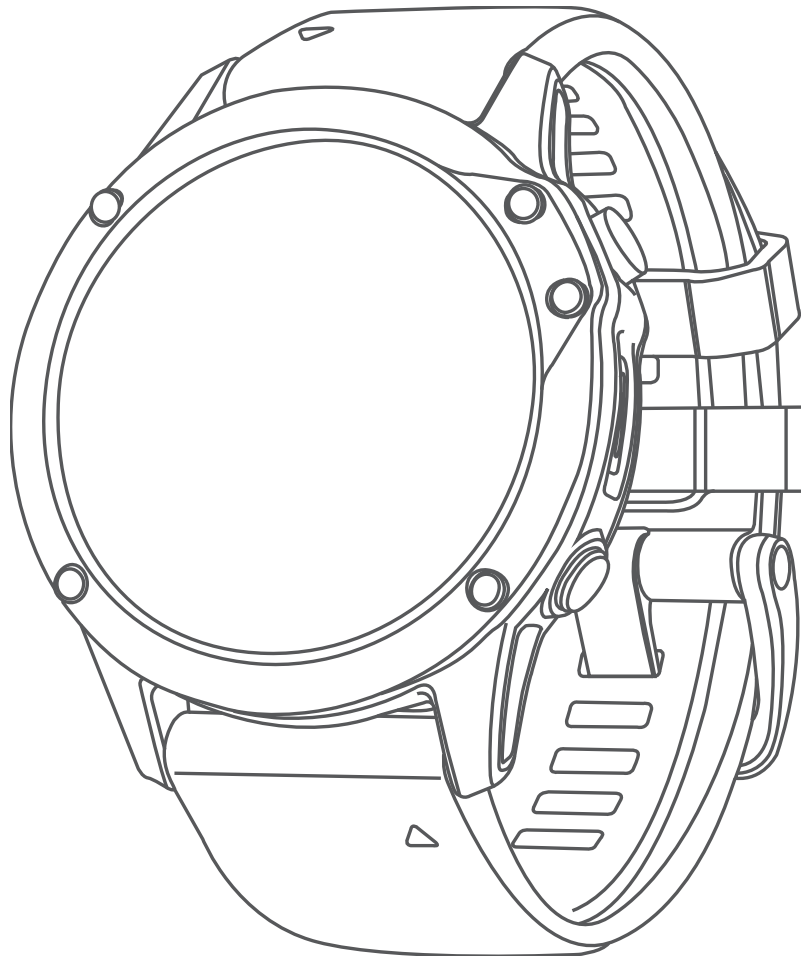


GARMIN®



QUATIX® 6

Korisnički priručnik

© 2020 Garmin Ltd. ili njezine podružnice

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

Garmin®, logotip Garmin, ANT+®, Approach®, Auto Lap®, Auto Pause®, BlueChart®, Edge®, Fusion®, inReach®, quatix®, QuickFit®, TracBack®, VIRB®, Virtual Partner®, Xero® trgovački su znakovi tvrtke Garmin Ltd. ili njezinih podružnica, registrirani u SAD-u i drugim državama. Body Battery™, Connect IQ™, Fusion-Link™, Garmin Connect™, Garmin Explore™, Garmin Express™, Garmin Golf™, Garmin Move IQ™, Garmin Pay™, GNT™, HRM-Run™, HRM-Swim™, 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™ trgovački je znak tvrtke Shimano, Inc. Shimano® registrirani je trgovački znak tvrtke Shimano, Inc. iOS® registrirani je trgovački znak tvrtke Cisco Systems, Inc. koji pod licencom koristi tvrtka Apple Inc. Softver Spotify® podložan je licencama trećih strana koje se nalaze ovdje: <https://developer.spotify.com/legal/third-party-licenses>. 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 Peakware, LLC. Wi-Fi® registrirani je trgovački znak tvrtke Wi-Fi Alliance Corporation. Windows® registrirani je trgovački znak tvrtke Microsoft Corporation u SAD-u i drugim državama. Ostali trgovački znakovi i trgovački nazivi pripadaju svojim vlasnicima.

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

Sadržaj

Uvod	1	Stvaranje multisport aktivnosti	7
Početak rada	1	Plivanje	8
Gumbi	1	Terminologija za plivanje	8
Upotreba sata	1	Vrste zaveslaja	8
Prikaz izbornika kontrola	1	Savjeti za plivačke aktivnosti	8
Pregledavanje widgeta	1	Odmaranje tijekom plivanja u bazenu	8
Prilagođavanje sata	1	Automatski odmor	8
Uparivanje pametnog telefona i sata	2	Treniranje uz bilježenje drill vježbi	8
Punjenje uređaja	2	Isključivanje mjerenje pulsa na zapešću tijekom plivanja	8
Nadogradnja proizvoda	2	Golf	8
Postavljanje aplikacije Garmin Express	2	Igranje golfa	8
Solarno punjenje	2	Informacije o rupi	9
Pregled widgeta za solarno punjenje	2	Način velikih brojeva	9
Savjeti za solarno punjenje	2	Mjerenje udaljenosti preciznim ciljanjem	9
Nautičke aktivnosti	2	Promjena rupa	9
Nautičke karte	2	Premještanje zastavice	9
Preuzimanje nautičkih karata	2	Pregled izmjerenih udaraca	9
Jedrenje	3	Prikaz udaljenosti do layupova i doglegova	9
Pomoć pri okretu uz vjetar	3	Spremanje prilagođenih ciljeva	9
Kalibracija pomoći pri okretu uz vjetar	3	Praćenje rezultata	9
Unos fiksnog kuta okreta uz vjetar ili smjera stvarnog vjetra	3	Ažuriranje rezultata	9
Savjeti za najbolju procjenu sile uzgona (lift)	3	Postavljanje metode praćenja rezultata	10
Jedriličarska utrka	3	Postavljanje hendikepa	10
Postavljanje startne linije	3	Omogućavanje praćenja statistika	10
Pokretanje utrke	3	TruSwing™	10
Postavljanje mjernih jedinica za jedrenje	3	Korištenje brojača kilometara za golf	10
Plime	4	Pregledavanje funkcije PlaysLike Distance	10
Pregledavanje podataka o plimi	4	Pregledavanje udaljenosti do zastavice	10
Ribolov	4	Početak ekspedicije	10
Odlazak u ribolov	4	Promjena intervala bilježenja za točke traga	10
Sidro	4	Ručno bilježenje točke traga	11
Označavanje lokacije sidra	4	Pregledavanje točaka traga	11
Postavke sidra	4	Funkcije povezivosti	11
Postavke funkcije Pomoć za sidro	4	Omogućavanje Bluetooth obavijesti	11
Autopilot	4	Prikaz obavijesti	11
Uparivanje s autopilotom	4	Odgovaranje na dolazni telefonski poziv	11
Upravljanje autopilotom	4	Odgovaranje na tekstualnu poruku	11
Podaci plovila	4	Upravljanje obavijestima	11
Prijenos podataka o plovidu	4	Isključivanje Bluetooth veze s pametnim telefonom	12
Označavanje točke na ploteru	5	Uključivanje i isključivanje upozorenja o povezivanju s pametnim telefonom	12
GNT™ 10	5	Pronalaženje izgubljenog mobilnog uređaja	12
Prijenos podataka s uređaja GNT 10	5	Garmin Connect	12
Aplikacija Fusion-Link™	5	Nadogradnja softvera s pomoću aplikacije Garmin Connect	12
Povezivanje s uređajem Fusion Stereo	5	Nadogradnja softvera pomoću aplikacije Garmin Express	12
Korištenje usluge Garmin Connect na računalu	12	Ručna sinkronizacija podataka s aplikacijom Garmin Connect	12
Aplikacija Garmin Golf™	13	Aplikacija Garmin Golf™	13
Aktivnosti i aplikacije	5	Garmin Explore™	13
Započinjanje aktivnosti	5	Funkcije za sigurnost i praćenje	13
Savjeti za bilježenje aktivnosti	5	Dodavanje kontakata u hitnim slučajevima	13
Promjena načina napajanja	5	Dodavanje kontakata	13
Zaustavljanje aktivnosti	5	Uključivanje i isključivanje funkcije prepoznavanja nezgoda	13
Dodavanje ili uklanjanje omiljene aktivnosti	5	Traženje pomoći	13
Stvaranje prilagođene aktivnosti	6	Pokretanje GroupTrack sesije	13
Aktivnosti u zatvorenom	6	Savjeti za GroupTrack sesije	14
Kalibracija udaljenosti za traku za trčanje	6	GroupTrack postavke	14
Bilježenje aktivnosti vježbanja snage	6	Wi-Fi® – funkcije povezivosti	14
Aktivnosti na otvorenom	6	Povezivanje s Wi-Fi mrežom	14
Pregledavanje skijaških spustova	6	Connect IQ funkcije	14
Bilježenje aktivnosti slobodnog skijanja	7	Preuzimanje Connect IQ funkcija	14
Korištenje metronoma	7	Preuzimanje Connect IQ funkcija pomoću računala	14
Reprodukcija zvučnih odzivnika za vrijeme aktivnosti	7		
Vodič skoka	7		
Multisport	7		
Treniranje za triatlon	7		

Garmin Pay	14	Pulsni oksimetar	23
Postavljanje Garmin Pay novčanika.....	14	Očitavanje pulsni oksimetrom.....	23
Plaćanje pomoću sata.....	14	Uključivanje cjelodnevnih očitavanja pulsni oksimetra.....	24
Dodavanje kartice u Garmin Pay novčanika.....	15	Isključivanje automatskih očitavanja pulsni oksimetra.....	24
Upravljanje Garmin Pay karticama.....	15	Uključivanje praćenja pulsni oksimetrom tijekom spavanja.....	24
Promjena lozinke za Garmin Pay.....	15	Savjeti za čudne podatke pulsni oksimetra.....	24
Glazba	15	Vježbanje	24
Povezivanje s davateljem usluga treće strane.....	15	Postavljanje korisničkog profila.....	24
Preuzimanje zvučnih sadržaja davatelja usluga treće strane.....	15	Ciljevi vježbanja.....	24
Preuzimanje zvučnog sadržaja s usluge Spotify®.....	15	O zonama pulsa.....	24
Promjena izvora glazbe.....	15	Postavljanje zona pulsa.....	24
Poništavanje veze s davateljem usluga treće strane.....	15	Prepuštanje uređaju da odredi zone pulsa.....	24
Preuzimanje vlastitih zvučnih sadržaja.....	15	Izračuni zona pulsa.....	25
Slušanje glazbe.....	16	Postavljanje zona snage.....	25
Upravljanje reprodukcijom glazbe.....	16	Praćenje aktivnosti.....	25
Povezivanje Bluetooth slušalica.....	16	Automatski cilj.....	25
Promjena načina rada zvuka.....	16	Korištenje upozorenja za kretanje.....	25
Funkcije mjerenja pulsa	16	Praćenje spavanja.....	25
Monitor pulsa koji puls mjeri na zapešću.....	16	Korištenje funkcije za automatsko praćenje spavanja.....	25
Nošenje uređaja.....	16	Korištenje načina rada Bez ometanja.....	25
Savjeti za čudne podatke o pulsnu.....	16	Minute intenzivnog vježbanja.....	25
Prikaz widgeta za puls.....	16	Izračun minuta intenzivnog vježbanja.....	26
Odašiljanje podataka o pulsnu na Garmin uređaje.....	17	Garmin Move IQ™.....	26
Odašiljanje podataka o pulsnu tijekom aktivnosti.....	17	Postavke praćenja aktivnosti.....	26
Postavljanje upozorenja za neuobičajeni puls.....	17	Isključivanje praćenja aktivnosti.....	26
Isključivanje senzora pulsa na zapešću.....	17	Vježbanje.....	26
Dinamika trčanja.....	17	Praćenje vježbanja s usluge Garmin Connect.....	26
Trening s dinamikom trčanja.....	17	Početak vježbanja.....	26
Skala boja i podaci o dinamici trčanja.....	17	O kalendaru treninga.....	26
Podaci o balansu vremena dodira s tlom.....	18	Korištenje planova treninga s usluge Garmin Connect.....	26
Vertikalna oscilacija i omjer vertikalne oscilacije.....	18	Prilagodljivi plan treniranja.....	26
Savjeti za rješavanje problema s podacima o dinamici trčanja.....	18	Intervalno vježbanje.....	27
Mjerenje performansi.....	18	Stvaranje intervalnog vježbanja.....	27
Isključivanje obavijesti o performansama.....	19	Početak intervalnog vježbanja.....	27
Automatsko otkrivanje mjerenja performansi.....	19	Zaustavljanje intervalnog vježbanja.....	27
Sinkronizirane aktivnosti i mjerenje performansi.....	19	PacePro treniranje.....	27
O procijenjenim maksimalnim vrijednostima VO2.....	19	Preuzimanje PacePro plana iz aplikacije Garmin Connect.....	27
Dobivanje procjene maksimalnog VO2 za trčanje.....	19	Pokretanje PacePro plana.....	27
Dobivanje procjene maksimalnog VO2 za biciklizam.....	19	Zaustavljanje PacePro plana.....	27
Prikaz predviđenih vremena utrke.....	19	Stvaranje PacePro plana na vašem satu.....	27
O efektu vježbanja.....	20	Segmenti.....	28
Varijabilnost pulsa i razina stresa.....	20	Strava™ segmenti.....	28
Pregledavanje varijabilnosti pulsa i razine stresa.....	20	Pregledavanje pojedinosti o segmentu.....	28
Stanje performansi.....	20	Utrkivanje protiv segmenta.....	28
Pregledavanje stanja performansi.....	20	Postavljanje automatskog podešavanja segmenta.....	28
Laktatni prag.....	20	Korištenje funkcije Virtual Partner®.....	28
Izvođenje navođenog testa za određivanje laktatnog praga.....	20	Postavljanje cilja treniranja.....	28
Dobivanje procjene FTP-a.....	21	Poništavanje cilja treniranja.....	28
Provođenje FTP testa.....	21	Utrkivanje s prethodnom aktivnošću.....	28
Status treniranja.....	21	Osobni rekordi.....	29
Razine statusa treniranja.....	21	Pregledavanje osobnih rekorda.....	29
Savjeti za dobivanje statusa treniranja.....	22	Vraćanje osobnog rekorda.....	29
Performanse i aklimatizacija na više temperature i veću nadmorsku visinu.....	22	Brisanje osobnog rekorda.....	29
Opterećenje treniranja.....	22	Brisanje svih osobnih rekorda.....	29
Fokus opterećenja treniranja.....	22	Satovi	29
Vrijeme oporavka.....	22	Postavljanje alarma.....	29
Prikaz vremena oporavka.....	23	Brisanje alarma.....	29
Puls oporavka.....	23	Pokretanje mjerača odbrojanja.....	29
Body Battery™.....	23	Brisanje mjerača vremena.....	29
Pregledavanje Body Battery widgeta.....	23	Korištenje štoperice.....	29
Savjeti za poboljšane Body Battery podatke.....	23	Dodavanje alternativnih vremenskih zona.....	30
		Navigacija	30
		Spremanje vaše lokacije.....	30
		Uređivanje spremljenih lokacija.....	30
		Projekcija točke.....	30

Navigacija prema odredištu	30	Postavke visinomjera	39
Navigacija do točke interesa	30	Kalibracija barometarskog visinomjera	39
Točke interesa	30	Postavke barometra	40
Stvaranje i praćenje staze na uređaju	30	Kalibracija barometra	40
Stvaranje povratne staze	30	Postavke Xero laserske lokacije	40
Pregled ili uređivanje pojedinosti o stazi	31	Postavke karte	40
Korištenje funkcije ClimbPro	31	Teme karte	40
Označavanje i pokretanje navigacije na lokaciju čovjeka u moru	31	Postavke nautičke karte	40
Navigacija s funkcijom Sight 'N Go	31	Prikazivanje i skrivanje kartografskih podataka	40
Navigacija do početne točke tijekom aktivnosti	31	Postavke navigacije	41
Pregled uputa za rutu	31	Prilagođavanje funkcija karte	41
Navigacija do početne točke spremljene aktivnosti	31	Postavljanje indikatora smjera	41
Zaustavljanje navigacije	32	Postavljanje navigacijskih rješenja	41
Karta	32	Postavke upravitelja napajanja	41
Pregled karte	32	Prilagodba funkcije štednje baterije	41
Spremanje ili navigiranje do lokacije na karti	32	Prilagodba načina napajanja	41
Navigacija pomoću funkcije Oko mene	32	Vraćanje načina napajanja	41
Promjena teme karte	32	Postavke sustava	41
Kompas	32	Postavke vremena	42
Postavljanje smjera kompasa	32	Postavljanje upozorenja za vrijeme	42
Visinomjer i barometar	32	Sinkronizacija vremena	42
Povijest	33	Promjena postavki pozadinskog osvjetljenja	42
Korištenje funkcije Povijest	33	Prilagođavanje tipki prečaca	42
Povijest multisport aktivnosti	33	Mijenjanje mjernih jedinica	42
Pregled vremena u svakoj zoni pulsa	33	Prikaz informacija o uređaju	42
Pregledavanje ukupnih podataka	33	Pregled pravnih informacija i informacija o usklađenosti s propisima na e-oznaci	43
Korištenje brojača kilometara	33	Bežični senzori	43
Brisanje povijesti	33	Uparivanje bežičnih senzora	43
Prilagođavanje vašeg uređaja	33	Način rada na proširenom zaslonu	43
Postavke aplikacija i aktivnosti	33	Korištenje dodatnog senzora brzine ili kadence na biciklu	43
Prilagođavanje zaslona s podacima	34	Treniranje s mjeracima snage	43
Dodavanje karte aktivnosti	34	Korištenje elektroničkih mjenjača	43
Upozorenja	34	Svjesnost o situaciji	43
Postavljanje upozorenja	35	Nožni senzor	43
Postavke karte aktivnosti	35	Poboljšavanje kalibracije pedometra	43
Postavke izrade rute	35	Ručno kalibriranje pedometra	43
Auto Lap	35	Postavljanje brzine i udaljenosti pedometra	43
Označavanje dionica po udaljenosti	35	tempe™	44
Omogućavanje funkcije Auto Pause	36	Senzori palice	44
Omogućavanje automatskog uspona	36	Informacije o uređaju	44
3D brzina i udaljenost	36	Specifikacije	44
Uključivanje i isključivanje tipke Dionica	36	Informacije o bateriji	44
Korištenje značajke automatskog pomicanja	36	Upravljanje podacima	44
Promjena postavki GPS-a	36	Brisanje datoteka	44
GPS i drugi sustavi satelita	37	Održavanje uređaja	44
UltraTrac	37	Postupanje s uređajem	44
Postavke vremena do aktiviranja načina uštede energije	37	Čišćenje uređaja	44
Promjena redoslijeda aktivnosti u popisu aplikacija	37	Promjena QuickFit® remena	45
Widgeti	37	Podešavanje metalnog remena sata	45
Prilagođavanje petlje widgeta	37	Rješavanje problema	45
inReach daljinski upravljač	38	Za moj je uređaj postavljen krivi jezik	45
Upotreba daljinskog upravljača inReach	38	Je li moj pametni telefon kompatibilan s mojim uređajem?	45
VIRB daljinski upravljač	38	Povezivanje telefona s uređajem ne uspijeva	45
Upravljanje VIRB akcijskom kamerom	38	Mogu li koristiti Bluetooth senzor sa svojim satom?	45
Upravljanje VIRB akcijskom kamerom tijekom aktivnosti	38	Povezivanje slušalica s uređajem ne uspijeva	45
Korištenje widgeta za razinu stresa	38	Prekida se reprodukcija glazbe ili veza sa slušalicama	45
Prilagodba widgeta Moj dan	38	Ponovno pokretanje uređaja	45
Prilagođavanje izbornika kontrola	39	Ponovno postavljanje svih zadanih postavki	45
Postavke izgleda sata	39	Primanje satelitskih signala	46
Prilagođavanje izgleda sata	39	Poboljšavanje prijema GPS satelita	46
Postavke senzora	39	Očitana temperatura nije točna	46
Postavke kompasa	39	Maksimiziranje vijeka trajanja baterije	46
Ručna kalibracija kompasa	39	Praćenje aktivnosti	46
Postavljanje referentnog sjevera	39	Moj broj dnevnih koraka se ne prikazuje	46

Izgleda kako mjerac koraka nije precizan	46
Broj koraka na mom uređaju ne podudara se s brojem koraka na mom Garmin Connect računu	46
Broj katova na koje ste se popeli ne čini se točnim	46
Dodatne informacije	46
Dodatak	47
Podatkovna polja	47
Standardne vrijednosti maksimalnog VO2	51
FTP ocjene	51
Veličina i opseg kotača	51
Objašnjenja simbola	52
Indeks	53

Uvod

⚠ UPOZORENJE

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

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

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 2*).
- 3 Napunite uređaj do kraja (*Punjenje uređaja, stranica 2*).
- 4 Započnite aktivnost (*Započinjanje aktivnosti, stranica 5*).

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.
- Držite za prikaz glazbenih kontrola na bilo kojem zaslonu.

④ MOB

- Pritisnite za prikaz popisa aktivnosti i za pokretanje ili zaustavljanje aktivnosti.
- Pritisnite za odabir opcije u izborniku.
- Držite za označavanje svoje trenutne lokacije kao lokacije s čovjekom u moru (MOB) i pokrenite navigaciju.

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 **MOB** kako biste pokrenuli aktivnost ili otvorili aplikaciju (*Aktivnosti i aplikacije, stranica 5*).
- 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 39*).

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



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

Omogućavanje načina rada u zrakoplovu

Možete omogućiti način rada u zrakoplovu kako biste onemogućili svu bežičnu komunikaciju.

NAPOMENA: Opcije možete dodavati u izborniku kontrola (*Prilagođavanje izbornika kontrola, stranica 39*).

- 1 Držite **LIGHT**.

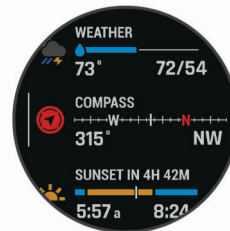
- 2 Odaberite ✕.

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 **MOB**.

SAVJET: Za prikaz dodatnih zaslona widgeta možete pritisnuti **DOWN** ili pritisnite MOB 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 računu:
 - 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

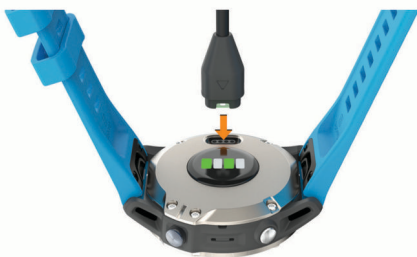
UPOZORENJE

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

OBAVIJEST

Kako biste spriječili koroziju, prije punjenja ili priključivanja na računalo temeljito očistite i osušite kontakte i okolno područje. Proučite upute za čišćenje (*Postupanje s uređajem, stranica 44*).

- 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 proizvoda

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

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

- Nadogradnja softvera
- Nadogradnje karata
- Nadogradnje staza
- Prijenos podataka na Garmin Connect
- Registracija proizvoda

Postavljanje aplikacije Garmin Express

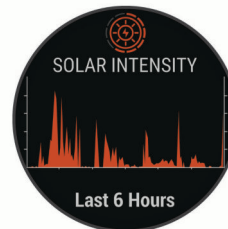
- 1 Povežite uređaj s računalom pomoću USB kabela.
- 2 Posjetite www.garmin.com/express.
- 3 Slijedite upute na zaslonu.

Solarno punjenje

Sat quatix 6X Solar ima prozirno staklo za solarno punjenje koje puni sat dok ga upotrebljavate.

Pregled widgeta za solarno punjenje

- 1 Na zaslonu sata pritisnite **UP** ili **DOWN** za kretanje do widgeta za solarno punjenje.
- 2 Pritisnite **MOB** za prikaz grafikona intenziteta solarnog punjenja za zadnjih 6 sati.



Savjeti za solarno punjenje

Sat quatix 6X Solar ima prozirno staklo za solarno punjenje koje puni sat dok ga upotrebljavate. Slijedite savjete u nastavku kako biste maksimizirali trajanje baterije sata.

- Dok nosite sat, nemojte prekrivati zaslon sata rukavom.
- Kada ne nosite sat, zaslon sata usmjerite prema izvoru jakog osvjetljenja kao što je sunčevo ili fluorescentno svjetlo. Sat će se brže puniti kad je izložen sunčevom svjetlu jer je staklo za solarno punjenje optimizirano za spektar sunčevog svjetla.
- Za maksimalne performanse baterije sat puniti na jakom sunčevom svjetlu.

NAPOMENA: Sat se štiti od pregrijavanja i automatski se prestaje puniti ako njegova unutarnja temperatura prekorači prag temperature solarnog punjenja (*Specifikacije, stranica 44*).

NAPOMENA: Sat se ne puni solarno kada je povezan s vanjskim izvorom napajanja ili kada je baterija puna.

Nautičke aktivnosti

Vaš se sat isporučuje s prethodno učitanim aplikacijama za nautičke aktivnosti kao što su plovidba, jedrenje i komuniciranje s Garmin nautičkim uređajima. Sat možete upariti s kompatibilnim Garmin nautičkim uređajima putem nautičkih aplikacija koje su prethodno učitane na sat.

Više informacija o uparivanju s Garmin nautičkim uređajem potražite u korisničkom priručniku za taj uređaj.

Nautičke karte

Dodatne premium karte, kao što su BlueChart® g3 i LakeVü g3 omogućuju vam da iskoristite maksimalni potencijal uređaja quatix.

Preuzimanje nautičkih karata

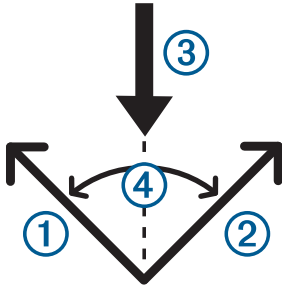
- 1 Idite na web-mjesto maps.garmin.com/marine kako biste pronašli i kupili nautičku kartu.
- 2 Preuzmite Garmin Express (*Postavljanje aplikacije Garmin Express, stranica 2*).

- 3 Slijedite upute na zaslonu kako biste instalirali kupljene karte na uređaj.

Jedrenje

Pomoć pri okretu uz vjetar

Dok krstarite ili se utrkujete u vjetar, pomoć pri okretu uz vjetar pomaže vam da odredite kreće li se vaše plovilo iznad srednjeg smjera vjetra (prihvaća li više, odnosno može li oštrije jedriti uz vjetar) ili se kreće ispod srednjeg smjera vjetra (otpada li). Prilikom kalibracije pomoći pri okretu uz vjetar uređaj mjeri lijevi ① i desni ② kopneni kurs (COG) i s pomoću tih podataka izračunava srednji smjer stvarnog vjetra ③ i kut okreta plovila uz vjetar ④.



Uređaj na temelju ovih podataka određuje kreće li se vaše plovilo zbog promjena smjera vjetra iznad (prihvaća li više) ili ispod srednjeg smjera vjetra (otpada li).

Pomoć pri okretu uz vjetar zadano se izvodi automatski. Uređaj ponovno kalibrira smjer stvarnog vjetra i suprotnu stranu svaki put kada kalibrirate lijevi ili desni kopneni kurs (COG). Postavke pomoći pri okretu uz vjetar možete promijeniti i omogućiti unos fiksnog kuta okreta uz vjetar ili smjera stvarnog vjetra.

NAPOMENA: Uređaj u funkciji pomoći pri okretu uz vjetar vaš kurs određuje na temelju GPS kopnenog kursa i ne uzima u obzir druge faktore koji mogu utjecati na smjer vašeg plovila kao što su struje i plima i oseka.

Kalibracija pomoći pri okretu uz vjetar

- 1 Na satu odaberite **MOB**.
- 2 Odaberite **Jedriličarska utrka** ili **Jedrenje**.
- 3 Za prikaz zaslona za pomoć pri okretu uz vjetar odaberite **UP** ili **DOWN**.

NAPOMENA: Zaslونima s podacima za aktivnosti možda ćete trebati dodati zaslon za pomoć pri okretu uz vjetar (*Prilagođavanje zaslona s podacima, stranica 34*).

- 4 Odaberite **MOB**
- 5 Odaberite opciju:
 - Za kalibriranje desne strane odaberite **MOB**.
 - Za kalibriranje lijeve strane odaberite **DOWN**.

SAVJET: Ako vjetar dolazi s desne strane plovila, trebate kalibrirati desnu stranu. Ako vjetar dolazi s lijeve strane plovila, trebate kalibrirati lijevu stranu.

- 6 Pričekajte da uređaj kalibrira pomoć pri okretu uz vjetar. Prikazat će se strelica koja pokazuje kreće li se vaše plovilo iznad srednjeg smjera vjetra (prihvaća li više, odnosno može li oštrije jedriti uz vjetar) ili se kreće ispod srednjeg smjera vjetra (otpada li).

Unos fiksnog kuta okreta uz vjetar ili smjera stvarnog vjetra

- 1 Na satu odaberite **MOB**.
- 2 Odaberite **Jedriličarska utrka** ili **Jedrenje**.
- 3 Za prikaz zaslona za pomoć pri okretu uz vjetar odaberite **UP** ili **DOWN**.
- 4 Držite **MENU**.
- 5 Odaberite **Kut okreta uz vjetar** ili **Smjer stvarnog vjetra**.

- 6 Odaberite **Fiksno**.

- 7 Za postavljanje vrijednosti odaberite **UP** ili **DOWN**.

Savjeti za najbolju procjenu sile uzgona (lift)

Kako biste pri upotrebi funkcije pomoći pri okretu uz vjetar dobili najbolju procjenu sile uzgona (lift), isprobajte ove savjete. Za više informacija pogledajte *Unos fiksnog kuta okreta uz vjetar ili smjera stvarnog vjetra, stranica 3* i *Kalibracija pomoći pri okretu uz vjetar, stranica 3*.

- Unesite fiksni kut okreta uz vjetar i kalibrirajte lijevu stranu.
- Unesite fiksni kut okreta uz vjetar i kalibrirajte desnu stranu.
- Upotrijebite postavku kuta okreta uz vjetar **Automatski** i kalibrirajte lijevu i desnu stranu.

Jedriličarska utrka

S pomoću ovog uređaja možete prijeći startnu liniju točno u trenutku početka utrke. Kada mjerач vremena za regate u aplikaciji za jedriličarske utrke sinkronizirate sa službenom štopericom utrke, u intervalima od jedne minute primat ćete upozorenja o približavanju početka utrke. Kada postavite startnu liniju, uređaj s pomoću GPS podataka može predvidjeti hoće li jedrilica prijeći startnu liniju prije, nakon ili u točnom trenutku početka utrke.

Postavljanje startne linije

- 1 Na satu odaberite **MOB > Jedriličarska utrka**.
- 2 Pričekajte da uređaj pronađe satelite.
- 3 Držite **MENU**.
- 4 Odaberite **Ping startna linija**.
- 5 Odaberite **Označi lijevu stranu** kako biste označili lijevu oznaku startne linije kad prođete pored nje.
- 6 Odaberite **Označi desnu stranu** kako biste označili desnu oznaku startne linije kad prođete pored nje.

Pokretanje utrke

Prije nego što možete vidjeti vrijeme koje je preostalo do početka utrke, morate postaviti startnu liniju (*Postavljanje startne linije, stranica 3*).

- 1 Na satu odaberite **MOB > Jedriličarska utrka**.
- 2 Pričekajte da uređaj pronađe satelite.

Na zaslonu se prikazuje mjerач vremena za regate ① i vrijeme do početka utrke ②.



- 3 Odaberite **MOB**.
- 4 Odaberite **UP** i **DOWN** kako biste mjerач vremena za regate sinkronizirali sa službenim odbrojavanjem do početka utrke. **NAPOMENA:** Ako je vrijeme do početka utrke manje od nule, na startnu ćete liniju doći nakon početka utrke. Ako je vrijeme do početka utrke veće od nule, na startnu ćete liniju doći prije početka utrke.
- 5 Odaberite **MOB** za pokretanje mjerачa vremena.

Postavljanje mjernih jedinica za jedrenje

- 1 Na satu odaberite **MOB > Jedriličarska utrka**.
- 2 Držite **MENU**.
- 3 Odaberite postavke aktivnosti.
- 4 Odaberite **Nautičke jedinice**.

5 Odaberite opciju:

- Odaberite **Uključi** za upotrebu nautičkih jedinica za mjerenje brzine i udaljenosti.
- Odaberite **Koristi postavke sustava** za upotrebu mjernih jedinica sustava za brzinu i udaljenost.

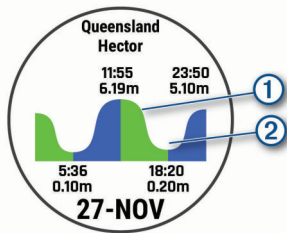
Plime

Pregledavanje podataka o plimi

Ako uređaj uparite s pametnim telefonom, možete preuzeti podatke do sedam dana podataka o morskim mijenama za lokaciju na kojoj se trenutno nalazite. Lokaciju možete ažurirati i preuzeti nove podatke o morskim mijenama tako da na zaslonu morskih mijena odaberete **MOB**.

1 Na satu odaberite **MOB > Morske mijene**.

Pojavljuje se 24-satna karta morskih mijena koja prikazuje plimu ① i oseku ② za trenutni datum.



2 Odaberite **UP** ili **DOWN** kako biste vidjeli podatke o plimi za druge dane.

Ribolov

Odlazak u ribolov

Možete bilježiti podatke o broju riba ulovljenih u toku dana, odbrojavati vrijeme natjecanja ili postaviti mjerač intervala kako biste mogli pratiti svoj ribički tempo.

1 Na satu odaberite **MOB > Ribolov**.

2 Odaberite opciju:

- Za odbrojanje preostalog vremena natjecanja odaberite **Postavljanje mjerača vremena**.
- Za brojanje riba ulovljenih u toku dana odaberite **Počni s ribolovom > Novo brojanje** i odaberite **MOB** za povećavanje ili **BACK** za smanjivanje broja ulovljenih riba.

Sidro

Označavanje lokacije sidra

1 Na satu odaberite **MOB > Sidro**.

2 Odaberite **MOB > Spusti sidro**.

Postavke sidra

Odaberite **MOB > Sidro > MOB**.

Radijus odmaka: Postavlja dozvoljeni radijus odmaka kada je plovilo usidreno.

Ažuriranje intervala: Postavlja vremenski interval u kojemu se ažuriraju podaci za sidro.

Postavke funkcije Pomoć za sidro

Na zaslonu pomoći za sidro odaberite **MOB**.

Omjer: Postavlja prvi broj omjera sidra. Omjer je omjer duljine lanca sidra koji se koristi i okomite udaljenosti od pramca plovila do dna vodene površine.

Dubina: Postavlja dubinu vode.

Pomak pramca: Postavlja udaljenost između pramca vašeg plovila i GPS antene.

Autopilot

⚠ UPOZORENJE

Vi ste odgovorni za sigurno i oprezno upravljanje plovilom. Autopilot je alat koji poboljšava mogućnost upravljanja plovilom. No on vas ne oslobađa odgovornosti da plovilom upravljate na siguran način. Izbjegavajte navigacijske opasnosti i nikad ne ostavljajte kormilo bez nadzora.

Uvijek budite spremni brzo preuzeti ručnu kontrolu nad plovilom.

Upoznajte se s radom autopilota na mirnoj otvorenoj vodi bez opasnosti.

Budite oprezni kad koristite autopilot u blizini opasnih elemenata u vodi poput dokova, stupova i drugih plovila.

Uparivanje s autopilotom

1 Na satu odaberite **MOB > Autopilot > MOB**.

2 Postavite quatix uređaj na udaljenost od najviše 3 m (10 ft) od nautičkog uređaja.

3 Kompatibilnu kontrolnu jedinicu Garmin autopilota postavite da traži udaljeno upravljanje.

Dodatne informacije potražite u korisničkom priručniku za kontrolnu jedinicu autopilota.

Nakon uparivanja uređaji će se automatski povezivati kada su uključeni, u doseg i ako je aplikacija otvorena na satu. Ako želite uparivanje s drugom kontrolnom jedinicom kormila, u aplikaciji autopilota držite pritisnutom tipku **MENU** i odaberite **Postavke > Novo uparivanje**.

Upravljanje autopilotom

1 Na satu odaberite **MOB > Autopilot**.

2 Odaberite opciju:

- Ako želite pokrenuti zadržavanje smjera, održavajte stalan kurs, odaberite **MOB** i pustite kormilo.
- Za promjenu smjera kada je autopilot uključen odaberite **UP** za desno i **DOWN** za lijevo.
- Za promjenu načina upravljanja držite pritisnutom tipku **MENU**, odaberite **Način upravljanja** i odaberite opciju.
- Za izvođenje oblika za upravljanje držite pritisnutom tipku **MENU**, odaberite **Upravljanje pomoću oblika** i odaberite oblik.
NAPOMENA: Oblike za upravljanje koji su dostupni na quatix uređaju mogu se promijeniti pomoću autopilota.
- Za preuzimanje kontrole nad kormilom autopilot postavite u stanje mirovanja i odaberite **MOB**.

Podaci plovila

Prijenos podataka o plovilu

Podatkovna polja možete prenositi s kompatibilnog plotera na quatix uređaj. Uređaj prikazuje do tri podatkovna polja po stranici na najviše šest stranica s podacima.

1 Na satu odaberite **MOB > Podaci plovila**.

2 Postavite quatix uređaj na udaljenost od najviše 3 m (10 ft) od plotera.

3 Ploter postavite u način rada za uparivanje.

Dodatne informacije potražite u korisničkom priručniku za ploter.

4 Po potrebi na quatix uređaju odaberite **MOB** kako biste promijenili stranicu s podacima.

Nakon uparivanja uređaji će se automatski povezivati kada su uključeni, u doseg i ako je aplikacija otvorena na satu. Ako želite uparivanje s drugim ploterom, u aplikaciji podataka plovila držite pritisnutom tipku **MENU** i odaberite **Novo uparivanje**.

Označavanje točke na ploteru

Pomoću quatix uređaja na kompatibilnom ploteru možete označiti točku.

- 1 Na satu odaberite **MOB > Podaci plovila**.
- 2 Odaberite **MOB > Označi točku u ploteru**.

GNT™ 10

Prijenos podataka s uređaja GNT 10

Prije prijena podataka s podatkovnih polja s kompatibilnog primopredajnika GNT 10 na uređaj quatix morate preuzeti aplikaciju GNT 10 (*Connect IQ funkcije, stranica 14*).

- 1 Na zaslonu sata odaberite **MOB > GNT 10**.
- 2 Postavite uređaj quatix unutar 3 m (10 ft) od primopredajnika.
- 3 Primopredajnik postavite u način rada za uparivanje.
Dodatne informacije potražite u korisničkom priručniku za primopredajnik.
- 4 Po potrebi na quatix uređaju odaberite **MOB** kako biste promijenili stranicu s podacima.

Uređaj quatix prikazuje do tri podatkovna polja po stranici na najviše šest stranica s podacima. Nakon uparivanja uređaji će se automatski povezivati kada su uključeni, u doseg i ako je aplikacija otvorena na satu.

SAVJET: Za uparivanje uređaja quatix s drugim primopredajnikom u aplikaciji GNT 10 držite **MENU** i odaberite **Novo uparivanje**.

Aplikacija Fusion-Link™

Pomoću aplikacije Fusion-Link na quatix uređaju možete upravljati reprodukcijom zvuka na Fusion® uređaju.

Povezivanje s uređajem Fusion Stereo

- 1 Postavite Fusion stereo u način rada u kojemu ga se može otkriti.
Dodatne informacije potražite u korisničkom priručniku za stereo.
- 2 Postavite quatix uređaj na udaljenost od najviše 3 m (10 ft) od stera.
- 3 Na satu odaberite **MOB > FUSION-Link**.
Prvi put kada na satu otvorite aplikaciju, sat se automatski uparuje i povezuje sa stereom. Ako želite uparivanje s drugim stereom, u aplikaciji Fusion-Link odaberite **Postavke > Novo uparivanje**.

Nakon uparivanja uređaji će se automatski povezivati kada su uključeni, u doseg i ako je aplikacija otvorena na satu.

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 14*).

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

Započnjanje aktivnosti

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

- 1 Na satu pritisnite **MOB**.

- 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 odaberite aktivnost iz 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 **MOB**.
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 **MOB**.
- 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 > Ruta**.

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 MOB i omogućuje vam brz pristup aktivnostima koje najčešće upotrebljavate. Kad prvi put pritisnete MOB 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 **MOB**.

2 Odaberite **Dodaj**.

3 Odaberite opciju:

- Odaberite **Kopiranje aktivn.** 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 quatix 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 kadicu 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 5**) i na traci trčite najmanje 1,5 km (1 mi).

2 Kad završite trčanje, odaberite **MOB**.

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 **MOB**.

2 Odaberite **Trening snage**.

3 Odaberite vježbanje.

Kada prvi put zabilježite aktivnost vježbanja snage, morate odabrati na kojem vam je zapešću sat.

4 Odaberite **Pregled** da biste vidjeli popis koraka vježbanja (opcionalno).

SAVJET: Dok pregledavate korake vježbanja, možete pritisnuti MOB za prikaz animacije odabrane vježbe, ako je dostupna.

5 Odaberite **Započni vježbanje**.

6 Pritisnite **MOB** za pokretanje mjerača vremena seta.

7 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.

8 Pritisnite **LAP** za dovršetak seta i prelazak na sljedeću vježbu, ako je dostupna.

Na satu se prikazuju ukupna ponavljanja u setu. Nakon nekoliko sekundi prikazuje se mjerač vremena odmora.

9 Prema potrebi pritisnite **DOWN** i uredite broj ponavljanja.

SAVJET: Možete dodati i težinu koju ste upotrijebili u setu.

10 Nakon odmora pritisnite **LAP** za pokretanje sljedećeg seta.

11 Ponovite za svaki set vježbi snage dok ne dovršite aktivnost.

12 Nakon posljednjeg seta pritisnite **MOB** da biste zaustavili mjerač vremena seta.

13 Odaberite **Spremi**.

Aktivnosti na otvorenom

Na uređaju quatix 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 6**).

Pregledavanje skijaških spustova

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

1 Započnite skijašku aktivnost ili daskanje na snijegu.

2 Držite **MENU**.

3 Odaberite **Prikaz lafova**.

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.

Bilježenje aktivnosti slobodnog skijanja

Aktivnost slobodnog skijanja omogućuje vam ručno prebacivanje između načina praćenja za penjanje i spuštanje, tako da možete precizno pratiti svoju statistiku.

- 1 Pritisnite **MOB** na zaslonu sata.
- 2 Odaberite **Alpsko skijanje**.
- 3 Odaberite opciju:
 - Ako počinjete aktivnost na usponu, odaberite **Penjanje**.
 - Ako počinjete aktivnost kretanjem nizbrdo, odaberite **Spuštanje**.
- 4 Pritisnite **MOB** za pokretanje mjerača vremena aktivnosti.
- 5 Pritisnite **LAP** za prebacivanje između načina praćenja za penjanje i spuštanje.
- 6 Kada aktivnost završi, pritisnite **MOB** za zaustavljanje mjerača vremena.
- 7 Odaberite **Spremi**.

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 **MOB**.
- 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 udara.
 - Odaberite **Zvukovi** kako biste prilagodili ton i vibriranje metronoma.
- 7 Po potrebi odaberite **Pregled** kako biste prije trčanja poslušali funkciju metronoma.
- 8 Krenite na trčanje (**Započinjanje aktivnosti, stranica 5**). Metronom se automatski uključuje.
- 9 Za vrijeme trčanja pritisnite **UP** ili **DOWN** za pregledavanje zaslona metronoma.
- 10 Po potrebi držite **MENU** za promjenu postavki metronoma.

Reprodukcija zvučnih odzivnika za vrijeme aktivnosti

Svoj quatix uređaj možete podesiti da za vrijeme trčanja ili neke druge aktivnosti reproducira motivirajuće obavijesti o statusu. Zvučni odzivnici reproduciraju se putem slušalica koje su povezane pomoću Bluetooth tehnologije, ako su dostupne. Ako nisu dostupne, zvučni odzivnici reproduciraju se na vašem pametnom telefonu koji je uparen s pomoću aplikacije Garmin Connect. Tijekom zvučnog odzivnika uređaj ili pametni telefon isključuje primarni zvuk tako da može reproducirati obavijest.

NAPOMENA: Ova funkcija nije dostupna za sve aktivnosti.

- 1 Držite **MENU**.
- 2 Odaberite **Zvučni odzivnici**.
- 3 Odaberite opciju:
 - Ako želite čuti odzivnik za svaku dionicu, odaberite **Upozorenje o dionici**.
NAPOMENA: Zvučni odzivnik **Upozorenje o dionici** omogućen je prema zadanim postavkama.
 - Ako želite prilagoditi odzivnike s podacima o tempu i brzini, odaberite **Upozorenje za tempo/brzinu**.

- Ako želite prilagoditi odzivnike s podacima o puls, odaberite **Upozorenje za puls**.
- Ako želite prilagoditi odzivnike s podacima o snazi, odaberite **Upozorenje za snagu**.
- Ako želite čuti odzivnike kada pokrenete i zaustavite mjerač vremena, uključujući Auto Pause® funkciju, odaberite **Događaji brojača vremena**.
- Ako želite da se upozorenja za aktivnosti reproduciraju kao zvučni odzivnik, odaberite **Upozorenja za aktivnosti**.
- Ako želite promijeniti jezik ili dijalekt glasovnih odzivnika, odaberite **Dijalekt**.

Vodič skoka

UPOZORENJE

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

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

Multisport

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

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

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 **MOB**.
- 2 Odaberite **Triatlon**.
- 3 Za pokretanje mjerača vremena aktivnosti pritisnite **MOB**.
- 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 **MOB** i odaberite **Spremi**.

Stvaranje multisport aktivnosti

- 1 Na satu pritisnite **MOB**.
- 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.

Kritična brzina plivanja (KBP): Vaš KBP teoretska je brzina koju možete trajno održavati bez iscrpljenosti. Možete upotrijebiti svoj KBP za vođenje tempa treniranja i praćenje napretka.

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 34).

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 (<i>Treniranje uz bilježenje drill vježbi</i> , stranica 8)

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.

Automatski odmor

Funkcija automatskog odmora dostupna je samo za plivanje u bazenu. Vaš uređaj automatski otkriva kada se odmarate i pojavljuje se zaslon odmora. Ako se odmarate dulje od 15 sekundi, uređaj automatski stvara interval odmora. Kada nastavite plivati, uređaj automatski pokreće novi interval plivanja. Možete uključiti funkciju automatskog odmora u opcijama aktivnosti (*Postavke aplikacija i aktivnosti*, stranica 33).

SAVJET: Za najbolje rezultate upotrebe funkcije automatskog odmora maksimalno smanjite pokrete rukama tijekom odmora. Ako ne želite upotrebljavati funkciju automatskog odmora, možete odabrati LAP kako biste ručno označili početak i završetak svakog intervala 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 mjerač vremena drill vježbi.
- 3 Kada dovršite interval drill vježbi, pritisnite **LAP**. Mjerač vremena drill vježbi se zaustavlja, ali mjerač vremena aktivnosti nastavlja bilježiti cijelu plivačku sesiju.
- 4 Odaberite udaljenost za dovršenu drill vježbu.
Koraci za udaljenost temelje se na veličini bazena odabranog 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 37).

2 Odaberite **Opcije > Tijekom plivanja > Isključi**.

Golf

Igranje golfa

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

1 Na satu pritisnite **MOB**.

2 Odaberite **Golf**.

3 Izađite na otvorenu površinu i pričekajte da uređaj pronađe satelite.

4 S popisa dostupnih terena odaberite teren.

5 Prema potrebi postavite udaljenost za driver palicu.

6 Odaberite **Da** za čuvanje rezultata.

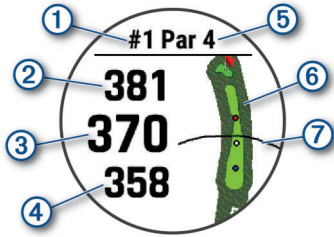
7 Odaberite okvir za izvođenje početnog udarca.

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

Informacije o rupi

Uređaj prikazuje trenutnu 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.

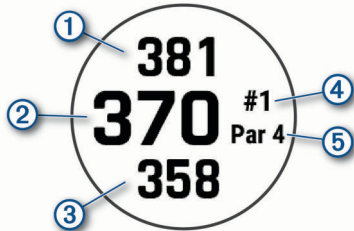


①	Broj trenutne rupe
②	Udaljenost do stražnje strane greena
③	Udaljenost do sredine greena
④	Udaljenost do prednje strane greena
⑤	Par rupe
⑥	Karta greena
⑦	Udaljenost za driver palicu od okvira za izvođenje početnog udarca

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 trenutne rupe
⑤	Par za trenutnu rupu

Mjerenje udaljenosti preciznim ciljanjem

Na zaslonu s podacima o rupama možete upotrijebiti funkciju preciznog ciljanja kako biste izmjerili udaljenost do mjesta na karti.

- 1 Pritisnite **UP** ili **DOWN** za mjerenje udaljenosti do cilja.
- 2 Po potrebi odaberite **+** ili **-** za povećanje ili smanjenje.

Promjena rupa

Rupe možete promijeniti ručno na zaslonu za prikaz rupa.

- 1 Tijekom igranja golfa pritisnite **MOB**.
- 2 Odaberite **Promjena rupe**.
- 3 Odaberite rupu.

Premještanje zastavice

Možete proučiti green i premjestiti zastavicu na novu lokaciju.

- 1 Na zaslonu s podacima o rupi pritisnite **MOB**.
- 2 Odaberite **Premj.zastavice**.

- 3 Za premještanje zastavice na novu lokaciju pritisnite **UP** ili **DOWN**.

- 4 Pritisnite **MOB**.

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

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 **MOB**.

- 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 **MOB**.

- 2 Odaberite **Layupovi**.

Na zaslonu se prikazuju 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 9*).

- 1 Stanite blizu cilja koji želite spremati.

NAPOMENA: Ne možete spremati cilj koji je udaljen od trenutno odabrane rupe.

- 2 Na zaslonu s podacima o rupi pritisnite **MOB**.

- 3 Odaberite **Prilagođeni ciljevi**.

- 4 Odaberite vrstu cilja.

Praćenje rezultata

- 1 Na zaslonu s podacima o rupi pritisnite **MOB**.

- 2 Odaberite **Kartica s rezultat**.

Kada ste na greenu, pojavljuje se kartica s rezultatima.

- 3 Pritisnite **UP** ili **DOWN** za kretanje kroz rupe.

- 4 Za odabir rupe pritisnite **MOB**.

- 5 Za postavljanje rezultata pritisnite **UP** ili **DOWN**.

Vaš je ukupni rezultat ažuriran.

Ažuriranje rezultata

- 1 Na zaslonu s podacima o rupi pritisnite **MOB**.

- 2 Odaberite **Kartica s rezultat**.

- 3 Pritisnite **UP** ili **DOWN** za kretanje kroz rupe.

- 4 Za odabir rupe pritisnite **MOB**.

- 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 10*), 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 10*).

- 1 Na kartici s rezultatima odaberite rupu.
- 2 Unesite broj izvedenih udaraca i pritisnite **MOB**.
- 3 Postavite broj odigranih puttova i pritisnite **MOB**.
- 4 Prema potrebi odaberite jednu od opcija:

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

 - Ako optica pogodi fairway, odaberite **U fairwayu**.
 - Ako je optica 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 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 **MOB**.
- 2 Odaberite **Brojač kilometara**.
- 3 Po potrebi odaberite **Ponovno postavljanje** za ponovno postavljanje brojača kilometara na nulu.

Pregledavanje funkcije PlaysLike Distance

Funkcija "odigrane" udaljenosti računa promjene nadmorske visine terena i prikazuje prilagođenu udaljenost do greena.

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

Pored svake se udaljenosti pojavljuje ikona.

▲	Odigrana je udaljenost zbog promjene nadmorske visine veća od očekivane.
■	Odigrana je udaljenost jednaka očekivanoj udaljenosti.
▼	Odigrana je udaljenost zbog promjene nadmorske visine manja od očekivane.

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 kolicima mogu utjecati na točnost kompasa.

- 1 Na zaslonu s informacijama o rupi pritisnite **MOB**.
- 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 **MOB**.
- 2 Odaberite **Ekspedicija**.
- 3 Za pokretanje mjerača vremena aktivnosti pritisnite **MOB**.

Uređaj prelazi u način rada sa smanjenom potrošnjom energije i prikuplja GPS točaka 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 točaka traga. Rjeđe bilježenje točaka 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 **MOB**.
- 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 **MOB**.

3 Odaberite **Dodavanje točke**.

Pregledavanje točaka traga

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

2 Pritisnite **MOB**.

3 Odaberite **Prikaz točaka**.

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 **Pojednosti**.

Funkcije povezivosti

Funkcije povezivosti dostupne su za vaš quatix 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. Neke funkcije dostupne su kada uređaj povežete s bežičnom mrežom.

Telefonske obavijesti: Prikazuje obavijesti i poruke s telefona na vašem quatix 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 quatix uređajem i trenutačno unutar dometa.

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

Omogućavanje Bluetooth obavijesti

Ako želite omogućiti obavijesti, morate upariti quatix uređaj s kompatibilnim mobilnim uređajem (*Uparivanje pametnog telefona i sata*, stranica 2).

1 Držite **MENU**.

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

3 Odaberite **Tijekom aktivnosti**.

4 Odaberite željenu postavku obavijesti.

5 Odaberite željenu postavku zvuka.

6 Odaberite **Ne tijekom aktivnosti**.

7 Odaberite željenu postavku obavijesti.

8 Odaberite željenu postavku zvuka.

9 Odaberite **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 **MOB**.

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 quatix prikazuje ime ili telefonski broj pozivatelja.

• Za prihvatanje 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 quatix 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 **MOB** 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 quatix uređaju.

Odaberite opciju:


• Ako upotrebljavate iPhone® uređaj, idite na postavke obavijesti za iOS® da biste odabrali stavke koje će se prikazivati na uređaju.

• Ako upotrebljavate pametni telefon sa sustavom Android, u aplikaciji Garmin Connect odaberite **Postavke > 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 39*).

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

quatix 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.

NAPOMENA: Opcije možete dodavati u izborniku kontrola (*Prilagođavanje izbornika kontrola, stranica 39*).

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

quatix 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 quatix uređaja. Kako se budete približavali svom mobilnom uređaju, povećavat će se snaga Bluetooth signala.

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

Garmin Connect

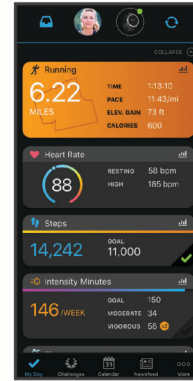
Vaš Garmin Connect račun omogućuje vam praćenje performansi i povezivanje s vašim prijateljima. Daje vam alate za praćenje, analizu, dijeljenje i podršku. Možete zabilježiti svoj aktivan stil života, uključujući trčanje, hodanje, vožnje, plivanje, planinarenje, runde golfa i još mnogo toga.

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).

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 43*).



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

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

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

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 2*).

Sinkronizirajte uređaj i aplikaciju Garmin Connect (*Ručna sinkronizacija podataka s aplikacijom Garmin Connect, stranica 12*).

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 računalo, stranica 12*).

- 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 računalo

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.
- 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

NAPOMENA: Opcije možete dodavati u izborniku kontrola (*Prilagođavanje izbornika kontrola, stranica 39*).

1 Za prikaz izbornika kontrola držite **LIGHT**.

2 Odaberite .

Aplikacija Garmin Golf™

Aplikacija Garmin Golf omogućuje vam prijenos 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.

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 quatix 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.

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

Prepoznavanje nezgoda: Kad uređaj quatix 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 13*).

1 U aplikaciji Garmin Connect odaberite  ili .

2 Odaberite **Kontakt**.

3 Slijedite upute na zaslonu.

Kako biste nakon dodavanja kontakata primijenili izmjene na uređaj quatix, morate sinkronizirati podatke (*Ručna sinkronizacija podataka s aplikacijom Garmin Connect, stranica 12*).

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 quatix 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 13*).

1 Držite tipku **LIGHT**.

2 Kada triput 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 quatix. 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 quatix uređaj.

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

3 Na uređaju quatix 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 quatix.

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 račun.

- Započnite aktivnost na otvorenom pomoću GPS-a.
- Uparite quatix 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 34).

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.

Wi-Fi® – funkcije povezivosti

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

Zvučni sadržaj: Omogućuje vam sinkronizaciju zvučnog sadržaja davatelja usluga treće strane.

Nadogradnja softvera: Kada je dostupna Wi-Fi veza, uređaj automatski preuzima i instalira najnoviju nadogradnju softvera.

Vježbanja i planovi treninga: Na web-mjestu Garmin Connect možete pregledavati i odabrati vježbanja i planove treninga. Kada uređaj sljedeći put uspostavi Wi-Fi vezu, datoteke se bežično šalju na vaš uređaj.

Povezivanje s Wi-Fi mrežom

Prije povezivanja s Wi-Fi mrežom uređaj trebate povezati s aplikacijom Garmin Connect na pametnom telefonu ili s aplikacijom Garmin Express na računalo.

- 1 Držite **MENU**.
- 2 Odaberite **Wi-Fi > Moje mreže > Dodaj mrežu**.
Uređaj prikazuje popis Wi-Fi mreža u blizini.
- 3 Odaberite mrežu.
- 4 Prema potrebi unesite lozinku za mrežu.

Uređaj se povezuje s mrežom i mreža se dodaje na popis spremljenih mreža. Uređaj se automatski ponovo povezuje s tom mrežom kad je u dometu.

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 quatix uređaj i pametni telefon (*Uparivanje pametnog telefona i sata*, stranica 2).

- 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 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.

- 1 U aplikaciji Garmin Connect odaberite  ili .
- 2 Odaberite **Garmin Pay > Početak**.
- 3 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 četveroznamenkastu lozinku.

NAPOMENA: Ako triput unesete neispravnu lozinku, novčanik će se zaključati 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 zapešča ili onemogućite praćenje pulsa, prije uplate ćete morati ponovo unijeti lozinku.

Dodavanje kartice u Garmin Pay novčanika

Garmin Pay novčaniku možete dodati do 10 kreditnih ili debitnih kartica.




- 1 U aplikaciji Garmin Connect odaberite  ili .
- 2 Odaberite **Garmin Pay** >  > **Dodaj karticu**.
- 3 Slijedite upute na zaslonu.

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

Upravljanje Garmin Pay karticama

Možete privremeno izbrisati karticu ili obustaviti njezinu upotrebu.

NAPOMENA: U nekim državama financijske institucije koje podržavaju tu mogućnost mogu ograničiti Garmin Pay funkcije.

- 1 U aplikaciji Garmin Connect odaberite  ili .
- 2 Odaberite **Garmin Pay**.
- 3 Odaberite karticu.
- 4 Odaberite opciju:
 - Za privremeno obustavljanje ili prekid obustavljanja kartice odaberite **Obustavljanje kartice**.
Kartica mora biti aktivna kako biste mogli kupovati pomoću svog uređaja quatix.
 - Za brisanje kartice odaberite .

Promjena lozinke za Garmin Pay

Morate znati svoju trenutnu lozinku kako biste je mogli promijeniti. Ako zaboravite lozinku, morate ponovo postaviti funkciju Garmin Pay za vaš quatix uređaj, stvoriti novu lozinku i ponovo unijeti informacije o kartici.

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

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

Glazba

Na uređaj možete preuzeti zvučne sadržaje na uređaj s računala ili davatelja usluga treće strane kako biste mogli slušati glazbu kada vam pametni telefon nije u blizini. Za slušanje zvučnih sadržaja pohranjenih na uređaj morate povezati slušalice pomoću Bluetooth tehnologije.

Pomoću upravljanja glazbom možete upravljati reprodukcijom glazbe na pametnom telefonu ili reproducirati glazbu pohranjenu na uređaj.

Povezivanje s davateljem usluga treće strane

Za preuzimanje glazbe i drugih zvučnih datoteka podržanog davatelja usluga treće strane na kompatibilan sat morate se povezati s davateljem usluga pomoću aplikacije Garmin Connect.

- 1 U aplikaciji Garmin Connect odaberite  ili .

- 2 Odaberite **Uređaji tvrtke Garmin** i zatim odaberite svoj uređaj.
- 3 Odaberite **Glazba**.
- 4 Odaberite opciju:
 - Da biste se povezali s instaliranim davateljem usluga, odaberite davatelja usluga i slijedite upute na zaslonu.
 - Da biste se povezali s novim davateljem usluga, odaberite opciju **Preuzmi aplikacije za glazbu**, pronađite davatelja usluga i slijedite upute na zaslonu.

Preuzimanje zvučnih sadržaja davatelja usluga treće strane

Prije preuzimanja zvučnih sadržaja davatelja usluga treće strane morate se povezati na Wi-Fi mrežu (*Povezivanje s Wi-Fi mrežom, stranica 14*).

- 1 Držite **DOWN** na bilo kojem zaslonu za pristup upravljanju glazbom.
- 2 Držite **MENU**.
- 3 Odaberite **Izvori glazbe**.
- 4 Odaberite povezanog davatelja usluga.
- 5 Odaberite popis pjesama ili drugu stavku za preuzimanje na uređaj.
- 6 Ako je potrebno, odaberite **BACK** dok se od vas ne zatraži sinkronizacija s uslugom, a zatim odaberite **Da**.

NAPOMENA: Preuzimanje zvučnih sadržaja može isprazniti bateriju. Ako je baterija gotovo prazna, možda ćete morati priključiti uređaj na vanjski izvor napajanja.

Preuzimanje zvučnog sadržaja s usluge Spotify®



Prije preuzimanja zvučnog sadržaja s usluge Spotify morate se povezati s Wi-Fi mrežom (*Povezivanje s Wi-Fi mrežom, stranica 14*).

- 1 Za pristup upravljanju glazbom držite **DOWN** na bilo kojem zaslonu.
- 2 Držite **MENU**.
- 3 Odaberite **Izvori glazbe** > **Spotify**.
- 4 Odaberite **Dodaj glazbu i podcastove**.
- 5 Odaberite popis pjesama ili drugu stavku za preuzimanje na uređaj.
NAPOMENA: Preuzimanje zvučnih sadržaja može isprazniti bateriju. Ako je razina napunjenosti baterije preniska, možda ćete morati priključiti uređaj na vanjski izvor napajanja.
Odabrani popisi pjesama i druge stavke preuzimaju se na uređaj.

Promjena izvora glazbe

- 1 Za pristup upravljanju glazbom držite **DOWN** na bilo kojem zaslonu.
- 2 Držite **MENU**.
- 3 Odaberite **Izvori glazbe**.
- 4 Odaberite povezanog davatelja usluga.


Poništavanje veze s davateljem usluga treće strane

- 1 U aplikaciji Garmin Connect odaberite  ili .
- 2 Odaberite **Uređaji tvrtke Garmin** i zatim odaberite svoj uređaj.
- 3 Odaberite **Glazba**.
- 4 Odaberite instaliranog davatelja usluga treće strane, a zatim slijedite upute na zaslonu kako biste poništili vezu između davatelja usluga treće strane i svog uređaja.


Preuzimanje vlastitih zvučnih sadržaja

Za slanje vlastite glazbe na uređaj najprije je potrebno instalirati aplikaciju Garmin Express na računalo (www.garmin.com/express).









S računala možete učitati osobne zvučne datoteke, kao što su .mp3 i .aac datoteke na uređaj quatix.

- 1 Uređaj povežite s računalom pomoću isporučenog USB kabela.
- 2 Na računalu otvorite aplikaciju Garmin Express odaberite uređaj i zatim odaberite **Glazba**.
SAVJET: Za Windows® računala možete odabrati  i odabrati mapu u kojoj se nalaze vaše zvučne datoteke. Za Apple® računala, aplikacija Garmin Express služi se vašom iTunes® bibliotekom.
- 3 Na popisu **Moja glazba** ili **iTunes medijateka** odaberite kategoriju zvučnih datoteka, npr. pjesme ili popise pjesama.
- 4 Označite potvrdne okvire zvučnih datoteka pa odaberite **Pošalji na uređaj**.
- 5 Ako je potrebno, za uklanjanje zvučnih datoteka na popisu uređaja quatix odaberite kategoriju, označite potvrdne okvire pa odaberite **Ukloni s uređaja**.

Slušanje glazbe

- 1 Držite **DOWN** na bilo kojem zaslonu za pristup upravljanju glazbom.
- 2 Povežite slušalice pomoću Bluetooth tehnologije (*Povezivanje Bluetooth slušalica, stranica 16*).
- 3 Držite **MENU**.
- 4 Odaberite **Izvori glazbe** i odaberite opciju:
 - Za slušanje glazbe koju ste s računala preuzeli na sat, odaberite opciju **Moja glazba** (*Preuzimanje vlastitih zvučnih sadržaja, stranica 15*).
 - Za upravljanje reprodukcijom glazbe na pametnom telefonu odaberite **Upravljanje telefonom**.
 - Za slušanje glazbe davatelja usluga treće strane odaberite njegov naziv.
- 5 Odaberite  za otvaranje kontrola za upravljanje reprodukcijom glazbe.

Upravljanje reprodukcijom glazbe

	Odaberite za upravljanje sadržajem nekih davatelja usluga treće strane.
	Odaberite za pretraživanje zvučnih datoteka i popisa pjesama za odabrani izvor.
	Odaberite za podešavanje glasnoće.
	Odaberite za reprodukciju i pauziranje trenutne zvučne datoteke.
	Odaberite za preskakanje na sljedeću zvučnu datoteku na popisu pjesama. Držite kako biste trenutnu zvučnu datoteku brzo preotali unaprijed.
	Odaberite za ponovno pokretanje trenutne zvučne datoteke. Odaberite dvaput za preskakanje na prethodnu zvučnu datoteku na popisu pjesama. Držite kako biste trenutnu zvučnu datoteku brzo preotali unatrag.
	Odaberite za promjenu načina ponavljanja datoteka.
	Odaberite za promjenu načina nasumične reprodukcije.

Povezivanje Bluetooth slušalica

Za slušanje glazbe učitane na uređaj quatix trebate povezati slušalice s pomoću Bluetooth tehnologije.

- 1 Postavite slušalice na udaljenost od najviše 2 m (6,6 ft) od uređaja.
- 2 Na slušalicama uključite način rada za uparivanje.
- 3 Držite **MENU**.
- 4 Odaberite **Glazba > Slušalice > Dodaj novo**.
- 5 Odaberite slušalice za dovršetak postupka uparivanja.

Promjena načina rada zvuka

Možete promijeniti način reprodukcije glazbe iz stereouređaja u monozvuk.

- 1 Držite **MENU**.
- 2 Odaberite **Glazba > Audio**.
- 3 Odaberite opciju.

Funkcije mjerenja pulsa

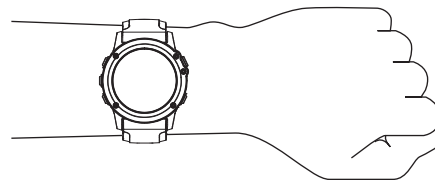
Uređaj quatix sadrži senzor pulsa na zapešću, a kompatibilan je i sa senzorima pulsa koji se nose na prsima (prodaju se zasebno). Podatke o pulsnu možete pregledati na widgetu pulsa. Ako su dostupni podaci o pulsnu izmjereni i na zapešću i na prsima kada započnete aktivnost, uređaj će upotrijebiti podatke o pulsnu 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 pomicati po ruci dok trčite ili vježbate. Za očitavanja pulsničkim oksimetrom trebali biste biti potpuno mirni.




NAPOMENA: Optički senzor nalazi se na stražnjoj strani uređaja.

- Više informacija o mjerenju pulsa na zapešću pogledajte u odjeljku *Savjeti za čudne podatke o pulsnu, stranica 16*.
- Dodatne informacije o senzoru pulsničnog oksimetra potražite u odjeljku *Savjeti za čudne podatke pulsničnog oksimetra, stranica 24*.
- Dodatne informacije o točnosti potražite na web-mjestu garmin.com/ataccuracy.
- Dodatne informacije o nošenju uređaja i brizi o njemu potražite na web-mjestu www.garmin.com/fitandcare.

Savjeti za čudne podatke o pulsnu

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

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

Prikaz widgeta za puls

- 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 37*).

- 2 Pritisnite **MOB** 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 puls u na Garmin uređaje

Podatke o puls u možete odašiljati s quatix uređaja i prikazivati ih na uparenim Garmin uređajima.

NAPOMENA: Odašiljanje podataka o puls u smanjuje razinu napunjenosti baterije.

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

Uređaj quatix počinje odašiljati podatke o puls u i pojavljuje se ikona (♥).

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

- 3 Uparite quatix 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 puls u, pritisnite bilo koju tipku i zatim odaberite Da.

Odašiljanje podataka o puls u tijekom aktivnosti

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

NAPOMENA: Odašiljanje podataka o puls u smanjuje razinu napunjenosti baterije.

- 1 Na widgetu pulsa držite **MENU**.
- 2 Odaberite **Opcije > Odašiljanje tijekom aktivnosti**.
- 3 Započnite aktivnost (*Započinjanje aktivnosti, stranica 5*).

quatix počinje odašiljati podatke o puls u u pozadini.

NAPOMENA: Nema naznake da uređaj odašilje vaše podatke o puls u tijekom aktivnosti.

- 4 Uparite quatix 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: Za prekid odašiljanja podataka o puls u prekinite aktivnost (*Zaustavljanje aktivnosti, stranica 5*).

Postavljanje upozorenja za neuobičajeni puls

⚠ OPREZ

Ova vas funkcija samo upozorava kad vaš puls prekorači ili padne ispod određenog broja otkucaja u minuti, koji odredi korisnik, nakon razdoblja neaktivnosti. Ova vas funkcija ne obavještava o mogućim problemima sa srcem i nije namijenjena za liječenje ni dijagnosticiranje medicinskih stanja ili bolesti. O problemima sa srcem razgovarajte s liječnikom.

Možete postaviti vrijednost praga pulsa.

- 1 Na widgetu pulsa držite **MENU**.
- 2 Odaberite **Opcije > Upozorenje za neuobičajeni puls**.
- 3 Odaberite **Upozorenje – visoko** ili **Upozorenje – nisko**.
- 4 Postavite vrijednost praga pulsa.

Skala boja i podaci o dinamici trčanja

Zaslone dinamike trčanja prikazuju skalu boja za primarnu metriku. Kao primarnu metriku možete postaviti prikaz kadenca, 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.

Pri svakom prekoračenju ili padu pulsa ispod vrijednosti praga 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 pulsno oksimetra na zapešću. S pomoću widgeta pulsno oksimetra možete napraviti ručno očitavanje.

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

Dinamika trčanja

Možete upotrijebiti kompatibilan quatix uređaj uparen s HRM-Tri dodatnom opremom ili 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 43*).

- 1 Držite **MENU**.
 - 2 Odaberite **Aktivnosti i aplikacije**.
 - 3 Odaberite aktivnost.
 - 4 Odaberite postavke aktivnosti.
 - 5 Odaberite **Zaslone s podacima > Dodaj novo**.
 - 6 Odaberite zaslon s podacima o dinamici trčanja.
- NAPOMENA:** Zaslone dinamike trčanja nisu dostupni za sve aktivnosti.
- 7 Krenite na trčanje (*Započinjanje aktivnosti, stranica 5*).
 - 8 Odaberite **UP** ili **DOWN** za otvaranje zaslona dinamike trčanja kako biste vidjeli svoju metriku.

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

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

Zona boje	Percentil u zoni	Raspon 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 quatix uređaj.
- Ako se podaci o dinamici trčanja prikazuju samo kao nule, provjerite je li dodatna oprema ispravno okrenuta.

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

Mjerenje performansi

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

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

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.

Pojednost 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 puls 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 Automatsko prepoznavanje 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 > Automatsko prepoznavanje**.
- 3 Odaberite opciju.

Sinkronizirane aktivnosti i mjerenje performansi

Možete sinkronizirati aktivnosti i mjerenja performansi s ostalim Garmin uređajima na svoj quatix 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 quatix 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 quatix 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 quatix 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 umjerenj 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 računju. 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 51*) i posjetite adresu www.CooperInstitute.org.

Dobivanje procjene maksimalnog VO₂ za trčanje

Za ovu je funkciju potrebno mjerenje pulsa na zapešću ili kompatibilan monitor pulsa na prsima. Ako upotrebljavate monitor pulsa na prsima, morate ga staviti i upariti s uređajem (*Uparivanje bežičnih senzora, stranica 43*).

Za najprecizniju procjenu dovršite postavljanje korisničkog profila (*Postavljanje korisničkog profila, stranica 24*) i postavite maksimalni puls (*Postavljanje zona pulsa, stranica 24*). 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 **MOB**.

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 quatix uređajem (*Uparivanje bežičnih senzora, stranica 43*). Ako upotrebljavate monitor pulsa na prsima, morate ga staviti i upariti s uređajem.

Za najprecizniju procjenu dovršite postavljanje korisničkog profila (*Postavljanje korisničkog profila, stranica 24*) i postavite maksimalni puls (*Postavljanje zona pulsa, stranica 24*). 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 **MOB**.

Prikaz predviđenih vremena utrke

Za najprecizniju procjenu dovršite postavljanje korisničkog profila (*Postavljanje korisničkog profila, stranica 24*) i postavite maksimalni puls (*Postavljanje zona pulsa, stranica 24*).

Uređaj upotrebljava procjenu maksimalnog VO₂ (*O procijenjenim maksimalnim vrijednostima VO₂, stranica 19*) 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 19*).

- 1 Na zaslonu sata odaberite **UP** ili **DOWN** za prikaz widgeta za performanse.

2 Za kretanje kroz mjerenja performansi odaberite **MOB**.

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

Efekt 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 22*). Za svaku povratnu informaciju, na primjer, "Izrazit utjecaj na maksimalni VO2", postoji objašnjenje koje možete pronaći u pojedinostima o aktivnosti na usluzi Garmin Connect.

Efekt aerobnog vježbanja pomoću vašeg pulsa mjeri kako ukupni intenzitet vježbanja utječe na aerobni fitness i utvrđuje je li vježbanje imalo efekt održavanja ili poboljšavanja razine kondicije. 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.

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

Efekt 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.

Efekt vježbanja	Aerobna korist	Anaerobna korist
Od 0,0 do 0,9	Nema koristi.	Nema koristi.
Od 1,0 do 1,9	Minimalna korist.	Minimalna korist.
Od 2,0 do 2,9	Održava vašu aerobnu kondiciju.	Održava vašu anaerobnu kondiciju.
Od 3,0 do 3,9	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.

Varijabilnost pulsa i razina stresa

Razina stresa rezultat je trominutnog testa koji se izvodi tako da quatix 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 43*).

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

- 1 Po potrebi odaberite **MOB > 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 **MOB > HRV naprez. > MOB**.
- 4 Mirno stanite i opustite se 3 minute.

Stanje performansi

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

Vrijednosti stanja performansi kreću se od -20 do +20. Nakon prvih 6 do 20 minuta aktivnosti, na zaslonu uređaja prikazat će se vaše stanje performansi. Primjerice, rezultat veći od 5 znači da ste odmorni, 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 VO2 i vaših trkačkih ili biciklističkih mogućnosti bile točne, uređaju su potrebni podaci o nekoliko trčanja ili vožnji s monitorom pulsa (*O procijenjenim maksimalnim vrijednostima VO2, stranica 19*).

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 34*).
- 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) počnu 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 24*).

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 43*).

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 **MOB**.
- 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 mjerac 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 mjerac vremena i spremite aktivnost.
Ako je ovo vaša prva procjena laktatnog praga, uređaj će od vas zatražiti da ažurirate zone pulsa prema puls. Uređaj će od vas kod svake sljedeće procjene laktatnog praga zatražiti da procjenu prihvatite ili odbijete.

Dobivanje procjene FTP-a

Kako biste dobili procjenu svog funkcionalnog praga snage (FTP), najprije s uređajem morate upariti senzor pulsa na prsima i mjerac snage (*Uparivanje bežičnih senzora, stranica 43*) i morate procijeniti maksimalni VO2 (*Dobivanje procjene maksimalnog VO2 za biciklizam, stranica 19*).

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 **MOB**.
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 51*).

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 mjerac snage (*Uparivanje bežičnih senzora, stranica 43*) i morate odrediti procjenu maksimalnog VO2 (*Dobivanje procjene maksimalnog VO2 za biciklizam, stranica 19*).

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 **MOB**.
- 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 mjerac 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 mjerac snage.

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



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 VO2 koje su korigirane na temelju temperature i nadmorske visine.

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

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 VO2 u duljem vremenskom razdoblju. Pomoću statusa treniranja planirajte buduće treninge i nastavite poboljšavati svoju razinu kondicije.

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

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

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

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

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

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

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

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

Savjeti za dobivanje statusa treniranja

Funkcija statusa treniranja ovisi o ažuriranim procjenama vaše razine kondicije, uključujući najmanje dva mjerenja maksimalnog VO₂ tjedno. Procjena vašeg maksimalnog VO₂ ažurira se nakon trčanja na otvorenom ili vožnji s mjerачem 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 VO₂ 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 mjerач snage i dosegnite 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 19*).

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 VO₂. Vaš quatix uređaj šalje obavijesti o aklimatizaciji i korigiranu procjenu maksimalnog VO₂ 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 mjerenja 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 VO₂.

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 VO₂ 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 VO₂ i u početku se može činiti nepreciznom. Uređaj tek nakon nekoliko dovršenih aktivnosti može predvidjeti vašu izvedbu.

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

Prikaz vremena oporavka

Za najprecizniju procjenu dovršite postavljanje korisničkog profila ([Postavljanje korisničkog profila, stranica 24](#)) i postavite maksimalni puls ([Postavljanje zona pulsa, stranica 24](#)).

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 MOB 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 izmjenjenog dvije minute nakon završetka vježbanja. Na primjer, zaustavili ste mjerач 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 23](#)).

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 ([Prilagodavanje petlje widgeta, stranica 37](#)).

2 Pritisnite **MOB** 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.

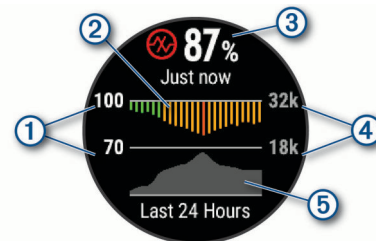
Pulsni oksimetar

Uređaj quatix 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 23](#)). Možete uključiti i cjelodnevna očitavanja ([Uključivanje cjelodnevnih očitavanja pulsno oksimetra, stranica 24](#)). 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 zasićenost kisikom i kao boja na grafikonu. Dodatne pojedinosti o očitavanjima pulsno oksimetra, uključujući trendove tijekom nekoliko dana, možete vidjeti na Garmin Connect računom.

Više informacija o točnosti pulsno oksimetra potražite na web-mjestu 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 **MOB** 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 zasićenost 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 zasićenost krvi kisikom.
- Uređaj nosite iznad ručnog zgloba. Uređaj bi trebao čvrsto, ali ugodno prianjati.
- Držite ruku na kojoj se nalazi uređaj u visini srca dok uređaj mjeri vašu zasićenost 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 25*) možete odrediti najbolju zonu pulsa za svoje ciljeve vježbanja.

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

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 Automatsko prepoznavanje automatski zabilježite maksimalni puls tijekom aktivnosti (*Automatsko otkrivanje mjerenja performansi, stranica 19*).
- 4 Odaberite **Laktatni prag > Ručni unos** i unesite puls pri laktatnom pragu. Laktatni prag možete odrediti kroz navođeni test (*Laktatni prag, stranica 20*). S pomoću funkcije Automatsko prepoznavanje automatski zabilježite laktatni prag tijekom aktivnosti (*Automatsko otkrivanje mjerenja performansi, stranica 19*).
- 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 (opcionalno).
- 10 Za dodavanje sportskih zona pulsa ponovite korake (nije obavezno).

Prepuštanje uređaju da odredi zone pulsa

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

- Provjerite jesu li postavke vašeg korisničkog profila ispravne (*Postavljanje korisničkog profila, stranica 24*).

- 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

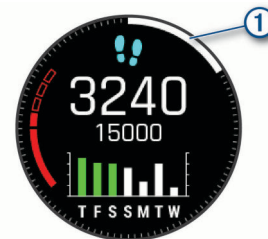
Funkcija praćenja aktivnosti bilježi broj dnevnih koraka, prijeđenu udaljenost, minute intenzivnog vježbanja, broj katova na koje ste se popeli, potrošene kalorije i statistiku o spavanju za svaki zabilježeni dan. Potrošene kalorije obuhvaćaju bazalni metabolizam i kalorije potrošene tijekom aktivnosti.

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.

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 41*).

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 25*).

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 12*).
- 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 41*).

NAPOMENA: Opcije možete dodavati u izborniku kontrola (*Prilagođavanje izbornika kontrola, stranica 39*).

- 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

quatix 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 zaslону s koracima. Uređaj se oglašava i zvučnim signalima ili vibracijom ako su oni uključeni (*Postavke sustava, stranica 41*).

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

Move IQ: Omogućuje uključivanje i isključivanje Move IQ događaja.

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. Vaš uređaj isporučuje se s nekoliko prethodno učitanih vježbanja za više aktivnosti. 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 spremite 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 12*).

1 Odaberite opciju:

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

2 Odaberite **Trening > Vježbanje**.

3 Pronađite vježbanje ili stvorite i spremite novo vježbanje.

4 Odaberite  ili **Pošalji na uređaj**.

5 Slijedite upute na zaslону.

Početak vježbanja

Uređaj vas može voditi kroz više koraka vježbanja.

1 Na satu pritisnite **MOB**.

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 **Pregled** da biste vidjeli popis koraka vježbanja (opcionalno).

SAVJET: Dok pregledavate korake vježbanja, možete pritisnuti MOB za prikaz animacije odabrane vježbe, ako je dostupna.

7 Odaberite **Započni vježbanje**.

8 Za pokretanje mjerača vremena aktivnosti pritisnite **MOB**.

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 12*), a quatix 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 zaslону.

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 istrčite 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 quatix 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 **MOB**.

3 Odaberite **Pregled** da biste vidjeli korake vježbanja (opcionalno).

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 **MOB**.

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 **Ponavlanje**.
- 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 **MOB**.

2 Odaberite aktivnost.

3 Držite **MENU**.

4 Odaberite **Trening > Intervali > Započni vježbanje**.

5 Za pokretanje mjerača vremena aktivnosti pritisnite **MOB**.

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 **MOB**. 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 12).

1 Odaberite opciju:

- Otvorite aplikaciju Garmin Connect i odaberite  ili .
- Idite na 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 **MOB**.

2 Odaberite aktivnost za trčanje na otvorenom.

3 Držite **MENU**.

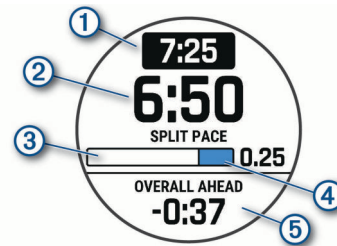
4 Odaberite **Trening > PacePro planovi**.

5 Odaberite pretplatu.

SAVJET: Možete pritisnuti **DOWN** i odabrati **Prikaz podjela** za prikaz prolaznih vremena.

6 Pritisnite **MOB** za pokretanje plana.

7 Za pokretanje mjerača vremena aktivnosti pritisnite **MOB**.



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.

Stvaranje PacePro plana na vašem satu

Ako želite izraditi PacePro plan na svom satu, najprije morate stvoriti stazu ([Stvaranje i praćenje staze na uređaju](#), stranica 30).

1 Pritisnite **MOB** na zaslonu sata.

2 Odaberite aktivnost za trčanje na otvorenom.

3 Držite **MENU**.

4 Odaberite **Trening > PacePro planovi > Stvori novo**.

5 Odaberite stazu.

6 Odaberite opciju:

- Odaberite **Ciljni tempo**, a zatim unesite željeni ciljni tempo.
- Odaberite **Ciljno vrijeme** i unesite željeno ciljno vrijeme. Uređaj prikazuje prilagođenu narukvicu s tempom.

SAVJET: Možete pritisnuti **DOWN** i odabrati **Prikaz podjela** za prikaz prolaznih vremena.

7 Pritisnite **MOB** za pokretanje plana.

8 Pritisnite **MOB** za pokretanje mjerača vremena aktivnosti.

Segmenti

Segmente za trčanje ili biciklizam s Garmin Connect računom možete poslati na svoj uređaj. Kad se segment spremi na vaš uređaj, možete se utrkiivati 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 računom, možete preuzeti sve segmente dostupne na stazi.

Strava™ segmenti

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

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

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

Pregledavanje pojedinosti o segmentu

1 Na satu pritisnite **MOB**.

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 utrkiivanje. Možete se utrkiivati protiv segmenta i uspoređivati rezultate u odnosu na protekle aktivnosti, izvedbe drugih ljudi, kontakte na Garmin Connect računom 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 **MOB**.

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 **MOB**.

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 **Zasloni s podacima > 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 5*).

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 **MOB**.

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 **MOB**.

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 **MOB**.

2 Odaberite aktivnost.

3 Držite **MENU**.

4 Odaberite **Trening > Utrka u okviru akt.**

5 Odaberite opciju:

- Odaberite **Iz povijesti** za odabir već snimljenih aktivnosti s uređaja.
- Odaberite **Preuzeto** za odabir aktivnosti koje ste preuzeli s Garmin Connect računom.

- 6 Odaberite aktivnost.
Pojavljuje se zaslon Virtual Partner i pokazuje procijenjeno vrijeme završetka.
- 7 Za pokretanje mjerača vremena aktivnosti pritisnite **MOB**.
- 8 Kada završite aktivnost, pritisnite **MOB** 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 sata 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 sata 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**.

Brišu se rekordi samo za taj sport.

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 > ALARMI > Dodaj alarm**.
- 3 Za uključivanje i isključivanje alarma odaberite **Status**.
- 4 Odaberite **Vrijeme** i unesite vrijeme alarma.
- 5 Odaberite **Ponavljanje**, a zatim odaberite kada će se alarm ponavljati (nije obavezno).
- 6 Odaberite **Zvukovi**, a zatim odaberite vrstu obavijesti (nije obavezno).

- 7 Odaberite **Pozadinsko osvjetljenje > Uključi** za uključivanje pozadinskog osvjetljenja istodobno s uključivanjem alarma (nije obavezno).
- 8 Odaberite **Oznaka**, a zatim odaberite opis alarma (nije obavezno).

Brisanje alarma

- 1 Na izgledu sata držite **MENU**.
- 2 Odaberite **Satovi > ALARMI > Uredi**.
- 3 Odaberite alarm.
- 4 Odaberite **Izbriši**.

Pokretanje mjerača odbrojavanja

- 1 Na izgledu sata držite **MENU**.
- 2 Odaberite **Satovi > MJERAČI VREMENA**.
- 3 Odaberite opciju:
 - Za prvo postavljanje i spremanje mjerača odbrojavanja unesite vrijeme, pritisnite **MENU** i odaberite **Spremanje mjerača vremena**.
 - Za postavljanje i spremanje dodatnih mjerača odbrojavanja odaberite **Dodaj mjerač vremena** i unesite vrijeme.
 - Za postavljanje mjerača odbrojavanja bez njegovog spremanja odaberite **Brzi mjer.vrem.** i unesite vrijeme.
- 4 Ako je potrebno, pritisnite **MENU** i odaberite opciju:
 - Odaberite **Vrijeme** kako biste promijenili vrijeme.
 - Odaberite **Ponovo pokreni > Uključi** kako bi se mjerač vremena automatski ponovo pokrenuo nakon isteka vremena.
 - Odaberite **Zvukovi** i odaberite vrstu obavijesti.
- 5 Pritisnite **MOB** kako biste pokrenuli mjerač vremena.

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 **MOB**.
- 5 Odaberite mjerač vremena.
- 6 Pritisnite **MENU**.
- 7 Odaberite **Izbriši**.

Korištenje štoperice

- 1 Na izgledu sata držite **MENU**.
- 2 Odaberite **Satovi > ŠTOPERICA**.
- 3 Pritisnite **MOB** kako biste pokrenuli mjerač vremena.
- 4 Pritisnite **LAP** kako biste ponovno pokrenuli mjerač vremena dionice ①.



Ukupno vrijeme štoperice ② nastavlja teći.

- 5 Za zaustavljanje oba mjerača pritisnite **MOB**.
- 6 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 alternativnih vremenskih zona. Možete dodati četiri alternativne vremenske zone.

NAPOMENA: Možda ćete morati dodati widget alternativnih vremenskih zona u slijed widgeta (*Prilagođavanje petlje widgeta, stranica 37*).

- 1 Na izgledu sata držite **MENU**.
- 2 Odaberite **Satovi > ALT.VREM.ZONE > Dod.alter.vrem.zona**.
- 3 Odaberite vremensku zonu.
- 4 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 39*).

- 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 **MOB**.
- 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 **MOB**.
- 2 Odaberite **Proj.točke**.
- 3 Za postavljanje smjera pritisnite **UP** ili **DOWN**.
- 4 Pritisnite **MOB**.
- 5 Za odabir mjerne jedinice pritisnite **DOWN**.
- 6 Za unos udaljenosti pritisnite **UP**.
- 7 Pritisnite **MOB** 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 **MOB**.
- 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 **MOB** kako biste započeli navigaciju.

Navigacija do točke interesa

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

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

Točke interesa

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

Stvaranje i praćenje staze na uređaju

- 1 Na satu pritisnite **MOB**.
- 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 **MOB** kako biste započeli navigaciju.

Stvaranje povratne staze

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

- 1 Na satu pritisnite **MOB**.
- 2 Odaberite **Trčanje ili Biciklizam**.
- 3 Držite **MENU**.
- 4 Odaberite **Navigacija > Povratna staza**.
- 5 Unesite ukupnu udaljenost staze.
- 6 Odaberite smjer.
Uređaj stvara do tri staze. Možete pritisnuti **DOWN** kako biste vidjeli staze.
- 7 Za odabir staze pritisnite **MOB**.

8 Odaberite opciju:

- Za početak navigacije odaberite **Idi**.
- Kako biste stazu vidjeli na karti te pomicali i zumirali na karti, odaberite **Karta**.
- Kako biste vidjeli popis skretanja na stazi, odaberite **Skretanje-po-skretanje**.
- Za prikaz grafikona nadmorske visine staze odaberite **Grafikon nadmorske visine**.
- Za spremanje staze odaberite **Spremi**.
- Kako biste vidjeli popis uzbrdica na stazi, odaberite **Prikaz uzbrdica**.

Pregled ili uređivanje pojedinosti o stazi

Možete pregledati ili urediti pojedinosti o stazi prije navigacije stazom.

- 1 Na satu pritisnite **MOB**.
- 2 Odaberite aktivnost.
- 3 Držite **MENU**.
- 4 Odaberite **Navigacija > Staze**.
- 5 Pritisnite **MOB** za odabir staze.
- 6 Odaberite opciju:
 - Za početak navigacije odaberite **Slijedi stazu**.
 - Kako biste stazu vidjeli na karti te pomicali i zumirali na karti, odaberite **Karta**.
 - Za pokretanje staze u suprotnom smjeru odaberite **Dovršavanje staze obrnutim redosl.**
 - Za prikaz grafikona nadmorske visine staze odaberite **Grafikon nadmorske visine**.
 - Za promjenu naziva staze odaberite **Naziv**.
 - Za uređivanje staze odaberite **Uredi**.
 - Kako biste vidjeli popis uzbrdica na stazi, odaberite **Prikaz uzbrdica**.
 - Za brisanje staze odaberite **Izbriši**.

Korištenje funkcije ClimbPro

Funkcija ClimbPro pomaže vam da rasporedite snagu za nadolazeći uspon na stazi. Prije aktivnosti možete pregledati pojedinosti o usponima, uključujući kada se pojavljuju, prosječni gradijent i ukupni uspon. Kategorije uspona određene prema duljini i gradijentu označene su bojama.

- 1 Omogućite funkciju ClimbPro za aktivnost (*Postavke aplikacija i aktivnosti, stranica 33*).
- 2 Pregledajte uspone i pojedinosti o stazi (*Pregled ili uređivanje pojedinosti o stazi, stranica 31*).
- 3 Počnite slijediti spremljenu stazu (*Navigacija prema odredištu, stranica 30*).

Na početku uspona zaslom ClimbPro pojavit će se automatski.

Označavanje i pokretanje navigacije na lokaciju čovjeka u moru

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

SAVJET: Funkciju držanja tipki možete prilagoditi za pristup funkciji MOB (*Prilagođavanje tipki prečaca, stranica 42*).

- 1 Na satu pritisnite **MOB**.
- 2 Odaberite aktivnost.
- 3 Držite **MENU**.
- 4 Odaberite **Navigacija > Zadnja MOB lokacija**.
Pojavit će se navigacijski podaci.

Navigacija s funkcijom Sight 'N Go

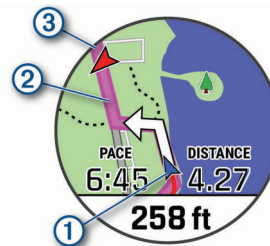
Uređaj možete usmjeriti prema objektu u daljini, primjerice, vodotornju, odrediti smjer i zatim se kretati prema objektu.

- 1 Na satu pritisnite **MOB**.
- 2 Odaberite aktivnost.
- 3 Držite **MENU**.
- 4 Odaberite **Navigacija > Sight 'N Go**.
- 5 Usmjerite vrh sata prema objektu i pritisnite **MOB**.
Pojavit će se navigacijski podaci.
- 6 Pritisnite **MOB** 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 **MOB**.
- 2 Odaberite **Natrag na početak** i odaberite opciju:
 - Kako biste navigirali natrag do početne točke svoje aktivnosti putem kojim ste prošli, odaberite **TracBack**.
 - Ako nemate podržanu kartu ili ako upotrebljavate izravnu izradu rute, odaberite **Ruta** kako biste pravocrtno navigirali natrag do početne točke svoje aktivnosti.
 - Ako ne upotrebljavate izravnu izradu rute, odaberite **Ruta** kako biste navigirali natrag do početne točke svoje aktivnosti pomoću uputa skretanje-po-skretanje.



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

Pregled uputa za rutu

Možete pregledati popis uputa skretanje-po-skretanje za rutu.

- 1 Tijekom navigacije rutom držite **MENU**.
- 2 Odaberite **Skretanje-po-skretanje**.
Prikazuje se popis uputa skretanje-po-skretanje.
- 3 Pritisnite **DOWN** za prikaz dodatnih uputa.

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 **MOB**.
- 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**.
 - Ako nemate podržanu kartu ili ako upotrebljavate izravnu izradu rute, odaberite **Ruta** kako biste pravocrtno navigirali natrag do početne točke svoje aktivnosti.

- Ako ne upotrebljavate izravnu izradu rute, odaberite **Ruta** kako biste navigirali natrag do početne točke svoje aktivnosti pomoću uputa skretanje-po-skretanje.

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

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

- 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

Na vaš su uređaj prethodno učitane karte pa možete vidjeti nekoliko vrsta Garmin kartografskih podataka, uključujući topografske konture, točke interesa u blizini, karte skijališta i golf terena.

Za kupnju dodatnih kartografskih podataka i pregled informacija o kompatibilnosti posjetite web-mjesto garmin.com/maps.

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

Pregled karte

- 1 Pokrenite aktivnost na otvorenom.
- 2 Pritisnite **UP** ili **DOWN** kako biste se pomaknuli do zaslona s kartom.
- 3 Držite **MENU** i odaberite opciju:
 - Za pomicanje i zumiranje na karti odaberite **Pomicanje/zumiranje**.

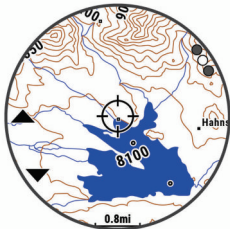
SAVJET: Za prebacivanje između opcija za pomicanje gore i dolje, ulijevo i udesno ili za zumiranje možete pritisnuti **MOB**. Za odabir točke označene križićem držite **MOB**.

 - Kako biste vidjeli obližnje točke interesa i točke, odaberite **Oko mene**.

Spremanje ili navigiranje do lokacije na karti

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

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



- 3 Pomaknite i zumirajte kartu kako biste lokaciju postavili u oznake središta.
- 4 Za odabir točke označene oznakama središta držite **MOB**.
- 5 Po potrebi odaberite točku interesa u blizini.
- 6 Odaberite opciju:
 - Kako biste počeli navigirati do lokacije odaberite **Idi**.
 - Za spremanje lokacije odaberite **Spremi lokaciju**.

- Kako biste vidjeli dodatne informacije o lokaciji, odaberite **Pregledaj**.

Navigacija pomoću funkcije Oko mene

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

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

- 1 Na karti držite **MENU**.
- 2 Odaberite **Oko mene**.
Na karti se pojavljuju ikone koje označavaju točke interesa i druge točke.
- 3 Za isticanje dijela karte pritisnite **UP** ili **DOWN**.
- 4 Pritisnite **MOB**.
Na istaknutom se dijelu karte pojavljuje popis točki interesa i drugih točki.
- 5 Odaberite lokaciju.
- 6 Odaberite opciju:
 - Kako biste počeli navigirati do lokacije odaberite **Idi**.
 - Za prikaz lokacije na karti odaberite **Karta**.
 - Za spremanje lokacije odaberite **Spremi lokaciju**.
 - Kako biste vidjeli dodatne informacije o lokaciji, odaberite **Pregledaj**.

Promjena teme karte

Temu karte možete promijeniti kako bi prikazivala kartografske podatke optimizirane za vrstu aktivnosti kojom se bavite. Na primjer, teme karata visokog kontrasta omogućuju bolju vidljivost u zahtjevnim okruženjima, dok na kartama s temama koje su prilagođene određenim aktivnostima najvažnije kartografske podatke možete obuhvatiti jednim pogledom.

- 1 Pokrenite aktivnost na otvorenom.
- 2 Držite **MENU**.
- 3 Odaberite postavke aktivnosti.
- 4 Odaberite **Karta > Tema karte**.
- 5 Odaberite opciju.

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 39*). Ako želite brzo otvoriti postavke kompasa, možete pritisnuti **MOB** na widgetu za kompas.

Postavljanje smjera kompasa

- 1 Na widgetu za kompas pritisnite **MOB**.
- 2 Odaberite **Zaključavanje smjera**.
- 3 Uperite vrh sata u svojem smjeru i pritisnite **MOB**.
Kada skrenete sa smjera, kompas prikazuje smjer i stupanj skretanja.

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 39*). Možete pritisnuti **MOB** na widgetima 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 37*).

- 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 20*).
 - Kako biste vidjeli vrijeme provedeno u svakoj zoni pulsa, odaberite **Puls** (*Pregled vremena u svakoj zoni pulsa, stranica 33*).
 - 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 prijedenu 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 36*).

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 35*).

Auto Pause: Postavlja uređaj na zaustavljanje snimanja podataka pri zaustavljanju ili pri usporavanju ispod zadane brzine (*Omogućavanje funkcije Auto Pause, stranica 36*).

Automatski odmor: Uređaju omogućuje automatsko otkrivanje odmaranja tijekom plivanja u bazenu i stvaranje intervala odmora (*Automatski odmor, stranica 8*).

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

Automatsko pomicanje: Omogućuje automatsko kretanje kroz sve zaslone s podacima o aktivnostima dok je uključen mjerac vremena (*Korištenje značajke automatskog pomicanja, stranica 36*).

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 odbrojavanja: Omogućuje mjerac odbrojavanja 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 34*).

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 36*).

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.

Karta: Postavlja preference prikaza za zaslone s podacima karte za određenu aktivnost (*Postavke karte aktivnosti, stranica 35*).

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 7*).

Nautičke jedinice: Postavlja uređaj za upotrebu nautičkih jedinica ili mjernih jedinica sustava za brzinu i udaljenost.

PlaysLike: Omogućuje funkciju "odigrane" udaljenosti za vrijeme igranja golfa koja uračunava promjene nadmorske visine terena i prikazuje prilagođenu udaljenost do greena (*Pregledavanje funkcije PlaysLike Distance, stranica 10*).

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 37*).

Interval: Postavlja učestalost bilježenja točaka traga tijekom ekspedicije (*Promjena intervala bilježenja za točke traga, stranica 10*).

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

Vrijeme regate: Postavlja odbrojanje vremena prije početka jedriličarske utrke.

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.

Izrada rute: Postavlja preference za izračun ruta za aktivnost (*Postavke izrade rute, stranica 35*).

Praćenje rezultata: Automatski omogućava ili onemogućava bilježenje rezultata kada započnete rundu golfa. Ako odaberete 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.

Videozapisi za vježbanje: Omogućava instruktivne animacije s vježbama za aktivnost snage, kardio aktivnost, aktivnost joge ili pilatesa. Animacije su dostupne za prethodno instalirana vježbanja i vježbanja preuzeta s aplikacije Garmin Connect.

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 O zonama pulsa, stranica 24 i Izračuni zona pulsa, stranica 25 .
Tempo	Raspon	Možete postaviti minimalnu i maksimalnu vrijednost tempa.
Snaga	Raspon	Možete postaviti visoku ili nisku razinu snage.
Blizina	Događaj	Radius možete postaviti od spremljene lokacije.
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.

Postavke karte aktivnosti

Možete prilagoditi izgled karte za svaku aktivnost.

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

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

Tema karte: Postavlja kartu za prikaz podataka optimiziranih za vrstu aktivnosti kojom se bavite. Opcija Sustav koristi se

preferencijama iz postavki karata sustava ([Teme karte, stranica 40](#)).

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

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

Lokacije korisnika: Prikazuje ili skriva spremljene lokacije na karti.

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

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

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

Boja traga: Promjena boje zapisnika traga.

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

Nautička: Postavlja kartu tako da podatke prikazuje u pomorskom načinu rada ([Postavke nautičke karte, stranica 40](#)).

Iscrtavanje segmenta: Prikazuje ili sakriva segmente u obliku obojene linije na karti.

Iscrtavanje kontura: Prikazuje ili skriva linije kontura na karti.

Postavke izrade rute

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

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

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

Određivanje staze na temelju popularnosti: Izračunava rute na temelju najpopularnijih trčanja i vožnji iz usluge Garmin Connect.

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

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

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

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

Auto Lap

Označavanje dionica po udaljenosti

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

- 1 Držite **MENU**.
- 2 Odaberite **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 41*).

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 **Prebacivanje između načina rada** 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 **Automatsko pomicanje**.

6 Odaberite brzinu prikaza.

Promjena postavki GPS-a

Više informacija o sustavu GPS možete pronaći na adresi 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 37*).

NAPOMENA: Istovremeno korištenje GPS-a i drugog satelita može brže potrošiti bateriju nego kada se koristi samo GPS (*GPS i drugi sustavi satelita, stranica 37*).

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 37).

ABC: Prikazuje kombinirane podatke visinomjera, barometra i kompasa.

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

Body Battery: Kada se nosi cijeli dan, prikazuje trenutačnu Body Battery razinu i grafikon vaše 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 quatix 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 rezultate i statistiku golfa 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 prosječnog pulsa u mirovanju (RHR).

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 ili glazbe na uređaju.

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: Omogućuje ručno očitavanje pulsog oksimetra.

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.

Solarni intenzitet: Prikazuje grafikon intenziteta solarnog punjenja za zadnjih 6 sati.

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 quatix.

Vrijeme: Prikazuje trenutnu temperaturu i vremensku prognozu.

Xero® uređaj: Prikazuje informacije o lokaciji lasera kada je kompatibilni Xero uređaj uparen s vašim quatix 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 uređajem inReach s pomoću quatix uređaja. Idite na web-mjesto buy.garmin.com ako želite kupiti kompatibilan inReach uređaj.

Upotreba daljinskog upravljača inReach

Ako želite upotrebljavati funkciju inReach daljinskog upravljača, morate dodati widget inReach u slijed widgeta (*Prilagođavanje petlje widgeta, stranica 37*).

- 1 Uključite inReach uređaj.
- 2 Na quatix satu pritisnite **UP** ili **DOWN** na zaslonu sata za prikaz inReach widgeta.
- 3 Pritisnite **MOB** kako biste potražili inReach uređaj.
- 4 Pritisnite **MOB** kako biste uparili inReach uređaj.
- 5 Pritisnite **MOB** 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.

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 quatix sat (*Uparivanje bežičnih senzora, stranica 43*).
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 quatix uređaja prikazat će se brojač vremena videozapisa.
 - Za snimanje fotografije tijekom snimanja videozapisa pritisnite **DOWN**.
 - Za zaustavljanje snimanja videozapisa pritisnite **MOB**.
 - 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 quatix sat (*Uparivanje bežičnih senzora, stranica 43*).
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 quatix uređaja prikazat će se brojač vremena videozapisa.
 - Za snimanje fotografije tijekom snimanja videozapisa pritisnite **DOWN**.
 - Za ručno zaustavljanje snimanja videozapisa pritisnite **MOB**.
 - 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 **MOB** 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 > MOB** 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 izgleda sata možete preuzeti iz trgovine Connect IQ.

Prilagođavanje izgleda sata

Ako želite aktivirati Connect IQ izgled sata, najprije morate instalirati izgled sata iz trgovine Connect IQ (*Connect IQ funkcije, stranica 14*).

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 izgleda sata odaberite **Dodaj novo**.
- 5 Za aktiviranje prethodno učitano izgleda sata ili instaliranog Connect IQ izgleda sata odaberite **MOB > Primijeni**.
- 6 Ako upotrebljavate prethodno učitani izgled sata, odaberite **MOB > Prilagodi**.
- 7 Odaberite opciju:
 - Za promjenu stila znamenki analognog izgleda sata odaberite **Kazaljke**.
 - Za promjenu sporta na mjeracu izvedbe, na zaslonu sata odaberite **Odabir sporta**.
 - 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 39*).

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

Referentni sjever: Postavljanje referentnog sjevera kompasa (*Postavljanje referentnog sjevera, stranica 39*).

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 s pomoću digitalnog modela nadmorske visine odaberite **Kalibriraj > Koristi DEM**.
- 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 s pomoću digitalnog modela nadmorske visine odaberite **Koristi DEM**.
- Za automatsku kalibraciju od početne točke GPS položaja odaberite **Koristi GPS**.

Postavke Xero laserske lokacije

Prije prilagođavanja postavki laserske lokacije morate upariti kompatibilan Xero uređaj (*Uparivanje bežičnih senzora, stranica 43*).

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

Tijekom aktivnosti: Omogućuje prikaz informacija o lokaciji lasera na kompatibilnom uparenom Xero uređaju tijekom aktivnosti.

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**.

Tema karte: Postavlja kartu za prikaz podataka optimiziranih za vrstu aktivnosti kojom se bavite (*Teme karte, stranica 40*).

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

Lokacije korisnika: Prikazuje ili skriva spremljene lokacije na karti.

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

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

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

Boja traga: Promjena boje zapisnika traga.

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

Nautička: Postavlja kartu tako da podatke prikazuje u pomorskom načinu rada (*Postavke nautičke karte, stranica 40*).

Iscrtavanje segmenta: Prikazuje ili sakriva segmente u obliku obojene linije na karti.

Iscrtavanje kontura: Prikazuje ili skriva linije kontura na karti.

Teme karte

Temu karte možete promijeniti tako da prikazuje kartografske podatke optimizirane za vrstu aktivnosti kojom se bavite.

Držite **MENU** i odaberite **Karta > Tema karte**.

Ništa: Uporaba preferencija iz postavki karata sustava bez primjene dodatne teme.

Nautička: Postavlja kartu za prikaz podataka u nautičkom načinu rada.

Visoki kontrast: Postavlja kartu za prikaz podataka s visokim kontrastom radi bolje vidljivosti u izazovnim okruženjima.

Tamno: Postavlja kartu za prikaz podataka s tamnom pozadinom radi bolje vidljivosti noću.

Popularnost: Označava najpopularnije ceste ili staze na karti.

Skijalište: Postavlja kartu za prikaz najrelevantnijih podataka o skijanju vidljivih jednim pogledom.

Vrati temu: Omogućuje vraćanje tema karte koje su izbrisane s uređaja.

Postavke nautičke karte

Možete prilagoditi kako se karta prikazuje u nautičkom načinu rada.

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

Podatak o dubini: Omogućuje mjerenja dubine na karti.

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

Skup simbola: Postavljanje simbola karte u nautičkom načinu rada. Opcija NOAA omogućuje prikaz simbola karte Nacionalne uprave za oceane i atmosferu (National Oceanic and Atmospheric Administration). Opcija Međunarodno omogućuje prikaz simbola karte Međunarodnog udruženja uprava pomorske signalizacije (International Association of Lighthouse Authorities).

Prikazivanje i skrivanje kartografskih podataka

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

1 Na satu pritisnite **MOB**.

2 Odaberite **Karta**.

3 Držite **MENU**.

4 Odaberite postavke karte.

5 Odaberite **Karta > Konfiguriranje karti**.

6 Odaberite kartu kako biste aktivirali prekidač koji prikazuje ili skriva kartografske podatke.

Postavke navigacije

Možete prilagoditi funkcije i izgled karte dok navigirate do odredišta.

Prilagođavanje funkcija karte

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

Postavljanje indikatora smjera

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

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

Štednja baterije: Omogućuje prilagodbu funkcije štednje baterije u načinu rada sata (*Prilagodba funkcije štednje baterije, stranica 41*).

Način napajanja: Omogućuje prilagodbu postavki sustava, aktivnosti i GPS-a za produljenje trajanja baterije tijekom aktivnosti (*Prilagodba načina napajanja, stranica 41*).

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 duže 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 > Štednja 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 **Glazba** da biste onemogućili slušanje glazbe putem sata.
- Odaberite **Telefon** da biste prekinuli vezu uparenog telefona.
- Odaberite **Wi-Fi** kako biste prekinuli vezu s Wi-Fi mrežom.
- 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 **Tijekom spavanja** kako biste omogućili funkciju uštede energije baterije tijekom uobičajenog vremena spavanja.

SAVJET: U korisničkim postavkama Garmin Connect računa možete postaviti uobičajeno vrijeme spavanja.
- 6 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 42*).

Pozadinsko osvjetljenje: Podešavanje postavki pozadinskog osvjetljenja (*Promjena postavki pozadinskog osvjetljenja, stranica 42*).

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 42*).

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

Jedinice: Postavljanje mjernih jedinica uređaja (*Mijenjanje mjernih jedinica, stranica 42*).

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 MTP (Media Transfer Protocol) ili Garmin način rada kada je povezan s računalom.

Ponovno postavljanje: Ponovno postavljanje korisničkih podataka i postavki (*Ponovno postavljanje svih zadanih postavki, stranica 45*).

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 42*).

Sinkronizacija vremena: Omogućuje vam da ručno sinkronizirate vrijeme kada mijenjate vremenske zone te da ažurirate vrijeme kad nastupi ljetno računanje vremena (*Sinkronizacija vremena, stranica 42*).

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 46*).

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 sensorima. Dodatne informacije o kompatibilnosti i kupnji dodatnih senzora potražite na web-mjestu 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 quatix uređaja na kompatibilnom Edge uređaju tijekom vožnje ili triatlonu. Dodatne informacije potražite u korisničkom priručniku za Edge uređaj.

Korištenje dodatnog senzora brzine ili kadanca na biciklu

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

- Uparite senzor i uređaj (*Uparivanje bežičnih senzora, stranica 43*).
- Postavite veličinu kotača (*Veličina i opseg kotača, stranica 51*).
- Otiđite na vožnju (*Započinjanje aktivnosti, stranica 5*).

Treniranje s mjeracima snage

- Idite na www.garmin.com/intosports za popis ANT+ senzora koji su kompatibilni s vašim uređajem (poput Vector™).
- Dodatne informacije potražite u korisničkom priručniku svog mjeraca snage.
- Prilagodite mjerac snage tako da odgovara vašim ciljevima i sposobnostima (*Postavljanje zona snage, stranica 25*).
- Koristite upozorenja o vrijednostima izvan raspona kako biste primili obavijest kada dosegnete određenu zonu snage (*Postavljanje upozorenja, stranica 35*).

- Prilagodite podatkovna polja za snagu (*Prilagođavanje zaslona s podacima, stranica 34*).

Korištenje elektroničkih mjenjača

Prije korištenja elektroničkih mjenjača kao što su Shimano® Di2™ mjenjači, morate ih upariti s uređajem (*Uparivanje bežičnih senzora, stranica 43*). Možete prilagoditi dodatna podatkovna polja (*Prilagođavanje zaslona s podacima, stranica 34*). Na uređaju quatix prikazuju se trenutne podešene vrijednosti kada je senzor u načinu rada za podešavanje.

Svjesnost o situaciji

Vaš quatix 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 quatix softver prije uparivanja Varia uređaja (*Nadogradnja softvera s pomoću aplikacije Garmin Connect, stranica 12*).

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 43*).

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 43*).

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 43*).

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 palice za automatsko praćenje pogodaka u golfu, uključujući lokaciju, udaljenost i vrstu palice. Dodatne informacije o senzorima palice potražite u korisničkom priručniku (garmin.com/manuals/ApproachCT10).

Informacije o uređaju

Specifikacije

Vrsta baterije	Ugrađena punjiva litij-ionska baterija
quatix 6Trajanje baterije na modelu quatix 6	Do 14 dana u načinu rada pametnog sata
quatix 6XTrajanje baterije na modelu quatix 6X	Do 21 dana u načinu rada pametnog sata
Vodootpornost	10 ATM ¹
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)
Raspon temperature za solarno punjenje	Od 0 do 60 °C (od 32 do 140 °F)
Bežične frekvencije	2,4 GHz pri 18 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.

quatix 6Trajanje baterije modela quatix 6	quatix 6XTrajanje baterije modela quatix 6X	quatix 6X SolarTrajanje baterije modela quatix 6X Solar	Način rada
Do 14 dana	Do 21 dan	Do 21 dan plus neprekidno ²	Način rada pametnog sata s uključenim praćenjem aktivnosti i neprekidnim mjerenjem pulsa na zapešću
Do 36 sati	Do 60 sati	Do 60 sati plus 6 sati ³	Način rada GPS +GLONASS

¹ Uređaj može izdržati tlak istovjetan onome na dubini od 100 m. Dodatne informacije potražite na web-mjestu www.garmin.com/waterrating.

² Cjelodnevno nošenje uz boravak na otvorenom 3 sata dnevno u uvjetima 50.000 luksa

³ Pri uporabi u uvjetima 50.000 luksa

quatix 6Trajanje baterije modela quatix 6	quatix 6XTrajanje baterije modela quatix 6X	quatix 6X SolarTrajanje baterije modela quatix 6X Solar	Način rada
Do 10 sati	Do 15 h	Do 15 sati plus 1 sat ³	GPS način rada sa streamingom glazbe
Do 72 sata	Do 120 sati	Do 120 sati plus 28 sati ³	GPS način rada s maksimalnim trajanjem baterije
Do 28 dan	Do 46 dan	Do 46 dana plus 10 dana ³	GPS način rada za ekspedicije
Do 48 dana	Do 80 dana	Do 80 dana plus 40 dana ³	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: Mac operacijski sustavi pružaju ograničenu podršku za MTP protokol prijenosa datoteka. Morate otvoriti pogon Garmin u Windows operacijskom sustavu. Trebali biste koristiti aplikaciju Garmin Express kako biste uklonili glazbene datoteke s uređaja.

Održavanje uređaja

Postupanje s uređajem

OBAVIJEST

Uređaj nemojte čistiti ostrim predmetima.

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

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

Nemojte pritisnuti tipke ispod vode.

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.

³ Pri uporabi u uvjetima 50.000 luksa

1 Obrišite uređaj krpom navlaženom blagom otopinom deterdženta.

2 Brišite ga dok ne bude suh.

Nakon čišćenja ostavite uređaj da se potpuno osuši.

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

Promjena QuickFit® remena

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



2 Poravnajte novi remen sa satom.

3 Pritisnite remen na mjesto.

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

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

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 **MOB**.

3 Pritisnite **MOB**.

4 Odaberite svoj jezik.

Je li moj pametni telefon kompatibilan s mojim uređajem?

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

Dodatne informacije o kompatibilnosti potražite na 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 **MENU** ili **•••** i odaberite **Uređaji tvrtke Garmin > Dodaj uređaj**.
- From the watch face, hold **MENU**, and select **Telefon > Uparivanje telefona**.

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 34).

Povezivanje slušalica s uređajem ne uspijeva

Ako su vaše slušalice prije bile povezane s vašim pametnim telefonom upotrebom Bluetooth tehnologije, moguće je da se povežu s vašim pametnim telefonom prije povezivanja s uređajem. Možete pokušati provesti sljedeće radnje.

- Isključite Bluetooth tehnologiju na pametnom telefonu. Dodatne informacije o pametnom telefonu potražite u korisničkom priručniku.
- Budite 10 m (33 stope) udaljeni od svojeg pametnog telefona pri povezivanju slušalica s uređajem.
- Uparite slušalice s uređajem (*Povezivanje Bluetooth slušalica*, stranica 16).

Prekida se reprodukcija glazbe ili veza sa slušalicama

Prilikom upotrebe uređaja serije quatix povezanog sa slušalicama pomoću Bluetooth tehnologije signal je najjači kada ne postoje prepreke između uređaja i antene na slušalicama.

- Ako signal prolazi kroz vaše tijelo, može doći do gubitka signala ili se veza sa slušalicama može prekinuti.
- Preporučujemo da slušalice nosite tako da se antena nalazi na istoj strani tijela kao i uređaj serije quatix.
- Budući da se slušalice razlikuju prema modelu, možete pokušati premjestiti sat na drugo zapešće.

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. Ako ste na uređaj pohranili glazbu, tom ćete opcijom izbrisati pohranjenu glazbu.

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.

1 Izađite van na otvoreno područje.

Prednja strana uređaja treba biti okrenuta prema nebu.

2 Pričekajte da uređaj pronađe satelite.

Traženje signala može potrajati 30–60 sekundi.

Poboljšavanje prijema GPS satelita

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

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

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

Očitana temperatura nije točna

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

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

Maksimiziranje vijeka trajanja baterije

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

- Promijenite način napajanja tijekom aktivnosti (*Promjena načina napajanja, stranica 5*).
- Uključite funkciju štednje baterije u izborniku kontrola (*Prikaz izbornika kontrola, stranica 1*).
- Smanjivanje trajanja pozadinskog osvjetljenja (*Promjena postavki pozadinskog osvjetljenja, stranica 42*).
- Smanjite svjetlinu pozadinskog osvjetljenja.
- Za aktivnost koristite UltraTrac GPS način rada (*UltraTrac, stranica 37*).
- Isključite tehnologiju Bluetooth ako ne upotrebljavate povezane funkcije (*Funkcije povezivosti, stranica 11*).
- Prilikom pauziranja aktivnosti na dulje razdoblje koristite opciju kasnijeg nastavka aktivnosti (*Zaustavljanje aktivnosti, stranica 5*).
- Isključite praćenje aktivnosti (*Isključivanje praćenja aktivnosti, stranica 26*).

- Koristite izgled sata koji se ne ažurira svake sekunde. Primjerice, koristite izgled sata bez kazaljke za sekunde (*Prilagođavanje izgleda sata, stranica 39*).
- Ograničite prikaz obavijesti s pametnog telefona (*Upravljanje obavijestima, stranica 11*).
- Zaustavite odašiljanje podatka o pulsu uparenim Garmin uređajima (*Odašiljanje podataka o pulsu na Garmin uređaje, stranica 17*).
- Isključite funkciju mjerenja pulsa na zapešću (*Isključivanje senzora pulsa na zapešću, stranica 17*).

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 24*).

Praćenje aktivnosti

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

Moj broj dnevnih koraka se ne prikazuje

Broj dnevnih koraka ponovno se postavlja svaki dan u ponoć.

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

Izgleda kako mjerač 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 računom

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

1 Odaberite opciju:

- Sinkronizirajte broj koraka s pomoću aplikacije Garmin Connect (*Korištenje usluge Garmin Connect na računalo, stranica 12*).
- Sinkronizirajte broj koraka s pomoću aplikacije Garmin Connect (*Ručna sinkronizacija podataka s aplikacijom Garmin Connect, stranica 12*).

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.

- Posjetite web-mjesto buy.garmin.com ili se obratite zastupniku tvrtke Garmin i zatražite informacije o dodatnoj opremi i zamjenskim dijelovima.
- Informacije o preciznosti funkcije potražite na stranici 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 vr.dod.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 s kojih ste se spustili: 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: Prijеđena 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 određenoj dužini rute. Morate navigirati da bi se ovaj podatak pojavio.

Izlazak sunca: 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 mjeracu 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/silaska: 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.

Nizbrdica dionice: Okomita udaljenost spusta za trenutnu dionicu.

Nizbrdica zadnje dionice: Okomita udaljenost spusta za posljednju dovršenu 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.

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: Omjer vertikalne oscilacije i duljine koraka.

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 ciljani 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.
- Ponavljajna:** Tijekom aktivnosti treniranja snage, broj ponavljanja u setu.
- Ponavljanje uključeno:** Mjerač vremena posljednjeg intervala i trenutni odmor (plivanje u bazenu).
- Post.mjer.vr.:** 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.kop.brzin.dion.:** Prosječna brzina kretanja za trenutačnu dionicu, 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 8](#)). 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 nautička brzina:** Prosječna brzina u čvorovima za trenutnu aktivnost.
- Prosječna nautička kopnena brzina:** Prosječna brzina kretanja u čvorovima za trenutačnu aktivnost, bez obzira na kurs u kojem ste usmjereni i privremene varijacije smjera.
- 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 trenutne 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 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 dionici: Prosječni tempo veslanja na 500 metara za trenutnu dionicu.

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

Tempo na prolazu: Trčanje. Tempo za trenutni 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 trenutnu 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 trenutnog 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 ciljni 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.

Uzbrd. zad. dion.: Okomita udaljenost uspona za posljednju dovršenu dionicu.

Uzbrdica dionice: Okomita udaljenost uspona za trenutnu 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 trenutnu 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 prijedne 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 zadnjoj dionici: Plivanje. Ukupan broj zaveslaja za zadnju dovršenu dionicu.

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

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

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

Standardne vrijednosti maksimalnog VO2

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

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

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

Podaci otisnuti s dopuštenjem organizacije The Cooper Institute. Dodatne informacije potražite na adresi www.CooperInstitute.org.

FTP ocjene

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

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

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

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

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

Velicina guma	Opseg kotača (mm)
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
29 × 2,1	2288
29 × 2,2	2298
29 × 2,3	2326
650 x 20C	1938
650 x 23C	1944
650 × 35A	2090
650 × 38B	2105
650 × 38A	2125
700 × 18C	2070
700 × 19C	2080
700 × 20C	2086
700 × 23C	2096
700 × 25C	2105
700C cjevasti	2130
700 × 28C	2136
700 × 30C	2146
700 × 32C	2155
700 × 35C	2168
700 × 38C	2180
700 × 40C	2200
700 × 44C	2235
700 × 45C	2242
700 × 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 **22**
aktivnosti **2, 5, 6, 10, 33, 37**
 favoriti **5**
 pokretanje **5**
 prilagođeno **6, 7**
 spremanje **5**
alarmi **29, 34**
analiza zamaha **10**
ANT+ senzori **43, 44**
aplikacije **11, 13, 14**
 pametni telefon **2**
Auto Lap **35, 36**
Auto Pause **36**
automatski odmor **8**
automatski uspon **36**
automatsko pomicanje **36**
autopilot **4**

B

barometar **32, 39, 40**
 kalibracija **40**
baterija **44**
 maksimiziranje **5, 10, 12, 37, 41, 46**
 punjenje **2**
 trajanje **44**
Bluetooth senzori **43**
Bluetooth tehnologija **7, 11–13, 45**
 slušalice **16, 45**
Body Battery **23**
brisanje
 osobni rekordi **29**
 stari podaci **33**
 svi korisnički podaci **44**
brzina **36**

C

cilj **9, 28**
ciljevi **28**
Connect IQ **14**

Č

čišćenje uređaja **44**
čovjek u moru (MOB) **31**

D

daskanje na snijegu **6**
dijeljenje podataka **43**
dinamika trčanja **17, 18**
dodaci **46**
dodatna oprema **43**
dogleg **9**
drill vježbe **8**
duljina koraka **17**
duljine **8**

E

Efekt vježbanja **19, 20**

G

Galileo **36**
Garmin Connect **2, 11–14, 26, 27**
 spremanje podataka **12**
Garmin Express **2, 14**
 nadogradnja softvera **2**
Garmin Pay **14, 15**
glavni izbornik, prilagođavanje **37**
glazba **15, 16**
 reprodukcija **16**
 učitanje **15**
 usluge **15**
GLONASS **36, 37, 41**
GPS **37, 41**
 postavke **36**
 signal **46**
green view, lokacija zastavice **9, 10**
GroupTrack **13, 14**
gumbi **1**

H

hendikep **10**

I

ID jedinice **42**
inReach daljinski upravljač **38**
intervali **8**
 vježbanje **27**
izbornik kontrola **1**
Izbornik kontrola **39**
izgledi sata **14, 39**
izmjerene vrijednosti **10**
izračun naprežanja **20, 23**

J

jedrenje **3**
 kutovi okreta uz vjetar **3**
 startna linija utrke **3**
 utrivanje **3**
jezik **41**

K

kadencna **7, 17**
 senzori **43**
 upozorenja **35**
kalendar **26**
kalibracija
 kompas **39**
 visinomjer **39**
kalorija, upozorenja **35**
karta **2, 32, 35, 40**
 postavke **40**
karte **34, 41**
 nadogradnja **2**
 navigacija **31, 32**
 pretraživanje **32**
kartica s rezultatima **9, 10**
kompas **10, 32, 39, 41**
 kalibracija **39**
kondicija **20**
kontakti, dodavanje **13**
kontakti u hitnim slučajevima **13**
koordinate **30**
korisnički podaci, brisanje **44**
korisnički profil **24**

L

laktatni prag **18–20**
layup **9**
LiveTrack **13, 14**
lokacija zastavice, green view **10**
lokacije **30**
 brisanje **30**
 spremanje **30, 32**
 uređivanje **30**

M

maksimalni VO2 **18, 19, 21, 51**
metronom **7**
minute intenzivnog vježbanja **26**
mjerač odbrojanja **29**
mjerač vremena **6, 7, 33**
 odbrojavanje **29**
mjerenje udarca **9**
mjerne jedinice **3, 42**
MOB **31**
Move IQ **26**
multisport **6, 7, 33**

N

način rada sata **1, 37**
način rada u zrakoplovu **1**
način rada za spavanje **25**
nadmorska visina **22, 27**
nadogradnje, softver **12**
nautički **3, 4, 40**
navigacija **11, 30, 32, 34, 41**
 Sight 'N Go **31**
 zaustavljanje **32**
NFC **14**
novčanik **14**

nožni senzor **43**

O

obavijesti **11**
 tekstualne poruke **11**
 telefonski pozivi **11**
odometar **10, 33**
omjer vertikalne oscilacije **17, 18**
oporavak **19, 21–23**
Oprema **43, 45**
opterećenje treniranja **21, 22**
osobni rekordi **29**
 brisanje **29**

P

pametni telefon **13, 14, 37, 45**
 aplikacije **11, 14**
 uparivanje **1, 2, 45**
pedometar **43**
plaćanja **14, 15**
plivanje **8**
podaci
 dijeljenje **43**
 prijenos **12, 13**
 spremanje **12, 13**
 stranice **34**
podatkovna polja **4, 5, 14**
pomoć **13**
ponovno postavljanje uređaja **41, 45**
postavke **1, 4, 9, 14, 24, 26, 33, 35, 37, 39–42, 45**
 postavke smjera **41**
 postavke sustava **41**
povezivanje **12, 14**
povijest **33**
pozadinsko osvjetljenje **42**
praćenje **13, 24**
praćenje aktivnosti **25, 26**
praćenje rezultata **10**
prečaci **1, 39**
predviđanje utrke **18**
predviđeno vrijeme završetka **19**
prepoznavanje nezgoda **13**
prijenos podataka **12**
prilagođavanje uređaja **1, 34, 39, 40, 42**
profil **5**
 korisnik **24**
prošireni zaslon **43**
puls **8, 16**
 monitor **16, 18, 22, 23**
 senzor **17, 19, 23**
 uparivanje senzora **17**
 upozorenja **17, 35**
 zone **19, 24, 33**
Puls, zone **25**
pulsni oksimetar **16, 23, 24, 26**
punjenje **1, 2**

R

računalo **15**
razina stresa **18, 20, 23, 38**
referentni sjever **39**
remeni **45**
rješavanje problema **3, 16, 18, 23, 24, 45, 46**
rupe, promjena **9**
rute **30**
 postavke **35**

S

sat **29, 30**
satelitski signali **36, 46**
segmenti **28**
senzori bicikla **43**
senzori za brzinu i kadencu **43**
Sight 'N Go **31**
sigurnosne informacije **13**
skijanje
 alpsko **6**
 daskanje na snijegu **6**
 skijaška tura **7**
 slobodno skijanje **7**

slušalice **45**
Bluetooth tehnologija **16, 45**
povezivanje **16**
snaga (sila) **19**
mjerači **19, 21, 43, 51**
upozorenja **35**
zone **25**
softver
licenca **42**
nadogradnja **2, 12**
verzija **42**
specifikacije **44**
spremanje aktivnosti **6, 7**
spremanje podataka **12, 13**
stanje performansi **18–20**
stari podaci **33**
brisanje **33**
slanje na računalo **12, 13**
statistika **10**
status treniranja **19, 21, 22**
staze **31**
odabir **8**
reprodukcija **8, 9**
stvaranje **30**
uređivanje **31**
swolf rezultat **8**

Š

štoperica **29**

T

tekstualne poruke **11**
telefonski pozivi **11**
tempe **44, 46**
temperatura **22, 44, 46**
tempo **27**
tipke **41, 42**
prilagođavanje **36**
točke **32**
projekcija **30**
stvaranje **4, 5**
točke interesa (POI) **30, 32**
točke karte. *Vidi* točke interesa (POI)
tonovi **7, 29**
TracBack **5, 31**
tragovi **30**
traka za trčanje **6**
trening u zatvorenom **6**
treniranje **11, 22, 27, 28**
kalendar **26**
planovi **26**
treniranje za triatlon **7**

U

udaljenost **36**
mjerjenje **9, 10**
upozorenja **35, 41**
UltraTrac **36, 37**
uparivanje **4**
ANT+ senzori **17**
Bluetooth senzori **45**
pametni telefon **1, 2, 45**
sat **5**
senzori **43**
upozorenja **26, 34–36, 41, 42**
puls **17**
upozorenje **7**
upravljanje glazbom **5, 16**
USB **12**
utrkiavanje **28**

V

veličine kotača **51**
vertikalna oscilacija **17, 18**
VIRB daljinski upravljač **38**
Virtual Partner **28**
visina **22**
visinomjer **32, 39**
kalibracija **39**
vježbanje **26**
učitavanje **26**

vodič skoka **7**
vodootpornost **44**
vremenske zone **42**
vrijeme **42**
postavke **42**
upozorenja **35**
vremenske zone i formati **42**
vrijeme dodira s tlom **17, 18**
vrijeme izlaska i zalaska sunca **42**

W

Wi-Fi **14**
povezivanje **14**
widgeti **1, 2, 14, 16, 17, 23, 37, 38**

Z

zasićenost kisikom **23, 24**
zaslon **42**
zaveslaji **8**
zone
napajanje **25**
puls **24**
vrijeme **42**

