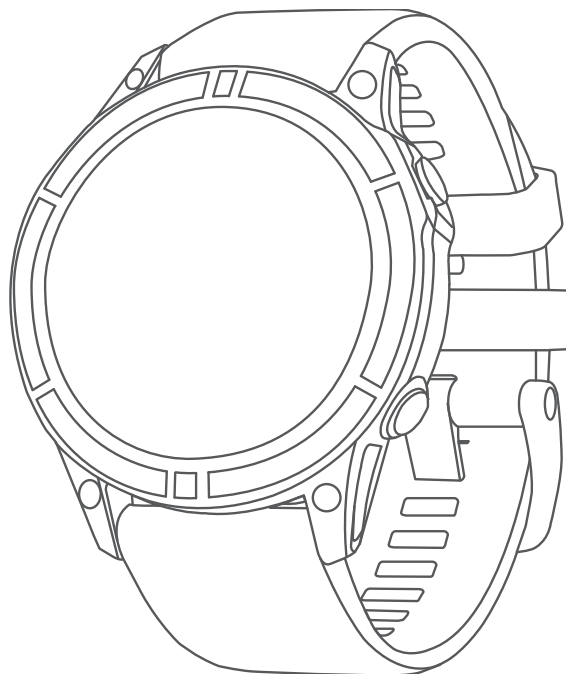


**GARMIN®**



# QUATIX® 7/7X SOLAR

---

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

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

Android™ je zaštitni znak tvrtke Google LLC. Apple®, iPhone®, iTunes® i Mac® trgovački su znakovi tvrtke Apple Inc., registrirani u SAD-u i drugim državama. Riječ i logotipi BLUETOOTH® u vlasništvu su tvrtke Bluetooth SIG, Inc. i svaka upotreba te riječi od strane tvrtke Garmin u skladu je s dodijeljenom licencom. The Cooper Institute® i svi povezani trgovački znakovi vlasništvo su organizacije The Cooper Institute. Di2™ je trgovački znak tvrtke Shimano, Inc. Shimano® je registrirani trgovački znak tvrtke Shimano, Inc. iOS® je registrirani trgovački znak tvrtke Cisco Systems, Inc. i koristi se pod licencom tvrtke Apple Inc. STRAVA i Strava™ trgovački su znakovi tvrtke Strava, Inc. Training Stress Score™ (TSS), Intensity Factor™ (IF) i Normalized Power™ (NP) trgovački su znakovi tvrtke Peaksware, LLC. Wi-Fi® registrirani je znak tvrtke Wi-Fi Alliance Corporation. 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](http://www.thisisant.com/directory).

# Sadržaj

<b>Uvod</b> .....	<b>1</b>	Sidro.....	10
Početak rada.....	1	Označavanje lokacije sidra.....	10
Pregled uređaja.....	1	Postavke sidra.....	10
Omogućavanje i onemogućavanje		Autopilot.....	11
dodirnog zaslona.....	2	Uparivanje s autopilotom.....	11
Upotreba sata.....	2	Upravljanje autopilotom.....	11
<b>Satovi</b> .....	<b>2</b>	Podaci plovila.....	11
Postavljanje alarma.....	2	Prijenos podataka o plovilu.....	11
Uređivanje alarma.....	3	Označavanje točke na ploteru.....	12
Pokretanje mjerača odbrojavanja.....	3	GNT™ 10.....	12
Brisanje mjerača vremena.....	3	Prijenos podataka s uređaja GNT	
Korištenje štoperice.....	4	10.....	12
Dodavanje alternativnih vremenskih		Aplikacija Fusion-Link™.....	12
zona.....	4	Povezivanje s uređajem Fusion	
Uređivanje alternativne vremenske		Stereo.....	12
zone.....	5	<b>Aktivnosti i aplikacije</b> .....	<b>12</b>
<b>Nautičke aktivnosti</b> .....	<b>5</b>	Započinjanje aktivnosti.....	13
Nautičke karte.....	5	Savjeti za bilježenje aktivnosti.....	13
Preuzimanje nautičkih karata.....	5	Zaustavljanje aktivnosti.....	13
Jedrenje.....	6	Procjena aktivnosti.....	14
Pomoć pri okretu uz vjetar.....	6	Trčanje.....	14
Kalibracija pomoći pri okretu uz		Trčanje na stazi.....	14
vjetar.....	6	Savjeti za bilježenje trčanja na	
Unos fiksnog kuta okreta uz		stazi.....	14
vjetar.....	7	Virtualno trčanje.....	14
Unos smjera stvarnog vjetra.....	7	Kalibracija udaljenosti za traku za	
Savjeti za najbolju procjenu sile		trčanje.....	15
uzgona (lift).....	7	Bilježenje aktivnosti ultra trčanja.....	15
Jedriličarska utrka.....	7	Plivanje.....	15
Postavljanje startne linije.....	7	Terminologija za plivanje.....	15
Pokretanje utrke.....	8	Vrste zaveslaja.....	16
Postavljanje mjernih jedinica za		Savjeti za plivačke aktivnosti.....	16
jedrenje.....	8	Odmaranje tijekom plivanja u	
Plime.....	9	bazenu.....	16
Pregled informacija o morskim		Automatski odmor.....	16
mijenama.....	9	Treniranje uz bilježenje drill vježbi...	17
Postavljanje upozorenja o morskim		Multisport.....	17
mijenama.....	9	Treniranje za triatlon.....	17
MFD Remote.....	10	Stvaranje multisport aktivnosti.....	17
Uparivanje s ploterom.....	10	Aktivnosti u zatvorenom.....	18
Upotreba funkcije MFD Remote.....	10	Bilježenje aktivnosti vježbanja	
Ribolov.....	10	snage.....	18
Odlazak u ribolov.....	10	Bilježenje HIIT aktivnosti.....	19
		Korištenje ANT+® dvoranskog	
		trenažera.....	19
		Penjački sportovi.....	20

Bilježenje aktivnosti dvoranskog penjanja.....	20	<b>Vježbanje.....</b>	<b>36</b>
Bilježenje aktivnosti penjanja po manjim stijenama.....	21	Vježbanje.....	36
Početak ekspedicije.....	21	Praćenje vježbanja s usluge Garmin Connect.....	36
Ručno bilježenje točke traga.....	21	Početak vježbanja.....	37
Pregledavanje točaka traga.....	21	Izvođenje preporučenog vježbanja dana.....	37
Skijanje.....	22	Prilagođavanje intervalnog vježbanja.....	37
Pregledavanje skijaških spustova....	22	Početak intervalnog vježbanja.....	38
Bilježenje aktivnosti slobodnog skijanja.....	22	Praćenje vježbanja plivanja u bazenu.....	38
Podaci o snazi u cross-country skijanju.....	22	Bilježenje testa kritične brzine plivanja.....	38
Golf.....	23	Uređivanje rezultata kritične brzine plivanja.....	38
Igranje golfa.....	23	O kalendaru treninga.....	39
Izbornik za golf.....	25	Korištenje planova treninga iz aplikacije Garmin Connect.....	39
Premještanje zastavice.....	25	PacePro treniranje.....	39
Mjerenje udaljenosti određivanjem cilja dodirrom.....	25	Preuzimanje PacePro plana iz aplikacije Garmin Connect.....	39
Pregled izmjerenih udaraca.....	26	Stvaranje PacePro plana na vašem satu.....	40
Ručno mjerenje udarca.....	26	Pokretanje PacePro plana.....	41
Praćenje rezultata.....	26	Segmenti.....	41
Bilježenje statistike.....	26	Strava™ segmenti.....	42
O praćenju rezultata za Stableford igru.....	27	Pregledavanje pojedinosti o segmentu.....	42
PlaysLike ikone udaljenosti.....	27	Utrkivanje protiv segmenta.....	42
Pregledavanje udaljenosti do zastavice.....	27	Postavljanje automatskog podešavanja segmenta.....	42
Spremanje prilagođenih ciljeva.....	27	Korištenje funkcije Virtual Partner®....	43
Način velikih brojeva.....	28	Postavljanje cilja treniranja.....	43
Vodič skoka.....	28	Utrkivanje s prethodnom aktivnošću...	43
Prilagođavanje aktivnosti i aplikacija..	28	<b>Povijest.....</b>	<b>44</b>
Dodavanje ili uklanjanje omiljene aktivnosti.....	29	Korištenje funkcije Povijest.....	44
Promjena redoslijeda aktivnosti u popisu aplikacija.....	29	Povijest multisport aktivnosti.....	44
Prilagođavanje zaslona s podacima.....	29	Pregled vremena u svakoj zoni pulsa.....	44
Dodavanje karte aktivnosti.....	29	Osobni rekordi.....	44
Stvaranje prilagođene aktivnosti.....	30	Pregledavanje osobnih rekorda.....	45
Postavke aplikacija i aktivnosti.....	30	Vraćanje osobnog rekorda.....	45
Upozorenja za aktivnosti.....	33	Brisanje osobnih rekorda.....	45
Postavke karte aktivnosti.....	34	Pregledavanje ukupnih podataka.....	45
Postavke izrade rute.....	34	Korištenje brojača kilometara.....	45
Korištenje funkcije ClimbPro.....	35	Brisanje povijesti.....	45
Omogućivanje automatskog uspona.....	35		
Postavke satelita.....	36		

<b>Izgled.....</b>	<b>46</b>	Nošenje sata.....	67
Postavke izgleda sata.....	46	Savjeti za čudne podatke o puls.....	67
Prilagođavanje izgleda sata.....	46	Postavke senzora pulsa na	
Brzi pregledi widgeta.....	47	zapešću.....	68
Prikaz slijeda brzih pregleda		Postavljanje upozorenja za	
widgeta.....	49	neuobičajeni puls.....	68
Prilagođavanje slijeda brzih pregleda		Odašiljanje podataka o puls.....	68
widgeta.....	49	Pulsni oksimetar.....	69
Body Battery.....	49	Očitavanje pulsni oksimetrom.....	70
Savjeti za poboljšane Body Battery		Postavljanje načina rada pulsni	
podatke.....	50	oksimetra.....	70
Mjerenje performansi.....	50	Savjeti za čudne podatke pulsni	
O procijenjenim maksimalnim		oksimetra.....	70
vrijednostima VO2.....	51	Kompas.....	70
Prikaz predviđenih vremena		Postavljanje smjera kompasa.....	71
utrke.....	53	Postavke kompasa.....	71
Varijabilnost pulsa i razina		Ručna kalibracija kompasa.....	71
stresa.....	53	Postavljanje referentnog sjevera..	71
Stanje performansi.....	54	Visinomjer i barometar.....	71
Dobivanje procjene FTP-a.....	54	Postavke visinomjera.....	72
Laktatni prag.....	55	Kalibracija barometarskog	
Prikaz izdržljivosti u stvarnom		visinomjera.....	72
vremenu.....	57	Postavke barometra.....	72
Status treniranja.....	58	Kalibracija barometra.....	72
Razine statusa treniranja.....	59	Bežični senzori.....	73
Performanse i aklimatizacija na više		Uparivanje bežičnih senzora.....	74
temperature i veću nadmorsku		Dinamika trčanja.....	74
visinu.....	59	Trening s dinamikom trčanja.....	75
Opterećenje treniranja.....	60	Savjeti za rješavanje problema s	
Vrijeme oporavka.....	61	podacima o dinamici trčanja.....	75
Pauziranje statusa treniranja i		inReach daljinski upravljač.....	75
nastavak pauziranog statusa		Upotreba daljinskog upravljača	
treniranja.....	62	inReach.....	75
Kontrole.....	63	VIRB daljinski upravljač.....	75
Prilagođavanje izbornika kontrola....	64	Upravljanje VIRB akcijskom	
Upotreba LED svjetla.....	65	kamerom.....	76
Upotreba zaslona svjetla.....	65	Upravljanje VIRB akcijskom	
Garmin Pay.....	65	kamerom tijekom aktivnosti.....	76
Postavljanje Garmin Pay		Postavke Xero laserske lokacije.....	77
novčanika.....	65		
Plaćanje pomoću sata.....	66	<b>Karta.....</b>	<b>77</b>
Dodavanje kartice u Garmin Pay		Pregled karte.....	77
novčanika.....	66	Spremanje ili navigiranje do lokacije na	
Promjena lozinke za		karti.....	78
Garmin Pay.....	66	Navigacija pomoću funkcije Oko	
		mene.....	78
<b>Senzori i dodaci.....</b>	<b>66</b>	Postavke karte.....	79
Puls na zapešću.....	67	Upravljanje kartama.....	79

Teme karte.....	79	Aplikacija Garmin Golf™ .....	88
Postavke nautičke karte.....	80	Povezivanje s aplikacijom Garmin Pilot™ .....	88
Prikazivanje i skrivanje kartografskih podataka.....	80		
<b>Glazba.....</b>	<b>80</b>	<b>Korisnički profil.....</b>	<b>88</b>
Povezivanje s izvorom glazbe treće strane.....	80	Postavljanje korisničkog profila.....	88
Preuzimanje zvučnih sadržaja iz izvora treće strane.....	81	O zonama pulsa.....	88
Preuzimanje vlastitih zvučnih sadržaja.....	81	Ciljevi vježbanja.....	89
Slušanje glazbe.....	81	Postavljanje zona pulsa.....	89
Kontrole za reprodukciju glazbe.....	82	Prepuštanje uređaju da odredi zone pulsa.....	89
Povezivanje Bluetooth slušalica.....	82	Izračuni zona pulsa.....	90
Promjena načina rada zvuka.....	82	Postavljanje zona snage.....	90
<b>Povezivost.....</b>	<b>82</b>	<b>Funkcije za sigurnost i praćenje.....</b>	<b>91</b>
Funkcije povezivanja telefona.....	83	Dodavanje kontakata u hitnim slučajevima.....	91
Uparivanje telefona.....	83	Dodavanje kontakata.....	91
Omogućavanje Bluetooth obavijesti.....	83	Uključivanje i isključivanje funkcije prepoznavanja nezgoda.....	92
Prikaz obavijesti.....	83	Traženje pomoći.....	92
Odgovaranje na dolazni telefonski poziv.....	84	Pokretanje GroupTrack sesije.....	92
Odgovaranje na tekstualnu poruku.....	84	Savjeti za GroupTrack sesije.....	93
Upravljanje obavijestima.....	84	GroupTrack postavke.....	93
Isključivanje Bluetooth veze s telefonom.....	84	<b>Postavke za zdravlje i wellness.....</b>	<b>93</b>
Uključivanje i isključivanje upozorenja o povezivanju s telefonom.....	84	Automatski cilj.....	93
Reprodukcija zvučnih odzivnika za vrijeme aktivnosti.....	85	Korištenje upozorenja za kretanje.....	93
Wi-Fi – funkcije povezivosti.....	85	Minute intenzivnog vježbanja.....	94
Povezivanje s Wi-Fi mrežom.....	85	Izračun minuta intenzivnog vježbanja.....	94
Telefonske i računalne aplikacije.....	85	Praćenje spavanja.....	94
Garmin Connect.....	86	Korištenje funkcije za automatsko praćenje spavanja.....	94
Upotreba aplikacije Garmin Connect.....	86		
Korištenje usluge Garmin Connect na računalu.....	87	<b>Navigacija.....</b>	<b>94</b>
Connect IQ funkcije.....	87	Pregled i uređivanje spremljenih lokacija.....	94
Preuzimanje Connect IQ funkcija.....	87	Spremanje lokacije na dvostrukoj mreži.....	94
Preuzimanje Connect IQ funkcija pomoću računala.....	88	Navigacija prema odredištu.....	95
Garmin Explore™ .....	88	Navigacija do točke interesa.....	95
		Navigacija do početne točke spremljene aktivnosti.....	95
		Navigacija do početne točke tijekom aktivnosti.....	96
		Pregled uputa za rutu.....	96

Navigacija s funkcijom Sight 'N Go..	96	Informacije o bateriji.....	106
Označavanje i pokretanje navigacije na lokaciju čovjeka u moru.....	97	Postupanje s uređajem.....	107
Zaustavljanje navigacije.....	97	Čišćenje sata.....	107
Staze.....	97	Promjena QuickFit® remena.....	107
Stvaranje i praćenje staze na uređaju.....	97	Podešavanje metalnog remena sata.	108
Stvaranje povratne staze.....	98	Upravljanje podacima.....	108
Stvaranje staze u aplikaciji Garmin Connect.....	98	Brisanje datoteka.....	108
Slanje staze na uređaj.....	98	<b>Rješavanje problema..... 108</b>	
Pregled ili uređivanje pojedinosti o stazi.....	99	Nadogradnja proizvoda.....	108
Projekcija točke.....	99	Dodatne informacije.....	108
Postavke navigacije.....	99	Za moj je uređaj postavljen krivi jezik	108
Prilagođavanje zaslona s navigacijskim podacima.....	99	Je li moj telefon kompatibilan s mojim satom?.....	109
Postavljanje indikatora smjera.....	100	Povezivanje telefona sa satom ne uspijeva.....	109
Postavljanje navigacijskih rješenja	100	Mogu li koristiti Bluetooth senzor sa svojim satom?.....	109
<b>Postavke upravitelja napajanja..... 100</b>		Povezivanje slušalica sa satom ne uspijeva.....	109
Prilagodba funkcije štednje baterije..	100	Prekida se reprodukcija glazbe ili veza sa slušalicama.....	109
Promjena načina napajanja.....	101	Ponovno pokretanje uređaja.....	110
Prilagodba načina napajanja.....	101	Ponovno postavljanje svih zadanih postavki.....	110
Vraćanje načina napajanja.....	101	Savjeti za produljenje trajanja baterije.....	110
<b>Postavke sustava..... 102</b>		Primanje satelitskih signala.....	110
Postavke vremena.....	102	Poboljšavanje prijema GPS satelita.....	111
Postavljanje upozorenja za vrijeme.....	103	Očitana temperatura nije točna.....	111
Sinkronizacija vremena.....	103	Praćenje aktivnosti.....	111
Promjena postavki zaslona.....	103	Izgleda kako mjerač koraka nije precizan.....	111
Prilagođavanje načina rada za spavanje.....	103	Broj koraka na mom uređaju ne podudara se s brojem koraka na mom Garmin Connect računu.....	111
Prilagođavanje tipki prečaca.....	104	Broj katova na koje ste se popeli ne čini se točnim.....	111
Mijenjanje mjernih jedinica.....	104	<b>Dodatak..... 112</b>	
Sinkronizirane aktivnosti i mjerenje performansi.....	104	Podatkovna polja.....	112
Prikaz informacija o uređaju.....	104	Skala boja i podaci o dinamici trčanja.....	125
Pregled pravnih informacija i informacija o usklađenosti s propisima na e-oznaci.....	104	Podaci o balansu vremena dodira s tlom.....	126
<b>Informacije o uređaju..... 105</b>		Vertikalna oscilacija i omjer vertikalne oscilacije.....	126
Punjenje sata.....	105		
Solarno punjenje.....	105		
Savjeti za solarno punjenje.....	105		
Specifikacije.....	106		

Standardne vrijednosti maksimalnog	
VO <sub>2</sub> .....	127
FTP ocjene.....	127
Veličina i opseg kotača.....	128
Objašnjenja simbola.....	130



# Uvod

## ⚠ UPOZORENJE

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

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

## Početak rada

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

- 1 Pritisnite **LIGHT** kako biste uključili sat. (*Pregled uređaja, stranica 1*).
- 2 Za dovršetak početnog postavljanja slijedite upute na zaslonu.  
Tijekom početnog postavljanja možete upariti pametni telefon sa satom kako biste primali obavijesti, postavili Garmin Pay™ novčanik i još mnogo toga (*Uparivanje telefona, stranica 83*).
- 3 Napunite uređaj do kraja (*Punjenje sata, stranica 105*).
- 4 Započnite aktivnost (*Započinjanje aktivnosti, stranica 13*).

## Pregled uređaja



### ① Zaslon osjetljiv na dodir

- Dodirnite za odabir opcije u izborniku.
- Držite podatke na zaslonu sata kako biste otvorili brz pregled widgeta ili funkciju.  
**NAPOMENA:** Ova funkcija nije dostupna u svim zaslonima sata.
- Povucite prstom gore ili dolje za kretanje kroz slijed brzih pregleda widgeta i izbornike.
- Povucite udesno za povratak na prethodni zaslon.
- Dlanom prekrijte zaslon kako biste se vratili na zaslon sata i smanjili svjetlinu zaslona.

### ② LIGHT

- Pritisnite kako biste uključili uređaj.
- Pritisnite za povećanje ili smanjenje svjetline zaslona.
- Dvaput brzo pritisnite kako biste uključili svjetlo.
- Držite za prikaz izbornika kontrola.

### ③ UP-MENU

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

### ④ DOWN

- Pritisnite za kretanje kroz slijed brzih pregleda widgeta i izbornike.

### ⑤ START-STOP

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

### ⑥ BACK-LAP

- Pritisnite za povratak na prethodni zaslon.
- Pritisnite za bilježenje dionice, odmor ili prijelaz tijekom multisport aktivnosti.

## Omogućavanje i onemogućavanje dodirnog zaslona

- Kako biste privremeno omogućili ili onemogućili dodirni zaslon, držite **DOWN** i **START**.
- Kako biste privremeno omogućili ili onemogućili dodirni zaslon tijekom općenite upotrebe, aktivnosti ili spavanja, držite **MENU**, odaberite **Sustav > Dodirni zaslon** i odaberite opciju.

## Upotreba sata

- Za prikaz izbornika kontrola držite **LIGHT** (*Kontrole, stranica 63*).  
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 47*).
- Na zaslonu sata pritisnite **START** kako biste pokrenuli aktivnost ili otvorili aplikaciju (*Aktivnosti i aplikacije, stranica 12*).
- Držite **MENU** za prilagođavanje zaslona sata (*Prilagođavanje izgleda sata, stranica 46*), podešavanje postavki (*Postavke sustava, stranica 102*), uparivanje bežičnih senzora (*Uparivanje bežičnih senzora, stranica 74*) i još mnogo toga.

# Satovi

## Postavljanje alarma

Možete postaviti više alarma.

- 1 Na izgledu sata držite **MENU**.
- 2 Odaberite **Satovi > ALARMI > Dodaj alarm**.
- 3 Unesite naziv alarma.

## Uređivanje alarma

- 1 Na izgledu sata držite **MENU**.
- 2 Odaberite **Satovi > ALARMI > Uredi**.
- 3 Odaberite alarm.
- 4 Odaberite opciju:
  - Za uključivanje ili isključivanje alarma odaberite **Status**.
  - Za promjenu vremena alarma odaberite **Vrijeme**.
  - Kako biste postavili alarm koji se redovito ponavlja, odaberite **Ponavljanje** i odaberite kada će se alarm ponavljati.
  - Za odabir vrstu obavijesti za alarme odaberite **Zvuk i vibriranje**.
  - Za uključivanje ili isključivanje pozadinskog osvjetljenja s alarmom odaberite **Pozadinsko osvjetljenje**.
  - Za odabir opisa alarma odaberite **Oznaka**.
  - Za brisanje alarma odaberite **Izbriši**.

## Pokretanje mjerača odbrojavanja

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

## Brisanje mjerača vremena

- 1 Na izgledu sata držite **MENU**.
- 2 Odaberite **Satovi > MJERAČI VREMENA > Uredi**.
- 3 Odaberite mjerač vremena.
- 4 Odaberite **Izbriši**.

## Korištenje štoperice

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



Ukupno vrijeme štoperice ② nastavlja teći.

- 5 Za zaustavljanje oba mjerača pritisnite **STOP**.
- 6 Odaberite opciju:
  - Za ponovno postavljanje oba mjerača vremena pritisnite **DOWN**.
  - Za spremanje vremena štoperice kao aktivnosti pritisnite **MENU** i odaberite **Spremi aktivnost**.
  - Pritisnite **MENU** i odaberite **Gotovo** kako biste ponovo postavili mjerače vremena i zatvorili štopericu.
  - Za pregled mjerača vremena dionice pritisnite **MENU** i odaberite **Pregledaj**.  
**NAPOMENA:** Opcija **Pregledaj** prikazuje se samo ako je bilo više dionica.
  - Za povratak na zaslon sata bez ponovnog postavljanja mjerača vremena pritisnite **MENU** i odaberite **Idi na zaslon sata**.
  - Kako biste omogućili ili onemogućili bilježenje dionice, pritisnite **MENU** i odaberite **Tipka Dionica**.

## Dodavanje alternativnih vremenskih zona

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

**NAPOMENA:** Možda ćete morati dodati brzi pregled widgeta alternativnih vremenskih zona u slijed (*Prilagođavanje slijeda brzih pregleda widgeta, stranica 49*).

- 1 Na izgledu sata držite **MENU**.
- 2 Odaberite **Satovi > ALT.VREM.ZONE > Dod.alter.vrem.zona**.
- 3 Odaberite vremensku zonu.
- 4 Ako je potrebno, promijenite naziv zone.

## Uređivanje alternativne vremenske zone

- 1 Na izgledu sata držite **MENU**.
- 2 Odaberite **Satovi > ALT.VREM.ZONE > Uredi**.
- 3 Odaberite vremensku zonu.
- 4 Odaberite opciju:
  - Za unos prilagođenog naziva vremenske zone odaberite **Promijeni naziv zone**.
  - Za promjenu vremenske zone odaberite **Promijeni vremensku zonu**.
  - Za promjenu lokaciju vremenske zone u brzom pregledu widgeta odaberite **Promjena redoslijeda zona**.
  - Za brisanje vremenske zone odaberite **Izbriši zonu**.

## Nautičke aktivnosti

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

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

## Nautičke karte

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

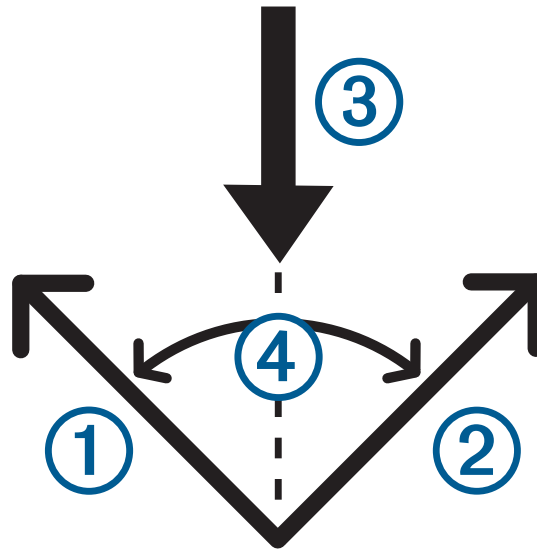
## Preuzimanje nautičkih karata

- 1 Idite na web-mjesto [maps.garmin.com/marine](https://maps.garmin.com/marine) kako biste pronašli i kupili nautičku kartu.
- 2 Preuzmite Garmin Express™.
- 3 Slijedite upute na zaslonu kako biste instalirali kupljene karte na uređaj.

## Jedrenje

### Pomoć pri okretu uz vjetar

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



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

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

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

### Kalibracija pomoći pri okretu uz vjetar

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

**NAPOMENA:** Zaslونima s podacima za aktivnosti možda ćete trebati dodati zaslon za pomoć pri okretu uz vjetar (*Prilagođavanje zaslona s podacima, stranica 29*).

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

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

- 6 Pričekajte da uređaj kalibrira pomoć pri okretu uz vjetar.

Prikazat će se strelica koja pokazuje kreće li se vaše plovilo iznad srednjeg smjera vjetra (prihvaća li više, odnosno može li oštrije jedriti uz vjetar) ili se kreće ispod srednjeg smjera vjetra (otpada li).

## Unos fiksnog kuta okreta uz vjetar

- 1 Pritisnite **START** na zaslonu sata.
- 2 Odaberite **Jedrilič. utrka** ili **Jedrenje**.
- 3 Za prikaz zaslona za pomoć pri okretu uz vjetar pritisnite **UP** ili **DOWN**.
- 4 Držite **MENU**.
- 5 Odaberite **Kut okreta uz vjetar > Kut**.
- 6 Za postavljanje vrijednosti pritisnite **UP** ili **DOWN**.

## Unos smjera stvarnog vjetra

- 1 Pritisnite **START** na zaslonu sata.
- 2 Odaberite **Jedrilič. utrka** ili **Jedrenje**.
- 3 Za prikaz zaslona za pomoć pri okretu uz vjetar pritisnite **UP** ili **DOWN**.
- 4 Držite **MENU**.
- 5 Odaberite **Smjer stvarnog vjetra > Fiksno**.
- 6 Za postavljanje vrijednosti pritisnite **UP** ili **DOWN**.

## Savjeti za najbolju procjenu sile uzgona (lift)

Kako biste pri upotrebi funkcije pomoći pri okretu uz vjetar dobili najbolju procjenu sile uzgona (lift), isprobajte ove savjete. Za više informacija pogledajte [Unos smjera stvarnog vjetra, stranica 7](#) i [Kalibracija pomoći pri okretu uz vjetar, stranica 6](#).

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

## Jedriličarska utrka

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

## Postavljanje startne linije

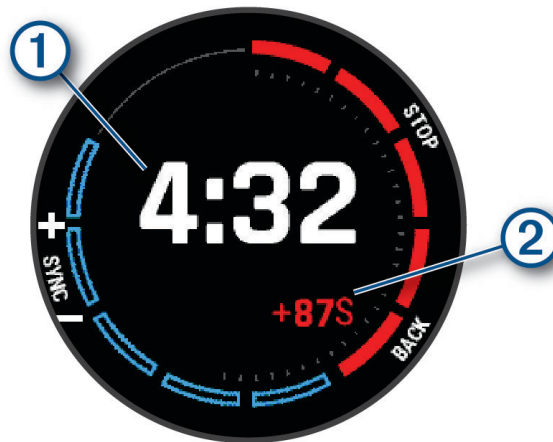
- 1 Na satu odaberite **START > Jedrilič. utrka**.
- 2 Pričekajte da uređaj pronađe satelite.
- 3 Držite **MENU**.
- 4 Odaberite **Ping startna linija**.
- 5 Odaberite **Označi lijevu stranu** kako biste označili lijevu oznaku startne linije kad prođete pored nje.
- 6 Odaberite **Označi desnu stranu**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

## Pokretanje utrke

Prije nego što možete vidjeti vrijeme koje je preostalo do početka utrke, morate postaviti startnu liniju (*Postavljanje startne linije, stranica 7*).

- 1 Pritisnite **START** na zaslonu sata.
- 2 Odaberite **Jedrilič. utrka**.
- 3 Pričekajte da sat pronade satelite.

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



- 4 Ako je potrebno, držite **MENU** i odaberite opciju:
  - Za postavljanje fiksnog mjeraca vremena odaberite **Fiksno** i unesite trajanje.
  - Za postavljanje vremena početka unutar sljedeća 24 sata odaberite **GPS** i unesite doba dana.
- 5 Pritisnite **START**.
- 6 Pritisnite **UP** i **DOWN** kako biste mjerac vremena za regate sinkronizirali sa službenim odbrojavanjem do početka utrke.  
**NAPOMENA:** Ako je vrijeme do početka utrke manje od nule, na startnu četu liniju doći nakon početka utrke. Ako je vrijeme do početka utrke veće od nule, na startnu četu liniju doći prije početka utrke.
- 7 Pritisnite **START** za pokretanje mjeraca vremena aktivnosti.

## Postavljanje mjernih jedinica za jedrenje

- 1 Na satu odaberite **START** > **Jedrilič. utrka**.
- 2 Držite **MENU**.
- 3 Odaberite postavke aktivnosti.
- 4 Odaberite **Nautičke jedinice**.
- 5 Odaberite opciju:
  - Odaberite **Uključi** za upotrebu nautičkih jedinica za mjerenje brzine i udaljenosti.
  - Odaberite **Koristi post.sus.** za upotrebu mjernih jedinica sustava za brzinu i udaljenost.



# Plime

## 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.

Možete vidjeti informacije o stanici za predviđanje morskih mijena, uključujući razinu plime i vrijeme pojavljivanja sljedeće plime i oseke.

- 1 Pritisnite **START** na zaslonu sata.
- 2 Odaberite **Morske mijene**.
- 3 Odaberite opciju:
  - Kako biste upotrijebili trenutnu lokaciju u blizini stanice za predviđanje morskih mijena odaberite **Traži > Trenutna lokacija**.
  - Kako biste odabrali lokaciju na karti, odaberite **Traži > Koristi kartu**.
  - Kako biste unijeli naziv grada, odaberite **Traži > Pretraživanje gradova**.
  - Kako biste odabrali spremljenu lokaciju, odaberite **Traži > Spremljene lokacije**.
  - Kako biste unijeli koordinate lokacije, odaberite **Traži > 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.
- 5 Pritisnite **START** i zatim odaberite **Ozn.lokac.zvjezd.** kako biste spremili stanicu za predviđanje morskih mijena (opcionally).

## Postavljanje upozorenja o morskim mijenama

- 1 U aplikaciji **Morske mijene** pritisnite **START**.
- 2 Odaberite **Upozorenja**.
- 3 Odaberite opciju:
  - Kako biste alarm postavili da se oglasi prije plime, odaberite **Do plime**.
  - Kako biste alarm postavili da se oglasi prije oseke, odaberite **Do oseke**.

## MFD Remote

### Uparivanje s ploterom

Sat možete upariti s kompatibilnim Garmin ploterom radi brzog pristupa često upotrebljavanim funkcijama, kao što su prečaci i zumiranje karte.

- 1 Na zaslonu sata pritisnite **START**.
- 2 Odaberite **MFD Remote**.
- 3 Primaknite sat quatix na 3 m (10 ft) od plotera.
- 4 Za prebacivanje plotera u način rada za uparivanje slijedite upute na zaslonu sata.
- 5 Odaberite naziv plotera na satu.

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

### Upotreba funkcije MFD Remote

- 1 Na zaslonu sata pritisnite **START**.
- 2 Odaberite **MFD Remote**.
- 3 Na dodirnom zaslonu možete se kretati izbornicima i funkcijama uparenog plotera.  
**SAVJET:** Možete pritisnuti **START** za prebacivanje između pločice za smjer na ploteru i njegovih glavnih kontrola.

## Ribolov

### Odlazak u ribolov

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

- 1 Na satu odaberite **START > Ribolov**.
- 2 Odaberite opciju:
  - Za odbrojanje preostalog vremena natjecanja odaberite **Postavljanje mjerača vremena**.
  - Za brojanje riba ulovljenih u toku dana odaberite **Počni s ribolovom > Novo brojanje** i odaberite **START** za povećavanje ili **BACK** za smanjivanje broja ulovljenih riba.

## Sidro

### Označavanje lokacije sidra

- 1 Na satu odaberite **START > Sidro**.
- 2 Odaberite **START > Spusti sidro**.

### Postavke sidra

Na zaslonu sata pritisnite **START**, odaberite **Sidro** i držite **MENU**.

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

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

**Alarm za sidro:** Omogućuje konfiguriranje ili onemogućivanje alarma kada se plovilo kreće izvan radijusa odmaka.

## Autopilot

### UPOZORENJE

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

Uvijek budite spremni brzo preuzeti ručnu kontrolu nad plovilom.

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

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

### Uparivanje s autopilotom

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

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

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

Dodatne informacije potražite u korisničkom priručniku za kontrolnu jedinicu autopilota.

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

### Upravljanje autopilotom

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

2 Odaberite opciju:

- Ako želite pokrenuti zadržavanje smjera, održavajte stalan kurs, odaberite **START** i pustite kormilo.
- Za promjenu smjera kada je autopilot uključen odaberite **UP** za desno i **DOWN** za lijevo.
- Za promjenu načina upravljanja držite pritisnutom tipku **MENU**, odaberite **Način upravljanja** i odaberite opciju.
- Za izvođenje oblika za upravljanje držite pritisnutom tipku **MENU**, odaberite **Upravljanje pomoću oblika** i odaberite oblik.

**NAPOMENA:** Oblike za upravljanje koji su dostupni na quatix uređaju mogu se promijeniti pomoću autopilota.

- Za preuzimanje kontrole nad kormilom autopilot postavite u stanje mirovanja i odaberite **STOP**.

## Podaci plovila

### Prijenos podataka o plovilu

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

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

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

3 Ploter postavite u način rada za uparivanje.

Dodatne informacije potražite u korisničkom priručniku za ploter.

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

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

## Označavanje točke na ploteru

Pomoću quatix uređaja na kompatibilnom ploteru možete označiti točku.

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

## GNT™ IO

### Prijenos podataka s uređaja GNT IO

Prije prijena podatkovnih polja s kompatibilnog primopredajnika GNT 10 na uređaj quatix morate preuzeti aplikaciju GNT 10 (*Connect IQ funkcije, stranica 87*).

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

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

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

### Aplikacija Fusion-Link™

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

### Povezivanje s uređajem Fusion Stereo

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

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

## Aktivnosti i aplikacije


Vaš se 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 30*). Kada završite aktivnosti, možete ih spremići i podijeliti s Garmin Connect™ zajednicom.

Svom satu možete dodati Connect IQ™ aktivnosti i aplikacije s pomoću aplikacije Connect IQ (*Connect IQ funkcije, stranica 87*).

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

## Započinjanje aktivnosti

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

- 1 Pritisnite **START** 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 **START** 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 105*).
- Pritisnite **LAP** za bilježenje dionica, pokretanje novog seta ili položaja ili prelazak na idući korak vježbanja.
- Za prikaz dodatnih zaslona s podacima pritisnite **UP** ili **DOWN**.
- Za prikaz dodatnih zaslona s podacima povucite prstom prema gore ili dolje.
- Držite **MENU** i odaberite **Način napajanja** kako biste s pomoću načina napajanja produljili trajanje baterije (*Prilagodba načina napajanja, stranica 101*).

## Zaustavljanje aktivnosti

- 1 Pritisnite **STOP**.
- 2 Odaberite opciju:
  - Za nastavak aktivnosti odaberite **Nastavi**.
  - Za spremanje aktivnosti i prikaz detalja odaberite **Spremi**, pritisnite **START** i odaberite opciju.

**NAPOMENA:** Nakon spremanja aktivnosti možete unijeti podatke za samoprocjenu (*Procjena aktivnosti, stranica 14*).
  - Za zaustavljanje aktivnosti i kasniji nastavak odaberite **Nastavi kasnije**.
  - Za označavanje dionice odaberite **Dionica**.
  - Za navigiranje natrag do početne točke aktivnosti istim putem kojim ste došli, odaberite **Natrag na početak > TracBack**.

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

**NAPOMENA:** Ova je funkcija dostupna samo za aktivnosti koje koriste GPS.
  - Za mjerenje razlike između pulsa na kraju aktivnosti i pulsa dvije minute nakon toga, odaberite **Puls tijekom oporav**, i pričekajte da mjerač odbroji vrijeme.
  - Za odbacivanje aktivnosti odaberite **Odbaci**.

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

## Procjena aktivnosti

Prije procjene aktivnosti morate omogućiti postavku samoprocjenu na uređaju quatix (*Postavke aplikacija i aktivnosti, stranica 30*).

Možete zabilježiti kako ste se osjećali tijekom trčanja, bicikliranja ili plivanja.

1 Nakon dovršetka aktivnosti odaberite **Spremi** (*Zaustavljanje aktivnosti, stranica 13*).

2 Odaberite broj koji odgovara vašem percipiranom naporu.

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

3 Odaberite kako ste se osjećali tijekom aktivnosti.

Procjene možete vidjeti u aplikaciji Garmin Connect.

## Trčanje

### Trčanje na stazi

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

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

1 Stanite na atletsku stazu.

2 Odaberite **START > Trč.na stazi**.

3 Pričekajte da uređaj pronađe satelite.

4 Ako trčite u prvoj stazi, preskočite na 10. korak.

5 Držite **MENU**.

6 Odaberite postavke aktivnosti.

7 Odaberite **Broj staze**.

8 Odaberite broj staze.

9 Dvaput odaberite **BACK** za povratak na mjerač vremena aktivnosti.

10 Odaberite **START**.

11 Trčite po stazi.

Nakon što istrčite 3 kruga, uređaj bilježi dimenzije staze i kalibrira udaljenost na stazi.

12 Nakon dovršetka trčanja odaberite **STOP > Spremi**.

### Savjeti za bilježenje trčanja na stazi

- Pričekajte da indikator GPS statusa počne svijetliti zeleno prije nego što započnete s trčanjem na stazi.
- Tijekom prvog trčanja na nepoznatoj stazi trčite najmanje 3 kruga kako bi se kalibrirala udaljenost staze. Za dovršavanje kruga trebate proći malo ispred početne točke.
- Svaki krug trčite u istoj stazi.  
**NAPOMENA:** Zadana Auto Lap® udaljenost iznosi 1600 m, odnosno 4 kruga po stazi.
- Ako ne trčite u prvoj stazi, postavite broj staze u postavkama aktivnosti.

### Virtualno trčanje

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

1 Pritisnite **START** na zaslonu sata.

2 Odaberite **Virtual.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 **START**.

6 Kada završite s trčanjem, pritisnite **STOP** 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 13*).
- 2 Trčite na traci sve dok uređaj quatix ne zabilježi najmanje 1,5 km (1 mi).
- 3 Nakon dovršetka trčanja pritisnite **STOP**.
- 4 Odaberite opciju:
  - Za prvo kalibriranje udaljenosti za traku za trčanje odaberite **Spremi**. Uređaj će zatražiti da dovršite postupak kalibracije trake za trčanje.
  - Za ručnu kalibraciju udaljenosti za traku za trčanje nakon prve kalibracije odaberite **Kalibr. i spremi > Da**.
- 5 Na zaslonu trake za trčanje provjerite prijeđenu udaljenost i unesite udaljenost u uređaj.

## Bilježenje aktivnosti ultra trčanja

- 1 Pritisnite **START** na zaslonu sata.
- 2 Odaberite **Ultra trčanje**.
- 3 Za pokretanje mjerača vremena aktivnosti pritisnite **START**.
- 4 Počnite trčati.
- 5 Pritisnite **LAP** kako biste zabilježili dionicu i pokrenuli mjerač vremena odmora.  
**NAPOMENA:** Postavku za Tipka Dionica možete konfigurirati kako biste zabilježili dionicu i pokrenuli mjerač vremena za odmor, samo pokrenuli mjerač vremena za odmor ili samo zabilježili dionicu (*Postavke aplikacija i aktivnosti, stranica 30*).
- 6 Nakon odmora pritisnite **LAP** kako biste nastavili trčati.
- 7 Za prikaz dodatnih stranica s podacima pritisnite **UP** ili **DOWN** (nije obavezno).
- 8 Kada završite aktivnost, pritisnite **STOP** i odaberite **Spremi**.

## 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. Sat je kompatibilan i s HRM-Pro™, HRM-Swim™ i HRM-Tri™ dodacima. Ako su dostupni podaci o puls u izmjereni i na zapešću i na prsima, sat će upotrebljavati podatke o puls u izmjerene na prsima.

## Terminologija za plivanje

**Duljina:** Jedno plivanje dužinom bazena.

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

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

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

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

## Vrste zaveslaja

Određivanje vrste zaveslaja dostupno je samo za plivanje u bazenu. Vrsta zaveslaja određuje se na kraju dužine. Vrste zaveslaja pojavljuju se u povijesti plivanja i vašem Garmin Connect računu. Vrstu zaveslaja možete odabrati i kao prilagođeno podatkovno polje (*Prilagođavanje zaslona s podacima, stranica 29*).

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 17</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 **LAP** kako biste zabilježili odmor tijekom plivanja u bazenu.  
Uređaj automatski bilježi intervale plivanja i duljine za plivanje u bazenu.
- Pritisnite **LAP** kako biste zabilježili interval tijekom plivanja na otvorenim vodama.

## Odmaranje tijekom plivanja u bazenu

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

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

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

## Automatski odmor

Funkcija automatskog odmora dostupna je samo za plivanje u bazenu. Vaš uređaj automatski otkriva kada se odmarate i pojavljuje se zaslon odmora. Ako se odmarate dulje od 15 sekundi, uređaj automatski stvara interval odmora. Kada nastavite plivati, uređaj automatski pokreće novi interval plivanja. Možete uključiti funkciju automatskog odmora u opcijama aktivnosti (*Postavke aplikacija i aktivnosti, stranica 30*).

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

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



## Treniranje uz bilježenje drill vježbi

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

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

## Multisport

Natjecatelji u triatlonu, duatlonu i ostalim kombiniranim sportovima mogu koristiti prednosti aktivnosti za kombinirane sportove, kao što su Triatlon ili Plivanje/trč.. 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 **START** na zaslonu sata.
- 2 Odaberite **Triatlon**.
- 3 Pritisnite **START** za pokretanje mjerača vremena aktivnosti.
- 4 Pritisnite **LAP** na početku i kraju svakog prijelaza.  
Funkcija prelaženja može se uključiti ili isključiti za postavke aktivnosti za triatlon.
- 5 Kada završite aktivnost, pritisnite **STOP** i odaberite **Spremi**.

## Stvaranje multisport aktivnosti

- 1 Pritisnite **START** 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 **Da** kako biste aktivnost dodali na popis omiljenih.

## Aktivnosti u zatvorenom

Sat quatix 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 30](#)).

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 **START** na zaslonu sata.

2 Odaberite **Trening snage**.

3 Odaberite vježbanje.

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

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

5 Odaberite **Započni vježbanje**.

6 Odaberite .

7 Pritisnite **START** za pokretanje mjerača vremena seta.

8 Započnite prvi set.

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

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

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

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

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

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

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

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

13 Nakon posljednjeg seta pritisnite **START** da biste zaustavili mjerač vremena seta.

14 Odaberite **Spremi**.

## Bilježenje HIIT aktivnosti

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

- 1 Pritisnite **START**.
- 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 **START** za pokretanje prve runde.  
Sat prikazuje mjerač odbrojanja i vaš trenutni puls.
- 6 Po potrebi pritisnite **LAP** za ručni prelazak na sljedeću rundu ili odmor.
- 7 Po dovršetku aktivnosti pritisnite **STOP** za zaustavljanje mjerača vremena aktivnosti.
- 8 Odaberite **Spremi**.

## Korištenje ANT+<sup>+</sup> 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 74](#)).

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 **START** na zaslonu sata.
- 2 Odaberite **Sobni bicikl**.
- 3 Držite **MENU**.
- 4 Odaberite **Opcije pam.trenažera**.
- 5 Odaberite opciju:
  - Odaberite **Slobodna vožnja** za odlazak na vožnju.
  - Odaberite **Slijedi stazu** kako biste slijedili spremljenu stazu ([Staze, stranica 97](#)).
  - Odaberite **Slijedi vježbanje** kako biste pratili spremljeno vježbanje ([Vježbanje, stranica 36](#)).
  - 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 **START** 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 **START** na zaslonu sata.

2 Odaberite **Dvoran.penj.**

3 Odaberite **Da** 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 **START**.

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 LAP 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 **LAP** i pokrenite sljedeću rutu.

12 Ponovite postupak za svaku rutu dok ne dovršite aktivnost.

13 Pritisnite **STOP**.

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 **START** na zaslonu sata.

2 Odaberite **Penj.po stijen..**

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 **START**.

6 Započnite prvu rutu.

7 Pritisnite **LAP** 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 **LAP** za pokretanje sljedeće rute.

10 Ponovite postupak za svaku rutu dok ne dovršite aktivnost.

11 Nakon zadnje rute pritisnite **STOP** 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 **START** na zaslonu sata.

2 Odaberite **Ekspedicija**.

3 Pritisnite **START** 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 **START**.

3 Odaberite **Dodavanje točke**.

## Pregledavanje točaka traga

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

2 Pritisnite **START**.

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**.

## 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 pustu, trenutnom spustu i ukupnim spustovima pritisnite **UP** i **DOWN**.  
Na zaslonima spustova prikazuje se vrijeme, prijeđena udaljenost, maksimalna brzina, prosječna brzina i ukupni silazak.

### Bilježenje aktivnosti slobodnog skijanja

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

- 1 Pritisnite **START** 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 **START** za pokretanje mjerača vremena aktivnosti.
- 5 Pritisnite **LAP** za prebacivanje između načina praćenja za penjanje i spuštanje.
- 6 Kada aktivnost završi, pritisnite **START** za zaustavljanje mjerača vremena.
- 7 Odaberite **Spremi**.

### Podaci o snazi u cross-country skijanju

Za povratne informacije o performansama cross-country skijanja možete upotrijebiti kompatibilan uređaj quatix uparen s dodatkom HRM-Pro.

**NAPOMENA:** Dodatak HRM-Pro mora se upariti s uređajem quatix putem ANT® tehnologije.

Snaga je sila koju stvarate tijekom skijanja. Izlazna snaga mjeri se u vatima. Faktori koji utječu na snagu uključuju brzinu, promjenu nadmorske visine, vjetar i snijeg. S pomoću izlazne snage možete mjeriti i poboljšati svoje skijaške performanse.

**NAPOMENA:** Vrijednosti snage u skijanju općenito su manje od vrijednosti snage u biciklizmu. To je normalno i događa se jer su ljudi manje učinkoviti u skijanju nego u vožnji bicikla. Uobičajeno je da vrijednosti snage u skijanju budu 30 do 40 posto niže od vrijednosti snage u biciklizmu pri istom intenzitetu treniranja.

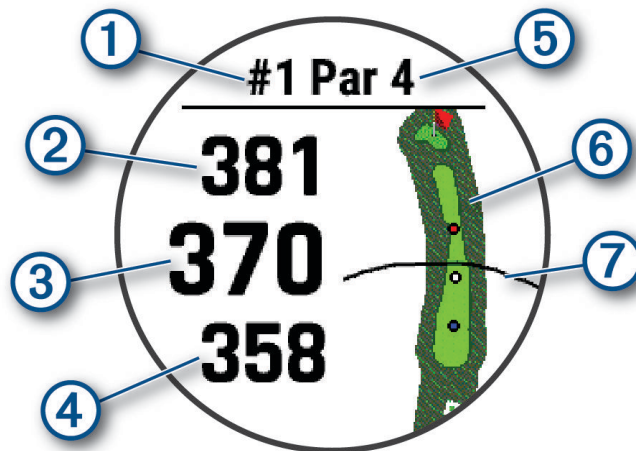
# Golf

## Igranje golfa

Napunite sat prije nego što počnete igrati golf (*Punjenje sata, stranica 105*).

- 1 Pritisnite **START** na zaslonu sata.
- 2 Odaberite **Golf**.
- 3 Izađite van i pričekajte da sat pronađe satelite.
- 4 S popisa dostupnih terena odaberite teren.
- 5 Prema potrebi postavite udaljenost za driver palicu.
- 6 Za praćenje rezultata odaberite ✓.

- 7 Odaberite okvir za izvođenje početnog udarca.  
Prikazat će se zaslón s podacima o rupi.



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

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

- 8 Odaberite opciju:
- Dodirnite udaljenosti do prednje, srednje ili stražnje strane greena da biste vidjeli PlaysLike udaljenost (*PlaysLike ikone udaljenosti, stranica 27*).
  - Dodirnite kartu da biste vidjeli više pojedinosti ili s pomoću određivanja cilja dodirnom izmjerili udaljenost (*Mjerenje udaljenosti određivanjem cilja dodirnom, stranica 25*).
  - Pritisnite **UP** ili **DOWN** da biste vidjeli lokaciju layupa ili prednje i stražnje strane opasnosti i udaljenost do njih.
  - Pritisnite **START** za otvaranje izbornika za golf (*Izbornik za golf, stranica 25*).

Kada se pomaknete do sljedeće rupe, na satu će automatski prikazati podaci o novoj rupi.



## Izbornik za golf

Tijekom runde možete pritisnuti **START** da biste pristupili dodatnim funkcijama u izborniku za golf.

**Kraj runde:** Završava trenutačnu rundu.

**Promjena rupe:** Omogućuje ručnu promjenu runde.

**Prebaci green:** Omogućuje promjenu greena ako je za rupu dostupno više od jednog greena.

**Premj.zastavice:** Omogućuje premještanje zastavice za preciznije mjerenje udaljenosti (*Premještanje zastavice, stranica 25*).

**Mjerenje udarca:** Prikazuje udaljenost prethodnog udarca zabilježenog s pomoću funkcije Garmin AutoShot™ (*Pregled izmjerenih udaraca, stranica 26*). Udarac možete snimiti i ručno (*Ručno mjerenje udarca, stranica 26*).

**Kartica s rezultat.:** Otvara karticu s rezultatima za rundu (*Praćenje rezultata, stranica 26*).

**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.

**PinPointer:** Funkcija PinPointer je kompas koji pokazuje lokaciju zastavice kada ne vidite green. Ova vam funkcija može pomoći da odigrate dobar udarac, čak i ako se nalazite u šumi ili dubokoj pješčanoj zamci.

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


**Prilagođ.ciljevi:** Omogućuje vam spremanje lokacije, kao što je objekt ili prepreka za trenutačnu rupu (*Spremanje prilagođenih ciljeva, stranica 27*).

**Statist.za palice:** Prikazuje statističke podatke kao što su udaljenost i preciznost za svaku palicu za golf. Pojavljuje se kada uparite Approach® CT10 senzore ili omogućite postavku Upit za palice.

**Postavke:** Omogućuje prilagođavanje postavki aktivnosti za golf (*Postavke aplikacija i aktivnosti, stranica 30*).

## Premještanje zastavice




Možete proučiti green i premjestiti zastavicu na novu lokaciju.

- 1 Na zaslonu s podacima o rupi odaberite **START**.
- 2 Odaberite **Premj.zastavice**.
- 3 Dodirnite ili povucite  da biste promijenili lokaciju zastavice.
- 4 Pritisnite **START**.

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

## Mjerenje udaljenosti određivanjem cilja dodirrom

Tijekom igre s pomoću određivanja cilja dodirrom možete izmjeriti udaljenost do bilo koje točke na karti.

- 1 Tijekom igranja golfa dodirnite kartu.
- 2 Dodirnite ili povucite prst kako biste pozicionirali cilj u obliku kruga .  
Možete vidjeti udaljenost od trenutačnog položaja možete vidjeti do cilja u obliku kruga i od cilja u obliku kruga do lokacije zastavice.
- 3 Po potrebi odaberite  ili  za povećanje ili smanjenje.

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

## Bilježenje statistike

Da biste mogli bilježiti statistiku, najprije morate omogućiti praćenje statistike (*Postavke aplikacija i aktivnosti, stranica 30*).

- 1 Na kartici s rezultatima odaberite rupu.
- 2 Unesite ukupni broj izvedenih udaraca, uključujući puttove, i pritisnite **START**.
- 3 Postavite broj odigranih puttova i pritisnite **START**.  
**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.

## O praćenju rezultata za Stableford igru

Kada odaberete način praćenja rezultata za Stableford igru (*Postavke aplikacija i aktivnosti, stranica 30*), bodovi se dodjeljuju na temelju broja udaraca u odnosu na par. Na kraju runde pobjeđuje osoba s najvećim rezultatom. Uređaj dodjeljuje bodove na način koji propisuje udruga United States Golf Association.

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

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

## PlaysLike ikone udaljenosti

Funkcija PlaysLike udaljenosti računa promjene nadmorske visine terena i prikazuje prilagođenu udaljenost do greena. Tijekom runde možete dodirnuti udaljenost do greena da biste vidjeli PlaysLike udaljenost.

▲: Odigrana je udaljenost zbog promjene nadmorske visine veća od očekivane.

■: Odigrana je udaljenost jednaka očekivanoj udaljenosti.

▼: Odigrana je udaljenost zbog promjene nadmorske visine manja od očekivane.

## Pregledavanje udaljenosti do zastavice

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

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

1 Na zaslону s informacijama o rupi pritisnite **START**.

2 Odaberite **PinPointer**.

Strelica pokazuje na lokaciju zastavice.

## Spremanje prilagođenih ciljeva

Tijekom runde možete spremati do pet prilagođenih ciljeva za svaku rupu. Odabir cilja koristan je za bilježenje objekata ili prepreka koji nisu prikazani na karti. Udaljenosti do tih ciljeva možete vidjeti sa zaslona s opasnostima i layupovima (*Igranje golfa, stranica 23*).

1 Stanite blizu cilja koji želite spremati.

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

2 Na zaslону s podacima o rupi odaberite **START**.

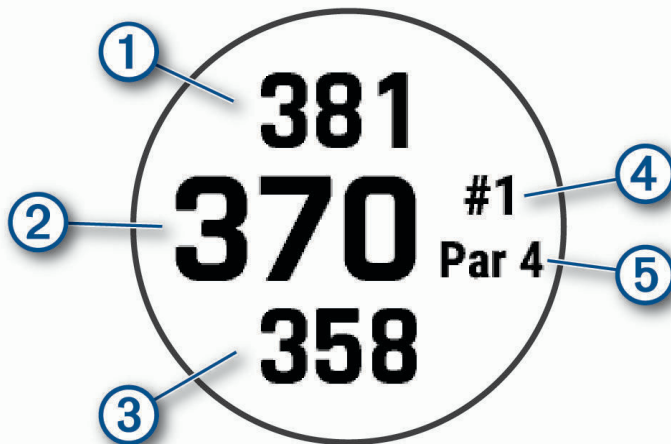
3 Odaberite **Prilagođ.ciljevi**.

4 Odaberite vrstu cilja.

## Način velikih brojeva

Možete promijeniti veličine brojeva na zaslonu s podacima o rupama.

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



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

## Vodič skoka

### ⚠ UPOZORENJE

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

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

## 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 tipku **START** i omogućuje vam brz pristup aktivnostima koje najčešće upotrebljavate. 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.
- 3 Odaberite opciju:
  - Za dodavanje omiljene aktivnosti odaberite aktivnost i zatim odaberite **Postavljanje za favorita**.
  - Za uklanjanje omiljene aktivnosti odaberite aktivnost i zatim odaberite **Uklanjanje iz favorita**.

## Promjena redoslijeda aktivnosti u popisu aplikacija

- 1 Držite **MENU**.
- 2 Odaberite **Aktivnosti i aplikacije**.
- 3 Odaberite aktivnost.
- 4 Odaberite **Promijeni redosl.**
- 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 **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 **Podatkovna polja** i odaberite polje kako biste promijenili podatke koji će se prikazivati u polju.  
**SAVJET:** Za popis svih dostupnih podatkovnih polja pogledajte [Podatkovna polja, stranica 112](#). Nisu sva podatkovna polja dostupna za sve vrste aktivnosti.
  - Odaberite **Promijeni redosl.** 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 **START** 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 **Da** 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.

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

**Dodaj aktivnost:** Omogućuje prilagođavanje multisport aktivnosti.

**Upozorenja:** Postavlja upozorenja za trening ili navigaciju za aktivnost ([Upozorenja za aktivnosti, stranica 33](#)).

**Automatski uspon:** Satu omogućuje automatsko prepoznavanje promjene nadmorske visine s pomoću ugrađenog visinomjera ([Omogućivanje automatskog uspona, stranica 35](#)).

**Auto Lap:** Postavlja opcije za funkciju Auto Lap za automatsko označavanje dionica. Opcija Udalj. autom.dion. označava dionice na određenoj udaljenosti. Opcija Aut.dionica (položaj) označava dionice na lokaciji na kojoj ste prethodno pritisnuli LAP. 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:** Satu omogućuje automatsko otkrivanje odmaranja tijekom plivanja u bazenu i stvaranje intervala odmora ([Automatski odmor, stranica 16](#)).

**Autom. izračun dionica:** Satu omogućuje automatsko prepoznavanje skijaških spustova ili jedrenja na dasci s pomoću ugrađenog mjerača brzine. Za aktivnost jedrenja na dasci možete postaviti pragove brzine i udaljenosti za automatsko pokretanje.

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

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

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

**Veliki brojevi:** Mijenja veličinu brojeva na zaslonu s podacima o rupama za golf ([Način velikih brojeva, stranica 28](#)).

**Slanje pulsa:** Omogućuje automatsko odašiljanje podataka o pulsima kada započnete aktivnost ([Odašiljanje podataka o pulsima, stranica 68](#)).

**ClimbPro:** Prikazuje planiranje uzbrdica i zaslone za praćenje pri navigaciji (*Korištenje funkcije ClimbPro, stranica 35*).

**Upit za palice:** Prikazuje upit za unos palice za golf koju ste upotrebljavali nakon svakog prepoznatog udarca za bilježenje statistike o palicama (*Bilježenje statistike, stranica 26*).

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

**Zasloni s podacima:** Omogućuje prilagođavanje zaslona s podacima i dodavanje novih zaslona s podacima za aktivnost (*Prilagođavanje zaslona s podacima, stranica 29*).

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

**Uređivanje ruta:** Omogućuje uređivanje razine teškoće i status rute tijekom aktivnosti penjanja po stijenama.

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

**Bljeskanje:** Postavlja način, brzinu i boju bljeskanja LED svjetla tijekom aktivnosti.

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

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

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

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

**Tipka Dionica:** Omogućuje ili onemogućuje gumb LAP za bilježenje dionice ili odmora tijekom aktivnosti.

**Zaključaj uređaj:** Zaključava dodirni zaslon i gumb tijekom multisport aktivnosti kako bi se spriječilo nehotično pritiskanje gumba i povlačenje prstima po dodirnom zaslonu.

**Karta:** Postavlja preference prikaza za zaslone s podacima karte za određenu aktivnost (*Postavke karte aktivnosti, stranica 34*).

**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.

**Nautička brzina:** Postavlja sat za upotrebu nautičkih jedinica ili mjernih jedinica sustava za brzinu.

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

**Kazne:** Omogućuje praćenje kaznenih udaraca tijekom igranja golfa (*Bilježenje statistike, stranica 26*).

**PlaysLike:** Omogućuje funkciju "odigrane" udaljenosti za vrijeme igranja golfa koja uračunava promjene nadmorske visine terena i prikazuje prilagođenu udaljenost do greena (*PlaysLike ikone udaljenosti, stranica 27*).

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

**Prosjek 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.

**Biljež.nakon zalaska sunca:** Postavlja sat za bilježenje točaka traga nakon zalaska sunca tijekom ekspedicije.

**Bilježenje maks.VO2:** Omogućuje bilježenje maksimalnog VO2 za aktivnosti terenskog i ultra trčanja.

**Regatta Time:** Postavlja odbrojavanje vremena prije početka jedriličarske utrke.

**Preimenuj:** Postavlja naziv aktivnosti.

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

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

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

**Izrada rute:** Postavlja preference za izračun ruta za aktivnost (*Postavke izrade rute, stranica 34*).

**Sateliti:** Postavlja satelitski sustav koji će se upotrebljavati za aktivnost (*Postavke satelita, stranica 36*).

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

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

**Upozorenja za segment:** Omogućavanje odzivnika koji vas upozoravaju na nadolazeće segmente (*Segmenti, stranica 41*).

**Samoprocjena:** Postavlja učestalost procjene percipiranog napora za aktivnost (*Procjena aktivnosti, stranica 14*).

**SpeedPro:** Omogućuje napredno mjerenje brzine za jedrenje na dasci.

**Praćenje statistike:** Omogućuje praćenje statistike tijekom igranja golfa (*Bilježenje statistike, stranica 26*).

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

**Aut.promjena plivanje/trčanje:** Omogućuje automatski prijelaz između plivanja i trčanja u multisport aktivnosti kombiniranog plivanja i trčanja.

**Dodirni zaslon:** Omogućuje ili onemogućuje dodirni zaslon tijekom aktivnosti.

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

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

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

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



## 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 <a href="#">O zonama pulsa</a> , stranica 88 i <a href="#">Izračuni zona pulsa</a> , stranica 90.
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.

## Postavke karte aktivnosti

Možete prilagoditi izgled karte za svaku aktivnost.

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

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

**Tema karte:** Postavlja kartu za prikaz podataka optimiziranih za vrstu aktivnosti kojom se bavite. Opcija Sustav koristi se preferencijama iz postavki karata sustava ([Teme karte, stranica 79](#)).

**Koristi post.sus.:** Omogućuje satu upotrebu preferencija postavki karata sustava ([Postavke karte, stranica 79](#)). Ako je ova postavka onemogućena, možete prilagoditi postavke karte za aktivnost.

**Vrati temu:** Omogućuje vraćanje zadanih postavki teme karte ili tema koje su izbrisane sa sata.

## Postavke izrade rute

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

**NAPOMENA:** Nisu sve postavke dostupne za sve vrste aktivnosti.

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

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

**Određ.staze po popul.:** Izračunava rute na temelju najpopularnijih trčanja i vožnji iz usluge Garmin Connect.

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

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

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

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

## Korištenje funkcije ClimbPro

Funkcija ClimbPro pomaže vam da rasporedite snagu za nadolazeće uzbrdice na stazi. Možete pregledati pojedinosti o uzbrdici, uključujući gradijent, udaljenost i povećanje nadmorske visine, prije ili u stvarnom vremenu tijekom praćenja staze. Kategorije biciklističkih uspona određene prema duljini i gradijentu označene su bojama.

- 1 Držite **MENU**.
- 2 Odaberite **Aktivnosti i aplikacije**.
- 3 Odaberite aktivnost.
- 4 Odaberite postavke aktivnosti.
- 5 Odaberite **ClimbPro > Status > Prilikom navigacije**.
- 6 Odaberite opciju:
  - Odaberite **Podatkovno polje** kako biste prilagodili podatkovno polje koje će se prikazivati na ClimbPro zaslonu.
  - Odaberite **Alarm** kako biste postavili upozorenja na početku uzbrdice ili na određenoj udaljenosti od uzbrdice.
  - Odaberite **Nizbrdice** kako biste uključili ili isključili nizbrdice za aktivnosti trčanja.
  - Odaberite **Prepoznav.uspona** kako biste odabrali vrste uspona prepoznate tijekom biciklističkih aktivnosti.
- 7 Pregledajte uzbrdice i pojedinosti o stazi (*Pregled ili uređivanje pojedinosti o stazi, stranica 99*).
- 8 Počnite slijediti spremljenu stazu (*Navigacija prema odredištu, stranica 95*).

## 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 **Preb.izm.nač.rad** za postavljanje brzine promjene načina rada na uređaju.**NAPOMENA:** Opcija Trenutni zaslon omogućava vam automatsko prebacivanje na posljednji zaslon koji ste gledali prije prelaska na automatski uspon.

## Postavke satelita

Za svaku aktivnost možete promijeniti postavke satelita da biste prilagodili satelitske sustave koji se upotrebljavaju. Dodatne informacije o satelitskim sustavima potražite na web-mjestu [www.garmin.com/aboutGPS](http://www.garmin.com/aboutGPS).

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

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

**Isključi:** Onemogućuje satelitske sustave za aktivnost.

**Koristi zadano:** Omogućuje satu upotrebu zadanih postavki sustava za satelite (*Postavke sustava, stranica 102*).

**Samo GPS:** Omogućuje GPS satelitski sustav.

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

**Svi sust. i više frekv.poj.:** Omogućuje više satelitskih sustava na više frekvencijskih pojaseva. Višefrekvencijski sustavi upotrebljavaju više frekvencijskih opsega i omogućuju ujednačenije zapise tragova, bolje pozicioniranje, poboljšano otkrivanje pogrešaka više putova i manje pogrešaka uzrokovanih atmosferskim uvjetima prilikom upotrebe sata u zahtjevnim okruženjima.

**NAPOMENA:** Nije dostupno za sve modele satova.

**UltraTrac:** Rjeđe bilježi točke traga i podatke senzora. 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 86*).

- 1 Odaberite opciju:
  - Otvorite aplikaciju Garmin Connect.
  - Idite na [connect.garmin.com](http://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

Uređaj vas može voditi kroz više koraka vježbanja.

- 1 Pritisnite **START** 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 **Pregled** da biste vidjeli popis koraka vježbanja (opcionalno).

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

- 7 Odaberite **Započni vježbanje**.
- 8 Pritisnite **START** za pokretanje mjerača vremena aktivnosti.

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

## 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 58*).

- 1 Na zaslonu sata odaberite **START**.
- 2 Odaberite **Trčanje** ili **Biciklizam**.  
Pojavljuje se preporučeno vježbanje dana.
- 3 Odaberite **START** 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.

## Prilagođavanje intervalnog vježbanja

- 1 Pritisnite **START** na zaslonu sata.
- 2 Odaberite aktivnost.
- 3 Držite **MENU**.
- 4 Odaberite **Trening > Intervali > Strukturirana ponavljanja > Uredi**.
- 5 Odaberite jednu ili više opcija:
  - Za postavljanje trajanja i vrste intervala odaberite **Interval**.
  - Za postavljanje trajanja i vrste odmora odaberite **Odmor**.
  - Za postavljanje broja ponavljanja odaberite **Ponavlanje**.
  - Za dodavanje otvorenog intervala zagrijavanja prije početka vježbanja odaberite **Zagrijavanje > Uključi**.
  - Za dodavanje otvorenog intervala hlađenja odaberite **Hlađenje > Uključi**.
- 6 Pritisnite **BACK**.

Sat sprema prilagođeno intervalno vježbanje dok ponovo ne uredite vježbanje.

## Početak intervalnog vježbanja

- 1 Pritisnite **START** na zaslonu sata.
  - 2 Odaberite aktivnost.
  - 3 Držite **MENU**.
  - 4 Odaberite **Trening > Intervali**.
  - 5 Odaberite opciju:
    - Odaberite **Nedefinirani broj ponavljanja** kako biste ručno označili intervale i razdoblja odmora pritiskom na gumb **LAP**.
    - Odaberite **Strukturirana ponavljanja > Započni vježbanje** kako biste izveli intervalno vježbanje na temelju udaljenosti ili vremena.
  - 6 Po potrebi odaberite **Da** kako biste se prije vježbanja zagrijali.
  - 7 Pritisnite **START** za pokretanje mjerača vremena aktivnosti.
  - 8 Ako ste postavili zagrijavanje prije početka intervalnog vježbanja, za početak prvog intervala pritisnite **LAP**.
  - 9 Slijedite upute na zaslonu.
  - 10 U bilo kojem trenutku pritisnite **LAP** kako biste zaustavili trenutni interval ili razdoblje odmora i prešli na sljedeći interval ili razdoblje odmora (nije obavezno).
- Kada dovršite sve intervale, pojavit će se poruka.

## Praćenje vježbanja plivanja u bazenu

Uređaj vas može voditi kroz više koraka vježbanja plivanja. Stvaranje i slanje vježbanja plivanja u bazenu slično je temama [Vježbanje, stranica 36](#) i [Praćenje vježbanja s usluge Garmin Connect, stranica 36](#).

- 1 Na izgledu sata odaberite **START > Plivanje u bazenu > Opcije > Trening**.
- 2 Odaberite opciju:
  - Odaberite **Vježbanje** kako biste odradili vježbanja preuzeta iz aplikacije Garmin Connect.
  - Odaberite **Kalendar treninga** kako biste odradili ili pregledali zakazana vježbanja.
- 3 Slijedite upute na zaslonu.

## Bilježenje testa kritične brzine plivanja

Vaša vrijednost kritične brzine plivanja (KBP) rezultat je kronometarskog testa. Vaš KBP teoretska je brzina koju možete trajno održavati bez iscrpljenosti. Možete upotrijebiti svoj KBP za vođenje tempa treniranja i praćenje napretka.

- 1 Pritisnite **START** na zaslonu sata.
- 2 Odaberite **Plivanje u bazenu**.
- 3 Držite **MENU**.
- 4 Odaberite **Trening > Kritična brz.plivanja > Izvrši test kritične brzine plivanja**.
- 5 Pritisnite **DOWN** za pregled koraka vježbanja.
- 6 Odaberite **OK**.
- 7 Pritisnite **START**.
- 8 Slijedite upute na zaslonu.

## Uređivanje rezultata kritične brzine plivanja

Možete ručno urediti ili unijeti novo vrijeme za vrijednost KBP.



- 1 Pritisnite **START** na zaslonu sata.
- 2 Odaberite **Plivanje u bazenu**.
- 3 Držite **MENU**.
- 4 Odaberite **Trening > Kritična brz.plivanja > Kritična brz.plivanja**.
- 5 Unesite minute.
- 6 Unesite sekunde.

## 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 86](#)), a sat quatix 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.

### Prilagodljivi plan treniranja

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




## 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 86](#)).

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

## Stvaranje PacePro plana na vašem satu

Ako želite izraditi PacePro plan na svom satu, najprije morate stvoriti stazu (*Stvaranje i praćenje staze na uređaju, stranica 97*).

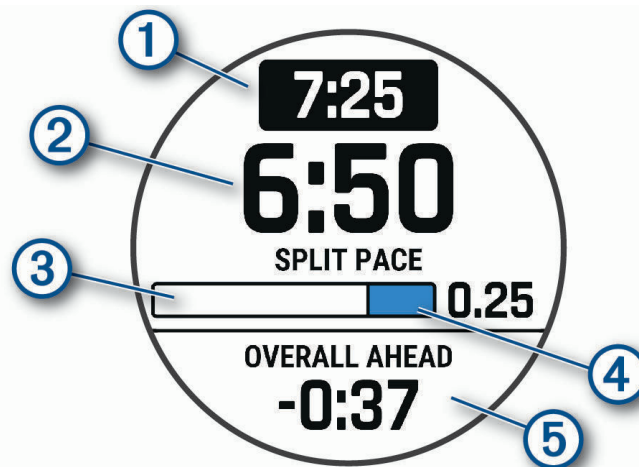
- 1 Pritisnite **START** na zaslonu sata.
- 2 Odaberite aktivnost za trčanje na otvorenom.
- 3 Držite **MENU**.
- 4 Odaberite **Navigacija > Staze**.
- 5 Odaberite stazu.
- 6 Odaberite **PacePro > Stvori novo**.
- 7 Odaberite opciju:
  - Odaberite **Ciljni tempo**, a zatim unesite željeni ciljni tempo.
  - Odaberite **Ciljno vrijeme** i unesite željeno ciljno vrijeme.Sat prikazuje prilagođenu narukvicu s tempom.
- 8 Pritisnite **START**.
- 9 Odaberite opciju:
  - Odaberite **Prihvati plan** za pokretanje plana.
  - Odaberite **Prikaz podjela** za prikaz prolaznih vremena.
  - Odaberite **Iscrtav.elev.** za prikaz grafikona nadmorske visine staze.
  - Odaberite **Karta** kako biste stazu vidjeli na karti.
  - Odaberite **Ukloni** za odbacivanje plana.



## Pokretanje PacePro plana

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

- 1 Pritisnite **START** na zaslonu sata.
  - 2 Odaberite aktivnost za trčanje na otvorenom.
  - 3 Držite **MENU**.
  - 4 Odaberite **Trening > PacePro planovi**.
  - 5 Odaberite pretplatu.
  - 6 Pritisnite **START**.
- 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 **Da** kako biste omogućili navigaciju stazom.
  - 9 Pritisnite **START** za pokretanje mjerača vremena aktivnosti.



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

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

## Segmenti

Segmente za trčanje ili biciklizam s Garmin Connect računa možete poslati na svoj uređaj. Kad se segment spremi na vaš uređaj, možete se utrživati protiv segmenta, pokušati dostići ili poboljšati svoj osobni rekord ili rezultate drugih sudionika koji su se utrživali na istom segmentu.

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

## Strava™ segmenti

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

Za prijavu za Strava članstvo otvorite izbornik Segmenti na svom Garmin Connect računu. Dodatne informacije potražite na [www.strava.com](http://www.strava.com).

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

### Pregledavanje pojedinosti o segmentu

- 1 Pritisnite **START** na zaslonu sata.
- 2 Odaberite aktivnost.
- 3 Držite **MENU**.
- 4 Odaberite **Trening > Segmenti**.
- 5 Odaberite segment.
- 6 Odaberite opciju:
  - Odaberite **Vremena utrke** za prikaz vremena i prosječne brzine ili tempa vođe segmenta.
  - Odaberite **Karta** za prikaz segmenta na karti.
  - Odaberite **Isctav.elev.** za prikaz grafikona nadmorske visine segmenta.

### Utrkivanje protiv segmenta

Segmenti su virtualne staze za utrkivanje. Možete se utrkivati protiv segmenta i uspoređivati rezultate u odnosu na protekle aktivnosti, izvedbe drugih ljudi, kontakte na Garmin Connect računu ili druge članove trkačkih ili biciklističkih zajednica. Možete prenijeti podatke o aktivnostima na Garmin Connect račun kako biste vidjeli svoj položaj u segmentu.

**NAPOMENA:** Ako su vaš Garmin Connect račun i Strava račun povezani, aktivnosti se automatski šalju na Strava račun kako biste mogli pregledati položaj segmenta.

- 1 Pritisnite **START** na zaslonu sata.
- 2 Odaberite aktivnost.
- 3 Krenite na trčanje ili vožnju bicikla.

Kada se približite segmentu, pojavit će se poruka i moći ćete se utrkivati protiv segmenta.
- 4 Započnite utrku protiv segmenta.

Po dovršetku segmenta prikazat će se poruka.

### Postavljanje automatskog podešavanja segmenta

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

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

- 1 Pritisnite **START** na zaslonu sata.
- 2 Odaberite aktivnost.
- 3 Držite **MENU**.
- 4 Odaberite **Trening > Segmenti > Autom. odred. napora**.

## Korištenje funkcije Virtual Partner

Funkcija Virtual Partner je alat za treniranje dizajniran da vam pomogne da postignete svoje ciljeve. Možete postaviti tempo za funkciju Virtual Partner i 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 13*).
- 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 **START** 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 **START** za pokretanje mjerača vremena aktivnosti.  
**SAVJET:** Možete držati **MENU** i zatim odabrati **Otkazi cilj > Da** 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 **START** na zaslonu sata.
- 2 Odaberite aktivnost.
- 3 Držite **MENU**.
- 4 Odaberite **Trening > Utrka u okviru akt.**
- 5 Odaberite opciju:
  - Odaberite **Iz povijesti** za odabir već snimljenih aktivnosti s uređaja.
  - Odaberite **Preuzeto** za odabir aktivnosti koje ste preuzeli s Garmin Connect računom.
- 6 Odaberite aktivnost.  
Pojavljuje se zaslon Virtual Partner i pokazuje procijenjeno vrijeme završetka.
- 7 Pritisnite **START** za pokretanje mjerača vremena aktivnosti.
- 8 Kada završite aktivnost, pritisnite **STOP** 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.

Na satu se nalazi povijest brzog pregleda widgeta koja vam omogućuje brz pristup podacima o aktivnostima ([Brzi pregledi widgeta, stranica 47](#)).

- 1 Na izgledu sata držite **MENU**.
- 2 Odaberite **Povijest > Aktivnosti**.
- 3 Odaberite aktivnost.
- 4 Pritisnite **START**.
- 5 Odaberite opciju:
  - Kako biste vidjeli dodatne informacije o aktivnosti, odaberite **Svi stat.pod.**
  - Kako biste vidjeli utjecaj aktivnosti na vašu aerobnu i anaerobnu kondiciju, odaberite **Efekt vježbanja (O efektu vježbanja, stranica 61)**.
  - Kako biste vidjeli vrijeme provedeno u svakoj zoni pulsa, odaberite **Puls (Pregled vremena u svakoj zoni pulsa, stranica 44)**.
  - 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 **Isctav.elev.**
  - 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, vožnju ili plivanje.

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

## Pregledavanje osobnih rekorda

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

## Vraćanje osobnog rekorda

Svaki osobni rekord možete postaviti na prethodni zabilježeni rekord.

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

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

## Brisanje 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 > Da**.
  - Za brisanje svih rekorda u određenom sportu odaberite **Izbriši sve rekorde > Da**.

**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

Ako želite aktivirati Connect IQ izgled sata, najprije morate instalirati izgled sata iz trgovine Connect IQ ([Connect IQ funkcije, stranica 87](#)).

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

- 1 Na izgledu sata držite **MENU**.
- 2 Odaberite **Izgled sata**.
- 3 Pritisnite **UP** ili **DOWN** za prikaz opcija izgleda sata.
- 4 Odaberite **Dodaj novo** za stvaranje prilagođenog digitalnog ili analognog izgleda sata.
- 5 Pritisnite **START**.
- 6 Odaberite opciju:
  - Za aktiviranje izgleda sata odaberite **Primijeni**.
  - Za promjenu stila znamenki analognog izgleda sata odaberite **Kazaljke**.
  - Za promjenu stila kazaljki analognog izgleda sata odaberite **Kazaljke**.
  - Za promjenu stila znamenki digitalnog izgleda sata odaberite **Izgled**.
  - Za promjenu stila sekundi digitalnog izgleda sata odaberite **Sekunde**.
  - Za promjenu podataka koji se prikazuju na izgledu sata odaberite **Podaci**.
  - Za dodavanje ili promjenu boje za isticanje digitalnog izgleda sata odaberite **Istaknuta boja**.
  - Za promjenu boje podataka koji se pojavljuju na izgledu sata odaberite **Boja podataka**.
  - Za promjenu boje pozadine odaberite **Pozadinska boja**. **Pozadinska boja**.
  - Za uklanjanje izgleda sata odaberite **Izbriši**.

## Brzi pregledi widgeta

Vaš se sat isporučuje s brzim pregledima widgeta koji omogućuju brz pregled podataka (*Prikaz slijeda brzih pregleda widgeta, stranica 49*). 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 49*).

Naziv	Opis
ABC	Prikazuje kombinirane podatke visinomjera, barometra i kompasa.
Alternativne vremenske zone	Prikazuje trenutno vrijeme u dodatnim vremenskim zonama ( <i>Dodavanje alternativnih vremenskih zona, stranica 4</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 49</i> ).
Kalendar	Prikazuje predstojeće sastanke iz kalendara vašeg telefona.
Kalorije	Prikazuje podatke o kalorijama za trenutni dan.
Kompas	Prikazuje elektronički kompas.
Upotreba uređaja	Prikazuje trenutačnu verziju softvera i statistiku o upotrebi uređaja.
Praćenje psa	Prikazuje podatke o lokaciji psa ako ste sa satom quatix uparili kompatibilni uređaj za praćenje pasa.
Broj katova na koje ste se popeli	Prati broj katova na koje ste se popeli i napredak prema cilju.
Garmin trener	Prikazuje zakazane treninge kada odaberete plan treninga Garmin trenera na svojem Garmin Connect računu. Plan se prilagođava vašoj trenutnoj fizičkoj formi, preferencijama treniranja, rasporedu i datumu utrke.
Golf	Prikazuje rezultate i statistiku golfa za zadnju rundu.
Zdravstvena statistika	Prikazuje dinamički sažetak vaše trenutačne zdravstvene statistike. Mjerenja uključuju puls, Body Battery razinu, stres i još mnogo toga.
Puls	Prikazuje trenutni puls u otkucajima u minuti (otk./min) i grafikon prosječnog pulsa u mirovanju (RHR).
Povijest	Prikazuje vašu povijest aktivnosti i grafikon zabilježenih aktivnosti.
Minute intenzivnog vježbanja	Bilježi trajanje umjerenih i intenzivnih aktivnosti, ciljni broj minuta intenzivnog vježbanja u tjednu i napredak prema postavljenom cilju.
inReach® kontrole	Omogućuje slanje poruka na uparenom inReach uređaju ( <i>Upotreba daljinskog upravljača inReach, stranica 75</i> ).
Zadnja aktivnost	Prikazuje kratak sažetak zadnje zabilježene aktivnosti.
Zadnja vožnja Zadnje trčanje	Prikazuje kratak sažetak zadnje zabilježene aktivnosti i povijesti navedenog sporta.

Naziv	Opis
Zadnje plivanje	
Upravljanje glazbom	Kontrole playera glazbe vašeg telefona ili glazbe na uređaju.
Moj dan	Prikazuje dinamički sažetak vaših aktivnosti za dan. Mjerenja uključuju mjerene aktivnosti, minute intenzivnog vježbanja, katove na koje ste se popeli, korake, potrošene kalorije i još mnogo toga.
Obavijesti	Upozorava vas na dolazne pozive, poruke, ažuriranja statusa na društvenim mrežama i još mnogo toga, ovisno o postavkama obavijesti na telefonu ( <i>Omogućavanje Bluetooth obavijesti, stranica 83</i> ).
Performanse	Prikazuje mjerenja performansi koje vam pomažu da pratite i razumijete svoje treninge i rezultate na utrkama ( <i>Mjerenje performansi, stranica 50</i> ).
Pulsni oksimetar	Omogućuje ručno očitavanje pulsno oksimetra ( <i>Očitavanje pulsni oksimetrom, stranica 70</i> ). Ako ste preaktivni da sat izvrši očitavanje pulsno oksimetra, mjerenje se neće zabilježiti.
Disanje	Trenutačan tempo disanja u udisajima u minuti i prosječna sedmodnevna vrijednost. Možete izvoditi vježbe disanja kako biste se lakše opustili.
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 trenutnu 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 58</i> ).
VIRB® kontrole	Osigurava kontrole za upravljanje kamerom ako ste uparili VIRB i svoj sat quatix ( <i>VIRB daljinski upravljač, stranica 75</i> ).
Vrijeme	Prikazuje trenutnu temperaturu i vremensku prognozu.
Xero® uređaj	Prikazuje informacije o lokaciji lasera kada je kompatibilni uređaj Xero uparen s vašim satom quatix ( <i>Postavke Xero laserske lokacije, stranica 77</i> ).

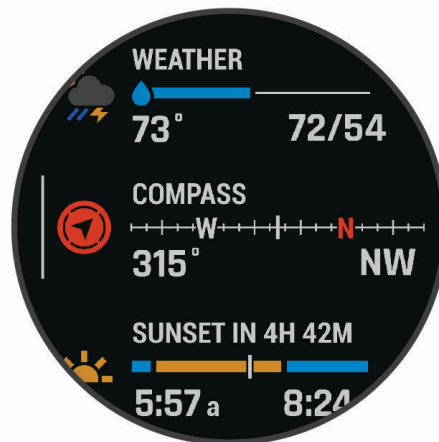


## Prikaz slijeda brzih pregleda widgeta

Brzi pregledi widgeta omogućuju brz pristup zdravstvenim podacima, informacijama o aktivnostima, ugrađenim senzorima 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.



**SAVJET:** Možete i povući prstom za kretanje ili dodirnuti za odabir opcija.

### 2 Pritisnite **START** za prikaz dodatnih informacija.

### 3 Odaberite opciju:

- Pritisnite **DOWN** za prikaz pojedinosti o brzom pregledu widgeta.
- Pritisnite **START** 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 50*).

## 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](https://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 51*).

**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 53*).

**Pojednosti 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 53*).

**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 54*).

**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 54*).

**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 pulsu i tempa (*Laktatni prag, stranica 55*).






**Izdržljivost:** Sat na temelju procjene maksimalnog VO2 i podataka o pulsu procjenjuje vašu izdržljivost u stvarnom vremenu. Može se dodati kao zaslon s podacima kako biste mogli vidjeti potencijalni u preostalu izdržljivost tijekom aktivnosti (*Prikaz izdržljivosti u stvarnom vremenu, stranica 57*).

## O procijenjenim maksimalnim vrijednostima VO2

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

Procjena maksimalnog VO2 na uređaju se pojavljuje kao broj, opis i položaj na skali boja. Dodatne pojedinosti o procjeni maksimalnog VO2, npr. kakav je u usporedbi s drugima vaše dobi i spola, možete vidjeti na Garmin Connect računu.



 Ljubičasta	Izvanredno
 Plava	Izvršno
 Zelena	Dobro
 Narančasta	Slabije
 Crvena	Loše

Podatke o maksimalnom VO2 pruža tvrtka Firstbeat Analytics. Analiza maksimalnog VO2 prikazuje se uz dopuštenje ustanove The Cooper Institute®. Informacije potražite u dodatku (*Standardne vrijednosti maksimalnog VO2, stranica 127*) i posjetite adresu [www.CooperInstitute.org](http://www.CooperInstitute.org).

## Dobivanje procjene maksimalnog VO2 za trčanje

Za ovu je funkciju potrebno mjerenje pulsa na zapešću ili kompatibilan senzor pulsa na prsima. Ako upotrebljavate senzor pulsa na prsima, morate ga staviti i upariti s uređajem ([Uparivanje bežičnih senzora, stranica 74](#)).

Za najprecizniju procjenu dovršite postavljanje korisničkog profila ([Postavljanje korisničkog profila, stranica 88](#)) i postavite maksimalni puls ([Postavljanje zona pulsa, stranica 89](#)). 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 30](#)).

- 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 START 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 quatix uređajem ([Uparivanje bežičnih senzora, stranica 74](#)). Ako upotrebljavate senzor pulsa na prsima, morate ga staviti i upariti s uređajem.

Za najprecizniju procjenu dovršite postavljanje korisničkog profila ([Postavljanje korisničkog profila, stranica 88](#)) i postavite maksimalni puls ([Postavljanje zona pulsa, stranica 89](#)). 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 START kako biste dodatne informacije.

## Prikaz predviđenih vremena utrke

Za najprecizniju procjenu dovršite postavljanje korisničkog profila ([Postavljanje korisničkog profila, stranica 88](#)) i postavite maksimalni puls ([Postavljanje zona pulsa, stranica 89](#)).

Sat upotrebljava procjenu maksimalnog VO<sub>2</sub> ([O procijenjenim maksimalnim vrijednostima VO<sub>2</sub>, stranica 51](#)) 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 104](#)).

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



- 4 Pritisnite **START** 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 sat analizira oscilacije vašeg pulsa dok mirno stojite kako bi utvrdio ukupnu razinu stresa kojoj ste izloženi. Treniranje, spavanje, prehrana i općenito stres kojem ste izloženi u svakodnevnom životu utječu na vaše trčanje. Vrijednosti razine stresa kreću se u rasponu od 1 do 100, gdje 1 predstavlja vrlo nisku, a 100 vrlo visoku razinu stresa. Ako znate svoju razinu stresa, možete odrediti je li vrijeme za naporno vježbanje ili jogu.

## Pregledavanje varijabilnosti pulsa i razine stresa

Za ovu je funkciju potreban Garmin monitor pulsa. Kako biste mogli vidjeti razinu stresa na temelju varijabilnosti pulsa (HRV), prvo morate staviti monitor pulsa i upariti ga sa svojim uređajem ([Uparivanje bežičnih senzora, stranica 74](#)).

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

- 1 Po potrebi pritisnite **START** i odaberite **Dodaj > HRV naprez.** kako biste aplikaciju za stres dodali na popis aplikacija.
- 2 Odaberite **Da** kako biste aplikaciju dodali na popis omiljenih.
- 3 Na zaslonu sata pritisnite **START**, odaberite **HRV naprez.** i pritisnite **START**.
- 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, svjež 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 51*).

## Pregledavanje stanja performansi

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

- 1 Dodajte **Stanje perform.** na zaslon s podacima (*Prilagođavanje zaslona s podacima, stranica 29*).
- 2 Krenite na trčanje ili vožnju bicikla.  
Nakon 6 do 20 minuta pojaviti će se podatak o stanju performansi.
- 3 Prijeđite na zaslon s podacima kako biste tijekom trčanja ili vožnje mogli pratiti stanje performansi.






## 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 74*) i morate procijeniti maksimalni VO2 (*Dobivanje procjene maksimalnog VO2 za biciklizam, stranica 52*).

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 **START** 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 skali boja.

 Ljubičasta	Izvanredno
 Plava	Izvršno
 Zelena	Dobro
 Narančasta	Slabije
 Crvena	Početak

Informacije potražite u dodatku (*FTP ocjene, stranica 127*).

**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 74*) i morate odrediti procjenu maksimalnog VO<sub>2</sub> (*Dobivanje procjene maksimalnog VO<sub>2</sub> za biciklizam, stranica 52*).

**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 **START**.
- 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 spremi 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 89*).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 74*).

Za procjenu laktatnog praga uređaj koristi podatke iz korisničkog profila koje ste unijeli u početnom postavljanju i procjenu maksimalnog VO<sub>2</sub>. Uređaj će automatski odrediti vaš laktatni prag tijekom trčanja ujednačenim, visokim intenzitetom s mjerenjem pulsa.

**SAVJET:** Kako bi procjene maksimalnog pulsa i maksimalnog VO<sub>2</sub> 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.

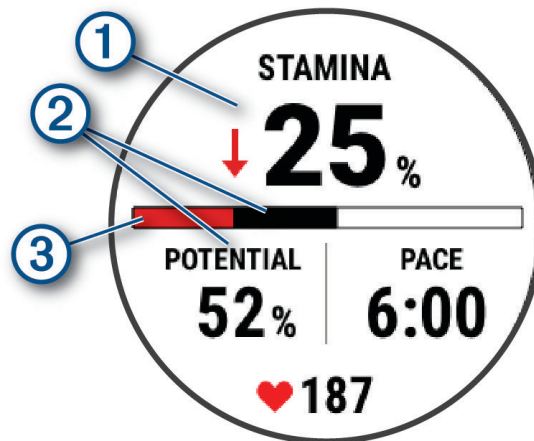
- 1 Na satu odaberite **START**.
- 2 Odaberite aktivnost za trčanje na otvorenom.  
Za dovršavanje testa potreban je GPS.
- 3 Držite **MENU**.
- 4 Odaberite **Trening > Navođeni test laktatnog praga**.
- 5 Pokrenite mjerač vremena i pratite upute na zaslonu.  
Nakon što počnete trčati, uređaj će prikazati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



## Prikaz izdržljivosti u stvarnom vremenu

Vaš sat može procijeniti vašu izdržljivost u stvarnom vremenu na temelju podataka o pulsu i procijenjenih maksimalnih vrijednosti VO2 (*O procijenjenim maksimalnim vrijednostima VO2, stranica 51*).




- 1 Držite **MENU**.
- 2 Odaberite **Aktivnosti i aplikacije**.
- 3 Odaberite aktivnost trčanja ili biciklističku aktivnost.
- 4 Odaberite postavke aktivnosti.
- 5 Odaberite **Zasloni s podacima > Dodaj novo > Izdržljivost**.
- 6 Pritisnite **UP** ili **DOWN** za promjenu lokacije zaslona s podacima (opcionalno).
- 7 Pritisnite **START** za uređivanje primarnog podatkovnog polja za izdržljivost (opcionalno).
- 8 Započnite aktivnost (*Započinjanje aktivnosti, stranica 13*).
- 9 Pritisnite **UP** ili **DOWN** kako biste se pomaknuli do zaslona s podacima.



① Primarno podatkovno polje za izdržljivost. Prikazuje trenutni postotak izdržljivosti, preostalu udaljenost ili preostalo vrijeme.

② Potencijalna izdržljivost.

Stvarna izdržljivost.

- ③
-  Crvena: izdržljivost se smanjuje.
  -  Narančasta: izdržljivost je stabilna.
  -  Zelena: izdržljivost se povećava.

## Status treniranja

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

Ove procjene pruža i omogućuje Firstbeat Analytics. Dodatne informacije potražite na web-mjestu [garmin.com/performance-data/running](https://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 51*). 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 59*).

**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 60*).

**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 60*).

**Vrijeme oporavka:** Vrijeme oporavka pokazuje vrijeme preostalo do vašeg potpunog oporavka kada ćete biti spremni za sljedeće naporno vježbanje (*Vrijeme oporavka, stranica 61*).

## Razine statusa treniranja

Status treniranja pokazuje kako treniranje utječe na razinu kondicije i izvedbu. Status treniranja temelji se na promjenama opterećenja treniranja i maksimalnog VO<sub>2</sub> u duljem vremenskom razdoblju. Pomoću statusa treniranja planirajte buduće treninge i nastavite poboljšavati svoju razinu kondicije.

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

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

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

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

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

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

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

**Nema statusa:** Za utvrđivanje statusa treniranja uređaj mora jedan ili dva tjedna bilježiti podatke o treniranju, uključujući aktivnosti s maksimalnim VO<sub>2</sub> za trčanje ili biciklizam.

## Savjeti za dobivanje statusa treniranja

Funkcija statusa treniranja ovisi o ažuriranim procjenama vaše razine kondicije, uključujući najmanje dva mjerenja maksimalnog VO<sub>2</sub> tjedno. Procjena vašeg maksimalnog VO<sub>2</sub> 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 VO<sub>2</sub> radi očuvanja točnosti trenda vaše razine kondicije. Ako ne želite da te vrste trčanja utječu na procjenu maksimalnog VO<sub>2</sub>, možete onemogućiti bilježenje maksimalnog VO<sub>2</sub> za aktivnosti ultra trčanja i terenskog trčanja ([Postavke aplikacija i aktivnosti, stranica 30](#)).

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 104](#)).

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

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

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

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

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

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

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

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

## 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 60*). Za svaku povratnu informaciju, na primjer, "Izrazit utjecaj na maksimalni VO<sub>2</sub>", postoji objašnjenje koje možete pronaći u pojedinostima o aktivnosti na usluzi Garmin Connect.

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 rasponu 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.

Efekt aerob.vježb. i Efekt anaer. vježbanja možete dodati kao podatkovna polja na jedan od svojih zaslona za treniranje kako biste tijekom aktivnosti pratili svoje mogućnosti.

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

Tehnologiju mjerenja efekta vježbanja pruža i podržava tvrtka Firstbeat Technologies Ltd. Dodatne informacije potražite na web-mjestu [www.firstbeat.com](http://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 VO<sub>2</sub> i u početku se može činiti nepreciznom. Uređaj tek nakon nekoliko dovršenih aktivnosti može predvidjeti vašu izvedbu.

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

## 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 VO<sub>2</sub> (*O procijenjenim maksimalnim vrijednostima VO<sub>2</sub>*, stranica 51).

- 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 64*).

Na bilo kojem zaslonu držite **LIGHT**.



Ikona	Naziv	Opis
	Alarm sata	Odaberite za dodavanje ili uređivanje alarma ( <i>Postavljanje alarma, stranica 2</i> ).
	Visinomjer	Odaberite za otvaranje zaslona visinomjera.
	ALT.VREM.ZONE	Odaberite za prikaz trenutnog vremena u dodatnim vremenskim zonama ( <i>Dodavanje alternativnih vremenskih zona, stranica 4</i> ).
	Pomoć	Odaberite za slanje zahtjeva za pomoć ( <i>Traženje pomoći, stranica 92</i> ).
	Barometar	Odaberite za otvaranje zaslona barometra.
	Štednja baterije	Odaberite za omogućavanje ili onemogućavanje funkcije uštede baterije ( <i>Prilagodba funkcije štednje baterije, stranica 100</i> ).
	Svjetlina	Odaberite za prilagođavanje svjetline zaslona ( <i>Promjena postavki zaslona, stranica 103</i> ).
	Slanje pulsa	Odaberite za uključivanje odašiljanja pulsa na upareni uređaj ( <i>Odašiljanje podataka o pulsu, stranica 68</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 quatix i povećava se kako se približavate telefonu.
	Baterija	Odaberite kako biste uključili zaslon i sat upotrijebili kao svjetlo. Na satu quatix 7X Solar uključuje se LED svjetlo.

Ikona	Naziv	Opis
	Zaključaj uređaj	Odaberite za zaključavanje gumba i dodirnog zaslona kako biste spriječili slučajno pritiskanje i povlačenje prstima po zaslonu.
	Upravljanje glazbom	Odaberite za upravljanje reprodukcijom glazbe na satu ili telefonu.
	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.
	Način rada za spavanje	Odaberite za omogućavanje ili onemogućavanje Način rada za spavanje ( <i>Prilagođavanje načina rada za spavanje, stranica 103</i> ).
	ŠTOPERICA	Odaberite za pokretanje štoperice ( <i>Korištenje štoperice, stranica 4</i> ).
	Sinkronizacija	Odaberite za sinkronizaciju sata s uparenim telefonom.
	MJERAČI VREMENA	Odaberite za postavljanje mjerača odbrojavanja ( <i>Pokretanje mjerača odbrojavanja, stranica 3</i> ).
	Sinkronizacija vremena	Odaberite za sinkronizaciju sata s vremenom na telefonu ili sinkronizaciju putem satelita.
	Dodirni zaslon	Odaberite kako biste omogućili ili onemogućili kontrole na dodirnom zaslonu.
	Novčanik	Odaberite za otvaranje novčanika Garmin Pay i plaćanja putem sata ( <i>Garmin Pay, stranica 65</i> ).

## Prilagođavanje izbornika kontrola

U izborniku kontrola možete dodavati, uklanjati i mijenjati redoslijed opcija izbornika prečaca (*Kontrole, stranica 63*).

- 1 Držite **MENU**.
- 2 Odaberite **Izgled > Kontrole**.
- 3 Odaberite prečac koji želite prilagoditi.
- 4 Odaberite opciju:
  - Odaberite **Promijeni redosl.** 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.




## Upotreba LED svjetla

### UPOZORENJE

Ovaj uređaj možda ima svjetlo koje se može programirati da bljeska u različitim intervalima. Posavjetujte se s liječnikom ako imate epilepsiju ili ste osjetljivi na jako svjetlo ili bljeskanje svjetla.

**NAPOMENA:** Ova je funkcija dostupna samo na modelu quatix 7X Solar.

Korištenjem svjetla može se skratiti trajanje baterije. Možete smanjiti intenzitet svjetline kako bi baterija trajala dulje.

- 1 Držite **LIGHT**.
- 2 Odaberite .
- 3 Po potrebi pritisnite **START** kako biste uključili svjetlo.
- 4 Odaberite opciju:
  - Za podešavanje svjetline ili boje svjetla pritisnite **UP** ili **DOWN**.  
**SAVJET:** Dvaput brzo pritisnite **LIGHT** kako bi se svjetlo ubuduće uključivalo s tom postavkom.
  - Kako biste svjetlo programirali da bljeska na određeni način, držite **MENU**, odaberite **Bljeskanje**, odaberite način rada i pritisnite **START**.
  - Za prikaz informacija o vašem kontaktu u hitnim slučajevima i programiranje svjetla da bljeskanjem signalizira za potrebnu pomoć, držite **MENU**, odaberite **Signal za pomoć** i pritisnite **START**.  
**NAPOMENA:** Informacije o vašem kontaktu u hitnim slučajevima prikazat će se samo ako je kontakt konfiguriran u aplikaciji Garmin Connect.


## Upotreba zaslona svjetla

### UPOZORENJE

Ovaj uređaj možda ima svjetlo koje se može programirati da bljeska u različitim intervalima. Posavjetujte se s liječnikom ako imate epilepsiju ili ste osjetljivi na jako svjetlo ili bljeskanje svjetla.

**NAPOMENA:** Ova je funkcija dostupna samo na modelima quatix 7.

Korištenjem bljeskalice može se skratiti trajanje baterije. Možete smanjiti intenzitet svjetline kako bi baterija trajala dulje.



- 1 Držite **LIGHT**.
- 2 Odaberite .
- 3 Pritisnite **UP** ili **DOWN** da biste promijenili način rada svjetla.
- 4 Pritisnite **LIGHT** da biste podesili svjetlinu.

## Garmin Pay

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


### Postavljanje Garmin Pay novčanika

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

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




## Plaćanje pomoću sata

Prije nego što budete mogli plaćati putem sata, potrebno je unijeti postavke za barem jednu platnu karticu. Plaćati putem sata možete u trgovinama koje podržavaju tu mogućnost.

- 1 Držite **LIGHT**.
  - 2 Odaberite .
  - 3 Unesite četveroznamenastu 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, povucite prstom kako biste odabrali drugu karticu (opcionalno).
  - 5 Ako ste u Garmin Pay novčanik dodali više kartica, odaberite **DOWN** kako biste odabrali drugu karticu (opcionalno).
  - 6 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.
  - 7 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 uređaja quatix.
  - Za brisanje kartice odaberite .

## Promjena lozinke za Garmin Pay

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

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

Prilikom sljedećeg plaćanja putem sata quatix morate unijeti novu lozinku.

## Senzori i dodaci

Sat quatix 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 49*).

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.

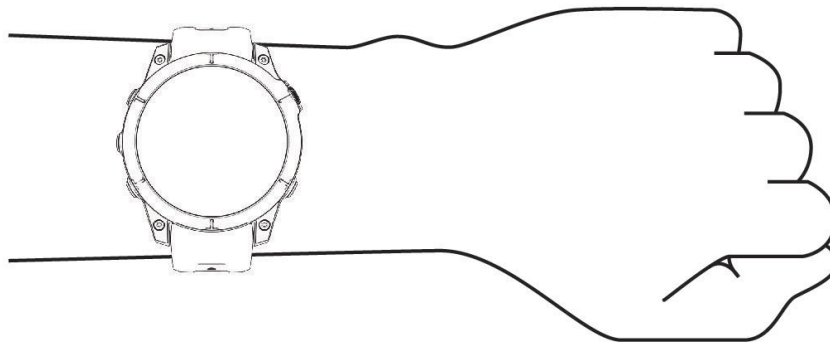
## Nošenje sata

### ⚠ 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](http://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 67*.
- Dodatne informacije o senzoru pulsog oksimetra potražite u odjeljku *Savjeti za čudne podatke pulsog oksimetra, stranica 70*.
- Dodatne informacije o točnosti potražite na web-mjestu [garmin.com/ataccuracy](http://garmin.com/ataccuracy).
- Dodatne informacije o nošenju i održavanju sata potražite na web-mjestu [www.garmin.com/fitandcare](http://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 68*).

**Slanje pulsa:** Omogućuje početak odašiljanja podataka o pulsima na upareni uređaj (*Odašiljanje podataka o pulsima, stranica 68*).

## 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 pulsima

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

**SAVJET:** Postavke aktivnosti možete prilagoditi tako da se podaci o pulsima automatski odašilju kada pokrenete aktivnost (*Postavke aplikacija i aktivnosti, stranica 30*). Primjerice, podatke o pulsima možete odašiljati na Edge® uređaj dok vozite bicikl.

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

**NAPOMENA:** Opcije možete dodavati u izborniku kontrola (*Prilagođavanje izbornika kontrola, stranica 64*).
- 2 Pritisnite **START**.  
Sat počinje odašiljati podatke o pulsima.
- 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 **STOP** za prestanak odašiljanja podataka o pulsima.

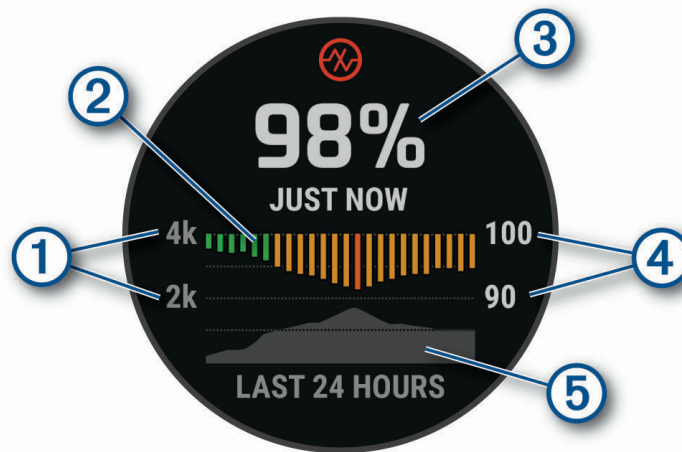
## Pulsni oksimetar

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

Možete ručno pokrenuti očitavanje pulsno oksimetra s pomoću brzog pregleda widgeta za pulsni oksimetar (*Očitavanje pulsni oksimetrom, stranica 70*). Možete uključiti i cjelodnevna očitavanja (*Postavljanje načina rada pulsno oksimetra, stranica 70*). Kada ste potpuno mirni, sat analizira zasićenost krvi kisikom i nadmorsku visinu. Profil nadmorske visine pomaže u prikazu promjena očitavanja pulsno oksimetra u odnosu na vašu nadmorsku visinu.

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

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



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

## Očitavanje pulsni oksimetrom

Možete ručno pokrenuti očitavanje pulsni oksimetrom s pomoću brzog pregleda widgeta za pulsni oksimetar. Brzi pregled widgeta prikazuje vaš zadnji postotak zasićenosti krvi kisikom, grafikon vaših očitavanja koja su provedena svakih sat vremena u posljednjih 24 sata i grafikon vaše nadmorske visine tijekom posljednjih 24 sata.

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

- 1 Dok sjedite ili ste neaktivni, pritisnite **UP** ili **DOWN** kako bi se prikazao brzi pregled widgeta za pulsni oksimetar.
- 2 Pritisnite **START** za prikaz detalja brzog pregleda widgeta i započnite očitavanje pulsni oksimetra.
- 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.

- 4 Pritisnite **DOWN** za prikaz grafikona očitavanja pulsni oksimetra za posljednjih sedam dana.

## 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 **Tijekom spavanja**.

**NAPOMENA:** Neobični položaji pri spavanju mogu izazvati abnormalno niska očitavanja zasićenosti krvi kisikom (SpO<sub>2</sub>) 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 71](#)). Ako želite brzo otvoriti postavke kompasa, pritisnite **START** na brzom pregledu widgeta za kompas.

## Postavljanje smjera kompasa

- 1 Na brzom pregledu widgeta kompasa odaberite **START**.
- 2 Odaberite **Zaključ.smjera**.
- 3 Uperite vrh sata u svojem smjeru i pritisnite **START**.  
Kada skrenete sa smjera, kompas prikazuje smjer i stupanj skretanja.

## Postavke kompasa

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

**Kalibriraj:** Omogućivanje ručnog kalibriranja senzora kompasa (*Ručna kalibracija kompasa, stranica 71*).

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

**Referentni sjever:** Postavljanje referentnog sjevera kompasa (*Postavljanje referentnog sjevera, stranica 71*).

**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 72*). Možete pritisnuti **START** 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**.
- 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**.
- 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 74*). Nakon što uparite uređaje, možete prilagoditi dodatna podatkovna polja (*Prilagođavanje zaslona s podacima, stranica 29*). 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](http://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 quatix 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 pulsima tijekom aktivnosti. Neki senzori pulsa mogu i spremati podatke ili pružiti podatke o dinamici trčanja ( <i>Dinamika trčanja, stranica 74</i> ).
Pedometar	Ako vježbate u zatvorenom prostoru ili je GPS signal slab, tempo i udaljenost možete bilježiti s pomoću pedometra umjesto s pomoću GPS-a.
Slušalice	S pomoću Bluetooth slušalica možete slušati glazbu učitane na vašem satu quatix ( <i>Povezivanje Bluetooth slušalica, stranica 82</i> ).
inReach	Funkcija inReach daljinskog upravljača omogućuje upravljanje inReach uređajem putem sata quatix ( <i>Upotreba daljinskog upravljača inReach, stranica 75</i> ).
Svjetla	Možete se koristiti Varia™ pametnim svjetlima za bicikl radi povećanja svjesnosti o prometnoj situaciji.
Zasićenost mišića kisikom	S pomoću senzora zasićenosti mišića kisikom možete pregledavati podatke o hemoglobinu i zasićenosti mišića kisikom dok trenirate.
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 ( <i>Postavljanje zona snage, stranica 90</i> ) ili upotrebljavati upozorenja o vrijednostima izvan raspona kako biste primili obavijest kada dosegnete određenu zonu snage ( <i>Postavljanje upozorenja, stranica 34</i> ).
Radar	S pomoću Varia stražnjeg radara za bicikl možete povećati svjesnost o prometnoj situaciji i dobiti upozorenja o vozilima koja vam se približavaju.
RD Pod	Running Dynamics Pod možete upotrebljavati za bilježenje podataka o dinamici trčanja i pregled tih podataka na satu ( <i>Dinamika trčanja, stranica 74</i> ).
Promjena brzina	S pomoću elektroničkih mjenjača možete pregledavati podatke o mijenjanju brzina tijekom vožnje. Na satu quatix prikazuju se trenutne podešene vrijednosti kada je senzor u načinu rada za podešavanje.
Sustav Shimano Di2	S pomoću Shimano® Di2™ elektroničkih mjenjača možete pregledavati podatke o mijenjanju brzina tijekom vožnje. Na satu quatix prikazuju se trenutne podešene vrijednosti kada je senzor u načinu rada za podešavanje.
Pametni trenažer	S pomoću sata i dvoranskog pametnog trenažera možete simulirati otpor dok pratite stazu, vožnju ili vježbu ( <i>Korištenje ANT+® dvoranskog trenažera, stranica 19</i> ).

Vrsta senzora	Opis
Brzina/kadenca	Na bicikl možete pričvrstiti senzore brzine ili kadenca i pregledavati podatke tijekom vožnje. Ako je to potrebno, možete ručno unijeti opseg kotača ( <i>Veličina i opseg kotača, stranica 128</i> ).
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 ( <i>VIRB daljinski upravljač, stranica 75</i> ).
XERO laserske lokacije	Podatke o lokaciji lasera možete pregledavati i dijeliti s uređaja Xero ( <i>Postavke Xero laserske lokacije, stranica 77</i> ).

## 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 **Traženje svih senzora**.
- 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 29*).

## Dinamika trčanja

Možete upotrijebiti kompatibilan quatix 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.

**Kadenca:** Kadenca 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 74*).

- 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 13*).
- 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 quatix uređaj.
- Ako upotrebljavate dodatak HRM-Pro, uparite ga s uređajem quatix 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 quatix uređaja. Idite na web-mjesto [buy.garmin.com](http://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 49*).

- 1 Uključite inReach uređaj.
- 2 Na quatix satu pritisnite **UP** ili **DOWN** na zaslonu sata za prikaz brzog pregleda widgeta inReach.
- 3 Pritisnite **START** kako biste potražili inReach uređaj.
- 4 Pritisnite **START** kako biste uparili inReach uređaj.
- 5 Pritisnite **START** 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 quatix sat (*Uparivanje bežičnih senzora, stranica 74*).  
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 quatix uređaja prikazat će se brojač vremena videozapisa.
  - Za snimanje fotografije tijekom snimanja videozapisa pritisnite **DOWN**.
  - Za zaustavljanje snimanja videozapisa pritisnite **STOP**.
  - Za snimanje fotografije odaberite **Fotografiraj**.
  - Za snimanje nekoliko fotografija uzastopnim snimanjem odaberite **Snimi uzastopne fotografije**.
  - Za uključivanje načina rada za mirovanje odaberite **Mirovanje kamere**.
  - Za isključivanje načina rada za mirovanje odaberite **Aktiviranje kamere**.
  - Za promjenu postavki videozapisa i fotografija odaberite **Postavke**.

## Upravljanje VIRB akcijskom kamerom tijekom aktivnosti

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

- 1 Uključite VIRB kameru.
- 2 Uparite VIRB kameru i quatix sat (*Uparivanje bežičnih senzora, stranica 74*).  
Ako je kamera uparena, VIRB zaslon s podacima automatski se dodaje aktivnostima.
- 3 Tijekom aktivnosti pritisnite **UP** ili **DOWN** kako biste vidjeli VIRB zaslon s podacima.
- 4 Ako je potrebno, pričekajte da se sat poveže s kamerom.
- 5 Držite **MENU**.
- 6 Odaberite **VIRB**.
- 7 Odaberite opciju:
  - Za upravljanje kamerom s pomoću mjerača vremena aktivnosti odaberite **Postavke > Način snimanja > Pok.i zaus.mj.vr..**  
**NAPOMENA:** Snimanje videozapisa automatski se pokreće i zaustavlja kada započnete ili završite aktivnost.
  - Za upravljanje kamerom s pomoću opcija izbornika odaberite **Postavke > Način snimanja > Ručno**.
  - Za ručno snimanje videozapisa odaberite **Pokreni snimanje**.  
Na zaslonu quatix uređaja prikazat će se brojač vremena videozapisa.
  - Za snimanje fotografije tijekom snimanja videozapisa pritisnite **DOWN**.
  - Za ručno zaustavljanje snimanja videozapisa pritisnite **STOP**.
  - 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 74](#)).

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

Na uređaju možete vidjeti nekoliko vrsta Garmin kartografskih podataka, uključujući topografske konture, točke interesa u blizini, karte skijališta i golf terene. S pomoću funkcije Upravljanje kartama možete preuzeti dodatne karte ili upravljati memorijom za karte.

Za kupnju dodatnih kartografskih podataka i pregled informacija o kompatibilnosti posjetite web-mjesto [garmin.com/maps](http://garmin.com/maps).

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

### Pregled karte

- 1 Izađite van i pokrenite GPS aktivnost ([Započinjanje aktivnosti, stranica 13](#)).
- 2 Pritisnite **UP** ili **DOWN** kako biste se pomaknuli do zaslona s kartom.
- 3 Odaberite opciju za pomicanje i zumiranje karte:
  - Za upotrebu dodirnog zaslona dodirnite kartu, dodirnite i povucite prstom po zaslonu kako biste postavili križić i pritisnite **UP** ili **DOWN** za povećavanje ili smanjivanje prikaza.
  - Za upotrebu gumba držite **MENU**, odaberite **Pomicanje/zumiranje** i pritisnite **UP** ili **DOWN** za povećavanje ili smanjivanje prikaza.

**NAPOMENA:** Za prebacivanje između opcija za pomicanje gore i dolje, ulijevo i udesno ili za zumiranje pritisnite **START**.
- 4 Držite **START** za odabir točke označene križićem.

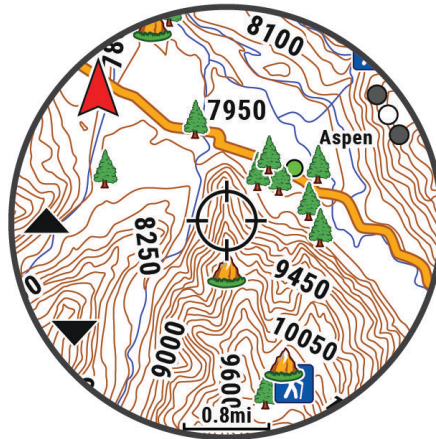
## Spremanje ili navigiranje do lokacije na karti

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

1 Na karti odaberite opciju:

- Za upotrebu dodirnog zaslona dodirnite kartu, dodirnite i povucite prstom po zaslonu kako biste postavili križić i pritisnite **UP** ili **DOWN** za povećavanje ili smanjivanje prikaza.
- Za upotrebu gumba držite **MENU**, odaberite **Pomicanje/zumiranje** i pritisnite **UP** ili **DOWN** za povećavanje ili smanjivanje prikaza.

**NAPOMENA:** Za prebacivanje između opcija za pomicanje gore i dolje, ulijevo i udesno ili za zumiranje pritisnite **START**.



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

3 Držite **START** za odabir točke označene križićem.

4 Po potrebi odaberite točku interesa u blizini.

5 Odaberite opciju:

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

## Navigacija pomoću funkcije Oko mene

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

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

1 Na karti držite **MENU**.

2 Odaberite **Oko mene**.

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

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

4 Pritisnite **START**.

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

5 Odaberite lokaciju.

6 Odaberite opciju:

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

## 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 (*Postavke karte aktivnosti, stranica 34*).

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

**Upravljanje kartama:** Prikazuje verzije preuzetih karata i omogućuje vam preuzimanje dodatnih karata (*Upravljanje kartama, stranica 79*).

**Tema karte:** Postavlja kartu za prikaz podataka optimiziranih za vrstu aktivnosti kojom se bavite (*Teme karte, stranica 79*).

**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.

**Segmenti:** Prikazuje ili sakriva segmente u obliku obojene linije na karti.

**Konture:** Prikazuje ili skriva linije kontura na karti.

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

**Boja traga:** Promjena boje zapisnika traga.

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

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

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

**Nautička:** Postavlja kartu tako da podatke prikazuje u nautičkom načinu rada (*Postavke nautičke karte, stranica 80*).

**Vrati temu:** Omogućuje vraćanje zadanih postavki teme karte ili tema koje su izbrisane sa sata.

## Upravljanje kartama

Kada sat povežete s Wi-Fi® mrežom, možete preuzeti karte za dodatna područja. Možete i ukloniti karte kako biste povećali dostupnu memoriju uređaja.

1 Držite **MENU**.

2 Odaberite **Karta > Upravljanje kartama**.

3 Odaberite kategoriju karte.

4 Odaberite opciju:

- Za preuzimanje karte odaberite **Dodaj kartu**, odaberite kartu, pritisnite **START** i odaberite **Preuzmi**.

**NAPOMENA:** Kako se ne bi trošila baterija, sat će zakazati preuzimanje karte za kasnije, a preuzimanje će se pokrenuti kada sat priključite na vanjski izvor napajanja.

- Za uklanjanje karte odaberite kartu, pritisnite **START** i odaberite **Ukloni**.

## Teme karte

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

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

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

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

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

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

**Popularnost:** Označava najpopularnije ceste ili staze na karti.

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

## Postavke nautičke karte

Možete prilagoditi kako se karta prikazuje u nautičkom načinu rada.

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

**Podatak o dubini:** Omogućuje mjerenja dubine na karti.

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

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

## Prikazivanje i skrivanje kartografskih podataka

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

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

## Glazba



**NAPOMENA:** U ovom su odjeljku opisane tri različite opcije reproduciranja glazbe na vašem satu quatix.

- Glazba iz izvora glazbe treće strane
- Vlastiti zvučni sadržaj
- Glazba pohranjena na vašem telefonu

Na satu quatix možete preuzeti zvučne sadržaje na sat s računala ili putem izvora treće strane kako biste mogli slušati glazbu kada vam telefon nije u blizini. Za slušanje zvučnih sadržaja pohranjenih na sat morate povezati slušalice s pomoću Bluetooth tehnologije.

## Povezivanje s izvorom glazbe treće strane

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

- 1 U aplikaciji Garmin Connect odaberite  ili .
- 2 Odaberite **Uređaji tvrtke Garmin** i zatim odaberite svoj sat.
- 3 Odaberite **Glazba > Izvori glazbe**.
- 4 Odaberite opciju:
  - Da biste se povezali s instaliranim davateljem usluga, odaberite davatelja usluga i slijedite upute na zaslonu.
  - Da biste se povezali s novim davateljem usluga, odaberite opciju **Preuzmi aplikacije za glazbu**, pronađite davatelja usluga i slijedite upute na zaslonu.



## Preuzimanje zvučnih sadržaja iz izvora treće strane

Prije preuzimanja zvučnih sadržaja iz izvora treće strane morate se povezati na Wi-Fi mrežu (*Povezivanje s Wi-Fi mrežom, stranica 85*).


- 1 Za pristup upravljanju glazbom držite **DOWN** na bilo kojem zaslonu.
- 2 Držite **MENU**.
- 3 Odaberite **Izvori glazbe**.
- 4 Odaberite povezani izvor.
- 5 Odaberite popis pjesama ili drugu stavku za preuzimanje na sat.
- 6 Po potrebi pritisćite **BACK** dok se od vas ne zatraži sinkronizacija s uslugom.

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


## Preuzimanje vlastitih zvučnih sadržaja

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

S računala možete učitati osobne zvučne datoteke, kao što su .mp3 i .m4a datoteke na uređaj quatix. Dodatne informacije potražite na web-mjestu [garmin.com/musicfiles](http://garmin.com/musicfiles).









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

## Slušanje glazbe

- 1 Držite **DOWN** na bilo kojem zaslonu za pristup upravljanju glazbom.
- 2 Po potrebi povežite slušalice s pomoću Bluetooth tehnologije (*Povezivanje Bluetooth slušalica, stranica 82*).
- 3 Držite **MENU**.
- 4 Odaberite **Izvori glazbe** i odaberite opciju:
  - Za slušanje glazbe koju ste s računala preuzeli na sat, odaberite opciju **Moja glazba** (*Preuzimanje vlastitih zvučnih sadržaja, stranica 81*).
  - Za upravljanje reprodukcijom glazbe na telefonu odaberite **Uprav.telefon..**
  - Za slušanje glazbe izvora treće strane odaberite njegov naziv i odaberite popis pjesama.
- 5 Odaberite .

## 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.

## Povezivanje Bluetooth slušalica

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

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

## Promjena načina rada zvuka

Možete promijeniti način reprodukcije glazbe iz stereouređaja u monozvuk.

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

## Povezivost

Funkcije povezivanja dostupne su na vašem satu kada ga uparite s kompatibilnim telefonom ([Uparivanje telefona, stranica 83](#)). Dodatne funkcije dostupne su kada sat povežete s Wi-Fi mrežom ([Povezivanje s Wi-Fi mrežom, stranica 85](#)).

## Funkcije povezivanja telefona

Funkcije povezivanja telefona dostupne su na quatix satu ako ga uparite putem aplikacije Garmin Connect ([Uparivanje telefona, stranica 83](#)).

- Funkcije aplikacije iz aplikacije Garmin Connect, aplikacije Connect IQ i mnoge druge ([Telefonske i računalne aplikacije, stranica 85](#))
- Brzi pregledi widgeta ([Brzi pregledi widgeta, stranica 47](#))
- Funkcije izbornika kontrola ([Kontrole, stranica 63](#))
- Funkcije za sigurnost i praćenje ([Funkcije za sigurnost i praćenje, stranica 91](#))
- Interakcije s telefonom, primjerice, obavijesti ([Omogućavanje Bluetooth obavijesti, stranica 83](#))

## Uparivanje telefona

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

- 1 Iz trgovine aplikacijama na telefonu instalirajte i otvorite aplikaciju Garmin Connect.
- 2 Odaberite opciju kako biste omogućili način rada uparivanja na satu:
  - Prilikom početnog postavljanja odaberite **Da** kada se postavi upit za uparivanje s telefonom.
  - Ako ste prethodno preskočili postupak uparivanja, držite **MENU** i odaberite **Povezivost > Uparivanje telefona**.
- 3 Odaberite opciju za dodavanje sata računuu:
  - Ako je ovo prvi uređaj koji uparujete s pomoću aplikacije Garmin Connect, slijedite upute na zaslonu.

## Omogućavanje Bluetooth obavijesti

Ako želite omogućiti obavijesti, najprije morate upariti sat s kompatibilnim telefonom ([Uparivanje telefona, stranica 83](#)).

- 1 Držite **MENU**.
- 2 Odaberite **Povezivost > Telefon > Pametne obavijesti > Status > Uključi**.
- 3 Odaberite **Opća namjena** ili **Tijekom aktivnosti**.
- 4 Odaberite vrstu obavijesti.
- 5 Odaberite preferencije statusa, tona i vibracije.
- 6 Pritisnite **BACK**.
- 7 Odaberite preferencije privatnosti i isteka.
- 8 Pritisnite **BACK**.
- 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 **START**.
- 3 Odaberite obavijest.
- 4 Pritisnite **START** za više opcija.
- 5 Pritisnite **BACK** za povratak na prethodni zaslon.

## Odgovaranje na dolazni telefonski poziv

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

- Kako biste prihvatili poziv, odaberite .

**NAPOMENA:** Da biste razgovarali s pozivateljem, morate upotrijebiti povezani telefon.

- Za odbijanje poziva odaberite .
- Kako biste odbili poziv i pozivatelju odmah poslali poruku, odaberite **Odgovor** i zatim odaberite poruku s popisa.

**NAPOMENA:** Kako biste pozivatelju poslali poruku, morate biti povezani s kompatibilnim Android™ telefonom putem Bluetooth tehnologije.

## Odgovaranje na tekstualnu poruku

**NAPOMENA:** Ova je funkcija dostupna samo za kompatibilne 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 **START** i odaberite obavijest o tekstnoj poruci.
- 3 Pritisnite **START**.
- 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 quatix.


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 64*).

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

## Uključivanje i isključivanje upozorenja o povezivanju s telefonom

Sat quatix možete podesiti da vas upozori kada se upareni telefon putem Bluetooth tehnologije povezuje ili prekida vezu.

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

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

## Reprodukcija zvučnih odzivnika za vrijeme aktivnosti

Svoj quatix uređaj možete podesiti da za vrijeme trčanja ili neke druge aktivnosti reproducira motivirajuće obavijesti o statusu. Zvučni odzivnici reproduciraju se putem slušalica koje su povezane pomoću Bluetooth tehnologije, ako su dostupne. Ako nisu dostupne, zvučni odzivnici reproduciraju se na vašem pametnom telefonu koji je uparen s pomoću aplikacije Garmin Connect. Za vrijeme zvučnog uređaj ili pametni telefon utištava osnovne zvukove kako bi mogao reproducirati obavijest.

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

1 Držite **MENU**.

2 Odaberite **Zvučni odzivnici**.

3 Odaberite opciju:

- Ako želite čuti odzivnik za svaku dionicu, odaberite **Upozorenje o dionici**.

**NAPOMENA:** Zvučni odzivnik **Upozorenje o dionici** omogućen je prema zadanim postavkama.

- Ako želite prilagoditi odzivnike s podacima o tempu i brzini, odaberite **Up.za tempo/brz..**
- Ako želite prilagoditi odzivnike s podacima o puls, odaberite **Upozorenje za puls**.
- Ako želite prilagoditi odzivnike s podacima o snazi, odaberite **Upozorenje za snagu**.
- Ako želite čuti odzivnike kada pokrenete i zaustavite mjerač vremena, uključujući Auto Pause funkciju, odaberite **Dog.mjer.vremena**.
- Ako želite da se upozorenja za vježbanje reproduciraju kao zvučni odzivnik, odaberite **Upozorenja za vježbanje**.
- Ako želite da se upozorenja za aktivnosti reproduciraju kao zvučni odzivnik, odaberite **Upozorenja za aktivnosti**.
- Kako bi se prije zvučnog upozorenja ili odzivnika reproducirao zvuk, odaberite **Audio tonovi**.
- Ako želite promijeniti jezik ili dijalekt glasovnih odzivnika, odaberite **Dijalekt**.

## Wi-Fi – funkcije povezivosti

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

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

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

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

## Povezivanje s Wi-Fi mrežom

Sat morate povezati s aplikacijom Garmin Connect na pametnom telefonu ili s aplikacijom Garmin Express na računalo prije povezivanja s Wi-Fi mrežom.

1 Držite **MENU**.

2 Odaberite **Povezivost > Wi-Fi > Moje mreže > Dodaj mrežu**.

Na satu se prikazuje popis Wi-Fi mreža u blizini.

3 Odaberite mrežu.

4 Prema potrebi unesite lozinku za mrežu.

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

## Telefonske i računalne aplikacije

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

## 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](http://garmin.com/connectapp)) ili idite na web-mjesto [connect.garmin.com](http://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.

**Upravljajte 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 telefona, stranica 83*), 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 telefona, stranica 83](#)).

Sinkronizirajte sat i aplikaciju Garmin Connect ([Upotreba aplikacije Garmin Connect, stranica 86](#)).

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. Na sat možete dodati i glazbu ([Preuzimanje vlastitih zvučnih sadržaja, stranica 81](#)). 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](http://www.garmin.com/express).
- 3 Preuzmite i instalirajte aplikaciju Garmin Express.
- 4 Otvorite aplikaciju Garmin Express i odaberite **Dodaj uređaj**.
- 5 Slijedite upute na zaslonu.

## 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 87](#)).

- 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 dostupne putem usluge Garmin i drugih izvora putem aplikacije Connect IQ ([garmin.com/connectiqapp](http://garmin.com/connectiqapp)). Sat možete prilagoditi izgledima sata, aplikacijama za uređaj, podatkovnim poljima i izvorima glazbe.

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

**Aplikacije uređaja:** Svom satu dodajte interaktivne funkcije, na primjer, brze preglede widgeta i nove vrste aktivnosti na otvorenom ili fitness aktivnosti.

**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.

**Glazba:** Satu dodajte izvore glazbe.

## Preuzimanje Connect IQ funkcija

Prije preuzimanja funkcija iz aplikacije Connect IQ morate upariti sat i telefon ([Uparivanje telefona, stranica 83](#)).

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

## Garmin 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](https://garmin.com/exploreapp)) ili možete otvoriti web-mjesto [explore.garmin.com](https://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](https://garmin.com/golfapp)).

## Povezivanje s aplikacijom Garmin Pilot™

Aplikaciju Garmin Pilot možete upotrijebiti za izradu i slanje planova leta na sat quatix. Aplikacija Garmin Pilot dostupna je za neke mobilne uređaje. Informacije o dostupnosti i kompatibilnosti potražite u trgovini s aplikacijama za svoj mobilni uređaj.

Vaš sat quatix povezuje se s aplikacijom Garmin Pilot putem Bluetooth tehnologije. Dodatne informacije o kompatibilnosti potražite na web-mjestu [www.garmin.com/ble](https://www.garmin.com/ble).

- 1 Uparite telefon i sat quatix (*Uparivanje telefona, stranica 83*).
- 2 Iz trgovine aplikacijama na telefonu instalirajte i otvorite aplikaciju Garmin Pilot.
- 3 Prijavite se u aplikaciju Garmin Pilot s pomoću vjerodajnica za prijavu u Garmin račun.
- 4 U aplikaciji Garmin Pilot odaberite **Home > Connex > All Devices** i odaberite svoj sat.

## Korisnički profil

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

## Postavljanje korisničkog profila

Možete ažurirati spol, datum rođenja, visinu, težinu, dominantno zapešće, zonu pulsa, zonu snage i postavke kritične brzine plivanja (KBP). 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 90](#)) 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 sat upotrebljava podatke iz korisničkog profila koje ste unijeli u početnom postavljanju. Za profile sportova kao što su trčanje, bicikliranje i plivanje možete postaviti posebne zone pulsa. Za najtočnije podatke o kalorijama tijekom aktivnosti postavite maksimalni puls. Također možete ručno postaviti svaku zonu pulsa i unijeti puls u mirovanju. Zone možete podesiti ručno na satu ili s pomoću Garmin Connect računala.

1 Držite **MENU**.

2 Odaberite **Korisnički profil > Puls**.

3 Odaberite **Maksimalni puls > Maksimalni puls** i unesite svoj maksimalni puls.

S pomoću funkcije Automatsko prepoznavanje automatski bilježite maksimalni puls tijekom aktivnosti.

4 Odaberite **Laktatni prag > Laktatni prag** i unesite puls za laktatni prag.

Laktatni prag možete odrediti kroz navođeni test ([Laktatni prag, stranica 55](#)). S pomoću funkcije Automatsko prepoznavanje automatski bilježite laktatni prag tijekom aktivnosti.

5 Odaberite **Puls u mirovanju > Postavi prilagođene** i unesite svoj puls u mirovanju.

Možete koristiti prosječni puls u mirovanju koji izmjeri sat ili možete postaviti prilagođeni puls u mirovanju.

6 Odaberite **Zone > Na temelju**.

7 Odaberite opciju:

- Odaberite **otk./min** kako biste pregledali i uredili zone u otkucajima u minuti.
- Odaberite **% maksimalnog pulsa** kako biste pregledali i uredili zone kao postotak maksimalnog pulsa.
- Odaberite **%HRR** kako biste pregledali i uredili zone kao postotak rezervnog pulsa (razlika između maksimalnog pulsa i pulsa u mirovanju).
- Odaberite **% laktatnog praga** kako biste pregledali i uredili zone kao postotak pulsa pri laktatnom pragu.

8 Odaberite zonu i unesite vrijednost za svaku zonu.

9 Odaberite **Dodaj zonu pulsa za sport** i odaberite profil sporta kako biste dodali posebne zone pulsa (opcionalno).

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

## Prepuštanje uređaju da odredi zone pulsa

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

- Provjerite jesu li postavke vašeg korisničkog profila ispravne ([Postavljanje korisničkog profila, stranica 88](#)).
- Često trčite i tijekom trčanja nosite monitor pulsa na zapešću ili psima.
- Isprobajte nekoliko planova za treniranje za puls koje možete pronaći na svom Garmin Connect računaru.
- Pomoću svog Garmin Connect računala 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 **Aut. prepozn. 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 quatix sadrži funkcije za sigurnost i praćenje koje se moraju postaviti u aplikaciji Garmin Connect.

## OBAVIJEST

Za upotrebu tih funkcija, sat quatix 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 na web-mjestu [garmin.com/safety](https://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 quatix 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.

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

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

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



## Dodavanje kontakata u hitnim slučajevima

Brojevi telefona kontakata u hitnim slučajevima upotrebljavaju se za 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 91](#)).

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

Kako biste nakon dodavanja kontakata primijenili izmjene na uređaj quatix, morate sinkronizirati podatke ([Upotreba aplikacije Garmin Connect, stranica 86](#)).

## Uključivanje i isključivanje funkcije prepoznavanja nezgoda

**NAPOMENA:** Na uparenom telefonu mora biti omogućen podatkovni paket, a telefon se mora nalaziti u području koje je pokriveno mrežom i u kojem je moguć prijenos podataka.

Da biste na svom satu mogli omogućiti prepoznavanje nezgoda, najprije u aplikaciji Garmin Connect morate postaviti kontakte u hitnim slučajevima (*Dodavanje kontakata u hitnim slučajevima, stranica 91*). Vaši kontakti u hitnim slučajevima moraju moći primiti poruke e-pošte ili tekstne poruke (primjenjuju se standardne naknade za slanje tekstnih poruka).

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

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

Ako vaš sat quatix 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

**NAPOMENA:** Na uparenom telefonu mora biti omogućen podatkovni paket, a telefon se mora nalaziti u području koje je pokriveno mrežom i u kojem je moguć prijenos podataka.

Da biste mogli zatražiti pomoć, najprije morate postaviti kontakte u hitnim slučajevima (*Dodavanje kontakata u hitnim slučajevima, stranica 91*). Vaši kontakti u hitnim slučajevima moraju moći primiti poruke e-pošte ili tekstne poruke (primjenjuju se standardne naknade za slanje tekstnih poruka).

- 1 Držite **LIGHT**.
- 2 Kada tripot 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.

## Pokretanje GroupTrack sesije

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

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

- 1 Izađite van i uključite uređaj quatix.
- 2 Uparite pametni telefon i uređaj quatix (*Uparivanje telefona, stranica 83*).
- 3 Na uređaju quatix pritisnite i držite **MENU** i odaberite **Sigurnost i praćenje > GroupTrack > Prikaži na karti** kako biste na zaslonu s kartom mogli vidjeti kontakte.
- 4 U izborniku s postavkama aplikacije Garmin Connect odaberite **Sigurnost i praćenje > LiveTrack > ⋮ > Postavke > GroupTrack**.
- 5 Odaberite **Svi kontakti**.
- 6 Odaberite **Pokreni LiveTrack**.
- 7 Pokrenite aktivnost na uređaju quatix.
- 8 Pomaknite se do karte kako biste vidjeli svoje kontakte.

**SAVJET:** Na karti možete pritisnuti i držati **MENU** i odabrati **Povez.uređ.u blizini** kako bi se prikazale informacije o udaljenosti, smjeru i tempu ili brzini drugih kontakata u GroupTrack sesiji.

## Savjeti za GroupTrack sesije

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

- Započnite aktivnost na otvorenom pomoću GPS-a.
- Uparite quatix uređaj s pametnim telefonom pomoću Bluetooth tehnologije.
- U aplikaciji Garmin Connect u izborniku postavki odaberite **Kontakti** kako biste ažurirali popis kontakata za GroupTrack sesiju.
- Provjerite jesu li svi vaši kontakti upareni sa svojim pametnim telefonima i pokrenite LiveTrack sesiju u aplikaciji Garmin Connect.
- Pazite da se svi vaši kontakti nalaze u dometu (40 km ili 25 mi).
- Tijekom GroupTrack sesije pomaknite se do karte kako biste vidjeli svoje kontakte ([Dodavanje karte aktivnosti, stranica 29](#)).

## GroupTrack postavke

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

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

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

## 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 68](#)).

**Način rada pulsne oksimetrije:** Omogućuje odabir načina rada pulsnog oksimetra ([Postavljanje načina rada pulsnog oksimetra, stranica 70](#)).

**Upozorenje za kretanje:** Omogućuje ili onemogućuje upotrebu funkcije Upozorenje za kretanje ([Korištenje upozorenja za kretanje, stranica 93](#)).

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

**Move IQ:** Omogućuje uključivanje i isključivanje Move IQ događaja. 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 ciljani 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 ciljani 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 102](#)).

Kako biste ponovno postavili upozorenje za kretanje, kratko prošetajte (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 *quatix* izračunava minute intenzivnog vježbanja uspoređivanjem podataka o pulsu 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 63*).

## 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 86*).
- Statistiku spavanja možete pregledati na Garmin Connect računu.

# Navigacija

## Pregled i uređivanje spremljenih lokacija

**SAVJET:** Lokaciju možete spremi u izborniku kontrola (*Kontrole, stranica 63*).

- 1 Pritisnite **START** 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 spremi trenutnu lokaciju s pomoću dvostrukih mrežnih koordinata kako biste kasnije mogli navigirati natrag do iste lokacije.

- 1 Prilagodite gumb ili kombinaciju gumba za funkciju **Dvostruka mreža** (*Prilagođavanje tipki prečaca, stranica 104*).
- 2 Držite prilagođeni gumb ili kombinaciju gumba kako biste spremili lokaciju na dvostrukoj mreži.
- 3 Pričekajte da sat pronađe satelite.
- 4 Pritisnite **START** za spremanje lokacije.
- 5 Po potrebi pritisnite **DOWN** za uređivanje pojedinosti o lokaciji.

## Navigacija prema odredištu

Pomoću svog uređaja možete navigirati do odredišta ili slijediti stazu.

- 1 Pritisnite **START** 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 **START** kako biste započeli navigaciju.

## Navigacija do točke interesa

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

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

## 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 **START** 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**.
  - Ako nemate podržanu kartu ili ako upotrebljavate izravnu izradu rute, odaberite **Ruta** kako biste pravocrtno navigirali natrag do početne točke svoje aktivnosti.
  - Ako ne upotrebljavate izravnu izradu rute, odaberite **Ruta** kako biste navigirali natrag do početne točke svoje aktivnosti pomoću uputa skretanje-po-skretanje.

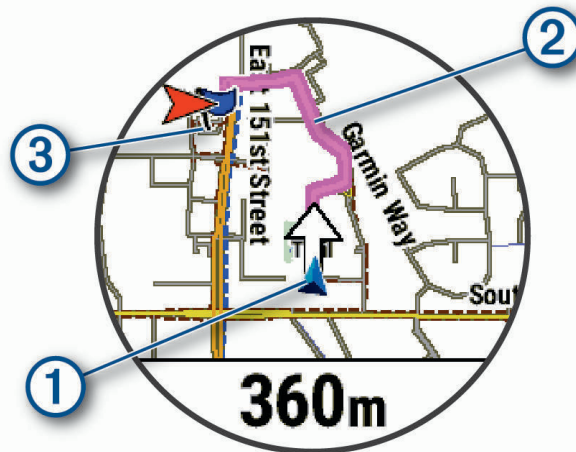
Upute skretanje-po-skretanje pomažu u navigaciji do početne točke vaše zadnje spremljene aktivnosti ako imate podržanu mapu ili upotrebljavate izravnu izradu ruta. Ako ne upotrebljavate izravnu izradu ruta, na karti se prikazuje linija koja povezuje vašu trenutnu lokaciju i početnu točku zadnje spremljene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

**NAPOMENA:** Možete pokrenuti mjerač vremena kako bi se spriječio prelazak uređaja u način rada sata.
- 7 Pritisnite **DOWN** za prikaz kompasa (nije obavezno).  
Strelica pokazuje prema početnoj točki.

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



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

## Pregled uputa za rutu

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

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

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



## Označavanje i pokretanje navigacije na lokaciju čovjeka u moru

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

**SAVJET:** Funkciju držanja tipki možete prilagoditi za pristup funkciji MOB (*Prilagođavanje tipki prečaca, stranica 104*).

- 1 Pritisnite **START** 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 računa 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 spremići 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 **START** 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 **START** kako biste započeli navigaciju.



## Stvaranje povratne staze

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

- 1 Pritisnite **START** na zaslonu sata.
- 2 Odaberite **Trčanje** ili **Biciklizam**.
- 3 Držite **MENU**.
- 4 Odaberite **Navigacija > Povratna staza**.
- 5 Unesite ukupnu udaljenost staze.
- 6 Odaberite smjer.  
Uređaj stvara do tri staze. Možete pritisnuti **DOWN** kako biste vidjeli staze.
- 7 Za odabir staze pritisnite **START**.
- 8 Odaberite opciju:
  - Za početak navigacije odaberite **Idi**.
  - Kako biste stazu vidjeli na karti te pomicali i zumirali na karti, odaberite **Karta**.
  - Kako biste vidjeli popis skretanja na stazi, odaberite **Skret.-po-skretanje**.
  - Za prikaz grafikona nadmorske visine staze odaberite **Isctav.elev..**
  - Za spremanje staze odaberite **Spremi**.
  - Kako biste vidjeli popis uzbrdica na stazi, odaberite **Prikaz uzbrdica**.

## Stvaranje staze u aplikaciji Garmin Connect




Ako želite stvoriti stazu u aplikaciji Garmin Connect, morate imati Garmin Connect račun ([Garmin Connect, stranica 86](#)).

- 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 98](#)).

## Slanje staze na uređaj

Stvorenu stazu možete poslati na uređaj s pomoću aplikacije Garmin Connect ([Stvaranje staze u aplikaciji Garmin Connect, stranica 98](#)).

- 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 **START** na zaslonu sata.
- 2 Odaberite aktivnost.
- 3 Držite **MENU**.
- 4 Odaberite **Navigacija > Staze**.
- 5 Pritisnite **START** 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 redosl.**
  - Za prikaz grafikona nadmorske visine staze odaberite **Isctav.elev.**
  - Za promjenu naziva staze odaberite **Naziv**.
  - Za uređivanje staze odaberite **Uredi**.
  - Kako biste vidjeli popis uzbrdica na stazi, odaberite **Prikaz uzbrdica**.
  - Za brisanje staze odaberite **Izbriši**.

## Projekcija točke

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

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

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

Projicirana točka sprema se sa zadanim nazivom.

## Postavke navigacije

Možete prilagoditi funkcije i izgled karte dok navigirate do odredišta.

## Prilagođavanje zaslona s navigacijskim podacima

- 1 Držite **MENU**.
- 2 Odaberite **Navigacija > Zasloni s podacima**.
- 3 Odaberite opciju:
  - Za uključivanje ili isključivanje karte odaberite **Karta > Status**.
  - Odaberite **Karta > Podatkovno polje** kako biste uključili ili isključili podatkovno polje koje prikazuje informacije o ruti na karti.
  - Odaberite **Nadolazi** kako biste uključili ili isključili informacije o nadolazećim točkama staze.
  - Odaberite **Navođenje** za uključivanje ili isključivanje stranice vodiča na kojoj se prikazuje smjer kompasa ili koji će se slijediti za vrijeme navigacije.
  - Za uključivanje i isključivanje grafikona nadmorske visine odaberite **Isctav.elev.**
  - Odaberite zaslon koji želite dodati, ukloniti ili prilagoditi.

## Postavljanje indikatora smjera

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

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

## Postavljanje navigacijskih rješenja

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

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

## Postavke upravitelja napajanja

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

**Štednja baterije:** Omogućuje prilagodbu funkcije štednje baterije u načinu rada sata (*Prilagodba funkcije štednje baterije, stranica 100*).

**Način napajanja:** Omogućuje prilagodbu postavki sustava, aktivnosti i GPS-a za produljenje trajanja baterije tijekom aktivnosti (*Prilagodba načina napajanja, stranica 101*).

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

**Proc.kapac.baterije:** Prikazuje preostalo trajanje baterije kao procijenjeni broj dana ili sati.

## Prilagodba funkcije štednje baterije

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

Možete uključiti funkciju štednje baterije u izborniku kontrola (*Kontrola, stranica 63*).

- 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 **Glaz.** da biste onemogućili slušanje glazbe putem sata.
  - Odaberite **Telefon** da biste prekinuli vezu uparenog telefona.
  - Odaberite **Wi-Fi** kako biste prekinuli vezu s Wi-Fi mrežom.
  - Odaberite **Puls na zapešću** da biste isključili mjerenje pulsa na zapešću.
  - Za onemogućivanje automatskog pozadinskog osvjetljenja odaberite **Pozadinsko osvjetljenje**.
- 5 Odaberite **Upoz. za slabu bat.** 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 novo** kako biste izradili prilagođeni način napajanja.
- 4 Po potrebi unesite prilagođeni naziv.
- 5 Odaberite opciju za prilagođavanje posebnih postavki načina napajanja.  
Primjerice, možete promijeniti postavke GPS-a ili prekinuti vezu uparenog telefona.  
Na satu se prikazuju sati trajanja baterije koji se mogu dobiti promjenom pojedinačne postavke.
- 6 Po potrebi odaberite **Gotovo** za spremanje i upotrebu prilagođenog načina napajanja.

## Vraćanje načina napajanja

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

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

# Postavke sustava

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

**Jezik:** Postavlja jezik koji se prikazuje na satu.

**Vrijeme:** Prilagođavanje postavki vremena (*Postavke vremena, stranica 102*).

**Pozadinsko osvjetljenje:** Podešava postavke zaslona (*Promjena postavki zaslona, stranica 103*).

**Dodirni zaslon:** Omogućuje omogućavanje ili onemogućavanje dodirnog zaslona tijekom općenite upotrebe, aktivnosti ili spavanja.

**Sateliti:** Postavlja zadani satelitski sustav koji će se upotrebljavati za aktivnosti. Ako je potrebno, možete prilagoditi postavke satelita za svaku aktivnost (*Postavke satelita, stranica 36*).

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

**Način rada za spavanje:** Omogućuje vam postavljanje sati spavanja i preferencija za način rada za spavanje (*Prilagođavanje načina rada za spavanje, stranica 103*).

**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 104*).

**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 gumb i dodirni zaslon tijekom mjerene aktivnosti. Upotrijebite opciju Ne tijekom aktivnosti kako biste zaključali gumb 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 104*).

**Physio TrueUp:** Omogućuje sinkronizaciju aktivnosti i mjerenja performansi s drugih Garmin uređaja (*Sinkronizirane aktivnosti i mjerenje performansi, stranica 104*).

**Stanje performansi:** Omogućuje funkciju stanja performansi tijekom aktivnosti (*Stanje performansi, stranica 54*).

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

**Ponovno postavljanje:** Ponovno postavljanje korisničkih podataka i postavki (*Ponovno postavljanje svih zadanih postavki, stranica 110*).

**Nadogradnja softvera:** Omogućuje vam instaliranje nadogradnji softvera koje ste preuzeli korištenjem softvera Garmin Express. Opcija Automatska nadogradnja satu omogućuje preuzimanje najnovije nadogradnje softvera kad je dostupna Wi-Fi veza.

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

## Postavke vremena

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

**Format vremena:** Postavlja sat tako da prikazuje vrijeme u 12-satnom, 24-satnom ili vojnom formatu.

**Format datuma:** Postavlja redoslijed prikaza za datume, mjesece i godine.

**Postavi vrijeme:** Postavlja vremensku zonu za sat. Opcija Automatski automatski postavlja vremensku zonu na temelju vašeg GPS položaja.

**Vrijeme:** Omogućuje podešavanje vremena ako je opcija Postavi vrijeme postavljena na Ručno.

**Upozorenja:** Omogućuje vam postavljanje upozorenja po satu, kao i upozorenja na izlazak i zalazak sunca koja se oglašavaju određeni broj minuta ili sati prije izlaska ili zalaska sunca (*Postavljanje upozorenja za vrijeme, stranica 103*).

**Sinkronizacija vremena:** Omogućuje vam da ručno sinkronizirate vrijeme kada mijenjate vremenske zone te da ažurirate vrijeme kad nastupi ljetno računanje vremena (*Sinkronizacija vremena, stranica 103*).

## Postavljanje upozorenja za vrijeme

- 1 Držite **MENU**.
- 2 Odaberite **Sustav > Vrijeme > Upozorenja**.
- 3 Odaberite opciju:
  - Da biste postavili upozorenje koje će se oglasiti određeni broj minuta ili sati prije zalaska sunca, odaberite **Prije zalaska sunca > Status > Uključi**, odaberite **Vrijeme** i unesite vrijeme.
  - Da biste postavili upozorenje koje će se oglasiti određeni broj minuta ili sati prije izlaska sunca odaberite **Prije izlaska sunca > Status > Uključi**, odaberite **Vrijeme** i unesite vrijeme.
  - Da biste postavili upozorenje koje će se oglasiti svaki sat, odaberite **Po satu > Uključi**.

## Sinkronizacija vremena

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

- 1 Držite **MENU**.
  - 2 Odaberite **Sustav > Vrijeme > Sinkronizacija vremena**.
  - 3 Pričekajte da se uređaj poveže s uparenim telefonom ili locira satelite (*Primanje satelitskih signala, stranica 110*).
- SAVJET:** Možete pritisnuti **DOWN** kako biste promijenili izvor.

## Promjena postavki zaslona

- 1 Držite **MENU**.
- 2 Odaberite **Sustav > Pozadinsko osvjetljenje**.
- 3 Odaberite opciju:
  - Odaberite **Tijekom aktivnosti**.
  - Odaberite **Opća namjena**.
  - Odaberite **Tijekom spavanja**.
- 4 Odaberite opciju:
  - Odaberite **Svjetlina** za postavljanje razine svjetline na zaslonu.
  - Odaberite **Tipke** za uključivanje zaslona prilikom pritiskanja gumba.
  - Odaberite **Upozorenja** za uključivanje zaslona za upozorenja.
  - Odaberite **Gesta zapešćem** za uključivanje zaslona 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 zaslon isključi.

## Prilagodavanje načina rada za spavanje

- 1 Držite **MENU**.
- 2 Odaberite **Sustav > Način rada za spavanje**.
- 3 Odaberite opciju:
  - Odaberite **Raspored**, odaberite dan i unesite svoje uobičajeno vrijeme spavanja.
  - Odaberite **Izgled sata** da biste upotrijebili zaslon sata za spavanje.
  - Odaberite **Pozadinsko osvjetljenje** da biste konfigurirali svjetlinu zaslona i isključivanje pozadinskog osvjetljenja.
  - Odaberite **Dodirni zaslon** za uključivanje ili isključivanje dodirnog zaslona.
  - Odaberite **Bez ometanja** da biste omogućili ili onemogućili način rada Bez ometanja.
  - Odaberite **Štednja baterije** da biste omogućili ili onemogućili način rada za uštedu baterije (*Prilagodba funkcije štednje baterije, stranica 100*).

## Prilagođavanje 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 quatix putem Garmin Connect računala. 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 quatix.

- 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 quatix.

## 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

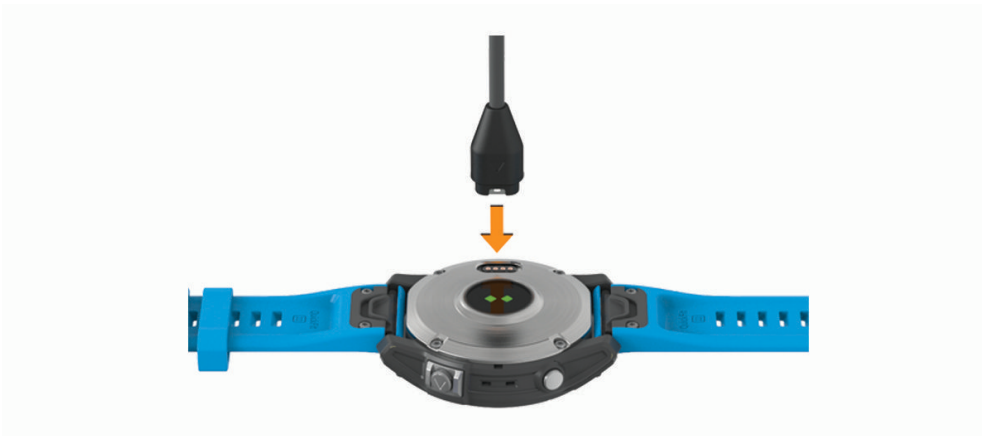
### ⚠ UPOZORENJE

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 107*).

- 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

**NAPOMENA:** Ova funkcija nije dostupna na svim modelima.

Solarno punjenje sata omogućuje vam punjenje sata tijekom 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 106*).

**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 <sup>1</sup>
Raspon radne i temperature skladištenja	Od -20 ° do 45 °C (od -4 ° do 113 °F)
Raspon temperature pri USB punjenju	Od 0 ° do 45 °C (od 32 ° do 113 °F)
Raspon temperature za solarno punjenje	Od 0 ° do 60 °C (od 32 ° do 140 °F)
Bežične frekvencije (napajanje) Europske unije (EU)	quatix 7: 2,4 GHz pri 16,1 dBm maksimalno, quatix 7X Solar: 2,4 GHz pri 15,9 dBm maksimalno
SAR vrijednosti za EU	quatix 7: 0,30 W/kg na torzu, 0,30 W/kg na udovima, quatix 7X Solar: 0,75 W/kg na torzu, 0,27 W/kg na udovima

## Informacije o bateriji

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

Način rada	Trajanje baterije modela quatix 7	Trajanje baterije modela quatix 7X Solar
Način rada pametnog sata	Do 18 dana, uobičajena upotreba	Do 28 dana, uobičajena upotreba Do 37 dana uz solarno punjenje <sup>2</sup>
Štednja baterije kada se uređaj upotrebljava kao sat	Do 57 dana, uobičajena upotreba	Do 90 dana, uobičajena upotreba Više od jedne godine uz solarno punjenje <sup>2</sup>
Samo GPS	Do 57 sati, uobičajena upotreba	Do 89 sati, uobičajena upotreba Do 122 sata uz solarno punjenje <sup>3</sup>
Svi satelitski sustavi	Do 40 sati, uobičajena upotreba	Do 63 sata, uobičajena upotreba Do 77 sata uz solarno punjenje <sup>3</sup>
Svi satelitski sustavi i više frekvencijskih pojasa	Nije primjenjivo	Do 36 sati, uobičajena upotreba Do 41 sata uz solarno punjenje <sup>3</sup>
Svi satelitski sustavi s reprodukcijom glazbe	Do 10 sati, uobičajena upotreba	Do 16 sati, uobičajena upotreba
GPS način rada s maksimalnim trajanjem baterije	Do 136 sati, uobičajena upotreba	Do 213 sati, uobičajena upotreba Do 578 sata uz solarno punjenje <sup>3</sup>
GPS način rada za ekspedicije	Do 40 dana, uobičajena upotreba	Do 62 dana, uobičajena upotreba Do 139 dana uz solarno punjenje <sup>2</sup>

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

<sup>2</sup> Cjelodnevno nošenje uz boravak na otvorenom 3 sata dnevno u uvjetima 50.000 luksa

<sup>3</sup> Pri uporabi u uvjetima 50.000 luksa

## 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.

## 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.

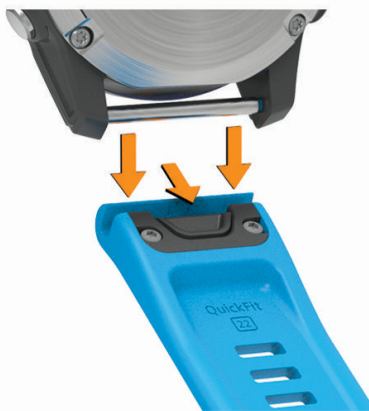
- 1 Obrišite sat krpom navlaženom blagom otopinom deterdženta.
- 2 Brišite ga dok ne bude suh.

Nakon čišćenja ostavite sat da se potpuno osuši.

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

## Promjena QuickFit remena

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



- 2 Poravnajte novi remen sa satom.
- 3 Pritisnite remen na mjesto.

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

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

## Podešavanje metalnog remena sata

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

## Upravljanje podacima

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

## Brisanje datoteka

### OBAVIJEST

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

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

**NAPOMENA:** Mac operacijski sustavi pružaju ograničenu podršku za MTP protokol prijenosa datoteka. Morate otvoriti pogon Garmin u Windows operacijskom sustavu. Trebali biste koristiti aplikaciju Garmin Express kako biste uklonili glazbene datoteke s uređaja.

## Rješavanje problema

### Nadogradnja proizvoda

Vaš sat automatski provjerava ima li nadogradnji kada je povezan putem Bluetooth ili Wi-Fi veze. Možete ručno provjeriti ima li nadogradnji u postavkama sustava (*Postavke sustava, stranica 102*). Na računalu instalirajte Garmin Express ([www.garmin.com/express](http://www.garmin.com/express)). Na 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](http://support.garmin.com).
- Posjetite web-mjesto [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com) ili se obratite zastupniku tvrtke Garmin i zatražite informacije o dodatnoj opremi i zamjenskim dijelovima.
- Informacije o preciznosti funkcije potražite na stranici [www.garmin.com/ataccuracy](http://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 **START**.
- 3 Pritisnite **START**.
- 4 Odaberite svoj jezik.



## Je li moj telefon kompatibilan s mojim satom?

Sat quatix kompatibilan je s telefonima koji podržavaju Bluetooth tehnologiju.

Na web-mjestu [www.garmin.com/ble](http://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 **Traženje svih senzora**.
  - Odaberite vrstu senzora.

Možete prilagoditi dodatna podatkovna polja ([Prilagođavanje zaslona s podacima, stranica 29](#)).

## Povezivanje slušalica sa satom ne uspijeva

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

- Isključite Bluetooth tehnologiju na telefonu.  
Dodatne informacije o telefonu potražite u korisničkom priručniku.
- Budite 10 m (33 stope) udaljeni od svojeg telefona pri povezivanju slušalica sa satom.
- Uparite slušalice sa satom ([Povezivanje Bluetooth slušalica, stranica 82](#)).

## Prekida se reprodukcija glazbe ili veza sa slušalicama

Prilikom upotrebe sata quatix povezanog sa slušalicama putem Bluetooth tehnologije, signal je najjači kada ne postoje prepreke između sata i antene na slušalicama.

- Ako signal prolazi kroz vaše tijelo, može doći do gubitka signala ili se veza sa slušalicama može prekinuti.
- Preporučujemo da slušalice nosite tako da se antena nalazi na istoj strani tijela kao i sat quatix.
- Budući da se slušalice razlikuju prema modelu, možete pokušati premjestiti sat na drugo zapešće.
- Ako imate metalne ili kožne remene za sat, odabirom silikonskog remena za sat možete poboljšati jačinu signala.

## Ponovno pokretanje uređaja

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

## Ponovno postavljanje svih zadanih postavki

Sve postavke uređaja možete ponovno postaviti na tvornički zadane vrijednosti.

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

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

## Savjeti za produljenje trajanja baterije

Za produljenje trajanja baterije možete isprobati ove savjete.

- Promijenite način napajanja tijekom aktivnosti (*Promjena načina napajanja, stranica 101*).
  - Uključite funkciju štednje baterije u izborniku kontrola (*Kontrole, stranica 63*).
  - Skratite istek vremena zaslona (*Promjena postavki zaslona, stranica 103*).
  - Smanjite svjetlinu zaslona (*Promjena postavki zaslona, stranica 103*).
  - Za aktivnost upotrijebite UltraTrac način rada satelita (*Postavke satelita, stranica 36*).
  - Isključite Bluetooth tehnologiju ako ne koristite funkcije povezivanja (*Kontrole, stranica 63*).
  - Prilikom pauziranja aktivnosti na dulje razdoblje upotrijebite opciju **Nastavi kasnije** (*Zaustavljanje aktivnosti, stranica 13*).
  - Koristite izgled sata koji se ne ažurira svake sekunde.  
Primjerice, koristite izgled sata bez kazaljke za sekunde (*Prilagođavanje izgleda sata, stranica 46*).
  - Ograničite prikaz obavijesti s telefona na satu (*Upravljanje obavijestima, stranica 84*).
  - Zaustavite odašiljanje podatka o pulsu uparenim uređajima (*Odašiljanje podataka o pulsu, stranica 68*).
  - Isključite funkciju mjerenja pulsa na zapešću (*Postavke senzora pulsa na zapešću, stranica 68*).
- 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 70*).

## Primanje satelitskih signala

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

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

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

## Poboljšavanje prijema GPS satelita

- Često sinkronizirajte 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.
    - Povežite sat s Garmin računom putem Wi-Fi bežične mreže.
- 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 tempe 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](http://garmin.com/ataccuracy).

## 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 87*).
  - Sinkronizirajte broj koraka s aplikacijom Garmin Connect (*Upotreba aplikacije Garmin Connect, stranica 86*).

- 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. Neka 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 trenutnu aktivnost.
Prosječna kadenca	Trčanje. Prosječna kadenca za trenutnu 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 trenutnu dionicu.
Kadenca dionice	Trčanje. Prosječna kadenca za trenutnu dionicu.
Kadenca zadnje dionice	Biciklizam. Prosječna kadenca za posljednju dovršenu dionicu.
Kadenca zadnje dionice	Trčanje. Prosječna kadenca za posljednju dovršenu dionicu.

### Karte

Naziv	Opis
Grafikon barometra	Grafikon koji prikazuje barometarski tlak kroz vrijeme.
Grafikon nadm. visine	Grafikon koji prikazuje nadmorsku visinu kroz vrijeme.
Grafikon pulsa	Grafikon koji prikazuje puls tijekom aktivnosti.
Tablica tempa	Grafikon koji prikazuje tempo tijekom aktivnosti.
Tablica brzine	Grafikon koji prikazuje brzinu tijekom aktivnosti.

### 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 trenutnu trasu ili aktivnost.
Udaljenost intervala	Prijeđena udaljenost za trenutni interval.
Duljina dionice	Prijeđena udaljenost za trenutnu dionicu.
Udaljenost zadnje dionice	Prijeđena udaljenost za posljednju dovršenu dionicu.
Nautička udaljenost	Prijeđena udaljenost u nautičkim metrima ili nautičkim stopama.

**Polja s udaljenosti**

Naziv	Opis
Prosječni uspon	Prosječna okomita udaljenost uspona od posljednjeg ponovnog postavljanja.
Prosječni silazak	Prosječna okomita udaljenost silaska od posljednjeg ponovnog postavljanja.
Nadmorska visina	Visina vaše trenutne lokacije iznad ili ispod razine mora.
Omjer klizanja	Omjer prijeđene vodoravne udaljenosti i promjene u okomitoj udaljenosti.
GPS visina	Visina vašeg trenutačnog 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 trenutnu dionicu.
Nizbrdica dionice	Okomita udaljenost spusta za trenutnu dionicu.
Uzbrdica zadnje dionice	Okomita udaljenost uspona za posljednju dovršenu dionicu.
Nizbrdica zadnje dionice	Okomita udaljenost spusta za posljednju dovršenu dionicu.
Maksimalni uspon	Maksimalna stopa uspona u stopama ili metrima u minuti od posljednjeg postavljanja.
Maksimalni silazak	Maksimalna stopa spusta u metrima ili stopama u minuti od posljednjeg postavljanja.
Maks.nadmorska visina	Najviša nadmorska visina dosegnuta od zadnjeg ponovnog postavljanja.
Min.nadmorska visina	Najniža nadmorska visina dosegnuta od posljednjeg ponovnog postavljanja.
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 za katove**

Naziv	Opis
Br.katova za uspon	Ukupan broj katova na koje ste se popeli u danu.
Br.kat.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.

## Brzine

Naziv	Opis
Di2 – baterija	Prestali kapacitet baterije Di2 senzora.
Prednji	Prednji mjenjač brzine bicikla na senzoru položaja mjenjača.
Baterija mjenjača	Status baterije senzora položaja mjenjača.
Kombinacija mjenjača	Trenutna kombinacija mjenjača na senzoru položaja mjenjača.
Brzine	Prednji i stražnji mjenjač brzine bicikla na senzoru položaja mjenjača.
Omjer brzina	Broj zubaca na prednjem i stražnjem mjenjaču brzine bicikla, kako ih utvrđuje senzor položaja mjenjača.
Stražnji	Stražnji mjenjač brzine bicikla na senzoru položaja mjenjača.

## Grafički prikaz

Naziv	Opis
Brzi pregledi widgeta	Trčanje. Grafikon u boji koji prikazuje vaš trenutni raspon kadence.
MJERAČ KOMPASA	Smjer u kojem se krećete na temelju kompasa.
Mjer.bal.vrem. dodira s tlom	Grafikon u boji koji prikazuje balans dodira s tlom lijeve i desne noge tijekom trčanja.
Mjer.vrem. dodira s tlom	Grafikon u boji koji prikazuje trajanje svakog koraka koji provedete na tlu tijekom trčanja, mjereno u milisekundama.
Mjerač pulsa	Grafikon u boji koji prikazuje vašu trenutnu zonu pulsa.
Omjer zona pulsa	Grafikon u boji koji prikazuje omjer vremena provedenog u svakoj zoni pulsa.
PacePro mjerač	Trčanje. Vaš trenutni tempo na prolazu i vaš ciljni tempo na prolazu.
MJERAČ SNAGE	Grafikon u boji koji prikazuje vašu trenutnu zonu snage.
Mjer.izdržljivosti (udaljenost)	Mjerač koji prikazuje preostalu udaljenost izdržljivosti.
Mjer.izdržljivosti (vrijeme)	Mjerač koji prikazuje preostalo vrijeme izdržljivosti.
Mjer. ukupnog usp./silaska	Ukupna razlika u nadmorskoj visini kod uspona i silaska tijekom aktivnosti ili od posljednjeg ponovnog postavljanja.
Mjerač efekta vježbanja	Utjecaj trenutne aktivnosti na vašu razinu aerobne i anaerobne kondicije.
Mjer.vert. oscilacije	Grafikon u boji koji prikazuje količinu poskakivanja tijekom trčanja.
Mjerač omjera vert. oscilacije	Grafikon u boji koji prikazuje omjer vertikalne oscilacije i duljine koraka.

**Polja s pulsom**

Naziv	Opis
% rezerve pulsa	Postotak rezerve pulsa (maksimalan puls umanjen za puls u mirovanju).
Efekt aerob.vježb.	Utjecaj trenutačne aktivnosti na vašu razinu aerobne kondicije.
Efekt anaer. vježbanja	Utjecaj trenutačne aktivnosti na vašu razinu anaerobne kondicije.
Prosječni % rezerve pulsa	Prosječan postotak rezerve pulsa (maksimalan puls umanjen za puls u mirovanju) za trenutačnu aktivnost.
Prosječni puls	Prosječni puls za trenutnu aktivnost.
Pros. % maks.pulsa	Prosječan postotak maksimalnog pulsa za trenutnu aktivnost.
Puls	Vaš puls u otkucajima u minuti (otk./min). Vaš uređaj mora imati senzor za mjerenje pulsa na zapešću ili biti povezan s kompatibilnim senzorom pulsa.
% maks.pulsa	Postotak maksimalnog pulsa.
Zona pulsa	Trenutačni raspon pulsa (1 do 5). Zadane zone temelje se na vašem korisničkom profilu i maksimalnom pulsu (220 manje broj vaših godina).
Prosječni % rez.pulsa u int.	Prosječan postotak rezerve pulsa (maksimalan puls umanjen za puls u mirovanju) za trenutačni interval plivanja.
Pros.% maks. pulsa u int.	Prosječan postotak maksimalnog pulsa za trenutni interval plivanja.
Prosječni puls u intervalu	Prosječan puls za trenutni interval plivanja.
Maks.% rez.pulsa u int.	Prosječan postotak rezerve pulsa (maksimalan puls umanjen za puls u mirovanju) za trenutni interval plivanja.
Maks.% maks. pulsa u int.	Maksimalan postotak maksimalnog pulsa za trenutni interval plivanja.
Maksimalni puls u intervalu	Maksimalni puls za trenutni interval plivanja.
% rezerve pulsa u dionici	Prosječan postotak rezerve pulsa (maksimalan puls umanjen za puls u mirovanju) za trenutačnu dionicu.
Puls dionice	Prosječan puls za trenutnu dionicu.
% maks.pulsa u dionici	Prosječan postotak maksimalnog pulsa za trenutnu dionicu.
Pros. % rezer. pul.na zad.dio.	Prosječan postotak rezerve pulsa (maksimalan puls umanjen za puls u mirovanju) za posljednju dovršenu dionicu.
Puls u zadnjoj dionici	Prosječan puls za posljednju dovršenu dionicu.
% maks.pulsa u zad.dionici	Prosječan postotak maksimalnog pulsa za posljednju dovršenu dionicu.
Vrijeme u zoni	Vrijeme provedeno u svakoj zoni pulsa.

**Polja s duljinama**

Naziv	Opis
Duljine intervala	Broj duljina bazena dovršenih tijekom trenutnog intervala.
Duljine	Broj duljina bazena dovršenih tijekom trenutne aktivnosti.

## Polja kisika u mišićima

Naziv	Opis
% zasić.mišića kisikom	Procijenjeni postotak zasićenosti mišića kisikom za trenutačnu aktivnost.
Ukupni hemoglobin	Procijenjena ukupna koncentracija hemoglobina u mišiću.

## 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.
Lokacija odredišta	Položaj vašeg konačnog odredišta.
Odredišna točka	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.
Udalj.do slj.toč.	Preostala udaljenost do sljedeće točke rute. Morate navigirati da bi se ovaj podatak pojavio.
Predviđena uk.udaljen.	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.
PR.VRIJ.D.DOL.	Procijenjeno vrijeme preostalo do dolaska na odredište. Morate navigirati da bi se ovaj podatak pojavio.
Omjer klizanja do cilja	Omjer klizanja potreban da biste se s trenutačnog položaja spustili na odredišnu nadmorsku visinu. Morate navigirati da bi se ovaj podatak pojavio.
Širina/dužina	Trenutni položaj prikazan kao geografska dužina i širina bez obzira na odabranu postavku formata položaja.
Lokacija	Trenutačan položaj prikazan prema odabranoj postavci formata položaja.
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.
Vertik.udalj.do odred.	Razlika u visini vašeg trenutačnog položaja i konačnog odredišta. Morate navigirati da bi se ovaj podatak pojavio.

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

#### Druga polja

Naziv	Opis
Aktivne kalorije	Kalorije potrošene tijekom aktivnosti.
Ambijentalni tlak	Nekalibrirani tlak okoliša.
Barometarski tlak	Trenutni kalibrirani tlak okoliša.
Sati baterije	Broj preostalih sati prije potpunog pražnjenja baterije.
Postotak napunj.baterije	Postotak preostale razine baterije.
COG	Stvarni smjer kretanja, bez obzira na kurs u kojem ste usmjereni i privremene varijacije smjera.
Udaljenost do startne linije	Preostala udaljenost do startne linije utrke. Morate navigirati da bi se ovaj podatak pojavio.
Tok	Mjera dosljednosti održavanja brzine i ujednačenosti prolaska kroz skretanja za trenutnu aktivnost.
GPS	Jačina signala GPS satelita.
Težina	Mjera zahtjevnosti trenutne aktivnosti izračunata na temelju elevacije, gradijenta i naglih promjena smjera.
Tok dionice	Ukupna ocjena toka za trenutnu dionicu.
Težina dionice	Ukupna težina za trenutnu dionicu.
Dionice	Broj dionica dovršenih za trenutnu 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.
Stanje perform.	Izračun stanja performansi je procjena stanja vaših performansi u stvarnom vremenu.
Ponavljjanja	Tijekom aktivnosti treniranja snage, broj ponavljanja u setu.
Broj udisaja	Tempo disanja izražen brojem udisaja u minuti (udis./min).
Dionice	Broj trčanja za aktivnost.
Koraci	Broj koraka prijeđenih tijekom trenutačne aktivnosti.
Stres	Vaša trenutna razina stresa.
Izl. sunca	Vrijeme izlaska sunca na temelju vašeg GPS položaja.
Zal. sunca	Vrijeme zalaska sunca na temelju vašeg GPS položaja.
Doba dana	Doba dana na temelju vaših postavki za trenutnu lokaciju i vrijeme (format, vremenska zona, ljetno vrijeme).
Doba dana (sekunde)	Doba dana uključujući sekunde.

Naziv	Opis
Ukupno kalorija	Ukupna količina potrošenih kalorija za dan.

#### Polja s tempom

Naziv	Opis
Tempo na 500 m	Trenutni tempo veslanja na 500 metara.
Pros.tempo na 500 m	Prosječni tempo veslanja na 500 metara za trenutnu aktivnost.
Prosječni tempo	Prosječni tempo za trenutnu aktivnost.
Tempo intervala	Prosječan tempo za trenutni interval.
Tempo na 500 m u dionici	Prosječni tempo veslanja na 500 metara za trenutnu dionicu.
Tempo dionice	Prosječan tempo za trenutnu dionicu.
Tempo na 500 m u zad.dion.	Prosječni tempo veslanja na 500 metara za zadnju dionicu.
Tempo zadnje dionice	Prosječan tempo za posljednju dovršenu dionicu.
Tempo zadnje duljine	Prosječan tempo za posljednju dovršenu duljinu bazena.
Tempo	Trenutni tempo.

#### PacePro polja

Naziv	Opis
Udaljenost na slj.prolazu	Trčanje. Ukupna udaljenost idućeg prolaza.
Ciljni tempo na slj.prolazu	Trčanje. Ciljni tempo za idući prolaz.
Ukupna u predn/zaost	Trčanje. Ukupno vrijeme prednosti/zaostatka u odnosu na ciljni tempo.
Udaljenost na prolazu	Trčanje. Ukupna udaljenost trenutačnog prolaza.
Preost.udalj. 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
% funkc.praga snage	Trenutačna izlazna snaga kao postotak funkcionalnog praga snage.
Balans u 3 s	Prosječni balans snage lijevo/desno za intervale mjerenja od 3 sekundi.
Snaga u 3 s	Prosječna snaga u posljednje 3 sekundi za izlaznu snagu.
Balans u 10 s	Prosječni balans snage lijevo/desno za intervale mjerenja od 10 sekundi.
Snaga u 10 s	Prosječna snaga u posljednjih 10 sekundi za izlaznu snagu.
Balans u 30 s	Prosječni balans snage lijevo/desno za intervale mjerenja od 30 sekundi.
Snaga u 30 s	Prosječna snaga u posljednjih 30 sekundi za izlaznu snagu.
Prosječni balans	Prosječan balans snage lijevo/desno za trenutnu aktivnost.
Prosječna faza snage – lijevo	Prosječna faza snage za lijevu nogu za trenutnu aktivnost.
Prosječna snaga	Prosječna izlazna snaga za trenutnu aktivnost.
Prosječna faza snage - desno	Prosječna faza snage za desnu nogu za trenutnu aktivnost.
Pros.vršni kut faze snage – L	Prosječna vršna faza snage za lijevu nogu za trenutnu aktivnost.
Pros.pomak od sred.platf.	Prosječan pomak od središta platforme za trenutnu aktivnost.
Pros.vrš.kut faze snage – D	Prosječni vršni kut faze snage za desnu nogu za trenutnu aktivnost.
Balans	Trenutni balans snage lijevo/desno.
Intensity Factor	Intensity Factor™ za trenutačnu aktivnost.
Balans dionice	Prosječan balans snage lijevo/desno za trenutnu dionicu.
Vrš.kut faze snag.u dion.– L	Prosječna vršna faza snage za lijevu nogu za trenutnu dionicu.
Faza snage u dionici – lijevo	Prosječna faza snage za lijevu nogu za trenutnu dionicu.
Normalized Power dionice	Prosječna vrijednost Normalized Power™ za trenutačnu dionicu.
Pomak od sr.platf. u dion.	Prosječan pomak od središta platforme za trenutnu dionicu.
Snaga dionice	Prosječna izlazna snaga za trenutnu dionicu.
Vrš.kut faze sn.u dion.– D	Prosječna vršna faza snage za desnu nogu za trenutnu dionicu.
Faza snage u dionici – desno	Prosječna faza snage za desnu nogu za trenutnu dionicu.
Maks. snaga zadnje dionice	Najveća izlazna snaga za zadnju dovršenu dionicu.
Normalized Power zad.di.	Prosječna vrijednost Normalized Power za zadnju dovršenu dionicu.
Snaga zadnje dionice	Prosječna izlazna snaga za zadnju dovršenu dionicu.
Vršni kut 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	Trenutna faza snage za lijevu nogu. Faza snage je područje okreta pedale u kojem se proizvodi pozitivna snaga.
Maksimalna snaga u dionici	Najviša izlazna snaga za trenutačnu dionicu.

Naziv	Opis
Maksimalna snaga	Najviša izlazna snaga za trenutnu aktivnost.
Normalized Power	Normalized Power za trenutačnu aktivnost.
Mekoća pedale	Mjerenje koje pokazuje koliko ravnomjerno biciklist primjenjuje silu na pedale za vrijeme svakog okreta pedale.
Pom.od sred.platf.	Pomak od središta platforme. Pomak od središta platforme je mjesto na platformi pedale na koje se primjenjuje sila.
Snaga	Biciklizam. Trenutna izlazna snaga u vatima.
Snaga	Skijanje. Trenutna izlazna snaga u vatima. Vaš uređaj mora biti povezan s kompatibilnim senzorom pulsa.
Snaga prema težini	Količina trenutne izlazne snage u vatima po kilogramu.
Zona snage	Trenutni raspon izlazne snage (1 do 7) na temelju FTP postavki ili prilagođenih postavki.
Vršni kut snage – desno	Vršna faza snage za desnu nogu. Vršna faza snage je raspon faza u kojem vozač proizvodi vršni dio snage vožnje.
Faza snage – desno	Trenutna 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 trenutnu aktivnost.
Sjedenje tijekom dionice	Vrijeme okretanja pedala u sjedećem položaju za trenutnu dionicu.
Trajanje stajanja	Vrijeme okretanja pedala u stojećem položaju za trenutnu aktivnost.
Stajanje tijekom dionice	Vrijeme okretanja pedala u stojećem položaju za trenutnu dionicu.
Training Stress Score	Training Stress Score™ za trenutačnu aktivnost.
Učink.zatez.momenta	Mjerenje koje pokazuje koliko učinkovito biciklist okreće pedale.
Rad	Akumulirani izvršeni rad (izlazna snaga) u kilodžulima.

#### Polja s vrem. odmora

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



## Dinamika trčanja

Naziv	Opis
Pros.balans vr.dod.s tlom	Prosječni balans vremena dodira s tlom za trenutačnu sesiju.
Pros.vrijeme dodira s tlom	Prosječno vrijeme dodira s tlom za trenutačnu aktivnost.
Prosječna duljina koraka	Prosječna duljina koraka za trenutačnu sesiju.
Pr.vertikalna oscilacija	Prosječna količina vertikalne oscilacije za trenutačnu aktivnost.
Pros.omjer vert.oscilacije	Prosječni omjer vertikalne oscilacije i duljine koraka za trenutačnu sesiju.
Balans vr.dod.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.
Balan.vr.dod.s tlom u dionici	Prosječni balans vremena dodira s tlom za trenutačnu dionicu.
Vrijeme dodira s tlom u dionici	Prosječno vrijeme dodira s tlom za trenutačnu dionicu.
Duljina koraka u dionici	Prosječna duljina koraka za trenutačnu dionicu.
Okom.oscilacija po dionici	Prosječna količina vertikalne oscilacije za trenutačnu dionicu.
Omj.vert.osc. 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.
Vertikalna oscilacija	Količina poskakivanja tijekom trčanja. Okomito kretanje vašeg trupa, mjereno u centimetrima za svaki korak.
Omj.vert.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 trenutnu aktivnost.
Pros.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 trenutnu aktivnost.
Pros.kopnena brzina	Prosječna brzina kretanja za trenutačnu aktivnost, bez obzira na kurs u kojem ste usmjereni i privremene varijacije smjera.
Pros.kop.brzin.dion.	Prosječna brzina kretanja za trenutačnu dionicu, bez obzira na kurs u kojem ste usmjereni i privremene varijacije smjera.
Brzina dionice	Prosječna brzina za trenutnu dionicu.
Kpn.brz.z.di	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.
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 trenutnu aktivnost.
Maks.nautička kopnena brzina	Maksimalna brzina kretanja u čvorovima za trenutačnu aktivnost, bez obzira na kurs u kojem ste usmjereni i privremene varijacije smjera.
Maksimalna nautička brzina	Maksimalna brzina u čvorovima za trenutnu aktivnost.
Nautička kopnena brzina	Stvarna brzina kretanja u čvorovima, bez obzira na kurs u kojem ste usmjereni i privremene varijacije smjera.
Nautička brzina	Trenutna brzina u čvorovima.
Brzina	Trenutna stopa kretanja.
Kopnena brzina	Stvarna brzina kretanja, bez obzira na kurs u kojem ste usmjereni i privremene varijacije smjera.
Vertikalna brzina	Stopa uspinjanja ili spuštanja kroz vrijeme.

**Polja za izdržljivost**

Naziv	Opis
Trenutačno	Trenutačna preostala izdržljivost.
Preostala udaljenost	Trenutačna preostala izdržljivost pri trenutačnom naporu.
Potencijalna	Preostala potencijalna izdržljivost.
Preostalo vrijeme	Trenutačno preostalo vrijeme pri trenutačnom naporu.

**Polja s brojem zaveslaja**

Naziv	Opis
Prosječna udalj./zav.	Plivanje. Prosječna prijeđena udaljenost po zaveslaju tijekom trenutne aktivnosti.
Pros.udaljenost po zaveslaju	Veslački sportovi. Prosječna prijeđena udaljenost po zaveslaju tijekom trenutne aktivnosti.
Pros.brzina zaveslaja	Veslački sportovi. Prosječan broj zaveslaja u minuti (z/min) tijekom trenutne aktivnosti.
Pros.br.zavesl.po dulj.	Prosječan broj zaveslaja po duljini bazena tijekom trenutačne aktivnosti.
Udaljenost po zaveslaju	Veslački sportovi. Prijeđena udaljenost po zaveslaju.
Brz.zaveslaja po intervalu	Prosječan broj zaveslaja u minuti (z/min) tijekom trenutnog intervala.
Br.zaves./dulj. u intervalu	Prosječan broj zaveslaja po duljini bazena tijekom trenutačnog intervala.
Vrsta zaves. po int.	Trenutna vrsta zaveslaja za interval.
Udalj.po zav.u dion.	Plivanje. Prosječna prijeđena udaljenost po zaveslaju tijekom trenutne dionice.
Udalj.po zav.u dionici	Veslački sportovi. Prosječna prijeđena udaljenost po zaveslaju tijekom trenutne dionice.
Brz.zaves.dion.	Plivanje. Prosječan broj zaveslaja u minuti (z/min) tijekom trenutne dionice.
Brzina zav.u dion.	Veslački sportovi. Prosječan broj zaveslaja u minuti (z/min) tijekom trenutne dionice.
Zaveslaji u dionici	Plivanje. Ukupan broj zaveslaja za trenutnu dionicu.
Zaveslaji u dionici	Veslački sportovi. Ukupan broj zaveslaja za trenutnu dionicu.
Udalj./zaves.u zadnjoj dionici	Plivanje. Prosječna prijeđena udaljenost po zaveslaju tijekom zadnje dovršene dionice.
Udalj./zaves.u zadnjoj dionici	Veslački sportovi. Prosječna prijeđena udaljenost po zaveslaju tijekom zadnje dovršene dionice.
Brz.zaveslaja u zad.dionici	Plivanje. Prosječan broj zaveslaja u minuti (z/min) tijekom zadnje dovršene dionice.
Brz.zaveslaja u zad.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.
Brz.zaveslaja zad.duljine	Prosječan broj zaveslaja u minuti (z/min) tijekom zadnje prijeđene duljine bazena.
Br.zaves.u zad. dulj.	Ukupan broj zaveslaja za zadnju prijeđenu duljinu bazena.
Vrsta zaves. zad.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 trenutnu aktivnost.

Naziv	Opis
Zaveslaji	Veslački sportovi. Ukupan broj zaveslaja za trenutnu aktivnost.

#### Swolf polja

Naziv	Opis
Prosječan Swolf	Prosječan swolf rezultat za trenutnu aktivnost. Swolf rezultat je zbroj vremena za jednu duljinu i broja zaveslaja za tu duljinu ( <i>Terminologija za plivanje, stranica 15</i> ). Prilikom plivanja u otvorenim vodama za izračunavanje swolf rezultata koristi se duljina od 25 metara.
Swolf intervala	Prosječan swolf rezultat za trenutni interval.
Swolf dionice	SWOLF rezultat za trenutnu dionicu.
Swolf u zadnjoj dionici	SWOLF rezultat za zadnju dovršenu dionicu.
Swolf u zadnjoj duljini	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 pod.mjer.vr.






Naziv	Opis
Prosječno vrijeme dionice	Prosječno vrijeme dionice za trenutnu 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 trenutni interval.
Vrijeme dionice	Vrijeme štoperice za trenutnu dionicu.
Vrijeme zadnje dionice	Vrijeme štoperice za posljednju dovršenu dionicu.
Vrijeme kretanja	Ukupno vrijeme kretanja za trenutačnu aktivnost.
Vrijeme za multisport	Ukupno vrijeme za sve sportove u multisport aktivnosti, uključujući prijelaze.
Štoperica	Vrijeme proteklo u trenutačnoj jedriličarskoj utrci.
Mjerač za setove	Tijekom aktivnosti treniranja snage, količina utrošenog vremena u trenutačnom setu.
Vrijeme stajanja	Ukupno vrijeme stajanja za trenutačnu aktivnost.
Trajanje plivanja	Vrijeme plivanja za trenutačnu aktivnost, bez vremena odmora.
Mjerač	Trenutačno vrijeme na mjeraču odbrojavanja.

## Skala boja i podaci o dinamici trčanja

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






Garmin je proučavao mnogo trkača različitih razina. Podaci u crvenoj ili narančastoj zoni tipični su za neiskusne ili sporije trkače. Podaci u zelenoj, plavoj ili ljubičastoj zoni tipični su zaiskusne 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](http://www.garmin.com/runningdynamics). Dodatne teorije i tumačenja podataka o dinamici trčanja potražite u renomiranim izdanjima ili web-stranicama o trčanju.

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

## Podaci o balansu vremena dodira s tlom

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






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

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

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

## Vertikalna oscilacija i omjer vertikalne oscilacije

Rasponi podataka za vertikalnu oscilaciju i omjer vertikalne oscilacije blago se razlikuju ovisno o senzoru i tome nalazi li se na prsima (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](http://www.CooperInstitute.org).

## FTP ocjene

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

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

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

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

## Veličina i opseg kotača

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

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





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



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.

	Izmjenična struja. Uređaj je prikladan za izmjeničnu struju.
	Istosmjerna struja. Uređaj je prikladan samo za istosmjernu struju.
	Osigurač. Ukazuje na specifikaciju osigurača ili njegov položaj.
	Simbol WEEE za odlaganje i recikliranje. Simbol WEEE nalazi se na proizvodu kako bi bio sukladan s Direktivom 2012/19/EU o otpadnoj električnoj i elektroničkoj opremi (WEEE) Europske unije. Svrha direktive je sprječavanje nepropisno odlaganja ovog proizvoda i promicanje ponovne upotrebe i recikliranja.



