice **35**  
inReach daljinski upravljač **31**  
intervali **4**  
    vježbanje **22**

izbornik kontrola **1**  
Izbornik kontrola **32**  
izgledi sata **10, 32**  
izmjerene vrijednosti **7**  
izračun naprezanja **15, 18**

## J

jezik **34**

## K

kadencna **4, 12, 13**  
    senzori **35**  
    upozorenja **28**  
kalendar **21**  
kalibracija  
    kompas **32**  
    visinomjer **32**  
kalorija, upozorenja **28**  
karta **33**  
karte **28, 33**  
    navigacija **26**  
    pretraživanje **26**  
kartica s rezultatima **6, 7**  
kompas **7, 26, 32, 33**  
    kalibracija **32**  
    postavke **33**  
kondicija **15**  
kontakti, dodavanje **9, 10**  
kontakti u hitnim slučajevima **9, 10**  
koordinate **25**  
korisnički podaci, brisanje **37**  
korisnički profil **19**

## L

laktatni prag **13, 14, 16**  
layout **6**  
LiveTrack **9, 10**  
lokacija zastavice, green view **7**  
lokacije **25**  
    brisanje **25**  
    spremanje **25**  
    uređivanje **25**

## M

maksimalni VO2 **13–16, 43**  
metronom **4**  
minute intenzivnog vježbanja **21**  
mjerač odbrojavanja **24**  
mjerač vremena **3, 4, 26**  
    odbrojavanje **24**  
mjerenje udarca **6**  
mjerne jedinice **35**  
MOB **25**  
Move IQ **21**  
multisport **3, 4, 26**

## N

način rada sata **30**  
način rada za spavanje **20**  
nadmorska visina **17, 22**  
nadogradnje, softver **9**  
navigacija **7, 28, 33**  
    Sight 'N Go **25**  
    zaustavljanje **26**  
NFC **11**  
novčanik **11**  
nožni senzor **36**

## O

obavijesti **7, 8**  
    tekstualne poruke **8**  
    telefonski pozivi **8**  
odometar **7, 27**  
omjer vertikalne oscilacije **12, 13**  
opasnosti **6**  
oporavak **14, 16, 18**  
Oprema **35, 38, 39**  
opterećenje treniranja **16, 17**  
osobni rekordi **24**  
    brisanje **24**

## P

pametni telefon **9, 10, 30, 37**  
    aplikacije **7**  
    uparivanje **1, 37**  
pedometar **36**  
plaćanja **11**  
plivanje **4, 5**  
podaci  
    dijeljenje **35**  
    prijenos **8, 9**  
    spremanje **8, 9**  
    stranice **28**  
podatkovna polja **10**  
pomoć **9, 10**  
ponovno postavljanje uređaja **34, 38**  
postavke **1, 5, 10, 19, 21, 27, 30, 32–35, 38**  
postavke smjera **33**  
postavke sustava **34**  
povezivanje **8**  
povijest **26**  
pozadinsko osvjetljenje **35**  
praćenje **9, 19**  
praćenje aktivnosti **20, 21**  
praćenje rezultata **6**  
prečaci **1, 32**  
predviđanje utrke **13**  
predviđeno vrijeme završetka **15**  
prepoznavanje nezgoda **9, 10**  
prijenos podataka **9**  
prilagođavanje uređaja **1, 28, 32, 33, 35**  
profili **2**  
    korisnik **19**  
prošireni zaslon **35**  
puls **5, 11, 12**  
    monitor **12, 13, 18**  
    senzor **12, 14, 18**  
    uparivanje senzora **12**  
    upozorenja **12, 28**  
    zone **14, 19, 20, 27**  
Puls, zone **20**  
pulsni oksimetar **11, 18, 19, 21**  
punjenje **1, 2**

## R

razina stresa **13, 15, 18, 31**  
referentni sjever **32**  
remeni **37**  
rješavanje problema **12, 13, 18, 19, 37–39**  
rute **25**

## S

sat **24, 25**  
satelitski signali **29, 38**  
segmenti **22, 23**  
senzori bicikla **35**  
senzori za brzinu i kadencu **35**  
Sight 'N Go **25**  
sigurnosne informacije **10**  
skijanje  
    alpsko **3**  
    daskanje na snijegu **3**  
snaga (sila) **14**  
    mjerači **14, 16, 35, 44**  
    upozorenja **28**  
    zone **20**  
softver  
    licenca **35**  
    nadogradnja **2, 9**  
    verzija **35**  
specifikacije **36**  
spremanje aktivnosti **3, 4**  
spremanje podataka **8, 9**  
stanje performansi **13–15**  
stari podaci **26, 27**  
    brisanje **27**  
    slanje na računalo **8, 9**  
statistika **6, 7**  
status treniranja **14, 16, 17**  
staze **33**  
    odabir **5**

- reprodukcija **5**
- stvaranje **25**
- swolf rezultat **4**

## Š

- štoperica **24**

## T

- tekstualne poruke **8**
- telefonski pozivi **8**
- tempe **36, 38**
- temperatura **17, 36, 38**
- tempo **22**
- tipke **34, 35**
  - prilagođavanje **29**
- točke, projekcija **25**
- tonovi **4, 24**
- TracBack **2, 26**
- tragovi **25**
- traka za trčanje **3**
- trening u zatvorenom **3**
- treniranje **7, 17, 22, 23**
  - kalendar **22**
  - planovi **21, 22**
- treniranje za triatlon **4**

## U

- udaljenost **29**
  - upozorenja **28, 33**
- UltraTrac **29, 30**
- uparivanje
  - ANT+ senzori **12**
  - Bluetooth senzori **38**
  - pametni telefon **1, 37**
  - senzori **35**
- upozorenja **21, 28, 29, 33, 34**
  - puls **12**
- USB **9**
- utrkiavanje **23**

## V

- veličine kotača **44**
- vertikalna oscilacija **12, 13**
- VIRB daljinski upravljač **31**
- Virtual Partner **23**
- visina **17**
- visinomjer **26, 32**
  - kalibracija **32**
- vježbanje **21, 22**
  - učitavanje **21**
- vodič skoka **4**
- vodootpornost **37**
- vremenske zone **35**
- vrijeme **34**
  - postavke **34**
  - upozorenja **28**
  - vremenske zone i formati **34**
- vrijeme dodira s tlom **12, 13**
- vrijeme izlaska i zalaska sunca **34**

## W

- widgeti **1, 10, 12, 18, 30–32**

## Z

- zasićenost kisikom **18, 19**
- zaslon **35**
- zasloni sata **32**
- zaveslaji **4**
- zone
  - napajanje **20**
  - puls **19, 20**
  - vrijeme **35**





