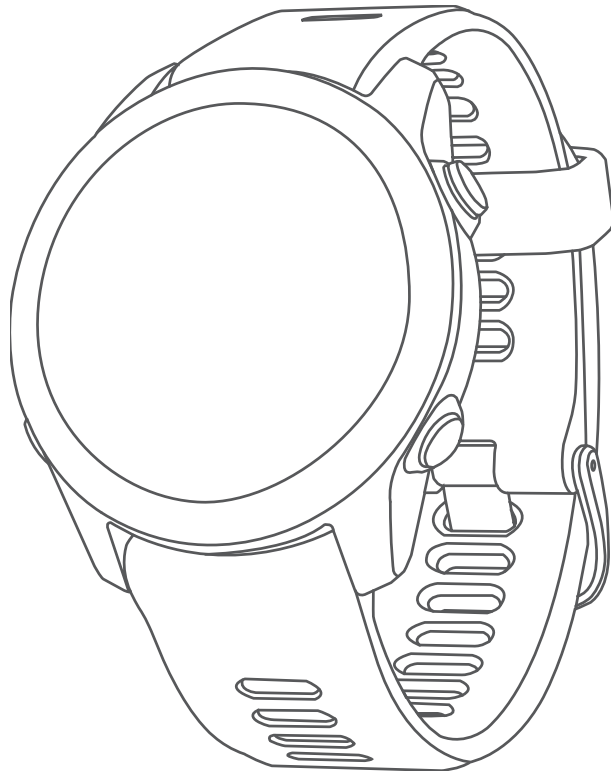


GARMIN®



# FORERUNNER® 55

---

Korisnički priručnik

© 2021 Garmin Ltd. ili njezine podružnice

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

Garmin®, logotip Garmin, ANT+®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge® i Forerunner® trgovački su znakovi tvrtke Garmin Ltd. ili njezinih podružnica, registrirani u SAD-u i drugim državama. Body Battery™, Connect IQ™, Firstbeat Analytics™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Index™, Garmin Move IQ™ i TrueUp™ 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® 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. iOS® registrirani je trgovački znak tvrtke Cisco Systems, Inc. i koristi se pod licencom tvrtke Apple Inc. Windows® i Windows NT® registrirani su trgovački znakovi tvrtke Microsoft Corporation u Sjedinjenim Američkim Državama i drugim državama. Zwift™ trgovački je znak tvrtke Zwift, Inc. Ostali trgovački znakovi i trgovački nazivi pripadaju njihovim vlasnicima.

Ovaj proizvod ima certifikat ANT+®. Popis kompatibilnih proizvoda i aplikacija potražite na web-mjestu [www.thisisant.com/directory](http://www.thisisant.com/directory).

M/N: A04162

# Sadržaj

<b>Uvod</b> .....	<b>1</b>	Vraćanje osobnog rekorda.....	15
Pregled uređaja.....	1	Brisanje osobnog rekorda.....	16
Ikone statusa.....	2	Brisanje svih osobnih rekorda.....	16
Prikaz izbornika kontrola.....	2	Prikaz kondicijske dobi.....	16
Postavljanje sata.....	2	<b>Praćenje aktivnosti</b> .....	<b>16</b>
<b>Aktivnosti i aplikacije</b> .....	<b>2</b>	Automatski cilj.....	17
Trčanje.....	3	Korištenje upozorenja za kretanje.....	17
Započinjanje aktivnosti.....	4	Uključivanje upozorenja za	
Savjeti za bilježenje aktivnosti.....	4	kretanje.....	17
Zaustavljanje aktivnosti.....	4	Praćenje spavanja.....	17
Procjena aktivnosti.....	4	Korištenje funkcije za automatsko	
Dodavanje aktivnosti.....	5	praćenje spavanja.....	17
Aktivnosti u zatvorenom.....	5	Korištenje načina rada Bez	
Virtualno trčanje.....	5	ometanja.....	18
Bilježenje HIIT aktivnosti.....	5	Minute intenzivnog vježbanja.....	18
Kalibracija udaljenosti za traku za		Izračun minuta intenzivnog	
trčanje.....	6	vježbanja.....	18
Aktivnosti na otvorenom.....	6	Garmin Move IQ™ događaji.....	18
Trčanje na stazi.....	6	Postavke praćenja aktivnosti.....	18
Plivanje u bazenu.....	7	Isključivanje praćenja aktivnosti.....	18
<b>Vježbanje</b> .....	<b>9</b>	Praćenje hidracije.....	19
Vježbanje.....	9	Praćenje menstrualnog ciklusa.....	19
Stvaranje prilagođenog vježbanja u		<b>Funkcije mjerenja pulsa</b> .....	<b>19</b>
aplikaciji Garmin Connect.....	9	Monitor pulsa koji puls mjeri na	
Slanje prilagođenog vježbanja na		zapešću.....	19
uređaj.....	9	Nošenje uređaja.....	19
Početak vježbanja.....	9	Savjeti za čudne podatke o puls.....	20
Izvođenje preporučenog vježbanja		Prikaz widgeta za puls.....	20
dana.....	10	Odašiljanje podataka o puls.....	20
Intervalno vježbanje.....	10	Garmin uređaje.....	20
Prilagodljivi plan treniranja.....	11	Odašiljanje podataka o puls.....	21
O kalendaru treninga.....	12	aktivnosti.....	21
PacePro treniranje.....	12	Postavljanje upozorenja za	
Stvaranje PacePro plana u aplikaciji		neuobičajeni puls.....	21
Garmin Connect.....	13	Isključivanje senzora pulsa na	
Slanje PacePro plana na uređaj.....	13	zapešću.....	21
Pokretanje PacePro plana.....	14	O zonama pulsa.....	21
Zaustavljanje PacePro plana.....	14	Ciljevi vježbanja.....	21
Korištenje upozorenja za trčanje i		Postavljanje zona pulsa.....	22
hodanje.....	15	Prepuštanje uređaju da odredi zone	
Trening u zatvorenom.....	15	pulsa.....	22
Osobni rekordi.....	15	Izračuni zona pulsa.....	22
Pregledavanje osobnih rekorda.....	15	Dobivanje procjene maksimalnog VO <sub>2</sub>	
		za trčanje.....	23
		O procijenjenim maksimalnim	
		vrijednostima VO <sub>2</sub> .....	23

Vrijeme oporavka.....	24	<b>Povijest.....</b>	<b>31</b>
Prikaz vremena oporavka.....	24	Pregledavanje povijesti.....	31
Prikaz predviđenih vremena utrke.....	24	Pregled vremena u svakoj zoni	
Korištenje widgeta za razinu stresa....	24	pulsa.....	32
Body Battery™.....	25	Brisanje povijesti.....	32
Pregledavanje Body Battery		Pregledavanje ukupnih podataka.....	32
widgeta.....	25	Upravljanje podacima.....	32
Savjeti za poboljšane Body Battery		Brisanje datoteka.....	32
podatke.....	25	Iskopčavanje USB kabela.....	33
<b>Pametne funkcije.....</b>	<b>26</b>	Garmin Connect.....	33
Uparivanje pametnog telefona i		Sinkroniziranje podataka s	
uređaja.....	26	aplikacijom Garmin Connect.....	34
Savjeti za postojeće korisnike		Korištenje usluge Garmin Connect na	
aplikacije Garmin Connect.....	26	računalu.....	34
Bluetooth – funkcije povezivosti.....	26	<b>Bežični senzori.....</b>	<b>34</b>
Ručna sinkronizacija podataka s		Uparivanje bežičnih senzora.....	34
aplikacijom Garmin Connect.....	27	Nožni senzor.....	34
Pronalaženje izgubljenog pametnog		Trčanje uz upotrebu pedometra.....	35
telefona.....	27	Kalibriranje nožnog senzora.....	35
Widgeti.....	27	Postavljanje brzine i udaljenosti	
Pregledavanje widgeta.....	28	pedometra.....	35
Pregled widgeta za vremensku		Korištenje dodatnog senzora brzine ili	
prognozu.....	28	kadence na biciklu.....	36
Upravljanje glazbom na povezanom		<b>Prilagođavanje vašeg uređaja.....</b>	<b>36</b>
pametnom telefonu.....	28	Postavljanje korisničkog profila.....	36
Omogućavanje Bluetooth obavijesti....	28	Prilagođavanje popisa aktivnosti.....	36
Prikaz obavijesti.....	28	Postavke aplikacija i aktivnosti.....	37
Upravljanje obavijestima.....	29	Prilagođavanje zaslona s	
Isključivanje Bluetooth veze s		podacima.....	37
pametnim telefonom.....	29	Upozorenja.....	38
Uključivanje i isključivanje upozorenja		Auto Lap.....	39
o povezivanju s pametnim		Uključivanje i isključivanje tipke	
telefonom.....	29	Dionica.....	40
Sinkroniziranje aktivnosti.....	29	Omogućavanje funkcije Auto	
Reprodukcija zvučnih odzivnika za		Pause®.....	40
vrijeme aktivnosti.....	29	Omogućavanje samoprocjene.....	40
Connect IQ funkcije.....	30	Promjena postavki GPS-a.....	41
Preuzimanje Connect IQ funkcija.....	30	Prilagođavanje petlje widgeta.....	41
<b>Funkcije za sigurnost i praćenje.....</b>	<b>30</b>	Uklanjanje aktivnosti ili aplikacije.....	41
Dodavanje kontakata u hitnim		Postavke praćenja aktivnosti.....	42
slučajevima.....	30	Isključivanje praćenja aktivnosti.....	42
Traženje pomoći.....	31	Prilagođavanje izgleda sata.....	42
Uključivanje i isključivanje funkcije		Connect IQ funkcije.....	42
prepoznavanja nezgoda.....	31	Preuzimanje Connect IQ funkcija.....	42
Dijeljenje događaja u stvarnom			
vremenu.....	31		

Preuzimanje Connect IQ funkcija pomoću računala.....	43	Prikaz minuta intenzivnog vježbanja treperi.....	50
Postavke sustava.....	43	Primanje satelitskih signala.....	50
Postavke vremena.....	43	Poboljšavanje prijema GPS satelita.....	50
Vremenske zone.....	43	Ponovno pokretanje uređaja.....	51
Promjena postavki pozadinskog osvjetljenja.....	44	Ponovno postavljanje svih zadanih postavki.....	51
Postavljanje zvukova uređaja.....	44	Maksimalno produljenje vijeka trajanja baterije.....	51
Prikaz tempa ili brzine.....	44	Za moj je uređaj postavljen krivi jezik.....	51
Mijenjanje mjernih jedinica.....	44	Je li moj pametni telefon kompatibilan s mojim uređajem?.....	51
Sat.....	45	Povezivanje telefona s uređajem ne uspijeva.....	52
Postavljanje alarma.....	45	Mogu li upotrebljavati kardio aktivnost na otvorenom?.....	52
Brisanje alarma.....	45	Kako mogu ručno upariti ANT+ senzore?.....	52
Pokretanje mjerača odbrojavanja....	45	Mogu li koristiti Bluetooth senzor sa svojim satom?.....	52
Korištenje štoperice.....	46	<b>Dodatak.....</b>	<b>53</b>
Sinkronizacija vremena s GPS-om...	46	Podatkovna polja.....	53
Ručno podešavanje vremena.....	46	Standardne vrijednosti maksimalnog VO2.....	54
<b>Informacije o uređaju.....</b>	<b>46</b>	Veličina i opseg kotača.....	55
Prikaz informacija o uređaju.....	46	<b>Indeks.....</b>	<b>57</b>
Pregled pravnih informacija i informacija o usklađenosti s propisima na e-oznaci.....	46		
Punjenje uređaja.....	47		
Savjeti za punjenje uređaja.....	47		
Postupanje s uređajem.....	47		
Čišćenje uređaja.....	48		
Promjena remena.....	48		
Specifikacije.....	48		
<b>Rješavanje problema.....</b>	<b>49</b>		
Nadogradnja proizvoda.....	49		
Nadogradnja softvera s pomoću aplikacije Garmin Connect.....	49		
Postavljanje aplikacije Garmin Express.....	49		
Nadogradnja softvera pomoću aplikacije Garmin Express.....	49		
Dodatne informacije.....	49		
Praćenje aktivnosti.....	49		
Moj broj dnevnih koraka se ne prikazuje.....	49		
Izgleda kako mjerac koraka nije precizan.....	50		
Broj koraka na mom uređaju ne podudara se s brojem koraka na mom Garmin Connect računu.....	50		



# Uvod

## ⚠ UPOZORENJE

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

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






## Pregled uređaja



① LIGHT	Odaberite kako biste uključili uređaj. Odaberite kako biste uključili ili isključili pozadinsko osvjetljenje. Držite za prikaz izbornika kontrola.
② START STOP	Odaberite za pokretanje i zaustavljanje mjerača vremena aktivnosti. Odaberite za odabir opcije ili potvrdu poruke.
③ BACK	Odaberite za povratak na prethodni zaslon. Odaberite za bilježenje dionice, odmora ili prelazak na sljedeći korak vježbanja tijekom aktivnosti.
④ DOWN	Odaberite za kretanje kroz widgete, podatkovne zaslone, opcije i postavke. Držite za otvaranje kontrola za glazbu ( <i>Upravljanje glazbom na povezanom pametnom telefonu, stranica 28</i> ).
⑤ UP	Odaberite za kretanje kroz widgete, podatkovne zaslone, opcije i postavke. Držite za prikaz izbornika.

## Ikone statusa

Ikone statusa prikazuju se kada započnete aktivnost. Za aktivnosti na otvorenom traka statusa postat će zelena kada je GPS spreman. Bljeskajuća ikona označava da uređaj traži signal. Postojana ikona označava da je signal pronađen ili da je senzor povezan.

	Status veze s pametnim telefonom
	Status pulsa
	Status alarma
	Status pedometra
	Status senzora za brzinu i kadencu

## Prikaz izbornika kontrola

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

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



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

## Postavljanje sata

Kako biste u potpunosti iskoristili funkcije uređaja Forerunner, dovršite sljedeće zadatke.

- Uparite pametni telefon i uređaj Forerunner s pomoću aplikacije Garmin Connect™ ([Uparivanje pametnog telefona i uređaja, stranica 26](#)).
- Postavite sigurnosne funkcije ([Funkcije za sigurnost i praćenje, stranica 30](#)).

## 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 30](#)).

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



## Trčanje

Prva fitness aktivnost koju ćete zabilježiti na uređaju može biti trčanje, vožnja ili bilo koja aktivnost na otvorenom. Prije pokretanja aktivnosti možda ćete morati napuniti uređaj (*Punjenje uređaja, stranica 47*).

- 1 Na satu odaberite **START**.
- 2 Odaberite aktivnost.
- 3 Izađite na otvorenu površinu i pričekajte da uređaj pronađe satelite.
- 4 Odaberite **START** za pokretanje mjerača vremena aktivnosti.
- 5 Krenite na trčanje.



- 6 Kad završite trčanje, odaberite **STOP** za zaustavljanje mjerača vremena.
- 7 Odaberite opciju:
  - Odaberite **Nastavi** kako biste ponovo pokrenuli mjerač vremena.
  - Odaberite **Spremi** kako biste spremili trčanje i ponovo postavili mjerač vremena. Za prikaz više podataka možete pregledati sažetak ili odabrati **DOWN**.



- Odaberite **Odbaci** > **Da** kako biste izbrisali trčanje.

## Započinjanje aktivnosti


Kada započnete aktivnost, GPS se automatski uključuje (po potrebi). Ako imate dodatni bežični senzor, možete ga upariti s uređajem Forerunner ([Uparivanje bežičnih senzora, stranica 34](#)).

1 Na satu odaberite **START**.

2 Odaberite aktivnost.

**NAPOMENA:** Aktivnosti koje su postavljene kao omiljene prve se prikazuju na popisu ([Prilagođavanje popisa aktivnosti, stranica 36](#)).

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.

5 Pričekajte dok se ne pojavi zelena traka statusa.

Uređaj je spreman nakon što utvrdi vaš puls, primi GPS signale (ako su potrebni) i poveže se s bežičnim senzorima (ako su potrebni).

6 Odaberite **START** za pokretanje mjerača vremena aktivnosti.

Uređaj bilježi podatke o aktivnosti samo dok je mjerač vremena aktivnosti pokrenut.

**SAVJET:** Možete držati **DOWN** dok ste u aktivnosti kako biste otvorili kontrole za glazbu ([Upravljanje glazbom na povezanom pametnom telefonu, stranica 28](#)).

## Savjeti za bilježenje aktivnosti

- Prije pokretanja aktivnosti napunite uređaj ([Punjenje uređaja, stranica 47](#)).
- Odaberite **BACK** za bilježenje dionica, pokretanje novog položaja, odmaranje tijekom plivanja u bazenu ili prelazak na idući korak vježbanja.
- Za prikaz dodatnih stranica s podacima odaberite **UP** ili **DOWN**.

## Zaustavljanje aktivnosti

1 Odaberite **STOP**.

2 Odaberite opciju:

- Za nastavak aktivnosti odaberite **Nastavi**.
- Za spremanje aktivnosti odaberite **Spremi**.

**NAPOMENA:** Ako je omogućena samoprocjena, možete unijeti svoj percipirani trud za aktivnost ([Omogućavanje samoprocjene, stranica 40](#)).

- Za označavanje dionice odaberite **Dionica**.
- Za odbacivanje aktivnosti odaberite **Odbaci** > **Da**.

## Procjena aktivnosti

Prije procjene aktivnosti morate omogućiti postavku samoprocjenu na uređaju Forerunner ([Omogućavanje samoprocjene, stranica 40](#)).

Možete zabilježiti kako ste se osjećali tijekom trčanja ili bicikliranja.

1 Nakon dovršetka aktivnosti odaberite **Spremi** ([Zaustavljanje aktivnosti, stranica 4](#)).

2 Odaberite broj koji odgovara vašem percipiranom naporu.

**NAPOMENA:** Možete odabrati  kako biste preskočili samoprocjenu.

3 Odaberite kako ste se osjećali tijekom aktivnosti.

Procjene možete vidjeti u aplikaciji Garmin Connect.

## Dodavanje aktivnosti

Na uređaju su prethodno učitane brojne česte aktivnosti u zatvorenom i na otvorenom. Te aktivnosti možete dodati na svoj popis aktivnosti.

- 1 Odaberite **START**.
- 2 Odaberite **Dodaj**.
- 3 Odaberite aktivnost s popisa.
- 4 Odaberite **Da** kako biste aktivnost dodali na popis omiljenih.
- 5 Odaberite lokaciju na popisu aktivnosti.
- 6 Pritisnite **START**.

## Aktivnosti u zatvorenom

Uređaj Forerunner može se koristiti za trening u zatvorenom, npr. za trčanje na pokretnoj traci ili vožnju na sobnom biciklu. GPS se isključuje za aktivnosti u zatvorenom.

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

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

Kada vozite bicikl s isključenim GPS-om, podaci o brzini i udaljenosti nisu dostupni, osim ako nemate dodatni senzor koji uređaju šalje podatke o brzini i udaljenosti, poput senzora brzine i kadence.

## Virtualno trčanje

Svoj uređaj Forerunner možete upariti s kompatibilnom aplikacijom drugog proizvođača za prijenos podataka o tempu, puls u ili kadenci.

- 1 Odaberite **START > Virtualno trčanje**.
- 2 Na tabletu, prijenosnom računalu ili pametnom telefonu otvorite aplikaciju Zwift™ ili drugu aplikaciju za virtualno treniranje.
- 3 Slijedite upute na zaslonu kako biste pokrenuli aktivnost trčanja i uparili uređaje.
- 4 Odaberite **START** za pokretanje mjerača vremena aktivnosti.
- 5 Kada završite trčanje, odaberite **STOP** za zaustavljanje mjerača vremena aktivnosti.

## Bilježenje HIIT aktivnosti

S pomoću specijaliziranih mjerača vremena možete zabilježiti aktivnost intervalnog treninga visokog intenziteta (HIIT).

- 1 Na zaslonu sata odaberite **START > HIIT > Opcije > Mjerači vremena**.
- 2 Odaberite opciju:
  - Odaberite **Slobodno** za bilježenje otvorene HIIT aktivnosti bez strukture.
  - Odaberite **AMRAP** za bilježenje što je moguće više rundi u zadanom vremenskom razdoblju.
  - Odaberite **EMOM** za bilježenje postavljenog broja pokreta svake minute na minutu.
  - Odaberite **Tabata** za izmjenjivanje intervala od 20 sekundi maksimalnog napora i 10 sekundi odmora.
  - Odaberite **Prilagođeno** za postavljanje vremena kretanja, vremena odmora, broja pokreta i broja rundi.
- 3 Po potrebi slijedite upute na zaslonu.
- 4 Odaberite **START** za pokretanje prve runde.  
Uređaj prikazuje mjerač odbrojanja i vaš trenutni puls.
- 5 Po potrebi odaberite **BACK** za ručni prelazak na sljedeću rundu ili odmor.
- 6 Po dovršetku aktivnosti odaberite **STOP** za zaustavljanje mjerača vremena aktivnosti.
- 7 Odaberite **Spremi**.

## 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 Počnite trčati na traci (*Započinjanje aktivnosti, stranica 4*).
- 2 Trčite na traci sve dok uređaj Forerunner ne zabilježi najmanje 1,5 km (1 mi).
- 3 Nakon dovršetka trčanja pritisnite **STOP**.
- 4 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**.
- 5 Na zaslonu trake za trčanje provjerite prijeđenu udaljenost i unesite udaljenost u uređaj.

## Aktivnosti na otvorenom

Na Forerunner uređaju prethodno su učitane aplikacije za aktivnosti na otvorenom, npr. trčanje i biciklizam. GPS je uključen tijekom aktivnosti na otvorenom. Na popis možete dodati više aktivnosti (*Prilagođavanje popisa aktivnosti, stranica 36*).

## Trčanje na stazi

Prije trčanja na stazi provjerite trčite li na atletskoj stazi standardnog oblika, duljine 400 m.

U sklopu aktivnosti trčanja na stazi možete bilježiti podatke o trčanju na atletskoj stazi, uključujući udaljenost u metrima i dionice kruga.

- 1 Stanite na atletsku stazu.
- 2 Odaberite **START > Trčanje na stazi**.
- 3 Pričekajte da uređaj pronade satelite.
- 4 Ako trčite u prvoj stazi, preskočite na 10. korak.
- 5 Držite **UP**.
- 6 Odaberite postavke aktivnosti.
- 7 Odaberite **Broj staze**.
- 8 Odaberite broj staze.
- 9 Dvaput odaberite **BACK** za povratak na mjerač vremena aktivnosti.
- 10 Odaberite **START**.
- 11 Trčite po stazi.

Nakon što istrčite 3 kruga, uređaj bilježi dimenzije staze i kalibrira udaljenost na stazi.
- 12 Nakon dovršetka trčanja odaberite **STOP > Spremi**.

## Savjeti za bilježenje trčanja na stazi

- Pričekajte da indikator GPS statusa počne svijetliti zeleno prije nego što započnete s trčanjem na stazi.
- Tijekom prvog trčanja na nepoznatoj stazi trčite najmanje 3 kruga kako bi se kalibrirala udaljenost staze. Za dovršavanje kruga trebete proći malo ispred početne točke.
- Svaki krug trčite u istoj stazi.

**NAPOMENA:** Zadana Auto Lap® udaljenost iznosi 1600 m, odnosno 4 kruga po stazi.
- Ako ne trčite u prvoj stazi, postavite broj staze u postavkama aktivnosti.

## Plivanje u bazenu

- 1 Odaberite **START** > **Pliv. u bazenu**.
- 2 Odaberite veličinu bazena ili unesite prilagođenu veličinu.
- 3 Odaberite **START**.  
Uređaj bilježi podatke o plivanju samo dok je mjerač vremena aktivnosti pokrenut.
- 4 Započnite aktivnost.  
Uređaj automatski snima intervale i duljine.
- 5 Za prikaz dodatnih stranica s podacima odaberite **UP** ili **DOWN** (nije obavezno).
- 6 Prilikom odmora odaberite **BACK** kako biste zaustavili mjerač vremena aktivnosti.
- 7 Za ponovno pokretanje mjerača vremena aktivnosti odaberite **BACK**.
- 8 Nakon dovršetka aktivnosti odaberite **STOP** > **Spremi**.

## Bilježenje udaljenosti

Uređaj Forerunner mjeri i bilježi udaljenost prema prijašnjim duljinama bazena. Veličina bazena mora biti ispravna da bi se prikazivala točna udaljenost (*Postavljanje veličine bazena, stranica 7*).

**SAVJET:** Za precizne rezultate otplivajte čitavu duljinu i upotrijebite jednu vrstu zaveslaja za čitavu duljinu. Pauzirajte mjerač vremena dok se odmarate.

**SAVJET:** Kako biste pomogli da uređaj broji prijašnje duljine, snažno se odgurnite od zida i klizite vodom prije prvog zaveslaja.

**SAVJET:** Prilikom obavljanja drill vježbi morate pauzirati mjerač vremena ili upotrijebiti funkciju bilježenja drill vježbi (*Treniranje uz bilježenje drill vježbi, stranica 8*).

## Postavljanje veličine bazena

- 1 Na izgledu sata odaberite **START** > **Pliv. u bazenu**.
- 2 Držite **UP**.
- 3 Odaberite **Postavke** > **Veličina bazena**.
- 4 Odaberite veličinu bazena ili unesite prilagođenu veličinu.

## 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. Swolf služi za mjerenje učinkovitosti plivanja i cilj je postići što manji rezultat, kao i u golfu.

## Vrste zaveslaja

Određivanje vrste zaveslaja dostupno je samo za plivanje u bazenu. Vrsta zaveslaja određuje se na kraju dužine. Vrste zaveslaja pojavljuju se u povijesti plivanja i vašem Garmin Connect računu.

Kraul	Slobodni stil
Leđno	Leđno
Prsno	Prsno
Leptir	Leptir
Mješovito	Više od jedne vrste zaveslaja u intervalu
Drill zaveslaj	Upotrebljava se s bilježenjem drill vježbi ( <i>Treniranje uz bilježenje drill vježbi, stranica 8</i> )

## Savjeti za plivačke aktivnosti

- Prije pokretanja aktivnosti za plivanje u bazenu, slijedite upute na zaslonu kako biste odabrali veličinu bazena ili unijeli prilagođenu veličinu.  
Pri sljedećem pokretanju plivačke aktivnosti uređaj će upotrijebiti ovu veličinu bazena. Možete držati UP, odabrati postavke aktivnosti i zatim odabrati Veličina bazena za promjenu veličine.
- Odaberite **BACK** kako biste zabilježili odmor tijekom plivanja u bazenu.  
Uređaj automatski bilježi intervale plivanja i duljine za plivanje u bazenu.

## Odmaranje tijekom plivanja u bazenu

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

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

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

## 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 odabrati i **BACK** da biste ručno označili početak i kraj svakog intervala odmora.

**NAPOMENA:** Možete isključiti funkciju automatskog odmora u opcijama aktivnosti ([Postavke aplikacija i aktivnosti, stranica 37](#)).

## Treniranje uz bilježenje drill vježbi

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

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

# Vježbanje

## Vježbanje



Možete stvoriti prilagođena vježbanja trčanja ili bicikliranja koja obuhvaćaju ciljeve za svaki korak vježbanja i za različite udaljenosti, vremena i kalorije. Tijekom aktivnosti možete pregledavati zaslone s podacima specifičnima za vježbanje koji obuhvaćaju informacije o koraku vježbanja kao što je primjerice udaljenost koraka vježbanja ili prosječan tempo koraka.

Vaš uređaj pruža preporuke za svakodnevne treninge trčanja na temelju povijesti treniranja i razine kondicije. S pomoću aplikacije Garmin Connect možete stvoriti i pronaći više vježbanja ili odabrati plan treninga s ugrađenim vježbama i prenijeti ih na svoj uređaj.

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

## Stvaranje prilagođenog vježbanja u aplikaciji Garmin Connect




Ako želite stvoriti vježbanje u aplikaciji Garmin Connect, morate imati Garmin Connect račun ([Garmin Connect, stranica 33](#)).

- 1 U aplikaciji Garmin Connect odaberite  ili .
- 2 Odaberite **Trening > Vježbanje > Stvori vježbanje**.
- 3 Odaberite aktivnost.
- 4 Stvorite prilagođeno vježbanje
- 5 Odaberite **Spremi**.
- 6 Unesite naziv vježbanja i odaberite **Spremi**.  
Novo vježbanje prikazat će se na popisu vježbanja.

**NAPOMENA:** Ovo vježbanje možete poslati na uređaj ([Slanje prilagođenog vježbanja na uređaj, stranica 9](#)).

## Slanje prilagođenog vježbanja na uređaj

Možete poslati prilagođeno vježbanje koje ste izradili s pomoću aplikacije Garmin Connect na svoj uređaj ([Stvaranje prilagođenog vježbanja u aplikaciji Garmin Connect, stranica 9](#)).

- 1 U aplikaciji Garmin Connect odaberite  ili .
- 2 Odaberite **Trening > Vježbanje**.
- 3 Odaberite vježbanje s popisa.
- 4 Odaberite .
- 5 Odaberite kompatibilan uređaj.
- 6 Slijedite upute na zaslonu.

## Početak vježbanja

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

- 1 Na satu odaberite **START**.
- 2 Odaberite aktivnost trčanja ili biciklističku aktivnost.
- 3 Odaberite **Opcije > Trening > Vježbanje**.
- 4 Odaberite vježbanje.  
**NAPOMENA:** Na popisu se prikazuju samo ona vježbanja koja su kompatibilna s odabranom aktivnošću.
- 5 Odaberite **DOWN** da biste vidjeli popis koraka vježbanja (opcionalno).
- 6 Odaberite **START > Započni vježbanje**.
- 7 Odaberite **START** za pokretanje mjerača vremena aktivnosti.

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

## Izvođenje preporučenog vježbanja dana

Prije nego što vam uređaj može preporučiti vježbanje dana, morate procijeniti svoj maksimalni VO2.

- 1 Na satu odaberite **START**.
- 2 Odaberite aktivnost trčanja.  
Pojavljuje se preporučeno vježbanje dana.
- 3 Odaberite **START** i odaberite opciju:
  - Za izvođenje vježbanja odaberite **Započni vježbanje**.
  - Za odbacivanje vježbanja odaberite **Odbaci**.
  - Za ažuriranje vrste cilja od pulsa do tempa odaberite **Vrsta cilja**.
  - Za isključivanje budućih obavijesti o vježbanju odaberite **Onemogućiti upit**.

Preporučeno vježbanje automatski se ažurira u skladu s promjenama u navikama treniranja, vremenom oporavka i maksimalnim VO2.

## Uključivanje i isključivanje preporučenog vježbanja dana

Vježbanje dana preporučuje se na temelju vaših prethodnih treninga, maksimalnog VO2, spavanja i oporavka.

- 1 Na satu odaberite **START**.
- 2 Odaberite aktivnost trčanja.
- 3 Po potrebi odaberite **BACK** kako biste odbacili vježbanje.
- 4 Držite **UP**.
- 5 Odaberite **Trening > Vježbanje > Današnja preporuka**.
- 6 Odaberite **START**.
- 7 Odaberite **Onemogućiti upit** ili **Omogućiti upit**.

## Intervalno vježbanje

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

## Stvaranje intervalnog vježbanja

Intervalna vježbanja dostupna su za aktivnosti trčanja i vožnje bicikla.

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



## Početak intervalnog vježbanja

- 1 Na satu odaberite **START**.
- 2 Odaberite aktivnost trčanja ili biciklističku aktivnost.
- 3 Odaberite **Opcije > Trening > Intervali > START > Započni vježbanje**.
- 4 Odaberite **START** za pokretanje mjerača vremena aktivnosti.
- 5 Ako ste postavili zagrijavanje prije početka intervalnog vježbanja, za početak prvog intervala odaberite **BACK**.
- 6 Slijedite upute na zaslonu.

Kada dovršite sve intervale, pojavit će se poruka.

## Zaustavljanje intervalnog vježbanja



- U bilo kojem trenutku odaberite **BACK** 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 **BACK** 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 **STOP**. Možete nastaviti rad mjerača vremena ili završiti intervalno vježbanje.

## 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 Forerunner uređaju.

## 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 33](#)), a Forerunner uređaj morate upariti s kompatibilnim pametnim telefonom.

- 1 U aplikaciji Garmin Connect odaberite  ili .
- 2 Odaberite **Trening > Planovi treninga**.
- 3 Odaberite i zakažite plan treniranja.
- 4 Slijedite upute na zaslonu.
- 5 Pregledajte plan treniranja u svom kalendaru.

## 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 **START**.

3 Odaberite **DOWN** za prikaz koraka vježbanja (opcionalno).

4 Odaberite **START > Započni vježbanje**.

5 Slijedite upute na zaslonu.

## 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.

## Pregled zakazanih vježbanja

Zakazana vježbanja možete vidjeti u kalendaru treninga i zatim možete pokrenuti vježbanje.

1 Na satu odaberite **START**.

2 Odaberite aktivnost trčanja ili biciklističku aktivnost.

3 Odaberite **Opcije > Trening > Kalendar treninga**.

Prikazat će se zakazana vježbanja sortirana po datumu.

4 Odaberite vježbanje.

5 Odaberite opciju:

- Za prikaz koraka vježbanja odaberite **DOWN**.
- Za pokretanje vježbanja odaberite **START > Započni 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 optimizirali tempo na temelju promjena nadmorske visine.

Možete stvoriti PacePro plan s pomoću aplikacije Garmin Connect. Prije upotrebe plana na Forerunner uređaju možete pregledati prolaze u dionici.

## Stvaranje PacePro plana u aplikaciji Garmin Connect




Ako želite stvoriti PacePro plan u aplikaciji Garmin Connect, morate imati Garmin Connect račun ([Garmin Connect, stranica 33](#)).

- 1 U aplikaciji Garmin Connect odaberite  ili .
- 2 Odaberite **Trening > PacePro strategije za tempo > Stvori PacePro strategiju**.
- 3 Slijedite upute na zaslону.  
Novi plan prikazat će se na popisu PacePro planova.

**NAPOMENA:** Ovaj plan možete poslati na svoj uređaj ([Slanje PacePro plana na uređaj, stranica 13](#)).

## Slanje PacePro plana na uređaj

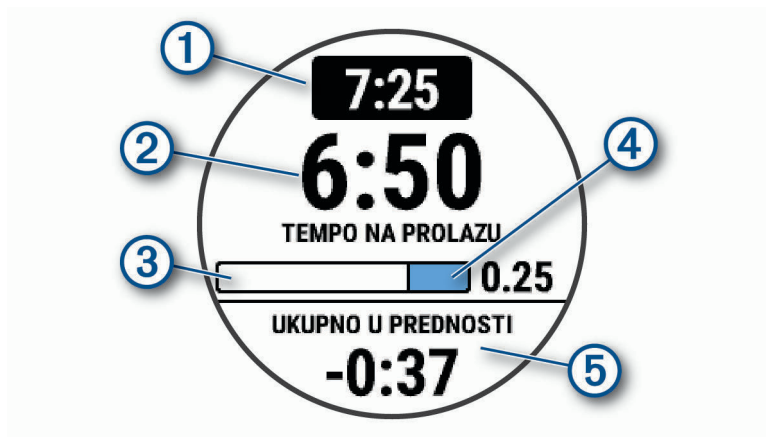
Da biste PacePro plan mogli poslati na uređaj, morate ga stvoriti s pomoću svog Garmin Connect računa ([Stvaranje PacePro plana u aplikaciji Garmin Connect, stranica 13](#)).

- 1 U aplikaciji Garmin Connect odaberite  ili .
- 2 Odaberite **Trening > PacePro strategije za tempo**.
- 3 Odaberite plan s popisa.
- 4 Odaberite  ili **Pošalji na uređaj**.
- 5 Odaberite kompatibilan uređaj.
- 6 Slijedite upute na zaslону.

## Pokretanje PacePro plana

Da biste mogli započeti s PacePro planom, morate ga poslati sa svog Garmin Connect računa ([Slanje PacePro plana na uređaj, stranica 13](#)) na svoj uređaj.

- 1 Na satu odaberite **START**.
- 2 Odaberite aktivnost za trčanje na otvorenom.
- 3 Odaberite **Opcije > Trening > PacePro planovi**.
- 4 Odaberite pretplatu.
- 5 Odaberite **DOWN** da biste pregledali podjele (opcionally).
- 6 Odaberite **START > Pokreni plan**.
- 7 Odaberite **START** za pokretanje mjerača vremena aktivnosti.



①	Ciljni tempo na prolazu
②	Trenutačni tempo na prolazu
③	Napredak dovršetka prolaza
④	Preostala udaljenost prolaza
⑤	Ukupno vrijeme ispred ili iza ciljnog vremena

## Zaustavljanje PacePro plana

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

## Korištenje upozorenja za trčanje i hodanje

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

1 Na satu odaberite **START**.

2 Odaberite aktivnost trčanja.

**NAPOMENA:** Upozorenja za odmor hodanjem dostupna su samo za aktivnosti trčanja.

3 Odaberite **Opcije**.

4 Odaberite postavke aktivnosti.

5 Odaberite **Upozorenja za povezanost > Dodaj novo > Trčanje/hodanje**.

6 Postavite vrijeme trčanja za svako upozorenje.

7 Postavite vrijeme hodanja za svako upozorenje.

8 Krenite na trčanje.

Nakon svakog dovršenog intervala prikazuje se poruka. Uređaj se oglašava i zvučnim signalima ili vibracijom ako su oni omogućeni (*Postavljanje zvukova uređaja, stranica 44*). Nakon uključivanja upozorenja za trčanje/hodanje upotrebljavat će se svaki put kada trčite, osim ako ih ne isključite ili ne omogućite drugi način rada za trčanje.

## Trening u zatvorenom

Garmin preporučuje upotrebu aktivnosti u zatvorenom prostoru kada trenirate u zatvorenom prostoru ili da biste produljili trajanje baterije. Ako odaberete aktivnost koja se uobičajeno obavlja u zatvorenom prostoru, GPS se automatski isključuje. 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 na otvorenom uz upotrebu GPS-a (*Aktivnosti u zatvorenom, stranica 5*).

Kada vozite bicikl s isključenim GPS-om, podaci o brzini i udaljenosti nisu dostupni, osim ako nemate dodatni senzor koji uređaju šalje podatke o brzini i udaljenosti, poput senzora brzine i kadenca.

## 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.

### Pregledavanje osobnih rekorda

1 Na izgledu satu držite **UP**.

2 Odaberite **Povijest > Rekordi**.

3 Odaberite sport.

4 Odaberite rekord.

5 Odaberite **Prikaz rekorda**.

### Vraćanje osobnog rekorda

Svaki osobni rekord možete postaviti na prethodni zabilježeni rekord.

1 Na izgledu satu držite **UP**.

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 **UP**.
- 2 Odaberite **Povijest > Rekordi**.
- 3 Odaberite sport.
- 4 Odaberite rekord koji želite izbrisati.
- 5 Odaberite **Izbrisi rekord > Da**.

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

## Brisanje svih osobnih rekorda

- 1 Na izgledu sata držite **UP**.
- 2 Odaberite **Povijest > Rekordi**.
- 3 Odaberite sport.
- 4 Odaberite **Izbrisi sve rekorde > Da**.


Brišu se rekordi samo za taj sport.

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

## Prikaz kondicijske dobi

Kondicijska vam dob govori kakva je vaša kondicija u usporedbi s osobom istog spola. Vaš uređaj izračunava kondicijsku dob s pomoću informacija kao što su dob, indeks tjelesne mase (BMI), podaci o puls u mirovanju i povijest intenzivne aktivnosti. Ako imate Garmin Index™ vagu, uređaj za određivanje vaše kondicijske dobi upotrebljava mjerenje postotka masnog tkiva umjesto indeksa tjelesne mase. Promjene u vježbanju i životnom stilu mogu utjecati na vašu kondicijsku dob.

**NAPOMENA:** Za najtočniji izračun kondicijske dobi dovršite postavljanje korisničkog profila ([Postavljanje korisničkog profila, stranica 36](#)).

- 1 Držite **UP**.
- 2 Odaberite  > **Korisnički profil > Kondicijska dob**.

## Praćenje aktivnosti

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

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

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

## Automatski cilj

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



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

## Korištenje upozorenja za kretanje

Sjedenje tijekom dužeg vremenskog razdoblja može prouzročiti neželjene metaboličke promjene. Upozorenje za kretanje podsjeća vas na potrebu za kretanjem. Nakon sat vremena neaktivnosti prikazat će se poruka **Krećite se!** i crvena traka. Svakih 15 minuta neaktivnosti prikazat će se dodatni segmenti na traci. Uređaj se oglašava i zvučnim signalima ili vibracijom ako su oni uključeni ([Postavljanje zvukova uređaja, stranica 44](#)).

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

## Uključivanje upozorenja za kretanje

- 1 Na izgledu satu držite **UP**.
- 2 Odaberite **⚙️ > Praćenje aktivnosti > Upozorenje za kretanje > Uključi**.

## 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, faze 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 18](#)).

## Korištenje funkcije za automatsko praćenje spavanja

- 1 Nosite uređaj za vrijeme spavanja.
- 2 Prenesite podatke o spavanju na web-mjesto usluge Garmin Connect ([Garmin Connect, stranica 33](#)). 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 Za vrijeme načina rada za spavanje (*Postavke sustava, stranica 43*).

**NAPOMENA:** Opcije možete dodavati u izborniku kontrola.

- 1 Držite **LIGHT**.
- 2 Odaberite **Bez ometanja**.

## 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). Uređaj zbraja minute umjerenih i minute intenzivnih aktivnosti. Ukupni zbroj minuta intenzivnih aktivnosti se udvostručuje.

## Izračun minuta intenzivnog vježbanja

Uređaj serije Forerunner 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.
- Za najtočnije mjerenje pulsa u mirovanju uređaj nosite cijeli dan i noć.

## Garmin Move IQ™ događaji

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

## Postavke praćenja aktivnosti

Na zaslonu sata držite **UP** i odaberite  > **Praćenje aktivnosti**.

**Status:** Isključuje funkcije praćenja aktivnosti.

**Upozorenje za kretanje:** Prikazuje poruku i traku podsjetnika na kretanje na digitalnom izgledu sata i zaslonu s koracima. Uređaj se oglašava i zvučnim signalima ili vibracijom ako su oni omogućeni (*Postavljanje zvukova uređaja, stranica 44*).

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

**Move IQ:** Omogućuje uređaju automatsko pokretanje i spremanje mjerene aktivnosti hodanja ili trčanja kada funkcija Move IQ otkrije poznate obrasce kretanja.

## Isključivanje praćenja aktivnosti

Kada isključite praćenje aktivnosti, ne bilježe se koraci, minute intenzivnog vježbanja, podaci o spavanju i Move IQ događaji.

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



## Praćenje hidracije

Možete pratiti dnevni unos tekućine, uključiti ciljeve i upozorenja i unijeti veličinu boca koje najčešće upotrebljavate. Ako omogućite automatske ciljeve, vaš cilj povećava se za dane kada zabilježite aktivnost. Kada vježbate, trebate više tekućine kako biste nadomjestili tekućinu izgubljenu znojenjem.

## Praćenje menstrualnog ciklusa

Vaš je menstrualni ciklus važan aspekt vašeg zdravlja. U postavkama funkcije Zdravstvena statistika u aplikaciji Garmin Connect možete saznati više informacija i postaviti ovu funkciju.

- Praćenje menstrualnog ciklusa i pojedinosti
- Fizički i emocionalni simptomi
- Predviđanja mjesečnice i plodnih dana
- Informacije o zdravlju i prehrani

**NAPOMENA:** Ako na uređaju Forerunner nemate widget za praćenje menstrualnog ciklusa, možete ga preuzeti u aplikaciji Connect IQ.

## Funkcije mjerenja pulsa

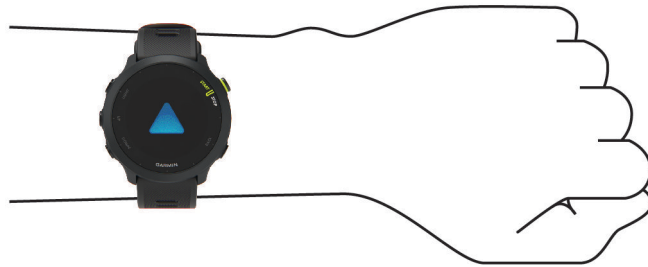
Forerunner uređaj sadrži senzor pulsa koji puls mjeri na zapešću, a kompatibilan je i s ANT+® senzorima pulsa na prsima. Podatke o pulsima izmjerene na zapešću možete pregledati na widgetu pulsa. Ako su dostupni i podaci o pulsima izmjereni na zapešću i pomoću ANT+ uređaja, uređaj će koristiti podatke dobivene pomoću ANT+ uređaja.

### Monitor pulsa koji puls mjeri na zapešću

#### Nošenje uređaja

- Uređaj nosite iznad ručnog zgloba.

**NAPOMENA:** Uređaj bi trebao čvrsto, ali ugodno prianjati. Kako biste dobili točnije očitavanje pulsa, uređaj se ne bi smio pomicalo po ruci dok trčite ili vježbate.



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

- Više informacija o mjerenju pulsa na zapešću pogledajte u odjeljku [Savjeti za čudne podatke o pulsima](#), stranica 20.
- Dodatne informacije o točnosti potražite na web-mjestu [garmin.com/ataccuracy](http://garmin.com/ataccuracy).
- Dodatne informacije o nošenju uređaja i brizi o njemu potražite na web-mjestu [www.garmin.com/fitandcare](http://www.garmin.com/fitandcare).

## Savjeti za čudne podatke o puls

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

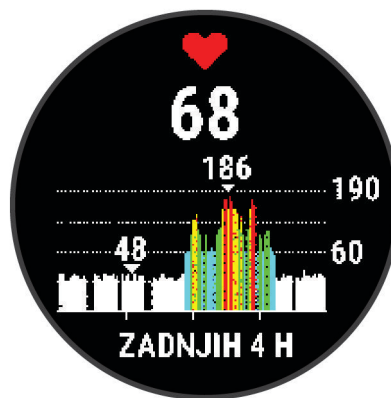
- Očistite i osušite ruku prije stavljanja uređaja.
- Ispod uređaja nemojte nanositi sredstvo za zaštitu od sunca, losione ili sredstva za zaštitu od insekata.
- Pazite da se senzor pulsa na stražnjoj strani uređaja ne izgrebe.
- Uređaj nosite iznad ručnog zgloba. Uređaj bi trebao čvrsto, ali ugodno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

## Prikaz widgeta za puls

- 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 41*).

- 2 Pritisnite **START** za prikaz trenutnog 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 na Garmin uređaje

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

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

- 1 Na widgetu pulsa držite **UP**.

- 2 Odaberite **Opcije > Slanje pulsa**.

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

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

- 3 Uparite Forerunner i kompatibilan Garmin ANT+ uređaj.

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

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

## Odašiljanje podataka o puls u tijekom aktivnosti

Svoj Forerunner 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.

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

- 1 Na widgetu pulsa držite **UP**.
- 2 Odaberite **Opcije > Odašiljanje tijekom aktivnosti > Uključi**.
- 3 Započnite aktivnost (*Započinjanje aktivnosti, stranica 4*).  
Forerunner uređaj u pozadini počinje odašiljati podatke o puls u.

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

- 4 Uparite Forerunner uređaj 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 4*).

## 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 **UP**.
- 2 Odaberite **Opcije > Upozorenja za neuobičajeni puls**.
- 3 Odaberite **Upozorenje – visoko** ili **Upozorenje za slab puls**.
- 4 Postavite vrijednost praga pulsa.

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.

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

## O zonama pulsa

Mnogi sportaši zone pulsa koriste za mjerenje i povećanje svoje kardiovaskularne snage i poboljšanje kondicije. Zona pulsa je postavljeni raspon otkucaja srca u minuti. Pet opće prihvaćenih zona pulsa označene su brojevima od 1 do 5 u skladu s povećanjem intenziteta. Općenito, zone pulsa izračunavaju se na temelju postotka maksimalnog pulsa.

## Ciljevi vježbanja

Poznavanje zona pulsa može pomoći u mjerenju i poboljšanju kondicije ako ta načela razumijete i primjenjujete.


- Vaš je puls dobar pokazatelj intenziteta vježbanja.
- Vježbanje u određenim zonama pulsa može poboljšati kardiovaskularni kapacitet i snagu.

Ako znate svoj maksimalni puls, pomoću tablice (*Izračuni zona pulsa, stranica 22*) 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.

## 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 računala.

- 1 Na izgledu satu držite **UP**.
- 2 Odaberite  > **Korisnički profil** > **Puls**.
- 3 Odaberite **Maksimalni puls** i unesite svoj maksimalni puls.  
S pomoću funkcije Automatsko prepoznavanje automatski zabilježite maksimalni puls tijekom aktivnosti.
- 4 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.
- 5 Odaberite **Zone** > **Na temelju**.
- 6 Odaberite opciju:
  - Odaberite **otk./min** kako biste pregledali i uredili zone u otkucajima u minuti.
  - Odaberite **% maksimalno** kako biste pregledali i uredili zone kao postotak maksimalnog pulsa.
  - Odaberite **% HRR** kako biste pregledali i uredili zone kao postotak rezervnog pulsa (razlika između maksimalnog pulsa i pulsa u mirovanju).
- 7 Odaberite zonu i unesite vrijednost za svaku zonu.
- 8 Odaberite **Zona pulsa za sport** i odaberite profil sporta kako biste dodali posebne zone pulsa (opcionalno).

## 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 36](#)).
- 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 računala pregledavajte trendove svog pulsa i zona pulsa.

## Izračuni zona pulsa

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

## 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 34](#)).

Za najprecizniju procjenu dovršite postavljanje korisničkog profila ([Postavljanje korisničkog profila, stranica 36](#)) i postavite maksimalni puls ([Postavljanje zona pulsa, stranica 22](#)). 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**.  
Obavijest se javlja za prikaz prve procjene maksimalnog VO2 i svaki put kad se vaš maksimalni VO2 poveća.

## 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 uređaj Forerunner potrebno je mjerenje pulsa na zapešću ili kompatibilan senzor pulsa na prsima kako bi mogao prikazati procijenjene maksimalne vrijednosti VO2.

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 računu. 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 ([Prikaz kondicijske dobi, stranica 16](#)).



 Ljubičasta	Izvanredno
 Plava	Izvršno
 Zelena	Dobro
 Narančasta	Slabije
 Crvena	Loše

Podatke o maksimalnom VO2 pruža tvrtka Firstbeat Analytics. Analiza maksimalnog VO2 prikazuje se uz dopuštenje ustanove The Cooper Institute®. Informacije potražite u dodatku ([Standardne vrijednosti maksimalnog VO2, stranica 54](#)) i posjetite adresu [www.CooperInstitute.org](http://www.CooperInstitute.org).

## Vrijeme oporavka

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

**NAPOMENA:** Preporuka vremena oporavka temelji se na procjeni maksimalnog VO<sub>2</sub> i u početku se može činiti nepreciznom. Uređaj tek nakon nekoliko dovršenih aktivnosti može predvidjeti vašu izvedbu.

Vrijeme oporavka prikazuje se odmah nakon aktivnosti. Vrijeme se odbrojava do optimalnog trenutka za novo vježbanje. Uređaj ažurira vaše vrijeme oporavka tijekom dana na temelju promjena u spavanju, stresa, opuštanja i fizičke aktivnosti.

## Prikaz vremena oporavka

Za najprecizniju procjenu dovršite postavljanje korisničkog profila ([Postavljanje korisničkog profila, stranica 36](#)) i postavite maksimalni puls ([Postavljanje zona pulsa, stranica 22](#)).

- 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** da biste vidjeli sažetak aktivnosti i vrijeme oporavka te odaberite **START** za prikaz dodatnih pojedinosti.

## Prikaz predviđenih vremena utrke

Za najprecizniju procjenu dovršite postavljanje korisničkog profila ([Postavljanje korisničkog profila, stranica 36](#)) i postavite maksimalni puls ([Postavljanje zona pulsa, stranica 22](#)).

Uređaj upotrebljava procjenu maksimalnog VO<sub>2</sub> ([O procijenjenim maksimalnim vrijednostima VO<sub>2</sub>, stranica 23](#)) 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 ([Sinkroniziranje aktivnosti, stranica 29](#)).

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

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.

## 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 ([Prilagođavanje petlje widgeta, stranica 41](#)).

- 1 Dok sjedite ili ste neaktivni, odaberite **UP** ili **DOWN** kako bi se prikazao widget za razinu stresa.
- 2 Odaberite **START**.
- 3 Odaberite opciju:

- Odaberite **DOWN** za prikaz dodatnih pojedinosti.

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

- Odaberite **START** > **DOWN** kako biste započeli aktivnost opuštanja.

## 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 25](#)).

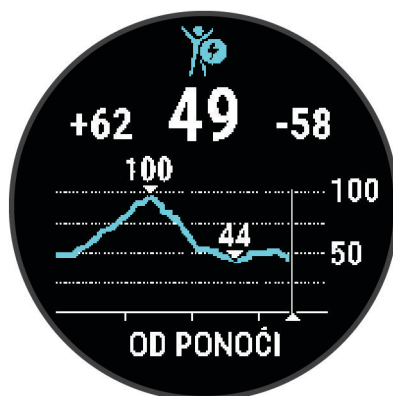
### Pregledavanje Body Battery widgeta

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

1 Pritisnite **UP** ili **DOWN** za prikaz Body Battery widgeta.

**NAPOMENA:** Možda ćete morati dodati widget u slijed widgeta ([Prilagođavanje petlje widgeta, stranica 41](#)).

2 Pritisnite **START** kako biste vidjeli grafikon razine energije u tijelu od ponoći do sada.



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.



### 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.



# Pametne funkcije

## Uparivanje pametnog telefona i uređaja

Kako biste mogli upotrebljavati funkcije povezivanja na uređaju Forerunner, uređaj mora biti uparen 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 uređaja.
- 3 Odaberite **LIGHT** kako biste uključili uređaj.  
Prilikom prvog uključivanja uređaj se nalazi u načinu rada za uparivanje.  
**SAVJET:** Za ručno otvaranje načina rada za uparivanje držite **UP** i odaberite  > **Telefon** > **Uparivanje telefona**.
- 4 Odaberite opciju za dodavanje uređaja Garmin Connect računu:
  - Ako je ovo prvi uređaj koji uparujete s pomoću aplikacije Garmin Connect, slijedite upute na zaslonu.
  - Ako ste već uparili neki uređaj s aplikacijom Garmin Connect, u izborniku  ili  odaberite **Uređaji tvrtke Garmin** > **Dodaj uređaj** i slijedite upute na zaslonu.

## Savjeti za postojeće korisnike aplikacije Garmin Connect

- 1 U aplikaciji Garmin Connect odaberite  ili .
- 2 Odaberite **Uređaji tvrtke Garmin** > **Dodaj uređaj**.

## Bluetooth – funkcije povezivosti

Uređaj Forerunner može se pohvaliti s nekoliko Bluetooth funkcija povezivosti namijenjenih vašem kompatibilnom pametnom telefonu dostupnih putem aplikacije Garmin Connect.

**Prijenosi aktivnosti:** Automatski šalje vašu aktivnost u aplikaciju Garmin Connect čim završite s bilježenjem aktivnosti.

**Zvučni odzivnici:** Omogućuje aplikaciji Garmin Connect reprodukciju obavijesti o statusu, kao što su vrijeme prolaza i drugi podaci, na pametnom telefonu tijekom trčanja ili druge aktivnosti.

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

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

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

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

**Upravljanje glazbom:** Omogućuje upravljanje playerom glazbe pametnog telefona.

**PacePro preuzimanja:** Omogućuje vam stvaranje i preuzimanje PacePro strategija u aplikaciji Garmin Connect i njihov prijenos na vaš uređaj bežičnim putem.

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

**Funkcije za sigurnost i praćenje:** Omogućuje vam slanje poruka i upozorenja prijateljima i obitelji, kao i traženje pomoći od kontakata u hitnim slučajevima postavljenih u aplikaciji Garmin Connect. Dodatne informacije potražite u odjeljku *Funkcije za sigurnost i praćenje, stranica 30*.

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


**Nadogradnja softvera:** Omogućuje nadogradnju softvera uređaja.

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

**Preuzimanje vježbanja:** Omogućuje vam pregledavanje vježbanja u aplikaciji Garmin Connect i njihov prijenos na vaš uređaj bežičnim putem.




## Ručna sinkronizacija podataka s aplikacijom Garmin Connect

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

## Pronalaženje izgubljenog pametnog telefona

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

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

Forerunner uređaj počinje tražiti vaš upareni pametni telefon. S vašeg će se pametnog telefona začuti zvučno upozorenje, a snaga Bluetooth signala prikazat će se na zaslonu Forerunner uređaja. Kako se budete približavali svom pametnom telefonu, povećavat će se snaga Bluetooth signala.

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

## 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 41](#)).

**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.

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

**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.

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

**Zadnje trčanje:** Prikazuje kratak sažetak zadnjeg zabilježenog trčanja.

**Praćenje menstrualnog ciklusa:** Prikazuje trenutni ciklus. Možete pregledati i unositi dnevne simptome.

**Upravljanje glazbom:** Kontrole playera glazbe vašeg pametnog telefona.

**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.

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

**Koraci:** Prati dnevni broj prijedanih 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.

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

## Pregledavanje widgeta

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




- Na zaslonu sata odaberite **UP** ili **DOWN**.  
Uređaj se kreće kroz neprekidni slijed widgeta i prikazuje sažetak podataka za svaki widget. Widgetu za performanse potrebni su podaci o nekoliko aktivnosti s mjerenjem pulsa i aktivnosti na otvorenom s GPS-om.
- Za prikaz pojedinosti o widgetu odaberite **START**.  
**SAVJET:** Možete odabrati **DOWN** za prikaz dodatnih zaslona za određeni widget.

## Pregled widgeta za vremensku prognozu

Funkciji vremena potrebna je Bluetooth veza s kompatibilnim pametnim telefonom.


- 1 Na zaslonu sata odaberite **UP** ili **DOWN** za prikaz widgeta za vremensku prognozu.
- 2 Za prikaz pojedinosti o vremenskoj prognozi odaberite **START**.
- 3 Za prikaz podataka o vremenskim uvjetima po satu, danu ili za prikaz trenda vremenskih uvjeta odaberite **UP** ili **DOWN**.

## Upravljanje glazbom na povezanom pametnom telefonu

- 1 Na pametnom telefonu pokrenite reprodukciju pjesme ili popisa pjesama.
- 2 Za pristup upravljanju glazbom držite **DOWN** na bilo kojem zaslonu.
- 3 Odaberite opciju:
  - Odaberite  za reprodukciju i pauziranje trenutačne pjesme.
  - Odaberite  za prelazak na sljedeću pjesmu.
  - Odaberite  za otvaranje dodatnih opcija za upravljanje glazbom, poput glasnoće i prethodne pjesme.

## Omogućavanje Bluetooth obavijesti

Ako želite omogućiti obavijesti, morate upariti Forerunner uređaj s kompatibilnim mobilnim uređajem ([Uparivanje pametnog telefona i uređaja, stranica 26](#)).

- 1 Držite **UP**.
- 2 Odaberite  > **Telefon** > **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.

## Prikaz obavijesti

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


## Upravljanje obavijestima

Pomoću kompatibilnog pametnog telefona možete upravljati obavijestima koje se pojavljuju na Forerunner 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

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

## Uključivanje i isključivanje upozorenja o povezivanju s pametnim telefonom


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

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

- 1 Na izgledu satu držite **UP**.
- 2 Odaberite  > **Telefon > Upozorenja za povezanost > Uključi**.

## Sinkroniziranje aktivnosti

Možete sinkronizirati aktivnosti s ostalih Garmin uređaja na svoj Forerunner uređaj s pomoću Garmin Connect računa. 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 na Forerunner uređaju.



- 1 Na izgledu sata držite **UP**.
- 2 Odaberite  > **Sustav > Physio TrueUp**.

Kada sinkronizirate uređaj s pomoću pametnog telefona, posljednje aktivnosti s ostalih vaših Garmin uređaja prikazuju se na vašem Forerunner uređaju.

## Reprodukcija zvučnih odzivnika za vrijeme aktivnosti

Ako želite postaviti zvučne odzivnike, morate imati pametni telefon na kojemu je instalirana aplikacija Garmin Connect uparena s vašim Forerunner uređajem.

Aplikaciju Garmin Connect možete podesiti da za vrijeme trčanja ili neke druge aktivnosti na vašem pametnom telefonu reproducira motivirajuće obavijesti o statusu i upozorenja za trening. Za vrijeme zvučnog odzivnika aplikacija Garmin Connect utišava osnovne zvukove pametnog telefona kako bi mogla reproducirati obavijest. Glasnoću možete podesiti u aplikaciji Garmin Connect.

- 1 U aplikaciji Garmin Connect odaberite  ili .
- 2 Odaberite **Uređaji tvrtke Garmin**.
- 3 Odaberite svoj uređaj.
- 4 Odaberite **Opcije aktivnosti > Zvučni odzivnici**.
- 5 Odaberite opciju.

## Connect IQ funkcije

Svom satu možete dodati Connect IQ funkcije tvrtke Garmin i drugih pružatelja usluga putem aplikacije Connect IQ. Uređaj možete prilagoditi promjenom izgleda 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.

**Miniaplikacije:** Brz pregled informacija, uključujući podatke senzora i obavijesti.

**Aplikacije uređaja:** 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 Forerunner uređaj i pametni telefon (*Uparivanje pametnog telefona i uređaja, stranica 26*).

- 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.

## Funkcije za sigurnost i praćenje

### ⚠ OPREZ

Funkcije sigurnosti i praćenja dodatne su funkcije i na njih se ne smije oslanjati kao na primarni način dobivanja hitne pomoći. Aplikacija Garmin Connect neće u vaše ime kontaktirati s uslugama u hitnim slučajevima.

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

### OBAVIJEST

Za upotrebu tih funkcija uređaj mora biti povezan s aplikacijom Garmin Connect putem Bluetooth tehnologije. Kontakte u hitnim slučajevima možete unijeti u svoj Garmin Connect račun.

Dodatne informacije o funkcijama za sigurnost i praćenje potražite na web-mjestu [garmin.com/safety](http://garmin.com/safety).

**Assistance:** Omogućuje slanje poruke s vašim imenom, LiveTrack vezom i GPS lokacijom (ako je dostupna) vašim kontaktima u hitnim slučajevima.

**Prepoznavanje nezgoda:** Kada uređaj Forerunner tijekom šetnje na otvorenom, trčanja ili vožnje biciklom prepozna nezgodu, uređaj šalje automatsku poruku, LiveTrack vezu i GPS lokaciju (ako je dostupna) 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 web-mjestu.

**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.

## Dodavanje kontakata u hitnim slučajevima

Brojevi telefona kontakata u hitnim slučajevima upotrebljavaju se za funkcije sigurnosti i praćenja.


- 1 U aplikaciji Garmin Connect odaberite  ili .
- 2 Odaberite **Sigurnost i praćenje** > **Sigurnosne funkcije** > **Dodavanje kontakata u hitnim slučajevima**.
- 3 Slijedite upute na zaslonu.

## Traženje pomoći

Da biste mogli zatražiti pomoć, najprije morate postaviti kontakte u hitnim slučajevima ([Dodavanje kontakata u hitnim slučajevima, stranica 30](#)).

- 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.

## Uključivanje i isključivanje funkcije prepoznavanja nezgoda

- 1 Na izgledu sata držite **UP**.
- 2 Odaberite  > **Sigurnost** > **Prepoznavanje nezgoda**.
- 3 Odaberite aktivnost.

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

Ako vaš Forerunner 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.

## Dijeljenje događaja u stvarnom vremenu

Dijeljenje događaja u stvarnom vremenu omogućuje slanje poruka prijateljima i članovima obitelji tijekom događaja uz ažuriranja u stvarnom vremenu, uključujući ukupno vrijeme i vrijeme zadnje dionice. Prije događaja možete prilagoditi popis primatelja i sadržaj poruke u aplikaciji Garmin Connect.

## 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.

## Pregledavanje povijesti

Povijest sadrži prethodne aktivnosti koje ste spremili na uređaj.

Na uređaju se nalazi widget Povijest koji vam omogućuje brz pristup podacima o aktivnosti ([Prilagođavanje petlje widgeta, stranica 41](#)).

- 1 Na izgledu sata držite **UP**.
- 2 Odaberite **Povijest**.
- 3 Odaberite **Ovaj tjedan** ili **Prethodni tjedni**.
- 4 Odaberite aktivnost.
- 5 Odaberite **START**.
- 6 Odaberite opciju:
  - Kako biste vidjeli dodatne informacije o aktivnosti, odaberite **Svi statistički podaci**.
  - Kako biste vidjeli vrijeme provedeno u svakoj zoni pulsa, odaberite **Puls** ([Pregled vremena u svakoj zoni pulsa, stranica 32](#)).
  - Za odabir dionice i prikaz dodatnih podataka o svakoj dionici odaberite **Dionice**.
  - Za prikaz vremena i udaljenosti za svaki interval odaberite **Intervali**.
  - Kako biste izbrisali odabranu aktivnost, odaberite **Izbriši**.

## Pregled vremena u svakoj zoni pulsa

Kako biste mogli vidjeti podatke o zoni pulsa, prvo morate dovršiti aktivnost s pulsom te je zatim spremiti. Pregled vremena provedenog u svakoj zoni pulsa može vam pomoći u prilagodbi intenziteta treninga.

- 1 Na izgledu sata držite **UP**.
- 2 Odaberite **Povijest**.
- 3 Odaberite **Ovaj tjedan** ili **Prethodni tjedni**.
- 4 Odaberite aktivnost.
- 5 Odaberite **START > Puls**.

## Brisanje povijesti

- 1 Na izgledu sata držite **UP**.
  - 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.

## Pregledavanje ukupnih podataka

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

- 1 Na izgledu sata držite **UP**.
- 2 Odaberite **Povijest > Ukupno**.
- 3 Prema potrebi odaberite aktivnost.
- 4 Odaberite opciju tjednih ili mjesečnih ukupnih rezultata.

## Upravljanje podacima

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

## Brisanje datoteka

### OBAVIJEST

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

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

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

## Iskopčavanje USB kabela

Ako je vaš uređaj priključen na računalo kao prijenosni pogon ili jedinica, pazite da sigurno isključite uređaj iz računala kako ne bi došlo do gubitka podataka. Ako je vaš uređaj priključen na računalo sa sustavom Windows kao prijenosni uređaj, uređaj nije potrebno sigurno isključiti.

### 1 Dovođenje postupka:

- Za računalo sa sustavom Windows odaberite ikonu **Sigurno isključivanje uređaja** na traci sustava, a zatim odaberite svoj uređaj.
- Na računalima sa sustavom Apple odaberite uređaj i zatim odaberite **Datoteka > Izbaci**.

### 2 Iskopčajte kabel iz računala.

## Garmin Connect

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

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

**Analizirajte svoje podatke:** Možete vidjeti detaljnije informacije o svojim aktivnostima, uključujući vrijeme, udaljenost, elevaciju, puls, potrošene kalorije, tlocrtni prikaz karte, grafikone takta i brzine i izvješća koja se mogu prilagoditi.



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


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

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

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

## Sinkroniziranje podataka s aplikacijom Garmin Connect

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

- 1 Postavite uređaj unutar 3 m (10 ft) od pametnog telefona.
- 2 Za prikaz izbornika kontrola držite **LIGHT** na bilo kojem zaslonu.
- 3 Odaberite .
- 4 Pregledajte trenutačne podatke u aplikaciji Garmin Connect.

## Korištenje usluge Garmin Connect na računalu

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


- 1 Povežite uređaj s računalom pomoću USB kabela.
- 2 Posjetite [www.garmin.com/express](http://www.garmin.com/express).
- 3 Preuzmite i instalirajte aplikaciju Garmin Express.
- 4 Otvorite aplikaciju Garmin Express i odaberite **Add Device**.
- 5 Slijedite upute na zaslonu.

## 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](http://buy.garmin.com).

### Uparivanje bežičnih senzora

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

- 1 Ako uparujete senzor pulsa, stavite ga.  
Senzor pulsa ne šalje niti prima podatke dok ga ne stavite na sebe.
- 2 Primaknite uređaj na 3 m (10 ft) od senzora.  
**NAPOMENA:** Prilikom uparivanja budite 10 m (33 ft) udaljeni od drugih bežičnih senzora.
- 3 Držite **UP**.
- 4 Odaberite  > **Senzori i dodaci** > **Dodaj novo**.
- 5 Odaberite opciju:
  - Odaberite **Pretraži sve**.
  - Odaberite vrstu senzora.

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

### Nožni senzor

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

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



## Trčanje uz upotrebu pedometra

Prije trčanja morate upariti pedometar i Forerunner uređaj ([Uparivanje bežičnih senzora, stranica 34](#)).

Pedometar možete upotrijebiti za bilježenje tempa, udaljenosti i kadence kada trčite u zatvorenom prostoru. Kada trčite na otvorenom, pedometar možete upotrijebiti za bilježenje podataka o kadenci te tempu i udaljenosti pomoću GPS-a.

- 1 Pedometar instalirajte prema odgovarajućim uputama.
- 2 Odaberite aktivnost trčanja.
- 3 Krenite na trčanje.

## Kalibriranje nožnog senzora

Nožni senzor sam se kalibrira. Točnost podataka o brzini i udaljenosti poboljšava se nakon nekoliko trčanja na otvorenom uz korištenje GPS-a.

## Poboljšavanje kalibracije pedometra

Prije kalibriranja uređaja morate primiti GPS signal i upariti uređaj i pedometar ([Uparivanje bežičnih senzora, stranica 34](#)).

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 34](#)).


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

- 1 Na izgledu satu držite **UP**.
- 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 34](#)).

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

- 1 Na izgledu satu držite **UP**.
- 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.

## Korištenje dodatnog senzora brzine ili kadence na biciklu


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

- Uparite senzor i uređaj (*Uparivanje bežičnih senzora, stranica 34*).
- Postavite veličinu kotača (*Veličina i opseg kotača, stranica 55*).
- Otiđite na vožnju (*Započinjanje aktivnosti, stranica 4*).


## Prilagođavanje vašeg uređaja

### Postavljanje korisničkog profila

Možete ažurirati postavke visine, težine, godine rođenja, spola i maksimalnog pulsa (*Postavljanje zona pulsa, stranica 22*). Uređaj te informacije koristi za izračunavanje podataka o vježbanju.

- 1 Na izgledu satu držite **UP**.
- 2 Odaberite  > **Korisnički profil**.
- 3 Odaberite opciju.

### Prilagođavanje popisa aktivnosti

- 1 Držite **UP**.
- 2 Odaberite  > **Aktivnosti i aplikacije**.
- 3 Odaberite opciju:
  - Odaberite aktivnost kojoj želite prilagoditi postavke, postavite aktivnost kao omiljenu, promijenite redoslijed pojavljivanja i još mnogo toga.
  - Za dodavanje više aktivnosti ili stvaranje prilagođenih aktivnosti odaberite **Dodaj**.

## 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.

Na zaslonu sata držite **UP**, odaberite  > **Aktivnosti i aplikacije**, odaberite aktivnost i odaberite postavke aktivnosti.

**Upozorenja za povezanost:** Postavlja upozorenja za trening za aktivnost ([Upozorenja, stranica 38](#)).

**Auto Pause:** Postavlja uređaj na zaustavljanje snimanja podataka pri zaustavljanju ili pri usporavanju ispod zadane brzine ([Omogućavanje funkcije Auto Pause®](#), stranica 40).

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

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

**Zasloni s podacima:** Omogućuje prilagođavanje zaslona s podacima i dodavanje novih zaslona s podacima za aktivnost ([Prilagođavanje zaslona s podacima, stranica 37](#)).

**GPS:** Postavlja način rada za GPS antenu ([Promjena postavki GPS-a, stranica 41](#)).

**Broj staze:** Postavlja broj staze za trčanje na atletskoj stazi.

**Dionice:** Omogućuje snimanje dionice ili odmora tijekom aktivnosti ([Označavanje dionica po udaljenosti, stranica 39](#)).

**Veličina bazena:** Postavljanje dubine bazena za plivanje u bazenu ([Postavljanje veličine bazena, stranica 7](#)).

**Vraćanje zadanih postavki:** Ponovno postavljanje postavki aktivnosti ([Ponovno postavljanje svih zadanih postavki, stranica 51](#)).

**Samoprocjena:** Postavlja učestalost procjene percipiranog napora za aktivnost ([Omogućavanje samoprocjene, stranica 40](#)).

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

**Upozorenja vibracijom:** Omogućava upozorenja koja vas obavještavaju da udahnете ili izdahnете tijekom aktivnosti disanja.

## Prilagođavanje zaslona s podacima

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

1 Držite **UP**.

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 **Zasloni s podacima** kako biste promijenili podatke koji će se prikazivati u polju.
- 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.

## 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 udaljenost.

**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
Kadencia	Domet	Možete postaviti minimalnu i maksimalnu vrijednost takta.
Kalorije	Događaj, ponavljajuće	Možete postaviti broj kalorija.
Udaljenost	Ponavljajuće	Možete postaviti interval udaljenosti.
Puls	Domet	Možete postaviti minimalnu i maksimalnu vrijednost pulsa ili odabrati promjene zona. Pogledajte odjeljke <a href="#">O zonama pulsa, stranica 21</a> i <a href="#">Izračuni zona pulsa, stranica 22</a> .
Tempo	Domet	Možete postaviti minimalnu i maksimalnu vrijednost tempa.
Trčanje/hodanje	Ponavljajuće	Možete postaviti redovite odmore hodanjem u pravilnim intervalima.
Vrijeme	Događaj, ponavljajuće	Možete postaviti vremenski interval.

## Postavljanje upozorenja

1 Držite **UP**.

2 Odaberite  > **Aktivnosti i aplikacije**.

3 Odaberite aktivnost.

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

4 Odaberite postavke aktivnosti.

5 Odaberite **Upozorenja za povezanost**.

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.

## Postavljanje upozorenja za puls

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

1 Držite **UP**.

2 Odaberite  > **Aktivnosti i aplikacije**.

3 Odaberite aktivnost.

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

4 Odaberite postavke aktivnosti.

5 Odaberite **Upozorenja za povezanost > Dodaj novo > Puls**.

6 Odaberite opciju:

- Za upotrebu postojeće zone pulsa odaberite zonu pulsa.
- Za prilagođavanje maksimalne vrijednosti odaberite **Prilagođeno > Visoka razina** i unesite vrijednost.
- Za prilagođavanje minimalne vrijednosti odaberite **Prilagođeno > Niska razina** i unesite vrijednost.

Pri svakom prekoračenju ili padu ispod navedenog raspona ili prilagođene vrijednosti prikazuje se poruka. Uređaj se oglašava i zvučnim signalima ili vibracijom ako su oni omogućeni ([Postavljanje zvukova uređaja, stranica 44](#)).

## Auto Lap

### Označavanje dionica po udaljenosti

Uređaj možete postaviti tako da koristi funkciju Auto Lap koja automatski označava dionicu nakon svakog kilometra ili milje. Ova funkcija pomaže prilikom usporedbe rezultata za različite dijelove aktivnosti.

1 Držite **UP**.

2 Odaberite  > **Aktivnosti i aplikacije**.

3 Odaberite aktivnost.

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

4 Odaberite postavke aktivnosti.

5 Odaberite **Dionice > 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 omogućeni ([Postavljanje zvukova uređaja, stranica 44](#)). Funkcija Auto Lap ostaje uključena za odabrani profil aktivnosti dok je ne isključite.

Po potrebi možete prilagoditi zaslone s podacima kako bi prikazivali dodatne podatke o dionici ([Prilagođavanje zaslona s podacima, stranica 37](#)).

### Prilagođavanje poruke upozorenja o dionici

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

1 Držite **UP**.

2 Odaberite  > **Aktivnosti i aplikacije**.

3 Odaberite aktivnost.

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

4 Odaberite postavke aktivnosti.

5 Odaberite **Dionice > Upozorenje o dionici**.

6 Odaberite podatkovno polje kako biste ga promijenili.

7 Odaberite **Pregled** (nije obavezno).

## Uključivanje i isključivanje tipke Dionica

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

1 Držite **UP**.

2 Odaberite  > **Aktivnosti i aplikacije**.

3 Odaberite aktivnost.

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

4 Odaberite postavke aktivnosti.

5 Odaberite **Dionice** > **Tipka Dionica**.

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

Tipka Dionica ostaje uključena ili isključena za odabrani profil aktivnosti.

## 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 **UP**.

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 samoprocjene

Kada spremite aktivnost, možete procijeniti svoj percipirani napor i kako ste se osjećali tijekom aktivnosti (*Procjena aktivnosti, stranica 4*). Informacije o samoprocjeni možete vidjeti u svom Garmin Connect računu.

1 Držite **UP**.

2 Odaberite  > **Aktivnosti i aplikacije**.

3 Odaberite aktivnost.

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

4 Odaberite postavke aktivnosti.


5 Odaberite **Samoprocjena**.

6 Odaberite opciju:

- Za procjenu samo nakon strukturiranog vježbanja ili intervala odaberite **Samo vježbanja**.
- Za procjenu nakon svake aktivnosti odaberite **Uvijek**.

## Promjena postavki GPS-a

Dodatne informacije o GPS-u potražite na web-mjestu [www.garmin.com/aboutGPS](http://www.garmin.com/aboutGPS).

- 1 Držite **UP**.
- 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.

**NAPOMENA:** Istovremena upotreba GPS-a i drugog satelitskog sustava može brže potrošiti bateriju nego kada se upotrebljava samo GPS (*GPS i drugi sustavi satelita, stranica 41*).

## GPS i drugi sustavi satelita

Istovremena upotreba GPS-a i drugog satelitskog sustava omogućuje bolji rad u zahtjevnoj okolini i brže pronalaženje položaja u odnosu na upotrebu samo GPS-a. Međutim, upotreba više satelitskih sustava može brže potrošiti bateriju nego kada se koristi samo GPS.

Vaš uređaj može upotrebljavati globalne navigacijske satelitske sustave (GNSS).



**GPS:** Konstelacija satelita koju su sastavile Sjedinjene Američke Države.

**GLONASS:** Konstelacija satelita koju je sastavila Rusija.

**GALILEO:** Konstelacija satelita koju je sastavila Europska svemirska agencija.


## Prilagođavanje petlje widgeta

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

- 1 Držite **UP**.
- 2 Odaberite  > **Izgled > Miniaplikacije**.
- 3 Odaberite widget.
- 4 Odaberite opciju:
  - Odaberite **UP** ili **DOWN** da biste promijenili lokaciju widgeta u slijedu widgeta.
  - Odaberite  da biste uklonili widget iz slijeda widgeta.
- 5 Odaberite **Dodaj**.
- 6 Odaberite widget.

Widget je dodan slijedu widgeta.

## Uklanjanje aktivnosti ili aplikacije

- 1 Na zaslonu sata držite **UP**.
- 2 Odaberite  > **Aktivnosti i aplikacije**.
- 3 Odaberite aktivnost.
- 4 Odaberite opciju:
  - Za uklanjanje aktivnosti s popisa omiljenih odaberite **Uklanjanje iz favorita**.
  - Za brisanje aktivnosti iz popisa aplikacija odaberite **Ukloni**.

## Postavke praćenja aktivnosti

Na zaslonu sata držite **UP** i odaberite  > **Praćenje aktivnosti**.

**Status:** Isključuje funkcije praćenja aktivnosti.

**Upozorenje za kretanje:** Prikazuje poruku i traku podsjetnika na kretanje na digitalnom izgledu sata i zaslonu s koracima. Uređaj se oglašava i zvučnim signalima ili vibracijom ako su oni omogućeni (*Postavljanje zvukova uređaja, stranica 44*).

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

**Move IQ:** Omogućuje uređaju automatsko pokretanje i spremanje mjerene aktivnosti hodanja ili trčanja kada funkcija Move IQ otkrije poznate obrasce kretanja.

## Isključivanje praćenja aktivnosti

Kada isključite praćenje aktivnosti, ne bilježe se koraci, minute intenzivnog vježbanja, podaci o spavanju i Move IQ događaji.

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

## Prilagođavanje izgleda sata

Možete prilagoditi izgled sata i podatke koji se na njemu prikazuju.

- 1 Držite **UP**.
- 2 Odaberite **Izgled sata**.
- 3 Odaberite **UP** ili **DOWN** za prikaz opcija izgleda sata.
- 4 Odaberite **START**.
- 5 Odaberite opciju:
  - Za aktiviranje izgleda sata odaberite **Primijeni**.
  - Za promjenu podataka koji se prikazuju na izgledu sata odaberite **Podaci**.
  - Za promjenu boju za isticanje odaberite **Istaknuta boja**.

## Connect IQ funkcije

Svom satu možete dodati Connect IQ funkcije tvrtke Garmin i drugih pružatelja usluga putem aplikacije Connect IQ. Uređaj možete prilagoditi promjenom izgleda 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.

**Miniaplikacije:** Brz pregled informacija, uključujući podatke senzora i obavijesti.

**Aplikacije uređaja:** 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 Forerunner uređaj i pametni telefon (*Uparivanje pametnog telefona i uređaja, stranica 26*).

- 1 Iz trgovine aplikacijama na pametnom telefonu instalirajte i otvorite aplikaciju Connect IQ.
- 2 Ako je potrebno, odaberite svoj uređaj.
- 3 Odaberite Connect IQ funkciju.
- 4 Slijedite upute na zaslonu.



## Preuzimanje Connect IQ funkcija pomoću računala

- 1 Povežite uređaj s računalom pomoću USB kabela.
- 2 Idite na web-mjesto [apps.garmin.com](https://apps.garmin.com) i prijavite se.
- 3 Odaberite Connect IQ funkciju i preuzmite je.
- 4 Slijedite upute na zaslonu.

## Postavke sustava

Držite **UP** i odaberite  > **Sustav**.

**Jezik:** Postavljanje jezika prikaza uređaja.

**Vrijeme:** Prilagođava postavke vremena (*Postavke vremena, stranica 43*).

**Pozadinsko osvjetljenje:** Podešavanje postavki pozadinskog osvjetljenja (*Promjena postavki pozadinskog osvjetljenja, stranica 44*).

**Zvukovi:** Postavljanje zvukova uređaja poput tonova tipki, upozorenja i vibracija (*Postavljanje zvukova uređaja, stranica 44*).

**Bez ometanja:** Uključuje ili isključuje način rada Bez ometanja. Za automatsko uključivanje načina rada Bez ometanja tijekom uobičajenog vremena spavanja možete odabrati opciju **Za vrijeme načina rada za spavanje**. Uobičajeno vrijeme spavanja možete postaviti na svom Garmin Connect računu (*Korištenje načina rada Bez ometanja, stranica 18*).

**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.

**Format:** Postavljanje uređaja da se prikazuju **Preferirani tempo/brzina** trčanja, vožnje bicikla ili drugih aktivnosti. Ova preferenca utječe na više mogućnosti treniranja, povijest i upozorenja (*Prikaz tempa ili brzine, stranica 44*). Možete promijeniti i postavku **Početak tjedna** te mjerne jedinice koje se upotrebljavaju na uređaju (*Mijenjanje mjernih jedinica, stranica 44*).

**Physio TrueUp:** Omogućuje uređaju sinkroniziranje aktivnosti, povijesti i podataka s drugih Garmin uređaja.

**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. Uključite opciju Bilježenje varijabilnosti pulsa da biste zabilježili varijabilnost pulsa tijekom aktivnosti.


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

**Ponovno postavljanje:** Ponovno postavljanje korisničkih podataka i postavki (*Ponovno postavljanje svih zadanih postavki, stranica 51*).

**Nadogradnja softvera:** Omogućuje vam instaliranje nadogradnji softvera preuzetih s pomoću aplikacija Garmin Express ili Garmin Connect (*Nadogradnja softvera s pomoću aplikacije Garmin Connect, stranica 49*).

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

## Postavke vremena

Na izgledu sata držite **UP**, a zatim odaberite  > **Sustav** > **Vrijeme**.

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


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

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

## Vremenske zone


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

## Promjena postavki pozadinskog osvjetljenja

- 1 Na izgledu satu držite **UP**.
- 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 povezanost** 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.

## Postavljanje zvukova uređaja

Možete postaviti uređaj tako da oglašava zvučni signal ili vibraciju prilikom pritiska na tipku ili prikazivanja upozorenja.

- 1 Na izgledu satu držite **UP**.
- 2 Odaberite  > **Sustav** > **Zvukovi**.
- 3 Odaberite opciju:
  - Odaberite **Tonovi tipki** za uključivanje i isključivanje tonova tipki.
  - Odaberite **Tonovi upozorenja** za omogućavanje postavki tonova upozorenja.
  - Odaberite **Vibracija** za uključivanje i isključivanje vibracije uređaja.
  - Odaberite **Vibriranje tipki** za omogućavanje vibracije prilikom pritiska na tipku.


## Prikaz tempa ili brzine

Možete promijeniti vrstu podataka koji se pojavljuju u sažetku i povijesti aktivnosti.

- 1 Na izgledu sata držite **UP**.
- 2 Odaberite  > **Sustav** > **Format** > **Preferirani tempo/brzina**.
- 3 Odaberite aktivnost.

## Mijenjanje mjernih jedinica

Možete prilagoditi mjerne jedinice koje se prikazuju na uređaju.

- 1 Držite **UP**.
- 2 Odaberite  > **Sustav** > **Format** > **Jedinice**.
- 3 Odaberite **Statut** ili **Metričke**.

# Sat

## Postavljanje alarma

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

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

## Brisanje alarma

- 1 Na izgledu satu držite **UP**.
- 2 Odaberite **Alarm sata**.
- 3 Odaberite alarm.
- 4 Odaberite **Izbriši**.

## Pokretanje mjerača odbrojavanja

- 1 Na bilo kojem zaslonu držite **LIGHT**.
- 2 Odaberite **Mjerač vremena**.
- 3 Unesite vrijeme.
- 4 Prema potrebi odaberite jednu od opcija:
  - Odaberite **⋮ > Ponovo pokreni > Uključi** kako bi se mjerač vremena automatski ponovo pokrenuo nakon isteka vremena.
  - Odaberite **⋮ > Zvukovi** i odaberite vrstu obavijesti.
- 5 Odaberite **▶**.

## Korištenje štoperice

- 1 Na bilo kojem zaslonu držite **LIGHT**.
- 2 Odaberite **Štoperica**.
- 3 Odaberite **START** za pokretanje mjerača vremena.
- 4 Odaberite **BACK** za ponovno postavljanje mjerača vremena dionice ①.



Ukupno vrijeme štoperice ② nastavlja teći.

- 5 Za zaustavljanje oba mjerača odaberite **START**.
- 6 Odaberite opciju.
- 7 Spremite zabilježeno vrijeme kao aktivnost u povijest uređaja (opcija).

## Sinkronizacija vremena s GPS-om

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

- 1 Na izgledu satu držite **UP**.
- 2 Odaberite **⚙️ > Sustav > Vrijeme > Sinkronizacija s GPS-om**.
- 3 Pričekajte dok uređaj ne pronađe satelite (*Primanje satelitskih signala, stranica 50*).

## Ručno podešavanje vremena

- 1 Na izgledu satu držite **UP**.
- 2 Odaberite **⚙️ > Sustav > Vrijeme > Postavi vrijeme > Ručno**.
- 3 Odaberite **Vrijeme** i unesite vrijeme.

## Informacije o uređaju

### Prikaz informacija o uređaju

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

- 1 Na izgledu satu držite **UP**.
- 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 Na zaslonu sata držite **UP**.
- 2 Odaberite **⚙️ > Sustav > Opis**.

## 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 47*).

- 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.

### Savjeti za punjenje uređaja

- 1 Punjač pravilno povežite s uređajem kako biste uređaj mogli puniti putem USB kabela (*Punjenje uređaja, stranica 47*).

Uređaj možete puniti priključivanjem USB kabela u AC adapter koji je odobrila tvrtka Garmin putem standardne zidne utičnice ili u USB priključak na računalo. Punjenje potpuno prazne baterije traje do dva sata.

- 2 Iskopčajte punjač iz uređaja nakon što razina napunjenosti baterije dosegne 100 %.

### Postupanje s uređajem

### OBAVIJEST

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

Nemojte pritiskati tipke ispod vode.

Uređaj nemojte čistiti oštrim predmetima.

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

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

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

## Čišćenje uređaja

### OBAVIJEST

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

- 1 Obrišite uređaj krpom navlaženom blagom otopinom deterdženta.
- 2 Brišite ga dok ne bude suh.

Nakon čišćenja ostavite uređaj da se potpuno osuši.

**SAVJET:** Dodatne informacije potražite na web-mjestu [www.garmin.com/fitandcare](http://www.garmin.com/fitandcare).

## Promjena remena

Uređaj je kompatibilan sa standardnim remenima za brzo skidanje širine 20 mm.

- 1 Povucite brzospojnom iglicom po iglici s oprugom kako biste uklonili remen.



- 2 U uređaj umetnite jednu stranu iglice s oprugom za novi remen.
- 3 Povucite brzospojnu iglicu i poravnajte iglicu s oprugom sa suprotnom stranom uređaja.
- 4 Ponovite korake od 1 do 3 za zamjenu drugog remena.

## Specifikacije

Vrsta baterije	Ugrađena punjiva litij-ionska baterija
Trajanje baterije	Do 14 dana kao pametni sat uz pametne obavijesti i mjerenje pulsa na zapešću Do 20 sati u GPS načinu rada
Raspon radne temperature	Od -20 ° do 60 °C (od -4 ° do 140 °F)
Raspon temperature za punjenje	Od 0 ° do 45 °C (od 32 ° do 113 °F)
Bežična frekvencija	2,4 GHz pri 1 dBm maksimalno
Vodootpornost	Plivanje, 5 ATM <sup>1</sup>

<sup>1</sup> Uređaj može izdržati tlak istovjetan onome na dubini od 50 m. Dodatne informacije potražite na web-mjestu [www.garmin.com/waterrating](http://www.garmin.com/waterrating).

# Rješavanje problema

## Nadogradnja proizvoda

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

Time se omogućuje jednostavan pristup ovim uslugama za Garmin uređaje:

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

## 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 uređaja, stranica 26*).

Sinkronizirajte uređaj i aplikaciju Garmin Connect (*Ručna sinkronizacija podataka s aplikacijom Garmin Connect, stranica 27*).

Kada je novi softver dostupan, aplikacija Garmin Connect nadogradnju automatski šalje na vaš uređaj. Nadogradnja se primjenjuje kada uređaj koristite aktivno. Uređaj se ponovno postavlja po dovršetku nadogradnje.

## Postavljanje aplikacije Garmin Express

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

## Nadogradnja softvera pomoću aplikacije Garmin Express

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

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

## Dodatne informacije

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

## Praćenje aktivnosti

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

## Moj broj dnevnih koraka se ne prikazuje

Broj dnevnih koraka ponovno se postavlja svaki dan u ponoć.

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

## Izgleda kako mjerlač koraka nije precizan

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

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

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

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

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

1 Odaberite opciju:

- Sinkronizirajte broj koraka s aplikacijom Garmin Express (*Korištenje usluge Garmin Connect na računalu, stranica 34*).
- Sinkronizirajte broj koraka s aplikacijom Garmin Connect (*Ručna sinkronizacija podataka s aplikacijom Garmin Connect, stranica 27*).

2 Pričekajte dok uređaj sinkronizira vaše podatke.

Sinkronizacija može potrajati nekoliko minuta.

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

## Prikaz minuta intenzivnog vježbanja treperi

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

## Primanje satelitskih signala

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

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

1 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 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.

Dok je uređaj povezan s Garmin 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.



## Ponovno pokretanje uređaja

Ako uređaj prestane funkcionirati, možda ga trebate ponovno pokrenuti.

**NAPOMENA:** Ponovno pokretanje uređaja možda će izbrisati vaše podatke ili postavke.

- 1 Držite **LIGHT** pritisnutom 15 sekundi.  
Uređaj će se isključiti.
- 2 Držite **LIGHT** pritisnutom jednu sekundu kako biste uključili uređaj.

## Ponovno postavljanje svih zadanih postavki

Sve postavke uređaja možete ponovno postaviti na tvornički zadane vrijednosti.

- 1 Držite **UP**.
- 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..**

## Maksimalno produljenje vijeka trajanja baterije

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

- Smanjivanje trajanja pozadinskog osvjetljenja (*Promjena postavki pozadinskog osvjetljenja, stranica 44*).
  - Isključite bežičnu tehnologiju Bluetooth ako ne koristite povezane značajke (*Isključivanje Bluetooth veze s pametnim telefonom, stranica 29*).
  - Isključite praćenje aktivnosti (*Postavke praćenja aktivnosti, stranica 18*).
  - Koristite izgled sata koji se ne ažurira svake sekunde.  
Primjerice, koristite izgled sata bez kazaljke za sekunde (*Prilagođavanje izgleda sata, stranica 42*).
  - Ograničite prikaz obavijesti s pametnog telefona (*Upravljanje obavijestima, stranica 29*).
  - Zaustavite odašiljanje podatka o pulsu uparenim Garmin uređajima (*Odašiljanje podataka o pulsu na Garmin uređaje, stranica 20*).
  - Isključite funkciju mjerenja pulsa na zapešću (*Isključivanje senzora pulsa na zapešću, stranica 21*).
- NAPOMENA:** Mjerenje pulsa na zapešću koristi se za izračunavanje minuta intenzivne aktivnosti i potrošenih kalorija.

## Za moj je uređaj postavljen krivi jezik

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

- 1 Držite **UP**.
- 2 Krećite se prema dolje do zadnje stavke na popisu, a zatim pritisnite **START**.
- 3 Krećite se prema dolje do predzadnje stavke na popisu i pritisnite **START**.
- 4 Pritisnite **START**.
- 5 Odaberite svoj jezik.
- 6 Pritisnite **START**.




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

Uređaj Forerunner kompatibilan je s pametnim telefonima koji podržavaju Bluetooth tehnologiju.

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

## Povezivanje telefona s uređajem ne uspijeva

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

- Isključite pametni telefon i uređaj i ponovo ih uključite.
- Omogućite Bluetooth tehnologiju na pametnom telefonu.
- Nadogradite aplikaciju Garmin Connect na najnoviju verziju.
- Uklonite uređaj iz aplikacije Garmin Connect i iz Bluetooth postavki na pametnom telefonu kako biste ponovo pokušali postupak uparivanja.
- Ako ste kupili novi pametni telefon, uklonite uređaj iz aplikacije Garmin Connect na pametnom telefonu koji ćete prestati upotrebljavati.
- Postavite pametni telefon na udaljenost od najviše 10 m (33 ft) od uređaja.
- Za pokretanje načina rada za uparivanje na pametnom telefonu otvorite aplikaciju Garmin Connect, odaberite  ili  i odaberite **Uređaji tvrtke Garmin > Dodaj uređaj**.
- Select **UP >  > Povezivost > Telefon > Uparivanje telefona**.


## Mogu li upotrebljavati kardio aktivnost na otvorenom?

Možete upotrijebiti kardio aktivnost i uključiti GPS za uporabu na otvorenom.

- 1 Odaberite **START > Kardio > Opcije > Postavke > GPS**.
  - 2 Odaberite opciju.
  - 3 Izađite na otvorenu površinu i pričekajte da uređaj pronađe satelite.
  - 4 Odaberite **START** za pokretanje mjerača vremena aktivnosti.
- GPS ostaje uključen za odabranu aktivnost dok ga ne isključite.


## Kako mogu ručno upariti ANT+ senzore?

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

- 1 Prilikom uparivanja budite 10 m (33 ft) udaljeni od drugih ANT+ senzora.
- 2 Ako uparujete monitor pulsa, najprije ga stavite.  
Monitor pulsa ne šalje niti prima podatke dok ga ne stavite na sebe.
- 3 Držite **UP**.
- 4 Odaberite  > **Senzori i dodaci > Dodaj novo**.
- 5 Odaberite opciju:
  - Odaberite **Pretraži sve**.
  - Odaberite vrstu senzora.Kada uparite senzor i uređaj, prikazat će se poruka. Podaci senzora pojavljuju se u petlji stranice s podacima ili u prilagođenim korisničkim poljima.

## 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 **UP**.
- 2 Odaberite  > **Senzori i dodaci > Dodaj novo**.
- 3 Odaberite opciju:
  - Odaberite **Pretraži sve**.
  - Odaberite vrstu senzora.

Možete prilagoditi dodatna podatkovna polja ([Prilagođavanje zaslona s podacima, stranica 37](#)).

# Dodatak

## Podatkovna polja

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

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

**Brzina:** Trenutna stopa kretanja.

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

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

**Duljina dionice:** Prijedena udaljenost za trenutnu dionicu.

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

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

**Kalorije:** Ukupna količina potrošenih kalorija.

**Koraci:** Broj koraka tijekom trenutne aktivnosti.

**Mjerač vremena:** Vrijeme štoperice za trenutnu aktivnost.

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

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

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

**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.

**Round Distance:** Prijedena udaljenost u trenutnoj rundi tijekom HIIT aktivnosti.

**Round Pace:** Prosječni tempo trenutne runde tijekom HIIT aktivnosti.

**Round Speed:** Prosječna brzina trenutne runde tijekom HIIT aktivnosti.

**Round Time:** Vrijeme štoperice za trenutnu rundu tijekom HIIT aktivnosti.

**STRES:** Vaša trenutna razina stresa.

**Tempo:** Trenutni tempo.

**Tempo dionice:** Prosječan tempo za trenutnu dionicu.

**Tempo intervala:** Prosječan tempo za trenutni interval.

**Udaljenost:** Prijedena udaljenost za trenutnu trasu ili aktivnost.

**Udaljenost intervala:** Prijedena udaljenost za trenutni interval.

**Vrijeme dionice:** Vrijeme štoperice za trenutnu dionicu.

**Vrijeme intervala:** Vrijeme štoperice za trenutni interval.

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

## 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 dopuštanjem organizacije The Cooper Institute. Dodatne informacije potražite na adresi [www.CooperInstitute.org](http://www.CooperInstitute.org).

## Veličina i opseg kotača

Senzor brzine automatski prepoznaje veličinu kotača. Ako je to potrebno, možete ručno unijeti opseg kotača u postavke senzora brzine.

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

Velicina guma	Opseg kotača (mm)
20 × 1,75	1515
20 × 1-3/8	1615
22 × 1-3/8	1770
22 × 1-1/2	1785
24 × 1	1753
24 × 3/4	1785
24 × 1-1/8	1795
24 × 1,75	1890
24 × 1-1/4	1905
24 × 2,00	1925
24 × 2,125	1965
26 × 7/8	1920
26 × 1-1,0	1913
26 × 1	1952
26 × 1,25	1953
26 × 1-1/8	1970
26 × 1,40	2005
26 × 1,50	2010
26 × 1,75	2023
26 × 1,95	2050
26 × 2,00	2055
26 × 1-3/8	2068
26 × 2,10	2068
26 × 2,125	2070
26 × 2,35	2083
26 × 1-1/2	2100
26 × 3,00	2170
27 × 1	2145
27 × 1-1/8	2155

Velicina guma	Opseg kotača (mm)
27 × 1-1/4	2161
27 × 1-3/8	2169
29 × 2,1	2288
29 × 2,2	2298
29 × 2,3	2326
650 × 20C	1938
650 × 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

# Indeks

## A

aktivnosti **2, 4–6, 37, 41**  
pokretanje **4**  
prilagođeno **9, 13, 36**  
spremanje **4, 40**  
alarmi **38, 45**  
ANT+ senzori **34**  
aplikacije **5, 26, 30, 42**  
pametni telefon **26**  
Auto Lap **39**  
Auto Pause **40**  
automatski odmor **8**

## B

baterija  
maksimiziranje **29, 51**  
punjenje **47**  
Bluetooth senzori **34**  
Bluetooth tehnologija **26–30, 51**  
Body Battery **25**  
brisanje  
osobni rekordi **16**  
stari podaci **32**  
svi korisnički podaci **32**  
brzina, zone **44**

## C

Connect IQ **30, 42, 43**

## Č

čišćenje uređaja **47, 48**

## D

dijeljenje događaja u stvarnom vremenu **31**  
dijeljenje podataka **29**  
dionice **1, 6, 39, 40**  
doba dana **43**  
drill vježbe **7, 8**  
duljine **7**

## F

favoriti **36**

## G

Garmin Connect **9, 11, 13, 26, 27, 29, 30, 33, 34, 49**  
spremanje podataka **34**  
Garmin Express **49**  
nadogradnja softvera **49**  
glavni izbornik, prilagođavanje **41**  
glazba **2**  
reprodukcija **28**  
GLONASS **41**  
GPS **2, 41, 52**  
postavke **43**  
signal **4, 50**  
zaustavljanje **15**

## H

hidracija **19**  
HIIT **5**

## I

ID jedinice **46**  
ikone **2**  
intervali **7, 8, 15**  
vježbanje **10, 11**  
intervali hodanja **15**  
izbornik **1**  
izbornik kontrola **2**  
izgledi sata **30, 42**  
izračun naprezanja **25**

## K

kadencia  
senzori **36**  
upozorenja **38**  
kalendar **11, 12**  
kalorija, upozorenja **38**  
kontakti, dodavanje **30**  
kontakti u hitnim slučajevima **30, 31**  
korisnički podaci, brisanje **32**  
korisnički profil **16, 29, 36**

## L

LiveTrack **30**

## M

maksimalni VO2 **23, 24, 54**  
Maksimalni VO2 **10, 23**  
menstrualni ciklus **19**  
minute intenzivnog vježbanja **16, 18, 50**  
mjerač odbrojavanja **45**  
mjerač vremena **1, 3, 5–7, 31**  
odbrojavanje **45**  
mjerne jedinice **44**  
Move IQ **18, 42**

## N

način rada sata **51**  
način rada za spavanje **17, 18**  
nadmorska visina **12**  
nadogradnje, softver **49**  
novčanik **2**  
nožni senzor **34, 35**

## O

obavijesti **28, 29**  
oporavak **24**  
Oprema **34, 49, 52**  
osobni rekordi **15**  
brisanje **16**

## P

pametni telefon **2, 27, 29, 30, 42, 51**  
aplikacije **26, 29**  
uparivanje **26, 52**  
pedometar **2, 35**  
plivanje **7, 8**  
podaci  
prijenos **27, 33, 34**  
spremanje **33, 34**  
stranice **37**  
podatkovna polja **30, 42, 44, 53**  
pomoć **30, 31**  
ponovno postavljanje uređaja **51**  
postavke **18, 37, 41–44, 51**  
uređaj **29**  
postavke sustava **43**  
povezivanje **29**  
pozadinsko osvjetljenje **1, 44**  
praćenje **30**  
praćenje aktivnosti **16–18, 29, 42**  
prečaci **2**  
predviđeno vrijeme završetka **24**  
prepoznavanje nezgoda **30, 31**  
prijenos podataka **27**  
prilagođavanje uređaja **37**  
profili **2**  
aktivnosti **3, 6**  
korisnik **36**  
puls **2, 16, 19, 20**  
monitor **20**  
senzor **21, 23, 24**  
uparivanje senzora **20, 21**  
upozorenja **21, 38, 39**  
zone **21, 22, 32, 36**  
Puls, zone **22**  
punjenje **47**

## R

razina stresa **24, 25**  
remeni **48**  
rješavanje problema **6, 20, 25, 26, 47, 49–52**

## S

sat **1, 43, 45**  
satelitski signali **50**  
senzori bicikla **36**  
senzori za brzinu i kadencu **36**  
sigurnosne informacije **31**  
softver  
licenca **46**  
nadogradnja **49**  
verzija **46**  
specifikacije **48**  
spremanje aktivnosti **3, 6, 7**  
stari podaci **7, 31, 32, 34**  
brisanje **32**  
slanje na računalo **33, 34**  
status treniranja **10**  
swolf rezultat **7**

## Š

štoperica **46**

## T

tempo **12, 14, 38, 44**  
tipke **1, 47**  
prilagođavanje **40**  
tonovi **44, 45**  
traka za trčanje **6**  
trening na otvorenom **52**  
trening u zatvorenom **5, 6, 15, 35**  
treniranje **3, 6, 10, 12–14, 26, 40**  
kalendar **12**  
planovi **9, 11, 12**

## U

udaljenost **7**  
mjerenje **44**  
upozorenja **38**  
uparivanje **26**  
ANT+ senzori **20, 21, 52**  
Bluetooth senzori **52**  
pametni telefon **26, 52**  
senzori **34**  
upozorenja **18, 29, 38, 39, 42, 44**  
kadencia **38**  
puls **21, 38**  
udaljenost **38**  
vrijeme **38**  
upravljanje glazbom **28**  
USB **49**  
prekid veze **33**

## V

veličina bazena **7**  
veličine kotača **55**  
vibracija **44**  
virtualna staza **5**  
vježbanje **9, 10, 12**  
stvaranje **9**  
učitavanje **9, 13**  
vremenske zone **43, 46**  
vrijeme **28, 46**  
postavke **43**  
upozorenja **38**

## W

widgeti **19–21, 24, 25, 27, 28, 30, 42**

## Z

zamjenski dijelovi **48**  
zaslon **44**  
zaveslaji **7**

zdravstvena statistika **19**

zone

brzina **44**

puls **22, 36**

vrijeme **43, 46**





