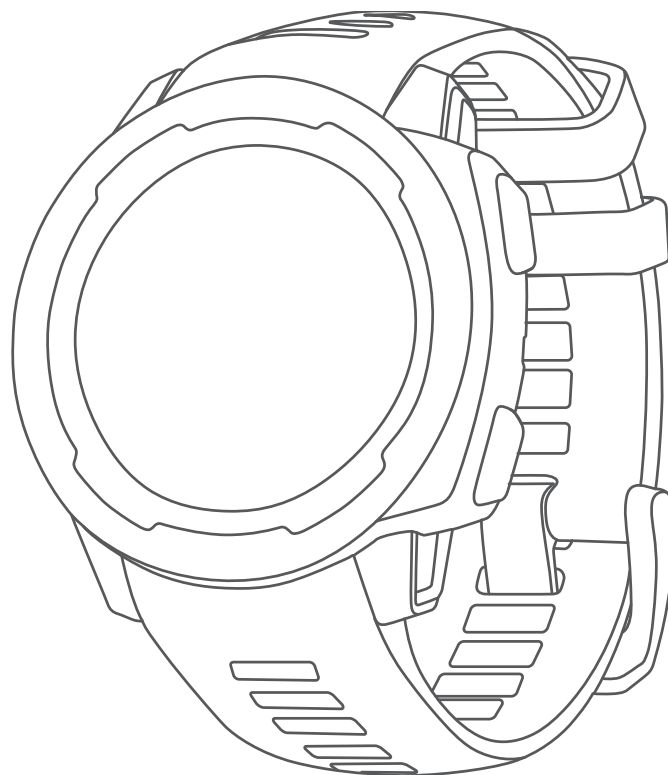


GARMIN®



INSTINCT® 2

Korisnički priručnik

© 2022 Garmin Ltd. ili njezine podružnice

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

Garmin®, logotip Garmin, Instinct®, ANT+®, Approach®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, inReach®, QuickFit®, TracBack®, VIRB®, Virtual Partner® i Xero® trgovački su znakovi tvrtke Garmin Ltd. i njezinih podružnica registrirani u SAD-u i drugim državama. Body Battery™, Connect IQ™, dželi™, Firstbeat Analytics™, Garmin Connect™, Garmin AutoShot™, Garmin Explore™, Garmin eLog™, Garmin Express™, Garmin Golf™, Garmin Pay™, Health Snapshot™, HRM-Dual™, HRM-Pro™, HRM-Run™, HRM-Tri™, Rally™, tempe™, TrueUp™ i Vector™ trgovački su znakovi tvrtke Garmin Ltd. i njezinih podružnica. Ovi trgovački znakovi ne smiju se koristiti bez izričitog dopuštenja tvrtke Garmin.

Android™ je zaštitni znak tvrtke Google LLC. Apple®, iPhone® i Mac® trgovački su znakovi tvrtke Apple Inc., registrirani u SAD-u i ostalim 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. kojeg pod licencom upotrebljava tvrtka Apple Inc. Love's® i Love's Travel Stops® registrirani su trgovački znakovi tvrtke Love's Travel Stops & Country Stores, Inc. Pilot Flying J™ i Pilot Flying J Travel Centers™ trgovački su znakovi tvrtke Pilot Travel Centers LLC i njezinih pridruženih tvrtki. PrePass® trgovački je znak tvrtke PrePass Safety Alliance. STRAVA i Strava™ trgovački su znakovi tvrtke Strava, Inc. Surfline™, riječ Surfline i povezani logotipi trgovački su znakovi tvrtke Surfline/Wavetrak, Inc. registrirani u SAD-u i drugim državama. Training Stress Score™ (TSS), Intensity Factor™ (IF) i Normalized Power™ (NP) trgovački su znakovi tvrtke Peakware, LLC. Windows® registrirani je trgovački znak tvrtke Microsoft Corporation u SAD-u 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.

Sadržaj

Uvod	1	Odmaranje tijekom plivanja u bazenu.....	10
Početak rada.....	1	Automatski odmor.....	10
Gumbi.....	2	Treniranje uz bilježenje drill vježbi...	11
Upotreba sata.....	3	Multisport	11
Brisanje korisničkih podataka funkcijom prekidača za zaustavljanje.....	3	Treniranje za triatlon.....	11
Modeli iz serije Instinct 2.....	3	Stvaranje multisport aktivnosti.....	11
Satovi	4	Aktivnosti u zatvorenom	12
Postavljanje alarma.....	4	Bilježenje aktivnosti vježbanja snage.....	12
Pokretanje mjerača odbrojavanja.....	4	Bilježenje HIIT aktivnosti.....	13
Spremanje brzog mjerača vremena.....	4	Korištenje ANT+® dvoranskog trenažera.....	13
Brisanje mjerača vremena.....	4	Penjački sportovi	14
Korištenje štoperice.....	5	Bilježenje aktivnosti dvoranskog penjanja.....	14
Sinkronizacija vremena s GPS-om.....	5	Bilježenje aktivnosti penjanja po manjim stijenama.....	15
Dodavanje alternativnih vremenskih zona.....	5	Početak ekspedicije	15
Postavljanje upozorenja.....	6	Ručno bilježenje točke traga.....	15
Kamioni	6	Pregledavanje točaka traga.....	15
Početak rada sa satom Instinct 2 - džezl Edition.....	6	Lov	16
Aplikacija džezl.....	6	Odlazak u ribolov	16
PrePass®.....	6	Skijanje	16
Pokretanje aktivnosti iz funkcije za zdravlje vozača.....	7	Pregledavanje skijaških spustova....	16
Planiranje odmora.....	7	Bilježenje aktivnosti slobodnog skijanja.....	17
Planiranje odmora na satu.....	7	Golf	18
Programi lojalnosti.....	7	Igranje golfa.....	18
Aktivnosti i aplikacije	7	Izbornik za golf.....	19
Započinjanje aktivnosti.....	8	Pregled opasnosti.....	19
Savjeti za bilježenje aktivnosti.....	8	Premještanje zastavice.....	20
Zaustavljanje aktivnosti.....	8	Promjena rupa.....	20
Trčanje.....	9	Pregled izmjerenih udaraca.....	20
Virtualno trčanje.....	9	Ručno mjerenje udarca.....	20
Kalibracija udaljenosti za traku za trčanje.....	9	Praćenje rezultata.....	21
Plivanje.....	9	Omogućavanje praćenja statistika.....	21
Terminologija za plivanje.....	9	Vodič skoka	21
Vrste zaveslaja.....	10	Vrste skokova.....	22
Savjeti za plivačke aktivnosti.....	10	Unos podataka o skoku.....	22
		Unos informacija o vjetru za skokove HAHO i HALO.....	22
		Ponovno postavljanje informacija o vjetru.....	23
		Unos informacija o vjetru za statični skok.....	23
		Postavke konstante.....	23

Surfanje.....	23	Korištenje brojača kilometara.....	37
Pregled informacija o morskim mijenama.....	24	Brisanje povijesti.....	37
Prilagođavanje aktivnosti i aplikacija..	24	Izgled.....	38
Dodavanje ili uklanjanje omiljene aktivnosti.....	25	Postavke izgleda sata.....	38
Promjena redoslijeda aktivnosti u popisu aplikacija.....	25	Prilagođavanje izgleda sata.....	38
Prilagođavanje zaslona s podacima.....	25	Brzi pregledi widgeta.....	39
Dodavanje karte aktivnosti.....	25	Prikaz slijeda brzih pregleda widgeta.....	41
Stvaranje prilagođene aktivnosti.....	26	Prilagođavanje slijeda brzih pregleda widgeta.....	41
Postavke aplikacija i aktivnosti.....	27	Body Battery.....	41
Upozorenja za aktivnosti.....	29	Savjeti za poboljšane Body Battery podatke.....	41
Omogućivanje automatskog uspona.....	30	Mjerenje performansi.....	42
Promjena postavki GPS-a.....	31	O procijenjenim maksimalnim vrijednostima VO2.....	42
Vježbanje.....	31	Prikaz predviđenih vremena utrke.....	43
Vježbanje.....	31	Varijabilnost pulsa i razina stresa.....	43
Praćenje vježbanja s usluge Garmin Connect.....	31	Stanje performansi.....	44
Početak vježbanja.....	32	Dobivanje procjene FTP-a.....	44
Izvođenje preporučenog vježbanja dana.....	32	Laktatni prag.....	45
Stvaranje intervalnog vježbanja.....	32	Status treniranja.....	46
Početak intervalnog vježbanja.....	33	Razine statusa treniranja.....	47
O kalendaru treninga.....	33	Performanse i aklimatizacija na više temperature i veću nadmorsku visinu.....	47
Korištenje planova treninga iz aplikacije Garmin Connect.....	33	Opterećenje treniranja.....	48
PacePro treniranje.....	33	Vrijeme oporavka.....	49
Preuzimanje PacePro plana iz aplikacije Garmin Connect.....	33	Pauziranje statusa treniranja i nastavak pauziranog statusa treniranja.....	50
Pokretanje PacePro plana.....	34	Kontrole.....	51
Korištenje funkcije Virtual Partner®....	35	Prilagođavanje izbornika kontrola....	52
Postavljanje cilja treniranja.....	35	Kontrole za reprodukciju glazbe.....	53
Utrkivanje s prethodnom aktivnošću...	35	Garmin Pay.....	53
Povijest.....	36	Postavljanje Garmin Pay novčanika.....	53
Korištenje funkcije Povijest.....	36	Plaćanje pomoću sata.....	54
Povijest multisport aktivnosti.....	36	Dodavanje kartice u Garmin Pay novčanika.....	54
Pregled vremena u svakoj zoni pulsa.....	36	Promjena lozinke za Garmin Pay.....	54
Osobni rekordi.....	36	Senzori i dodaci.....	54
Pregledavanje osobnih rekorda.....	37	Puls na zapešću.....	55
Vraćanje osobnog rekorda.....	37		
Brisanje osobnih rekorda.....	37		
Pregledavanje ukupnih podataka.....	37		

Nošenje sata.....	55	Prikaz obavijesti.....	65
Savjeti za čudne podatke o pulsu.....	55	Odgovaranje na dolazni telefonski poziv.....	65
Postavke senzora pulsa na zapešću.....	56	Odgovaranje na tekstualnu poruku.....	66
Postavljanje upozorenja za neuobičajeni puls.....	56	Upravljanje obavijestima.....	66
Odašiljanje podataka o pulsu.....	56	Isključivanje Bluetooth veze s telefonom.....	66
Pulsni oksimetar.....	57	Uključivanje i isključivanje upozorenja o povezivanju s pametnim telefonom.....	66
Očitavanje pulsni oksimetrom.....	57	Telefonske i računalne aplikacije.....	66
Postavljanje načina rada pulsni oksimetra.....	57	Garmin Connect.....	67
Savjeti za čudne podatke pulsni oksimetra.....	57	Upotreba aplikacije Garmin Connect.....	67
Kompas.....	57	Korištenje usluge Garmin Connect na računalu.....	68
Postavke kompasa.....	58	Connect IQ funkcije.....	68
Ručna kalibracija kompasa.....	58	Preuzimanje Connect IQ funkcija.....	68
Postavljanje referentnog sjevera..	58	Preuzimanje Connect IQ funkcija pomoću računala.....	68
Visinomjer i barometar.....	58	Garmin Explore™.....	69
Postavke visinomjera.....	58	Aplikacija Garmin Golf™.....	69
Kalibracija barometarskog visinomjera.....	59	Korisnički profil.....	69
Postavke barometra.....	59	Postavljanje korisničkog profila.....	69
Kalibracija barometra.....	59	O zonama pulsa.....	69
Bežični senzori.....	60	Ciljevi vježbanja.....	69
Uparivanje bežičnih senzora.....	61	Postavljanje zona pulsa.....	70
Dinamika trčanja.....	61	Prepuštanje uređaju da odredi zone pulsa.....	70
Trening s dinamikom trčanja.....	61	Izračuni zona pulsa.....	71
Savjeti za rješavanje problema s podacima o dinamici trčanja.....	62	Postavljanje zona snage.....	71
inReach daljinski upravljač.....	62	Funkcije za sigurnost i praćenje.....	72
Upotreba daljinskog upravljača inReach.....	62	Dodavanje kontakata u hitnim slučajevima.....	72
VIRB daljinski upravljač.....	62	Dodavanje kontakata.....	72
Upravljanje VIRB akcijskom kamerom.....	63	Uključivanje i isključivanje funkcije prepoznavanja nezgoda.....	72
Upravljanje VIRB akcijskom kamerom tijekom aktivnosti.....	63	Traženje pomoći.....	73
Postavke Xero laserske lokacije.....	64	Postavke za zdravlje i wellness.....	73
Karta.....	64	Automatski cilj.....	73
Pomicanje i zumiranje na karti.....	64	Korištenje upozorenja za kretanje.....	73
Postavke karte.....	64	Minute intenzivnog vježbanja.....	73
Funkcije povezivanja telefona.....	64		
Uparivanje pametnog telefona i uređaja.....	65		
Omogućavanje Bluetooth obavijesti.....	65		

Izračun minuta intenzivnog vježbanja.....	74	Prikaz informacija o uređaju.....	82
Praćenje spavanja.....	74	Pregled pravnih informacija i informacija o usklađenosti s propisima na e-oznaci.....	83
Korištenje funkcije za automatsko praćenje spavanja.....	74	Informacije o uređaju.....	83
Navigacija.....	74	Punjenje sata.....	83
Pregled i uređivanje spremljenih lokacija.....	74	Solarno punjenje.....	83
Spremanje lokacije na dvostrukoj mreži.....	74	Savjeti za solarno punjenje.....	83
Navigacija prema odredištu.....	75	Specifikacije.....	84
Navigacija do početne točke spremljene aktivnosti.....	75	Informacije o trajanju baterije.....	84
Navigacija do početne točke tijekom aktivnosti.....	76	Postupanje s uređajem.....	84
Navigacija s funkcijom Sight 'N Go..	76	Čišćenje sata.....	85
Označavanje i pokretanje navigacije na lokaciju čovjeka u moru.....	76	Promjena narukvice.....	86
Zaustavljanje navigacije.....	76	Upravljanje podacima.....	88
Staze.....	77	Brisanje datoteka.....	88
Stvaranje i praćenje staze na uređaju.....	77	Rješavanje problema.....	89
Stvaranje staze u aplikaciji Garmin Connect.....	77	Nadogradnja proizvoda.....	89
Slanje staze na uređaj.....	77	Dodatne informacije.....	89
Pregled ili uređivanje pojedinosti o stazi.....	78	Za moj je uređaj postavljen krivi jezik..	89
Projekcija točke.....	78	Je li moj telefon kompatibilan s mojim satom?.....	89
Postavke navigacije.....	78	Povezivanje telefona sa satom ne uspijeva.....	89
Prilagođavanje funkcija karte.....	78	Mogu li koristiti Bluetooth senzor sa svojim satom?.....	90
Postavke smjera.....	78	Ponovno pokretanje sata.....	90
Postavljanje navigacijskih rješenja..	79	Ponovno postavljanje svih zadanih postavki.....	90
Postavke upravitelja napajanja.....	79	Savjeti za produljenje trajanja baterije.....	90
Prilagodba funkcije štednje baterije....	79	Primanje satelitskih signala.....	91
Promjena načina napajanja.....	79	Poboljšavanje prijema GPS satelita.....	91
Prilagodba načina napajanja.....	80	Očitana temperatura nije točna.....	91
Vraćanje načina napajanja.....	80	Praćenje aktivnosti.....	91
Postavke sustava.....	81	Moj broj dnevnih koraka se ne prikazuje.....	91
Postavke vremena.....	81	Izgleda kako mjerač koraka nije precizan.....	91
Promjena postavki pozadinskog osvjetljenja.....	82	Broj koraka na mom uređaju ne podudara se s brojem koraka na mom Garmin Connect računu.....	92
Prilagođavanje tipki prečaca.....	82	Broj katova na koje ste se popeli ne čini se točnim.....	92
Mijenjanje mjernih jedinica.....	82	Dodatak.....	93
Sinkronizirane aktivnosti i mjerenje performansi.....	82		

Podatkovna polja.....	93
Skala boja i podaci o dinamici trčanja.....	104
Podaci o balansu vremena dodira s tlom.....	105
Vertikalna oscilacija i omjer vertikalne oscilacije.....	105
Standardne vrijednosti maksimalnog VO2.....	106
FTP ocjene.....	106
Veličina i opseg kotača.....	107
Objašnjenja simbola.....	108

Indeks..... 109

Uvod

UPOZORENJE

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

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

Početak rada

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

- 1 Pritisnite **CTRL** kako biste uključili sat. (*Gumbi, stranica 2*).
- 2 Za dovršetak početnog postavljanja slijedite upute na zaslonu.
Tijekom početnog postavljanja možete upariti pametni telefon sa satom kako biste primali obavijesti, postavili Garmin Pay™ novčanik i još mnogo toga (*Uparivanje pametnog telefona i uređaja, stranica 65*).
- 3 Napunite uređaj do kraja (*Punjenje sata, stranica 83*).
- 4 Započnite aktivnost (*Započinjanje aktivnosti, stranica 8*).

Gumbi



①

LIGHT
CTRL

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

②

GPS

Pritisnite za prikaz popisa aktivnosti i za pokretanje ili zaustavljanje aktivnosti.
Pritisnite za odabir opcije u izborniku.
Držite za prikaz GPS koordinata i spremanje lokacije.

③

BACK
SET

Pritisnite za povratak na prethodni zaslon.
Držite za prikaz izbornika sata.

④

DOWN
ABC

Pritisnite za kretanje kroz slijed brzih pregleda widgeta i izbornike.
Držite za prikaz zaslona s visinomjerom, barometrom i kompasom (ABC).

⑤

UP
MENU

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

Upotreba sata

- Za prikaz izbornika kontrola držite **CTRL** (*Kontrole, stranica 51*).
Izbornik kontrola omogućuje brz pristup funkcijama koje se često upotrebljavaju, kao što su uključivanje načina rada bez ometanja, spremanje lokacije i isključivanje sata.
- Na zaslonu sata pritisnite **UP** ili **DOWN** za kretanje kroz slijed brzih pregleda widgeta (*Brzi pregledi widgeta, stranica 39*).
- Na zaslonu sata pritisnite **GPS** kako biste pokrenuli aktivnost ili otvorili aplikaciju (*Aktivnosti i aplikacije, stranica 7*).
- Držite **MENU** za prilagođavanje zaslona sata (*Prilagođavanje izgleda sata, stranica 38*), podešavanje postavki (*Postavke sustava, stranica 81*), uparivanje bežičnih senzora (*Uparivanje bežičnih senzora, stranica 61*) i još mnogo toga.

Brisanje korisničkih podataka funkcijom prekidača za zaustavljanje

NAPOMENA: Ova je funkcija dostupna samo na modelima Instinct 2 Solar - Tactical Edition.

Funkcija Prekidač za zaustavljanje brzo uklanja sve spremljene korisničke podatke i sve postavke ponovno postavlja na tvornički zadane vrijednosti.

Držite tipke **SET** i **CTRL**.

SAVJET: Možete pritisnuti bilo koji gumb da biste poništili funkciju Prekidač za zaustavljanje tijekom odbrojavanja od 10 sekundi.

Nakon 10 sekundi sat će izbrisati sve korisnički unesene podatke.

Modeli iz serije Instinct 2

Postoji nekoliko modela satova iz serije Instinct 2 koji imaju dodatne značajke.

Model sata	Dodatne funkcije
Instinct 2 Solar	<ul style="list-style-type: none">• Solarno punjenje za punjenje sata dok ste na otvorenom (<i>Savjeti za solarno punjenje, stranica 83</i>)• Kupnje putem funkcije Garmin Pay (<i>Garmin Pay, stranica 53</i>)
Instinct 2 - Surf Edition	<ul style="list-style-type: none">• Bilježenje aktivnosti surfanja (<i>Surfanje, stranica 23</i>)• Pregledavanje Surfline™ brzog pregleda widgeta (<i>Brzi pregledi widgeta, stranica 39</i>)• Pregledavanje informacija o morskim mijenama za lokaciju (<i>Pregled informacija o morskim mijenama, stranica 24</i>)
Instinct 2 Solar - Tactical Edition	<ul style="list-style-type: none">• Kompatibilnost s naočalama za noćno gledanje (<i>Kontrole, stranica 51</i>)• Upotreba kamuflažnog načina rada za isključivanje bežične komunikacije (<i>Kontrole, stranica 51</i>)• Brisanje korisničkih podataka i ponovno postavljanje sata funkcijom Prekidač za zaustavljanje (<i>Brisanje korisničkih podataka funkcijom prekidača za zaustavljanje, stranica 3</i>)• Bilježenje aktivnosti s instruktorom skoka (<i>Vodič skoka, stranica 21</i>)
Instinct 2 - džezl™ Edition	<ul style="list-style-type: none">• Povezivanje s aplikacijom Garmin® džezl i drugim džezl uređajima (<i>Aplikacija džezl, stranica 6</i>)• Planiranje odmora i praćenje radnih sati (<i>Planiranje odmora na satu, stranica 7</i>)• Pregledavanje informacija s kartica programa lojalnosti za odmorišta za vozače (<i>Programi lojalnosti, stranica 7</i>)• Bilježenje vježbanja iz funkcije za zdravlje vozača (<i>Pokretanje aktivnosti iz funkcije za zdravlje vozača, stranica 7</i>)

Satovi

Postavljanje alarma

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

- 1 Na bilo kojem zaslonu držite **SET**.
- 2 Odaberite **Alarmi**.
- 3 Unesite naziv alarma.
- 4 Odaberite **Ponavljanje**, a zatim odaberite kada će se alarm ponavljati (nije obavezno).
- 5 Odaberite **Zvuk i vibriranje**, a zatim odaberite vrstu obavijesti (nije obavezno).
- 6 Odaberite **Pozadinsko osvjetljenje > Uključi** za uključivanje pozadinskog osvjetljenja istodobno s uključivanjem alarma (nije obavezno).
- 7 Odaberite **Oznaka**, a zatim odaberite opis alarma (nije obavezno).

Pokretanje mjerača odbrojanja

- 1 Na bilo kojem zaslonu držite **SET**.
- 2 Odaberite **Mjerači vremena**.
- 3 Unesite vrijeme.
- 4 Po potrebi odaberite opciju kako biste uredili mjerač vremena:
 - Za automatsko ponovno pokretanje mjerača vremena nakon što istekne pritisnite **UP** i odaberite **Automatsko ponovno pokretanje > Uključi**.
 - Za odabir vrste obavijesti pritisnite **UP** i odaberite **Zvuk i vibriranje**.
- 5 Pritisnite **GPS** kako biste pokrenuli mjerač vremena.

Spremanje brzog mjerača vremena

Možete postaviti do deset zasebnih brzih mjerača vremena.

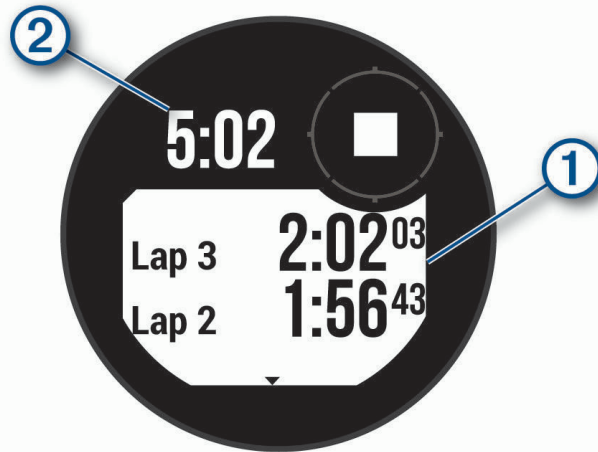
- 1 Na bilo kojem zaslonu držite **SET**.
- 2 Odaberite **Mjerači vremena**.
- 3 Odaberite opciju:
 - Za spremanje prvog brzog mjerača vremena unesite vrijeme, pritisnite **UP** i odaberite **Spremi**.
 - Za spremanje dodatnih brzih mjerača vremena odaberite **Dodaj mjerač vremena** i unesite vrijeme.

Brisanje mjerača vremena

- 1 Na bilo kojem zaslonu držite **SET**.
- 2 Odaberite **Mjerači vremena**.
- 3 Odaberite mjerač vremena.
- 4 Pritisnite **UP**.
- 5 Odaberite **Izbriši**.

Korištenje štoperice

- 1 Na bilo kojem zaslonu držite **SET**.
- 2 Odaberite **Štoperica**.
- 3 Pritisnite **GPS** kako biste pokrenuli mjerač vremena.
- 4 Pritisnite **SET** kako biste ponovno pokrenuli mjerač vremena dionice ①.



Ukupno vrijeme štoperice ② nastavlja teći.

- 5 Za zaustavljanje oba mjerača vremena pritisnite **GPS**.
- 6 Pritisnite **UP** i odaberite opciju.

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 bilo kojem zaslonu držite **SET**.
- 2 Odaberite **Postavi vrijeme pomoću GPS-a**.
- 3 Pričekajte dok uređaj ne pronađe satelite (*Primanje satelitskih signala, stranica 91*).

Dodavanje alternativnih vremenskih zona

Možete prikazati trenutačno vrijeme u dodatnim vremenskim zonama na brzom pregledu widgeta alternativnih vremenskih zona. Možete dodati tri alternativne vremenske zone.

- 1 Na bilo kojem zaslonu držite **SET**.
- 2 Odaberite **Alternativne vremenske zone**.
- 3 Odaberite **Dodaj zonu**.
- 4 Odaberite vremensku zonu.
- 5 Ako je potrebno, promijenite naziv vremenske zone.

Postavljanje upozorenja

- 1 Na bilo kojem zaslonu držite **SET**.
- 2 Odaberite **Upozorenja**.
- 3 Odaberite opciju:
 - Da biste postavili upozorenje koje će se oglasiti određeni broj minuta ili sati prije zalaska sunca, odaberite **Prije zalaska sunca > Status > Uključi**, odaberite **Vrijeme** i unesite vrijeme.
 - Da biste postavili upozorenje koje će se oglasiti određeni broj minuta ili sati prije izlaska sunca odaberite **Prije izlaska sunca > Status > Uključi**, odaberite **Vrijeme** i unesite vrijeme.
 - Za postavljanje upozorenja za približavanje oluje odaberite **Upozorenje na oluju > Uključi**, odaberite **Brzina** i odaberite razinu promjene tlaka.
 - Da biste postavili upozorenje koje će se oglasiti svaki sat, odaberite **Po satu > Uključi**.

Kamioni

Početak rada sa satom Instinct 2 - džel Edition

Kada prvi put upotrebljavate sat Instinct 2 - džel Edition, trebate izvršiti ove zadatke kako biste ga postavili i upoznali se s njegovim osnovnim funkcijama za vozače.

- 1 Preuzmite aplikaciju džel i dodajte svoj sat Instinct 2 - džel Edition (*Aplikacija džel, stranica 6*).
- 2 Ako je potrebno, u aplikaciju džel dodajte svoj džel navigacijski uređaj.
NAPOMENA: Dodatne informacije o uređaju džel potražite u korisničkom priručniku.
- 3 Putem brzog pregleda widgeta za planiranje odmora pratite svoje radno vrijeme (*Planiranje odmora na satu, stranica 7*).
- 4 U postavkama sata u aplikaciji Garmin džel prijavite se u svoje račune za programe lojalnosti za odmorišta za vozače i putem sata pregledavajte informacije o svojim nagradama (*Programi lojalnosti, stranica 7*).
- 5 Pokrenite aktivnost iz funkcije **Zdravlje vozača**, i pregledajte upute za vježbanje u aplikaciji Garmin džel (*Pokretanje aktivnosti iz funkcije za zdravlje vozača, stranica 7*).

Aplikacija džel

UPOZORENJE

Budite oprezni prilikom upotrebe uređaja dok vozite. Informacije prikazane na uređaju pregledajte tek nakratko. Uvijek usmjerite pažnju na okruženje. Ne gledajte zaslon dulje vrijeme i nemojte dopustiti da vam zaslon odvraća pažnju. Ako se usredotočite na zaslon, možete previdjeti prepreke ili opasnosti, što može dovesti do nezgode koja može uzrokovati oštećenje imovine, ozbiljne tjelesne ozljede ili smrt.

Aplikacija džel omogućuje funkcije specifične za profesionalne vozače i omogućuje vam povezivanje i integraciju navigacijskog uređaja džel i nosivog uređaja džel. Aplikaciju džel možete preuzeti iz trgovine aplikacijama na pametnom telefonu.

PrePass®

OBAVIJEST

Garmin ne odgovara za točnost ili pravovremenost podataka iz aplikacije PrePass.

NAPOMENA: Prije korištenja ove značajke morate imati aktivan PrePass račun.

Aplikacija PrePass vozačima omogućuje provjeru sigurnosti, isprava i težine komercijalnog vozila na nadolazećim stanicama za vaganje. Uređaj Instinct 2 - džel Edition možete upariti s aplikacijom džel i aplikacijom PrePass kako biste na uređaju Instinct 2 - džel Edition primali obavijesti o nadolazećim stanicama za vaganje.

NAPOMENA: Ova je funkcija dostupna samo u SAD-u.

Pokretanje aktivnosti iz funkcije za zdravlje vozača

Možete pratiti prethodno učitana vježbanja koja su napravljena da bi se izvodila za vrijeme odmora u vožnji.

- 1 Pritisnite **GPS** na zaslonu sata.
- 2 Odaberite **Zdravlje vozača**.
- 3 Odaberite vrstu vježbanja.
- 4 Odaberite trajanje vježbanja.
- 5 Ako je potrebno, otvorite aplikaciju džezl da biste vidjeli upute za vježbe.
- 6 Pritisnite **GPS** kako biste pokrenuli vježbanje.

Nakon početka vježbanja uređaj prikazuje svaki korak vježbanja, vrijeme preostalo za svaki korak i vaš trenutačni puls.

Planiranje odmora

OBAVIJEST

Ovaj uređaj sam po sebi NIJE zamjena za bilježenje u zapisnik koje je u skladu s važećim zakonskim propisima. Vozači trebaju poštivati sve primjenjive propise u vezi s brojem sati u pogonu. Kada se integrira s elektroničkim uređajem za bilježenje (ELD) kompatibilnim s funkcijom Garmin eLog™, ovaj uređaj omogućuje ispunjavanje zahtjeva za odmor i bilježenje sati u vožnji. Ako su vam potrebne dodatne informacije ili želite kupiti Garmin eLog uređaj, posjetite web-mjesto garmin.com/elog.

S pomoću brzog pregleda widgeta za planiranje odmora na satu Instinct 2 - džezl Edition možete pratiti svoje radno vrijeme kako biste se pridržavali sigurnosnih propisa.

Planiranje odmora na satu

S brzog pregleda widgeta za planiranje odmora u bilo kojem trenutku možete pokrenuti mjerač.

- 1 Na zaslonu sata pritisnite **UP** ili **DOWN** da biste vidjeli brzi pregled widgeta za planiranje odmora.
- 2 Pritisnite **GPS** da biste započeli vožnju.
Mjerač vremena vožnje pokreće se, a ispod njega prikazuje se vrijeme za sljedeći odmor.
- 3 Pritisnite **GPS** da biste započeli odmor.
Mjerač vremena odmora pokreće se, a ispod njega prikazuje se ukupno vrijeme odmora.

Programi lojalnosti

Putem sata Instinct 2 - džezl Edition možete pristupiti programima lojalnosti nekih odmorišta u SAD-u, uključujući Love's Travel Stops® i Pilot Flying J Travel Centers™. Na brzom pregledu widgeta možete vidjeti saldo nagradnih bodova i druge informacije o programu lojalnosti (*Brzi pregledi widgeta, stranica 39*).

Aktivnosti i aplikacije


Vaš se sat može upotrebljavati za aktivnosti u zatvorenom i otvorenom prostoru, te atletske i fitness aktivnosti. Kada započnete aktivnost, sat prikazuje i bilježi podatke senzora. Na temelju zadanih aktivnosti možete stvoriti prilagođene aktivnosti ili nove aktivnosti (*Stvaranje prilagođene aktivnosti, stranica 26*). Kada završite aktivnosti, možete ih spremati i podijeliti s Garmin Connect™ zajednicom.

Svom satu možete dodati Connect IQ™ aktivnosti i aplikacije s pomoću aplikacije Connect IQ (*Connect IQ funkcije, stranica 68*).

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

Započinjanje aktivnosti

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

- 1 Pritisnite **GPS** na zaslonu sata.
- 2 Odaberite opciju:
 - Odaberite aktivnost s popisa omiljenih aktivnosti.
 - Odaberite  i odaberite aktivnost iz proširenog popisa aktivnosti.
- 3 Ako je za aktivnost potreban prijem GPS signala, izađite na mjesto s nesmetanim pogledom na nebo i pričekajte dok sat ne bude spreman.

Sat je spreman nakon što utvrdi vaš puls, primi GPS signale (ako su potrebni) i poveže se s bežičnim senzorima (ako su potrebni).
- 4 Pritisnite **GPS** za pokretanje mjerača vremena aktivnosti.

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

Savjeti za bilježenje aktivnosti

- Prije pokretanja aktivnosti napunite sat (*Punjenje sata, stranica 83*).
- Pritisnite **SET** za bilježenje dionica, pokretanje novog seta ili položaja ili prelazak na idući korak vježbanja.
- Za prikaz dodatnih zaslona s podacima pritisnite **UP** ili **DOWN**.
- Držite **MENU** i odaberite **Način napajanja** kako biste s pomoću načina napajanja produljili trajanje baterije (*Prilagodba načina napajanja, stranica 80*).

Zaustavljanje aktivnosti

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

NAPOMENA: Ova je funkcija dostupna samo za aktivnosti koje koriste GPS.
 - Za navigiranje natrag do početne točke aktivnosti najkraćim putem, odaberite **Natrag na početak > Pravocrtno**.

NAPOMENA: Ova je funkcija dostupna samo za aktivnosti koje koriste GPS.
 - Za mjerenje razlike između pulsa na kraju aktivnosti i pulsa dvije minute nakon toga, odaberite **Puls tijekom oporavka** i pričekajte da mjerač odbroji vrijeme.
 - Za odbacivanje aktivnosti i vraćanje u način rada sata, odaberite **Odbaci > ✓**.
- NAPOMENA:** Nakon zaustavljanja aktivnosti, uređaj je automatski sprema nakon 30 minuta.

Trčanje

Virtualno trčanje

Svoj uređaj Instinct 2 možete upariti s kompatibilnom aplikacijom drugog proizvođača za prijenos podataka o tempu, puls u ili kadenci.

- 1 Pritisnite **GPS** na zaslonu sata.
- 2 Odaberite **Virtualno trčanje**.
- 3 Na tabletu, prijenosnom računalu ili pametnom telefonu otvorite aplikaciju Zwift™ ili drugu aplikaciju za virtualno treniranje.
- 4 Slijedite upute na zaslonu kako biste pokrenuli aktivnost trčanja i uparili uređaje.
- 5 Za pokretanje mjerača vremena aktivnosti pritisnite **GPS**.
- 6 Kada završite s trčanjem, pritisnite **GPS** kako biste zaustavili mjerač vremena aktivnosti.

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 8*).
- 2 Trčite na traci sve dok uređaj Instinct 2 ne zabilježi najmanje 1,5 km (1 mi).
- 3 Nakon dovršetka trčanja pritisnite **GPS**.
- 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** > ✓.
- 5 Na zaslonu trake za trčanje provjerite prijeđenu udaljenost i unesite udaljenost u uređaj.

Plivanje

OBAVIJEST

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

NAPOMENA: Sat ima omogućeno mjerenje pulsa na zapešću za aktivnosti plivanja.

Terminologija za plivanje

Duljina: Jedno plivanje dužinom bazena.

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

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

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

Vrste zaveslaja

Određivanje vrste zaveslaja dostupno je samo za plivanje u bazenu. Vrsta zaveslaja određuje se na kraju dužine. Vrste zaveslaja pojavljuju se u povijesti plivanja i vašem Garmin Connect račun. Vrstu zaveslaja možete odabrati i kao prilagođeno podatkovno polje (*Prilagođavanje zaslona s podacima, stranica 25*).

Kraul	Slobodni stil
Leđno	Leđno
Prsno	Prsno
Leptir	Leptir
Mješovito	Više od jedne vrste zaveslaja u intervalu
Drill zaveslaj	Koristi se s bilježenjem drill vježbi (<i>Treniranje uz bilježenje drill vježbi, stranica 11</i>)

Savjeti za plivačke aktivnosti

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

Odmaranje tijekom plivanja u bazenu

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

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

- 1 Za vrijeme plivanja pritisnite **SET** kako biste započeli odmor.
Pojavljuje se zaslon za odmor.
- 2 Za vrijeme odmora pritisnite **UP** ili **DOWN** za prikaz drugih zaslona s podacima (nije obavezno).
- 3 Pritisnite **SET** i nastavite plivati.
- 4 Ponovite za dodatne intervale odmora.

Automatski odmor

Funkcija automatskog odmora dostupna je samo za plivanje u bazenu. Vaš uređaj automatski otkriva kada se odmarate i pojavljuje se zaslon odmora. Ako se odmarate dulje od 15 sekundi, uređaj automatski stvara interval odmora. Kada nastavite plivati, uređaj automatski pokreće novi interval plivanja. Možete uključiti funkciju automatskog odmora u opcijama aktivnosti (*Postavke aplikacija i aktivnosti, stranica 27*).

SAVJET: Za najbolje rezultate upotrebe funkcije automatskog odmora maksimalno smanjite pokrete rukama tijekom odmora.

Ako ne želite upotrebljavati funkciju automatskog odmora, možete odabrati SET kako biste ručno označili početak i završetak svakog intervala odmora.

Treniranje uz bilježenje drill vježbi

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

- 1 Za vrijeme plivanja u bazenu pritisnite **UP** ili **DOWN** za pregledavanje zaslona drill vježbi.
- 2 Pritisnite **SET** kako biste pokrenuli mjerač vremena drill vježbi.
- 3 Kada dovršite interval drill vježbi, pritisnite **SET**.
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, pritisnite **SET**.
 - Kako biste započeli interval plivanja, pritisnite **UP** ili **DOWN** za povratak na zaslon za treniranje plivanja.

Multisport

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


Multisport aktivnosti možete prilagoditi ili možete koristiti zadanu aktivnost za triatlon postavljenu za standardni triatlon.

Treniranje za triatlon

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

- 1 Pritisnite **GPS** na zaslonu sata.
- 2 Odaberite **Triatlon**.
- 3 Pritisnite **GPS** za pokretanje mjerača vremena aktivnosti.
- 4 Pritisnite **SET** na početku i kraju svakog prijelaza.
Funkcija prelaženja može se uključiti ili isključiti za postavke aktivnosti za triatlon.
- 5 Kada završite aktivnost, pritisnite **GPS** i odaberite **Spremi**.

Stvaranje multisport aktivnosti

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

Aktivnosti u zatvorenom

Sat Instinct može se upotrebljavati za trening u zatvorenom, npr. za trčanje na dvoranskoj atletskoj stazi, vožnju na sobnom biciklu ili za upotrebu dvoranskog trenažera. GPS se isključuje za aktivnosti u zatvorenom ([Postavke aplikacija i aktivnosti, stranica 27](#)).

Kada trčite ili hodate s isključenim GPS-om, brzina, udaljenost i kadenca izračunavaju se pomoću brzinomjera u satu. 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.

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

Bilježenje aktivnosti vježbanja snage

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

1 Pritisnite **GPS** na zaslonu sata.

2 Odaberite **Trening snage**.

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

3 Za pokretanje mjerača vremena seta pritisnite **GPS**.

4 Započnite prvi set.

Uređaj broji ponavljanja. Kada napravite najmanje šest ponavljanja, pojavit će se broj ponavljanja.

SAVJET: Uređaj može brojati samo ponavljanja jedne vježbe u svakom setu. Kad želite prijeći s jedne vježbe na drugu, potrebno je dovršiti set i pokrenuti novi.

5 Pritisnite **SET** kako biste završili set.

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

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

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

7 Nakon odmora pritisnite **SET** za pokretanje sljedećeg seta.

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

9 Nakon posljednjeg seta pritisnite **GPS** kako biste zaustavili mjerač vremena seta.

10 Odaberite **Spremi**.

Bilježenje HIIT aktivnosti

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

- 1 Pritisnite **GPS**.
- 2 Odaberite **HIIT**.
- 3 Odaberite opciju:
 - Odaberite **Slobodno** za bilježenje otvorene HIIT aktivnosti bez strukture.
 - Odaberite **Mjerači vremena za HIIT > AMRAP** za bilježenje što je moguće više rundi u zadanom vremenskom razdoblju.
 - Odaberite **Mjerači vremena za HIIT > EMOM** za bilježenje postavljenog broja vježbi svake minute na minutu.
 - Odaberite **Mjerači vremena za HIIT > Tabata** za izmjenjivanje intervala od 20 sekundi maksimalnog napora i 10 sekundi odmora.
 - Odaberite **Mjerači vremena za HIIT > Prilagođeno** za postavljanje vremena kretanja, vremena odmora, broja vježbi i broja rundi.
 - Odaberite **Vježbanje** kako biste pratili spremljeno vježbanje.
- 4 Po potrebi slijedite upute na zaslonu.
- 5 Pritisnite **GPS** za pokretanje prve runde.
Sat prikazuje mjerač odbrojavanja i vaš trenutni puls.
- 6 Po potrebi pritisnite **SET** za ručni prelazak na sljedeću rundu ili odmor.
- 7 Po dovršetku aktivnosti pritisnite **GPS** za zaustavljanje mjerača vremena aktivnosti.
- 8 Odaberite **Spremi**.

Korištenje ANT+⁺ dvoranskog trenažera

Ako želite upotrebljavati kompatibilan ANT+ dvoranski trenažer, najprije morate bicikl postaviti na trenažer i zatim ga upariti sa svojim uređajem ([Uparivanje bežičnih senzora, stranica 61](#)).

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

- 1 Pritisnite **GPS** na zaslonu sata.
- 2 Odaberite **Vožnja sobnog bicikla**.
- 3 Držite **MENU**.
- 4 Odaberite **Opcije pametnog trenažera**.
- 5 Odaberite opciju:
 - Odaberite **Slobodna vožnja** za odlazak na vožnju.
 - Odaberite **Slijedi stazu** kako biste slijedili spremljenu stazu ([Staze, stranica 77](#)).
 - Odaberite **Slijedi vježbanje** kako biste pratili spremljeno vježbanje ([Vježbanje, stranica 31](#)).
 - Odaberite **Postavljanje snage** kako biste postavili vrijednost ciljane snage.
 - Odaberite **Postavljanje nagiba** kako biste postavili vrijednost simuliranog nagiba.
 - Odaberite **Postavljanje otpora** kako biste postavili otpor koji pruža trenažer.
- 6 Pritisnite **GPS** za pokretanje mjerača vremena aktivnosti.
Trenažer povećava ili smanjuje otpor na temelju informacija o nadmorskoj visini za stazu ili vožnju.

Penjački sportovi

Bilježenje aktivnosti dvoranskog penjanja

Tijekom aktivnosti dvoranskog penjanja možete bilježiti rute. Ruta je put penjanja na umjetnoj stijeni.

1 Pritisnite **GPS** na zaslonu sata.

2 Odaberite **Dvoransko penjanje**.

3 Odaberite  kako biste zabilježili statistiku rute.

4 Odaberite sustav ocjenjivanja nagiba.

NAPOMENA: Pri sljedećem pokretanju aktivnosti dvoranskog penjanja uređaj će upotrijebiti ovaj sustav ocjenjivanja nagiba. Možete držati MENU, odabrati postavke aktivnosti i zatim odabrati Sustav ocjenjivanja za promjenu sustava.

5 Odaberite razinu teškoće ove rute.

6 Pritisnite **GPS**.

7 Započnite prvu rutu.

NAPOMENA: Kada je pokrenut mjerač vremena rute, uređaj automatski zaključava gumb kako bi spriječio slučajno pritiskanje gumba. Držite bilo koji gumb kako biste otključali sat.

8 Kada završite rutu, spustite se na tlo.

Mjerač vremena odmora automatski se pokreće kada stanete na tlo.

NAPOMENA: Po potrebi možete pritisnuti SET kako biste završili rutu.

9 Odaberite opciju:

- Za spremanje uspješne rute odaberite **Dovršeno**.
- Za spremanje neuspješne rute odaberite **Pokušaj uspona**.
- Za brisanje rute odaberite **Odbaci**.

10 Unesite broj padova na ruti.

11 Nakon odmora pritisnite **SET** i pokrenite sljedeću rutu.

12 Ponovite postupak za svaku rutu dok ne dovršite aktivnost.

13 Pritisnite **GPS**.

14 Odaberite **Spremi**.

Bilježenje aktivnosti penjanja po manjim stijenama

Tijekom aktivnosti penjanja po manjim stijenama možete bilježiti rute. Ruta je put penjanja na manjoj stijeni ili manjoj formaciji stijena.

- 1 Pritisnite **GPS** na zaslonu sata.
- 2 Odaberite **Penjanje po manjim stijenama**.
- 3 Odaberite sustav ocjenjivanja nagiba.
NAPOMENA: Pri sljedećem pokretanju aktivnosti penjanja po manjim stijenama uređaj će upotrijebiti ovaj sustav ocjenjivanja nagiba. Možete držati MENU, odabrati postavke aktivnosti i zatim odabrati Sustav ocjenjivanja za promjenu sustava.
- 4 Odaberite razinu teškoće ove rute.
- 5 Za pokretanje mjerača vremena rute pritisnite **GPS**.
- 6 Započnite prvu rutu.
- 7 Pritisnite **SET** kako biste završili rutu.
- 8 Odaberite opciju:
 - Za spremanje uspješne rute odaberite **Dovršeno**.
 - Za spremanje neuspješne rute odaberite **Pokušaj uspona**.
 - Za brisanje rute odaberite **Odbaci**.Pojavljuje se mjerač vremena odmora.
- 9 Nakon odmora pritisnite **SET** za pokretanje sljedeće rute.
- 10 Ponovite postupak za svaku rutu dok ne dovršite aktivnost.
- 11 Nakon zadnje rute pritisnite **GPS** kako biste zaustavili mjerač vremena rute.
- 12 Odaberite **Spremi**.

Početak ekspedicije

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

- 1 Pritisnite **GPS** na zaslonu sata.
- 2 Odaberite **Ekspedicija**.
- 3 Pritisnite **GPS** za pokretanje mjerača vremena aktivnosti.
Uređaj prelazi u način rada sa smanjenom potrošnjom energije i prikuplja GPS točaka traga jednom u sat vremena. Kako bi se trajanje baterije maksimalno produljilo, uređaj isključuje sve senzore i dodatke, uključujući i vezu s vašim pametnim telefonom.

Ručno bilježenje točke traga

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

- 1 Tijekom ekspedicije pritisnite **UP** ili **DOWN** kako biste vidjeli stranicu s kartom.
- 2 Pritisnite **GPS**.
- 3 Odaberite **Dodavanje točke**.

Pregledavanje točaka traga

- 1 Tijekom ekspedicije pritisnite **UP** ili **DOWN** kako biste prikazali stranicu s kartom.
- 2 Pritisnite **GPS**.
- 3 Odaberite **Prikaz točaka**.
- 4 Odaberite točku traga s popisa.
- 5 Odaberite opciju:
 - Za pokretanje navigacije do točke traga odaberite **Idi na**.
 - Kako biste vidjeli detaljne informacije o točki traga, odaberite **Pojedinosti**.

Lov

Možete spremite lokacije relevantne za lov i vidjeti kartu spremljenih lokacija.

- 1 Pritisnite **GPS** na zaslonu sata.
- 2 Odaberite **Lov**.
- 3 Na zaslonu s prikazom vremena pritisnite **GPS > Započni lov**.
- 4 Na zaslonu s prikazom vremena pritisnite **GPS** i odaberite opciju:
 - Za spremanje trenutne lokacije odaberite **Spremi lokaciju**.
 - Za prikaz lokacija spremljenih tijekom aktivnosti lova odaberite **Lokacije za lov**.
 - Za prikaz svih prethodno spremljenih lokacija odaberite **Spremljene lokacije**.
- 5 Nakon dovršetka aktivnosti prijedite na zaslon s prikazom vremena, pritisnite **GPS** i odaberite **Završi lov**.

Odlazak u ribolov

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

- 1 Pritisnite **GPS** na zaslonu sata.
- 2 Odaberite **Ribolov**.
- 3 Na zaslonu s prikazom vremena pritisnite **GPS > Započni ribolov**.
- 4 Na zaslonu s prikazom vremena pritisnite **GPS** i odaberite opciju:
 - Kako bi se vaš ulov dodao broju ulovljenih riba i kako bi se spremila lokacija ulova, odaberite **Bilježenje ulova**.
 - Za spremanje trenutne lokacije odaberite **Spremi lokaciju**.
 - Za postavljanje mjerača vremena intervala, vremena završetka ili podsjetnik vremena završetka te aktivnosti, odaberite **Mjerači vremena za ribolov**.
- 5 Nakon dovršetka aktivnosti prijedite na zaslon s prikazom vremena, pritisnite **GPS** i odaberite **Završi ribolov**.

Skijanje

Pregledavanje skijaških spustova

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

- 1 Započnite skijašku aktivnost ili daskanje na snijegu.
- 2 Držite **MENU**.
- 3 Odaberite **Prikaz lafova**.
- 4 Za prikaz detalja o zadnjem spustu, trenutnom spustu i ukupnim spustovima pritisnite **UP** i **DOWN**.
Na zaslonima spustova prikazuje se vrijeme, prijeđena udaljenost, maksimalna brzina, prosječna brzina i ukupni silazak.

Bilježenje aktivnosti slobodnog skijanja

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

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

Golf

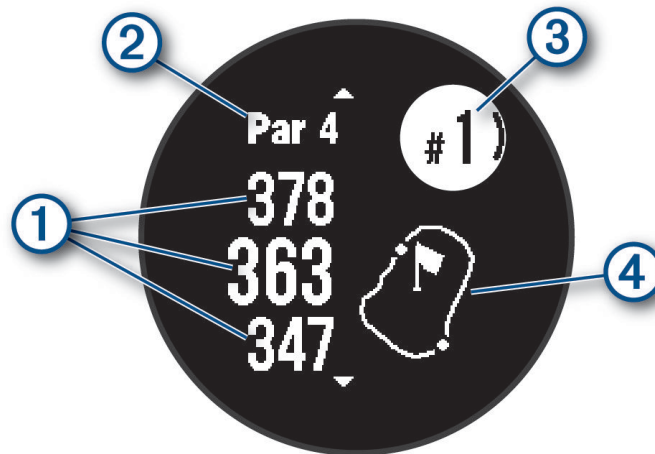
Igranje golfa

Ako želite prvi put igrati na nekom terenu, najprije ga morate preuzeti iz aplikacije Garmin Connect ([Garmin Connect, stranica 67](#)). Tereni preuzeti iz aplikacije Garmin Connect nadograđuju se automatski.

Napunite sat prije nego što počnete igrati golf ([Punjenje sata, stranica 83](#)).

- 1 Pritisnite **GPS** na zaslonu sata.
- 2 Odaberite **Golf**.
- 3 Izađite van i pričekajte da sat pronade satelite.
- 4 S popisa dostupnih terena odaberite teren.
- 5 Za praćenje rezultata odaberite ✓.
- 6 Odaberite okvir za izvođenje početnog udarca.

Prikazat će se zaslon s podacima o rupi.



①	Udaljenost do prednje, srednje i stražnje strane greena
②	Par rupe
③	Broj trenutačne rupe
④	Karta greena

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

- 7 Odaberite opciju:
 - Pritisnite **UP** ili **DOWN** da biste vidjeli lokaciju layupa ili prednje i stražnje strane opasnosti i udaljenost do njih.
 - Pritisnite **GPS** za otvaranje izbornika za golf ([Izbornik za golf, stranica 19](#)).

Izbornik za golf

Tijekom runde možete pritisnuti GPS da biste otvorili dodatne funkcije u izborniku za golf.

Kraj runde: Završava trenutačnu rundu.

Pauziranje runde: Pauzira trenutačnu rundu. Rundu možete nastaviti u bilo kojem trenutku tako da pokrenete aktivnost Golf.

Promjena rupe: Omogućuje ručnu promjenu runde.

Premještanje zastavice: Omogućuje premještanje zastavice za preciznije mjerenje udaljenosti (*Premještanje zastavice, stranica 20*).

Mjerenje udarca: Prikazuje udaljenost prethodnog udarca zabilježenog s pomoću funkcije Garmin AutoShot™ (*Pregled izmjerenih udaraca, stranica 20*). Udarac možete snimiti i ručno (*Ručno mjerenje udarca, stranica 20*).

Kartica s rezultatima: Otvara karticu s rezultatima za rundu (*Praćenje rezultata, stranica 21*).

Brojač kilometara: Prikazuje zabilježeno vrijeme, udaljenosti i prijeđene korake. Brojač kilometara automatski se pokreće i zaustavlja kada započnete ili završite rundu. Brojač kilometara možete ponovno postaviti tijekom runde.

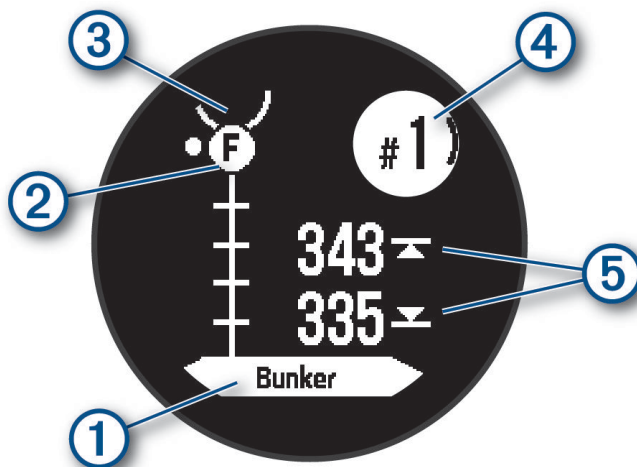
Statistika za palice: Prikazuje statističke podatke kao što su udaljenost i preciznost za svaku palicu za golf. Pojavljuje se kada uparite senzore Approach® CT10.

Postavke: Omogućuje prilagođavanje postavki aktivnosti za golf (*Postavke aplikacija i aktivnosti, stranica 27*).

Pregled opasnosti

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

1 Na zaslonu s podacima o rupi pritisnite **UP** ili **DOWN** da biste vidjeli informacije o opasnostima.



- Na dnu zaslona nalazi se vrsta opasnosti ①.
- Opasnosti ② su označene slovom koje ukazuje na redoslijed opasnosti za rupu i prikazuju se ispod zelenom bojom na približnim lokacijama u odnosu na fairway.
- Green se prikazuje kao polukrug ③ u gornjem dijelu zaslona.
- Broj trenutačne rupe ④ nalazi se u gornjem desnom kutu zaslona.
- Na zaslonu se prikazuju udaljenosti do prednjeg i stražnjeg dijela ⑤ najbliže opasnosti.

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

Premještanje zastavice

Možete proučiti green i premjestiti zastavicu na novu lokaciju.

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

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

Promjena rupa

Rupe možete promijeniti ručno na zaslonu za prikaz rupa.

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

Pregled izmjerenih udaraca

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

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

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

- 1 Tijekom igranja golfa pritisnite **GPS**.
- 2 Odaberite **Mjerenje udarca**.

Prikazuje se udaljenost zadnjeg udarca.

NAPOMENA: Udaljenost se automatski ponovno postavlja kada ponovno udarite loptu, putt na greenu ili kada se pomaknete na sljedeću rupu.

- 3 Pritisnite **DOWN**.
- 4 Odaberite **Prethodni udarci** da biste vidjeli sve zabilježene udaljenosti udaraca.

Ručno mjerenje udarca

Možete ručno dodati udarac ako ga sat nije otkrio. Morate dodati udarac s lokacije propuštenog udarca.

- 1 Izvedite udarac i gledajte gdje će pasti loptica.
- 2 Na zaslonu s podacima o rupi odaberite **GPS**.
- 3 Odaberite **Mjerenje udarca**.
- 4 Pritisnite **DOWN**.
- 5 Odaberite **Dodaj udarac** > ✓.
- 6 Ako je potrebno, unesite palicu s kojom ste izveli udarac.
- 7 Prošećite ili se odvezite do svoje loptice.

Kada sljedeći put udarite lopticu, sat automatski bilježi udaljenost zadnjeg udarca. Ako je potrebno, možete ručno dodati udarac.

Praćenje rezultata

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

Omogućavanje praćenja statistika

Funkcija Praćenje statistike omogućuje detaljno praćenje statistike tijekom igranja golfa.

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

Bilježenje statistike

Da biste mogli bilježiti statistiku, najprije morate omogućiti praćenje statistike ([Omogućavanje praćenja statistika, stranica 21](#)).

- 1 Na kartici s rezultatima odaberite rupu.
- 2 Unesite ukupni broj izvedenih udaraca, uključujući puttove, i pritisnite **GPS**.
- 3 Postavite broj odigranih puttova i pritisnite **GPS**.
NAPOMENA: Broj odigranih puttova upotrebljava se samo za praćenje statistike i ne povećava rezultat.
- 4 Prema potrebi odaberite jednu od opcija:
NAPOMENA: Ako se nalazite na par 3 rupi, neće se prikazati podaci o fairwayu.
 - Ako loptica pogodi fairway, odaberite **U fairwayu**.
 - Ako je loptica promašila fairway, odaberite **Promašeno udesno** ili **Promašeno ulijevo**.
- 5 Ako je potrebno, unesite broj kaznenih udaraca.

Vodič skoka

UPOZORENJE

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

NAPOMENA: Ova je značajka dostupna samo na modelima Instinct 2 Solar - Tactical Edition.

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

Vrste skokova

Značajka vodiča skoka omogućuje postavljanje vrste skoka na jednu od tri vrste: HAHO, HALO ili Statični. Odabrana vrsta skoka određuje koje su dodatne informacije za postavljanje potrebne ([Unos podataka o skoku, stranica 22](#)). Za sve vrste skokova visina za skok i otvaranje mjere se u stopama nad razinom tla (AGL).

HAHO: Velika visina, visoko otvaranje Vodič skoka skače s vrlo velike visine i otvara padobran na velikoj visini. Potrebno je postaviti DIP i visinu za skok od najmanje 1.000 stopa. Pretpostavlja se da je visina za skok ista kao visina za otvaranje. Uobičajene vrijednosti visine za skok kreću se od 12.000 do 24.000 stopa nad razinom tla.

HALO: Velika visina, nisko otvaranje Vodič skoka skače s vrlo velike visine i otvara padobran na maloj visini. Potrebni podaci isti su kao za vrstu skoka HAHO uz dodatnu visinu za otvaranje. Visina za otvaranje ne smije biti veća od visine za skok. Uobičajene vrijednosti za visinu za otvaranje kreću se od 2.000 do 6.000 stopa nad razinom tla.

Statično: Pretpostavlja se da su brzina i smjer vjetra stalni za vrijeme skoka. Visina za skok mora biti najmanje 1.000 stopa.

Unos podataka o skoku

- 1 Pritisnite **GPS**.
- 2 Odaberite **Vodič skoka**.
- 3 Odaberite vrstu skoka ([Vrste skokova, stranica 22](#)).
- 4 Dovršite jednu ili više akcija za unos podataka o skoku:
 - Odaberite **DIP** za postavljanje međutočke za željeno mjesto prizemljenja.
 - Odaberite **Visina za skok** za postavljanje visine za skok nad razinom tla (u stopama) kada vodič skoka izađe iz zrakoplova.
 - Odaberite **Visina za otvaranje** za postavljanje visine za otvaranje nad razinom tla (u stopama) kada vodič skoka otvara padobran.
 - Odaberite **Let prema naprijed** za postavljanje vodoravne prijeđene udaljenosti (u metrima) zbog brzine zrakoplova.
 - Odaberite **Staza do HARP** za postavljanje prijeđenog smjera (u stupnjevima) zbog brzine zrakoplova.
 - Odaberite **Vjetar** za postavljanje brzine vjetra (u čvorovima) i smjera (u stupnjevima).
 - Odaberite **Konstanta** za fino podešavanje nekih informacija za planirani skok. Ovisno o vrsti skoka, odaberite **Postotak maksimalnog, Faktor sigurnosti, K-otvaranje, K-slobodni pad** ili **K-statično** i unesite dodatne informacije ([Postavke konstante, stranica 23](#)).
 - Odaberite **Automatski na DIP** za omogućivanje automatske navigacije do točke DIP nakon skoka.
 - Odaberite **IDI NA HARP** kako biste krenuli prema točki HARP.

Unos informacija o vjetru za skokove HAHO i HALO

- 1 Pritisnite **GPS**.
- 2 Odaberite **Vodič skoka**.
- 3 Odaberite vrstu skoka ([Vrste skokova, stranica 22](#)).
- 4 Odaberite **Vjetar > Dodaj**.
- 5 Odaberite visinu.
- 6 Unesite brzinu vjetra u čvorovima i odaberite **Gotovo**.
- 7 Unesite smjer vjetra u stupnjevima i odaberite **Gotovo**.
Vrijednost vjetra dodaje se na popis. U izračunima se koriste samo vrijednosti vjetra s popisa.
- 8 Ponovite korake 5 do 7 za svaku dostupnu visinu.

Ponovno postavljanje informacija o vjetru

- 1 Pritisnite **GPS**.
- 2 Odaberite **Vodič skoka**.
- 3 Odaberite **HAHO** ili **HALO**.
- 4 Odaberite **Vjetar > Ponovno postavljanje**.

Sve su vrijednosti vjetra izbrisane s popisa.

Unos informacija o vjetru za statični skok

- 1 Pritisnite **GPS**.
- 2 Odaberite **Vodič skoka > Statično > Vjetar**.
- 3 Unesite brzinu vjetra u čvorovima i odaberite **Gotovo**.
- 4 Unesite smjer vjetra u stupnjevima i odaberite **Gotovo**.

Postavke konstante

Odaberite Vodič skoka, odaberite vrstu skoka, a zatim odaberite Konstanta.

Postotak maksimalnog: Postavljanje raspona skoka za sve vrste skokova. Postavka manja od 100% smanjuje udaljenost odmaka do točke DIP, a postavka veća od 100% povećava udaljenost odmaka. Iskusniji vodiči skoka možda žele koristiti manje brojeve, a manje iskusni skakači možda žele koristiti veće brojeve.

Faktor sigurnosti: Postavljanje margine pogreške za skok (samo HAHO). Sigurnosni faktor obično je cijeli broj 2 ili veći, a određuje ga vodič skoka na temelju specifikacija za skok.

K-slobodni pad: Postavljanje vrijednosti povlačenja vjetra za padobran tijekom slobodnog pada na temelju procjene kupole padobrana (samo HALO). Svaki padobran treba biti označen vrijednošću K.

K-otvaranje: Postavljanje vrijednosti povlačenja vjetra za otvoreni padobran na temelju procjene kupole padobrana (HAHO i HALO). Svaki padobran treba biti označen vrijednošću K.

K-statično: Postavljanje vrijednosti povlačenja vjetra za padobran tijekom statičnog skoka na temelju procjene kupole padobrana (samo Statično). Svaki padobran treba biti označen vrijednošću K.

Surfanje

NAPOMENA: Ova je funkcija dostupna samo na modelima Instinct 2 - Surf Edition.

U sklopu aktivnosti surfanja možete zabilježiti sesije surfanja. Nakon sesije možete vidjeti broj valova, najduži val i maksimalnu brzinu.

- 1 Pritisnite **GPS** na zaslonu sata.
- 2 Odaberite **Surfanje**.
- 3 Čekajte na plaži dok sat ne primi GPS signale.
- 4 Pritisnite **GPS** za pokretanje mjerača vremena aktivnosti.
- 5 Po dovršetku aktivnosti pritisnite **GPS** za zaustavljanje mjerača vremena aktivnosti.
- 6 Odaberite **Spremi** za pregled sažetka vaše sesije surfanja.

Pregled informacija o morskim mijenama

⚠ UPOZORENJE

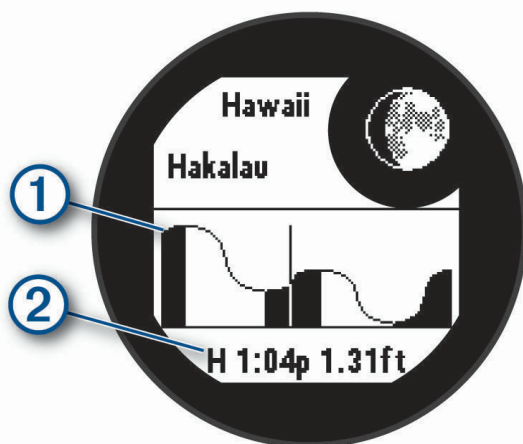
Informacije o morskim mijenama služe samo u informativne svrhe. Snosite odgovornost za praćenje svih objavljenih smjernica o vodi, za svjesnost o svojem okruženju i za primjenu pravila sigurne plovidbe u svakom trenutku. Nepridržavanjem ovog upozorenja može doći do teške ozljede ili smrti.

NAPOMENA: Ova je funkcija dostupna samo na modelima Instinct 2 - Surf Edition.

Kada uparite sat s kompatibilnim telefonom, možete pregledati informacije o stanici za predviđanje morskih mijena, uključujući visinu morske mijene i vrijeme sljedeće plime i oseke.

- 1 Pritisnite **GPS** na zaslonu sata.
- 2 Odaberite **Morske mijene**.
- 3 Odaberite opciju:
 - Kako biste upotrijebili trenutnu lokaciju u blizini stanice za predviđanje morskih mijena odaberite **Trenutna lokacija**.
 - Kako biste odabrali nedavno upotrijebljenu stanicu za predviđanje morskih mijena, odaberite **Nedavno**.
 - Kako biste odabrali spremljenu lokaciju, odaberite **Spremljeno**.
 - Kako biste unijeli koordinate lokacije, odaberite **Koordinate**.

Prikazat će se 24-satna karta morskih mijena za trenutni datum s trenutnom visinom morske razine ① i informacijama o sljedećim mijenama ②.



- 4 Pritisnite **DOWN** kako biste vidjeli informacije o morskim mijenama za naredne dane.

Prilagođavanje aktivnosti i aplikacija

Popis aplikacija, zaslone s podacima, podatkovna polja i ostale postavke možete prilagoditi.

Dodavanje ili uklanjanje omiljene aktivnosti

Popis omiljenih aktivnosti prikazuje se kada na zaslonu sata pritisnete GPS, a omogućuje vam brz pristup aktivnostima koje najčešće upotrebljavate. Kad prvi put pritisnete GPS za pokretanje aktivnosti, uređaj će vas zatražiti da odaberete omiljene aktivnosti. Omiljene aktivnosti u bilo kojem trenutku možete dodati ili ukloniti.

1 Držite **MENU**.

2 Odaberite **Aktivnosti i aplikacije**.

Vaše omiljene aktivnosti prikazuju se na vrhu popisa na bijeloj pozadini. Druge se aktivnosti prikazuju na proširenom popisu i na crnoj pozadini.

3 Odaberite opciju:

- Za dodavanje omiljene aktivnosti odaberite aktivnost i zatim odaberite **Postavljanje aplikacije kao favorita**.
- Za uklanjanje omiljene aktivnosti odaberite aktivnost i zatim odaberite **Uklanjanje iz favorita**.

Promjena redoslijeda aktivnosti u popisu aplikacija

1 Držite **MENU**.

2 Odaberite **Aktivnosti i aplikacije**.

3 Odaberite aktivnost.

4 Odaberite **Promijeni redoslijed**.

5 Pritisnite **UP** ili **DOWN** kako biste prilagodili položaj aktivnosti u popisu aplikacija.

Prilagođavanje zaslona s podacima

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

1 Držite **MENU**.

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

3 Odaberite aktivnost za prilagođavanje.

4 Odaberite postavke aktivnosti.

5 Odaberite **Zasloni s podacima**.

6 Odaberite zaslon s podacima koji želite prilagoditi.

7 Odaberite opciju:

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

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

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

Dodavanje karte aktivnosti

Možete dodati kartu zaslonima s podacima za aktivnost.

1 Držite **MENU**.

2 Odaberite **Aktivnosti i aplikacije**.

3 Odaberite aktivnost za prilagođavanje.

4 Odaberite postavke aktivnosti.

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

Stvaranje prilagođene aktivnosti

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

Postavke aplikacija i aktivnosti

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

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

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

3D brzina: Izračunava brzinu s pomoću promjene u nadmorskoj visini i vodoravnog kretanja tlom.

Dodaj aktivnost: Omogućuje prilagođavanje multisport aktivnosti.

Upozorenja: Postavlja upozorenja za trening ili navigaciju za aktivnost.

Automatski uspon: Uređaju omogućuje automatsko prepoznavanje promjene nadmorske visine s pomoću ugrađenog visinomjera (*Omogućivanje automatskog uspona, stranica 30*).

Auto Lap: Postavlja opcije za funkciju Auto Lap® za automatsko označavanje dionica na određenoj udaljenosti. Kada dovršite dionicu, prikazat će se prilagodljiva poruka upozorenja za dionicu. Ova značajka pomaže prilikom usporedbe rezultata za različite dijelove aktivnosti.

Auto Pause: Postavlja opcije za funkciju Auto Pause® na zaustavljanje bilježenja podataka pri zaustavljanju ili pri usporavanju ispod zadane brzine. Ta je funkcija korisna ako tijekom aktivnosti nailazite na semafore ili druga mjesta gdje morate stati.

Automatski odmor: Uređaju omogućuje automatsko otkrivanje odmaranja tijekom plivanja u bazenu i stvaranje intervala odmora (*Automatski odmor, stranica 10*).

Automatski izračun dionica tijekom skijanja: Satu omogućuje automatsko prepoznavanje skijaških spustova ili jedrenja na dasci s pomoću ugrađenog mjeraca brzine. Za aktivnost jedrenja na dasci možete postaviti pragove brzine i udaljenosti za automatsko pokretanje.

Automatsko pomicanje: Postavlja sat tako da se kreće kroz sve zaslone s podacima o aktivnosti dok je uključen mjerac vremena aktivnosti.

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

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

Slanje pulsa: Omogućuje automatsko odašiljanje podataka o puls u kada započnete aktivnost (*Odašiljanje podataka o puls u, stranica 56*).

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

Zasloni s podacima: Omogućuje prilagođavanje zaslona s podacima i dodavanje novih zaslona s podacima za aktivnost (*Prilagođavanje zaslona s podacima, stranica 25*).

Udaljenost u golfu: Postavlja mjerne jedinice pri igranju golfa.

GPS: Postavljanje načina rada za GPS antenu. Upotreba opcija GPS + GLONASS ili GPS + GALILEO omogućuje bolji rad u zahtjevnoj okolini i brže pronalaženje položaja. Istovremena upotreba GPS-a i drugog satelita prije će potrošiti bateriju nego kada koristite samo opciju GPS. S pomoću opcije UltraTrac rjeđe bilježi točke traga i podatke senzora (*Promjena postavki GPS-a, stranica 31*).

Sustav ocjenjivanja: Postavlja sustav ocjenjivanja nagiba za ocjenjivanje teškoće rute za aktivnost penjanja po stijenama.

Tipka Dionica: Omogućuje ili onemogućuje gumb SET za bilježenje dionice, seta ili odmora tijekom aktivnosti.

Zaključaj uređaj: Zaključava gumbe tijekom multisport aktivnosti kako bi se spriječilo nehотиčno pritiskanje gumba i povlačenje prstima po dodirnom zaslonu.

Metronom: Reproducira tonove ili vibrira ujednačenim ritmom kako biste mogli poboljšati svoje performanse tako što ćete trenirati uz bržu, sporiju ili ujednačeniju kadencu. Možete postaviti udarce u minuti (bpm) kadence koju želite održati, frekvenciju udaraca i postavke zvuka.

Kazne: Omogućuje praćenje kaznenih udaraca tijekom igranja golfa (*Bilježenje statistike, stranica 21*).

Veličina bazena: Postavljanje duljine bazena za plivanje u bazenu.

Prosjeck za snagu: Određuje se uključuje li sat u podatke za snagu vrijednosti s nulom koje se pojavljuju kada ne okrećete pedale.

Način napajanja: Postavlja zadani način napajanja za aktivnost.

Isključivanje za uštedu energije: Postavlja trajanje vremena uštede energije, odnosno koliko dugo sat ostaje u načinu rada za treniranje, primjerice, kada čekate početak utrke. Opcija Normalno postavlja sat za prelazak u način rada s niskom potrošnjom energije nakon 5 minuta neaktivnosti. Opcija Produljeno postavlja sat za prelazak u način rada s niskom potrošnjom energije nakon 25 minuta neaktivnosti. Produženi način rada može skratiti trajanje baterije između dva punjenja.

Bilježenje aktivnosti: Omogućuje bilježenje golferskih aktivnosti u obliku FIT datoteke. FIT datoteke bilježe fitness podatke u obliku prilagođenom za Garmin Connect.

Interval: Postavlja frekvenciju za bilježenje točaka traga tijekom ekspedicije. Po zadanim postavkama, GPS točke traga bilježe se jednom u sat vremena i ne snimaju se nakon zalaska sunca. Rjeđe bilježenje točaka traga produljuje vijek trajanja baterije.

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

Bilježenje maksimalnog VO2: Omogućuje bilježenje maksimalnog VO2 za aktivnosti terenskog trčanja.

Preimenuj: Postavlja naziv aktivnosti.

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

Vraćanje zadanih postavki: Omogućuje ponovno postavljanje postavki aktivnosti.

Statistika rute: Omogućuje praćenje statistike rute za aktivnosti dvoranskog penjanja.

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

SpeedPro: Omogućuje napredno mjerenje brzine za jedrenje na dasci.

Praćenje statistike: Omogućuje praćenje statistike tijekom igranja golfa ([Bilježenje statistike, stranica 21](#)).

Prepoznavanje zaveslaja: Omogućuje prepoznavanje zaveslaja za plivanje u bazenu.

Prijelazi: Omogućuje prijelaze za multisport aktivnosti.

Upozorenja za aktivnosti

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, sat možete postaviti tako da vas upozorava kada potrošite određenu količinu kalorija.

Upozorenje o vrijednostima izvan raspona: Upozorenje o vrijednostima izvan raspona obavještava vas svaki put kada je sat iznad ili ispod određenog raspona vrijednosti. Primjerice, sat 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 sat zabilježi određenu vrijednost ili interval. Primjerice, možete postaviti sat tako da vas upozorava svakih 30 minuta.

Naziv upozorenja	Vrsta upozorenja	Opis
Kadencija	Domet	Možete postaviti minimalnu i maksimalnu vrijednost takta.
Kalorije	Događaj, ponavljajuće	Možete postaviti broj kalorija.
Prilagođeno	Događaj, ponavljajuće	Možete odabrati postojeću poruku ili stvoriti prilagođenu te odabrati vrstu upozorenja.
Udaljenost	Ponavljajuće	Možete postaviti interval udaljenosti.
Nadmorska visina	Domet	Možete postaviti minimalnu i maksimalnu vrijednost nadmorske visine.
Puls	Domet	Možete postaviti minimalnu i maksimalnu vrijednost pulsa ili odabrati promjene zona. Pogledajte odjeljke O zonama pulsa , stranica 69 i Izračuni zona pulsa , stranica 71.
Tempo	Domet	Možete postaviti minimalnu i maksimalnu vrijednost tempa.
Tempo	Ponavljajuće	Možete postaviti ciljani tempo plivanja.
Napajanje	Domet	Možete postaviti visoku ili nisku razinu snage.
Blizina	Događaj	Radijus možete postaviti od spremljene lokacije.
Trčanje/hodanje	Ponavljajuće	Možete postaviti redovite odmore hodanjem u pravilnim intervalima.
Brzina	Domet	Možete postaviti minimalnu i maksimalnu vrijednost brzine.
Brzina hoda	Domet	Možete postaviti gornji ili donji broj zaveslaja po minuti.
Vrijeme	Događaj, ponavljajuće	Možete postaviti vremenski interval.
Mjerač vremena za stazu	Ponavljajuće	Možete postaviti vremenski interval za stazu u sekundama.

Postavljanje upozorenja

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

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

Omogućivanje automatskog uspona

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

- 1 Držite **MENU**.
- 2 Odaberite **Aktivnosti i aplikacije**.
- 3 Odaberite aktivnost.
NAPOMENA: Ova funkcija nije dostupna za sve aktivnosti.
- 4 Odaberite postavke aktivnosti.
- 5 Odaberite **Automatski uspon > Status**.
- 6 Odaberite **Uvijek** ili **Kad se ne navigira**.
- 7 Odaberite opciju:
 - Odaberite **Zaslon za trčanje** kako biste vidjeli koji se zaslon s podacima prikazuje tijekom trčanja.
 - Odaberite **Zaslon za penjanje** kako biste vidjeli koji se zaslon s podacima prikazuje tijekom penjanja.
 - Odaberite **Zamjena boja** kako bi se prilikom promjene načina rada mijenjale boje zaslona.
 - Odaberite **Vertikalna brzina** za postavljanje brzine uspona kroz određeno vrijeme.
 - Odaberite **Prebacivanje između načina rada** za postavljanje brzine promjene načina rada na uređaju.**NAPOMENA:** Opcija Trenutni zaslon omogućava vam automatsko prebacivanje na posljednji zaslon koji ste gledali prije prelaska na automatski uspon.

Promjena postavki GPS-a

Dodatne informacije o GPS-u potražite na web-mjestu www.garmin.com/aboutGPS.

1 Držite **MENU**.

2 Odaberite **Aktivnosti i aplikacije**.

3 Odaberite aktivnost.

NAPOMENA: Ova funkcija nije dostupna za sve aktivnosti.

4 Odaberite postavke aktivnosti.

5 Odaberite **GPS**.

6 Odaberite opciju:

- Odaberite **Isključi** kako biste onemogućili GPS za aktivnost.
- Odaberite **Normalni (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.

NAPOMENA: Istovremena upotreba GPS-a i drugog satelitskog sustava može brže potrošiti bateriju nego kada se upotrebljava samo GPS.

- Odaberite **GPS + GALILEO** (sustav satelita Europske unije) za preciznije informacije o položaju u slučajevima kada je vidljivost neba loša.
- Odaberite **UltraTrac** za rjeđe bilježenje točaka traga i podataka senzora.

NAPOMENA: Omogućavanje značajke UltraTrac produljuje trajanje baterije, ali smanjuje kvalitetu snimljenih aktivnosti. Koristite značajku UltraTrac za aktivnosti koje zahtijevaju produljeno trajanje baterije, a za koje učestala ažuriranja podataka senzora nisu toliko važna.

Vježbanje

Vježbanje

Možete stvoriti prilagođena vježbanja 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 isporučuje se s nekoliko prethodno učitanih vježbanja za više aktivnosti. 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.

Praćenje vježbanja s usluge Garmin Connect

Prije preuzimanja vježbanja iz aplikacije Garmin Connect morate imati Garmin Connect račun ([Garmin Connect](#), stranica 67).

1 Odaberite opciju:

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

2 Odaberite **Trening > Vježbanje**.

3 Pronađite vježbanje ili stvorite i spremite novo vježbanje.

4 Odaberite  ili **Pošalji na uređaj**.

5 Slijedite upute na zaslonu.

Početak vježbanja

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

- 1 Pritisnite **GPS** na zaslonu sata.
- 2 Odaberite aktivnost.
- 3 Držite **MENU**.
- 4 Odaberite **Trening > Vježbanje**.
- 5 Odaberite vježbanje.

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

- 6 Odaberite **Započni vježbanje**.
- 7 Pritisnite **GPS** 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 odrediti status treniranja i procjenu svog maksimalnog VO2 (*Status treniranja, stranica 46*).

- 1 Na zaslonu sata odaberite **GPS**.
- 2 Odaberite **Trčanje** ili **Biciklizam**.
Pojavljuje se preporučeno vježbanje dana.
- 3 Odaberite **GPS** i odaberite opciju:
 - Za izvođenje vježbanja odaberite **Započni vježbanje**.
 - Za odbacivanje vježbanja odaberite **Odbaci**.
 - Za pregled koraka vježbanja odaberite **Koraci**.
 - Za ažuriranje postavke cilja vježbanja 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.

Stvaranje intervalnog vježbanja

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

Početak intervalnog vježbanja

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



Kada dovršite sve intervale, pojavit će se poruka.

O kalendaru treninga

Kalendar treninga na satu proširenje je kalendara treninga ili rasporeda koji postavite u Garmin Connect računu. 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 brzom pregledu widgeta kalendara. Kada u kalendaru odaberete dan, možete pregledati ili započeti s vježbanjem. Zakazani trening ostaje na satu neovisno o tome jeste li ga dovršili ili preskočili. Kada s usluge Garmin Connect pošaljete zakazane treninge, oni će prebrisati postojeći kalendar treninga.

Korištenje planova treninga iz aplikacije Garmin Connect

Ako želite preuzeti i koristiti planove treniranja, morate imati Garmin Connect račun ([Garmin Connect, stranica 67](#)), a sat Instinct 2 morate upariti s kompatibilnim 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.




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

Preuzimanje PacePro plana iz aplikacije Garmin Connect

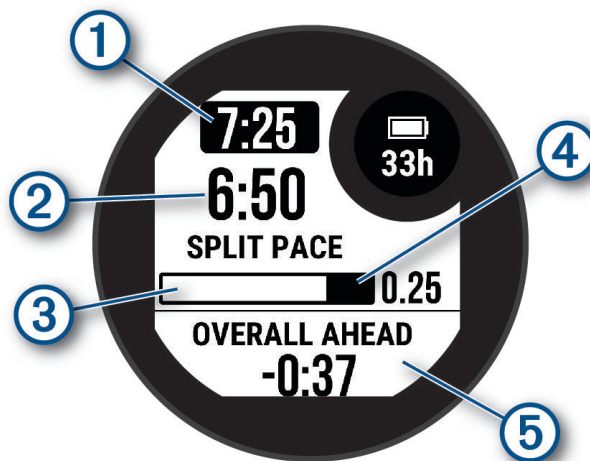
Prije preuzimanja PacePro plana u aplikaciji Garmin Connect morate imati Garmin Connect račun ([Garmin Connect, stranica 67](#)).

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

Pokretanje PacePro plana

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

- 1 Pritisnite **GPS** na zaslonu sata.
 - 2 Odaberite aktivnost za trčanje na otvorenom.
 - 3 Držite **MENU**.
 - 4 Odaberite **Trening > PacePro planovi**.
 - 5 Odaberite pretplatu.
 - 6 Pritisnite **GPS**.
- SAVJET:** Prije nego što prihvatite PacePro plan, možete pregledati prolazna vremena, grafikon nadmorske visine i kartu.
- 7 Odaberite **Prihvati plan** za pokretanje plana.
 - 8 Po potrebi odaberite kako biste omogućili navigaciju stazom.
 - 9 Pritisnite **GPS** 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

SAVJET: Možete držati MENU i zatim odabrati **Zaustavi PacePro >** da biste zaustavili PacePro plan. Mjerač vremena aktivnosti i dalje radi.

Korištenje funkcije Virtual Partner

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

NAPOMENA: Ova funkcija nije dostupna za sve aktivnosti.

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

Postavljanje cilja treniranja

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

- 1 Pritisnite **GPS** na zaslonu sata.
- 2 Odaberite aktivnost.
- 3 Držite **MENU**.
- 4 Odaberite **Trening > Postavi cilj**.
- 5 Odaberite opciju:
 - Odaberite **Samo udaljenost** za odabir zadane udaljenosti ili unos prilagođene udaljenosti.
 - Odaberite **Udaljenost i vrijeme** za odabir ciljane udaljenosti i vremena.
 - Odaberite **Udaljenost i tempo** ili **Udaljenost i brzina** za odabir ciljane udaljenosti i tempa ili brzine.Pojavljuje se zaslon cilja treniranja i pokazuje procijenjeno vrijeme završetka. Procijenjeno vrijeme završetka temelji se na vašoj trenutačnoj izvedbi i preostalom vremenu.
- 6 Pritisnite **GPS** za pokretanje mjerača vremena aktivnosti.

SAVJET: Možete držati **MENU** i zatim odabrati **Otkazi cilj > ✓** kako biste otkazali cilj treniranja.

Utrkivanje s prethodnom aktivnošću

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

NAPOMENA: Ova funkcija nije dostupna za sve aktivnosti.

- 1 Pritisnite **GPS** na zaslonu sata.
- 2 Odaberite aktivnost.
- 3 Držite **MENU**.
- 4 Odaberite **Trening > Utrka u okviru aktivnosti**.
- 5 Odaberite opciju:
 - Odaberite **Iz povijesti** za odabir već snimljenih aktivnosti s uređaja.
 - Odaberite **Preuzeto** za odabir aktivnosti koje ste preuzeli s Garmin Connect računom.
- 6 Odaberite aktivnost.

Pojavljuje se zaslon Virtual Partner i pokazuje procijenjeno vrijeme završetka.
- 7 Pritisnite **GPS** za pokretanje mjerača vremena aktivnosti.
- 8 Kada završite aktivnost, pritisnite **GPS** i odaberite **Spremi**.

Povijest

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

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

Korištenje funkcije Povijest

Povijest sadrži prethodne aktivnosti koje ste spremili na sat.

- 1 Na izgledu sata držite **MENU**.
- 2 Odaberite **Povijest > Aktivnosti**.
- 3 Odaberite aktivnost.
- 4 Pritisnite **GPS**.
- 5 Odaberite opciju:
 - Kako biste vidjeli dodatne informacije o aktivnosti, odaberite **Svi statistički podaci**.
 - Kako biste vidjeli utjecaj aktivnosti na vašu aerobnu i anaerobnu kondiciju, odaberite **Efekt vježbanja (O efektu vježbanja, stranica 49)**.
 - Kako biste vidjeli vrijeme provedeno u svakoj zoni pulsa, odaberite **Puls (Pregled vremena u svakoj zoni pulsa, stranica 36)**.
 - Za odabir dionice i prikaz dodatnih podataka o svakoj dionici odaberite **Dionice**.
 - Za odabir skijaškog ili snowboarding spusta i prikaz dodatnih podataka o svakom spustu odaberite **Dionice**.
 - Za odabir seta vježbi i prikaz dodatnih informacija o svakom setu odaberite **Setovi**.
 - Za prikaz aktivnosti na karti odaberite **Karta**.
 - Za prikaz grafikona nadmorske visine za aktivnost odaberite **Iscrtavanje nadmorske visine**.
 - Kako biste izbrisali odabranu aktivnost, odaberite **Izbriši**.

Povijest multisport aktivnosti

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

Pregled vremena u svakoj zoni pulsa

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

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

Osobni rekordi

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

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

Pregledavanje osobnih rekorda

- 1 Na izgledu satu držite **MENU**.
- 2 Odaberite **Povijest > Rekordi**.
- 3 Odaberite sport.
- 4 Odaberite rekord.
- 5 Odaberite **Prikaz rekorda**.

Vraćanje osobnog rekorda

Svaki osobni rekord možete postaviti na prethodni zabilježeni rekord.

- 1 Na izgledu satu držite **MENU**.
- 2 Odaberite **Povijest > Rekordi**.
- 3 Odaberite sport.
- 4 Odaberite rekord koji želite vratiti.
- 5 Odaberite **Prethodno > ✓**.

NAPOMENA: Time se ne brišu spremljene aktivnosti.

Brisanje osobnih rekorda

- 1 Na izgledu sata držite **MENU**.
- 2 Odaberite **Povijest > Rekordi**.
- 3 Odaberite sport.
- 4 Odaberite opciju:
 - Za brisanje jednog rekorda odaberite rekord i zatim odaberite **Izbriši rekord > ✓**.
 - Za brisanje svih rekorda u određenom sportu odaberite **Izbriši sve rekorde > ✓**.

NAPOMENA: Time se ne brišu spremljene aktivnosti.

Pregledavanje ukupnih podataka

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

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

Korištenje brojača kilometara

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

- 1 Na izgledu sata držite **MENU**.
- 2 Odaberite **Povijest > Ukupno > Brojač kilometara**.
- 3 Pritisnite **UP** ili **DOWN** kako biste vidjeli ukupne vrijednosti izmjerene s pomoću brojača kilometara.

Brisanje povijesti

- 1 Na izgledu sata držite **MENU**.
- 2 Odaberite **Povijest > Opcije**.
- 3 Odaberite opciju:
 - Odaberite **Izbriši sve aktivnosti** kako biste izbrisali sve aktivnosti iz povijesti.
 - Odaberite **Ponovno postavi ukupno** kako biste ponovo postavili sve ukupne vrijednosti za udaljenost i vrijeme.

NAPOMENA: Time se ne brišu spremljene aktivnosti.

Izgled

Možete prilagoditi izgled sata i funkcije brzog pristupa u slijedu brzih pregleda widgeta i izborniku kontrola.

Postavke izgleda sata

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

Prilagođavanje izgleda sata

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

- 1 Na izgledu sata držite **MENU**.
- 2 Odaberite **Izgled sata**.
- 3 Pritisnite **UP** ili **DOWN** za prikaz opcija izgleda sata.
- 4 Pritisnite **GPS**.
- 5 Odaberite opciju:
 - Za aktiviranje izgleda sata odaberite **Primijeni**.
 - Za prilagođavanje podataka koji se prikazuju na zaslonu sata odaberite **Prilagodi**, pritisnite **UP** ili **DOWN** za prikaz opcija i zatim pritisnite **GPS**.

Brzi pregledi widgeta

Vaš se sat isporučuje s brzim pregledima widgeta koji omogućuju brz pregled podataka (*Prikaz slijeda brzih pregleda widgeta, stranica 41*). Nekim je funkcijama potrebna Bluetooth® veza s kompatibilnim telefonom.

Neki se brzi pregledi widgeta zadano ne mogu vidjeti. Njih ručno možete dodati u slijed brzih pregleda widgeta (*Prilagođavanje slijeda brzih pregleda widgeta, stranica 41*).

Naziv	Opis
ABC	Prikazuje kombinirane podatke visinomjera, barometra i kompasa.
Alternativne vremenske zone	Prikazuje trenutačno vrijeme u dodatnim vremenskim zonama (<i>Dodavanje alternativnih vremenskih zona, stranica 5</i>).
Aklimatizacija na veće nadmorske visine	Na visinama iznad 800 m (2625 ft) prikazuje grafikon na kojem se prikazuju vrijednosti prosječnog očitavanja pulsne oksimetrije, broja udisaja i pulsa u mirovanju u zadnjih sedam dana korigirane na temelju nadmorske visine.
Visinomjer	Prikazuje približnu nadmorsku visinu na temelju promjena tlaka zraka.
Barometar	Prikazuje podatke o tlaku u okolini na temelju nadmorske visine.
Body Battery™	Kada se nosi cijeli dan, prikazuje trenutačnu Body Battery razinu i grafikon vaše razine u posljednjih nekoliko sati (<i>Body Battery, stranica 41</i>).
Planiranje odmora	Omogućuje vam da na satu Instinct 2 - džel Edition započnete vožnju i na satu prikazuje informacije o odmoru. NAPOMENA: Ova funkcija nije dostupna na svim modelima proizvođača.
Kalendar	Prikazuje predstojeće sastanke iz kalendara vašeg telefona.
Kalorije	Prikazuje podatke o kalorijama za trenutačni dan.
Kompas	Prikazuje elektronički kompas.
Praćenje psa	Prikazuje podatke o lokaciji psa ako ste sa satom Instinct 2 uparili kompatibilni uređaj za praćenje pasa.
Broj katova na koje ste se popeli	Prati broj katova na koje ste se popeli i napredak prema cilju.
Health Snapshot™	Pokreće Health Snapshot aktivnost na vašem satu koja bilježi nekoliko ključnih zdravstvenih parametara dok mirujete dvije minute. Pruža uvid u vaše ukupno kardiovaskularno stanje. Sat bilježi parametre kao što su prosječni puls, razina stresa i brzina disanja. Možete pregledati sažetke spremljenih Health Snapshot aktivnosti.
Puls	Prikazuje trenutačni puls u otkucajima u minuti (otk./min) i grafikon prosječnog pulsa u mirovanju (RHR).
Minute intenzivnog vježbanja	Bilježi trajanje umjerenih i intenzivnih aktivnosti, ciljni broj minuta intenzivnog vježbanja u tjednu i napredak prema postavljenom cilju.
inReach® kontrole	Omogućuje slanje poruka na uparenom inReach uređaju (<i>Upotreba daljinskog upravljača inReach, stranica 62</i>).
Zadnji sport	Prikazuje kratak sažetak zadnje zabilježene aktivnosti.
Zadnja vožnja Zadnje trčanje Zadnje plivanje	Prikazuje kratak sažetak zadnje zabilježene aktivnosti i povijesti navedenog sporta.

Naziv	Opis
Mjesečeva mijena	Prikazivanje vremena izlaska i zalaska mjeseca te mjesečevih mijena ovisno o vašem GPS položaju.
Upravljanje glazbom	Kontrole playera glazbe vašeg telefona.
My Love Rewards	Prikazuje informacije o nagradama Love's® na satu Instinct 2 - džel Edition. NAPOMENA: Ova funkcija nije dostupna na svim modelima proizvoda.
Obavijesti	Upozorava vas na dolazne pozive, poruke, ažuriranja statusa na društvenim mrežama i još mnogo toga, ovisno o postavkama obavijesti na telefonu (<i>Omogućavanje Bluetooth obavijesti, stranica 65</i>).
Performanse	Prikazuje mjerenja performansi koje vam pomažu da pratite i razumijete svoje treninge i rezultate na utrkama. (<i>Mjerenje performansi, stranica 42</i>).
Pilot Flying J™ MyRewards	Prikazuje informacije s kartice s nagradama na satu Instinct 2 - džel Edition. NAPOMENA: Ova funkcija nije dostupna na svim modelima proizvoda.
Pulsni oksimetar	Omogućuje ručno očitavanje pulsno oksimetra (<i>Očitavanje pulsni oksimetrom, stranica 57</i>). Ako ste preaktivni da sat izvrši očitavanje pulsno oksimetra, mjerenje se neće zabilježiti.
Mirovanje	Prikazuje ukupno trajanje spavanja, rezultat spavanja i informacije o fazama sna za prethodnu noć.
Solarni intenzitet	Prikazuje grafikon intenziteta solarnog punjenja za zadnjih 6 sati i prosjek za prethodni tjedan.
Koraci	Prati dnevni broj prijeđenih koraka, ciljni broj koraka i podatke za prethodne dane.
Stres	Prikazuje vašu trenutačnu razinu stresa i grafikon razine stresa. Možete izvoditi vježbe disanja kako biste se lakše opustili. Ako ste preaktivni da sat odredi vašu razinu stresa, mjerenje stresa neće se zabilježiti.
Izlazak i zalazak sunca	Prikazuje vremena izlaska i zalaska sunca te vrijeme građanskog sumraka.
Temperatura	Prikazuje podatke o temperaturi iz unutarnjeg senzora temperature.
Status treniranja	Prikazuje vaš trenutačni status treniranja i opterećenje treniranja koji vam pokazuju kako treniranje utječe na vašu razinu kondicije i rezultate (<i>Status treniranja, stranica 46</i>).
VIRB® kontrole	Omogućuje upravljanje kamerom kada je VIRB uređaj uparen sa satom Instinct 2 (<i>VIRB daljinski upravljač, stranica 62</i>).
Vrijeme	Prikazuje trenutačnu temperaturu i vremensku prognozu.
Xero® uređaj	Prikazuje podatke o lokaciji lasera kada je kompatibilan Xero uređaj uparen sa satom Instinct 2 (<i>Postavke Xero laserske lokacije, stranica 64</i>).

Prikaz slijeda brzih pregleda widgeta

Brzi pregledi widgeta omogućuju brz pristup zdravstvenim podacima, informacijama o aktivnostima, ugrađenim sensorima i još mnogo toga. Kada uparite sat, možete pregledavati podatke s telefona kao što su obavijesti, vremenska prognoza i kalendarski događaji.

1 Pritisnite **UP** ili **DOWN**.

Sat se kreće kroz neprekidni slijed brzih pregleda widgeta i prikazuje sažetak podataka za svaki brzi pregled widgeta.



2 Pritisnite **GPS** za prikaz dodatnih informacija.

3 Odaberite opciju:

- Pritisnite **DOWN** za prikaz pojedinosti o brzom pregledu widgeta.
- Pritisnite **GPS** za prikaz dodatnih opcija i funkcija brzog pregleda widgeta.


Prilagođavanje slijeda brzih pregleda widgeta

Možete promijeniti redoslijed brzih pregleda widgeta u slijedu i dodati nove brze preglede widgeta.

1 Držite **MENU**.

2 Odaberite **Izgled > Brzi pregledi widgeta**.

3 Odaberite opciju:

- Odaberite brzi pregled widgeta i zatim pritisnite **UP** ili **DOWN** da biste promijenili lokaciju brzog pregleda widgeta u slijedu.
- Odaberite brzi pregled widgeta i zatim odaberite  kako biste brzi pregled widgeta uklonili iz slijeda.
- Odaberite **Dodaj** i odaberite brzi pregled widgeta kako biste ga dodali u slijed.

Body Battery

Sat 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 sat s Garmin Connect računom ([Savjeti za poboljšane Body Battery podatke, stranica 41](#)).

Savjeti za poboljšane Body Battery podatke

- Za točnije rezultate nosite sat i tijekom spavanja.
- Kvalitetan san puni Body Battery.
- Intenzivna aktivnost i visoka razina stresa mogu uzrokovati brže pražnjenje Body Battery energije.
- Unos hrane i stimulansa poput kofeina ne utječu izravno na vašu Body Battery razinu.

Mjerenje performansi

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

Ove procjene pruža i omogućuje Firstbeat Analytics. Dodatne informacije potražite na web-mjestu garmin.com/performance-data/running.

NAPOMENA: Predviđanja se isprva mogu činiti netočnima. Sat tek nakon nekoliko dovršenih aktivnosti može predvidjeti vaše performanse.

maksimalni VO2: Maksimalni VO2 je maksimalni obujam kisika (u mililitrima) koji možete potrošiti u minuti po kilogramu tjelesne težine pri maksimalnom opterećenju (*O procijenjenim maksimalnim vrijednostima VO2, stranica 42*).

Predviđeno vrijeme utrke: Vaš sat upotrebljava procjenu maksimalnih vrijednosti VO2 i vašu povijest treniranja kako bi dao ciljno vrijeme utrke na temelju vaše trenutačne kondicije (*Prikaz predviđenih vremena utrke, stranica 43*).

Pojedinosti o testu stresa na temelju varijabilnosti pulsa: Za test stresa na temelju varijabilnosti pulsa (HRV) potreban je Garmin senzor pulsa na prsima. Sat bilježi oscilacije pulsa dok mirno stojite 3 minute. To je mjera ukupne razine stresa kojoj ste izloženi. Ljestvica ima vrijednosti od 1 do 100, a male vrijednosti ukazuju na nisku razinu stresa (*Varijabilnost pulsa i razina stresa, stranica 43*).

Stanje performansi: Stanje performansi je procjena u stvarnom vremenu koja se izračunava nakon što ste se 6 do 20 minuta bavili aktivnošću. Može se dodati kao podatkovno polje pa svoje stanje performansi možete pregledavati i u drugom dijelu aktivnosti. Uspoređuje vašu trenutačnu kondiciju s vašom prosječnom kondicijom (*Stanje performansi, stranica 44*).

Funkcionalni prag snage (FTP): Za procjenjivanje funkcionalnog praga snage (FTP) sat upotrebljava podatke iz korisničkog profila koje ste unijeli pri početnom postavljanju. Preciznije mjerenje dobit ćete ako izvedete navođeni test (*Dobivanje procjene FTP-a, stranica 44*).

Laktatni prag: Za laktatni prag potreban je senzor pulsa na prsima. Laktatni prag je točka u kojoj se vaši mišići brzo umaraju. Vaš sat mjeri laktatni prag s pomoću podataka o puls i tempa (*Laktatni prag, stranica 45*).

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 kardiovaskularne snage i trebao bi se povećavati usporedno s povećanjem vaše razine kondicije. Za sat Instinct 2 potrebno je mjerenje pulsa na zapešću ili kompatibilan monitor pulsa na prsima kako bi mogao prikazati procijenjene maksimalne vrijednosti VO2. Sat ima različite procijenjene maksimalne vrijednosti VO2 za trčanje i vožnju bicikla. Kako biste dobili preciznu procjenu maksimalnog VO2, morate nekoliko minuta na umjerenoj razini intenziteta trčati na otvorenom uz GPS ili voziti bicikl s kompatibilnim mjeračem snage.

Procjena maksimalnog VO2 na satu se pojavljuje kao broj i opis. Dodatne pojedinosti o procjeni maksimalnog VO2 možete vidjeti na Garmin Connect računu.

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

Dobivanje procjene maksimalnog VO2 za trčanje

Za ovu je funkciju potrebno mjerenje pulsa na zapešću ili kompatibilan senzor pulsa na prsima. Ako upotrebljavate senzor pulsa na prsima, morate ga staviti i upariti s uređajem ([Uparivanje bežičnih senzora, stranica 61](#)).

Za najprecizniju procjenu dovršite postavljanje korisničkog profila ([Postavljanje korisničkog profila, stranica 69](#)) i postavite maksimalni puls ([Postavljanje zona pulsa, stranica 70](#)). Predviđanja se isprva mogu činiti netočnima. Uređaj tek nakon nekoliko utrka može predvidjeti kako ćete trčati. Ako ne želite da te vrste trčanja utječu na procjenu maksimalnog VO2, možete onemogućiti bilježenje maksimalnog VO2 za aktivnosti ultra trčanja i terenskog trčanja ([Postavke aplikacija i aktivnosti, stranica 27](#)).

- 1 Trčite barem 10 minuta na otvorenom.
- 2 Nakon trčanja odaberite **Spremi**.
- 3 Odaberite **UP** ili **DOWN** za kretanje kroz mjerenja performansi.
SAVJET: Možete odabrati GPS kako biste vidjeli dodatne informacije.

Dobivanje procjene maksimalnog VO2 za biciklizam

Za ovu su funkciju potrebni mjerač snage i mjerenje pulsa na zapešću ili kompatibilan senzor pulsa na prsima. Mjerač snage mora biti uparen s Instinct 2 uređajem ([Uparivanje bežičnih senzora, stranica 61](#)). Ako upotrebljavate senzor pulsa na prsima, morate ga staviti i upariti s uređajem.

Za najprecizniju procjenu dovršite postavljanje korisničkog profila ([Postavljanje korisničkog profila, stranica 69](#)) i postavite maksimalni puls ([Postavljanje zona pulsa, stranica 70](#)). Predviđanja se isprva mogu činiti netočnima. Uređaj tek nakon nekoliko vožnji može predvidjeti kako ćete voziti bicikl.

- 1 Vozite ujednačenom brzinom pri visokom intenzitetu najmanje 20 minuta.
- 2 Nakon vožnje odaberite **Spremi**.
- 3 Odaberite **UP** ili **DOWN** za kretanje kroz mjerenja performansi.
SAVJET: Možete odabrati GPS kako biste dodatne informacije.

Prikaz predviđenih vremena utrke

Za najprecizniju procjenu dovršite postavljanje korisničkog profila ([Postavljanje korisničkog profila, stranica 69](#)) i postavite maksimalni puls ([Postavljanje zona pulsa, stranica 70](#)).

Sat upotrebljava procjenu maksimalnog VO2 ([O procijenjenim maksimalnim vrijednostima VO2, stranica 42](#)) i povijest treniranja za izračun ciljanog vremena utrke. Sat 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 satu omogućuje sinkronizaciju aktivnosti, povijesti i podataka s drugih uređaja ([Sinkronizirane aktivnosti i mjerenje performansi, stranica 82](#)).

- 1 Na zaslonu sata pritisnite **UP** ili **DOWN** za brzi pregled widgeta performansi.
- 2 Pritisnite **GPS** za prikaz pojedinosti u brzom pregledu widgeta.
- 3 Za prikaz predviđenog vremena utrke pritisnite **UP** ili **DOWN**.
- 4 Pritisnite **GPS** za prikaz predviđanja za druge udaljenosti.

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


Varijabilnost pulsa i razina stresa

Razina stresa rezultat je trominutnog testa koji se izvodi tako da Instinct 2 analizira oscilacije vašeg pulsa dok mirno stojite kako bi utvrdio ukupnu razinu stresa kojoj ste izloženi. Treniranje, spavanje, prehrana i općenito stres kojem ste izloženi u svakodnevnom životu utječu na vaše performanse. Vrijednosti razine stresa kreću se u rasponu od 1 do 100, gdje 1 predstavlja vrlo nisku, a 100 vrlo visoku razinu stresa. Ako znate svoju razinu stresa, možete odrediti je li vrijeme za intenzivan trening ili jogu.

Pregledavanje varijabilnosti pulsa i razine stresa

Za ovu je funkciju potreban Garmin monitor pulsa. Kako biste mogli vidjeti razinu stresa na temelju varijabilnosti pulsa (HRV), prvo morate staviti monitor pulsa i upariti ga sa svojim uređajem ([Uparivanje bežičnih senzora, stranica 61](#)).

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

- 1 Po potrebi pritisnite **GPS** i odaberite **Dodaj > Varijabilnost pulsa – naprezanje** kako biste aplikaciju za stres dodali na popis aplikacija.
- 2 Odaberite  kako biste aplikaciju dodali na popis omiljenih.
- 3 Na zaslonu sata pritisnite **GPS**, odaberite **Varijabilnost pulsa – naprezanje** i pritisnite **GPS**.
- 4 Mirno stanite i opustite se 3 minute.

Stanje performansi

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

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

NAPOMENA: Kako bi procjene maksimalnog VO2 i vaših trkačkih ili biciklističkih mogućnosti bile točne, uređaju su potrebni podaci o nekoliko trčanja ili vožnji s monitorom pulsa ([O procijenjenim maksimalnim vrijednostima VO2, stranica 42](#)).

Pregledavanje stanja performansi

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

- 1 Dodajte **Stanje performansi** na zaslon s podacima ([Prilagođavanje zaslona s podacima, stranica 25](#)).
- 2 Krenite na trčanje ili vožnju bicikla.
Nakon 6 do 20 minuta pojavit će se podatak o stanju performansi.
- 3 Prijeđite na zaslon s podacima kako biste tijekom trčanja ili vožnje mogli pratiti stanje performansi.

Dobivanje procjene FTP-a

Kako biste dobili procjenu svog funkcionalnog praga snage (FTP), najprije sa satom morate upariti senzor pulsa na prsima i mjerač snage ([Uparivanje bežičnih senzora, stranica 61](#)) i morate procijeniti maksimalni VO2 ([Dobivanje procjene maksimalnog VO2 za biciklizam, stranica 43](#)).

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

- 1 Za prikaz brzog pregleda widgeta za performanse pritisnite **UP** ili **DOWN**.
- 2 Pritisnite **GPS** za prikaz pojedinosti u brzom pregledu widgeta.
- 3 Za prikaz procijenjenog FTP-a pritisnite **UP** ili **DOWN**.

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

Informacije potražite u dodatku ([FTP ocjene, stranica 106](#)).

NAPOMENA: Kada vas obavijesti o performansama upozore na novu vrijednost FTP-a, možete odabrati Prihvati za spremanje novog FTP-a ili Odbij ako želite zadržati trenutni FTP.

Provođenje FTP testa

Ako želite provesti test kako biste odredili svoj funkcionalni prag snage (FTP), najprije s uređajem morate upariti monitor pulsa na prsima i mjerac snage (*Uparivanje bežičnih senzora, stranica 61*) i morate odrediti procjenu maksimalnog VO₂ (*Dobivanje procjene maksimalnog VO₂ za biciklizam, stranica 43*).

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

- 1 Na satu odaberite **GPS**.
- 2 Odaberite biciklističku aktivnost.
- 3 Držite **MENU**.
- 4 Odaberite **Trening > Navođeni test za FTP**.
- 5 Slijedite upute na zaslonu.

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

- 6 Kad završite s navođenim testom, ohladite se, zaustavite mjerac vremena i spremite aktivnost.
Vaš se FTP pojavljuje kao vrijednost izražena u vatima po kilogramu, izlaznoj snazi u vatima te položaj na skali boja.
- 7 Odaberite opciju:
 - Odaberite **Prihvati** ako želite spremite novi funkcionalni prag snage (FTP).
 - Odaberite **Odbij** ako želite zadržati trenutni funkcionalni prag snage (FTP).

Laktatni prag

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

Ako već znate vrijednost pulsa pri kojem dostižete svoj laktatni prag, možete ga unijeti u postavke svog korisničkog profila (*Postavljanje zona pulsa, stranica 70*).Uključivanjem funkcije Automatsko prepoznavanje moći ćete automatski bilježiti laktatni prag tijekom aktivnosti.

Izvođenje navođenog testa za određivanje laktatnog praga

Za ovu je funkciju potreban Garmin monitor pulsa. Kako biste mogli izvesti navođeni test, prvo morate staviti monitor pulsa i upariti ga sa svojim uređajem (*Uparivanje bežičnih senzora, stranica 61*).

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

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

- 1 Na satu odaberite **GPS**.
- 2 Odaberite aktivnost za trčanje na otvorenom.
Za dovršavanje testa potreban je GPS.
- 3 Držite **MENU**.
- 4 Odaberite **Trening > Navođeni test laktatnog praga**.
- 5 Pokrenite mjerac vremena i pratite upute na zaslonu.
Nakon što počnete trčati, uređaj će prikazati trajanje svakog koraka, cilj i trenutne podatke o pulsu. Po dovršetku testa prikazat će se poruka.
- 6 Kad završite s navođenim testom, zaustavite mjerac vremena i spremite aktivnost.
Ako je ovo vaša prva procjena laktatnog praga, uređaj će od vas zatražiti da ažurirate zone pulsa prema pulsu pri laktatnom pragu. Uređaj će od vas kod svake sljedeće procjene laktatnog praga zatražiti da procjenu prihvatite ili odbijete.

Status treniranja

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

Ove procjene pruža i omogućuje Firstbeat Analytics. Dodatne informacije potražite na web-mjestu garmin.com/performance-data/running.

NAPOMENA: Predviđanja se isprva mogu činiti netočnima. Sat tek nakon nekoliko dovršenih aktivnosti može predvidjeti vaše performanse.

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

maksimalni VO₂: Maksimalni VO₂ je maksimalni obujam kisika (u mililitrima) koji možete potrošiti u minuti po kilogramu tjelesne težine pri maksimalnom opterećenju (*O procijenjenim maksimalnim vrijednostima VO₂, stranica 42*). Kada se prilagođavate na okruženje visoke temperature ili velike nadmorske visine, sat prikazuje vrijednosti maksimalnog VO₂ koje su korigirane na temelju temperature i nadmorske visine (*Performanse i aklimatizacija na više temperature i veću nadmorsku visinu, stranica 47*).

Opterećenje treniranja: Opterećenje treniranja je zbroj mjerenja povećanja potrošnje kisika nakon vježbanja (EPOC) u proteklih 7 dana. EPOC procjenjuje koliko je energije vašem tijelu potrebno za oporavak nakon vježbanja (*Opterećenje treniranja, stranica 48*).

Fokus opterećenja treniranja: Sat analizira i razvrstava opterećenje treniranja u razne kategorije ovisno o intenzitetu i strukturi svake zabilježene aktivnosti. Fokus opterećenja treniranja uključuje ukupno opterećenje akumulirano po kategoriji i fokus treniranja. Sat prikazuje distribuciju opterećenja tijekom posljednja 4 tjedna (*Fokus opterećenja treniranja, stranica 48*).

Vrijeme oporavka: Vrijeme oporavka pokazuje vrijeme preostalo do vašeg potpunog oporavka kada ćete biti spremni za sljedeće naporno vježbanje (*Vrijeme oporavka, stranica 49*).

Razine statusa treniranja

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Savjeti za dobivanje statusa treniranja

Funkcija statusa treniranja ovisi o ažuriranim procjenama vaše razine kondicije, uključujući najmanje dva mjerenja maksimalnog VO₂ tjedno. Procjena vašeg maksimalnog VO₂ ažurira se nakon trčanja na otvorenom ili vožnji s mjeračem snage tijekom kojih vaš puls na nekoliko minuta dosegne najmanje 70 % vašeg maksimalnog pulsa. Aktivnosti trčanja u zatvorenom ne generiraju procjenu maksimalnog VO₂ radi očuvanja točnosti trenda vaše razine kondicije. Ako ne želite da te vrste trčanja utječu na procjenu maksimalnog VO₂, možete onemogućiti bilježenje maksimalnog VO₂ za aktivnosti ultra trčanja i terenskog trčanja ([Postavke aplikacija i aktivnosti, stranica 27](#)).

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

- Najmanje dvaput tjedno trčite ili vozite na otvorenom uz mjerač snage i dosegnite puls viši od 70 % vašeg maksimalnog pulsa na najmanje 10 minuta.
Status treniranja bit će dostupan nakon što uređaj koristite tjedan dana.
- Zabilježite sve svoje fitness aktivnosti na ovom uređaju ili omogućite funkciju Physio TrueUp kako bi vaš uređaj učio o vašim performansama ([Sinkronizirane aktivnosti i mjerenje performansi, stranica 82](#)).

Performanse i aklimatizacija na više temperature i veću nadmorsku visinu

Čimbenici iz okoliša poput visoke temperature i velike visine utječu na vaše treniranje i rezultate. Primjerice, treniranje na velikim nadmorskim visinama može pozitivno utjecati na vašu formu, no zbog boravka na velikim nadmorskim visinama možda ćete primijetiti privremeno smanjenje maksimalnog VO₂. Vaš sat Instinct 2 šalje obavijesti o aklimatizaciji i korigiranu procjenu maksimalnog VO₂ i statusa treniranja pri temperaturama višima od 22 °C (72 °F) i pri visinama većima od 800 m (2625 ft.). Aklimatizaciju na više temperature i veće nadmorske visine možete pratiti na brzom pregledu widgeta statusa treniranja.

NAPOMENA: Funkcija aklimatizacije na više temperature dostupna je samo za GPS aktivnosti i zahtijeva meteorološke podatke s povezanog telefona.

Opterećenje treniranja

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

Fokus opterećenja treniranja

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

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

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

Manjak aerobnih aktivnosti visokog intenziteta: Pokušajte dodati više aerobnih aktivnosti visokog intenziteta kako biste s vremenom povišali laktatni prag i maksimalni VO₂.

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

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

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

Fokus – aerobne aktivnosti visokog intenziteta: Vaše opterećenje treniranja uglavnom se odnosi na aerobne aktivnosti visokog intenziteta. Te aktivnosti pomažu povišati laktatni prag, maksimalni VO₂ i izdržljivost.

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

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

O efektu vježbanja

Efekt vježbanja mjeri utjecaj aktivnosti na aerobnu i anaerobnu kondiciju. Efekt vježbanja akumulira se tijekom aktivnosti. Vrijednost efekta vježbanja povećava se napretkom aktivnosti. Efekt vježbanja određuje se prema podacima i povijesti treniranja iz korisničkog profila, pulsu, trajanju i intenzitetu aktivnosti. Primarnu korist aktivnosti opisuje sedam različitih oznaka efekta vježbanja. Svaka je oznaka istaknuta bojom i odgovara fokusu opterećenja treniranja (*Fokus opterećenja treniranja, stranica 48*). Za svaku povratnu informaciju, na primjer, "Izrazit utjecaj na maksimalni VO₂", postoji objašnjenje koje možete pronaći u pojedinostima o aktivnosti na usluzi Garmin Connect.

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

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

Aerobni efekt treniranja i Anaerobni efekt treniranja možete dodati kao podatkovna polja na jedan od svojih zaslona za treniranje kako biste tijekom aktivnosti pratili svoje mogućnosti.

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

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

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

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

Puls oporavka

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

SAVJET: Za najbolje rezultate dvije minute koje su potrebne uređaju da izračuna vaš puls za vrijeme oporavka trebali biste mirovati.

Pauziranje statusa treniranja i nastavak pauziranog statusa treniranja

Ako ste ozlijeđeni ili bolesni, možete pauzirati svoj status treniranja. Možete nastaviti bilježiti fitness aktivnosti, ali vaš će se status treniranja, fokus opterećenja treniranja, povratne informacije o oporavku i preporučena vježbanja privremeno onemogućiti.

Status treniranja možete nastaviti kada ste spremni za ponovno treniranje. Za najbolje rezultate svaki su vam tjedan potrebna barem dva mjerenja maksimalne vrijednosti VO₂ (*O procijenjenim maksimalnim vrijednostima VO₂*, stranica 42).

- 1 Ako želite pauzirati status treniranja, odaberite opciju:
 - U brzom pregledu widgeta statusa treniranja držite **MENU** i odaberite **Opcije > Pauziraj status treniranja**.
 - U Garmin Connect postavkama odaberite **Statistika o performans.** > **Status treniranja** > **⋮** > **Pauziraj status treniranja**.
- 2 Sinkronizirajte sat sa svojim Garmin Connect računom.
- 3 Ako želite nastaviti status treniranja, odaberite opciju:
 - U brzom pregledu widgeta statusa treniranja držite **MENU** i odaberite **Opcije > Nastavi status treniranja**.
 - U Garmin Connect postavkama odaberite **Statistika o performans.** > **Status treniranja** > **⋮** > **Nastavi status treniranja**.
- 4 Sinkronizirajte sat sa svojim Garmin Connect računom.

Kontrole

Izbornik kontrola omogućuje vam brz pristup funkcijama i opcijama sata. Opcije možete dodavati, uklanjati ih i mijenjati im redoslijed u izborniku kontrola (*Prilagođavanje izbornika kontrola, stranica 52*).

Na bilo kojem zaslonu držite **CTRL**.



Ikona	Naziv	Opis
	Alarm sata	Odaberite za dodavanje ili uređivanje alarma (<i>Postavljanje alarma, stranica 4</i>).
	Visinomjer	Odaberite za otvaranje zaslona visinomjera.
	Alternativne vremenske zone	Odaberite za prikaz trenutnog vremena u dodatnim vremenskim zonama (<i>Dodavanje alternativnih vremenskih zona, stranica 5</i>).
	Pomoć	Odaberite za slanje zahtjeva za pomoć (<i>Traženje pomoći, stranica 73</i>).
	Barometar	Odaberite za otvaranje zaslona barometra.
	Štednja baterije	Odaberite za omogućavanje ili onemogućavanje funkcije uštede baterije (<i>Prilagodba funkcije štednje baterije, stranica 79</i>).
	Svjetlina	Odaberite za prilagođavanje svjetline zaslona (<i>Promjena postavki pozadinskog osvjetljenja, stranica 82</i>).
	Slanje pulsa	Odaberite za uključivanje odašiljanja pulsa na upareni uređaj (<i>Odašiljanje podataka o puls, stranica 56</i>).
	Kompas	Odaberite za otvaranje zaslona kompasa.
	Bez ometanja	Odaberite kako biste omogućili ili onemogućili način rada bez ometanja kako biste prigušili zaslon i onemogućili upozorenja i obavijesti. Primjerice, ovaj način rada možete uključiti dok gledate film.
	Pronađi moj telefon	Odaberite za reprodukciju zvučnog upozorenja na uparenom telefonu ako je unutar Bluetooth dometa. Jačina signala Bluetooth veze prikazuje se na zaslonu sata Instinct i povećava se kako se približavate telefonu.
	Baterija	Odaberite kako biste uključili zaslon i sat upotrijebili kao svjetlo.

Ikona	Naziv	Opis
	Zaključavanje tipki	Odaberite za zaključavanje gumba kako biste spriječili njihovo slučajno pritiškanje.
	Mjesečeva mijena	Odaberite za prikaz vremena izlaska i zalaska mjeseca te mjesečevih mijena ovisno o vašem GPS položaju.
	Upravljanje glazbom	Odaberite za upravljanje reprodukcijom glazbe na telefonu.
	Noćno gledanje	Odaberite kako biste smanjili intenzitet pozadinskog osvjetljenja radi kompatibilnosti s naočalama za noćno gledanje i kako biste onemogućili senzor pulsa na zapešću. NAPOMENA: Ova funkcija nije dostupna na svim modelima proizvoda.
	Telefon	Odaberite kako biste omogućili ili onemogućili Bluetooth tehnologiju i vezu s uparenim telefonom.
	Isključivanje	Odaberite kako biste isključili sat.
	Spremi lokaciju	Odaberite za spremanje trenutne lokacije kako biste kasnije mogli do nje navigirati.
	Postavi vrijeme pomoću GPS-a	Odaberite za sinkronizaciju sata s vremenom na telefonu ili sinkronizaciju putem satelita.
	Kamuflačni način rada	Odaberite kako biste omogućili ili onemogućili kamuflačni način rada da biste isključili bežičnu komunikaciju i spriječili spremanje i dijeljenje GPS položaja. NAPOMENA: Ova funkcija nije dostupna na svim modelima proizvoda.
	Štoperica	Odaberite za pokretanje štoperice (Korištenje štoperice, stranica 5).
	IZLAZAK I ZALAZAK SUNCA	Odaberite za prikaz vremena izlaska sunca, zalaska sunca i sumraka.
	Sinkronizacija	Odaberite za sinkronizaciju sata s uparenim telefonom.
	Mjerači vremena	Odaberite za postavljanje mjerača odbrojanja (Pokretanje mjerača odbrojanja, stranica 4).
	Novčanik	Odaberite za otvaranje novčanika Garmin Pay i plaćanja putem sata (Garmin Pay, stranica 53).









Prilagođavanje izbornika kontrola

U izborniku kontrola možete dodavati, uklanjati i mijenjati redoslijed opcija izbornika prečaca ([Kontrole, stranica 51](#)).

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

Kontrole za reprodukciju glazbe

NAPOMENA: Kontrole za reprodukciju glazbe mogu izgledati drugačije, ovisno o odabranom izvoru glazbe.

	Odaberite za prikaz više kontrola za reprodukciju glazbe.
	Odaberite za pretraživanje zvučnih datoteka i popisa pjesama za odabrani izvor.
	Odaberite za podešavanje glasnoće.
	Odaberite za reprodukciju i pauziranje trenutne zvučne datoteke.
	Odaberite za preskakanje na sljedeću zvučnu datoteku na popisu pjesama. Držite kako biste trenutnu zvučnu datoteku brzo premotali unaprijed.
	Odaberite za ponovno pokretanje trenutne zvučne datoteke. Odaberite dvaput za preskakanje na prethodnu zvučnu datoteku na popisu pjesama. Držite kako biste trenutnu zvučnu datoteku brzo premotali unatrag.
	Odaberite za promjenu načina ponavljanja datoteka.
	Odaberite za promjenu načina nasumične reprodukcije.



Garmin Pay

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

NAPOMENA: Ova funkcija nije dostupna na svim modelima proizvoda.

Postavljanje Garmin Pay novčanika

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


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

Plaćanje pomoću sata

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

Plaćati putem sata možete u trgovinama koje podržavaju tu mogućnost.

1 Držite **CTRL**.

2 Odaberite .

3 Unesite četveroznamenkastu lozinku.

NAPOMENA: Ako triput unesete neispravnu lozinku, novčanik će se zaključati i morat ćete ponovo postaviti lozinku u aplikaciji Garmin Connect.

Prikazat će se platna kartica kojom ste izvršili zadnju uplatu.

4 Ako ste u Garmin Pay novčanik dodali više kartica, odaberite **DOWN** kako biste odabrali drugu karticu (opcionally).

5 Unutar 60 sekundi približite sat čitaču za beskontaktno plaćanje tako da sat bude okrenut prema čitaču.



Sat će po dovršetku komunikacije s čitačem zavibrirati i na njemu će se prikazati kvačica.

6 Po potrebi slijedite upute na čitaču za beskontaktno plaćanje kako biste dovršili transakciju.

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

Dodavanje kartice u Garmin Pay novčanika

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

1 U aplikaciji Garmin Connect odaberite  ili .

2 Odaberite **Garmin Pay** >  > **Dodaj karticu**.

3 Slijedite upute na zaslonu.

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

Upravljanje Garmin Pay karticama

Možete privremeno izbrisati karticu ili obustaviti njezinu upotrebu.


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

1 U aplikaciji Garmin Connect odaberite  ili .

2 Odaberite **Garmin Pay**.

3 Odaberite karticu.

4 Odaberite opciju:

- Za privremeno obustavljanje ili prekid obustavljanja kartice odaberite **Obustavljanje kartice**. Kartica mora biti aktivna kako biste mogli kupovati s pomoću svog sata Instinct 2.
- Za brisanje kartice odaberite .

Promjena lozinke za Garmin Pay

Morate znati svoju trenutnu lozinku kako biste je mogli promijeniti. Ako zaboravite lozinku, morate ponovo postaviti funkciju Garmin Pay za svoj sat Instinct 2, stvoriti novu lozinku i ponovo unijeti informacije o kartici.

1 Na stranici sata Instinct 2 u aplikaciji Garmin Connect odaberite **Garmin Pay** > **Promjena lozinke**.

2 Slijedite upute na zaslonu.

Prilikom sljedećeg plaćanja putem sata Instinct 2 morate unijeti novu lozinku.

Senzori i dodaci

Sat Instinct 2 ima nekoliko unutarnjih senzora i možete upariti dodatne bežične senzore za aktivnosti.

Puls na zapešću

Vaš sat sadrži senzor pulsa na zapešću pa možete pregledavati podatke o pulsu na brzom pregledu widgeta pulsa (*Prikaz slijeda brzih pregleda widgeta, stranica 41*).

Sat je kompatibilan i sa senzorima pulsa koji se nose na prsima. Ako su dostupni podaci o pulsu izmjereni i na zapešću i na prsima kada započnete aktivnost, sat će upotrijebiti podatke o pulsu izmjerene na prsima.

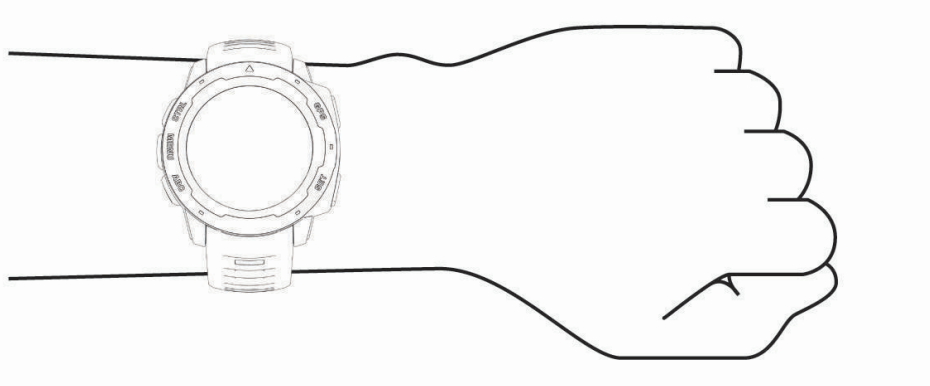
Nošenje sata

⚠ OPREZ

Kod nekih korisnika može doći do iritacije kože nakon dugotrajne upotrebe sata, osobito ako je osoba sklona alergijama ili ima osjetljivu kožu. Ako primijetite iritaciju kože, skinite sat i dajte koži vremena da se oporavi. Kako biste izbjegli iritaciju kože, pobrinite se da sat bude čist i suh te ga nemojte previše zategnuti na zapešću. Dodatne informacije potražite na web-mjestu garmin.com/fitandcare.

- Sat nosite iznad ručnog zgloba.

NAPOMENA: Sat bi trebao čvrsto, ali ugodno pristajati. Kako biste dobili točnije očitavanje pulsa, sat se ne bi smio pomicati po ruci dok trčite ili vježbate. Za očitavanja pulsom oksimetrom trebali biste biti potpuno mirni.



NAPOMENA: Optički senzor nalazi se na stražnjoj strani sata.

- Više informacija o mjerenju pulsa na zapešću pogledajte u odjeljku *Savjeti za čudne podatke o pulsu, stranica 55*.
- Dodatne informacije o senzoru pulsog oksimetra potražite u odjeljku *Savjeti za čudne podatke pulsog oksimetra, stranica 57*.
- Dodatne informacije o točnosti potražite na web-mjestu garmin.com/ataccuracy.
- Dodatne informacije o nošenju i održavanju sata potražite na web-mjestu www.garmin.com/fitandcare.

Savjeti za čudne podatke o pulsu

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

- Očistite i osušite ruku prije stavljanja sata.
- Ispod sata nemojte nanositi sredstvo za zaštitu od sunca, losione ili sredstva za zaštitu od insekata.
- Pazite da se senzor pulsa na stražnjoj strani sata ne izgrebe.
- Sat nosite iznad ručnog zgloba. Sat bi trebao čvrsto, ali ugodno pristajati.
- 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 sat vodom.

Postavke senzora pulsa na zapešću

Držite **MENU** i odaberite **Senzori i dodaci > Puls na zapešću**.

Status: Omogućuje ili onemogućuje senzor pulsa na zapešću. Zadana vrijednost je Automatski koja automatski upotrebljava senzor pulsa na zapešću osim ako ne uparite vanjski senzor pulsa.

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

Tijekom plivanja: Omogućuje ili onemogućuje senzor pulsa na zapešću tijekom plivanja.

Upozorenja za neuobičajeni puls: Omogućuje postavljanje upozorenja kojim vas sat upozorava da je vaš puls prešao ili pao ispod ciljne granice (*Postavljanje upozorenja za neuobičajeni puls, stranica 56*).

Slanje pulsa: Omogućuje početak odašiljanja podataka o pulsnu na upareni uređaj (*Odašiljanje podataka o pulsnu, stranica 56*).

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 Držite **MENU**.
- 2 Odaberite **Senzori i dodaci > Puls na zapešću > Upozorenja za neuobičajeni puls**.
- 3 Odaberite **Upozorenje – visoko** ili **Upozorenje – nisko**.
- 4 Postavite vrijednost praga pulsa.

Pri svakom prekoračenju ili padu pulsa ispod vrijednosti praga prikazuje se poruka, a sat vibrira.

Odašiljanje podataka o pulsnu

Podatke o pulsnu možete odašiljati sa sata i prikazivati ih na uparenim uređajima. Odašiljanje podataka o pulsnu smanjuje razinu napunjenosti baterije.

SAVJET: Postavke aktivnosti možete prilagoditi tako da se podaci o pulsnu automatski odašilju kada pokrenete aktivnost (*Postavke aplikacija i aktivnosti, stranica 27*). Primjerice, podatke o pulsnu možete odašiljati na Edge® uređaj dok vozite bicikl.

- 1 Odaberite opciju:
 - Držite **MENU** i odaberite **Senzori i dodaci > Puls na zapešću > Slanje pulsa**.
 - Držite **CTRL** kako biste otvorili izbornik kontrola i zatim odaberite .

NAPOMENA: Opcije možete dodavati u izborniku kontrola (*Prilagođavanje izbornika kontrola, stranica 52*).
- 2 Pritisnite **GPS**.
Sat počinje odašiljati podatke o pulsnu.
- 3 Uparite sat i kompatibilan uređaj.
NAPOMENA: Upute za povezivanje razlikuju se za svaki od uređaja kompatibilnih s uređajem Garmin. Dodatne informacije potražite u korisničkom priručniku.
- 4 Pritisnite **GPS** za prestanak odašiljanja podataka o pulsnu.

Pulsni oksimetar

Sat Instinct 2 ima pulsni oksimetar na zapešću za mjerenje zasićenosti krvi kisikom. Znanje podataka o zasićenosti kisikom može biti korisno u razumijevanju vašeg općeg zdravlja i može vam pomoći da utvrdite kako se vaše tijelo prilagođava visini. Vaš sat mjeri razinu zasićenosti krvi kisikom tako što svjetlom obasjava vašu kožu i mjeri koliko je svjetla koža upila. To se označava kao SpO₂.

Na satu se očitavanje vašeg pulsni oksimetra prikazuje kao postotak SpO₂. Na svojem Garmin Connect računu možete pregledati dodatne pojedinosti o očitavanjima pulsni oksimetra, uključujući trendove tijekom nekoliko dana ([Postavljanje načina rada pulsni oksimetra, stranica 57](#)). Više informacija o točnosti pulsni oksimetra potražite na web-mjestu garmin.com/ataccuracy.

Očitavanje pulsni oksimetrom

Možete ručno pokrenuti očitavanje pulsni oksimetrom s pomoću brzog pregleda widgeta za pulsni oksimetar. Na brzom pregledu widgeta prikazuje se zadnji postotak zasićenosti krvi kisikom.

- 1 Dok sjedite ili ste neaktivni, pritisnite **UP** ili **DOWN** kako bi se prikazao brzi pregled widgeta za pulsni oksimetar.
- 2 Pričekajte da sat počne s očitavanjem pulsne oksimetrije.
- 3 Mirujte 30 sekundi.

NAPOMENA: Ako ste preaktivni da sat izvrši očitavanje pulsni oksimetra, umjesto postotka prikazat će se poruka. Nakon nekoliko minuta neaktivnosti možete ponovno provjeriti. Za najbolje rezultate držite ruku na kojoj se nalazi sat u visini srca dok sat mjeri vašu zasićenosti krvi kisikom.

Postavljanje načina rada pulsni oksimetra

- 1 Držite **MENU**.
- 2 Odaberite **Senzori i dodaci > Pulsni oksimetar > Način rada pulsne oksimetrije**.
- 3 Odaberite opciju:
 - Za automatsko isključivanje mjerenja odaberite **Ručna provjera**.
 - Za uključivanje kontinuiranog mjerenja dok spavate odaberite **Za vrijeme načina rada za spavanje**.
NAPOMENA: Neobični položaji pri spavanju mogu izazvati abnormalno niska očitavanja zasićenosti krvi kisikom (SpO₂) tijekom spavanja.
 - Za uključivanje mjerenja dok ste neaktivni tijekom dana odaberite **Čitav dan**.
NAPOMENA: Uključivanje funkcije **Čitav dan** skraćuje trajanje baterije.

Savjeti za čudne podatke pulsni oksimetra

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

- Nemojte se kretati dok sat mjeri vašu zasićenosti krvi kisikom.
- Sat nosite iznad ručnog zgloba. Sat bi trebao čvrsto, ali ugodno pristajati.
- Držite ruku na kojoj se nalazi sat u visini srca dok sat mjeri zasićenost krvi kisikom.
- Upotrijebite silikonski ili najlonski remen.
- Očistite i osušite ruku prije stavljanja sata.
- Ispod sata nemojte nanositi sredstvo za zaštitu od sunca, losione ili sredstva za zaštitu od insekata.
- Pazite da se optički senzor na stražnjoj strani sata ne izgrebe.
- Nakon svakog vježbanja isperite sat vodom.

Kompas

Sat sadrži kompas s tri osi i automatskom kalibracijom. Značajke i izgled kompasa mijenjaju se ovisno o vašoj aktivnosti, o tome je li omogućen GPS i navigirate li prema odredištu. Postavke kompasa možete promijeniti ručno ([Postavke kompasa, stranica 58](#)). Ako želite brzo otvoriti postavke kompasa, pritisnite GPS na brzom pregledu widgeta za kompas.

Postavke kompasa

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

Kalibriraj: Omogućivanje ručnog kalibriranja senzora kompasa (*Ručna kalibracija kompasa, stranica 58*).

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

Referentni sjever: Postavljanje referentnog sjevera kompasa (*Postavljanje referentnog sjevera, stranica 58*).

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

Ručna kalibracija kompasa

OBAVIJEST

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

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

- 1 Držite **MENU**.
- 2 Odaberite **Senzori i dodaci > Kompas > Kalibriraj > Početak**.
- 3 Slijedite upute na zaslonu.

SAVJET: Pomičite prst u obliku malene znamenke osam dok se ne pojavi poruka.

Postavljanje referentnog sjevera

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

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

Visinomjer i barometar

Sat sadrži unutarnji visinomjer i barometar. Sat kontinuirano prikuplja podatke o visini i tlaku, čak i u načinu rada sa smanjenom potrošnjom energije. Visinomjer prikazuje odgovarajuću nadmorsku visinu na temelju promjena tlaka zraka. Barometar prikazuje podatke o tlaku zraka u okolišu na temelju fiksne nadmorske visine na kojoj je visinomjer zadnji put kalibriran (*Postavke visinomjera, stranica 58*). Možete pritisnuti **GPS** na brzom pregledu widgeta visinomjera ili barometra kako biste brzo otvorili postavke visinomjera ili barometra.

Postavke visinomjera

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

Kalibriraj: Omogućuje ručnu kalibraciju senzora visinomjera.

Automatska kalibracija: Omogućuje samostalno kalibriranje visinomjera prilikom svake upotrebe satelitskih sustava.

Način rada senzora: Postavlja način rada za senzor. Opcija Automatski koristi i visinomjer i barometar prema vašem kretanju. Opciju Samo visinomjer upotrijebite kada vaša aktivnost uključuje promjene nadmorske visine, a opciju Samo barometar kada vaša aktivnost ne uključuje promjene nadmorske visine.

Nadmorska visina: Postavlja mjerne jedinice za nadmorsku visinu.

Kalibracija barometarskog visinomjera

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

1 Držite **MENU**.

2 Odaberite **Senzori i dodaci > Visinomjer**.

3 Odaberite opciju:

- Za automatsku kalibraciju od početne točke GPS položaja odaberite **Automatska kalibracija** i zatim odaberite opciju.
- Za ručni unos trenutačne nadmorske visine odaberite **Kalibriraj > Ručni unos**.
- Za unos trenutačne nadmorske visine s pomoću digitalnog modela nadmorske visine odaberite **Kalibriraj > Koristi DEM**.

NAPOMENA: Za neke je uređaje potrebna veza s telefonom kako bi se za kalibraciju upotrijebio model DEM.

- Za unos trenutačne nadmorske visine od početne točke GPS položaja odaberite **Kalibriraj > Koristi GPS**.

Postavke barometra

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

Kalibriraj: Omogućuje ručnu kalibraciju senzora barometra.

Plotanje: Postavlja vremensku skalu karte u brzom pregledu widgeta barometra.

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

Način rada senzora: Postavlja način rada za senzor. Opcija Automatski koristi i visinomjer i barometar prema vašem kretanju. Opciju Samo visinomjer upotrijebite kada vaša aktivnost uključuje promjene nadmorske visine, a opciju Samo barometar kada vaša aktivnost ne uključuje promjene nadmorske visine.

Tlak: Postavlja kako sat prikazuje podatke o tlaku.

Kalibracija barometra

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

1 Držite **MENU**.

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

3 Odaberite opciju:

- Za unos trenutačne nadmorske visine i tlaka na razini mora (opcionalno) odaberite **Ručni unos**.
- Za automatsku kalibraciju s pomoću digitalnog modela nadmorske visine odaberite **Koristi DEM**.

NAPOMENA: Za neke je satove potrebna veza s telefonom kako bi se za kalibraciju upotrijebio model DEM.

- Za automatsku kalibraciju od početne točke GPS položaja odaberite **Koristi GPS**.

Bežični senzori

Vaš se sat može upariti i upotrebljavati s bežičnim ANT+ ili Bluetooth sensorima ([Uparivanje bežičnih senzora, stranica 61](#)). Nakon što uparite uređaje, možete prilagoditi dodatna podatkovna polja ([Prilagođavanje zaslona s podacima, stranica 25](#)). Ako je vaš sat isporučen sa senzorom, već su upareni.

Informacije o kompatibilnosti s konkretnim Garmin senzorom, informacije o kupnji ili korisnički priručnik potražite na web-mjesto buy.garmin.com za taj senzor.

Vrsta senzora	Opis
Senzori palice	Možete upotrebljavati senzore palica za golf Approach CT10 za automatsko praćenje udaraca u golfu, uključujući lokaciju, udaljenost i vrstu palice.
DogTrack	Omogućuje primanje podataka s kompatibilnog ručnog uređaja za praćenje pasa.
Prošireni zaslon	Možete upotrijebiti način rada Prošireni zaslon kako biste prikazali zaslone s podacima sa svog sata Instinct na kompatibilnom Edge uređaju tijekom vožnje ili triatlona.
Vanjski monitor pulsa	S pomoću vanjskog senzora pulsa kao što je HRM-Pro™ ili HRM-Dual™ možete pregledavati podatke o pulsu tijekom aktivnosti.
Pedometar	Ako vježbate u zatvorenom prostoru ili je GPS signal slab, tempo i udaljenost možete bilježiti s pomoću pedometra umjesto s pomoću GPS-a.
inReach	Funkcija inReach daljinskog upravljača omogućuje upravljanje inReach uređajem putem sata Instinct (Upotreba daljinskog upravljača inReach, stranica 62).
Snaga	S pomoću mjerača snage kao što je Rally™ i Vector™ možete pregledavati podatke o snazi na satu. Možete prilagoditi zone snage kako bi odgovarale vašim ciljevima i sposobnostima (Postavljanje zona snage, stranica 71) ili upotrebljavati upozorenja o vrijednostima izvan raspona kako biste primili obavijest kada dosegnete određenu zonu snage (Postavljanje upozorenja, stranica 30).
RD Pod	Running Dynamics Pod možete upotrebljavati za bilježenje podataka o dinamici trčanja i pregled tih podataka na satu (Dinamika trčanja, stranica 61).
Pametni trenažer	S pomoću sata i dvoranskog pametnog trenažera možete simulirati otpor dok pratite stazu, vožnju ili vježbu.
Brzina/kadence	Na bicikl možete pričvrstiti senzore brzine ili kadence i pregledavati podatke tijekom vožnje. Ako je to potrebno, možete ručno unijeti opseg kotača (Veličina i opseg kotača, stranica 107).
Tempe	Senzor temperature tempe™ možete pričvrstiti s pomoću sigurnosne trake ili omče na mjesto na kojem je izložen zraku iz okoline kako bi bio konstantan izvor točnih podataka o temperaturi.
VIRB	Daljinska funkcija VIRB omogućuje vam upravljanje VIRB akcijskom kamerom s pomoću sata (VIRB daljinski upravljač, stranica 62).
XERO laserske lokacije	Podatke o lokaciji lasera možete pregledavati i dijeliti s uređaja Xero (Postavke Xero laserske lokacije, stranica 64).

Uparivanje bežičnih senzora

Prilikom prvog povezivanja bežičnog senzora i sata putem tehnologije ANT+ ili Bluetooth, morate upariti sat sa senzorom. Ako senzori ima i ANT+ i Bluetooth tehnologiju, Garmin preporučuje da uparivanje izvršite s pomoću ANT+ tehnologije. Nakon uparivanja sat se automatski povezuje sa senzorom kada pokrenete aktivnost, a senzor je aktivan i unutar dometa.

1 Ako uparujete monitor pulsa, najprije ga stavite.

Senzor pulsa ne šalje niti prima podatke dok ga ne stavite na sebe.

2 Postavite sat unutar 3 m (10 ft) od senzora.

NAPOMENA: Prilikom uparivanja budite 10 m (33 ft) udaljeni od drugih bežičnih senzora.

3 Držite **MENU**.

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

5 Odaberite opciju:

- Odaberite **Pretraži sve**.
- Odaberite vrstu senzora.

Kada je uparivanje senzora i sata završeno, status senzora mijenja se iz Pretraživanje u Povezano. Podaci senzora pojavljuju se u slijedu zaslona s podacima ili u prilagođenim korisničkim poljima. Možete prilagoditi dodatna podatkovna polja ([Prilagođavanje zaslona s podacima, stranica 25](#)).

Dinamika trčanja

Možete upotrijebiti kompatibilan Instinct 2 uređaj uparen s HRM-Pro dodatnom opremom ili drugom dodatnom opremom za dinamiku trčanja kako biste dobili povratne informacije o svojoj trkačkoj formi u stvarnom vremenu.

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

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

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

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

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

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

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

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

Trening s dinamikom trčanja

Ako želite vidjeti dinamiku trčanja, najprije morate staviti dodatnu opremu koja mjeri dinamiku trčanja kao što je, primjerice, HRM-Pro dodatna oprema i upariti je sa svojim uređajem ([Uparivanje bežičnih senzora, stranica 61](#)).

1 Držite **MENU**.

2 Odaberite **Aktivnosti i aplikacije**.

3 Odaberite aktivnost.

4 Odaberite postavke aktivnosti.

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

6 Odaberite zaslon s podacima o dinamici trčanja.


NAPOMENA: Zasloni dinamike trčanja nisu dostupni za sve aktivnosti.

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

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

Savjeti za rješavanje problema s podacima o dinamici trčanja

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

- Provjerite imate li dodatnu opremu koja mjeri dinamiku trčanja kao što je HRM-Pro dodatna oprema. Na prednjoj strani modula dodatne opreme s dinamikom trčanja nalazi se .
- Ponovno prema uputama uparite dodatnu opremu koja mjeri dinamiku trčanja i Instinct uređaj.
- Ako upotrebljavate dodatak HRM-Pro, uparite ga s uređajem Instinct putem ANT+ tehnologije umjesto putem Bluetooth tehnologije.
- Ako se podaci o dinamici trčanja prikazuju samo kao nule, provjerite je li dodatna oprema ispravno okrenuta.
NAPOMENA: Vrijeme i balans dodira s tlom prikazuje se samo kada trčite. Ne izračunava se kada hodate.

inReach daljinski upravljač

Funkcija inReach daljinskog upravljača omogućuje vam da upravljate uređajem inReach s pomoću Instinct uređaja. Idite na web-mjesto buy.garmin.com ako želite kupiti kompatibilan inReach uređaj.

Upotreba daljinskog upravljača inReach

Ako želite upotrebljavati funkciju inReach daljinskog upravljača, morate dodati brizi pregled widgeta inReach u slijed (*Prilagođavanje slijeda brzih pregleda widgeta, stranica 41*).

- 1 Uključite inReach uređaj.
- 2 Na Instinct satu pritisnite **UP** ili **DOWN** na zaslonu sata za prikaz brzog pregleda widgeta inReach.
- 3 Pritisnite **GPS** kako biste potražili inReach uređaj.
- 4 Pritisnite **GPS** kako biste uparili inReach uređaj.
- 5 Pritisnite **GPS** i odaberite opciju:
 - Za slanje SOS poruke odaberite **Pokreni SOS poruku**.
NAPOMENA: SOS funkciju upotrebljavajte samo u situaciji stvarnog hitnog slučaja.
 - Za slanje tekstne poruke odaberite **Poruke > Nova poruka**, odaberite kontakte za poruku i unesite tekst poruke ili odaberite opciju brze tekstne poruke.
 - Za slanje zadane poruke odaberite **Slanje zadane poruke** i odaberite poruku na popisu.
 - Za prikaz mjerača vremena i udaljenosti prijedene tijekom aktivnosti odaberite **Praćenje**.

VIRB daljinski upravljač

Daljinska funkcija VIRB omogućuje vam upravljanje VIRB akcijskom kamerom s pomoću uređaja.

Upravljanje VIRB akcijskom kamerom

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

- 1 Uključite VIRB kameru.
- 2 Uparite VIRB kameru i Instinct sat ([Uparivanje bežičnih senzora, stranica 61](#)).
Brzi pregled VIRB widgeta dodan je slijedu.
- 3 Pritisnite **UP** ili **DOWN** na zaslonu sata za prikaz brzog pregleda VIRB widgeta.
- 4 Ako je potrebno, pričekajte da se sat poveže s kamerom.
- 5 Odaberite opciju:
 - Za snimanje videozapisa odaberite **Pokreni snimanje**.
Na zaslonu Instinct uređaja prikazat će se brojač vremena videozapisa.
 - Za snimanje fotografije tijekom snimanja videozapisa pritisnite **DOWN**.
 - Za zaustavljanje snimanja videozapisa pritisnite **GPS**.
 - Za snimanje fotografije odaberite **Fotografiraj**.
 - Za snimanje nekoliko fotografija uzastopnim snimanjem odaberite **Snimi uzastopne fotografije**.
 - Za uključivanje načina rada za mirovanje odaberite **Mirovanje kamere**.
 - Za isključivanje načina rada za mirovanje odaberite **Aktiviranje kamere**.
 - Za promjenu postavki videozapisa i fotografija odaberite **Postavke**.

Upravljanje VIRB akcijskom kamerom tijekom aktivnosti

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

- 1 Uključite VIRB kameru.
- 2 Uparite VIRB kameru i Instinct sat ([Uparivanje bežičnih senzora, stranica 61](#)).
Ako je kamera uparena, VIRB zaslon s podacima automatski se dodaje aktivnostima.
- 3 Tijekom aktivnosti pritisnite **UP** ili **DOWN** kako biste vidjeli VIRB zaslon s podacima.
- 4 Ako je potrebno, pričekajte da se sat poveže s kamerom.
- 5 Držite **MENU**.
- 6 Odaberite **VIRB**.
- 7 Odaberite opciju:
 - Za upravljanje kamerom s pomoću mjerača vremena aktivnosti odaberite **Postavke > Način snimanja > Pokretanje i zaustavljanje mjerača vremena**.
NAPOMENA: Snimanje videozapisa automatski se pokreće i zaustavlja kada započnete ili završite aktivnost.
 - Za upravljanje kamerom s pomoću opcija izbornika odaberite **Postavke > Način snimanja > Ručno**.
 - Za ručno snimanje videozapisa odaberite **Pokreni snimanje**.
Na zaslonu Instinct uređaja prikazat će se brojač vremena videozapisa.
 - Za snimanje fotografije tijekom snimanja videozapisa pritisnite **DOWN**.
 - Za ručno zaustavljanje snimanja videozapisa pritisnite **GPS**.
 - Za snimanje nekoliko fotografija uzastopnim snimanjem odaberite **Snimi uzastopne fotografije**.
 - Za uključivanje načina rada za mirovanje odaberite **Mirovanje kamere**.
 - Za isključivanje načina rada za mirovanje odaberite **Aktiviranje kamere**.

Postavke Xero laserske lokacije

Prije prilagođavanja postavki laserske lokacije morate upariti kompatibilan Xero uređaj ([Uparivanje bežičnih senzora, stranica 61](#)).

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

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

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

Karta

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

- Navigacija kartom ([Pomicanje i zumiranje na karti, stranica 64](#))
- Postavke karte ([Postavke karte, stranica 64](#))

Pomicanje i zumiranje na karti

- 1 Tijekom navigacije pritisnite **UP** ili **DOWN** za prikaz karte.
- 2 Držite **MENU**.
- 3 Odaberite **Pomicanje/zumiranje**.
- 4 Odaberite opciju:
 - Za prebacivanje između opcija za pomicanje gore i dolje, ulijevo i udesno ili za zumiranje pritisnite **GPS**.
 - Za pomicanje i zumiranje na karti pritisnite **UP** i **DOWN**.
 - Za odustajanje pritisnite **BACK**.

Postavke karte

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

NAPOMENA: Po potrebi možete prilagoditi postavke karte za određene aktivnosti umjesto upotrebe postavki sustava.

Držite **MENU** i odaberite **Karta**.

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

Lokacije korisnika: Prikazuje ili skriva spremljene lokacije na karti.

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

Funkcije povezivanja telefona

Funkcije povezivanja telefona dostupne su na Instinct satu ako ga uparite putem aplikacije Garmin Connect ([Uparivanje pametnog telefona i uređaja, stranica 65](#)).

- Funkcije aplikacije iz aplikacije Garmin Connect, aplikacije Connect IQ i mnoge druge ([Telefonske i računalne aplikacije, stranica 66](#))
- Brzi pregledi widgeta ([Brzi pregledi widgeta, stranica 39](#))
- Funkcije izbornika kontrola ([Kontrole, stranica 51](#))
- Funkcije za sigurnost i praćenje ([Funkcije za sigurnost i praćenje, stranica 72](#))
- Interakcije s telefonom, primjerice, obavijesti ([Omogućavanje Bluetooth obavijesti, stranica 65](#))


Uparivanje pametnog telefona i uređaja

Kako biste mogli koristiti funkcije povezivanja na Instinct uređaju, 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 Pritisnite **CTRL** da biste uključili uređaj.

Prilikom prvog uključivanja uređaj se nalazi u načinu rada za uparivanje.

SAVJET: Za ručni prelazak u način uparivanja možete držati **MENU** i zatim odabrati **Postavke > Uparivanje telefona**.

- 4 Odaberite opciju za dodavanje uređaja Garmin Connect računom:
 - 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, odaberite  ili **•••** i zatim odaberite **Uređaji tvrtke Garmin > Dodaj uređaj** i slijedite upute na zaslonu.

Omogućavanje Bluetooth obavijesti

Ako želite omogućiti obavijesti, najprije morate upariti uređaj Instinct s kompatibilnim mobilnim uređajem ([Uparivanje pametnog telefona i uređaja, stranica 65](#)).

- 1 Na izgledu sata držite **MENU**.
- 2 Odaberite **Telefon > Pametne obavijesti > Status > Uključi**.
- 3 Odaberite **Tijekom aktivnosti**.
- 4 Odaberite željenu postavku obavijesti.
- 5 Odaberite željenu postavku zvuka.
- 6 Odaberite **Opća namjena**.
- 7 Odaberite željenu postavku obavijesti.
- 8 Odaberite željenu postavku zvuka.
- 9 Odaberite **Potpis** za dodavanje potpisa svojim odgovorima na tekstne poruke.

Prikaz obavijesti

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

Odgovaranje na dolazni telefonski poziv

Kada vas netko nazove na povezani telefon, sat Instinct prikazuje ime ili telefonski broj pozivatelja.

- Kako biste prihvatili poziv, odaberite **Prihvati**.
NAPOMENA: Da biste razgovarali s pozivateljem, morate upotrijebiti povezani telefon.
- Za odbijanje poziva odaberite **Odbij**.
- Kako biste odbili poziv i pozivatelju odmah poslali poruku, odaberite **Odgovor** i zatim odaberite poruku s popisa.

NAPOMENA: Ta je funkcija dostupna samo ako je vaš sat povezan s Android™ telefonom putem Bluetooth tehnologije.

Odgovaranje na tekstualnu poruku

NAPOMENA: Ova je funkcija dostupna samo za Android telefone.

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

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

- 1 Na zaslonu sata pritisnite **UP** ili **DOWN** za brzi pregled widgeta obavijesti.
- 2 Pritisnite **GPS** i odaberite obavijest o tekstnoj poruci.
- 3 Pritisnite **GPS**.
- 4 Odaberite **Odgovor**.
- 5 Odaberite poruku s popisa.
Telefon odabranu poruku šalje kao SMS poruku.

Upravljanje obavijestima

S pomoću kompatibilnog telefona možete upravljati obavijestima koje se pojavljuju na satu Instinct 2.


Odaberite opciju:

- Ako upotrebljavate iPhone®, idite na postavke obavijesti za iOS® da biste odabrali stavke koje će se prikazivati na satu.
- Ako upotrebljavate telefon sa sustavom Android u aplikaciji Garmin Connect odaberite **Postavke > Obavijesti**.

Isključivanje Bluetooth veze s telefonom

U izborniku kontrola možete isključiti Bluetooth vezu s telefonom.

NAPOMENA: Opcije možete dodavati u izborniku kontrola ([Prilagođavanje izbornika kontrola, stranica 52](#)).

- 1 Za prikaz izbornika kontrola držite **CTRL**.
- 2 Odaberite  kako biste isključili Bluetooth vezu s telefonom na svom satu Instinct.
Upute o isključivanju Bluetooth tehnologije na svom telefonu potražite u korisničkom priručniku telefona.

Uključivanje i isključivanje upozorenja o povezivanju s pametnim telefonom

Uređaj Instinct 2 možete podesiti da vas upozori kada se upareni pametni telefon povezuje ili prekida vezu putem Bluetooth tehnologije.

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

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

Telefonske i računalne aplikacije

Sat možete povezati s više telefonskih i računalnih Garmin aplikacija putem istog Garmin računara.

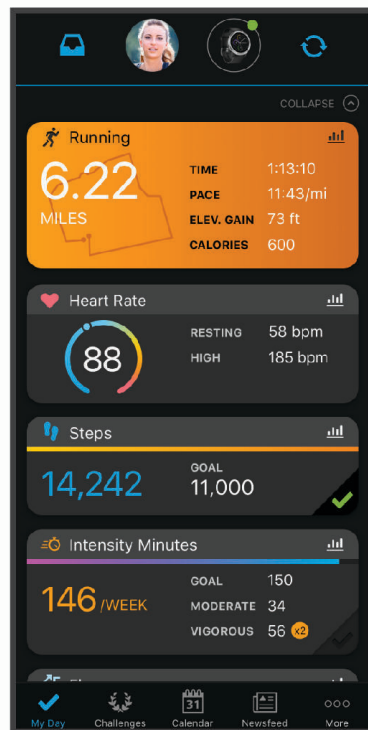
Garmin Connect

Možete se povezati s prijateljima na usluzi Garmin Connect. Garmin Connect daje vam alate za praćenje, analizu, dijeljenje i podršku. Zabilježite svoj aktivni životni stil, uključujući trčanje, hodanje, vožnje, plivanje, planinarenje, triatlone i još mnogo toga. Kako biste se prijavili za besplatan račun, aplikaciju možete preuzeti iz trgovine aplikacija na telefonu (garmin.com/connectapp) ili idite na web-mjesto connect.garmin.com.

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

Analizirajte svoje podatke: Možete vidjeti detaljnije informacije o svojim aktivnostima, uključujući vrijeme, udaljenost, nadmorsku visinu, puls, potrošene kalorije, kadencu, dinamiku trčanja, tlocrtni prikaz karte, grafikone kadence i brzine i izvješća koja se mogu prilagoditi.

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



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 postaviti veze na aktivnosti na omiljenim društvenim mrežama.

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

Upotreba aplikacije Garmin Connect

Nakon što sat uparite s pametnim telefonom (*Uparivanje pametnog telefona i uređaja, stranica 65*), s pomoću aplikacije Garmin Connect možete prenijeti sve podatke o aktivnostima na svoj Garmin Connect račun.

- 1 Provjerite je li aplikacija Garmin Connect pokrenuta na telefonu.
- 2 Postavite sat na udaljenost od najviše 10 m (30 ft) od telefona.
Sat automatski sinkronizira vaše podatke s aplikacijom Garmin Connect i vašim Garmin Connect računom.

Nadogradnja softvera s pomoću aplikacije Garmin Connect

Ako želite nadograditi softver uređaja s pomoću aplikacije Garmin Connect, morate imati Garmin Connect račun i upariti sat i kompatibilan telefon (*Uparivanje pametnog telefona i uređaja, stranica 65*).

Sinkronizirajte sat i aplikaciju Garmin Connect (*Upotreba aplikacije Garmin Connect, stranica 67*).

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

Nadogradnja se primjenjuje kada sat koristite aktivno. Sat se ponovno pokreće po dovršetku nadogradnje.

Korištenje usluge Garmin Connect na računalu

Aplikacija Garmin Express™ putem računala povezuje sat 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 sat. Osim toga možete instalirati nadogradnje za softver i upravljati Connect IQ aplikacijama.

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

Nadogradnja softvera pomoću aplikacije Garmin Express

Prije nadogradnje softvera sata potrebno je preuzeti i instalirati aplikaciju Garmin Express i dodati sat (*Korištenje usluge Garmin Connect na računalu, stranica 68*).

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

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.

Widjeti: 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 sat Instinct 2 i telefon (*Uparivanje pametnog telefona i uređaja, stranica 65*).

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

Preuzimanje Connect IQ funkcija pomoću računala

- 1 Povežite sat s računalom s pomoću USB kabela.
- 2 Idite na web-mjesto apps.garmin.com i prijavite se.
- 3 Odaberite Connect IQ funkciju i preuzmite je.
- 4 Slijedite upute na zaslonu.

Garmin Explore™

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

Aplikaciju Garmin Explore možete preuzeti u trgovini aplikacijama na telefonu (garmin.com/exploreapp) ili možete otvoriti web-mjesto explore.garmin.com.

Aplikacija Garmin Golf™

Aplikacija Garmin Golf omogućuje vam prijenos kartica s rezultatima s kompatibilnog Garmin uređaja za prikaz detaljnih statističkih podataka i analiza udaraca. Igrači golfa mogu se natjecati na različitim terenima s pomoću aplikacije Garmin Golf. Više od 42 000 terena ima ljestvice poretka kojima se svatko može pridružiti. Možete pokrenuti turnir i pozvati igrače na međusobno natjecanje.

Aplikacija Garmin Golf sinkronizira vaše podatke s vašim Garmin Connect računom. Aplikaciju Garmin Golf možete preuzeti iz trgovine aplikacijama na telefonu (garmin.com/golfapp).

Korisnički profil

Svoj korisnički profil možete ažurirati na satu ili u aplikaciji Garmin Connect.

Postavljanje korisničkog profila

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

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

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 71*) 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, bicikljanje i plivanje možete postaviti posebne zone pulsa. Za najtočnije podatke o kalorijama tijekom aktivnosti postavite maksimalni puls. Također možete ručno postaviti svaku zonu pulsa i unijeti puls u mirovanju. Zone možete podesiti ručno na uređaju ili pomoću Garmin Connect računa.

- 1 Držite **MENU**.
- 2 Odaberite **Korisnički profil > Puls**.
- 3 Odaberite **Maksimalni puls** i unesite svoj maksimalni puls.
Pomoću funkcije Automatsko prepoznavanje automatski zabilježite maksimalni puls tijekom aktivnosti.
- 4 Odaberite **Laktatni prag > Ručni unos** i unesite puls pri laktatnom pragu.
Laktatni prag možete odrediti kroz navođeni test (*Laktatni prag, stranica 45*). S pomoću funkcije Automatsko prepoznavanje automatski zabilježite laktatni prag tijekom aktivnosti.
- 5 Odaberite **Puls u mirovanju** i unesite svoj puls u mirovanju.
Možete koristiti prosječni puls u mirovanju koji izmjeri uređaj ili možete postaviti prilagođeni puls u mirovanju.
- 6 Odaberite **Zone > Na temelju**.
- 7 Odaberite opciju:
 - Odaberite **otk./min** kako biste pregledali i uredili zone u otkucajima u minuti.
 - Odaberite **% maksimalnog pulsa** kako biste pregledali i uredili zone kao postotak maksimalnog pulsa.
 - Odaberite **%HRR** kako biste pregledali i uredili zone kao postotak rezervnog pulsa (razlika između maksimalnog pulsa i pulsa u mirovanju).
 - Odaberite **% laktatnog praga** kako biste pregledali i uredili zone kao postotak pulsa pri laktatnom pragu.
- 8 Odaberite zonu i unesite vrijednost za svaku zonu.
- 9 Odaberite **Zona pulsa za sport** i odaberite profil sporta kako biste dodali posebne zone pulsa (opcionalno).
- 10 Za dodavanje sportskih zona pulsa ponovite korake (nije obavezno).

Prepuštanje uređaju da odredi zone pulsa

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

- Provjerite jesu li postavke vašeg korisničkog profila ispravne (*Postavljanje korisničkog profila, stranica 69*).
- Često trčite i tijekom trčanja nosite monitor pulsa na zapešću ili prsima.
- Isprobajte nekoliko planova za treniranje za puls koje možete pronaći na svom Garmin Connect računu.
- Pomoću svog Garmin Connect računa pregledajte trendove svog pulsa i zona pulsa.

Izračuni zona pulsa

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

Postavljanje zona snage

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

- 1 Držite **MENU**.
- 2 Odaberite **Korisnički profil > Zone snage**.
- 3 Odaberite aktivnost.
- 4 Odaberite **Na temelju**.
- 5 Odaberite opciju:
 - Odaberite **Vati** kako biste pregledali i uredili zone u vatima.
 - Odaberite **% FTP** kako biste pregledali i uredili zone kao postotak funkcionalnog praga snage.
- 6 Odaberite **Automatsko prepoznavanje FTP-a** za automatsko prepoznavanje FTP-a tijekom aktivnosti.
- 7 Odaberite **FTP** i unesite vrijednost za svoj FTP.
- 8 Odaberite zonu i unesite vrijednost za svaku zonu.
- 9 Po potrebi odaberite **Minimum** i unesite minimalnu vrijednost snage.

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.

Sat Instinct 2 sadrži funkcije za sigurnost i praćenje koje se moraju postaviti u aplikaciji Garmin Connect.

OBAVIJEST

Za upotrebu tih funkcija, sat Instinct 2 mora se povezati 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 ovdje: 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 sat Instinct 2 tijekom određenih aktivnosti na otvorenom prepozna nezgodu, 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.



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** > **Kontakti u hitnim slučajevima** > **Dodavanje kontakata u hitnim slučajevima**.
- 3 Slijedite upute na zaslonu.

Dodavanje kontakata

U aplikaciju Garmin Connect možete dodati do 50 kontakata. Adrese e-pošte kontakata možete upotrijebiti u funkciji LiveTrack. Tri kontakta možete postaviti kao kontakte u hitnim slučajevima ([Dodavanje kontakata u hitnim slučajevima, stranica 72](#)).

- 1 U aplikaciji Garmin Connect odaberite  ili .
- 2 Odaberite **Kontakt**.
- 3 Slijedite upute na zaslonu.

Kako biste nakon dodavanja kontakata primijenili izmjene na uređaj Instinct 2, morate sinkronizirati podatke ([Upotreba aplikacije Garmin Connect, stranica 67](#)).

Uključivanje i isključivanje funkcije prepoznavanja nezgoda

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

NAPOMENA: Prepoznavanje nezgoda dostupno je samo za određene aktivnosti na otvorenom.

Ako vaš sat Instinct 2 prepozna nezgodu dok je vaš telefon povezan, aplikacija Garmin Connect vašim će kontaktima u hitnim slučajevima poslati automatsku tekstnu poruku i poruku e-pošte s vašim imenom i GPS lokacijom. Imate 15 sekundi da otkazete poruku.

Traženje pomoći

Da biste mogli zatražiti pomoć, najprije morate postaviti kontakte u hitnim slučajevima ([Dodavanje kontakata u hitnim slučajevima, stranica 72](#)).

- 1 Držite **CTRL**.
- 2 Kada triput osjetite vibriranje, otpustite gumb kako biste pokrenuli funkciju pomoći.
Prikazat će se zaslon za odbrojavanje.
SAVJET: Možete odabrati **Odustani** prije završetka odbrojavanja da biste otkazali poruku.

Postavke za zdravlje i wellness

Držite **MENU** i odaberite **Zdravlje i wellness**.

Puls: Omogućuje prilagođavanje postavki senzora pulsa na zapešću ([Postavke senzora pulsa na zapešću, stranica 56](#)).

Način rada pulsne oksimetrije: Omogućuje odabir načina rada pulsno oksimetra ([Postavljanje načina rada pulsno oksimetra, stranica 57](#)).

Upozorenje za kretanje: Omogućuje ili onemogućuje upotrebu funkcije Upozorenje za kretanje ([Korištenje upozorenja za kretanje, stranica 73](#)).

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

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

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.

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

Korištenje upozorenja za kretanje

Sjedenje tijekom dužeg vremenskog razdoblja može prouzročiti neželjene metaboličke promjene. Upozorenje za kretanje podsjeća vas na potrebu za kretanjem. Nakon sat vremena neaktivnosti prikazat će se poruka Krećite se! i crvena traka. Svakih 15 minuta neaktivnosti prikazat će se dodatni segmenti na traci. Uređaj se oglašava i zvučnim signalima ili vibracijom ako su oni uključeni ([Postavke sustava, stranica 81](#)).

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

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).

Sat prati intenzitet aktivnosti i bilježi trajanje umjerenih i intenzivnih aktivnosti (za određivanje intenzivnih aktivnosti potrebni su podaci o pulsu). Sat zbraja minute umjerenih i minute intenzivnih aktivnosti. Ukupni zbroj minuta intenzivnih aktivnosti se udvostručuje.

Izračun minuta intenzivnog vježbanja

Vaš sat Instinct 2 izračunava minute intenzivnog vježbanja uspoređivanjem podataka o pulsima s prosjekom pulsa u mirovanju. Ako je praćenje pulsa isključeno, sat 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 sat nosite cijeli dan i noć.

Praćenje spavanja

Dok spavate, sat 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, razdoblja kretanja u snu i rezultat spavanja. 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 ([Kontrole, stranica 51](#)).

Korištenje funkcije za automatsko praćenje spavanja

- 1 Nosite uređaj za vrijeme spavanja.
- 2 Prenesite podatke o spavanju na web-mjesto Garmin Connect ([Upotreba aplikacije Garmin Connect, stranica 67](#)).
Statistiku spavanja možete pregledati na Garmin Connect računu.
Informacije o spavanju prethodne noći možete pregledati na uređaju Instinct 2 ([Brzi pregledi widgeta, stranica 39](#)).

Navigacija

Pregled i uređivanje spremljenih lokacija

SAVJET: Lokaciju možete spremiti u izborniku kontrola ([Kontrole, stranica 51](#)).

- 1 Pritisnite **GPS** na zaslonu sata.
- 2 Odaberite **Navigiraj > Spremljene lokacije**.
- 3 Odaberite spremljenu lokaciju.
- 4 Odaberite opciju pregledavanja ili uređivanja pojedinosti o lokaciji.

Spremanje lokacije na dvostrukoj mreži

Možete spremiti trenutnu lokaciju s pomoću dvostrukih mrežnih koordinata kako biste kasnije mogli navigirati natrag do iste lokacije.

- 1 Na bilo kojem zaslonu držite **GPS**.
- 2 Odaberite **GPS**.
- 3 Po potrebi odaberite **DOWN** za uređivanje podataka o lokaciji.

Navigacija prema odredištu

Pomoću svog uređaja možete navigirati do odredišta ili slijediti stazu.

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

Navigacija do početne točke spremljene aktivnosti

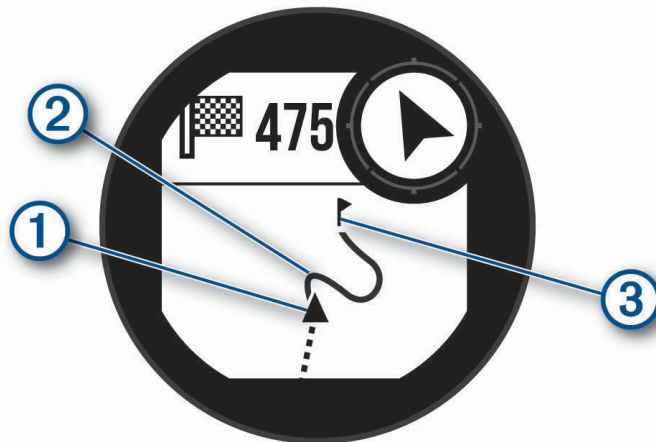
Možete navigirati natrag do početne točke spremljene aktivnosti pravocrtno ili putem kojim ste prošli. Ova je funkcija dostupna samo za aktivnosti koje koriste GPS.

- 1 Pritisnite **GPS** na zaslonu sata.
- 2 Odaberite aktivnost.
- 3 Držite **MENU**.
- 4 Odaberite **Navigacija > Aktivnosti**.
- 5 Odaberite aktivnost.
- 6 Odaberite **Natrag na početak** i odaberite opciju:
 - Kako biste navigirali natrag do početne točke svoje aktivnosti putem kojim ste prošli, odaberite **TracBack**.
 - Kako biste navigirali natrag do početne točke svoje aktivnosti pravocrtno, odaberite **Pravocrtno**.Na karti se prikazuje linija koja povezuje vašu trenutnu lokaciju i početnu točku zadnje spremljene aktivnosti.
NAPOMENA: Možete pokrenuti mjerač vremena kako bi se spriječio prelazak uređaja u način rada sata.
- 7 Pritisnite **DOWN** za prikaz kompasa (nije obavezno).
Strelica pokazuje prema početnoj točki.

Navigacija do početne točke tijekom aktivnosti

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

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



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

Navigacija s funkcijom Sight 'N Go

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

- 1 Pritisnite **GPS** na zaslonu sata.
- 2 Odaberite aktivnost.
- 3 Držite **MENU**.
- 4 Odaberite **Navigacija > Sight 'N Go**.
- 5 Usmjerite vrh sata prema objektu i pritisnite **GPS**.
Pojavit će se navigacijski podaci.
- 6 Pritisnite **GPS** kako biste započeli navigaciju.

Označavanje i pokretanje navigacije na lokaciju čovjeka u moru

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

SAVJET: Funkciju držanja tipki možete prilagoditi za pristup funkciji MOB (*Prilagođavanje tipki prečaca*, stranica 82).

- 1 Pritisnite **GPS** na zaslonu sata.
- 2 Odaberite aktivnost.
- 3 Držite **MENU**.
- 4 Odaberite **Navigacija > Zadnja MOB lokacija**.
Pojavit će se navigacijski podaci.

Zaustavljanje navigacije

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

Staze

Stazu s računara usluge Garmin Connect možete poslati na svoj uređaj. Nakon spremanja staze na uređaj možete navigirati tom stazom pomoću uređaja.

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

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

Stvaranje i praćenje staze na uređaju

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

Stvaranje staze u aplikaciji Garmin Connect

Ako želite stvoriti stazu u aplikaciji Garmin Connect, morate imati Garmin Connect račun ([Garmin Connect, stranica 67](#)).

- 1 U aplikaciji Garmin Connect odaberite ☰ ili •••.
- 2 Odaberite **Trening > Staze > Stvaranje staze**.
- 3 Odaberite vrstu staze.
- 4 Slijedite upute na zaslonu.
- 5 Odaberite **Gotovo**.

NAPOMENA: Ovu stazu možete poslati na uređaj ([Slanje staze na uređaj, stranica 77](#)).

Slanje staze na uređaj

Stvorenu stazu možete poslati na uređaj s pomoću aplikacije Garmin Connect ([Stvaranje staze u aplikaciji Garmin Connect, stranica 77](#)).

- 1 U aplikaciji Garmin Connect odaberite ☰ ili •••.
- 2 Odaberite **Trening > Staze**.
- 3 Odaberite stazu.
- 4 Odaberite ⋮ > **Pošalji na uređaj**.
- 5 Odaberite kompatibilan uređaj.
- 6 Slijedite upute na zaslonu.

Pregled ili uređivanje pojedinosti o stazi

Možete pregledati ili urediti pojedinosti o stazi prije navigacije stazom.

- 1 Pritisnite **GPS** na zaslonu sata.
- 2 Odaberite aktivnost.
- 3 Držite **MENU**.
- 4 Odaberite **Navigacija > Staze**.
- 5 Pritisnite **GPS** za odabir staze.
- 6 Odaberite opciju:
 - Za početak navigacije odaberite **Slijedi stazu**.
 - Za stvaranje prilagođene narukvice s tempom odaberite **PacePro**.
 - Kako biste stazu vidjeli na karti te pomicali i zumirali na karti, odaberite **Karta**.
 - Za pokretanje staze u suprotnom smjeru odaberite **Dovršavanje staze obrnutim redoslijedom**.
 - Za prikaz grafikona nadmorske visine staze odaberite **Isctavanje nadmorske visine**.
 - Za promjenu naziva staze odaberite **Naziv**.
 - Za uređivanje staze odaberite **Uredi**.
 - Za brisanje staze odaberite **Izbriši**.

Projekcija točke

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

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

- 1 Pritisnite **GPS** na zaslonu sata.
- 2 Odaberite **Projekcija točke**.
- 3 Za postavljanje smjera pritisnite **UP** ili **DOWN**.
- 4 Pritisnite **GPS**.
- 5 Za odabir mjerne jedinice pritisnite **DOWN**.
- 6 Za unos udaljenosti pritisnite **UP**.
- 7 Pritisnite **GPS** za spremanje.

Projicirana točka sprema se sa zadanim nazivom.

Postavke navigacije

Možete prilagoditi funkcije i izgled karte dok navigirate do odredišta.

Prilagođavanje funkcija karte

- 1 Držite **MENU**.
- 2 Odaberite **Postavke > Navigacija > Zasloni s podacima**.
- 3 Odaberite opciju:
 - Za uključivanje i isključivanje karte odaberite **Karta**.
 - Za uključivanje i isključivanje grafikona nadmorske visine odaberite **Isctavanje nadmorske visine**.
 - Odaberite zaslon koji želite dodati, ukloniti ili prilagoditi.

Postavke smjera

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

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

Smjer: Pokazuje smjer u kojem se nalazi vaše odredište.

Staza: Označava vaš odnos prema liniji kursa koja vodi do odredišta.

Postavljanje navigacijskih rješenja

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

- 1 Držite **MENU**.
- 2 Odaberite **Navigacija > Upozorenja**.
- 3 Odaberite opciju:
 - Kako biste postavili upozorenje za određenu udaljenost od konačnog odredišta, odaberite **Konačna udaljenost**.
 - Kako biste postavili upozorenje za vrijeme koje preostaje do konačnog odredišta, odaberite **Konačno preostalo vrijeme dolaska**.
 - Da biste postavili upozorenje kada skrenete s kursa, odaberite **Van staze**.
- 4 Po potrebi odaberite **Status** kako biste uključili upozorenje.
- 5 Po potrebi unesite vrijednost za udaljenost ili vrijeme, a zatim odaberite **✓**.

Postavke upravitelja napajanja

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

Štednja baterije: Omogućuje prilagodbu funkcije štednje baterije u načinu rada sata (*Prilagodba funkcije štednje baterije, stranica 79*).

Način napajanja: Omogućuje prilagodbu postavki sustava, aktivnosti i GPS-a za produljenje trajanja baterije tijekom aktivnosti (*Prilagodba načina napajanja, stranica 80*).

Prilagodba funkcije štednje baterije

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

Možete uključiti funkciju štednje baterije u izborniku kontrola (*Kontrole, stranica 51*).

- 1 Držite **MENU**.
- 2 Odaberite **Upravitelj napajanja > Štednja baterije**.
- 3 Odaberite **Status** za uključivanje funkcije štednje baterije.
- 4 Odaberite **Uredi** i odaberite opciju:
 - Odaberite **Izgled sata** da biste omogućili zaslon sata male potrošnje energije koji se ažurira jednom u minuti.
 - Odaberite **Telefon** da biste prekinuli vezu uparenog telefona.
 - Odaberite **Puls na zapešću** da biste isključili mjerenje pulsa na zapešću.
 - Za onemogućivanje automatskog pozadinskog osvjetljenja odaberite **Pozadinsko osvjetljenje**.Na satu se prikazuju sati trajanja baterije koji se mogu dobiti promjenom pojedinačne postavke.
- 5 Odaberite **Za vrijeme načina rada za spavanje** kako biste omogućili funkciju uštede energije baterije tijekom uobičajenog vremena spavanja.

SAVJET: U korisničkim postavkama Garmin Connect računa možete postaviti uobičajeno vrijeme spavanja.
- 6 Odaberite **Upozorenje za nisku razinu baterije** kako biste primili upozorenje kad je baterija gotovo prazna.

Promjena načina napajanja

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

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

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

Prilagodba načina napajanja

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

- 1 Držite **MENU**.
- 2 Odaberite **Upravitelj napajanja > Način napajanja**.
- 3 Odaberite opciju:
 - Odaberite način napajanja koji želite prilagoditi.
 - Odaberite **Dodaj** kako biste izradili prilagođeni način napajanja.
- 4 Po potrebi unesite prilagođeni naziv.
- 5 Odaberite opciju za prilagođavanje posebnih postavki načina napajanja.
Primjerice, možete promijeniti postavke GPS-a ili prekinuti vezu uparenog telefona.
Na satu se prikazuju sati trajanja baterije koji se mogu dobiti promjenom pojedinačne postavke.
- 6 Po potrebi odaberite **Gotovo** za spremanje i upotrebu prilagođenog načina napajanja.

Vraćanje načina napajanja

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

- 1 Držite **MENU**.
- 2 Odaberite **Upravitelj napajanja > Način napajanja**.
- 3 Odaberite unaprijed učitani način napajanja.
- 4 Odaberite **Vrati > ✓**.

Postavke sustava

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

Jezik: Postavlja jezik koji se prikazuje na satu.

Vrijeme: Prilagođavanje postavki vremena (*Postavke vremena, stranica 81*).

Pozadinsko osvjetljenje: Podešava postavke zaslona (*Promjena postavki pozadinskog osvjetljenja, stranica 82*).

Zvuk i vibriranje: Postavlja zvukove sata, poput tonova gumba, upozorenja i vibracija.

Bez ometanja: Omogućuje vam da omogućite način rada Bez ometanja. Možete urediti preferencije za zaslon, upozorenja i kretnje zapešćem.

Tipke prečaca: Omogućuje dodjeljivanje prečaca gumbima (*Prilagođavanje tipki prečaca, stranica 82*).

Automatsko zaključavanje: Omogućuje automatsko zaključavanje gumba i dodirnog zaslona kako biste spriječili slučajno pritiskanje gumba i povlačenje prstima po dodirnom zaslonu. Upotrijebite opciju Tijekom aktivnosti kako biste zaključali gume i dodirni zaslon tijekom mjerene aktivnosti. Upotrijebite opciju Opća namjena kako biste zaključali gume kad ne bilježite mjerenu aktivnost.

Format: Postavlja općenite preferencije formata, poput tempa i brzine koji se prikazuju za vrijeme trajanja aktivnosti, prvog dana u tjednu, formata geografskog položaja i opcije datuma (*Mijenjanje mjernih jedinica, stranica 82*).

Physio TrueUp: Omogućuje sinkronizaciju aktivnosti i mjerenja performansi s drugih Garmin uređaja (*Sinkronizirane aktivnosti i mjerenje performansi, stranica 82*).

Stanje performansi: Omogućuje funkciju stanja performansi tijekom aktivnosti (*Stanje performansi, stranica 44*).

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

USB rad: Postavljanje načina na koji sat upotrebljava 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 90*).

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

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

Postavke vremena

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

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

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

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

Upozorenja: Omogućuje vam postavljanje upozorenja po satu, kao i upozorenja na izlazak i zalazak sunca koja se oglašavaju određeni broj minuta ili sati prije izlaska ili zalaska sunca (*Postavljanje upozorenja, stranica 6*).

Sinkronizacija s GPS-om: Omogućuje vam da ručno sinkronizirate vrijeme s GPS-om kad mijenjate vremenske zone te da ažurirate vrijeme kad nastupi ljetno računanje vremena (*Sinkronizacija vremena s GPS-om, stranica 5*).

Promjena postavki pozadinskog osvjetljenja

- 1 Držite **MENU**.
 - 2 Odaberite **Sustav > Pozadinsko osvjetljenje**.
 - 3 Odaberite **Noćno gledanje** da biste smanjili intenzitet pozadinskog osvjetljenja za kompatibilnost s naočalama za noćno gledanje (opcionalno).
 - 4 Odaberite opciju:
 - Odaberite **Tijekom aktivnosti**.
 - Odaberite **Opća namjena**.
 - Odaberite **Za vrijeme načina rada za spavanje**.
 - 5 Odaberite opciju:
 - Odaberite **Tipke** za uključivanje pozadinskog osvjetljenja prilikom pritiskanja tipki.
 - Odaberite **Upozorenja** za uključivanje pozadinskog osvjetljenja za upozorenja.
 - Odaberite **Kretnja** za uključivanje pozadinskog osvjetljenja kada podignete ruku i okrenete je kako biste pogledali na zapešće.
 - Odaberite **Pauza prije početka** za postavljanje vremena koje će proteći prije nego što se pozadinsko osvjetljenje isključi.
 - Odaberite **Svjetlina** za postavljanje svjetline pozadinskog osvjetljenja.
- NAPOMENA:** Ako omogućite način rada za noćno gledanje, ne možete prilagoditi razinu svjetline.

Prilagodavanje tipki prečaca

Možete prilagoditi funkciju držanja pojedinačnih gumba i kombinacija gumba.

- 1 Držite **MENU**.
- 2 Odaberite **Sustav > Tipke prečaca**.
- 3 Odaberite gumb ili kombinaciju gumba koju želite prilagoditi.
- 4 Odaberite funkciju.

Mijenjanje mjernih jedinica

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

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

Sinkronizirane aktivnosti i mjerenje performansi

Možete sinkronizirati aktivnosti i mjerenja performansi s ostalih Garmin uređaja na svoj sat Instinct 2 putem Garmin Connect računara. Time se vašem satu omogućuje pružanje točnijih informacija o vašem statusu treniranja i kondiciji. Primjerice, možete zabilježiti vožnju Edge uređajem i pregledati pojedinosti o aktivnosti i ukupno opterećenje treniranja na satu Instinct 2.

- 1 Držite **MENU**.
- 2 Odaberite **Sustav > Physio TrueUp**.

Kada sinkronizirate sat s pomoću telefona, posljednje aktivnosti i mjerenja performansi s drugih vaših Garmin uređaja prikazuju se na vašem satu Instinct 2.

Prikaz informacija o uređaju

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

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

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

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

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

Informacije o uređaju

Punjenje sata

⚠ 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 84*).

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



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

Solarno punjenje

Modeli satova sa solarnim punjenjem omogućuju punjenje sata tijekom njegove upotrebe.

Savjeti za solarno punjenje

Slijedite savjete u nastavku kako biste maksimizirali trajanje baterije sata.

- Dok nosite sat, nemojte prekrivati zaslon sata rukavom.
- Kada ne nosite sat, usmjerite mu zaslon prema sunčevoj svjetlosti.

NAPOMENA: Sat se štiti od pregrijavanja i automatski se prestaje puniti ako njegova unutarnja temperatura prekorači prag temperature solarnog punjenja (*Specifikacije, stranica 84*).

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

Specifikacije

Vrsta baterije	Ugrađena punjiva litij-ionska baterija
Vodootpornost	10 ATM ¹
Raspon radne i temperature skladištenja	Od -20 ° do 60 °C (od -4 ° do 140 °F)
Raspon temperature pri USB punjenju	Od 0 ° do 45 °C (od 32 ° do 113 °F)
Raspon temperature za solarno punjenje	Od 0 ° do 60 °C (od 32 ° do 140 °F)
Bežična frekvencija	2,4 GHz pri 4 dBm maksimalno

Informacije o trajanju baterije

Stvarno trajanje baterije ovisi o omogućenim funkcijama vašeg sata kao što su praćenje aktivnosti, mjerenje pulsa na zapešću, obavijesti s telefona, GPS, ugrađeni senzori i povezani senzori (*Savjeti za produljenje trajanja baterije, stranica 90*).

Način rada	Trajanje baterije sata Instinct 2	Trajanje baterije sata Instinct 2S
Način rada pametnog sata s uključenim praćenjem aktivnosti i neprekidnim mjerenjem pulsa na zapešću	Do 28 dana / neograničeno uz solarno punjenje ²	Do 21 dana / 51 dan uz solarno punjenje ²
GPS način rada	Do 30 sati / 48 sati uz solarno punjenje ³	Do 22 sata / 28 sati uz solarno punjenje ³
GPS način rada s maksimalnim trajanjem baterije	Do 70 sati / 370 sati uz solarno punjenje ³	Do 54 sata / 114 sati uz solarno punjenje ³
GPS način rada za ekspedicije	Do 32 dana / neograničeno uz solarno punjenje ²	Do 25 dana / 105 dana uz solarno punjenje ²
Štednja baterije kada se uređaj upotrebljava kao sat	Do 65 dana / neograničeno uz solarno punjenje ²	Do 50 dana / neograničeno uz solarno punjenje ²

Postupanje s uređajem

OBAVIJEST

Uređaj nemojte čistiti oštrim predmetima.

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

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

Nemojte pritiskati tipke ispod vode.

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

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

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

² Cjelodnevno nošenje uz boravak na otvorenom 3 sata dnevno u uvjetima 50 000 luksa.

³ Pri uporabi u uvjetima 50 000 luksa.

Čišćenje sata

OPREZ

Kod nekih korisnika može doći do iritacije kože nakon dugotrajne upotrebe sata, osobito ako je osoba sklona alergijama ili ima osjetljivu kožu. Ako primijetite iritaciju kože, skinite sat i dajte koži vremena da se oporavi. Kako biste izbjegli iritaciju kože, pobrinite se da sat bude čist i suh te ga nemojte previše zategnuti na zapešću.

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 sat krpom navlaženom blagom otopinom deterdženta.
- 2 Brišite ga dok ne bude suh.

Nakon čišćenja ostavite sat da se potpuno osuši.

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

Promjena narukvice

Remene možete zamijeniti novim Instinct 2 remenima ili kompatibilnim QuickFit® 22 remenima.

1 Iglu sata s pomoću alata u obliku igle gurnite prema unutra.



2 Skinite narukvicu sa sata.



3 Odaberite opciju:

- Za stavljanje Instinct 2 remena poravnajte jednu stranu novog remena s rupicama na uređaju, gurnite iglu sata prema unutra i gurnite remen na mjesto.



NAPOMENA: Provjerite je li remen dobro pričvršćen. Igla sata trebala bi biti poravnata s rupicama na uređaju.

- Za stavljanje QuickFit 22 remena izvadite iglu sata iz Instinct 2 remena, zamijenite iglu sata na uređaju i gurnite novi remen na mjesto.



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

4 Ponovite korake za zamjenu drugog remena.

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.

Rješavanje problema

Nadogradnja proizvoda

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

Time se omogućuje jednostavan pristup ovim uslugama za Garmin uređaje:

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

Dodatne informacije

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

- Dodatne priručnike, članke i nadogradnje softvera potražite na web-mjestu support.garmin.com.
- Posjetite web-mjesto buy.garmin.com ili se obratite zastupniku tvrtke Garmin i zatražite informacije o dodatnoj opremi i zamjenskim dijelovima.
- Informacije o preciznosti funkcije potražite na stranici www.garmin.com/ataccuracy.
Ovaj uređaj nije medicinski uređaj.

Za moj je uređaj postavljen krivi jezik

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

- 1 Držite **MENU**.
- 2 Krećite se prema dolje do zadnje stavke na popisu, a zatim pritisnite **GPS**.
- 3 Pritisnite **GPS**.
- 4 Odaberite svoj jezik.
- 5 Pritisnite **GPS**.



Je li moj telefon kompatibilan s mojim satom?

Sat Instinct 2 kompatibilan je s telefonima koji podržavaju Bluetooth tehnologiju.

Na web-mjestu www.garmin.com/ble potražite dodatne informacije o kompatibilnosti s Bluetooth vezom.

Povezivanje telefona sa satom ne uspijeva

Ako se vaš telefon ne povezuje sa satom, isprobajte sljedeće savjete.

- Isključite telefon i sat i ponovo ih uključite.
- Omogućite Bluetooth tehnologiju na telefonu.
- Nadogradite aplikaciju Garmin Connect na najnoviju verziju.
- Uklonite sat iz aplikacije Garmin Connect i Bluetooth postavki na telefonu kako biste ponovo pokušali postupak uparivanja.
- Ako ste kupili novi telefon, uklonite sat iz aplikacije Garmin Connect na telefonu koji ćete prestati upotrebljavati.
- Postavite telefon na udaljenost od najviše 10 m (33 ft) od sata.
- Za pokretanje načina rada za uparivanje otvorite aplikaciju Garmin Connect, odaberite  ili  i zatim odaberite **Uređaji tvrtke Garmin > Dodaj uređaj** kako biste prešli u način rada za uparivanje.
- From the watch face, hold **MENU**, and select **Telefon > Uparivanje telefona**.

Mogu li koristiti Bluetooth senzor sa svojim satom?

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

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

Možete prilagoditi dodatna podatkovna polja ([Prilagođavanje zaslona s podacima, stranica 25](#)).

Ponovno pokretanje sata

- 1 Držite **CTRL** dok se sat ne isključi.
- 2 Držite **CTRL** kako biste uključili sat.

Ponovno postavljanje svih zadanih postavki

Sve postavke uređaja možete ponovno postaviti na tvornički zadane vrijednosti.

- 1 Držite **MENU**.
- 2 Odaberite **Postavke > Sustav > Ponovno postavljanje**.
- 3 Odaberite opciju:
 - 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 zadanih postavki**.
NAPOMENA: Ako ste unijeli postavke za Garmin Pay novčanik, tom ćete opcijom izbrisati novčanik sa svojeg uređaja.
 - 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**.

Savjeti za produljenje trajanja baterije

Za produljenje trajanja baterije možete isprobati ove savjete.

- Promijenite način napajanja tijekom aktivnosti ([Promjena načina napajanja, stranica 79](#)).
- Uključite funkciju štednje baterije u izborniku kontrola ([Kontrole, stranica 51](#)).
- Skratite istek vremena zaslona ([Promjena postavki pozadinskog osvjetljenja, stranica 82](#)).
- Smanjite svjetlinu zaslona ([Promjena postavki pozadinskog osvjetljenja, stranica 82](#)).
- Za aktivnost upotrijebite UltraTrac način rada satelita.
- Isključite Bluetooth tehnologiju ako ne koristite funkcije povezivanja ([Kontrole, stranica 51](#)).
- Prilikom pauziranja aktivnosti na dulje razdoblje upotrijebite opciju **Nastavi kasnije** ([Zaustavljanje aktivnosti, stranica 8](#)).
- Koristite izgled sata koji se ne ažurira svake sekunde.
Primjerice, koristite izgled sata bez kazaljke za sekunde ([Prilagođavanje izgleda sata, stranica 38](#)).
- Ograničite prikaz obavijesti s telefona na satu ([Upravljanje obavijestima, stranica 66](#)).
- Zaustavite odašiljanje podatka o puls u uparenim uređajima ([Odašiljanje podataka o puls u, stranica 56](#)).
- Isključite funkciju mjerenja pulsa na zapešću ([Postavke senzora pulsa na zapešću, stranica 56](#)).
NAPOMENA: Mjerenje pulsa na zapešću koristi se za izračunavanje minuta intenzivne aktivnosti i potrošenih kalorija.
- Uključite ručna očitavanja pulsnog oksimetra ([Postavljanje načina rada pulsnog oksimetra, stranica 57](#)).

Primanje satelitskih signala

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

SAVJET: Više informacija o sustavu GPS možete pronaći na adresi www.garmin.com/aboutGPS.

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

Poboljšavanje prijema GPS satelita

- Često sinkronizirajte sat s Garmin računom:
 - Sat povežite s računalom s pomoću USB kabela i aplikacije Garmin Express.
 - Sinkronizirajte sat s aplikacijom Garmin Connect putem telefona s omogućenom Bluetooth vezom.Dok je sat povezan s Garmin računom, sat preuzima satelitske podatke koji su prikupljeni nekoliko dana, što omogućuje brzo pronalaženje satelitskih signala.
- Iznesite sat van, podalje od visokih zgrada i stabala.
- Ostanite nekoliko minuta na mjestu.

Očitana temperatura nije točna

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

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

Praćenje aktivnosti

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

Moj broj dnevnih koraka se ne prikazuje

Broj dnevnih koraka ponovno se postavlja svaki dan u ponoć.

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

Izgleda kako mjerač koraka nije precizan

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

- Sat nosite na zapešću ruke koja nije dominantna.
- Kada gurate kolica ili kosilicu, sat nosite u džepu.
- Sat nosite u džepu prilikom aktivne upotrebe ruku.

NAPOMENA: Sat 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 68*).
- Sinkronizirajte broj koraka s aplikacijom Garmin Connect (*Upotreba aplikacije Garmin Connect, stranica 67*).

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.

Broj katova na koje ste se popeli ne čini se točnim

Vaš sat upotrebljava ugrađeni barometar kako bi se izmjerile promjene u nadmorskoj visini kad se penjete katovima. Uspon na svaki kat jednak je usponu od 3 m (10 ft).

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

Dodatak

Podatkovna polja

NAPOMENA: Nisu sva podatkovna polja dostupna za sve vrste aktivnosti. Za neka je podatkovna polja potrebna dodatna oprema ANT+ ili Bluetooth za prikaz podataka. Neke se podatkovna polja na satu pojavljuju u više od jedne kategorije .

SAVJET: Podatkovna polja možete prilagoditi putem postavki sata u aplikaciji Garmin Connect.

Polja s kadencom

Naziv	Opis
Prosječna kadenca	Biciklizam. Prosječna kadenca za trenutačnu aktivnost.
Prosječna kadenca	Trčanje. Prosječna kadenca za trenutačnu aktivnost.
Kadenca	Biciklizam. Broj okretaja pedale. Za prikazivanje ovih podataka vaš uređaj mora biti priključen na opremu za mjerenje kadenca.
Kadenca	Trčanje. Koraci u minuti (desni i lijevi).
Kadenca dionice	Biciklizam. Prosječna kadenca za trenutačnu dionicu.
Kadenca dionice	Trčanje. Prosječna kadenca za trenutačnu dionicu.
Kadenca zadnje dionice	Biciklizam. Prosječna kadenca za posljednju dovršenu dionicu.
Kadenca zadnje dionice	Trčanje. Prosječna kadenca za posljednju dovršenu dionicu.

Polja kompasa

Naziv	Opis
Smjer kompasa	Smjer u kojem se krećete na temelju kompasa.
GPS smjer	Smjer u kojem se krećete na temelju GPS sustava.
Smjer	Smjer u kojem se krećete.

Polja s udaljenosti

Naziv	Opis
Udaljenost	Prijeđena udaljenost za trenutačnu trasu ili aktivnost.
Udaljenost intervala	Prijeđena udaljenost za trenutačni interval.
Duljina dionice	Prijeđena udaljenost za trenutačnu dionicu.
Duljina zadnje dionice	Prijeđena udaljenost za posljednju dovršenu dionicu.
Udaljenost zadnje vježbe	Prijeđena udaljenost za posljednju dovršenu vježbu.
Duljina zadnje dionice	Prijeđena udaljenost za trenutačnu vježbu.
Nautička udaljenost	Prijeđena udaljenost u nautičkim metrima ili nautičkim stopama.

Polja s udaljenosti

Naziv	Opis
Prosječna uspona	Prosječna okomita udaljenost uspona od posljednjeg ponovnog postavljanja.

Naziv	Opis
Prosjeak spuštanja	Prosječna okomita udaljenost silaska od posljednjeg ponovnog postavljanja.
Nadmorska visina	Visina vaše trenutčne lokacije iznad ili ispod razine mora.
Omjer klizanja	Omjer prijeđene vodoravne udaljenosti i promjene u okomitoj udaljenosti.
GPS visina	Visina vašeg trenutčnog položaja na temelju GPS sustava.
Nagib	Izračun uspona (nadmorske visine) tijekom kretanja (udaljenosti). Na primjer, ako na svaka 3 m (10 ft) uspona prijeđete 60 m (200 ft), stupanj nagiba iznosi 5 %.
Uzbrdica dionice	Okomita udaljenost uspona za trenutčnu dionicu.
Nizbrdica dionice	Okomita udaljenost spusta za trenutčnu dionicu.
Uzbrdica zadnje dionice	Okomita udaljenost uspona za posljednju dovršenu dionicu.
Nizbrdica zadnje dionice	Okomita udaljenost spusta za posljednju dovršenu dionicu.
Uzbrdica zadnje vježbe	Okomita udaljenost uspona za posljednju dovršenu vježbu.
Nizbrdica zadnje vježbe	Okomita udaljenost spusta za posljednju dovršenu vježbu.
Maksimalna uzbrdica	Maksimalna stopa uspona u stopama ili metrima u minuti od posljednjeg postavljanja.
Maksimalna nizbrdica	Maksimalna stopa spusta u metrima ili stopama u minuti od posljednjeg postavljanja.
Maksimalna nadmorska visina	Najviša nadmorska visina dosegnuta od zadnjeg ponovnog postavljanja.
Minimalna nadmorska visina	Najniža nadmorska visina dosegnuta od posljednjeg ponovnog postavljanja.
Uzbrdica vježbe	Okomita udaljenost uspona za trenutčnu vježbu.
Nizbrdica vježbe	Okomita udaljenost spusta za trenutčnu vježbu.
Ukupni uspon	Ukupna razlika u nadmorskoj visini kod uspona od posljednjeg ponovnog postavljanja.
Ukupni silazak	Ukupna razlika u nadmorskoj visini kod silaska od zadnjega postavljanja.

Polja s pulsom

Naziv	Opis
%HRR	Postotak rezerve pulsa (maksimalan puls umanjen za puls u mirovanju).
Aerobni efekt treniranja	Utjecaj trenutčne aktivnosti na vašu razinu aerobne kondicije.
Anaerobni efekt treniranja	Utjecaj trenutčne aktivnosti na vašu razinu anaerobne kondicije.
Prosječni % rezerve pulsa	Prosječan postotak rezerve pulsa (maksimalan puls umanjen za puls u mirovanju) za trenutčnu aktivnost.
Prosječan puls	Prosječni puls za trenutčnu aktivnost.
Prosječan puls, % od maksimalnog	Prosječan postotak maksimalnog pulsa za trenutčnu aktivnost.

Naziv	Opis
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.
% maksimalnog pulsa	Postotak maksimalnog pulsa.
Zona pulsa	Trenutačni raspon pulsa (1 do 5). Zadane zone temelje se na vašem korisničkom profilu i maksimalnom puls (220 manje broj vaših godina).
Prosječni % pulsa u mirovanju u intervalu	Prosječan postotak rezerve pulsa (maksimalan puls umanjen za puls u mirovanju) za trenutačni interval plivanja.
Prosječni % maksimuma u intervalu	Prosječan postotak maksimalnog pulsa za trenutačni interval plivanja.
Prosječni puls u intervalu	Prosječan puls za trenutačni interval plivanja.
Maksimalni % pulsa u mirovanju u intervalu	Prosječan postotak rezerve pulsa (maksimalan puls umanjen za puls u mirovanju) za trenutačni interval plivanja.
Prosječni % maksimuma u intervalu	Maksimalan postotak maksimalnog pulsa za trenutačni interval plivanja.
Maksimalni puls u intervalu	Maksimalni puls za trenutačni interval plivanja.
% rezerve pulsa po dionici	Prosječan postotak rezerve pulsa (maksimalan puls umanjen za puls u mirovanju) za trenutačnu dionicu.
Puls po dionici	Prosječan puls za trenutačnu dionicu.
Prosječni puls dionice, % od maksimalnog	Prosječan postotak maksimalnog pulsa za trenutačnu dionicu.
Prosječni % rezervnog pulsa na zadnjoj dionici	Prosječan postotak rezerve pulsa (maksimalan puls umanjen za puls u mirovanju) za posljednju dovršenu dionicu.
Puls na zadnjoj dionici	Prosječan puls za posljednju dovršenu dionicu.
Puls na zadnjoj dionici, % od maksimalnog	Prosječan postotak maksimalnog pulsa za posljednju dovršenu dionicu.
% rezerve pulsa zadnje vježbe	Prosječan postotak rezerve pulsa (maksimalan puls umanjen za puls u mirovanju) za posljednju vježbu.
Puls zadnje vježbe	Prosječan puls za posljednju dovršenu vježbu.
% maksimalnog pulsa u zadnjoj vježbi	Prosječan postotak maksimalnog pulsa za posljednju vježbu.
Maksimalni puls	Maksimalni puls za trenutačnu aktivnost.
% rezerve pulsa vježbe	Prosječan postotak rezerve pulsa (maksimalan puls umanjen za puls u mirovanju) za trenutačnu vježbu.
Maksimalni puls	Prosječni puls za trenutačnu vježbu.
% maksimalnog pulsa vježbe	Prosječan postotak maksimalnog pulsa za trenutačnu vježbu.
Vrijeme u zoni	Vrijeme provedeno u svakoj zoni pulsa.

Polja s duljinama

Naziv	Opis
Duljine intervala	Broj duljina bazena dovršenih tijekom trenutačnog intervala.
Duljine	Broj duljina bazena dovršenih tijekom trenutačne aktivnosti.

Navigacijska polja

Naziv	Opis
Smjer	Smjer od vaše trenutačne lokacije do odredišta. Morate navigirati da bi se ovaj podatak pojavio.
Staza	Smjer od vaše početne lokacije do odredišta. Staza se može prikazati kao planirana ili postavljena ruta. Morate navigirati da bi se ovaj podatak pojavio.
Točka odredišta	Zadnja točka na ruti do odredišta. Morate navigirati da bi se ovaj podatak pojavio.
Preostala udaljenost	Preostala udaljenost do konačnog odredišta. Morate navigirati da bi se ovaj podatak pojavio.
Udaljenost do sljedeće točke	Preostala udaljenost do sljedeće točke rute. Morate navigirati da bi se ovaj podatak pojavio.
Predviđena ukupna udaljenost	Predviđena udaljenost od početka do konačnog odredišta. Morate navigirati da bi se ovaj podatak pojavio.
PREDVIĐENO VRIJEME DOLASKA	Procijenjeno doba dana kada ćete stići do konačnog odredišta (prilagođeno lokalnom vremenu na odredištu). Morate navigirati da bi se ovaj podatak pojavio.
Dolazak na sljedeće	Procijenjeno doba dana kada ćete stići do sljedeće točke na ruti (prilagođeno lokalnom vremenu točke). Morate navigirati da bi se ovaj podatak pojavio.
Predviđeno vrijeme do dolaska	Procijenjeno vrijeme preostalo do dolaska na odredište. Morate navigirati da bi se ovaj podatak pojavio.
Omjer klizanja do odredišta	Omjer klizanja potreban da biste se s trenutačnog položaja spustili na odredišnu nadmorsku visinu. Morate navigirati da bi se ovaj podatak pojavio.
Sljedeća točka	Sljedeća točka na ruti. Morate navigirati da bi se ovaj podatak pojavio.
Van staze	Udaljenost za koliko ste ulijevo ili udesno skrenuli s izvornog smjera kretanja. Morate navigirati da bi se ovaj podatak pojavio.
Vrijeme do sljedećeg	Procijenjeno vrijeme do dolaska do sljedeće točke na ruti. Morate navigirati da bi se ovaj podatak pojavio.
ISPRAVLJENA BRZINA	Brzina kojom se približavate odredištu duž rute. Morate navigirati da bi se ovaj podatak pojavio.
Vertikalna udaljenost do odredišta	Razlika u visini vašeg trenutačnog položaja i konačnog odredišta. Morate navigirati da bi se ovaj podatak pojavio.
Vertikalna brzina do cilja	Stopa uspinjanja ili spužtanja do prethodno postavljene visine. Morate navigirati da bi se ovaj podatak pojavio.

Druga polja

Naziv	Opis
Ambijentalni tlak	Nekalibrirani tlak okoliša.

Naziv	Opis
Barometarski tlak	trenutačni kalibrirani tlak okoliša.
Razina baterije	Razina baterije sata.
Aktivne kalorije	Kalorije potrošene tijekom dana.
Broj katova na koje ste se popeli	Ukupan broj katova na koje ste se popeli u danu.
Broj katova s kojih ste se spustili	Ukupan broj katova s kojih ste se spustili u danu.
Katovi u minuti	Broj katova na koje ste se popeli u minuti.
Težina	Mjera zahtjevnosti trenutačne aktivnosti izračunata na temelju elevacije, gradijenta i naglih promjena smjera.
Tok dionice	Ukupna ocjena toka za trenutačnu dionicu.
Težina dionice	Ukupna težina za trenutačnu dionicu.
Dionice	Broj dionica dovršenih za trenutačnu aktivnost.
Opterećenje	Opterećenje treniranja za trenutačnu aktivnost. Opterećenje treniranja je iznos povećanja potrošnje kisika nakon vježbanja (eng. excess post-exercise oxygen consumption, EPOC) koji izražava koliko je vaš trening zahtjevan.
Maksimalni stres	Maksimalna razina stresa za trenutačnu aktivnost.
Pokreti	Broj vježbi dovršenih za trenutačnu aktivnost.
Stanje performansi	Izračun stanja performansi je procjena stanja vaših performansi u stvarnom vremenu.
Ponavljanja	Tijekom aktivnosti treniranja snage, broj ponavljanja u setu.
Dionice	Broj trčanja za aktivnost.
Mjerač za setove	Tijekom aktivnosti treniranja snage, količina utrošenog vremena u trenutačnom setu.
Stres	Vaša trenutačna razina stresa.
Izlazak sunca	Vrijeme izlaska sunca na temelju vašeg GPS položaja.
Zalazak sunca	Vrijeme zalaska sunca na temelju vašeg GPS položaja.
Doba dana	Doba dana na temelju vaših postavki za trenutačnu lokaciju i vrijeme (format, vremenska zona, ljetno vrijeme).

Polja s tempom

Naziv	Opis
Tempo na 500 m	Trenutačni tempo veslanja na 500 metara.
Prosječni tempo na 500 m	Prosječni tempo veslanja na 500 metara za trenutačnu aktivnost.
Prosječni tempo	Prosječni tempo za trenutačnu aktivnost.
Tempo intervala	Prosječan tempo za trenutačni interval.

Naziv	Opis
Tempo na 500 m u dionici	Prosječni tempo veslanja na 500 metara za trenutačnu dionicu.
Tempo dionice	Prosječan tempo za trenutačnu dionicu.
Tempo na 500 m u posljednjoj dionici	Prosječni tempo veslanja na 500 metara za zadnju dionicu.
Tempo zadnje dionice	Prosječan tempo za posljednju dovršenu dionicu.
Tempo zadnje udaljenosti	Prosječan tempo za posljednju dovršenu duljinu bazena.
Tempo zadnje vježbe	Prosječan tempo za posljednju dovršenu vježbu.
Tempo vježbe	Prosječan tempo za trenutačnu vježbu.
Tempo	Trenutačni tempo.

PacePro polja

Naziv	Opis
Udaljenost na sljedećem prolazu	Trčanje. Ukupna udaljenost idućeg prolaza.
Ciljni tempo na sljedećem prolazu	Trčanje. Ciljni tempo za idući prolaz.
Ukupno u prednosti/zaostatku	Trčanje. Ukupno vrijeme prednosti/zaostatka u odnosu na ciljni tempo.
Udaljenost na prolazu	Trčanje. Ukupna udaljenost trenutačnog prolaza.
Preostala udaljenost na prolazu	Trčanje. Preostala udaljenost trenutačnog prolaza.
Tempo na prolazu	Trčanje. Tempo za trenutačni prolaz.
Ciljni tempo na prolazu	Trčanje. Ciljni tempo za trenutačni prolaz.

Polja za snagu

Naziv	Opis
% FTP	Trenutačna izlazna snaga kao postotak funkcionalnog praga snage.
Prosječni balans u periodu od 3 s	Prosječni balans snage lijevo/desno za intervale mjerenja od 3 sekundi.
Prosječna snaga u periodu od 3 s	Prosjek kretanja u posljednje 3 sekundi za izlaznu snagu.
Prosječni balans u 10 s	Prosječni balans snage lijevo/desno za intervale mjerenja od 10 sekundi.
Prosječna snaga u periodu od 10 s	Prosjek kretanja u posljednjih 10 sekundi za izlaznu snagu.
Prosječni balans u 30 s	Prosječni balans snage lijevo/desno za intervale mjerenja od 30 sekundi.
Prosječna snaga u periodu od 30 s	Prosjek kretanja u posljednjih 30 sekundi za izlaznu snagu.
Prosječni balans	Prosječan balans snage lijevo/desno za trenutačnu aktivnost.
Prosječna faza snage – lijevo	Prosječna faza snage za lijevu nogu za trenutačnu aktivnost.
Prosječna snaga	Prosječna izlazna snaga za trenutačnu aktivnost.
Prosječna faza snage – desno	Prosječna faza snage za desnu nogu za trenutačnu aktivnost.

Naziv	Opis
Prosječni vršni kut faze snage – lijevo	Prosječna vršna faza snage za lijevu nogu za trenutačnu aktivnost.
Prosječni pomak od središta platforme	Prosječan pomak od središta platforme za trenutačnu aktivnost.
Prosječni vršni kut faze snage – desno	Prosječni vršni kut faze snage za desnu nogu za trenutnu aktivnost.
Balans	Trenutačni balans snage lijevo/desno.
Intensity Factor	Intensity Factor™ za trenutačnu aktivnost.
Balans dionice	Prosječan balans snage lijevo/desno za trenutačnu dionicu.
Vršni kut faze snage u dionici – lijevo	Prosječna vršna faza snage za lijevu nogu za trenutačnu dionicu.
Faza snage u dionici – lijevo	Prosječna faza snage za lijevu nogu za trenutačnu dionicu.
Normalized Power dionice	Prosječna vrijednost Normalized Power™ za trenutačnu dionicu.
Prosječni pomak od središta platforme za dionicu	Prosječan pomak od središta platforme za trenutačnu dionicu.
Snaga dionice	Prosječna izlazna snaga za trenutačnu dionicu.
Vršni kut faze snage u dionici – desno	Prosječna vršna faza snage za desnu nogu za trenutačnu dionicu.
Faza snage u dionici – desno	Prosječna faza snage za desnu nogu za trenutačnu dionicu.
Normalized Power zadnje dionice	Prosječna vrijednost Normalized Power za zadnju dovršenu dionicu.
Snaga zadnje dionice	Prosječna izlazna snaga za zadnju dovršenu dionicu.
Vršni kut faze snage – lijevo	Vršna faza snage za lijevu nogu. Vršna faza snage je raspon faza u kojem vozač proizvodi vršni dio snage vožnje.
Faza snage – lijevo	Trenutačna faza snage za lijevu nogu. Faza snage je područje okreta pedale u kojem se proizvodi pozitivna snaga.
Maksimalna snaga dionice	Najviša izlazna snaga za trenutačnu dionicu.
Maksimalna snaga	Najviša izlazna snaga za trenutačnu aktivnost.
NP	Normalized Power za trenutačnu aktivnost.
Glatkoća okretanja pedala	Mjerenje koje pokazuje koliko ravnomjerno biciklist primjenjuje silu na pedale za vrijeme svakog okreta pedale.
POMAK OD SREDIŠTA PLATFORME	Pomak od središta platforme. Pomak od središta platforme je mjesto na platformi pedale na koje se primjenjuje sila.
Snaga	Biciklizam. Trenutačna izlazna snaga u vatima.
Snaga prema težini	Količina trenutačne izlazne snage u vatima po kilogramu.
Zona snage	Trenutačni raspon izlazne snage (1 do 7) na temelju FTP postavki ili prilagođenih postavki.
Vršni kut faze snage – desno	Vršna faza snage za desnu nogu. Vršna faza snage je raspon faza u kojem vozač proizvodi vršni dio snage vožnje.

Naziv	Opis
Faza snage – desno	Trenutačna faza snage za desnu nogu. Faza snage je područje okreta pedale u kojem se proizvodi pozitivna snaga.
Vrijeme u zoni	Vrijeme provedeno u svakoj zoni snage.
Trajanje sjedenja	Vrijeme okretanja pedala u sjedećem položaju za trenutačnu aktivnost.
Trajanje sjedenja tijekom dionice	Vrijeme okretanja pedala u sjedećem položaju za trenutačnu dionicu.
Trajanje stajanja	Vrijeme okretanja pedala u stojećem položaju za trenutačnu aktivnost.
Trajanje stajanja tijekom dionice	Vrijeme okretanja pedala u stojećem položaju za trenutačnu dionicu.
TSS	Training Stress Score™ za trenutačnu aktivnost.
Učinkovitost zateznog momenta	Mjerenje koje pokazuje koliko učinkovito biciklist okreće pedale.
Rad	Akumulirani izvršeni rad (izlazna snaga) u kilodžulima.

Polja s vremenom odmora

Naziv	Opis
Ponavljanje uključeno	Mjerač vremena posljednjeg intervala i trenutačni odmor (plivanje u bazenu).
Mjerač vremena odmora	Mjerač vremena za trenutačni odmor (plivanje u bazenu).

Dinamika trčanja

Naziv	Opis
Prosječni balans vremena dodira s tlom	Prosječni balans vremena dodira s tlom za trenutačnu sesiju.
Prosječno vrijeme dodira s tlom	Prosječno vrijeme dodira s tlom za trenutačnu aktivnost.
Prosječna duljina koraka	Prosječna duljina koraka za trenutačnu sesiju.
Prosječna vertikalna oscilacija	Prosječna količina vertikalne oscilacije za trenutačnu aktivnost.
Prosječni omjer vertikalne oscilacije	Prosječni omjer vertikalne oscilacije i duljine koraka za trenutačnu sesiju.
Balans vremena dodira s tlom	Balans dodira s tlom lijeve i desne noge za vrijeme trčanja.
VRIJEME DODIRA S TLOM	Trajanje svakog koraka koji provedete na tlu tijekom trčanja, mjereno u milisekundama. Vrijeme dodira s tlom ne računa se tijekom hodanja.
Balans vremena dodira s tlom u dionici	Prosječni balans vremena dodira s tlom za trenutačnu dionicu.
Vrijeme dodira s tlom dionice	Prosječno vrijeme dodira s tlom za trenutačnu dionicu.
Duljina koraka u dionici	Prosječna duljina koraka za trenutačnu dionicu.
Vertikalna oscilacija po dionici	Prosječna količina vertikalne oscilacije za trenutačnu dionicu.
Omjer vertikalne oscilacije u dionici	Prosječni omjer vertikalne oscilacije i duljine koraka za trenutačnu dionicu.
Duljina koraka	Duljina koraka u metrima od jednog mjesta dodira s tlom do drugog.

Naziv	Opis
Vertikalna oscilacija	Količina poskakivanja tijekom trčanja. Okomito kretanje vašeg trupa, mjereno u centimetrima za svaki korak.
Omjer vertikalne oscilacije	Omjer vertikalne oscilacije i duljine koraka.

Polja s brzinom

Naziv	Opis
Prosječna brzina kretanja	Prosječna brzina tijekom kretanja za trenutačnu aktivnost.
Prosječna ukupna brzina	Prosječna brzina za trenutačnu aktivnost, uključujući brzine kretanja i stajanja.
Prosječna brzina	Prosječna brzina za trenutačnu aktivnost.
Prosječna nautička kopnena brzina	Prosječna brzina kretanja u čvorovima za trenutačnu aktivnost, bez obzira na kurs u kojem ste usmjereni i privremene varijacije smjera.
Prosječna nautička brzina	Prosječna brzina u čvorovima za trenutačnu aktivnost.
Prosječna kopnena brzina dionice	Prosječna brzina kretanja za trenutačnu dionicu, bez obzira na kurs u kojem ste usmjereni i privremene varijacije smjera.
Brzina dionice	Prosječna brzina za trenutačnu dionicu.
Kopnena brzina zadnje dionice	Prosječna brzina kretanja za zadnju prijeđenu dionicu, bez obzira na kurs u kojem ste usmjereni i privremene varijacije smjera.
Brzina zadnje dionice	Prosječna brzina za posljednju dovršenu dionicu.
Brzina zadnje vježbe	Prosječna brzina za posljednju dovršenu vježbu.
Maksimalna kopnena brzina	Maksimalna brzina kretanja za trenutačnu aktivnost, bez obzira na kurs u kojem ste usmjereni i privremene varijacije smjera.
Maksimalna brzina	Najveća brzina za trenutačnu aktivnost.
Maksimalna nautička kopnena brzina	Maksimalna brzina kretanja u čvorovima za trenutačnu aktivnost, bez obzira na kurs u kojem ste usmjereni i privremene varijacije smjera.
Maksimalna nautička brzina	Maksimalna brzina u čvorovima za trenutačnu aktivnost.
Brzina vježbe	Prosječna brzina za trenutačnu vježbu.
Nautička kopnena brzina	Stvarna brzina kretanja u čvorovima, bez obzira na kurs u kojem ste usmjereni i privremene varijacije smjera.
Nautička brzina	Trenutačna brzina u čvorovima.
Kopnena brzina trčanja	Brzina kretanja za trenutačno trčanje, bez obzira na kurs u kojem ste usmjereni i privremene varijacije smjera.
Brzina	Trenutačna stopa kretanja.
SOG	Stvarna brzina kretanja, bez obzira na kurs u kojem ste usmjereni i privremene varijacije smjera.
Vertikalna brzina	Stopa uspinjanja ili spuštanja kroz vrijeme.

Polja s brojem zaveslaja

Naziv	Opis
Prosječna udaljenost po zaveslaju	Plivanje. Prosječna prijeđena udaljenost po zaveslaju tijekom trenutačne aktivnosti.
Prosječna udaljenost po zaveslaju	Veslački sportovi. Prosječna prijeđena udaljenost po zaveslaju tijekom trenutačne aktivnosti.
Prosječna brzina zaveslaja	Veslački sportovi. Prosječan broj zaveslaja u minuti (z/min) tijekom trenutačne aktivnosti.
Prosječna brzina zaveslaja	Plivanje. Prosječan broj zaveslaja u minuti (z/min) tijekom trenutačne aktivnosti.
prosječni broj zaveslaja po duljini	Prosječan broj zaveslaja po duljini bazena tijekom trenutačne aktivnosti.
Udaljenost po zaveslaju	Veslački sportovi. Prijeđena udaljenost po zaveslaju.
Brzina zaveslaja u trenutnom intervalu	Prosječan broj zaveslaja u minuti (z/min) tijekom trenutačnog intervala.
Zaveslaji po duljini trenutnog intervala	Prosječan broj zaveslaja po duljini bazena tijekom trenutačnog intervala.
Vrsta zaveslaja u trenutnom intervalu	Trenutačna vrsta zaveslaja za interval.
Udaljenost po zaveslaju u dionici	Plivanje. Prosječna prijeđena udaljenost po zaveslaju tijekom trenutačne dionice.
Udaljenost po zaveslaju u dionici	Veslački sportovi. Prosječna prijeđena udaljenost po zaveslaju tijekom trenutačne dionice.
Brzina zaveslaja u dionici	Plivanje. Prosječan broj zaveslaja u minuti (z/min) tijekom trenutačne dionice.
Brzina zaveslaja u dionici	Veslački sportovi. Prosječan broj zaveslaja u minuti (z/min) tijekom trenutačne dionice.
Zaveslaji u dionici	Plivanje. Ukupan broj zaveslaja za trenutačnu dionicu.
Zaveslaji u dionici	Veslački sportovi. Ukupan broj zaveslaja za trenutačnu dionicu.
Udaljenost po zaveslaju u zadnjoj dionici	Plivanje. Prosječna prijeđena udaljenost po zaveslaju tijekom zadnje dovršene dionice.
Udaljenost po zaveslaju u zadnjoj dionici	Veslački sportovi. Prosječna prijeđena udaljenost po zaveslaju tijekom zadnje dovršene dionice.
Brzina zaveslaja u zadnjoj dionici	Plivanje. Prosječan broj zaveslaja u minuti (z/min) tijekom zadnje dovršene dionice.
Brzina zaveslaja u zadnjoj dionici	Veslački sportovi. Prosječan broj zaveslaja u minuti (z/min) tijekom zadnje dovršene dionice.
Zaveslaji u zadnjoj dionici	Plivanje. Ukupan broj zaveslaja za zadnju dovršenu dionicu.
Zaveslaji u zadnjoj dionici	Veslački sportovi. Ukupan broj zaveslaja za zadnju dovršenu dionicu.
Brzina zaveslaja zadnje duljine	Prosječan broj zaveslaja u minuti (z/min) tijekom zadnje prijeđene duljine bazena.

Naziv	Opis
Broj zaveslaja zadnje udaljenosti	Ukupan broj zaveslaja za zadnju prijeđenu duljinu bazena.
Vrsta zaveslaja zadnje duljine	Vrsta zaveslaja koja se koristi tijekom posljednje prijeđene duljine bazena.
Brzina zaveslaja	Plivanje. Broj zaveslaja u minuti (z/min).
Brzina zaveslaja	Veslački sportovi. Broj zaveslaja u minuti (z/min).
Zaveslaji	Plivanje. Ukupan broj zaveslaja za trenutačnu aktivnost.
Zaveslaji	Veslački sportovi. Ukupan broj zaveslaja za trenutačnu aktivnost.

Swolf polja

Naziv	Opis
Prosječan Swolf	Prosječan swolf rezultat za trenutačnu aktivnost. Swolf rezultat je zbroj vremena za jednu duljinu i broja zaveslaja za tu duljinu (Terminologija za plivanje, stranica 9). Prilikom plivanja u otvorenim vodama za izračunavanje swolf rezultata koristi se duljina od 25 metara.
Swolf trenutačnog intervala	Prosječan swolf rezultat za trenutačni interval.
Swolf dionice	SWOLF rezultat za trenutačnu dionicu.
Swolf posljednje dionice	SWOLF rezultat za zadnju dovršenu dionicu.
Swolf za posljednju duljinu	Swolf rezultat za zadnju prijeđenu duljinu bazena.

Polja s temperaturom

Naziv	Opis
24-satni maksimum	Maksimalna temperatura zabilježena kompatibilnim senzorom temperature u posljednja 24 sata.
24-satni minimum	Minimalna temperatura zabilježena kompatibilnim senzorom temperature u posljednja 24 sata.
Temperatura	Temperatura zraka. Vaša tjelesna temperatura utječe na senzor za temperaturu. Možete upariti tempe senzor sa svojim uređajem kako biste imali stalan izvor točnih podataka o temperaturi.

Polja s podacima mjerača vremena

Naziv	Opis
Prosječno vrijeme dionice	Prosječno vrijeme dionice za trenutačnu aktivnost.
Prosječno vrijeme vježbe	Prosječno vrijeme vježbe za trenutačnu aktivnost.
Proteklo vrijeme	Ukupno zabilježeno vrijeme. Na primjer, ako pokrenete mjerač vremena aktivnosti i trčite 10 minuta, a onda zaustavite mjerač vremena na 5 minuta, zatim pokrenete mjerač vremena i trčite 20 minuta, proteklo vrijeme bit će 35 minuta.
Vrijeme intervala	Vrijeme štoperice za trenutačni interval.
Vrijeme dionice	Vrijeme štoperice za trenutačnu dionicu.






Naziv	Opis
Vrijeme zadnje dionice	Vrijeme štoperice za posljednju dovršenu dionicu.
Vrijeme zadnje vježbe	Vrijeme štoperice za posljednju dovršenu vježbu.
Trajanje pokreta	Vrijeme štoperice za trenutačnu vježbu.
Vrijeme kretanja	Ukupno vrijeme kretanja za trenutačnu aktivnost.
Vrijeme za multisport	Ukupno vrijeme za sve sportove u multisport aktivnosti, uključujući prijelaze.
Ukupno u prednosti/zaostatku	Trčanje. Ukupno vrijeme prednosti/zaostatka u odnosu na ciljni tempo.
Vrijeme stajanja	Ukupno vrijeme stajanja za trenutačnu aktivnost.
Trajanje plivanja	Vrijeme plivanja za trenutačnu aktivnost, bez vremena odmora.
Mjerač vremena	Trenutačno vrijeme na mjerачu odbrojavanja.

Skala boja i podaci o dinamici trčanja

U Garmin Connect aktivnosti podaci o dinamici trčanja prikazuju se kao grafikoni u boji. Zone boja određuju se na temelju percentila i uspoređuju podatke o vašoj dinamici trčanja s podacima drugih trkača.

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






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

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

Podaci o balansu vremena dodira s tlom

NAPOMENA: U Garmin Connect aktivnosti podaci o dinamici trčanja prikazuju se kao grafikoni u boji.

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

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






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

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

Vertikalna oscilacija i omjer vertikalne oscilacije

NAPOMENA: U Garmin Connect aktivnosti podaci o dinamici trčanja prikazuju se kao grafikoni u boji.

Rasponi podataka za vertikalnu oscilaciju i omjer vertikalne oscilacije blago se razlikuju ovisno o senzoru i tome nalazi li se na prsima (dodaci HRM-Pro, HRM-Run™ ili HRM-Tri™) ili oko struka (dodatak Running Dynamics Pod).

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

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.

FTP ocjene

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

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

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

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

Veličina i opseg kotača

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

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

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

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

Objašnjenja simbola

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



Simbol WEEE za odlaganje i recikliranje. Simbol WEEE nalazi se na proizvodu kako bi bio sukladan s Direktivom 2012/19/EU o otpadnoj električnoj i elektroničkoj opremi (WEEE) Europske unije. Svrha direktive je sprječavanje nepropisno odlaganja ovog proizvoda i promicanje ponovne upotrebe i recikliranja.

Indeks

- A**
aklimatizacija 47
aktivnosti 7, 8, 12–15, 24, 25, 27
 favoriti 25
 pokretanje 8
 prilagođeno 11, 26, 77
 spremanje 8
alarmi 4, 29
ANT+ senzori 54, 60
 Oprema za fitness 13
 uparivanje 61
aplikacije 6, 9, 64, 66, 68, 69, 72
 pametni telefon 65
automatski odmor 10
automatski uspon 30
- B**
barometar 58, 59
 kalibracija 59
baterija 84
 maksimiziranje 15, 66, 79, 80, 90
 punjenje 83
 trajanje 84
Bluetooth senzori 54, 60, 61
Bluetooth tehnologija 64–66, 72, 89
Body Battery 41
brisanje
 osobni rekordi 37
 stari podaci 37
 svi korisnički podaci 3, 88
brzi pregledi widgeta 3, 7, 38, 39, 41, 57
- C**
cilj 35
ciljevi 35
Connect IQ 68
- Č**
čišćenje sata 85
čišćenje uređaja 84
čovjek u moru (MOB) 76
- D**
daskanje na snijegu 16
dinamika trčanja 61, 62, 104, 105
dodaci 54, 60, 89
drill vježbe 10, 11
duljina koraka 61, 104
duljine 9
- E**
Efekt vježbanja 49
- G**
Galileo 31
Garmin Connect 31, 33, 64, 65, 67, 68, 72, 77
 spremanje podataka 68
Garmin Express, nadogradnja softvera 89
Garmin Pay 53, 54
glavni izbornik, prilagođavanje 41
GLONASS 31
GPS
 postavke 31
 signal 91
green view, lokacija zastavice 20
gumbi 1–3, 6, 81, 82
- H**
HIIT 13
- I**
ID jedinice 82
inReach daljinski upravljač 62
- intervali 9, 10
 vježbanje 32, 33
izbornik 2
izbornik kontrola 3, 38, 51, 52
izgledi sata 38, 68
izračun naprezanja 41, 44
- J**
jezik 81
- K**
kadenca 61, 104
 upozorenja 30
kalendar 33
kalibracija
 kompas 58
 visinomjer 59
kalorija, upozorenja 30
karta 64
karte 25, 78
 nadogradnja 89
 navigacija 64, 75, 76
 pretraživanje 64
kartica s rezultatima 21
 prikaz 19
kompas 57, 58, 78
 kalibracija 58
 postavke 78
kondicija 49
kontakti, dodavanje 72
kontakti u hitnim slučajevima 72
kontrola za glazbu 53
koordinate 75
korisnički podaci, brisanje 88
korisnički profil 69
- L**
laktatni prag 42, 45, 46
LiveTrack 72
lokacije 75
 brisanje 74
 spremanje 74
 uređivanje 74
lovac 16
- M**
maksimalni VO2 32, 42, 43, 46, 106
minute intenzivnog vježbanja 74
mjerač odbrojanja 4
mjerač vremena 11–15, 36
 odbrojanje 4
mjerenje udarca 20
mjerne jedinice 82
MOB 76
morske mijene 24
Move IQ 73
multisport 11, 26, 36
- N**
način rada za spavanje 74
nadmorska visina 33, 47
nadogradnje, softver 68
nadolazi 6
narukvice 86
nautički 16
navigacija 15, 25, 78, 79
 Sight 'N Go 76
 zaustavljanje 76
NFC 54
novčanik 54
- O**
obavijesti 65, 66
 tekstualne poruke 66
 telefonski pozivi 65
odometer 37
omjer vertikalne oscilacije 61, 104, 105
- opasnosti 19
oporavak 46, 49
Oprema 90
opterećenje treniranja 46, 48
osobni rekordi 36, 37
 brisanje 37
- P**
pametni telefon 6, 68, 69
 uparivanje 1, 65
plaćanja 53, 54
planiranje odmora 7
plivanje 10, 11
podaci 6
 prijenos 67–69
 spremanje 67–69
 stranice 25
podatkovna polja 68
pomoć 72, 73
ponovno pokretanje sata 90
ponovno postavljanje uređaja 80, 90
postavke 3, 25, 27, 41, 56–58, 64, 73, 78–82, 90
postavke sustava 81
povezivanje 66
povijest 36
pozadinsko osvjetljenje 2, 82
praćenje 72
praćenje aktivnosti 73
prečaci 52
predviđanje utrke 42
predviđeno vrijeme utrke 43
prepoznavanje nezgoda 72
prijenos podataka 67
prilagođavanje uređaja 25, 52, 64, 82
profili 7
 korisnik 69
puls 55
 praćenje 55, 56
 senzor 43, 49, 50, 62
 uparivanje senzora 56
 upozorenja 30, 56
 zone 36, 69, 70
Puls, zone 71
pulsni oksimetar 55, 57, 73
punjenje 1, 6, 83
- R**
razina stresa 41, 43
referentni sjever 58
rješavanje problema 41, 55, 57, 62, 89–92
rupe, promjena 20
rute 75
- S**
sat 4, 5
satelitski signali 31, 91
Sight 'N Go 76
skijanje
 alpsko 16
 daskanje na snijegu 16
 skijaška tura 17
 slobodno skijanje 17
snaga (sila)
 mjerači 43–45, 106
 upozorenja 30
 zone 71
softver
 licenca 82
 nadogradnja 68, 89
 verzija 82
specifikacije 84
spremanje aktivnosti 11, 12, 14, 15
spremanje podataka 69
stanje performansi 42, 44
stari podaci 6, 36, 37
 brisanje 37

- slanje na računalo **67–69**
- statistika **19, 21**
- status treniranja **32, 46, 47, 50, 82**
- staze **77**
 - odabir **18**
 - reprodukcija **18**
 - stvaranje **77**
 - učitavanje **77**
 - uređivanje **78**
- surfanje **23**
- swolf rezultat **9**

Š

- štoperica **5**

T

- tekstualne poruke **66**
- telefon **39, 68, 69, 72, 89**
 - aplikacije **64**
 - uparivanje **6, 89**
- telefonski pozivi **65**
- tempe **91**
- temperatura **47, 91**
- tempo **33**
- točke, projekcija **78**
- tonovi **4**
- TracBack **8, 75, 76**
- tragovi **75**
- traka za trčanje **9**
- training u zatvorenom **9, 12, 13**
- treniranje **32–35, 47, 48**
 - planovi **31, 33**
- treniranje za triatlon **11**

U

- udaljenost, upozorenja **30, 79**
- UltraTrac **31**
- uparivanje
 - Bluetooth senzori **90**
 - pametni telefon **1, 65**
 - senzori **56, 61**
 - telefon **6, 89**
- upozorenja **6, 29, 30, 73, 79**
 - puls **56**
- USB **68**
- utrkiavanje **35**

V

- veliĉine kotaĉa **107**
- vertikalna oscilacija **61, 104, 105**
- VIRB daljinski upravljaĉ **62, 63**
- Virtual Partner **35**
- virtualna staza **9**
- virtualni caddie **19**
- visina **47**
- visinomjer **58**
 - kalibracija **59**
- vjeŹbanje **31, 32**
 - učitavanje **31**
- vodiĉ skoka **21–23**
- vodootpornost **84**
- vremenske zone **5**
- vrijeme
 - postavke **81**
 - upozorenja **30**
 - vremenske zone i formati **81**
- vrijeme dodira s tlom **61, 104, 105**
- vrijeme izlaska i zalaska sunca **6, 19**

W

- widjeti **68**

Z

- zasiĉenost kisikom **57**
- zaslon **82**
- zaveslaji **9, 10**

- zone
 - puls **70**
 - snaga **71**
 - vrijeme **5**

