

GARMIN®



FORERUNNER® SAT IZ SERIJE 570

Korisnički priručnik

© 2025 Garmin Ltd. ili njezine podružnice

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

Garmin®, logotip Garmin, ANT+®, Approach®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, Forerunner®, inReach®, Move IQ®, TracBack® i Virtual Partner® trgovački su znakovi tvrtke Garmin Ltd. ili njezinih podružnica, registrirani u SAD-u i drugim državama. Body Battery™, Connect IQ™, Firstbeat Analytics™, Garmin AutoShot™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Golf™, Garmin Messenger™, Garmin Pay™, Health Snapshot™, HRM-Fit™, serija HRM-Pro™, HRM-Swim™, HRM-Tri™, Index™, PacePro™, Rally™, SatIQ™, tempe™, Varia™ i Vector™ zaštitni su znakovi tvrtke Garmin Ltd. ili njenih podružnica. Ovi trgovački znakovi ne smiju se koristiti bez izričitog dopuštenja tvrtke Garmin.

Android™ trgovački je znak tvrtke Google Inc. Apple®, iPhone®, iTunes® i Mac® trgovački su znakovi tvrtke Apple Inc. registrirani u SAD-u i drugim državama. Riječ i logotipi BLUETOOTH® u vlasništvu su tvrtke Bluetooth SIG, Inc. i svaka upotreba te riječi od strane tvrtke Garmin u skladu je s dodijeljenom licencom. The Cooper Institute® i svi povezani trgovački znakovi vlasništvo su organizacije The Cooper Institute. Naprednu analizu pulsa omogućuje Firstbeat. iOS® registrirani je trgovački znak tvrtke Cisco Systems, Inc. kojim se pod licencom koristi tvrtka Apple Inc. Iridium® registrirani je trgovački znak tvrtke Iridium Satellite LLC. Shimano® registrirani je trgovački znak tvrtke Shimano, Inc. USB-C® registrirani je trgovački znak tvrtke USB Implementers Forum. Wi-Fi® zaštićen je znak tvrtke Wi-Fi Alliance Corporation. Windows® i Windows NT® zaštićeni su trgovački znakovi 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.

M/N: A04909, A04911

Sadržaj

Uvod	1	Započinjanje aktivnosti.....	18
Postavljanje sata.....	1	Savjeti za bilježenje aktivnosti.....	19
Funkcije gumba.....	2	Zaustavljanje aktivnosti.....	19
GPS status i ikone statusa.....	3	Procjena aktivnosti.....	19
Funkcije dodirnog zaslona.....	4	Trčanje.....	20
Omogućavanje i onemogućavanje		Trčanje.....	20
dodirnog zaslona.....	4	Trčanje na stazi.....	21
Prilagođavanje izgleda sata.....	5	Savjeti za bilježenje trčanja na	
Aplikacije i aktivnosti	5	stazi.....	21
Aplikacije.....	6	Virtualno trčanje.....	21
Vježbanje.....	8	Kalibracija udaljenosti za traku za	
Početak vježbanja.....	8	trčanje.....	22
Ocjena izvedbe vježbanja.....	8	Bilježenje aktivnosti ultra	
Praćenje vježbanja s usluge Garmin		trčanja.....	22
Connect.....	9	Postavke automatskog odmora	
Izvođenje preporučenog vježbanja		za ultra trčanje.....	22
dana.....	9	Bilježenje aktivnosti za utrivanje s	
Početak intervalnog vježbanja.....	10	preprekama.....	23
Prilagođavanje intervalnog		PacePro™ treniranje.....	23
vježbanja.....	10	Preuzimanje PacePro plana iz	
Bilježenje testa kritične brzine		aplikacije Garmin Connect.....	23
plivanja.....	11	Stvaranje PacePro plana na	
Korištenje funkcije Virtual		vašem satu.....	23
Partner®.....	11	Pokretanje PacePro plana.....	24
Postavljanje cilja treniranja.....	11	Biciklizam.....	25
Utrkivanje s prethodnom		Korištenje dvoranskog	
aktivnošću.....	12	trenažera.....	25
O kalendaru treninga.....	12	Vodič za snagu.....	25
Korištenje planova treninga iz		Stvaranje i upotreba vodiča za	
aplikacije Garmin Connect.....	12	snagu.....	26
Snimanje glasovne obavijesti.....	13	Plivanje.....	26
Upotreba glasovnih naredbi.....	13	Terminologija za plivanje.....	26
Glasovne naredbe sata.....	14	Vrste zaveslaja.....	27
Garmin Pay.....	15	Savjeti za plivačke aktivnosti.....	27
Postavljanje Garmin Pay		Automatski odmor i ručni odmor	
novčanika.....	15	tijekom plivanja.....	27
Plaćanje pomoću sata.....	15	Treniranje uz bilježenje drill	
Dodavanje kartice u Garmin Pay		vježbi.....	28
novčanika.....	16	Multisport.....	28
Upravljanje Garmin Pay		Treniranje za triatlon.....	28
karticama.....	16	Stvaranje multisport aktivnosti.....	29
Promjena lozinke za		Aktivnosti u dvorani.....	29
Garmin Pay.....	17	Bilježenje aktivnosti vježbanja	
Aktivnosti.....	17	snage.....	29
		Bilježenje aktivnosti iz područja	
		mobilnosti.....	30
		Bilježenje HIIT aktivnosti.....	30

Bilježenje aktivnosti dvoranskog penjanja.....	31	Upotreba zaslona svjetla.....	51
Aktivnosti na otvorenom.....	32	Brzi pregledi widgeta.....	52
Golf.....	32	Brzi pregledi widgeta.....	55
Igranje golfa.....	32	Prilagođavanje popisa brzih pregleda widgeta.....	55
Izbornik za golf.....	34	Stvaranje mape brzih pregleda widgeta.....	56
Premještanje zastavice.....	35	Body Battery.....	56
Pregled izmjerenih udaraca.....	35	Savjeti za poboljšane Body Battery podatke.....	56
Praćenje rezultata.....	35	Mjerenje performansi.....	57
Pregledavanje udaljenosti do zastavice.....	37	O procijenjenim maksimalnim vrijednostima VO2.....	58
Spremanje prilagođenih ciljeva.....	37	Dobivanje procjene maksimalnog VO2 za trčanje.....	59
Pregled opasnosti.....	37	Dobivanje procjene maksimalnog VO2 za biciklizam.....	59
Prikaz udaljenosti do layupova i doglegova.....	38	Prikaz predviđenih vremena utrke....	59
Bilježenje aktivnosti penjanja po manjim stijenama.....	38	Status varijabilnosti pulsa.....	60
Odlazak u ribolov.....	39	Stanje performansi.....	61
Lov.....	39	Pregledavanje stanja performansi.....	61
Zimski sportovi.....	39	Laktatni prag.....	61
Pregledavanje skijaških spustova.....	39	Pregledavanje krivulje snage.....	62
Druge aktivnosti.....	40	Status treniranja.....	62
Bilježenje aktivnosti disanja.....	40	Razine statusa treniranja.....	63
Bilježenje aktivnosti meditacije....	40	Savjeti za dobivanje statusa treniranja.....	63
Prilagođavanje aktivnosti i aplikacija.....	40	Akutno opterećenje.....	63
Prilagođavanje popisa aplikacija..	41	Fokus opterećenja treniranja.....	64
Prilagodba popisa omiljenih aktivnosti.....	41	Omjer opterećenja.....	64
Prikvačivanje omiljene aktivnosti na popis.....	41	O efektu vježbanja.....	65
Prilagođavanje zaslona s podacima.....	42	Vrijeme oporavka.....	65
Dodavanje zaslona s kartografskim podacima.....	42	Puls oporavka.....	66
Stvaranje prilagođene aktivnosti..	42	Performanse i aklimatizacija na više temperature i veću nadmorsku visinu.....	66
Postavke aktivnosti.....	43	Pauziranje statusa treniranja i nastavak pauziranog statusa treniranja.....	66
Upozorenja za aktivnosti.....	45	Spremnost za treniranje.....	67
Reprodukcija glasovnih upozorenja tijekom aktivnosti...	46	Kalendar utrka i primarna utrka.....	68
Omogućivanje automatskog uspona.....	47	Treniranje za utrku.....	68
Postavke satelita.....	47	Dodavanje dionica.....	69
Kontrole.....	48	Upotreba savjetnika za oporavak od umora od letenja.....	69
Prilagođavanje izbornika kontrola.....	51		

Planiranje puta u aplikaciji Garmin Connect.....	69	Povezivanje.....	80
Satovi.....	70	Senzori i dodaci.....	80
Postavljanje alarma.....	70	Bežični senzori.....	80
Uređivanje alarma.....	70	Uparivanje bežičnih senzora.....	82
Korištenje mjerača odbrojavanja.....	71	Dodatak za mjerenje pulsa – tempo i udaljenost trčanja.....	82
Brisanje mjerača odbrojavanja.....	71	Savjeti za bilježenje tempa i udaljenosti trčanja.....	82
Korištenje štoperice.....	72	Dinamika trčanja.....	82
Dodavanje alternativnih vremenskih zona.....	73	Savjeti za rješavanje problema s podacima o dinamici trčanja....	83
Uređivanje alternativne vremenske zone.....	73	Snaga trčanja.....	83
Dodavanje događaja s odbrojavanjem.....	74	Mjerenje pulsa na prsima za vrijeme plivanja.....	84
Uređivanja događaja s odbrojavanjem.....	74	Upotreba kontrola Varia kamere..	84
Povijest.....	74	Funkcije povezivanja telefona.....	85
Korištenje funkcije Povijest.....	75	Uparivanje telefona.....	85
Povijest multisport aktivnosti.....	75	Upućivanje poziva iz aplikacije Telefon.....	85
Osobni rekordi.....	75	Upotreba telefonskog pomoćnika....	86
Pregledavanje osobnih rekorda.....	75	Omogućivanje telefonskih obavijesti.....	86
Vraćanje osobnog rekorda.....	76	Prikaz obavijesti.....	87
Brisanje osobnih rekorda.....	76	Odgovaranje na dolazni telefonski poziv.....	87
Pregledavanje ukupnih podataka.....	76	Odgovaranje na tekstualnu poruku.....	87
Postavke obavijesti i upozorenja....	76	Upravljanje obavijestima.....	87
Upozorenja za zdravlje i wellness.....	77	Isključivanje Bluetooth veze s telefonom.....	88
Postavljanje upozorenja za neuobičajeni puls.....	77	Uključivanje i isključivanje upozorenja za pronalaženje pametnog telefona.....	88
Upozorenje za kretanje.....	77	Pronalaženje pametnog telefona izgubljenog tijekom GPS aktivnosti.....	88
Prilagođavanje upozorenja za kretanje.....	77	Wi-Fi Funkcije povezivanja.....	88
Jutarnje izvješće.....	77	Povezivanje s Wi-Fi mrežom.....	88
Prilagodba jutarnjeg izvješća.....	78	Garmin Share.....	89
Većernje izvješće.....	78	Dijeljenje podataka s Garmin Share.....	89
Prilagodba vašeg večernjeg izvješća.....	78	Primanje podataka s Garmin Share.....	89
Postavljanje upozorenja za vrijeme....	78	Postavke za Garmin Share.....	89
Postavljanje upozorenja na oluju.....	79	Telefonske i računalne aplikacije.....	90
Uključivanje upozorenja o povezivanju s telefonom.....	79	Garmin Connect.....	90
Postavke zvuka i vibracija.....	79	Pretplata Garmin Connect+.....	91
Postavke zaslona i osvjetljenja.....	79		

Upotreba aplikacije Garmin Connect.....	91	Navigacija.....	101
Nadogradnja softvera s pomoću aplikacije Garmin Connect.....	91	Spremanje lokacija.....	101
Objedinjeni status treniranja.....	91	Spremanje vaše lokacije.....	101
Korištenje usluge Garmin Connect na računalu.....	92	Pregled i uređivanje spremljenih lokacija.....	101
Nadogradnja softvera pomoću aplikacije Garmin Express.....	92	Brisanje lokacije.....	101
Ručna sinkronizacija podataka s aplikacijom Garmin Connect.....	92	Dijeljenje lokacije s karte pomoću Garmin Connect aplikacije.....	101
Connect IQ funkcije.....	92	Pokretanje GPS aktivnosti s dijeljene lokacije.....	102
Preuzimanje Connect IQ funkcija.....	92	Navigacija do podijeljene lokacije tijekom aktivnosti.....	102
Preuzimanje Connect IQ funkcija pomoću računala.....	92	Navigacija prema odredištu.....	102
Aplikacija Garmin Messenger.....	93	Navigacija do početne točke.....	103
Upotreba funkcije Messenger.....	93	Zaustavljanje navigacije.....	103
Aplikacija Garmin Golf.....	94	Staze.....	103
Načini rada fokusa.....	94	Stvaranje staze u aplikaciji Garmin Connect.....	103
Prilagodba zadanog načina rada fokusa.....	94	Slanje staze na uređaj.....	104
Izrada prilagođenog načina rada fokusa.....	95	Praćenje staze na uređaju.....	104
Postavke za zdravlje i wellness.....	95	Pregled ili uređivanje pojedinosti o stazi.....	104
Puls na zapešću.....	95	Postavljanje smjera kompasa.....	105
Nošenje sata.....	96	Visinomjer i barometar.....	105
Savjeti za čudne podatke o puls.....	96	Karta.....	105
Postavke senzora pulsa na zapešću.....	97	Dodavanje zaslona s kartografskim podacima.....	105
Odašiljanje podataka o puls.....	97	Pomicanje i zumiranje na karti.....	105
Pulsni oksimetar.....	98	Postavke karte.....	106
Očitavanje pulsni oksimetrom.....	99	Funkcije za sigurnost i praćenje....	106
Postavljanje načina rada pulsni oksimetra.....	99	Dodavanje kontakata u hitnim slučajevima.....	106
Savjeti za čudne podatke pulsni oksimetra.....	99	Dodavanje kontakata.....	107
Automatski cilj.....	99	Uključivanje i isključivanje funkcije prepoznavanja nezgoda.....	107
Minute intenzivnog vježbanja.....	100	Traženje pomoći.....	107
Izračun minuta intenzivnog vježbanja.....	100	Razmjena poruka s promatračem.....	108
Praćenje spavanja.....	100	Blokiranje razmjene poruka s promatračem.....	108
Korištenje funkcije za automatsko praćenje spavanja.....	100	Glazba.....	108
Varijacije disanja.....	100	Povezivanje s izvorom glazbe treće strane.....	108
		Preuzimanje zvučnih sadržaja iz izvora treće strane.....	109

Preuzimanje vlastitih zvučnih sadržaja.....	109	Prikaz informacija o uređaju.....	119
Slušanje glazbe.....	109	Pregled pravnih informacija i informacija o usklađenosti s propisima na e-oznaci.....	119
Kontrole za reprodukciju glazbe.....	110	Informacije o uređaju..... 119	
Povezivanje Bluetooth slušalica.....	110	O AMOLED zaslonu.....	119
Promjena načina rada zvuka.....	111	Punjenje sata.....	120
Korisnički profil..... 111		Postupanje s uređajem.....	120
Postavljanje korisničkog profila.....	111	Čišćenje sata.....	121
Postavke spola.....	111	Zamjena remena.....	121
Prikaz kondicijske dobi.....	111	Specifikacije.....	122
O zonama pulsa.....	111	Informacije o trajanju baterije.....	122
Ciljevi vježbanja.....	112	Rješavanje problema..... 123	
Postavljanje zona pulsa.....	112	Nadogradnja proizvoda.....	123
Prepuštanje satu da odredi zone pulsa.....	112	Dodatne informacije.....	123
Izračuni zona pulsa.....	113	Za moj je uređaj postavljen krivi jezik.....	123
Postavljanje zona snage.....	113	Savjeti za produljenje trajanja baterije.....	124
Automatsko otkrivanje mjerenja performansi.....	113	Ponovno pokretanje sata.....	124
Postavke upravitelja napajanja..... 113		Je li moj telefon kompatibilan s mojim satom?.....	124
Prilagodba funkcije štednje baterije..	114	Povezivanje pametnog telefona sa satom ne uspijeva.....	124
Postavke sustava..... 114		Mogu li koristiti Bluetooth senzor sa svojim satom?.....	125
Prilagodba prečaca gumba.....	114	Povezivanje slušalica sa satom ne uspijeva.....	125
Postavljanje pristupne šifre sata.....	115	Prekida se reprodukcija glazbe ili veza sa slušalicama.....	125
Promjena pristupne šifre vašeg sata.....	115	Zvučnik ili mikrofon su tihi nakon izlaganja vodi.....	125
Kompas.....	115	Kako mogu poništiti pritisak gumba za dionicu?.....	125
Postavke kompasa.....	115	Primanje satelitskih signala.....	126
Ručna kalibracija kompasa.....	116	Poboljšavanje prijema GPS satelita.....	126
Postavljanje referentnog sjevera.....	116	Puls na satu nije točan.....	126
Visinomjer i barometar.....	116	Očitana temperatura tijekom aktivnosti nije točna.....	126
Postavke visinomjera i barometra.....	116	Zatvaranje demonstracijskog načina rada.....	126
Kalibracija barometarskog visinomjera.....	117	Praćenje aktivnosti.....	126
Postavke vremena.....	117	Izgleda kako mjerač koraka nije precizan.....	126
Sinkronizacija vremena.....	117		
Napredne postavke sustava.....	117		
Mijenjanje mjernih jedinica.....	118		
Postavke snimanja podataka.....	118		
Vratite i ponovno postavite postavke.....	118		
Vraćanje postavki i podataka s Garmin Connect.....	118		
Ponovno postavljanje svih zadanih postavki.....	119		

Broj koraka na mom satu ne podudara se s brojem koraka na mom Garmin Connect računu.....	127
Broj katova na koje ste se popeli ne čini se točnim.....	127

Dodatak..... 127

Skala boja i podaci o dinamici trčanja.....	127
Podaci o balansu vremena dodira s tlom.....	128
Vertikalna oscilacija i omjer vertikalne oscilacije.....	128
Standardne vrijednosti maksimalnog VO2.....	129
FTP ocjene.....	129
Veličina i opseg kotača.....	130

Podatkovna polja..... 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.

Postavljanje sata






Kako biste u potpunosti iskoristili funkcije sata Forerunner, poduzmite sljedeće korake.

- Držite  da biste isključili sat (*Funkcije gumba, stranica 2*).
- Za dovršetak početnog postavljanja slijedite upute na zaslonu.
Tijekom početnog postavljanja možete upariti pametni telefon sa satom kako biste primali obavijesti, sinkronizirali aktivnosti i još mnogo toga (*Uparivanje telefona, stranica 85*). Ako nadograđujete s kompatibilnog sata, možete migrirati postavke sata, spremljene staze i još mnogo toga kada uparite svoj novi sat Forerunner s telefonom.
- Napunite sat (*Punjenje sata, stranica 120*).
- Provjerite ima li dostupnih nadogradnji softvera (*Postavke sustava, stranica 114*).
Softver sata treba biti nadograđen kako biste uživali u najboljem iskustvu upotrebe. Nadogradnje softvera pružaju izmjene i poboljšanja privatnosti, sigurnosti i značajkama.
- Postavite Wi-Fi® mreže (*Povezivanje s Wi-Fi mrežom, stranica 88*).
- Postavite sigurnosne funkcije (*Funkcije za sigurnost i praćenje, stranica 106*).
- Postavite glazbu (*Glazba, stranica 108*).
- Postavite Garmin Pay™ novčanik (*Postavljanje Garmin Pay novčanika, stranica 15*).
- Krenite na trčanje (*Trčanje, stranica 20*).

Funkcije gumba










SAVJET: Možete prilagoditi neke funkcije držanja gumba i izraditi nove prečace za gumbе (*Prilagodba prečaca gumba, stranica 114*).

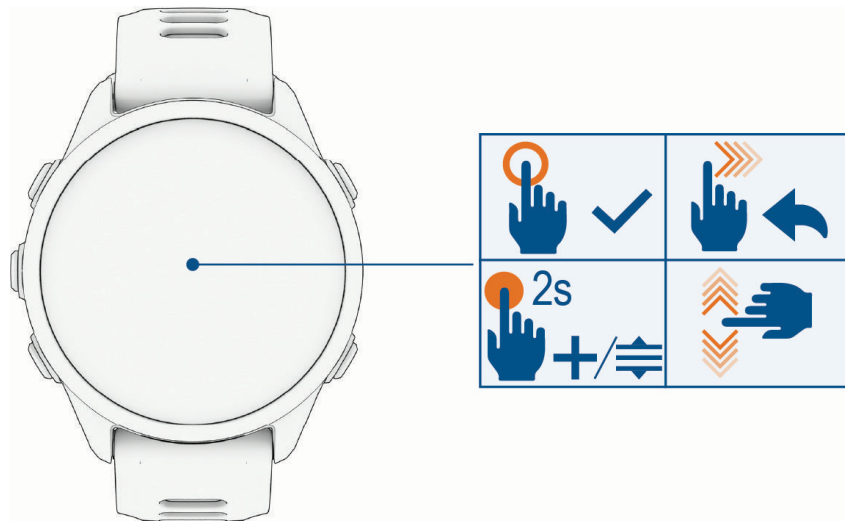
<p>①</p>  <p>Gornji lijevi gumb</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Pritisnite za uključivanje zaslona. • Dvaput brzo pritisnite kako biste uključili ili isključili svjetiljku (<i>Upotreba zaslona svjetla, stranica 51</i>). • Držite dvije sekunde za prikaz izbornika kontrola (<i>Kontrole, stranica 48</i>). • Držite tri sekunde za uključivanje uređaja. • Držite pet sekundi za traženje pomoći (<i>Traženje pomoći, stranica 107</i>).
<p>②</p>  <p>Srednji lijevi gumb</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Na zaslonu sata pritisnite za prikaz centra za obavijesti (<i>Prikaz obavijesti, stranica 87</i>). • Pritisnite za kretanje kroz izbornike ili zaslone s podacima. • Na zaslonu sata držite za pristup glavnom izborniku.
<p>③</p>  <p>Donji lijevi gumb</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Na zaslonu sata pritisnite za kretanje kroz popis brzih pregleda (<i>Brzi pregledi widgeta, stranica 55</i>). • Pritisnite za kretanje kroz izbornike ili zaslone s podacima. • Držite za prikaz kontrola za glazbu (<i>Slušanje glazbe, stranica 109</i>).
<p>④</p>  <p>Gornji desni gumb</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Pritisnite za odabir opcije u izborniku. • Na zaslonu sata pritisnite kako biste otvorili izbornik s aplikacijama i aktivnostima (<i>Aplikacije i aktivnosti, stranica 5</i>). • Pritisnite za pokretanje ili zaustavljanje aktivnosti (<i>Započinjanje aktivnosti, stranica 18</i>).
<p>⑤</p>  <p>Donji desni gumb</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Pritisnite za povratak na prethodni zaslon. • Tijekom aktivnosti pritisnite za bilježenje dionice, odmora ili prelazak na sljedeći korak vježbanja.

GPS status i ikone statusa

Za aktivnosti na otvorenom traka statusa postat će zelena kada je GPS spreman. Bljeskajuća ikona označava da sat traži signal. Postojana ikona označava da je signal pronađen ili da je senzor povezan.

GPS	GPS status
	Status baterije
	Status veze s telefonom
	Status Wi-Fi tehnologije
	LiveTrack status
	Status pulsa
	Running Dynamics Pod status
	Status senzora za brzinu i kadencu
	Status svjetala za bicikle
	Status biciklističkog radara
	Status načina rada na proširenom zaslonu
	Status pametnog trenažera
	Status mjerača snage
	Status tempe™ senzora

Funkcije dodirnog zaslona







- 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.
- Dodirnite ikonu na vrhu zaslona sata za nastavak upotrebe aktivne aplikacije ili aktivnosti.
- Iz izbornika kontrola, widgeta ili aplikacija držite zaslon sata za uređivanje, dodavanje ili ponovnu raspodjelu opcija.
- Na izgledu sata povucite prstom prema dolje za prikaz centra za obavijesti.
- Na izgledu sata povucite prstom prema gore za kretanje kroz popis widgeta.
- Povucite prstom prema gore ili dolje za kretanje kroz izbornike.
- Povucite udesno za povratak na prethodni zaslon.
- Dlanom prekrijte zaslon kako biste se vratili na zaslon sata i smanjili svjetlinu zaslona.

Omogućavanje i onemogućavanje dodirnog zaslona






Možete prilagoditi dodirni zaslon za općenitu upotrebu sata, svaki profil aktivnosti (*Postavke aktivnosti, stranica 43*) i svaki način fokusa (*Načini rada fokusa, stranica 94*).

NAPOMENA: Dodirni zaslon nije dostupan tijekom plivanja. Postavke dodirnog zaslona za svaki profil aktivnosti (kao što su trčanje ili biciklizam) primjenjuju se na odgovarajući dio multisport aktivnosti.

- Držite  i odaberite .
Upute za dodavanje ove opcije izborniku kontrola potražite u odjeljku (*Prilagođavanje izbornika kontrola, stranica 51*).
- Držite , odaberite **Postavke sata > Zaslon i svjetlina > Dodirni zaslon** i odaberite opciju.
- Da biste prilagodili prečac za privremeno omogućavanje ili onemogućavanje dodirnog zaslona, držite , odaberite **Postavke sata > Sustav > Prečaci**.

Prilagođavanje izgleda sata

Možete prilagoditi podatke i prikaz izgleda sata ili aktivirati instalirani Connect IQ™ izgled sata ([Connect IQ funkcije, stranica 92](#)).

- 1 Na izgledu sata držite .
- 2 Odaberite **Izgled sata**.
- 3 Pritisnite  ili  kako biste prikazali opcije izgleda sata.
- 4 Odaberite **Dodaj novo** kako biste odabrali opcije dodatnih zaslona sata.
- 5 Prelistajte na izgled sata, pritisnite  i odaberite .
- 6 Odaberite opciju:

NAPOMENA: Nisu sve opcije dostupne za sve izgleda sata.

- Za aktiviranje izgleda sata odaberite **Primijeni**.
- Za promjenu stilova fontova i grafika odaberite **Stilovi**.
- 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 uklanjanje izgleda sata odaberite **Izbriši**.

Aplikacije i aktivnosti

Na vaš su sat prethodno učitane razne aplikacije i aktivnosti.

Aplikacije: Aplikacije pružaju interaktivne funkcije za vaš sat, poput prikaza vježbanja ili pozivanja nekoga putem sata ([Aplikacije, stranica 6](#)).

Aktivnosti: Na sat su prethodno učitane aplikacije za aktivnosti u zatvorenom i na otvorenom poput trčanja, vožnje bicikla, vježbi snage, plivanja u bazenu i mnoge druge ([Aktivnosti, stranica 17](#)). Kada započnete aktivnost, sat prikazuje i bilježi podatke senzora koje zatim možete spremiti i dijeliti s Garmin Connect™ zajednicom.

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

Connect IQ aplikacije: Na sat možete dodavati funkcije instaliranjem aplikacija iz aplikacije Connect IQ ([Connect IQ funkcije, stranica 92](#)).

Aplikacije

Sat možete prilagoditi u izborniku s aplikacijama, koji vam omogućuje brzi pristup funkcijama i mogućnostima sata. Za neke funkcije aplikacije potrebna je veza Bluetooth® s kompatibilnim telefonom. Mnoge aplikacije možete pronaći u widgetima ([Brzi pregledi widgeta, stranica 52](#)) ili kontrolama ([Kontrole, stranica 48](#)).

Na izgledu sata pritisnite  i pritisnite  za listanje kroz aplikacije.



Naziv	Dodatne informacije
ABC	Odaberite za prikaz informacija visinomjera, barometra i kompasa.
Slanje pulsa	Odaberite za odašiljanje podataka o pulsu na upareni uređaj (<i>Odašiljanje podataka o pulsu, stranica 97</i>).
Kalkulator	Odaberite kako biste koristili kalkulator, uključujući kalkulator napojnica.
Kalendar	Odaberite za prikaz nadolazećih događaja iz kalendara telefona.
Satovi	Odaberite za postavljanje alarma, mjerača vremena, štoperice, alternativne vremenske zone ili događaja s odbrojanjem (<i>Satovi, stranica 70</i>).
Connect IQ	Odaberite za upotrebu trgovine Connect IQ Store na satu (<i>Connect IQ funkcije, stranica 92</i>).
Garmin Share	Odaberite za slanje ili primanje podataka s drugim Garmin® uređajima (<i>Garmin Share, stranica 89</i>).
Health Snapshot™	Odaberite za bilježenje različitih ključnih zdravstvenih parametara poput prosječnog pulsa, razine stresa i tempa disanja dok mirujete na dvije minute. Pruža uvid u vaše ukupno kardiovaskularno stanje.
Povijest	Odaberite za prikaz povijesti zabilježenih aktivnosti, zapisa i ukupnih rezultata (<i>Korištenje funkcije Povijest, stranica 75</i>).
Messenger	Odaberite za prikaz i slanje poruka uz pomoć telefonske aplikacije Garmin Messenger™ (<i>Upotreba funkcije Messenger, stranica 93</i>).
Mjesečeva mijena	Odaberite za prikaz vremena izlaska i zalaska mjeseca te mjesečevih mijena ovisno o vašem GPS položaju.
Glazba	Odaberite za kontrolu reprodukcije audiozapisa sa satom (<i>Slušanje glazbe, stranica 109</i>).
Obavijesti	Odaberite za prilaz telefonskih obavijesti (<i>Prikaz obavijesti, stranica 87</i>).
Telefon	Odaberite za otvaranje kontrola telefona kao što su kontakti i tipkovnica (<i>Upućivanje poziva iz aplikacije Telefon, stranica 85</i>).
Telefonski pomoćnik	Odaberite za izgovor naredbi za vašeg glasovnog pomoćnika (<i>Upotreba telefonskog pomoćnika, stranica 86</i>).
Pulsni oksimetar	Odaberite za očitavanje pulsog oksimetra (<i>Pulsni oksimetar, stranica 98</i>).
Postavke	Odaberite za otvaranje izbornika postavki.
IZLAZAK I ZALAZAK SUNCA	Odaberite za prikaz vremena izlaska sunca, zalaska sunca i sumraka.
Savjeti	Odaberite za prikaz interaktivnih savjeta za sat i skenirajte izravnu poveznicu na support.garmin.com kako biste pristupili korisničkom priručniku za vaš sat.
Glasovna naredba	Odaberite za izgovor glasovne naredbe koju vaš sat treba izvesti (<i>Upotreba glasovnih naredbi, stranica 13</i>).
Glasovne obavijesti	Odaberite za snimanje glasovne obavijesti (<i>Snimanje glasovne obavijesti, stranica 13</i>).
Novčanik	Odaberite za otvaranje novčanika Garmin Pay (<i>Garmin Pay, stranica 15</i>).
Vrijeme	Odaberite za prikaz trenutačne vremenske prognoze i uvjeta.
Vježbanje	Odaberite za prikaz spremljenog vježbanja (<i>Vježbanje, stranica 8</i>).

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 trenutna tempo koraka.

Na satu: Aplikaciju za vježbanje možete otvoriti s popisa aplikacija kako biste vidjeli sva vježbanja koja su trenutno učitana na vaš sat (*Aplikacije i aktivnosti, stranica 5*).

Također možete vidjeti svoju povijest vježbanja.


U aplikaciji: Možete stvoriti i pronaći više vježbanja ili odabrati plan treniranja s ugrađenim vježbanjima i prenijeti ih na svoj sat (*Praćenje vježbanja s usluge Garmin Connect, stranica 9*).

Možete planirati vježbanja.

Možete nadograditi i urediti svoja trenutna vježbanja.

Početak vježbanja

Uređaj vas može voditi kroz više koraka vježbanja.

1 Na zaslonu sata pritisnite .

SAVJET: Ako već imate zakazano ili preporučeno vježbanje za danas, možete se pomaknuti prstom prema dolje i odabrati **Vježbanje**.

2 Odaberite **Aktivnosti** i odaberite aktivnost.

3 Pritisnite  i odaberite **Trening**.

4 Odaberite opciju:


- Za odabir intervalnog vježbanja ili vježbanja s ciljem treniranja odaberite **Brzo vježbanje** (*Početak intervalnog vježbanja, stranica 10, Postavljanje cilja treniranja, stranica 11*).
- Za pokretanje prethodno učitanih ili spremljenih vježbanja odaberite **Biblioteka vježbanja** (*Praćenje vježbanja s usluge Garmin Connect, stranica 9*).
- Za pokretanje zakazanog vježbanja iz kalendara treninga Garmin Connect odaberite **Kalendar treninga** (*0 kalendaru treninga, stranica 12*).

NAPOMENA: Sve opcije nisu dostupne za sve vrste aktivnosti.

5 Odaberite vježbanje.

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

6 Ako je potrebno, odaberite **Započni vježbanje**.




7 Pritisnite  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.

Ocjena izvedbe vježbanja


Nakon što dovršite vježbanje, sat prikazuje ocjenu izvedbe vježbanja koja se temelji na točnosti kojom ste izvršili vježbanje. Aktivni koraci vježbanja glavni su prioritet, a njima se mjeri koliko vaša razina napora zadovoljava cilj koraka te se osigurava da ste dovršili sve korake. Koraci zagrijavanja i oporavka imaju niži učinak na vašu ocjenu. Korak hlađenja uopće ne utječe na ocjenu izvedbe vježbanja.

NAPOMENA: Vaša ocjena izvedbe vježbanja pojavljuje se samo za vježbe trčanja i bicikliranja.

	Dobro, od 67 % do 100 %
	Prosječno, od 34 % do 66 %
	Nisko, od 0 % do 33 %




Praćenje vježbanja s usluge Garmin Connect

Prije preuzimanja vježbanja s usluge Garmin Connect morate imati Garmin Connect račun ([Garmin Connect, stranica 90](#)).

- 1 Odaberite opciju:
 - Otvorite aplikaciju Garmin Connect i odaberite ●●●.
 - Idite na connect.garmin.com.
- 2 Odaberite **Trenir. i planiranje > Vježbanje**.
- 3 Pronađite vježbanje ili stvorite i spremite novo vježbanje.
- 4 Odaberite  ili **Pošalji na uređaj**.
- 5 Slijedite upute na zaslону.

Izvođenje preporučenog vježbanja dana

Prije nego što vam sat može preporučiti vježbanja trčanja ili bicikliranja dana, morate procijeniti svoj maksimalni VO2 za tu aktivnost ([0 procijenjenim maksimalnim vrijednostima VO2, stranica 58](#)).

- 1 Na zaslону sata pritisnite .
- 2 Odaberite **Aktivnosti**.
- 3 Odaberite opciju:
 - Odaberite **Trčanje** i odaberite aktivnost.
 - Odaberite **Biciklizam** i odaberite aktivnost.
- 4 Pritisnite  i odaberite preporučenu vježbu dana.
NAPOMENA: Ne pojavljuje se niti jedno preporučeno vježbanje ako imate zakazan dan za odmor ili pratite drugi plan treniranja.
- 5 Pomaknite se prema dolje za prikaz pojedinosti o vježbanju kao što su koraci i procjena koristi.
- 6 Pritisnite  i odaberite opciju:
 - Za izvođenje vježbanja odaberite **Započni vježbanje**.
 - Za preskakanje vježbanja odaberite **Odbaci**.
 - Za prikaz preporučenih vježbanja za nadolazeći tjedan odaberite **Više prijedloga**.
 - Za prikaz postavki vježbanja, poput dana treniranja, vrste cilja i upita za vježbanje, odaberite **Postavke**, a zatim odaberite opciju.






SAVJET: Ako onemogućite opciju **Upit za vježbanje**, upite ponovno kasnije možete omogućiti. Iz aktivnosti odaberite **Trening > Biblioteka vježbanja > Dnevne preporuke**, odaberite vježbanje, pritisnite

 i odaberite **Postavke > Upit za vježbanje**.





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

Početak intervalnog vježbanja

NAPOMENA: Ova funkcija nije dostupna za sve aktivnosti.






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

Prilagođavanje intervalnog vježbanja

- 1 Na zaslonu sata pritisnite .
 - 2 Odaberite **Aktivnosti** i odaberite aktivnost.
 - 3 Pritisnite .
 - 4 Odaberite **Trening > Brzo vježbanje > Intervali > Strukturirana ponavljanja**.
 - 5 Pritisnite  i odaberite **Uredi vježbanje**.
 - 6 Odaberite jednu ili više opcija:
 - Za postavljanje trajanja i vrste intervala odaberite **Interval**.
 - Za postavljanje trajanja i vrste odmora odaberite **Odm..**
 - Za postavljanje broja ponavljanja odaberite **Ponavljanje**.
 - Za dodavanje otvorenog intervala zagrijavanja prije početka vježbanja odaberite **Zagrijavanje > Uključi**.
 - 7 Pritisnite .
- Sat sprema prilagođeno intervalno vježbanje dok ponovo ne uredite vježbanje.

Bilježenje testa kritične brzine plivanja


Vrijednost kritične brzine plivanja (KBP) rezultat je kronometarskog testa izraženog kao tempo na 100 metara. Vaš KBP teoretska je brzina koju možete trajno održavati bez iscrpljenosti. Možete upotrijebiti svoj KBP za vođenje tempa treniranja i praćenje napretka.

- 1 Na zaslonu sata pritisnite .
- 2 Odaberite **Aktivnosti** > **Plivanje** > **Plivanje u bazenu**.
- 3 Pritisnite .
- 4 Odaberite **Trening** > **Biblioteka vježbanja** > **Kritična brzina plivanja** > **Izvrši test kritične brzine plivanja**.
- 5 Pritisnite  za pregled koraka vježbanja (opcionalno).
- 6 Pritisnite .
- 7 Pritisnite  za pokretanje mjerača vremena aktivnosti.
- 8 Slijedite upute na zaslonu.

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 utrkvati se s njom.

NAPOMENA: Ova funkcija nije dostupna za sve aktivnosti.

- 1 Na zaslonu sata pritisnite .
- 2 Odaberite **Aktivnosti** i odaberite aktivnost.
- 3 Pomaknite se prema dolje i odaberite postavke aktivnosti.
- 4 Odaberite **Zasloni s podacima** > **Dodaj novo** > **Virtual Partner**.
- 5 Unesite tempo ili brzinu.
NAPOMENA: Možete promijeniti redoslijed zaslona s podacima (opcionalno).
- 6 Započnite aktivnost (*Započinjanje aktivnosti, stranica 18*).
- 7 Na zaslonu Virtual Partner možete provjeriti 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 Na zaslonu sata pritisnite .
- 2 Odaberite **Aktivnosti** i odaberite aktivnost.
- 3 Pomaknite se prema dolje.
- 4 Odaberite **Trening**.
- 5 Odaberite opciju:
 - Odaberite **Postavi cilj**.
 - Odaberite **Brzo vježbanje**.**NAPOMENA:** Sve opcije nisu dostupne za sve vrste aktivnosti.
- 6 Odaberite opciju:
 - Odaberite **Intervali** kako biste odabrali ponavljanja na temelju vremena ili 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.
 - Odaberite **Samo udaljenost** za odabir zadane udaljenosti ili unos prilagođene udaljenosti.
- 7 Pritisnite  za pokretanje mjerača vremena aktivnosti.

Utrkivanje s prethodnom aktivnošću

Možete se utrkiivati s prethodno zabilježenom aktivnošću ili preuzeti vrijeme aktivnosti staze. Ova funkcija radi s funkcijom Virtual Partner pa za vrijeme aktivnosti možete vidjeti jeste li u prednosti ili u zaostatku.

NAPOMENA: Ova funkcija nije dostupna za sve aktivnosti.

- 1 Na zaslonu sata pritisnite .
- 2 Odaberite **Aktivnosti** i odaberite aktivnost.
- 3 Pomaknite se prema dolje.
- 4 Odaberite **Trening > Utrkivanje sa samim sobom**.
- 5 Odaberite opciju:
 - Odaberite **Iz povijesti** za odabir već snimljenih aktivnosti s uređaja.
 - Odaberite **Preuzeto** za odabir staze koje ste preuzeli s vašeg računa Garmin Connect.
- 6 Odaberite aktivnost.
- 7 Ako je potrebno, pritisnite  i odaberite **Utrka**.
- 8 Pritisnite  za pokretanje mjerača vremena aktivnosti.
- 9 Nakon dovršetka aktivnosti pritisnite  i odaberite **Spremi**.

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 upotrebljavati planove treniranja, morate imati Garmin Connect račun ([Garmin Connect, stranica 90](#)) i morate upariti sat Forerunner s kompatibilnim pametnim telefonom.

- 1 U aplikaciji Garmin Connect odaberite ●●●.
- 2 Odaberite **Trenir. i planiranje > Garmin trener – planovi**.
- 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 trenutačnoj fizičkoj formi, preferencijama treniranja, rasporedu i datumu utrke. Nakon što pokrenete plan, Garminbrzi pregled widgeta trenera dodat će se slijedu brzih pregleda widgeta na vašem Forerunner satu.

Snimanje glasovne obavijesti

Uz pomoć zvučnika i mikrofona ugrađenih u sat možete snimati i preslušavati glasovne obavijesti.

1 Odaberite opciju:

- Na zaslonu sata pritisnite .
- Držite .

2 Odaberite **Glasovne obavijesti**.

3 Odaberite .

4 Odaberite opciju:





- Odaberite **Lokacija** kako biste spremili GPS lokaciju s glasovnom obavijesti.
- Odaberite **Glasnoća** za podešavanje glasnoće zvučnika.

5 Odaberite .

6 Recite glasovnu obavijest.



7 Odaberite .

Odaberite opciju:

- 8
- Odaberite  kako biste reproducirali glasovnu obavijest.
 - Odaberite  kako biste promijenili naziv glasovne obavijesti ili je izbrisali.
 - Pritisnite  i odaberite  za prikaz biblioteke glasovnih obavijesti.

Upotreba glasovnih naredbi

1 Odaberite opciju:

- Na izgledu sata pritisnite  i odaberite **Glasovna naredba**.
- Držite  i odaberite **Glasovna naredba**.

NAPOMENA: Izbornik kontrola možete prilagođavati (*Prilagođavanje izbornika kontrola, stranica 51*).

2 Recite glasovnu naredbu koju želite da sat izvede (*Glasovne naredbe sata, stranica 14*).

Glasovne naredbe sata

Sustav glasovnih naredbi dizajniran je za otkrivanje prirodnog govora. Naveden je popis čestih glasovnih naredbi, no satu ne morate izgovoriti točne fraze. Možete pokušati izgovarati varijacije tih naredbi na način koji je vama prirodan. Savjete o glasovnim naredbama i informacije za rješavanje problema potražite na garmin.com/voicecommand/tips.

Naredba glasovne pomoći	Funkcija
What can I say?	Prikaz popisa najčešćih glasovnih naredbi

Funkcije uređaja i zaslona

Glasovna naredba	Funkcija
Find my phone	Reprodukcija zvučnog upozorenja na uparenom telefonu ako je unutar Bluetooth dometa.
Disable do not disturb	Onemogućuje način rada bez ometanja kako bi se prigušio zaslon i onemogućila upozorenja i obavijesti.
Turn on airplane mode	Načinu rada u zrakoplovu omogućuje isključivanje svih bežičnih komunikacija.
Increase brightness	Povećava razinu svjetline.
Decrease brightness	Smanjuje razinu svjetline.
Set brightness to 80	Postavlja razina svjetline na određeni postotak. Dostupni brojevi su 0 – 100 %.

Funkcije sata

Glasovna naredba	Funkcija
Set a timer for fifteen minutes	Postavlja mjerač vremena na određeno vrijeme.
Pause timer	Pauzira trenutni mjerač odbrojavanja.
Resume timer	Nastavlja pauzirani mjerač odbrojavanja.
Cancel timer	Otkazuje trenutni mjerač odbrojavanja.
Start stopwatch	Pokretanje štoperice.
Stop stopwatch	Zaustavljanje štoperice.
Wake me up at 3:15 a.m.	Postavlja jednostruki alarm na određeno vrijeme.

Funkcije aplikacije i aktivnosti

Glasovna naredba	Funkcija
Show me the weather	Otvora aplikaciju vremenske prognoze.
Open the calendar	Otvora aplikaciju kalendara.
Start a run	Pokreće aktivnost Trčanje.
Start hiking	Pokreće aktivnost Planinarenje.
Open the triathlon app	Pokreće aktivnost Triatlon.

NAPOMENA: Popisane su aplikacije i aktivnosti primjeri, no sa svim zadanim aplikacijama i aktivnostima moguće je upravljati s glasovnim naredbama (*Aplikacije, stranica 6*), (*Aktivnosti, stranica 17*).

Funkcije navigacije

Glasovna naredba	Funkcija
Begin navigation	Otvora izbornik Navigiraj za navigaciju do odredišta.
Save location	Sprema vašu trenutnu lokaciju.
Switch to the compass app	Otvora kompas.

Multimedijske funkcije

Glasovna naredba	Funkcija
Change volume to 8	Podešava glasnoću na određenu razinu. Dostupni su brojevi 0 – 10 ili 0 – 100 %.
Increase volume	Povećava glasnoću zvuka.
Decrease volume	Smanjuje glasnoću zvuka.
Play music	Reproducira trenutno odabrani medij.
Next song	Reproducira sljedeći medijski zapis.
Previous song	Reproducira prethodni medijski zapis.
Pause music	Pauzira trenutno reproducirani medij.
Mute	Utišava sve zvukove.
Unmute	Poništava utišavanje svih zvukova.

Garmin Pay

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



Postavljanje Garmin Pay novčanika

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

- 1 U aplikaciji Garmin Connect odaberite ●●●.
- 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 Odaberite opciju:
 - Na zaslonu sata pritisnite .
 - Držite .
- 2 Odaberite **Novčanik**.

3 Unesite četveroznamenkastu lozinku.

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

Prikazat će se platna kartica kojom ste izvršili zadnju uplatu.



4 Ako ste u Garmin Pay novčanik dodali više kartica, pritisnite  kako biste odabrali drugu karticu (opcionalno).

5 Unutar 60 sekundi približite sat čitaču za beskontaktno plaćanje tako da sat bude okrenut prema čitaču. Sat će po dovršetku komunikacije s čitačem zavibrirati i na njemu će se prikazati kvačica.

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

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

Dodavanje kartice u Garmin Pay novčanika

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

1 U aplikaciji Garmin Connect odaberite ●●●.

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 ●●●.

2 Odaberite **Garmin Pay**.

3 Odaberite karticu.

4 Odaberite opciju:

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

Promjena lozinke za Garmin Pay

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

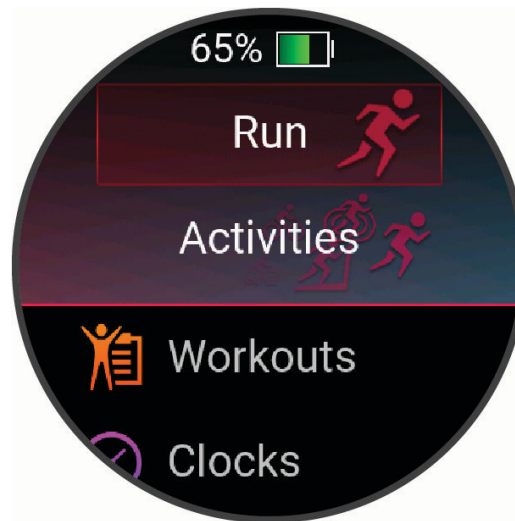
- 1 U aplikaciji Garmin Connect odaberite ●●●.
- 2 Odaberite **Garmin Pay** > **Promjena lozinke**.
- 3 Slijedite upute na zaslonu.

Prilikom sljedećeg plaćanja s pomoću sata Forerunner morate unijeti novu lozinku.

Aktivnosti

Na satu pritisnite , odaberite **Aktivnosti** i pritisnite  kako biste se kretali kroz aktivnosti. Vaš popis omiljenih aktivnosti prikazuje se na vrhu popisa (*Prilagodba popisa omiljenih aktivnosti, stranica 41*).



NAPOMENA: Neke aktivnosti prikazivat će se u više od jedne kategorije.








Kategorija	Aktivnosti
Trčanje	Staza za trčanje, Utrke s preprekama, Trčanje, Trčanje na stazi, Terensko trčanje, Traka za trčanje, Ultra trčanje, Virtualno trčanje,
Biciklizam	Biciklizam, Vožnja biciklom na posao, Vožnja sobnog bicikla, Biciklizam na duge staze, BMX, Ciklo-kros, eBike, eMTB, Bicikliranje po šljunku, MTB bicikl, Cestovni biciklizam
Plivanje	Otvorena voda, Plivanje u bazenu
Multisport	Kombinirano, Duatlon, Triatlon u bazenu, Plivanje/trčanje, Triatlon
Teretana	Boks, Kardio, Dvoransko penjanje, Orbitrek, Penjanje na katove, HIIT, Preskakanje vijače, Miješane borilačke vještine, Mobilnost, Pilates, Ergometar, Penjanje stepenicama, Trening snage, Hodanje u zatvorenom, Joga
Na otvorenom	Jahanje, Penjanje po manjim stijenama, Disc golf, Ribarski, Golf, Planinarenje, Jahanje, Lov, Rolanje, Planinarenje, Dječje planinarenje, Hodanje
Zimski sportovi	Klizanje, Skijanje, Daskanje na snijegu, Motorne saonice, Krplje, Klasično cross-country skijanje, Cross-country skijaško trčanje
Sportovi na vodi	Plovilo, Kajak, Veslanje, Jedrenje, Disalica za ronjenje, Uspr.ves.na das.
Timski sportovi	Američki nogomet, Baseball, Košarka, Kriket, Hokej na travi, Hokej na ledu, Lacrosse, Ragbi, Nogomet, Softball, Odbojka, Ultimativni disk
Sportovi s reketom	Badminton, Padel, Pickleball, Platforma za tenis, Reketbol, Skvoš, Stolni tenis, Tenis
Motosportovi	ATV, Motocross, Motocikl, Overland
Drugo	Disanje, Meditacija

Započinjanje aktivnosti

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




- 1 Na zaslonu sata pritisnite .
- 2 Odaberite **Aktivnosti**.
- 3 Odaberite opciju:
 - Odaberite aktivnost s popisa omiljenih aktivnosti.
 - Prelistajte do popisa aktivnosti **Više**, odaberite kategoriju aktivnosti i odaberite aktivnost.
- 4 Ako je za aktivnost potreban prijem GPS signala, izađite na mjesto s nesmetanim pogledom na nebo i pričekajte dok se ne napuni traka statusa GPS-a.
Sat je spreman nakon što utvrdi vaš puls, primi GPS signale (ako su potrebni) i poveže se s bežičnim senzorima (ako su potrebni).
- 5 Pritisnite  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 120*).
- Pritisnite  za bilježenje dionica, pokretanje novog seta ili položaja ili prelazak na idući korak vježbanja. Možete odabrati  za odbacivanje dionice za određene aktivnosti (*Kako mogu poništiti pritisak gumba za dionicu?, stranica 125*).
- Pritisnite  ili  za prikaz dodatnih zaslona s podacima.
- Za prikaz dodatnih zaslona s podacima povucite prstom prema gore ili dolje.
SAVJET: Tijekom aktivnosti dodirni zaslon možete otključati povlačenjem prstom od vrha zaslona prema dolje.
- Povucite prstom udesno ili ulijevo kako biste prikazali upravljanje glazbom ili postavke aktivnosti.
- Tijekom aktivnosti držite  i odaberite **Promjena sporta** za prelazak na drugu vrstu aktivnosti. Kada vaša aktivnost uključuje dva ili više sportova, ona se bilježi kao multisport aktivnost.

Zaustavljanje aktivnosti

Sve opcije nisu dostupne za sve vrste aktivnosti.


- 1 Pritisnite .
- 2 Odaberite opciju:
 - Za nastavak aktivnosti odaberite **Nastavi**.
 - Za spremanje aktivnosti i prikaz detalja odaberite **Spremi** i odaberite opciju.
NAPOMENA: Nakon spremanja aktivnosti možete unijeti podatke za samoprocjenu (*Procjena aktivnosti, stranica 19*).
 - Za zaustavljanje aktivnosti i kasniji nastavak odaberite **Nastavi kasnije**.
 - Za označavanje dionice odaberite **Dionica**.
Možete odabrati  za odbacivanje dionice za određene aktivnosti (*Kako mogu poništiti pritisak gumba za dionicu?, stranica 125*).
 - Za navigiranje natrag do početne točke aktivnosti istim putem kojim ste došli, odaberite **Natrag na početak > TracBack**.
NAPOMENA: Ova je funkcija dostupna samo za aktivnosti koje koriste GPS.
 - Za navigiranje natrag do početne točke aktivnosti najkraćim putem, odaberite **Natrag na početak > Pravocrtno**.
NAPOMENA: Ova je funkcija dostupna samo za aktivnosti koje koriste GPS.
 - Za mjerenje razlike između pulsa na kraju aktivnosti i pulsa dvije minute nakon toga, odaberite **Puls za vrijeme oporavka** i pričekajte da mjerač odbroji vrijeme (*Puls oporavka, stranica 66*).
 - Za odbacivanje aktivnosti odaberite **Odbaci** i pritisnite .

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

Procjena aktivnosti

NAPOMENA: Ova funkcija nije dostupna za sve aktivnosti.

Možete prilagoditi postavku samoprocjene za određene aktivnosti (*Postavke aktivnosti, stranica 43*).



- 1 Nakon dovršetka aktivnosti odaberite **Spremi** (*Zaustavljanje aktivnosti, stranica 19*).
- 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


Prva fitness aktivnost koju ćete zabilježiti na satu može biti trčanje, vožnja ili bilo koja aktivnost na otvorenom. Prije pokretanja aktivnosti možda ćete morati napuniti sat ([Punjenje sata, stranica 120](#)).

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

- 1 Pritisnite  i odaberite aktivnost.
- 2 Izađite van i pričekajte da sat pronade satelite.
- 3 Pritisnite .
- 4 Krenite na trčanje.



NAPOMENA: Tijekom aktivnosti možete pritisnuti i držati  kako biste otvorili kontrole za glazbu ([Kontrole za reprodukciju glazbe, stranica 110](#)).

- 5 Nakon dovršetka trčanja pritisnite .
- 6 Odaberite opciju:
 - Odaberite **Nastavi** kako biste ponovo pokrenuli mjerac vremena aktivnosti.
 - Odaberite **Spremi** kako biste spremili trčanje i ponovo postavili mjerac vremena aktivnosti. Možete odabrati trčanje kako biste vidjeli sažetak.






NAPOMENA: Dodatne opcije trčanja potražite u odjeljku [Zaustavljanje aktivnosti, stranica 19](#).

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 Na satu pritisnite .
- 3 Odaberite **Aktivnosti** > **Trčanje** > **Trčanje na stazi**.
- 4 Pričekajte da sat pronađe satelite.
- 5 Ako trčite u prvoj stazi, preskočite na 8. korak.
- 6 Odaberite **Broj staze**.
- 7 Odaberite broj staze.
- 8 Pritisnite .
- 9 Trčite po stazi.
- 10 Nakon dovršetka aktivnosti pritisnite  i odaberite **Spremi**.




Savjeti za bilježenje trčanja na stazi

Baza staza Garmin sadrži više od 10.000 staza iz cijelog svijeta.

- Prije nego što započnete s trčanjem na stazi pričekajte da sat primi satelitske signale.
- Ako vaš sat ne prepozna stazu, otrčite četiri kruga da biste kalibrirali duljinu 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 sat možete upariti s kompatibilnom aplikacijom drugog proizvođača za prijenos podataka o tempu, puls u ili kadenci.








- 1 Na zaslonu sata pritisnite .
- 2 Odaberite **Aktivnosti** > **Trčanje** > **Virtualno trčanje**.
- 3 Na tabletu, prijenosnom računaru ili telefonu otvorite aplikaciju Zwift™ ili drugu aplikaciju za virtualno treniranje.
- 4 Slijedite upute na zaslonu kako biste pokrenuli aktivnost trčanja i uparili uređaje.
- 5 Pritisnite  za pokretanje mjerača vremena aktivnosti.
- 6 Nakon dovršetka aktivnosti pritisnite  i odaberite **Spremi**.

Kalibracija udaljenosti za traku za trčanje

Za bilježenje točnijih udaljenosti koje prijeđete na traci za trčanje možete kalibrirati udaljenost nakon što na traci za trčanje istrčite najmanje 2,4 km (1,5 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 18*).
- 2 Trčite na traci sve dok sat ne zabilježi najmanje 2,4 km (1,5 mi).
- 3 Po dovršetku aktivnosti pritisnite  za zaustavljanje mjerača vremena aktivnosti.
- 4 Odaberite opciju:
 - Za prvo kalibriranje udaljenosti za traku za trčanje odaberite **Spremi**. Uređaj će zatražiti da dovršite postupak kalibracije trake za trčanje.
 - Za ručnu kalibraciju udaljenosti za traku za trčanje nakon prve kalibracije odaberite **Kalibriraj i spremi >** .
- 5 Na zaslonu trake za trčanje provjerite prijeđenu udaljenost i unesite udaljenost u sat.


Bilježenje aktivnosti ultra trčanja

- 1 Na zaslonu sata pritisnite .
- 2 Odaberite **Aktivnosti > Trčanje > Ultra trčanje**.
- 3 Pritisnite  za pokretanje mjerača vremena aktivnosti.
- 4 Počnite trčati.
- 5 Pritisnite  kako biste zabilježili dionicu i pokrenuli mjerač vremena odmora.
SAVJET: Način na koji postavka Automatski odmor bilježi odmor i dionice moguće je konfigurirati (*Postavke automatskog odmora za ultra trčanje, stranica 22*).
- 6 Nakon odmora pritisnite  kako biste nastavili s trčanjem.
- 7 Pritisnite  ili  za prikaz dodatnih stranica s podacima (opcionalno).
- 8 Nakon dovršetka aktivnosti pritisnite  i odaberite **Spremi**.

Postavke automatskog odmora za ultra trčanje


Za aktivnost Ultra trčanje moguće je prilagoditi opcije automatskog pokretanja i zaustavljanja mjerača vremena odmora.

Status: Omogućuje automatsko bilježenje odmora.

Početak odmaranja: Automatski pokreće mjerač vremena odmora kada prestanete trčati. Opcijom Samo ručno mjerač vremena odmora možete pokrenuti samo kada pritisnete .




Završetak odmaranja: Postavlja tempo potreban za dovršetak odmora.

Minimalno vrijeme: Postavlja količinu vremena prije pokretanja ili završetka odmora.

Tipka Dionica: Postavlja gumb  za bilježenje dionice i pokretanje mjerača vremena za odmor, samo pokretanje mjerača vremena za odmor ili samo za bilježenje dionice.

Bilježenje aktivnosti za utrivanje s preprekama

Ako sudjelujete u utrci na stazi s preprekama, uz pomoć aktivnosti Utrke s preprekama možete zabilježiti vrijeme na svakoj prepreci i vrijeme trčanja između prepreka.

- 1 Na zaslonu sata pritisnite .
- 2 Odaberite **Aktivnosti** > **Trčanje** > **Utrke s preprekama**.
- 3 Pritisnite  za pokretanje mjerača vremena aktivnosti.
- 4 Pritisnite  za ručno označavanje početka i kraja svake prepreke.

NAPOMENA: Postavku **Praćenje prepreka** možete konfigurirati za spremanje lokacija prepreka iz prve petlje staze. Na ponovljenim krugovima staze sat koristi spremljene lokacije za prebacivanje između prepreka i intervala trčanja.

- 5 Nakon dovršetka aktivnosti pritisnite  i odaberite **Spremi**.


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 90](#)).

- 1 Odaberite opciju:
 - Otvorite aplikaciju Garmin Connect i odaberite ●●●.
 - Idite na connect.garmin.com.
- 2 Odaberite **Trenir. i planiranje** > **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

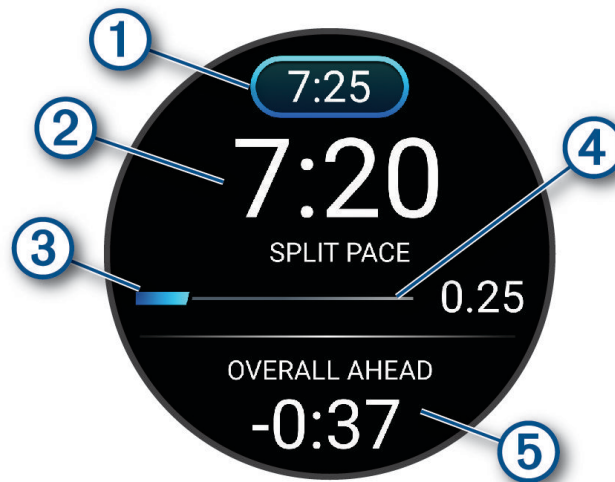
Prije stvaranja plana PacePro na satu morate stvoriti stazu ([Stvaranje staze u aplikaciji Garmin Connect, stranica 103](#)).

- 1 Na zaslonu sata pritisnite .
- 2 Odaberite **Aktivnosti** i odaberite aktivnost trčanja na otvorenom.
- 3 Pomaknite prstom prema dolje za odabir **Trening** > **PacePro planovi** > **Stvori novo**.
- 4 Odaberite stazu.
- 5 Odaberite opciju:
 - Odaberite **Ciljni tempo**, a zatim unesite željeni ciljni tempo.
 - Odaberite **Ciljno vrijeme** i unesite željeno ciljno vrijeme.Povucite prstom prema dolje kako biste prikazali svoju prilagođenu traku s tempom i pregledom dionica.
- 6 Pritisnite .
- 7 Odaberite opciju:
 - Odaberite **Pokreni plan** za pokretanje plana.
 - Odaberite **Karta** kako biste stazu vidjeli na karti.
 - Odaberite **Izbriši** za odbacivanje plana.

Pokretanje PacePro plana

Prije nego što možete započeti plan PacePro, morate preuzeti plan sa svojeg računara Garmin Connect ili stvoriti plan PacePro na svojem satu (*Stvaranje PacePro plana na vašem satu, stranica 23*).

- 1 Na zaslonu sata pritisnite .
- 2 Odaberite aktivnost za trčanje na otvorenom.
- 3 Pomaknite se prstom prema dolje kako biste odabrali **Trening > PacePro planovi**.
- 4 Odaberite pretplatu.
SAVJET: Možete se pomaknuti prstom prema dolje kako biste pregledali dionice i grafikon nadmorske visine prije nego što prihvatite plan PacePro.
- 5 Pritisnite .
- 6 Odaberite **Pokreni plan** za pokretanje plana.
- 7 Ako je potrebno, odaberite kako biste omogućili navigaciju po stazi.
- 8 Pritisnite  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  i odabrati **Zaustavi PacePro >** kako biste zaustavili plan PacePro. Mjerač vremena aktivnosti i dalje radi.

Biciklizam

Korištenje dvoranskog trenažera

Da biste mogli upotrebljavati kompatibilni dvoranski trenažer, najprije morate upariti trenažer i sat putem Bluetooth ili ANT+® tehnologije ([Uparivanje bežičnih senzora, stranica 82](#)).

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

- 1 Na zaslonu sata pritisnite .
- 2 Odaberite **Aktivnosti** > **Biciklizam** > **Vožnja sobnog bicikla**.
- 3 Držite .
- 4 Odaberite **Opcije pametnog trenažera**.
- 5 Odaberite opciju:
 - Odaberite **Slobodna vožnja** za odlazak na vožnju.
 - Odaberite **Slijedi vježbanje** kako biste pratili spremljeno vježbanje ([Vježbanje, stranica 8](#)).
 - Odaberite **Slijedi stazu** kako biste slijedili spremljenu stazu ([Staze, stranica 103](#)).
 - 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  kako biste započeli mjerač vremena aktivnosti.

Trenažer povećava ili smanjuje otpor na temelju informacija o nadmorskoj visini za stazu ili vožnju.

Vodič za snagu

Možete stvoriti i upotrebljavati strategiju za snagu kako biste mogli planirati količinu napora na stazi. Vaš uređaj Forerunner koristi se vašim FTP-om, nadmorskom visinom staze i predviđenim vremenom potrebnim za dovršetak staze kako bi stvorio prilagođeni vodič za snagu.




Jedan od najvažnijih koraka u planiranju uspješne strategije u vodiču za snagu odabir je razine napora. Ulaganjem veće količine napora na stazi povećat će se preporuke za snagu, a manja će ih količina napora smanjiti ([Stvaranje i upotreba vodiča za snagu, stranica 26](#)). Primarni cilj vodiča za snagu jest da vam pomogne da završite stazu na temelju poznatih podataka o vašoj sposobnosti, a ne da postignete određeno ciljno vrijeme. Možete prilagoditi razinu napora tijekom vožnje.

Vodiči za snagu uvijek su povezani sa stazom i ne mogu se upotrebljavati za vježbanja ili segmente. Svoju strategiju možete pregledavati i uređivati u aplikaciji Garmin Connect i sinkronizirati je s kompatibilnim Garmin uređajima. Za ovu funkciju potreban je mjerač snage koji mora biti uparen s vašim uređajem ([Uparivanje bežičnih senzora, stranica 82](#)). Nakon što uparite uređaje, možete prilagoditi dodatna podatkovna polja ([Podatkovna polja, stranica 130](#)).



Stvaranje i upotreba vodiča za snagu

Prije stvaranja vodiča za snagu mjerač snage morate upariti sa satom ([Uparivanje bežičnih senzora, stranica 82](#)). Morate imati i stazu učitano u račun Garmin Connect ([Stvaranje staze u aplikaciji Garmin Connect, stranica 103](#)).

- 1 U aplikaciji Garmin Connect odaberite ●●●.
- 2 Odaberite **Trenir. i planiranje > Vodič za snagu > Stvori strategiju u funkciji Vodič za snagu.**
- 3 Slijedite upute na zaslonu kako biste izradili vodič za snagu.
- 4 Odaberite .
- 5 Odaberite svoj sat.
- 6 Na zaslonu sata pritisnite .
- 7 Na satu odaberite aktivnost bicikliranja na otvorenom.
- 8 Pomaknite se prema dolje da biste odabrali **Trening > Vodič za snagu.**
- 9 Odaberite vodič za snagu.
- 10 Pritisnite  i odaberite **Pokreni plan.**

SAVJET: Možete pregledati karu, iscrtavanje nadmorske visine, napor, postavke i prolazna vremena. Prije početka vožnje možete prilagoditi napor, teren, položaj vožnje i težinu opreme.

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 sa senzorima pulsa na prsima kao što je HRM-Pro™ dodatna oprema serije. ([Mjerenje pulsa na prsima za vrijeme plivanja, stranica 84](#)). Ako su dostupni podaci o pulsima izmjereni i na zapešću i na prsima, sat će upotrebljavati podatke o pulsima 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 sat 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 42](#)).

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 (Treniranje uz bilježenje drill vježbi, stranica 28)


Savjeti za plivačke aktivnosti

- Pritisnite  kako biste zabilježili interval tijekom plivanja na otvorenim vodama.
- Prije pokretanja aktivnosti za plivanje u bazenu, slijedite upute na zaslonu kako biste odabrali veličinu bazena ili unijeli prilagođenu veličinu.
Sat mjeri i bilježi udaljenost prema prijašnjim duljinama bazena. Veličina bazena mora biti ispravna da bi se prikazivala točna udaljenost. Pri sljedećem pokretanju plivačke aktivnosti sat će upotrijebiti ovu veličinu bazena. Možete držati , odabrati postavke aktivnosti i zatim odabrati **Veličina bazena** za promjenu veličine.
- Za precizne rezultate otplivajte čitavu duljinu bazena i upotrijebite jednu vrstu zaveslaja za čitavu duljinu. Pauzirajte mjerač vremena aktivnosti dok se odmarate.
- Pritisnite  kako biste zabilježili odmor tijekom plivanja u bazenu ([Automatski odmor i ručni odmor tijekom plivanja, stranica 27](#)).
Sat automatski bilježi intervale plivanja i duljine za plivanje u bazenu.
- Kako biste pomogli da sat broji prijašnje duljine, snažno se odgurnite od zida i klizite vodom prije prvog zaveslaja.
- Prilikom obavljanja drill vježbi morate pauzirati mjerač vremena aktivnosti ili upotrijebiti funkciju bilježenja drill vježbi ([Treniranje uz bilježenje drill vježbi, stranica 28](#)).

Automatski odmor i ručni odmor tijekom plivanja

Funkcija automatskog odmora dostupna je samo za plivanje u bazenu. Vaš sat automatski otkriva kada se odmarate i pojavljuje se zaslon odmora. Ako se odmarate dulje od 15 sekundi, sat automatski stvara interval odmora. Kada nastavite plivati, sat automatski pokreće novi interval plivanja.




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

Za upotrebu ručnog odmora možete isključiti funkciju automatskog odmora u opcijama aktivnosti ([Postavke aktivnosti, stranica 43](#)). Tijekom aktivnosti plivanja u bazenu ili na otvorenim vodama interval odmora možete ručno označiti pritiskom na . Podaci o plivanju ne bilježe se za interval odmora.

SAVJET: Ako se odmarate na kraće vrijeme ili želite vrlo precizno mjerenje intervala plivanja, koristite opciju ručnog 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 pomaknite se prema gore ili dolje za pregledavanje zaslona drill vježbi.
- 2 Pritisnite  kako biste pokrenuli mjerac vremena drill vježbi.
- 3 Kada dovršite interval drill vježbi, pritisnite .
Mjerac vremena drill vježbi se zaustavlja, ali mjerac vremena aktivnosti nastavlja bilježiti cijelu plivačku sesiju.
- 4 Odaberite udaljenost za dovršenu drill vježbu.
Koraci za udaljenost temelje se na veličini bazena odabranoj za profil aktivnosti.
- 5 Odaberite opciju:
 - Za pokretanje drugog intervala drill vježbi pritisnite .
 - Za povratak na zaslon s podacima o plivanju pomaknite se gore ili dolje.






Multisport

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


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

Treniranje za triatlon

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

- 1 Na zaslonu sata pritisnite .
- 2 Odaberite **Aktivnosti** > **Multisport** > **Triatlon**.
- 3 Pritisnite  za pokretanje mjeraca vremena aktivnosti.
NAPOMENA: Kada prvi puta pokrenete aktivnost triatlona, možete uključiti **Aut. promjena sporta** kako bi sat automatski prepoznao promjene sporta i nastavio na idući prijelaz ili sport (*Postavke aktivnosti, stranica 43*).
- 4 Po potrebi pritisnite  na početku i kraju svakog prijelaza (*Kako mogu poništiti pritisak gumba za dionicu?, stranica 125*).
Značajka prijelaza zadano je uključena, a vrijeme prijelaza bilježi se odvojeno od vremena aktivnosti. Funkcija prijelaza može se uključiti ili isključiti u postavkama aktivnosti triatlon. Ako su prijelazi isključeni, pritisnite  za zamjenu sportova.
- 5 Nakon dovršetka aktivnosti pritisnite  i odaberite **Spremi**.

Stvaranje multisport aktivnosti

- 1 Na zaslonu sata pritisnite .
- 2 Odaberite **Aktivnosti** > **Uredi** > **Dodaj** > **Multisport**.
- 3 Odaberite vrstu multisport aktivnosti ili odaberite **Prilagođeno** i unesite naziv. 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.

Aktivnosti u dvorani

Sat se može upotrebljavati za trening u zatvorenom, npr. za trčanje na dvoranskoj atletskoj stazi, vožnju na sobnom biciklu ili za upotrebu dvoranskog trenažera. GPS je tijekom aktivnosti u zatvorenom isključen ([Postavke aktivnosti, stranica 43](#)).



Kada trčite ili hodate s isključenim GPS-om, brzina i udaljenost izračunavaju se pomoću mjerača brzine 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 kadence.


Bilježenje aktivnosti vježbanja snage



Tijekom izvođenja vježbi snage možete bilježiti setove. Set je višestruko ponavljanje jedne vježbe.

- 1 Na zaslonu sata pritisnite .
- 2 Odaberite **Aktivnosti** > **Teretana** > **Trening snage**.
- 3 Odaberite vježbanje.
- 4 Pritisnite  za prikaz popisa koraka vježbanja (opcionalno).

SAVJET: Dok pregledavate korake vježbanja, možete pritisnuti  i potom pritisnuti  za prikaz animacije odabrane vježbe, ako je dostupna.
- 5 Kada završite s pregledavanjem koraka vježbanja, pritisnite  i odaberite **Započni vježbanje**.
- 6 Pritisnite  i odaberite **ZAPOČNI VJEŽBANJE**.
- 7 Započnite prvi set.



Sat broji ponavljanja. Kada napravite najmanje četiri 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.
- 8 Pritisnite  za dovršetak seta i prelazak na sljedeću vježbu, ako je dostupna.

Na satu se prikazuju ukupna ponavljanja u setu.
- 9 Ako je potrebno, uredite set, broj ponavljanja i težinu koju upotrebljavate tijekom seta.
- 10 Ako je potrebno, po dovršetku odmora pritisnite  kako biste pokrenuli sljedeći set.
- 11 Ponovite za svaki set vježbi snage dok ne dovršite aktivnost.
- 12 Nakon posljednjeg seta pritisnite  i odaberite **Zaustavi vježbanje**.
- 13 Odaberite **Spremi**.





Bilježenje aktivnosti iz područja mobilnosti

Aktivnosti iz područja mobilnosti možete zabilježiti primjenjujući intervale aktivnosti i odmora ili možete preuzeti vježbe mobilnosti s Garmin Connect.

- 1 Pritisnite .
- 2 Odaberite **Aktivnosti > Teretana > Mobilnost**.
- 3 Pomaknite prikaz prema dolje i odaberite **Trening**.
- 4 Odaberite opciju:
 - Za promjenu intervala aktivnosti i odmora odaberite **Intervali**.
 - Za preuzimanje cijele vježbe s Garmin Connect odaberite **Biblioteka vježbanja > Pretraži treninge** i slijedite upute na zaslonu.
- 5 Pritisnite  za pokretanje mjerača vremena aktivnosti.
Sat vas navodi kroz vježbe mobilnosti.
- 6 Krećite se kroz zaslon za prikaz dodatnih zaslona s podacima.








Bilježenje HIIT aktivnosti

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

- 1 Na zaslonu sata pritisnite .
- 2 Odaberite **Aktivnosti > Teretana > 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  za pokretanje svoje prve runde.
Sat prikazuje mjerač odbrojavanja i vaš trenutni puls.
- 6 Po potrebi pritisnite  za ručni prelazak na sljedeću rundu ili odmor.
- 7 Po dovršetku aktivnosti pritisnite  za zaustavljanje mjerača vremena aktivnosti.
- 8 Odaberite **Spremi**.

Bilježenje aktivnosti dvoranskog penjanja

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

- 1 Na zaslonu sata pritisnite .
- 2 Odaberite **Aktivnosti > Teretana > Dvoransko penjanje**.
- 3 Odaberite  kako biste zabilježili statistiku rute.
- 4 Odaberite sustav ocjenjivanja nagiba.
NAPOMENA: Pri sljedećem pokretanju aktivnosti dvoranskog penjanja uređaj će upotrijebiti ovaj sustav ocjenjivanja nagiba. Možete držati , odabrati postavke aktivnosti te odabrati **Sustav ocjenjivanja** za promjenu sustava.
- 5 Odaberite razinu teškoće ove rute.
- 6 Pritisnite .
- 7 Započnite prvu rutu.
NAPOMENA: Kada je pokrenut mjerač vremena rute, uređaj automatski zaključava gumbе 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: Ako je potrebno, možete pritisnuti  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  i započnite sljedeću rutu.
- 12 Ponovite postupak za svaku rutu dok ne dovršite aktivnost.
- 13 Pritisnite .
- 14 Odaberite **Spremi**.



Aktivnosti na otvorenom

Golf

Igranje golfa

Ako želite prvi put igrati na nekom terenu, najprije ga morate preuzeti iz aplikacije Garmin Golf™ ([Aplikacija Garmin Golf, stranica 94](#)).

Napunite sat prije nego što počnete igrati golf ([Punjenje sata, stranica 120](#)).



- 1 Na zaslonu sata pritisnite .
- 2 Odaberite **Aktivnosti** > **Na otvorenom** > **Golf**.
Uređaj pronalazi satelite, izračunava vašu lokaciju i odabire teren ako se u blizini nalazi samo jedan teren.
- 3 Ako se pojavi popis terena, odaberite jedan.
Tereni se automatski ažuriraju.
- 4 Za praćenje rezultata odaberite .

- 5 Odaberite okvir za izvođenje početnog udarca.
Prikazat će se zaslon s podacima o rupi.




①	Broj trenutčne rupe
②	Par rupe
③	Karta rupe
④	Udaljenost za driver palicu od okvira za izvođenje početnog udarca
⑤	Udaljenosti do prednje, srednje i stražnje strane greena

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

- 6 Odaberite opciju:
- Dodirnite kartu za prikaz više detalja ili promjenu lokacije zastavice (*Premještanje zastavice, stranica 35*).
 - Za kretanje kroz rupe povucite prstom gore ili dolje.
 - Pritisnite  kako biste otvorili izbornik za golf (*Izbornik za golf, stranica 34*).
 - Držite  za otvaranje postavki za golf (*Postavke golfa, stranica 34*).

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

Izbornik za golf

Tijekom runde možete pritisnuti  kako biste pristupili dodatnim funkcijama u izborniku za golf.

Prikaži green: Omogućuje premještanje zastavice za preciznije mjerenje udaljenosti (*Premještanje zastavice, stranica 35*).

Kartica s rezultatima: Otvara karticu s rezultatima za rundu (*Praćenje rezultata, stranica 35*).

Opasnosti: Omogućava prikaz udaljenosti do opasnosti duž fairwaya za par 4 i 5 rupe (*Pregled opasnosti, stranica 37*).

Layupovi: Omogućava prikaz layupova i dogleg udaljenosti za par 4 i 5 rupe (*Prikaz udaljenosti do layupova i doglegova, stranica 38*).

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 kolica mogu utjecati na točnost kompasa.

Informacije o rundi: Prikazuje zabilježeno vrijeme, udaljenosti i prijeđene korake tijekom trenutačne runde. Automatski se pokreće i zaustavlja kada započnete ili završite rundu.

Mjerenje udarca: Prikazuje udaljenost prethodnog udarca zabilježenog s pomoću funkcije Garmin AutoShot™ (*Pregled izmjerenih udaraca, stranica 35*). Udarac možete snimiti i ručno (*Ručno mjerenje udarca, stranica 35*).

Prilagođeni ciljevi: Omogućuje vam spremanje lokacije kao što je objekt ili prepreka za trenutačnu rupu (*Spremanje prilagođenih ciljeva, stranica 37*).

Statistika za palice: Prikazuje statističke podatke kao što su udaljenost i preciznost za svaku palicu za golf. Prikazuje se kada uparite kompatibilne Approach® senzore za praćenje palice ili omogućite postavku Upit za palice.

IZLAZAK I ZALAZAK SUNCA: Prikazuje vrijeme izlaska i zalaska sunca te vrijeme sumraka za trenutni dan.

Postavke: Dopušta prilagodbu postavki aktivnosti golfa (*Postavke golfa, stranica 34*).

Kraj runde: Završava trenutačnu rundu.

Postavke golfa

Tijekom runde možete pritisnuti  te odabrati **Postavke** kako biste prilagodili postavke golfa.

Praćenje rezultata: Omogućuje postavljanje opcija praćenja rezultata (*Postavke praćenja rezultata, stranica 36*).

Udaljenost za driver palicu: Postavlja prosječnu udaljenost koju loptica prelazi od okvira za izvođenje početnog udarca pri udarcu drive. Udaljenost za driver palicu prikazuje se kao luk na karti.

Način turnira: Onemogućava značajku PinPointer. Ova značajka nije dozvoljena tijekom službenih turnira ili rundi s izračunom indeksa.

Udaljenost u golfu: Postavlja mjerne jedinice udaljenosti pri igranju golfa.

Upit za palice: Postavlja upit za unos palice za golf koju ste upotrebljavali nakon svakog prepoznatog udarca za bilježenje statistike o palicama (*Bilježenje statistike, stranica 36*).

Sateliti: Postavlja satelitski sustav koji će se upotrebljavati za aktivnost (*Postavke satelita, stranica 47*).





Bilježenje aktivnosti: Omogućuje bilježenje aktivnosti u obliku FIT datoteka. Podaci o fitnessu bilježe se u datoteke FIT u obliku prilagođenom za web-mjesto i aplikaciju Garmin Connect.

Dodirni zaslon: Omogućava dodirni zaslon tijekom aktivnosti golfa.

Senzori palice: Omogućava postavljanje kompatibilnih senzora za praćenje palice Approach (*Uparivanje bežičnih senzora, stranica 82*).

Premještanje zastavice



Možete proučiti green i premjestiti zastavicu na novu lokaciju.

- 1 Na zaslonu s podacima o rupi pritisnite .
- 2 Odaberite **Prikaži green**.
- 3 Za premještanje zastavice na novu lokaciju pritisnite  ili .
- 4 Pritisnite .
Udaljenosti na zaslonu s podacima o rupi ažuriraju se i prikazuju novu lokaciju zastavice. Lokacija zastavice sprema se samo za trenutnu rundu.

Pregled izmjerenih udaraca



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

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

- 1 Tijekom igranja golfa pritisnite .
- 2 Odaberite **Mjerenje udarca**.
Prikazuje se udaljenost zadnjeg udarca.
NAPOMENA: Udaljenost se automatski ponovno postavlja kada ponovno udarite loptu, putt na greenu ili kada se pomaknete na sljedeću rupu.
- 3 Pritisnite  i odaberite **Prethodni udarci** da biste vidjeli sve zabilježene udaljenosti udaraca.
NAPOMENA: Udaljenost od zadnjeg udarca prikazuje se i na vrhu zaslona s podacima o rupi.







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

Bilježenje statistike

Da biste mogli bilježiti statistiku, najprije morate omogućiti praćenje statistike ([Postavke praćenja rezultata, stranica 36](#)).

- 1 Na kartici s rezultatima odaberite rupu.
- 2 Unesite ukupni broj izvedenih udaraca, uključujući puttove, i pritisnite .
- 3 Postavite broj odigranih puttova i pritisnite .
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 **Promaš. udesno** ili **Promaš. ulijevo**.
- 5 Ako je potrebno, unesite broj kaznenih udaraca.

Postavke praćenja rezultata

Tijekom runde pritisnite  i odaberite **Postavke > Praćenje rezultata**.

Metoda praćenja rezultata: Promjena metode koju uređaj koristi za praćenje rezultata.

Praćenje hendikepa: Omogućuje praćenje hendikepa.

Postavljanje hendikepa: Postavlja hendikep kada je omogućeno praćenje hendikepa.

Pokaži rezultat: Prikazuje ukupan rezultat za rundu na vrhu kartice s rezultatima ([Praćenje rezultata, stranica 35](#)).

Praćenje statistike: Omogućuje praćenje statistike za broj puttova, broj udaraca na green u zadanom okviru i pogotke na fairwayu dok igrate golf.

Kazne: Omogućuje praćenje kaznenih udaraca tijekom igranja golfa ([Bilježenje statistike, stranica 36](#)).

Odzivnik: Omogućuje da se na početku runde postavi upit želite li bilježiti rezultat.

O praćenju rezultata za Stableford igru

Kada odaberete način praćenja rezultata za Stableford igru ([Postavke aktivnosti, stranica 43](#)), 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

Pregledavanje udaljenosti do zastavice

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


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

- 1 Na zaslonu s informacijama o rupi pritisnite .
- 2 Odaberite **PinPointer**.
Strelica pokazuje na lokaciju zastavice.

Spremanje prilagođenih ciljeva

Tijekom runde možete spremiti do pet prilagođenih ciljeva za svaku rupu. Odabir cilja koristan je za bilježenje objekata ili prepreka koji nisu prikazani na karti. Možete pregledati udaljenosti do tih ciljeva na zaslonu s layupovima i doglegovima (*Prikaz udaljenosti do layupova i doglegova, stranica 38*).

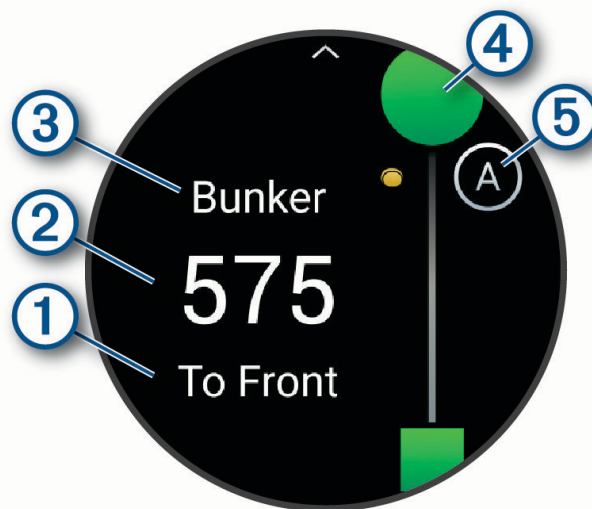
- 1 Stanite blizu cilja koji želite spremiti.
NAPOMENA: Ne možete spremiti cilj koji je udaljen od trenutno odabrane rupe.

- 2 Na zaslonu s podacima o rupi pritisnite .
- 3 Odaberite **Prilagođeni ciljevi**.
- 4 Odaberite vrstu cilja.

Pregled opasnosti

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

- 1 Pritisnite .
- 2 Odaberite **Opasnosti**.



- Na zaslonu se prikazuju smjer ① i udaljenost ② do prednjeg i stražnjeg dijela najbliže opasnosti.
- Na vrhu zaslona nalazi se vrsta opasnosti ③.
- Green se prikazuje kao polukrug ④ u gornjem dijelu zaslona. Linija ispod greena predstavlja središte fairwaya.
- Opasnosti ⑤ su označene slovom koje ukazuje na redoslijed opasnosti za rupu i prikazuju se ispod zelenom bojom na približnim lokacijama u odnosu na fairway.

Prikaz udaljenosti do layupova i doglegova

Možete pregledavati udaljenosti do layupova i doglegova za par 4 i 5 rupe.


1 Pritisnite .

2 Odaberite **Layupovi**.

NAPOMENA: Udaljenosti i lokacije nestaju s popisa kada ih prođete.

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 Na zaslonu sata pritisnite .

2 Odaberite **Aktivnosti** > **Na otvorenom** > **Penjanje po manjim stijenama**.


3 Odaberite sustav ocjenjivanja nagiba.

NAPOMENA: Pri sljedećem pokretanju aktivnosti penjanja po manjim stijenama sat će upotrijebiti ovaj sustav ocjenjivanja nagiba. Za promjenu sustava možete prstom povući prema dolje, odabrati postavke aktivnosti te odabrati **Sustav ocjenjivanja**.

4 Odaberite razinu teškoće ove rute.

5 Pritisnite  kako biste pokrenuli mjerač vremena rute.

6 Započnite prvu rutu.

7 Za dovršetak rute pritisnite .

8 Odaberite opciju:

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





9 Kada se odmorite, pritisnite  kako biste pokrenuli sljedeću rutu.

10 Ponovite postupak za svaku rutu dok ne dovršite aktivnost.

11 Nakon posljednje rute pritisnite  da biste zaustavili mjerač vremena rute.





12 Odaberite **Spremi**.

Odlazak u ribolov

- 1 Na zaslonu sata pritisnite .
- 2 Odaberite **Aktivnosti** > **Na otvorenom** > **Ribarski**.
- 3 Pritisnite .
- 4 Pritisnite  i odaberite opciju:
 - Kako bi se vaš ulov dodao broju ulovljenih riba i kako bi se spremila lokacija ulova, odaberite **Bilježnje ulova**.
 - Za spremanje trenutne lokacije odaberite **Spremi lokaciju**.
 - Za postavljanje mjerača vremena intervala, vremena završetka ili podsjetnik vremena završetka te aktivnosti, odaberite **Mjerači vremena za ribolov**.
 - Za navigiranje natrag do početne točke aktivnosti, odaberite **Natrag na početak** i odaberite opciju.
 - Za prikaz spremljenih lokacija odaberite **Spremljene lokacije**.
 - Za navigiranje do odredišta odaberite **Navigacija** i odaberite opciju.
 - Za uređivanje postavki aktivnosti odaberite **Postavke** pa odaberite opciju (*Postavke aktivnosti*, stranica 43).
- 5 Nakon dovršetka aktivnosti pritisnite  i odaberite **Završi ribolov**.

Lov




Možete spremiti lokacije relevantne za lov i vidjeti kartu spremljenih lokacija. Tijekom aktivnosti lova uređaj koristi GNSS način rada koji štedi bateriju.

- 1 Na zaslonu sata pritisnite .
- 2 Odaberite **Aktivnosti** > **Na otvorenom** > **Lov**.
- 3 Pritisnite  i odaberite **Započni lov**.
- 4 Pritisnite  i odaberite opciju:
 - Za navigiranje natrag do početne točke aktivnosti, odaberite **Natrag na početak** i odaberite opciju.
 - Za spremanje trenutne lokacije odaberite **Spremi lokaciju**.
 - Za prikaz lokacija spremljenih tijekom aktivnosti lova odaberite **Lokacije za lov**.
 - Za prikaz svih prethodno spremljenih lokacija odaberite **Spremljene lokacije**.
 - Za navigiranje do odredišta odaberite **Navigacija** i odaberite opciju.
- 5 Nakon dovršetka lova pritisnite  i odaberite **Završi lov**.

Zimski sportovi






Pregledavanje skijaških spustova

Vaš sat 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 snima nove skijaške spustove kada se počnete kretati nizbrdo.

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






Druge aktivnosti

Bilježenje aktivnosti disanja

- 1 Na zaslonu sata pritisnite .
- 2 Odaberite **Aktivnosti > Drugo > Disanje**.
- 3 Odaberite opciju:
 - Odaberite **Koherentnost** da biste postigli stanje mirne pripravnosti.
 - Odaberite **Opuštanje i fokusiranje** da biste opustili tijelo i fokusirali um.
 - Odaberite **Opuštanje i fokusiranje (kratko)** da biste opustili tijelo i fokusirali um u kraćem vremenskom razdoblju.
 - Odaberite **Mirnoća** da biste smanjili razinu stresa i pripremili se za spavanje.
- 4 Ako je potrebno, odaberite **Započni vježbanje**.
- 5 Pritisnite  kako biste pokrenuli aktivnost.
- 6 Slijedite upute na zaslonu dok vas sat navodi kroz vježbe disanja.
- 7 Pritisnite  kako biste preskočili na sljedeći korak u fazi disanja.
- 8 Nakon dovršetka aktivnosti pritisnite  i odaberite **Spremi**.
Prikazuju se vaš prosječni broj udisaja i puls.
- 9 Pritisnite .
- 10 Odaberite **Svi statistički podaci**.
Prikazuju se vaš prosječni puls, maksimalni puls, prosječni broj udisaja i promjena stresa.

Bilježenje aktivnosti meditacije






Možete odabrati vođenu sesiju ili stvoriti svoju vlastitu aktivnost meditacije.

- 1 Na zaslonu sata pritisnite .
- 2 Odaberite **Aktivnosti > Drugo > Meditacija**.
- 3 Odaberite opciju:
 - Odaberite **Slobodno** za bilježenje otvorene aktivnosti meditacije bez strukture.
 - Odaberite **Sesija** za praćenje vođene sesije s audiozapisom.
 - Odaberite **Prilagođeno** za kreiranje prilagođene sesije s audiozapisom.
- 4 Ako je potrebno, pritisnite  ili slijedite upute na zaslonu.
- 5 Pritisnite  za pokretanje mjerača vremena aktivnosti.
Sat prikazuje mjerač odbrojavanja ili namjeru.
- 6 Odaberite opciju:
 - Odaberite  za slušanje audiozapisa meditacije s vanjskog zvučnika i postavljanje glasnoće zvučnika.
 - Povežite slušalice za slušanje audiozapisa meditacije ([Povezivanje Bluetooth slušalica, stranica 110](#)).**NAPOMENA:** Obavijesti su onemogućene tijekom aktivnosti meditacije.
- 7 Nakon dovršetka aktivnosti pritisnite  i odaberite **Spremi**.

Prilagođavanje aktivnosti i aplikacija






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

Prilagođavanje popisa aplikacija

- 1 Na zaslonu sata pritisnite .
- 2 Odaberite **Uredi**.
- 3 Odaberite opciju:
 - Za promjenu položaja aplikacije na popisu odaberite aplikaciju, pritisnite  ili  za premještanje aplikacije te pritisnite  za odabir nove položaja.
 - Za uklanjanje aplikacije s popisa odaberite aplikaciju pa odaberite .
 - Za dodavanje aplikacije na popis odaberite **Dodaj** pa odaberite jednu ili više aplikacija.



Prilagodba popisa omiljenih aktivnosti

Omiljene aktivnosti pojavljuju se na vrhu popisa aktivnosti, što vam omogućuje brzi pristup aktivnostima koje često upotrebljavate. Omiljene aktivnosti u bilo kojem trenutku možete dodati ili ukloniti.

- 1 Na zaslonu sata pritisnite .
- 2 Odaberite **Aktivnosti**.
Vaše omiljene aktivnosti prikazuju se na vrhu popisa.
- 3 Odaberite **Uredi**.
- 4 Odaberite opciju:
 - Za promjenu lokacije aktivnosti na popisu odaberite aktivnost, pritisnite  ili  za pomicanje aktivnosti, a zatim pritisnite  za odabir nove lokacije.
 - Za uklanjanje omiljene aktivnosti odaberite aktivnost i zatim odaberite  > **Ukloni**.
 - Za dodavanje omiljene aktivnosti odaberite **Dodaj** i zatim odaberite jednu ili više aktivnosti.

Prikvačivanje omiljene aktivnosti na popis



Na vrh popisa aplikacija i aktivnosti možete prikvačiti do tri omiljene aktivnosti.

- 1 Na zaslonu sata pritisnite .
- 2 Odaberite **Aktivnosti**.
- 3 Prelistajte do omiljene aktivnosti (*Prilagodba popisa omiljenih aktivnosti, stranica 41*).
- 4 Držite  i odaberite **Spremi aktivnost**.

Pri sljedećem pritiskanju  na izgledu sata za otvaranje popisa aktivnosti na vrhu popisa bit će prikvačena aktivnost.


Prilagođavanje zaslona s podacima

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


- 1 Na zaslonu sata pritisnite .
- 2 Odaberite **Aktivnosti** i odaberite aktivnost.
- 3 Pomaknite se prema dolje i odaberite postavke aktivnosti.
- 4 Odaberite **Zasloni s podacima**.
- 5 Prelistajte na zaslon s podacima koji želite prilagoditi.
- 6 Odaberite .
- 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 130](#). Nisu sva podatkovna polja dostupna za sve vrste aktivnosti.
 - Odaberite **Promijeni redoslijed** kako biste promijenili lokaciju zaslona s podacima u slijedu.
 - Odaberite **Ukloni** kako biste uklonili zaslon s podacima iz slijeda.
- 8 Po potrebi za dodavanje zaslona s podacima u slijed odaberite **Dodaj novo**.
Možete dodati prilagođeni zaslon s podacima ili odabrati neki od prethodno definiranih zaslona s podacima.

Dodavanje zaslona s kartografskim podacima

Možete dodati kartu zaslonima s podacima za GPS aktivnost.



- 1 Na zaslonu sata pritisnite .
- 2 Odaberite **Aktivnosti**, a zatim odaberite GPS aktivnost.
- 3 Prelistajte dolje i odaberite postavke aktivnosti.
- 4 Odaberite **Zasloni s podacima > Dodaj novo > Karta**.

Stvaranje prilagođene aktivnosti

- 1 Na zaslonu sata pritisnite .
- 2 Odaberite **Aktivnosti > Uredi > Dodaj**.
- 3 Odaberite opciju:
 - Odaberite **Kopiranje aktivnosti** kako biste stvorili prilagođenu aktivnost na temelju spremljene aktivnosti.
 - Odaberite **Drugo > 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.

Postavke aktivnosti

Ove postavke omogućuju prilagođavanje svake prethodno učitane aplikacije prema vašim potrebama. Primjerice, možete prilagoditi zaslone s podacima i omogućiti upozorenja i funkcije vježbanja. Neke postavke nisu dostupne za sve vrste aktivnosti. Neke vrste aktivnosti imaju zasebne popise postavki ([Postavke golfa, stranica 34](#)).

Na izgledu sata pritisnite , odaberite **Aktivnosti**, odaberite aktivnost, pritisnite  i odaberite postavke aktivnosti.

3D udaljenost: Izračunava udaljenost uz pomoć promjene u nadmorskoj visini kao i vodoravnog kretanja tlom.

3D brzina: Izračunava brzinu uz pomoć promjene u nadmorskoj visini, kao i vodoravnog kretanja tlom.

Istaknuta boja: Postavlja boju isticanja za ikonu aktivnosti.

Dodaj aktivnost: Dodaje vrstu aktivnosti u multisport aktivnost.

Upozorenja: Postavlja upozorenja za trening ili navigaciju za aktivnost ([Upozorenja za aktivnosti, stranica 45](#)).

Audioizlaz: Postavlja upotrebu glasovnih upozorenja na audiouređaju ([Reprodukcija glasovnih upozorenja tijekom aktivnosti, stranica 46](#)).

Automatski uspon: Otkriva promjene nadmorske visine uz pomoć ugrađenog visinomjera i automatski prikazuje mjerodavne podatke o usponu ([Omogućivanje automatskog uspona, stranica 47](#)).

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

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

Automatski odmor: Automatski stvara interval za odmor kada se prestanete kretati tijekom aktivnosti plivanja u bazenu ([Automatski odmor i ručni odmor tijekom plivanja, stranica 27](#)). Postavlja opciju za automatsko pokretanje i zaustavljanje mjerača vremena odmora na aktivnosti ultra trčanja ([Postavke automatskog odmora za ultra trčanje, stranica 22](#)).

Autom. izračun dion.: Automatski otkriva skijaške dionice s ugrađenim mjerачem brzine ([Pregledavanje skijaških spustova, stranica 39](#)).

Autom. pomicanje: Automatski se kreće kroz sve zaslone s podacima o aktivnosti dok je uključen mjerач vremena aktivnosti.

Automatski setovi: Automatski pokreće i zaustavlja setove vježbi tijekom aktivnosti vježbi snage.

Aut. promjena sporta: Automatski prepoznaje prijelaze na sljedeći sport u multisport aktivnosti kao što je triatlon.

Automatsko pokretanje: Automatski pokreće motocross ili BMX aktivnost kada se počnete kretati.

Slanje pulsa: Automatski odašilje podatke o puls u sa sata na uparene uređaje kada započnete aktivnost ([Odašiljanje podataka o puls u, stranica 97](#)).

Pokretanje odbrojav.: Omogućuje mjerач odbrojavanja za intervale plivanja u bazenu.

Zaslone s podacima: Prilagođava zaslone s podacima i dodaje nove zaslone s podacima za aktivnost ([Prilagođavanje zaslona s podacima, stranica 42](#)).

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

Upozorenja za kraj: Postavlja upozorenja na dvije ili pet minuta prije kraja aktivnosti meditacije.


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

Način rada za preskakivanje: Postavlja cilj aktivnosti preskakanja vijače na zadano vrijeme, broj ponavljanja ili otvoreni interval.

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

Dionice: Konfigurira postavke za opcije **Auto Lap**, **Tipka Dionica** i **Upozorenje o dionici**.

Upozorenje o dionici: Postavlja podatkovna polja za prikaz dionica.

Tipka Dionica: Omogućuje  za bilježenje dionice ili odmora tijekom aktivnosti.

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

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

Praćenje prepreka: Sprema lokacije prepreka iz prvog kruga staze. Na ponovljenim krugovima staze sat koristi spremljene lokacije za prebacivanje između prepreka i intervala trčanja (*Bilježenje aktivnosti za utrkivanje s preprekama, stranica 23*).

Dodatna težina: Postavlja težinu tereta koji nosite.

Stanje performansi: Omogućuje funkciju stanja performansi tijekom aktivnosti (*Stanje performansi, stranica 61*).

Veličina bazena: Postavljanje duljine bazena za plivanje u bazenu.

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

Isklj.za ušt.energ.: Postavlja ograničenje isteka vremena za ostajanje sata u načinu rada za aktivnosti dok čeka da pokrenete aktivnost, na primjer kada čekate na 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.

Zabilježi temperaturu: Bilježi temperaturu okoline sata ili s uparenog senzora temperature.

Bilježenje maks.VO2: Bilježi procjenu maksimalnog VO2 za aktivnosti terenskog i ultra trčanja.

Preimenuj: Postavlja naziv aktivnosti.

Praćenje ponavljanja: Bilježi broj ponavljanja tijekom vježbanja. Opcija **Samo vježbanja** bilježi broj ponavljanja samo tijekom vođenog vježbanja.

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

Vraćanje zadanih postavki: Ponovno postavlja postavke aktivnosti.

Statistika rute: Bilježi statistiku rute za aktivnosti dvoranskog penjanja.

Snaga trčanja: Bilježi podataka o snazi trčanja i prilagođava postavke (*Postavke snage trčanja, stranica 84*).

Dionice: Konfigurira postavke za opcije **Autom. izračun dion.**, **Tipka Dionica** i **Upozorenje o dionici**.

Sateliti: Postavlja GNSS satelitski sustav koji će se upotrebljavati za aktivnost (*Postavke satelita, stranica 47*).

Samoprocjena: Postavlja učestalost procjene percipiranog napora za aktivnost (*Procjena aktivnosti, stranica 19*).

Prepozn.zaveslaja: Automatski otkriva vrstu zamaha pri plivanju u bazenu.

Dodirni zaslon: Omogućuje dodirni zaslon tijekom aktivnosti ili samo na zaslonu karte.

Zaključ. zaslona: Omogućuje otključavanje dodirnog zaslona povlačenjem prstom od vrha zaslona prema dolje.

Prepoznavanje staze: Automatski prepoznaje nalazite li se na trkačoj stazi.

Prijelazi: Omogućuje prijelaze za multisport aktivnosti.

Jedinice: Postavlja mjerne jedinice za aktivnost.

Upoz.vibracijom: Obavještava vas da udahnete ili izdahnete tijekom aktivnosti disanja.

Videozap.za vježb.: Reproducira 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 računana.

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	Događaj, ponavljajuće	Možete postaviti interval udaljenosti.
Nadmorska visina	Domet	Možete postaviti minimalnu i maksimalnu vrijednost nadmorske visine.
Puls	Domet	Možete postaviti minimalnu i maksimalnu vrijednost pulsa ili odabrati promjene zona. Pogledajte odjeljke O zonama pulsa, stranica 111 i Izračuni zona pulsa, stranica 113 .
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.
Snaga trčanja	Događaj, udaljenost	Možete postaviti minimalnu i maksimalnu vrijednost zone snage.
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 Na zaslonu sata pritisnite .
- 2 Odaberite **Aktivnosti** i odaberite aktivnost.
NAPOMENA: Ova funkcija nije dostupna za sve aktivnosti.
- 3 Pomaknite se prema dolje i odaberite postavke aktivnosti.
- 4 Odaberite **Upozorenja**.
- 5 Odaberite opciju:
 - Odaberite **Dodaj novo** za dodavanje novog upozorenja za aktivnost.
 - Odaberite naziv upozorenja za uređivanje postojećeg upozorenja.
- 6 Po potrebi odaberite vrstu upozorenja.
- 7 Odaberite zonu, unesite minimalne i maksimalne vrijednosti ili unesite prilagođenu vrijednost za upozorenje.
- 8 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.

Reprodukcija glasovnih upozorenja tijekom aktivnosti


Vaš sat može reproducirati motivacijske obavijesti o statusu tijekom trčanja ili drugih aktivnosti. Za vrijeme glasovnog upozorenja sat ili pametni telefon utišava osnovne zvukove kako bi mogao reproducirati obavijest.

NAPOMENA: Ova funkcija nije dostupna za sve aktivnosti.

- 1 Na zaslonu sata držite .
- 2 Odaberite **Postavke sata > Načini rada fokusa > Aktivnost > Glasovna upozorenja**.
- 3 Odaberite opciju:
 - Za postavljanje glasovnih upozorenja putem zvučnika sata odaberite **Audioizlaz > Sat**.
 - Za postavljanje glasovnih upozorenja putem svojeg telefona ili povezanih Bluetooth slušalica, ako je dostupno, odaberite **Audioizlaz > Povezani uređaji**.
 - Ako želite čuti upozorenje za svaku dionicu, odaberite **Upozorenje o dionici**.
 - Ako želite prilagoditi upozorenja s podacima o tempu i brzini, odaberite **Upozorenje za tempo/brzinu**.
 - Ako želite prilagoditi upozorenja s podacima o puls, odaberite **Upozorenje za puls**.
 - Ako želite prilagoditi upozorenja s podacima o snazi, odaberite **Upozorenje za snagu**.
 - Ako želite čuti upozorenja kada pokrenete i zaustavite mjerač vremena aktivnosti, uključujući Auto Pause funkciju, odaberite **Dog.mjer.vremena**.
 - Ako želite da se upozorenja za vježbanje reproduciraju kao glasovna upozorenja, odaberite **Upoz.za vježbanje**.
 - Ako želite da se upozorenja za aktivnosti reproduciraju ako glasovna upozorenja, odaberite **Upozorenja za aktivnosti** ([Upozorenja za aktivnosti, stranica 45](#)).


Omogućavanje automatskog uspona

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

1 Na zaslonu sata pritisnite .

2 Odaberite **Aktivnosti** i odaberite aktivnost.

NAPOMENA: Ova funkcija nije dostupna za sve aktivnosti.

3 Pritisnite .

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 **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 GNSS satelita da biste prilagodili satelitske sustave koji se upotrebljavaju. Dodatne informacije o GNSS satelitskim sustavima potražite na web-mjestu garmin.com/aboutGPS.

Na zaslonu sata pritisnite , odaberite **Aktivnosti**, odaberite aktivnost, prijedite dolje i odaberite postavke aktivnosti te odaberite **Sateliti**.

NAPOMENA: Ova funkcija nije dostupna za sve aktivnosti.

Isključi: Onemogućuje GNSS satelitske sustave za aktivnost.

Koristi zadano: Omogućuje satu primjenu zadanog načina rada fokusa na aktivnost za GNSS satelite (*Prilagodba zadanog načina rada fokusa, stranica 94*).

Samo GPS: Omogućuje GPS satelitski sustav.

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

Svi sustavi i više frekvencijskih pojaseva: Omogućuje više GNSS satelitskih sustava na više frekvencijskih pojaseva. Višefrekvencijski GNSS 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.

Automatski odabir: Omogućuje satu upotrebu SatIQ™ tehnologije kako bi dinamički odabrao višefrekvencijski GNSS sustav koji najbolje odgovara okruženju u kojem se nalazite. Postavka Automatski odabir osigurava najpreciznije određivanje položaja dok istovremeno na prvo mjesto stavlja trajanje baterije.













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.

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 51*).

Na bilo kojem zaslonu držite pritisnutim gumb .








Ikona	Naziv	Opis
	ABC	Odaberite kako biste otvorili aplikaciju za visinomjer, barometar i kompas.
	Način rada u zrakoplovu	Odaberite kako biste omogućili način rada u zrakoplovu da biste isključili sve bežične komunikacije.
	Alarm sata	Odaberite za dodavanje ili uređivanje alarma (<i>Postavljanje alarma, stranica 70</i>).
	Alternativne vremenske zone	Odaberite za prikaz trenutačnog vremena u dodatnim vremenskim zonama (<i>Dodavanje alternativnih vremenskih zona, stranica 73</i>).
	Visinomjer	Odaberite za otvaranje zaslona visinomjera.
	Pomoć	Odaberite za slanje zahtjeva za pomoć (<i>Traženje pomoći, stranica 107</i>).
	Barometar	Odaberite za otvaranje zaslona barometra.
	Štednja baterije	Odaberite za omogućavanje funkcije uštede baterije (<i>Prilagodba funkcije štednje baterije, stranica 114</i>).
	Svjetlina	Odaberite za prilagođavanje svjetline zaslona (<i>Postavke zaslona i osvjetljenja, stranica 79</i>).
	Slanje pulsa	Odaberite za uključivanje odašiljanja pulsa na upareni uređaj (<i>Odašiljanje podataka o pulsu, stranica 97</i>).
	Kalkulator	Odaberite kako biste koristili kalkulator, uključujući kalkulator napojnica.
	Kalendar	Odaberite za prikaz nadolazećih događaja iz kalendara telefona.
	Upravljanje kamerom	Odaberite za ručno snimanje fotografije i videozapisa (<i>Upotreba kontrola Varia kamere, stranica 84</i>).
	Satovi	Odaberite za otvaranje aplikacije Satovi i postavljanje alarma, mjerača vremena, štoperice ili prikaza alternativnih vremenskih zona (<i>Satovi, stranica 70</i>).
	Kompas	Odaberite za otvaranje zaslona kompasa.
	Prikaz	Odaberite za isključivanje zaslona za upozorenja, kretnje i način rada Uvijek uključeni zaslon (<i>Postavke zaslona i osvjetljenja, stranica 79</i>).
	Bez ometanja	Odaberite kako biste omogućili 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 Forerunner i povećava se kako se približavate telefonu. Odaberite za prelazak na telefon koji ste izgubili tijekom GPS aktivnosti (<i>Pronalaženje pametnog telefona izgubljenog tijekom GPS aktivnosti, stranica 88</i>).
	Baterija	Odaberite za uključivanje zaslona za upotrebu sata kao svjetiljke (<i>Upotreba zaslona svjetla, stranica 51</i>).

Ikona	Naziv	Opis
	Garmin Share	Odaberite za otvaranje aplikacije Garmin Share (<i>Garmin Share, stranica 89</i>).
	Povijest	Odaberite za prikaz povijesti aktivnosti, zapisa i ukupnih rezultata.
	Zaključaj uređaj	Odaberite za zaključavanje gumba i dodirnog zaslona kako biste spriječili slučajno pritiskanje i povlačenje prstima po zaslonu.
	Messenger	Odaberite za prikaz i slanje poruka s pomoću aplikacije Messenger (<i>Upotreba funkcije Messenger, stranica 93</i>).
	Glazba	Odaberite za upravljanje reprodukcijom glazbe na satu ili telefonu.
	Obavijesti	Odaberite za prikaz poziva, poruka, ažuriranja statusa na društvenim mrežama i još mnogo toga, ovisno o postavkama obavijesti na telefonu (<i>Omogućivanje telefonskih obavijesti, stranica 86</i>).
	Telefon	Odaberite kako biste onemogućili Bluetooth tehnologiju i vezu s uparenim telefonom.
	Telefonski pomoćnik	Odaberite za povezivanje s glasovnim pomoćnikom na svojem telefonu (<i>Upotreba telefonskog pomoćnika, stranica 86</i>).
	Isključivanje	Odaberite kako biste isključili sat.
	Pulsni oksimetar	Odaberite za otvaranje aplikacije za pulsni oksimetar (<i>Pulsni oksimetar, stranica 98</i>).
	Crveni pomak	Odaberite za prelazak zaslona na nijanse crvene za upotrebu sata u uvjetima slabog osvjetljenja.
	Spremi lokaciju	Odaberite za spremanje trenutne lokacije kako biste kasnije mogli do nje navigirati.
	Postavke	Odaberite za otvaranje izbornika postavki.
	Način rada za spavanje	Odaberite kako biste omogućili ili onemogućili Način rada za spavanje (<i>Načini rada fokusa, stranica 94</i>).
	Štoperica	Odaberite za pokretanje štoperice (<i>Korištenje štoperice, stranica 72</i>).
	IZLAZAK I ZALAZAK SUNCA	Odaberite za prikaz vremena izlaska sunca, zalaska sunca i sumraka.
	Sinkronizacija	Odaberite za sinkronizaciju sata s uparenim telefonom.
	Sinkronizacija vremena	Odaberite za sinkronizaciju sata s vremenom na telefonu ili sinkronizaciju putem satelita.
	Mjerač vremena	Odaberite za postavljanje mjerača odbrojavanja (<i>Korištenje mjerača odbrojavanja, stranica 71</i>).
	Dodirni zaslon	Odaberite kako biste onemogućili kontrole na dodirnom zaslonu.

Ikona	Naziv	Opis
	Glasovna naredba	Odaberite za otvaranje aplikacije za glasovne naredbe i izgovorite naredbu (<i>Upotreba glasovnih naredbi, stranica 13</i>).
	Glasovne obavijesti	Odaberite za otvaranje aplikacije za glasovne obavijesti i snimite obavijest (<i>Snimanje glasovne obavijesti, stranica 13</i>).
	Glasnoća	Odaberite za otvaranje kontrola za jačinu zvuka na satu.
	Novčanik	Odaberite za otvaranje novčanika Garmin Pay i plaćanja putem sata (<i>Garmin Pay, stranica 15</i>).
	Izbacivanje vode	Odaberite za reproduciranje tonova kako bi se voda izbacila iz priključaka za zvučnike i mikrofon.
	Vrijeme	Odaberite za prikaz trenutne vremenske prognoze i trenutnih uvjeta.
	Wi-Fi	Odaberite kako biste onemogućili Wi-Fi komunikacije.



Prilagođavanje izbornika kontrola


U izborniku kontrola možete dodavati, uklanjati i mijenjati redoslijed opcija izbornika prečaca (*Kontrole, stranica 48*).

- 1 Držite  kako biste otvorili izbornik kontrola.
- 2 Držite .
- 3 Odaberite opciju:
 - Za dodavanje kontrole u izbornik, odaberite **Dodaj kontrole** i odaberite kontrolu koju želite dodati.
 - Za promjenu lokacije prečaca u izborniku kontrola, odaberite **Promijeni redoslijed kontrola**, odaberite kontrolu koju želite pomaknuti, pritisnite  ili  za pomicanje kontrole na novi položaj, a zatim pritisnite  za odabir nove lokacije.
 - Za uklanjanje prečaca iz izbornika kontrola, odaberite **Ukloni kontrole** i odaberite kontrolu koju želite ukloniti.

Upotreba zaslona svjetla

Korištenjem svjetla može se skratiti trajanje baterije.

- 1 Držite .
- 2 Odaberite .
- 3 Pritisnite  ili  da biste podesili svjetlinu i boju.

SAVJET: Dvaput brzo pritisnite  kako bi se svjetlo ubuduće uključivalo s tom postavkom.

Brzi pregledi widgeta

Vaš se sat isporučuje s brzim pregledima widgeta koji omogućuju brz pregled podataka (*Brzi pregledi widgeta, stranica 55*). Nekim je funkcijama potrebna Bluetooth veza s kompatibilnim telefonom.

Neki se brzi pregledi widgeta zadano ne mogu vidjeti. Možete ih ručno dodati u popis brzih pregleda widgeta (*Prilagođavanje popisa brzih pregleda widgeta, stranica 55*). Neki brzi pregledi su skupni prikaz povezanih mjerenja, kao što je zdravlje ili izvođenje aktivnosti.

SAVJET: Brze preglede widgeta možete preuzeti i iz Connect IQ Store (*Connect IQ funkcije, stranica 92*).

Naziv	Opis
ABC	Prikazuje kombinirane podatke visinomjera, barometra i kompasa.
Alternativne vremenske zone	Prikazuje trenutačno vrijeme u dodatnim vremenskim zonama (Dodavanje alternativnih vremenskih zona, stranica 73).
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.
Body Battery™	Kad se nosi cijeli dan, prikazuje trenutačnu Body Battery razinu i grafikon vaše razine energije u posljednjih nekoliko sati (Body Battery, stranica 56).
Kalendar	Prikazuje predstojeće sastanke iz kalendara vašeg telefona.
Kalorije	Prikazuje podatke o kalorijama za trenutačni dan.
Kontrole za upravljanje kamerom	Omogućuje ručno snimanje fotografije i videozapisa kad je upareno s kompatibilnom kamerom na prednjem ili stražnjem svjetlu Varia™ (Upotreba kontrola Varia kamere, stranica 84).
Odbrojavanja	Prikaz nadolazećih događaja s odbrojanjem.
Biciklističke performanse	Prikazuje parametre biciklističkih performansi kao što su maksimalni VO2 i procjena FTP-a (Mjerenje performansi, stranica 57).
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 trenutačnoj fizičkoj formi, preferencijama treniranja, rasporedu i datumu utrke.
Golf	Prikazuje rezultate i statistiku golfa za zadnju rundu.
Health Snapshot	Pokreće Health Snapshot sesiju na vašem satu koja bilježi nekoliko ključnih zdravstvenih parametara dok mirujete dvije minute. Pruža uvid u vaše ukupno kardiovaskularno stanje. Sat bilježi parametre kao što su prosječni puls, razina stresa i brzina disanja. Prikazuje spremljene sažetke sesija Health Snapshot.
Puls	Prikazuje trenutačni puls u otkucajima u minuti (otk./min) i grafikon prosječnog pulsa u mirovanju (RHR).
Povijest	Prikazuje vašu povijest aktivnosti i grafikon zabilježenih aktivnosti (Korištenje funkcije Povijest, stranica 75).
Status varijabilnosti pulsa	Prikazuje sedmodnevni prosjek varijabilnosti pulsa tijekom noći (Status varijabilnosti pulsa, stranica 60).
Minute intenzivnog vježbanja	Bilježi trajanje umjerenih i intenzivnih aktivnosti, ciljni broj minuta intenzivnog vježbanja u tjednu i napredak prema postavljenom cilju.
Savjetnik za oporavak od umora od letenja	Prikazuje vaš unutarnji sat tijekom putovanja i pruža smjernice koje će vam pomoći da se prilagodite vremenskoj zoni odredišta (Upotreba savjetnika za oporavak od umora od letenja, stranica 69).
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	
Messenger	Prikazuje vaše Garmin Messenger razgovore u aplikaciji i omogućuje vam odgovor na poruke sa sata (Aplikacija Garmin Messenger, stranica 93).
Mjesečeva mijena	Prikazivanje vremena izlaska i zalaska mjeseca te mjesečevih mijena ovisno o vašem GPS položaju.
Glazba	Kontrole playera glazbe vašeg telefona ili glazbe na uređaju.
Drijemanja	Prikazuje ukupno trajanje drijemanja i povećanje energije Body Battery. Možete pokrenuti mjerač za drijemanje i postaviti alarm koji će vas probuditi (Načini rada fokusa, stranica 94).
Obavijesti	Upozorava vas na dolazne pozive, poruke, ažuriranja statusa na društvenim mrežama i još mnogo toga, ovisno o postavkama obavijesti na telefonu (Omogućivanje telefonskih obavijesti, stranica 86).
Primarna utrka	Prikazuje utrku koju smatrate primarnom na kalendaru usluge Garmin Connect (Kalendar utrka i primarna utrka, stranica 68).
Pulsni oksimetar	Omogućuje ručno očitavanje pulsno oksimetra (Očitavanje pulsno oksimetrom, stranica 99). Ako ste preaktivni da sat izvrši očitavanje pulsno oksimetra, mjerenje se neće zabilježiti.
Kalendar utrka	Prikazuje predstojeće utrke postavljene na kalendaru Garmin Connect (Kalendar utrka i primarna utrka, stranica 68).
Oporavak	Prikazuje vrijeme oporavka. Najdulje vrijeme je četiri dana.
Disanje	Trenutačan tempo disanja u udisajima u minuti i prosječna sedmodnevna vrijednost. Možete izvoditi vježbe disanja kako biste se lakše opustili.
Performanse trčanja	Prikazuje parametre trkačkih performansi kao što su procjena maksimalnog VO2 i laktatni prag (Mjerenje performansi, stranica 57).
Trener za spavanje	Pružuje preporuke za spavanje na temelju prethodnog spavanja i aktivnosti, statusa varijabilnosti pulsa i drijemanja.
Rezultat spavanja	Prikazuje ukupno trajanje spavanja, rezultat spavanja i informacije o fazama sna za prethodnu noć. Možete vidjeti i varijacije disanja tijekom noći (Praćenje spavanja, stranica 100).
Koraci	Prati dnevni broj prijedjenih koraka, ciljni broj koraka i podatke za prethodne dane.
Dionice	Prikazuje prilagodljivi popis dionica (Dodavanje dionica, stranica 69).
Stres	Prikazuje vašu trenutačnu razinu stresa i grafikon razine stresa. Možete izvoditi vježbe disanja kako biste se lakše opustili. Ako ste preaktivni da sat odredi vašu razinu stresa, mjerenje stresa neće se zabilježiti.
Izlazak i zalazak sunca	Prikazuje vremena izlaska i zalaska sunca te vrijeme građanskog sumraka.
Spremnost za treniranje	Prikazuje rezultate i kratke poruke koji vam pokazuju koliko ste svakog dana spremni za treniranje (Spremnost za treniranje, stranica 67).
Status treniranja	Prikazuje vaš trenutačni status treniranja i opterećenje treniranja koji vam pokazuju kako treniranje utječe na vašu razinu kondicije i rezultate (Status treniranja, stranica 62).

Naziv	Opis
Vrijeme	Prikazuje trenutačnu temperaturu i vremensku prognozu.




Brzi pregledi widgeta

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






- 1 Na izgledu sata pritisnite  za kretanje kroz popis brzih pregleda widgeta.



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

- 2 Za prikaz više informacija pritisnite .
- 3 Odaberite opciju:
 - Pritisnite  za prikaz pojedinosti o brzom pregledu widgeta.
 - Pritisnite  za prikaz dodatnih opcija i funkcija za brzi pregled widgeta.



Prilagođavanje popisa brzih pregleda widgeta

- 1 Na izgledu sata pritisnite  kako biste prikazali popis brzih pregleda widgeta.
- 2 Odaberite **Uredi**.
- 3 Odaberite opciju:
 - Za promjenu lokacije brzog pregleda widgeta na popisu odaberite brzi pregled widgeta, pritisnite  ili  za premještanje brzog pregleda widgeta te pritisnite  za odabir nove lokacije.
 - Za uklanjanje brzog pregleda widgeta s popisa odaberite brzi pregled widgeta i odaberite .
 - Za dodavanje brzog pregleda widgeta na popis odaberite **Dodaj** i odaberite jedan ili više brzih pregleda widgeta.

SAVJET: Možete odabrati **Stvori mapu** kako biste stvorili mapu s više brzih pregleda widgeta ([Stvaranje mape brzih pregleda widgeta, stranica 56](#)).

Stvaranje mape brzih pregleda widgeta

Popis brzih pregleda widgeta možete prilagoditi i stvoriti mape za srodne brze preglede widgeta.

- 1 Na zaslonu sata pritisnite  za prikaz brzog pregleda widgeta.
- 2 Odaberite **Uredi > Dodaj > Stvori mapu**.
- 3 Odaberite brze preglede widgeta koje želite staviti u mapu i odaberite **Gotovo**.
NAPOMENA: Ako se brzi pregledi widgeta već nalaze na popisu, možete ih premjestiti ili kopirati u mapu.
- 4 Odaberite ili unesite naziv mape.
- 5 Odaberite ikonu mape.
- 6 Prema potrebi odaberite jednu od opcija:
 - Za uređivanje mape pomaknite se do mape na popisu brzih pregleda widgeta i držite .
 - Za uređivanje brzih pregleda widgeta u mapi otvorite mapu i odaberite **Uredi** ([Prilagođavanje popisa brzih pregleda widgeta, stranica 55](#)).

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 5 do 100, gdje raspon od 5 do 25 označava vrlo nisku razinu energije, raspon od 26 do 50 nisku razinu energije, raspon od 51 do 75 srednju razinu energije, a raspon od 76 do 100 visoku razinu energije.

Za prikaz najnovije Garmin Connect razine, dugoročnih trendova i dodatnih pojedinosti sinkronizirajte sat s Body Battery računom ([Savjeti za poboljšane Body Battery podatke, stranica 56](#)).

Savjeti za poboljšane Body Battery podatke

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

Mjerenje performansi

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

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

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

Status varijabilnosti pulsa: Sat analizira očitavanja pulsa na zapešću dok spavate kako bi na temelju vaših osobnih, dugoročnih prosječnih vrijednosti varijabilnosti pulsa utvrdio vašu varijabilnost pulsa (*Status varijabilnosti pulsa, stranica 60*).

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 61*).

Predviđeno vrijeme utrke: 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 59*).

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 61*).

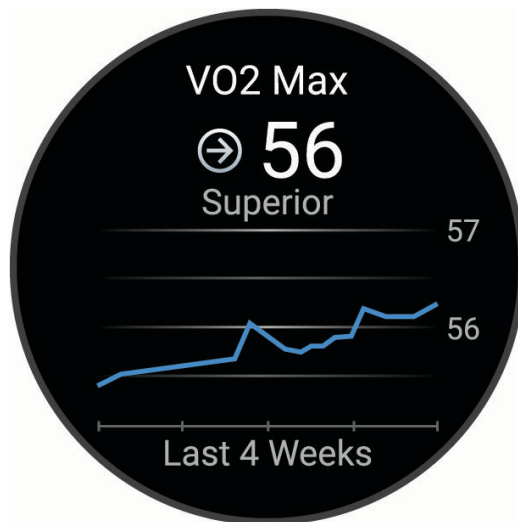
Krivulja snage (biciklizam): Krivulja snage prikazuje održavanu količinu snage kroz vrijeme. Možete pregledavati krivulju snage za prethodni mjesec, prethodna tri mjeseca ili prethodnih dvanaest mjeseci (*Pregledavanje krivulje snage, stranica 62*).

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 58*).

O procijenjenim maksimalnim vrijednostima VO2

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

Procjena maksimalnog VO2 na uređaju se pojavljuje kao broj, opis i položaj na skali boja. Dodatne pojedinosti o procjeni maksimalnog VO2, 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	Loša

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

Dobivanje procjene maksimalnog VO2 za trčanje

Za ovu je funkciju potrebno mjerenje pulsa na zapešću ili kompatibilan senzor pulsa na prsima. Ako upotrebljavate senzor pulsa na prsima, morate ga staviti i upariti sa satom ([Uparivanje bežičnih senzora, stranica 82](#)).



Za najprecizniju procjenu dovršite postavljanje korisničkog profila ([Postavljanje korisničkog profila, stranica 111](#)) i postavite maksimalni puls ([Postavljanje zona pulsa, stranica 112](#)). Predviđanja se isprva mogu činiti netočnima. Sat 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 aktivnosti, stranica 43](#)).

- 1 Započnite aktivnost trčanja.
- 2 Trčite na otvorenom pri umjerenom ili visokom intenzitetu te dosegnete barem 70 % svojeg maksimalnog pulsa.
- 3 Nakon barem 10 minuta odaberite **Spremi**.
- 4 Pritisnite  ili  za kretanje kroz mjerenja performansi.

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 sa satom ([Uparivanje bežičnih senzora, stranica 82](#)). Ako upotrebljavate senzor pulsa na prsima, morate ga staviti i upariti sa satom.



Za najprecizniju procjenu dovršite postavljanje korisničkog profila ([Postavljanje korisničkog profila, stranica 111](#)) i postavite maksimalni puls ([Postavljanje zona pulsa, stranica 112](#)). Predviđanja se isprva mogu činiti netočnima. Sat nakon nekoliko vožnji može predvidjeti kako ćete voziti bicikl.


- 1 Započnite biciklističku aktivnost.
- 2 Vozite ujednačenom brzinom pri visokom intenzitetu najmanje 20 minuta.
- 3 Nakon vožnje odaberite **Spremi**.
- 4 Pritisnite  ili  za kretanje kroz mjerenja performansi.

Prikaz predviđenih vremena utrke

Za najprecizniju procjenu dovršite postavljanje korisničkog profila ([Postavljanje korisničkog profila, stranica 111](#)) i postavite maksimalni puls ([Postavljanje zona pulsa, stranica 112](#)).

Vaš sat koristi procjenu maksimalnih vrijednosti VO2 i vašu povijest treniranja kako bi dao ciljno vrijeme utrke ([O procijenjenim maksimalnim vrijednostima VO2, stranica 58](#)). Sat analizira podatke o treniranju za nekoliko tjedana kako bi preciznije procijenio vrijeme utrke.

- 1 Na zaslonu sata pritisnite  kako biste vidjeli brzi pregled widgeta performansi trčanja.
- 2 Pritisnite .
- 3 Krećite se kroz zaslon za prikaz predviđenog vremena utrke.

4 Za prikaz više detalja pritisnite .






5 Krećite se kroz zaslon za prikaz predviđanja za druge udaljenosti.

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

Status varijabilnosti pulsa

Vaš sat analizira očitavanja pulsa na zapešću dok spavate kako bi utvrdio varijabilnost vašeg pulsa. Treniranje, fizička aktivnost, spavanje, prehrana i zdrave navike utječu na varijabilnost pulsa. Vrijednosti varijabilnosti pulsa mogu se uvelike razlikovati ovisno o spolu, dobi i razini kondicije. Uravnoteženi status varijabilnosti pulsa može ukazivati na pozitivne aspekte zdravlja kao što su dobra ravnoteža između treniranja i oporavka, veća kardiovaskularna kondicija i otpornost na stres. Neuravnotežen ili loš status može biti znak umora, većih potreba za oporavkom ili povećanog stresa. Najbolje ćete rezultate postići ako sat nosite dok spavate. Da bi sat mogao prikazati status varijabilnosti pulsa, potrebna su tri tjedna dosljednog bilježenja podataka o spavanju.



Zona boje	Status	Opis
 Zelena	Srednje	Sedmodnevni prosjek varijabilnosti pulsa nalazi se unutar vašeg osnovnog raspona.
 Narančasta	Neuravnoteženo	Sedmodnevni prosjek varijabilnosti pulsa nalazi manji je ili veći od vašeg osnovnog raspona.
 Crvena	Nizak	Sedmodnevni prosjek varijabilnosti pulsa puno je manji od vašeg osnovnog raspona.
Bez boje	Loš Nema statusa	Prosječne vrijednosti vaše varijabilnosti pulsa izrazito su manje od raspona normalnog za vašu dob. Ako nema statusa, to znači da nema dovoljno podataka za generiranje sedmodnevnog prosjeka.

Sat možete sinkronizirati s Garmin Connect računom da biste vidjeli trenutačni status varijabilnosti pulsa, trendove i dodatne povratne informacije.

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, svježiji 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 58*).

Pregledavanje stanja performansi

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

- 1 Dodajte **Stanje performansi** na zaslon s podacima (*Prilagođavanje zaslona s podacima, stranica 42*).
- 2 Krenite na trčanje ili vožnju bicikla.
Nakon 6 do 20 minuta pojavit će se podatak o stanju performansi.
- 3 Prijeđite na zaslon s podacima kako biste tijekom trčanja ili vožnje mogli pratiti stanje performansi.

Laktatni prag

Laktatni prag je razina intenziteta vježbanja na kojoj se laktati (mliječna kiselina) počinju nakupljati u krvi. Za trčanje se ta razina intenziteta procjenjuje u smislu tempa, pulsa ili snage. 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 112*).Uključivanjem funkcije **Automatsko prepoznavanje** moći ćete automatski bilježiti laktatni prag tijekom aktivnosti.

Pregledavanje krivulje snage

Da biste mogli vidjeti svoju krivulju snage, trebate imati zabilježenu vožnju koja traje najmanje sat vremena uz upotrebu mjerača snage u zadnjih 90 dana ([Uparivanje bežičnih senzora, stranica 82](#)).

Vježbanja možete stvoriti u svom Garmin Connect računu. Krivulja snage prikazuje održavanu količinu snage kroz vrijeme. Možete pregledavati krivulju snage za prethodni mjesec, prethodna tri mjeseca ili prethodnih dvanaest mjeseci.

- 1 U aplikaciji Garmin Connect odaberite ●●●.
- 2 Odaberite **Statistika o performans.** > **Krivulja snage.**

Status treniranja

Ova mjerenja predstavljaju procjene koje vam mogu pomoći da pratite i razumijete svoje treninge. Za ova je mjerenja potrebno u dva tjedna dovršiti aktivnosti uz mjerenje pulsa na zapešću ili kompatibilan senzor pulsa na prsima. Za mjerenje biciklističkih performansi potreban je senzor pulsa i mjerač snage. Mjerenja se isprva mogu činiti netočnima kada sat još uvijek uči o vašoj izvedbi.

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



Status treniranja: Status treniranja pokazuje kako treniranje utječe na kondiciju i izvedbu. Status treniranja temelji se na promjenama maksimalnog VO₂, akutnog opterećenja i statusa varijabilnosti pulsa 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 58](#)). 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 66](#)).

Varijabilnost pulsa: Varijabilnost pulsa je status varijabilnosti pulsa u proteklih sedam dana ([Status varijabilnosti pulsa, stranica 60](#)).

Akutno opterećenje: Akutno opterećenje ponderirani je zbroj vaših nedavnih opterećenja vježbanja koje uključuje trajanje vježbanja i intenzitet. ([Akutno opterećenje, stranica 63](#)).

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 64](#)).

Vrijeme oporavka: Vrijeme oporavka pokazuje vrijeme preostalo do vašeg potpunog oporavka kada ćete biti spremni za sljedeće naporno vježbanje ([Vrijeme oporavka, stranica 65](#)).

Razine statusa treniranja

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

Nema statusa: Za utvrđivanje statusa treniranja na satu morate u dva tjedna zabilježiti više aktivnosti s mjerenjem maksimalnog VO₂ tijekom trčanja ili bicikliranja.

Smanjenje kondicije zbog nevjježbanja: Na tjedan ili dulje prekinuli ste svoju rutinu treniranja ili trenirate puno manje nego inače. Nevježbanje znači da ne možete održavati svoju razinu kondicije. Ako želite poboljšanje, povećajte opterećenje 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.

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

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.

Pri vrhuncu: Nalazite se na razini idealnoj za utrivanje. 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.

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.

Neproduktivno: Opterećenje treniranja je na dobroj razini, no vaša se kondicija smanjuje. Fokusirajte se na odmaranje, prehranu i načine na koje se nosite sa stresom.

Pod opterećenjem: Opterećenje treniranja i oporavak nisu u ravnoteži. Ovo je normalna posljedica napornog treniranja ili važnih događaja. Vaše se tijelo možda pokušava oporaviti pa obratite pozornost na svoje ukupno zdravlje.

Savjeti za dobivanje statusa treniranja

Funkcija statusa treniranja ovisi o ažuriranim procjenama vaše razine kondicije, uključujući najmanje jedno mjerenje maksimalnog VO₂ tjedno (*O procijenjenim maksimalnim vrijednostima VO₂*, stranica 58). Aktivnosti trčanja u zatvorenom ne generiraju procjenu maksimalnog VO₂ radi očuvanja točnosti trenda vaše razine kondicije. Ako ne želite da te vrste trčanja utječu na procjenu maksimalnog VO₂, možete onemogućiti bilježenje maksimalnog VO₂ za aktivnosti ultra trčanja i terenskog trčanja (*Postavke aktivnosti*, stranica 43).

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

- Najmanje jednom tjedno trčite ili vozite na otvorenom uz mjerac snage i dosegnite puls viši od 70 % vašeg maksimalnog pulsa na najmanje 10 minuta.
Status treniranja bit će dostupan nakon što sat koristite jedan ili dva tjedna.
- Zabilježite sve svoje fitness aktivnosti na primarnom uređaju za treniranje kako bi vaš sat učio vašim performansama (*Sinkronizirane aktivnosti i mjerenje performansi*, stranica 91).
- Sat nosite dosljedno tijekom spavanja kako biste nastavili izrađivati ažurirani status varijabilnosti pulsa. Valjani status varijabilnosti pulsa pomaže u održavanju statusa treniranja kada nemate mnogo aktivnosti s mjerenjima maksimalnog VO₂.

Akutno opterećenje

Akutno opterećenje treniranja ponderirani je zbroj mjerenja povećanja potrošnje kisika nakon vježbanja (EPOC) u proteklih nekoliko dana. Mjerac pokazuje je li vaše trenutačno opterećenje nisko, optimalno, visoko ili previsoko. Optimalni se raspon temelji na vašoj individualnoj razini 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 nakon 4 tjedna niže od optimalnog u svim kategorijama intenziteta.

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

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

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

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

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


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

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

Iznad ciljeva: Vaše je opterećenje treniranja nakon 4 tjedna više od optimalnog.

Omjer opterećenja

Omjer opterećenja je omjer vašeg akutnog (kratkoročnog) opterećenja treniranja i vašeg kroničnog (dugoročnog) opterećenja treniranja. Koristan je za praćenje promjena opterećenja treniranja.

Status	Vrijednost	Opis
Nema statusa	Ništa	Omjer opterećenja vidjet će se nakon 2 tjedna treniranja.
Nizak	Manji od 0,8	Vaše kratkoročno opterećenje treniranja manje je od dugoročnog opterećenja treniranja.
Optimalan 	0,8 do 1,4	Uravnoteženo je i kratkoročno i dugoročno opterećenje treniranja. Optimalni se raspon temelji na vašoj individualnoj razini kondicije i povijesti treniranja.
Visok	1,5 do 1,9	Vaše kratkoročno opterećenje treniranja veće je od dugoročnog opterećenja treniranja.
Vrlo visok	2,0 ili više	Vaše kratkoročno opterećenje treniranja znatno je veće od dugoročnog opterećenja treniranja.

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

Efekt aerobnog vježbanja pomoću vašeg pulsa mjeri kako ukupni intenzitet vježbanja utječe na aerobni fitness i utvrđuje je li vježbanje imalo efekt održavanja ili poboljšavanja razine kondicije. Povećanje potrošnje kisika nakon vježbanja (EPOC) prikupljeno tijekom vježbanja raspoređuje se u raspone vrijednosti koji pokazuju vašu razinu kondicije i navike prilikom treniranja. Ujednačeno vježbanje uz umjereni napor ili vježbanje koje uključuje dulje intervale (> 180 sekundi) 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 aerobnog vježbanja i Efekt anaerobnog vježbanja možete dodati kao podatkovna polja na jedan od svojih zaslona za treniranje kako biste tijekom aktivnosti pratili svoje mogućnosti.

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

Tehnologiju efekta vježbanja pruža i omogućuje Firstbeat Analytics. Dodatne informacije potražite na web-mjestu firstbeat.com.

Vrijeme oporavka

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

NAPOMENA: Preporuka vremena oporavka temelji se na procjeni maksimalnog VO₂ i u početku se može činiti nepreciznom. Uređaj tek nakon nekoliko dovršenih aktivnosti može predvidjeti vašu izvedbu.

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

Puls oporavka

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

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

NAPOMENA: Puls za vrijeme oporavka ne računa se za aktivnosti nižeg intenziteta kao što je joga.

Performanse i aklimatizacija na više temperature i veću nadmorsku visinu

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



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

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 vam je tjedan potrebno barem jedno mjerenje maksimalne vrijednosti VO₂ (*O procijenjenim maksimalnim vrijednostima VO₂, stranica 58*).

1 Ako želite pauzirati status treniranja, odaberite opciju:

- U brzom pregledu widgeta statusa treniranja držite  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  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.

Spremnost za treniranje

Spremnost za treniranje sastoji se od ocjene i kratke poruke koji vam pokazuju koliko ste svakog dana spremni za treniranje. Ocjena se kroz dan neprestano izračunava i ažurira s pomoću sljedećih čimbenika:

- Ocjena spavanja (posljednja noć)
- Vrijeme oporavka
- Status varijabilnosti pulsa
- Akutno opterećenje
- Povijest spavanja (posljednje 3 noći)
- Povijest stresa (posljednja tri dana)

Zona boje	Rezultat	Opis
 Ljubičasta	95 do 100	Potpuno ste spremni Najbolje moguće
 Plava	75 do 94	Visok Spremni za izazove
 Zelena	50 do 74	Umjeren Spremni za rad
 Narančasta	25 do 49	Nizak Vrijeme je da usporite
 Crvena	1 do 24	Loš Omogućite tijelu da se oporavi



Za prikaz povijesnih ocjena spremnosti za treniranje odite na račun Garmin Connect.

Kalendar utrka i primarna utrka

Kada u Garmin Connect kalendar dodate utrku, događaj možete vidjeti na satu ako mu dodate brzi pregled widgeta primarne utrke (*Brzi pregledi widgeta, stranica 52*). Datum događaja mora biti unutar sljedećih 365 dana. Sat prikazuje odbrojavanje do događaja, vaše ciljno vrijeme ili predviđeno vrijeme završetka (samo za trčanje) i podatke o vremenskim uvjetima.




NAPOMENA: Povijesni meteorološki podaci za lokaciju i datum dostupni su odmah. Podaci o lokalnoj prognozi prikazuju se približno 14 dana prije događaja.

Ako dodate više od jedne utrke, od vas će se zatražiti da odaberete primarni događaj.

Ovisno o dostupnim podacima o stazi za događaj, možete vidjeti podatke o nadmorskoj visini, kartu staze i dodati PacePro plan (*PacePro™ treniranje, stranica 23*).

Treniranje za utrku





Vaš sat može preporučiti vježbanja dana koja će vam pomoći da trenirate za utrku ili biciklistički događaj ako imate procijenjenu maksimalnu vrijednost VO2 (*O procijenjenim maksimalnim vrijednostima VO2, stranica 58*).

- 1 U aplikaciji Garmin Connect odaberite ●●●.
- 2 Odaberite **Trenir. i planiranje > Utrke i događaji > Pronađi događaj**.
- 3 Potražite događaj u svojem području.
Također možete odabrati opciju **Stvori događaj** i izraditi vlastiti događaj.
- 4 Odaberite **Dodaj u kalendar**.
- 5 Sinkronizirajte sat sa svojim Garmin Connect računom.
- 6 Na satu prijeđite na brz pregled widgeta primarne utrke kako biste vidjeli odbrojavanje do primarne utrke.
- 7 Na zaslonu sata pritisnite  i odaberite aktivnost trčanja ili bicikliranja.

NAPOMENA: Ako ste dovršili najmanje jedno trčanje na otvorenom s podacima o pulsu ili jednu vožnju s podacima o pulsu i snazi, preporučeno vježbanje dana prikazat će se na vašem satu.

Dodavanje dionica





Prije prilagodbe popisa dionica na popis dionica morate dodati widget dionica ([Prilagođavanje popisa brzih pregleda widgeta, stranica 55](#)).

- 1 Na zaslону sata pritisnite  za prikaz brzog pregleda widgeta dionica.
- 2 .
- 3 Pritisnite .
- 4 Odaberite **Uredi > Dodaj**.
- 5 Unesite naziv tvrtke ili simbol dionice koju želite dodati i odaberite .
Na satu se prikazuju rezultati pretraživanja.
- 6 Odaberite dionicu koju želite dodati.
- 7 Za više informacija odaberite dionicu.
SAVJET: Za prikaz dionice na popisu widgeta možete pritisnuti  i odabrati Postavljanje aplikacije kao favorita.

Upotreba savjetnika za oporavak od umora od letenja

Prije upotrebe brzog pregleda widgeta Savjetnik za oporavak od umora od letenja morate isplanirati put u aplikaciji Garmin Connect ([Planiranje puta u aplikaciji Garmin Connect, stranica 69](#)).

Dok putujete možete upotrijebiti brzi pregled widgeta Savjetnik za oporavak od umora od letenja kako biste vidjeli kakav je vaš interni sat u usporedbi s lokalnim vremenom i kako biste primali savjete o tome kako smanjiti posljedice umora od letenja.

- 1 Na zaslону sata pritisnite  kako biste prikazali widget **Savjetnik za oporavak od umora od letenja**.
- 2 Pritisnite  kako biste vidjeli kakav je vaš interni sat u usporedbi s lokalnim vremenom i ukupnom razinom umora od letenja.
- 3 Odaberite opciju:
 - Za prikaz informativne poruke o trenutnoj razini umora od letenja pritisnite .
 - Kako biste prikazali vremenski slijed preporučenih radnji koje pomažu u smanjenju simptoma umora od letenja pritisnite .

Planiranje puta u aplikaciji Garmin Connect




- 1 U aplikaciji Garmin Connect odaberite **•••**.
- 2 Odaberite **Trenir. i planiranje > Savjetnik za oporavak od umora od letenja > Dodavanje putovanja**.
- 3 Slijedite upute na zaslónu.

Satovi

Postavljanje alarma

Možete postaviti više alarma.

1 Odaberite opciju:

- Sa zaslona sata držite .
- Na zaslonu sata pritisnite .
- Držite .

2 Odaberite **Satovi > Alarmi**.

3 Odaberite opciju:




- Za prvo postavljanje i spremanje alarma unesite vrijeme alarma.
- Za postavljanje i spremanje dodatnih alarma odaberite **Dodaj alarm** i unesite naziv alarma.

4 Za više opcija prijeđite dolje.

5 Odaberite **Spremi**.

Uređivanje alarma

1 Odaberite opciju:

- Sa zaslona sata držite .
- Na zaslonu sata pritisnite .
- Držite .

2 Odaberite **Satovi > Alarmi**.

3 Odaberite alarm.

4 Odaberite opciju:




- Za uključivanje ili isključivanje alarma odaberite **Status**.
- Za promjenu vremena alarma odaberite **Vrijeme**.
- Kako biste postavili alarm za lagano buđenje unutar razdoblja od 30 minuta prije vašeg zakazanog alarma, a temeljen na optimalnom vremenu spavanja, odaberite **Pametno buđenje**.

NAPOMENA: Alarm će uvijek zvoniti u odabrano vrijeme, uz sve ranije alarme. Na primjer, ako ste svoj alarm postavili za 8 ujutro, alarm vas može lagano upozoriti na buđenje u razdoblju između 7.30 i 8 sati.

- Kako biste postavili alarm koji se redovito ponavlja, odaberite **Ponavljanje** i odaberite kada će se alarm ponavljati.
- Za odabir vrste obavijesti za alarme odaberite **Zvuk i vibracija**.
- Za odabir opisa alarma odaberite **Oznaka**.
- Za brisanje alarma odaberite **Izbriši**.

Korištenje mjerača odbrojavanja

1 Odaberite opciju:


- Na izgledu sata držite .
- Na satu pritisnite .
- Držite .

2 Odaberite **Satovi > Mjerači vremena**.






3 Ako nikad niste spremili brojač vremena, unesite vrijeme pomoću dodirnog zaslona ili  i .

4 Ako ste prethodno spremili brojač vremena, odaberite opciju:

- Za postavljanje novog mjerača odbrojavanja bez njegovog spremanja odaberite **Brzi mjerač vremena** i unesite vrijeme.
- Za postavljanje i spremanje novog mjerača odbrojavanja odaberite **Uredi > Dod.mjer.** i unesite vrijeme.
- Za postavljanje spremljenog mjerača odbrojavanja odaberite spremljeni mjerač odbrojavanja.




5 Za pokretanje mjerača vremena pritisnite .

6 Prema potrebi odaberite jednu od opcija:

- Za zaustavljanje mjerača vremena odaberite .
- Za ponovno pokretanje mjerača vremena odaberite .
- Za spremanje mjerača vremena odaberite  > **Spremanje mjerača vremena**.
- Za automatsko ponovno pokretanje mjerača vremena nakon isteka odaberite  > **Autom. pon. pok..**
- Za prilagodbu obavijesti o mjeraču vremena odaberite  > **Zvuk i vibracija**.

Brisanje mjerača odbrojavanja

1 Odaberite opciju:

- Na izgledu sata držite .
- Na izgledu sata pritisnite .
- Držite .




2 Odaberite **Satovi > Mjerači vremena > Uredi**.

3 Odaberite mjerač vremena.

4 Odaberite **Izbriši**.


Korištenje štoperice

1 Odaberite opciju:

- Sa zaslona sata držite .
- Na zaslonu sata pritisnite .
- Držite .


2 Odaberite **Satovi > Štoperica**.

3 Pritisnite  kako biste pokrenuli brojač vremena.







4 Pritisnite  kako biste ponovno pokrenuli mjerač vremena dionice ①.



Ukupno vrijeme štoperice ② nastavlja teći.

5 Pritisnite  kako biste zaustavili oba brojača vremena.




6 Odaberite opciju:

- Za ponovno pokretanje oba brojača vremena pritisnite .
- Kako biste spremili vrijeme na štoperici kao aktivnost pritisnite  i odaberite **Spremi aktivnost**.
- Za ponovno pokretanje brojača vremena i izlaz iz štoperice pritisnite  i odaberite **Gotovo**.
- Za pregled brojača vremena dionice pritisnite  i odaberite **Pregledaj**.
NAPOMENA: Opcija **Pregledaj** prikazuje se samo ako je bilo više dionica.
- Za povratak na zaslon sata bez ponovnog postavljanja brojača vremena pritisnite  i odaberite **Idi na zaslon sata**.
- Za omogućavanje ili onemogućavanje bilježenja dionice pritisnite  i odaberite **Tipka Dionica**.

Dodavanje alternativnih vremenskih zona




Možete prikazati trenutno vrijeme u dodatnim vremenskim zonama.

1 Odaberite opciju:

- Na izgledu sata držite .
- Na satu pritisnite .
- Držite .

SAVJET: Alternativne vremenske zone možete pregledati na popisu widgeta ([Prilagođavanje popisa brzih pregleda widgeta, stranica 55](#)).




2 Odaberite **Satovi > Alternativne vremenske zone > Dodaj zonu**.

3 Pritisnite  ili  kako biste istakli regiju te pritisnite  kako biste je odabrali.

4 Odaberite vremensku zonu.

Uređivanje alternativne vremenske zone


1 Odaberite opciju:

- Na izgledu sata držite .
- Na satu pritisnite .
- Držite .

SAVJET: Alternativne vremenske zone možete pregledati na popisu widgeta ([Prilagođavanje popisa brzih pregleda widgeta, stranica 55](#)).

2 Odaberite **Satovi > Alternativne vremenske zone**.

3 Odaberite vremensku zonu.




4 Pritisnite .

5 Odaberite opciju:

- Za postavljanje vremenske zone tako da se prikazuje na popisu widgeta odaberite **Postavljanje aplikacije kao favorita**.
- Za unos prilagođenog naziva vremenske zone odaberite **Preimenuj**.
- Za unos prilagođene kraticе vremenske zone odaberite **Kratica**.
- Za promjenu vremenske zone odaberite **Promijeni vremensku zonu**.
- Za brisanje vremenske zone odaberite **Izbriši**.

Dodavanje događaja s odbrojanjem

1 Odaberite opciju:

- Na zaslonu sata držite .
- Pritisnite  na zaslonu sata.
- Držite .

SAVJET: Događaje s odbrojanjem možete pregledati i na popisu brzih pregleda widgeta ([Prilagođavanje popisa brzih pregleda widgeta, stranica 55](#)).

2 Odaberite **Satovi > Odbrojanja > Dodaj**.

3 Unesite naziv.

4 Odaberite godinu, mjesec i dan.




5 Odaberite opciju:

- Odaberite **Čitav dan**.
- Odaberite **Određeno vrijeme** i unesite vrijeme.

6 Odaberite ikonu.

Uređivanja događaja s odbrojanjem


1 Odaberite opciju:


- Na zaslonu sata držite .
- Pritisnite  na zaslonu sata.
- Držite .

SAVJET: Događaje s odbrojanjem možete pregledati i na popisu brzih pregleda widgeta ([Prilagođavanje popisa brzih pregleda widgeta, stranica 55](#)).

2 Odaberite **Satovi > Odbrojanja**.

3 Odaberite događaj s odbrojanjem.

4 Pritisnite  i odaberite **Postavljanje aplikacije kao favorita** kako biste događaj s odbrojanjem prikazali na popisu brzih pregleda widgeta (opcionarno).

5 Pritisnite  i odaberite **Uredi odbrojanje**.

6 Odaberite opciju za uređivanje:

- Za promjenu naziva događaja odaberite **Naziv**.
- Za promjenu datuma odaberite **Datum**.
- Za promjenu vremena odaberite **Vrijeme**.
- Za promjenu vrste događaja odaberite **Tip**.
- Za dodavanje skraćenog naziva događaju odaberite **Kratice**.
- ZA dodavanje podsjetnika na događaj odaberite **Podsjetnici**.
- Za ponavljanje događaja svake godine odaberite **Ponovi godišnje**.
- Za uklanjanje događaja odaberite **Izbriši odbrojanje**.

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 spremljene podatke o aktivnostima, rekordima i ukupnim vrijednostima.

Na satu se nalazi povijest brzog pregleda widgeta koja vam omogućuje brz pristup podacima o aktivnostima ([Brzi pregledi widgeta, stranica 52](#)).

- 1 Na zaslonu sata držite .
- 2 Odaberite **Povijest**.
Pojavit će se stupičasti grafikoni s vašim nedavnim aktivnostima.
- 3 Odaberite opciju:
 - Kako biste promijenili vremensko razdoblje stupičastog grafikona, pritisnite  i odaberite **Opcije grafikona**.
 - Kako biste pregledali osobne rekorde prema sportovima, pritisnite  i odaberite **Rekordi** ([Osobni rekordi, stranica 75](#)).
 - Kako biste prikazali tjedne ili mjesečne ukupne vrijednosti, pritisnite  i odaberite **Ukupno** ([Pregledavanje ukupnih podataka, stranica 76](#)).
 - Kako biste prikazali svoju povijest aktivnosti, pritisnite  i odaberite aktivnost.

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.

Osobni rekordi

Kada dovršite aktivnost, sat prikazuje sve nove osobne rekorde koje ste postigli za vrijeme te aktivnosti. Osobni rekordi obuhvaćaju najbrže vrijeme za nekoliko uobičajenih duljina utrka, najveću težinu podignutu u sklopu glavnih pokreta u vježbama snage te najduže trčanje, vožnju ili plivanje.



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

Pregledavanje osobnih rekorda

- 1 Na zaslonu sata držite .
- 2 Odaberite **Povijest**.
- 3 Pritisnite  i odaberite **Rekordi**.
- 4 Odaberite sport.
- 5 Odaberite rekord.
- 6 Odaberite **Prikaz rekorda**.



Vraćanje osobnog rekorda

Svaki osobni rekord možete postaviti na prethodni zabilježeni rekord.

- 1 Na zaslonu sata držite .
- 2 Odaberite **Povijest**.
- 3 Pritisnite  i odaberite **Rekordi**.
- 4 Odaberite sport.
- 5 Odaberite rekord koji želite vratiti.
- 6 Odaberite **Prethodno** > ✓.

NAPOMENA: Time se ne brišu spremljene aktivnosti.



Brisanje osobnih rekorda

- 1 Na zaslonu sata držite .
- 2 Odaberite **Povijest**.
- 3 Pritisnite  i odaberite **Rekordi**.
- 4 Odaberite sport.
- 5 Odaberite opciju:
 - Da biste obrisali rekord, odaberite rekord, a zatim odaberite **Izbriši rekord** > ✓.
 - Za brisanje svih rekorda u određenom sportu odaberite **Izbriši sve rekorde** > ✓.

NAPOMENA: Time se ne brišu spremljene aktivnosti.

Pregledavanje ukupnih podataka

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

- 1 Na zaslonu sata držite .
- 2 Odaberite **Povijest**.
- 3 Pritisnite  i odaberite **Ukupno**.
- 4 Odaberite aktivnost.
- 5 Odaberite opciju tjednih ili mjesečnih ukupnih rezultata.

Postavke obavijesti i upozorenja

Na zaslonu sata držite  i odaberite **Postavke sata** > **Obavijesti i upozorenja**.

Pametne obavijesti: Prilagodba pametnih obavijesti koje se pojavljuju na vašem satu (*Omogućivanje telefonskih obavijesti, stranica 86*).

Zdravlje i wellness: Prilagodba upozorenja za zdravlje i wellness koja se pojavljuju na vašem satu (*Upozorenja za zdravlje i wellness, stranica 77*).

Postavke izvješća: Omogućava izvješća i prilagođava podatke i temu izvješća. Možete odabrati **Jutarnje izvješće** za izradu i uređivanje dnevnih poruka u jutarnjem izvješću (*Prilagodba jutarnjeg izvješća, stranica 78*). Možete odabrati **Večernje izvješće** za postavljanje rasporeda za večernje izvješće (*Prilagodba vašeg večernjeg izvješća, stranica 78*). Možete odabrati **Odabir teme za prilagodbu pozadinske teme izvješća**.

Upozorenja sustava: Postavljanje upozorenja za vrijeme (*Postavljanje upozorenja za vrijeme, stranica 78*), barometar (*Postavljanje upozorenja na oluju, stranica 79*) ili o povezivanju telefona (*Uključivanje upozorenja o povezivanju s telefonom, stranica 79*).

Centar za obavijesti: Omogućuje da se u centru za obavijesti prikazuju nove obavijesti (*Prikaz obavijesti, stranica 87*).

Upozorenja za zdravlje i wellness

Na izgledu sata držite  i odaberite **Postavke sata > Obavijesti i upozorenja > Zdravlje i wellness**.

Dnevni sažetak: Body Battery dnevni sažetak prikazuje se nekoliko sati prije početka razdoblja u kojem obično spavate. Dnevni sažetak pruža uvid u to kako su stres i aktivnosti tog dana utjecali na Body Battery razinu (*Body Battery, stranica 56*).

Upozorenja o stresu: Obavještava vas kad razdoblja stresa isprazne Body Battery razinu.

Upozorenja za odmor: Obavještava vas o razdoblju odmaranja i njegovom učinku na Body Battery razinu.

Upozorenja za neuobičajeni puls: Obavještava vas kada vam puls prekorači ciljnu vrijednost ili padne ispod nje (*Postavljanje upozorenja za neuobičajeni puls, stranica 77*).

Savjetnik za oporavak od umora od letenja: Daje savjet za simptome umora od letenja poput preporuka za spavanje i vježbanje (*Upotreba savjetnika za oporavak od umora od letenja, stranica 69*).

Upoz.za kret.: Podsjeća vas da se nastavite kretati (*Prilagođavanje upozorenja za kretanje, stranica 77*).


Upozorenja na ciljeve: Obavještava vas kada ostvarite ciljni broj koraka u danu, ciljni broj katova za uspon u danu i tjedni ciljni broj minuta intenzivnog vježbanja.

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 barem deset minuta neaktivnosti. Ova vas funkcija ne obavještava o padu pulsa ispod postavljenog praga tijekom razdoblja spavanja odabranog u aplikaciji Garmin Connect. Ova vas funkcija ne obavještava o mogućim problemima sa srcem i nije namijenjena za liječenje ni dijagnosticiranje medicinskih stanja ili bolesti. O problemima sa srcem razgovarajte s liječnikom.

Možete postaviti vrijednost praga pulsa.


- 1 Na zaslону sata držite .
- 2 Odaberite **Postavke sata > Obavijesti i upozorenja > Zdravlje i wellness > 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.

Upozorenje za kretanje

Sjedenje tijekom dužeg vremenskog razdoblja može prouzročiti neželjene metaboličke promjene. Upozorenje za kretanje podsjeća vas na potrebu za kretanjem. Nakon sata neaktivnosti prikazuje se poruka. Sat se također oglašava zvučnim signalima ili vibracijom ako su zvukovi uključeni (*Postavke sustava, stranica 114*). Možete prilagoditi da se vaše upozorenje za kretanje odbaci kada krene hodati ili izvoditi neku drugu kretnju.

Prilagođavanje upozorenja za kretanje


- 1 Držite .
- 2 Odaberite **Postavke sata > Obavijesti i upozorenja > Zdravlje i wellness > Upoz.za kret. > Uključi**.
- 3 Odaberite opciju:
 - Odaberite **Vrsta upozorenja** kako biste postavili upozorenje utemeljeno na koracima ili drugoj vrsti kretanja.
 - Odaberite **Kretanja** da biste dopustili čišćenje upozorenja sjedećim ili slobodnim pokretima.
 - Odaberite **Trajanje kretanja** da biste postavili čišćenje upozorenja nakon 30, 45 ili 60 sekundi.

Jutarnje izvješće

Vaš sat prikazuje jutarnje izvješće u skladu s vašim uobičajenim vremenom buđenja. Povucite prstom kako biste vidjeli izvješće koje uključuje podatke o vremenskim uvjetima, spavanju, statusu varijabilnosti pulsa tijekom noći i još mnogo toga (*Prilagodba jutarnjeg izvješća, stranica 78*).

Prilagodba jutarnjeg izvješća

NAPOMENA: Ove postavke možete prilagoditi na satu ili u Garmin Connect računu.

1 Na zaslonu sata držite .

2 Odaberite **Postavke sata > Obavijesti i upozorenja > Postavke izvješća > Jutarnje izvješće.**

3 Odaberite opciju:


- Za uključivanje ili isključivanje jutarnjeg izvješća odaberite **Prikaži izvještaj.**
- Odaberite **Uređivanje izvješća** kako biste prilagodili redoslijed i vrstu podataka koji se prikazuju u jutarnjem izvješću.
- Za pisanje prilagođenih poruka i njihovo dodavanje u jutarnje izvješće odaberite **Prilagođavanje dnevnih poruka > Uredi poruke.**

Večernje izvješće

Vaš sat prikazuje večernje izvješće prije vremena spavanja. Krećite se kroz zaslon da biste vidjeli izvješće, koje uključuje vaše detalje Body Battery, sutrašnju tjelovježbu i vrijeme, preporuku trenera spavanja i još toga ([Prilagodba vašeg večernjeg izvješća, stranica 78](#)).

Prilagodba vašeg večernjeg izvješća

NAPOMENA: Ove postavke možete prilagoditi na satu ili u Garmin Connect računu.


1 Na zaslonu sata držite .

2 Odaberite **Postavke sata > Obavijesti i upozorenja > Postavke izvješća > Večernje izvješće.**

3 Odaberite opciju:

- Odaberite **Prikaži izvještaj** kako biste omogućili ili onemogućili večernje izvješće.
- Odaberite **Uređivanje izvješća** kako biste prilagodili redoslijed i vrstu podataka koji se prikazuju u večernjem izvješću.
- Odaberite **Zakaži izvješće** za postavljanje vremena između izvješća i početka spavanja ([Načini rada fokusa, stranica 94](#)).

Postavljanje upozorenja za vrijeme

1 Na zaslonu sata držite .

2 Odaberite **Postavke sata > Obavijesti i upozorenja > Upozorenja sustava > Vrijeme.**


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.**

Postavljanje upozorenja na oluju


⚠ UPOZORENJE

Ovo je upozorenje informativna funkcija i nije namijenjeno kao primarni izvor za praćenje promjena u vremenu. Vaša je odgovornost da pregledate vremenske uvjete i izvješća, budete svjesni svoje okoline i da primjenjujete sigurnosna pravila, naročito u vrijeme loših vremenskih prilika. Nepridržavanjem ovog upozorenja može doći do teške ozljede ili smrti.

- 1 Na zaslonu sata držite .
- 2 Odaberite **Postavke sata > Obavijesti i upozorenja > Upozorenja sustava > Barometar > Upozorenje na oluju**.
- 3 Odaberite opciju:
 - Za uključivanje i isključivanje upozorenja odaberite **Status**.
 - Za ažuriranje razine promjene barometarskog tlaka koja uključuje upozorenje na oluju odaberite **Kalibracija kompasa**.

Uključivanje upozorenja o povezivanju s telefonom

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

- 1 Na zaslonu sata držite .
- 2 Odaberite **Postavke sata > Obavijesti i upozorenja > Upozorenja sustava > Telefon**.

Postavke zvuka i vibracija

Na izgledu sata držite  i odaberite **Postavke sata > Zvuk i vibracija**. Također možete prilagoditi ove postavke za različite situacije, poput spavanja i aktivnosti (*Načini rada fokusa, stranica 94*).

Glasnoća: Isključuje sve zvukove ili prilagođava glasnoću zvučnika.

Tonovi upozorenja: Reproducira ton za upozorenja.

Tonovi gumba: Reproducira ton kada pritisnete gumb.

Vibracija: Postavlja vibracije sata za upozorenja i pritiske gumba.

Postavke zaslona i osvjetljenja

Na izgledu sata držite  i odaberite **Postavke sata > Zaslون i svjetlina**. Također možete prilagoditi ove postavke za različite situacije, poput spavanja i aktivnosti (*Načini rada fokusa, stranica 94*).

Svjetlina: Postavlja razinu svjetline zaslona.

Uvijek uključeni zaslon: Postavka koja omogućuje da izgled sata ostane vidljiv te smanjuje svjetlinu i pozadinu. Ta opcija utječe na trajanje baterije i zaslona (*O AMOLED zaslonu, stranica 119*).

Velič.teksta: Podešavanje veličine teksta na zaslonu.

Crveni pomak: Prelazak zaslona na nijanse crvene, zelene ili narančaste za upotrebu sata u uvjetima slabog osvjetljenja i kako biste očuvali svoj noćni vid.

Uklj. za upozorenja: Uključuje zaslon kada primite obavijest ili upozorenje.

Uključivanje za pokrete: Uključivanje zaslona kada podignete ruku i okrenete je kako biste pogledali na zapešće.

Pauza prije početka: Prilagođavanje trajanja prije isključivanja zaslona.

Dodirni zaslon: Omogućuje dodirni zaslon.

Zaključ. zaslona: Zaključava dodirni zaslon nakon što se zaslon isključi. Kada je ova postavka omogućena, možete povući prema dolje kako biste otključali dodirni zaslon.

Povezivanje

Funkcije povezivanja dostupne su na vašem satu kada ga uparite s kompatibilnim telefonom (*Uparivanje telefona, stranica 85*). Dodatne funkcije dostupne su kada sat povežete s Wi-Fi mrežom (*Povezivanje s Wi-Fi mrežom, stranica 88*).

Senzori i dodaci

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

Bežični senzori

Vaš se sat može upariti i upotrebljavati s bežičnim sensorima s ANT+ ili Bluetooth tehnologijom (*Uparivanje bežičnih senzora, stranica 82*). Nakon što uparite uređaje, možete prilagoditi dodatna podatkovna polja (*Prilagođavanje zaslona s podacima, stranica 42*). Ako je vaš sat isporučen sa sensorom, već su upareni.

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

Vrsta senzora	Opis
Senzori palice	Možete upotrebljavati senzore palica za golf Approach za automatsko praćenje udaraca u golfu, uključujući lokaciju, udaljenost i vrstu palice.
eBike	Sat možete upotrebljavati uz eBike i pregledavati podatke o biciklu, kao što su informacije o baterije i rasponu tijekom vožnje.
Prošireni zaslon	U načinu rada Prošireni zaslon podatkovne zaslone sa sata Forerunner tijekom vožnje ili triatlona možete prikazivati na kompatibilnom biciklističkom računalu Edge®.
Vanjski senzor pulsa	S pomoću vanjskog senzora pulsa, kao što su senzori pulsa iz serija HRM 200, HRM 600, HRM-Fit™ ili HRM-Pro možete pregledavati podatke o pulsu tijekom aktivnosti. Neki senzori pulsa mogu i spremati podatke ili pružiti napredne podatke o trčanju (Dinamika trčanja, stranica 82) (Snaga trčanja, stranica 83).
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 Forerunner (Povezivanje Bluetooth slušalica, stranica 110).
Svjetla	Možete se koristiti Varia pametnim svjetlima za bicikl radi povećanja svjesnosti o prometnoj situaciji. S pomoću prednjeg svjetla s kamerom Varia također možete fotografirati i snimati videozapise tijekom vožnje (Upotreba kontrola Varia kamere, stranica 84).
Snaga	Pedalama za bicikle s mjeračem snage Rally™ ili Vector™ možete pregledavati podatke o snazi na satu. Možete prilagoditi zone snage kako bi odgovarale vašim ciljevima i sposobnostima (Postavljanje zona snage, stranica 113) ili upotrebljavati upozorenja o vrijednostima izvan raspona kako biste primili obavijest kada dosegnete određenu zonu snage (Postavljanje upozorenja, stranica 46).
Radar	S pomoću Varia stražnjeg radara za bicikl možete povećati svjesnost o prometnoj situaciji i dobiti upozorenja o vozilima koja vam se približavaju. S pomoću Varia stražnjeg svjetla s radarom i kamerom tijekom vožnje možete snimati fotografije i videozapise (Upotreba kontrola Varia kamere, stranica 84).
RD Pod	Running Dynamics Pod možete upotrebljavati za bilježenje podataka o dinamici trčanja i pregled tih podataka na satu (Dinamika trčanja, stranica 82).
Pametni trenažer	S pomoću sata i dvoranskog pametnog trenažera možete simulirati otpor dok pratite stazu, vožnju ili vježbu (Korištenje dvoranskog trenažera, stranica 25).
Brzina/kadence	Na bicikl možete pričvrstiti senzore brzine ili kadence i pregledavati podatke tijekom vožnje. Ako je to potrebno, možete ručno unijeti opseg kotača (Veličina i opseg kotača, stranica 130).
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.

Uparivanje bežičnih senzora


Prilikom prvog povezivanja bežičnog senzora i sata putem tehnologije ANT+ ili Bluetooth, morate upariti sat sa senzorom. Nakon uparivanja sat se automatski povezuje sa senzorom kada pokrenete aktivnost, a senzor je aktivan i unutar dometa. Za više informacija o vrstama veza posjetite garmin.com/hrm_connection_types.

1 Postavite monitor pulsa, instalirajte senzor ili pritisnite gumb za uključivanje senzora.

NAPOMENA: Provjerite korisnički priručnik svojeg bežičnog senzora za informacije o uparivanju.

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

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

3 Na zaslonu sata držite .

4 Odaberite **Postavke sata > Povezivost > Senzori i dodaci > Dodaj novo**.

5 Odaberite opciju:

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

Kada je uparivanje senzora i sata završeno, status senzora mijenja se iz Pretraživanje u Povezano. Podaci senzora pojavljuju se u slijedu zaslona s podacima ili u prilagođenim korisničkim poljima. Možete prilagoditi dodatna podatkovna polja (*Prilagođavanje zaslona s podacima, stranica 42*).

Dodatak za mjerenje pulsa – tempo i udaljenost trčanja

Dodaci iz serija HRM 600, HRM-Fit i HRM-Pro izračunavaju tempo i udaljenost trčanja na temelju vašeg korisničkog profila i kretanja koje senzor mjeri pri svakom koraku. Senzor pulsa pruža podatke o tempu i udaljenosti trčanja kada GPS nije dostupan, primjerice tijekom trčanja na traci za trčanje. Tempo i udaljenost trčanja možete pregledati na svojem kompatibilnom satu Forerunner kada ga spojite s pomoću tehnologije ANT+ ili sigurne tehnologije Bluetooth. Podatke također možete pregledati na kompatibilnim aplikacijama za treniranje trećih strana.

Preciznost tempa i udaljenosti poboljšava se kalibracijom.

Automatska kalibracija: Zadana postavka za vaš sat je **Autom. kalibrac.**. Dodatak za mjerenje pulsa kalibrira se svaki put kad trčite vani dok je povezan s vašim kompatibilnim satom Forerunner.

NAPOMENA: Automatska kalibracija ne radi za aktivnosti trčanja na dvoranskoj atletskoj stazi, terenskog trčanja ili ultra trčanja (*Savjeti za bilježenje tempa i udaljenosti trčanja, stranica 82*).

Ručna kalibracija: Možete odabrati **Kalibriraj i spremi** nakon trčanja na traci za trčanje s povezanim dodatkom za mjerenje pulsa (*Kalibracija udaljenosti za traku za trčanje, stranica 22*).

Savjeti za bilježenje tempa i udaljenosti trčanja

- Nadogradite softver na satu Forerunner (*Nadogradnja proizvoda, stranica 123*).
- Nekoliko puta trčite vani uz aktiviran GPS i povezani dodatak iz serije HRM 600, HRM-Fit ili HRM-Pro. Važno je da vaš raspon tempa na otvorenom bude u skladu s vašim rasponom tempa na traci za trčanje.
- Ako trčite na pijesku ili u dubokom snijegu, otvorite postavke senzora i isključite opciju **Autom. kalibrac.**
- Ako ste prethodno povezali kompatibilan pedometar s pomoću ANT+ tehnologije, postavite status pedometra na **Isključi** ili ga uklonite s popisa povezanih senzora.
- Trčite na traci uz ručnu kalibraciju (*Kalibracija udaljenosti za traku za trčanje, stranica 22*).
- Ako se automatska i ručna kalibracija ne čine točnima, otvorite postavke senzora i odaberite **Tempo i udaljenost senzora pulsa > Ponovno postavljanje kalibracijskih podataka**.

NAPOMENA: Možete pokušati isključiti opciju **Autom. kalibrac.** i zatim ponovo izvršiti ručnu kalibraciju (*Kalibracija udaljenosti za traku za trčanje, stranica 22*).

Dinamika trčanja

Dinamika trčanja je povratna informacija o vašoj trkačkoj kondiciji u stvarnom vremenu. Vaš sat Forerunner ima brzinomjer koji izračunava pet parametara trkačke forme. Za prikaz svih parametara trkačke forme, morate upariti svoj sat Forerunner s dodatkom iz serije HRM 600, HRM-Fit, HRM-Pro ili drugim dodatkom za dinamiku trčanja koji mjeri pokrete torza. Dodatne informacije potražite na web-mjestu garmin.com/performance-data/running.

Metričke	Vrsta senzora	Opis
Kadenca	Sat ili kompatibilna dodatna oprema	Kadenca je broj koraka u minuti. Prikazuje ukupan broj koraka (lijevom i desnom nogom).
Duljina koraka	Sat ili kompatibilna dodatna oprema	Duljina koraka je duljina izmjerena od jednog mjesta dodira s tlom do drugog. Mjeri se u metrima.
Vertikalna oscilacija	Sat ili kompatibilna dodatna oprema	Vertikalna oscilacija je odskakivanje dok trčite. Prikazuje okomito kretanje vašeg trupa koje se mjeri u centimetrima.
Omjer vertikalne oscilacije	Sat ili kompatibilna dodatna oprema	Omjer vertikalne oscilacije je vertikalna oscilacija u odnosu na duljinu koraka. Prikazuje se kao postotak. Manji broj obično ukazuje na bolju trkačku formu.
Vrijeme dodira s tlom	Sat ili kompatibilna dodatna oprema	Vrijeme dodira s tlom je količina vremena u svakom koraku koju provedete na tlu tijekom trčanja. Mjeri se u milisekundama. NAPOMENA: Parametri dodira s tlom nisu dostupni tijekom hodanja.
Balans vremena dodira s tlom	Samo kompatibilna dodatna oprema	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.

Savjeti za rješavanje problema s podacima o dinamici trčanja

U ovoj temi pronaći ćete savjete za upotrebu kompatibilnog dodatka za mjerenje dinamike trčanja. Ako dodatak nije povezan s vašim satom, sat se automatski prebacuje na mjerenje dinamike trčanja na zapešću.

- Provjerite imate li dodatak koji mjeri dinamiku trčanja, kao što je dodatak iz serije HRM 600, HRM-Fit ili HRM-Pro.
- Ponovno prema uputama uparite dodatnu opremu koja mjeri dinamiku trčanja i sat.
- Ako upotrebljavate dodatak HRM 600, uparite ga sa satom pomoću sigurne veze Bluetooth, a ne otvorene veze.
Za više informacija o vrstama veza posjetite garmin.com/hrm_connection_types.
- Ako upotrebljavate dodatak iz serije HRM-Fit ili HRM-Pro, uparite ga satom 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: Neki parametri ne prikazuju se tijekom hodanja (*Dinamika trčanja, stranica 82*).



Snaga trčanja

Garmin snaga trčanja izračunava se na temelju izmjerenih podataka o dinamici trčanja, tjelesne mase korisnika, podataka o okruženju i drugih podataka senzora. Mjerenjem snage procjenjuje se količina snage koju trkač primjeni na površinu ceste i prikazuje se u vatima. Korištenje podacima o snazi trčanja kao mjerilom napora nekim trkačima može odgovarati bolje od korištenja podacima o tempu ili pulsu. Podaci o snazi trčanja mogu biti precizniji od podataka o pulsu za određivanje razine napora, a pritom mogu uračunati uzbrdice, nizbrdice i vjetar, što nije moguće u mjerenju tempa. Dodatne informacije potražite na web-mjestu garmin.com/performance-data/running.

Snagu trčanja moguće je mjeriti kompatibilnom opremom za mjerenje dinamike trčanja ili sensorima sata. Podatkovna polja za snagu trčanja možete prilagoditi tako da prikazuju vašu izlaznu snagu i prilagoditi treniranje (*Podatkovna polja, stranica 130*). Možete postaviti upozorenja za snagu kako biste primili obavijest kada dosegnete određenu razinu snage (*Upozorenja za aktivnosti, stranica 45*).

Zone snage koriste se zadanim vrijednostima na temelju spola, težine i prosječnih sposobnosti koje se ne moraju podudarati s vašim mogućnostima. Zone možete podesiti ručno na satu ili u vašem Garmin Connect računu (*Postavljanje zona snage, stranica 113*).

Postavke snage trčanja

Na zaslonu sata pritisnite , odaberite **Aktivnosti**, odaberite aktivnost trčanja, pritisnite , odaberite postavke aktivnosti, a zatim **Snaga trčanja**.

Status: Omogućuje ili onemogućuje snimanje Garmin podataka o snazi trčanja. Ovu postavku možete koristiti ako želite koristiti podatke o snazi trčanja drugih proizvođača.

Izvor: Omogućuje odabir uređaja koji će se koristiti za snimanje podataka o snazi trčanja. Opcija Pametni način rada automatski otkriva i koristi dodatak za mjerenje dinamike trčanja, ako je dostupan. Kada dodatak nije priključen, sat koristi podatke o snazi trčanja na temelju senzora na zapešću.

Uračunavanje vjetra: Omogućuje ili onemogućuje korištenje podataka o vjetru pri izračunu snage trčanja. Podaci o vjetru kombinacija su podataka o brzini, smjeru i barometru s vašeg sata i dostupnih podataka o vjetru s vašeg telefona.

Mjerenje pulsa na prsima za vrijeme plivanja

Dodaci za mjerenje pulsa HRM 600, HRM-Pro, HRM-Swim™ i HRM-Tri™ bilježe i spremaju podatke o vašem pulsu tijekom plivanja. Kako biste mogli vidjeti podatke o svom pulsu, možete dodati podatkovna polja za puls ([Prilagođavanje zaslona s podacima, stranica 42](#)).

NAPOMENA: Podaci o pulsu izmjerenom na prsima ne mogu se vidjeti na kompatibilnim satovima dok je senzor pulsa pod vodom.

Na uparenom satu morate pokrenuti mjerenu aktivnost kako biste kasnije mogli vidjeti spremljene podatke o pulsu. Za vrijeme intervala odmaranja kada se nalazite izvan vode, dodatak za mjerenje pulsa šalje podatke o pulsu do vašeg sata. Sat automatski preuzima spremljene podatke o pulsu kada spremite mjerenu aktivnost. Dodatak za mjerenje pulsa mora biti izvan vode, aktivan i unutar dometa sata (3 m) za vrijeme preuzimanja podataka. Podatke o pulsu možete pregledavati u povijesnim podacima sata i na svom Garmin Connect računu. Ako su dostupni podaci o pulsu izmjereni i na zapešću i na prsima, sat će upotrebljavati podatke o pulsu izmjerene na prsima.

Upotreba kontrola Varia kamere

OBAVIJEST







U nekim je nadležnostima snimanje videozapisa, zvuka ili fotografija zabranjeno ili regulirano ili može biti potrebno da sve strane budu upoznate sa snimanjem te da daju pristanak. Vaša je odgovornost da proučite zakone, prava i sve ostala ograničenja u području nadležnosti u kojemu namjeravate upotrebljavati uređaj i da ih se pridržavate.

Da biste mogli upotrebljavati kontrole Varia kamere, najprije morate upariti dodatak i sat ([Uparivanje bežičnih senzora, stranica 82](#)).

1 Odaberite opciju:

- Dodajte kontrolu **Upravljanje kamerom** svom satu ([Prilagođavanje izbornika kontrola, stranica 51](#)).
- Dodajte kratki prikaz **Upravljanje kamerom** svom satu ([Prilagođavanje popisa brzih pregleda widgeta, stranica 55](#)).

2 U kontroli ili kratkom prikazu **Upravljanje kamerom** odaberite opciju:

- Odaberite  >  za prikaz postavki kamere.
- Odaberite  >  za snimanje vožnje.
- Odaberite  za snimanje fotografije.
- Odaberite  da biste spremili isječak.




Funkcije povezivanja telefona

Funkcije povezivanja telefona na satu Forerunner dostupne su kada ga uparite putem Garmin Connect aplikacije ([Uparivanje telefona, stranica 85](#)).

- Funkcije iz Garmin Connect aplikacije ([Garmin Connect, stranica 90](#))
- Funkcije iz aplikacije Connect IQ i druge ([Telefonske i računalne aplikacije, stranica 90](#))
- Brzi pregledi widgeta ([Brzi pregledi widgeta, stranica 52](#))
- Funkcije izbornika kontrola ([Kontrole, stranica 48](#))
- Funkcije za sigurnost i praćenje ([Funkcije za sigurnost i praćenje, stranica 106](#))
- Interakcije s telefonom, primjerice, obavijesti ([Omogućivanje telefonskih obavijesti, stranica 86](#))









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 Odaberite opciju:
 - Prilikom početnog postavljanja na satu odaberite  kada se postavi upit za uparivanje s telefonom.
 - Ako ste prethodno preskočili postupak uparivanja, na zaslonu sata držite  i odaberite **Postavke sata > Povezivost > Uparivanje telefona**.
 - Ako želite upariti novi telefon, na zaslonu sata držite  i odaberite **Postavke sata > Povezivost > Telefon > Uparivanje telefona**.
- 2 Telefonom skenirajte QR kod i pratite upute na zaslonu kako biste dovršili postupak uparivanja i postavljanja.

Upućivanje poziva iz aplikacije Telefon

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



- 1 Na zaslonu sata pritisnite .
- 2 Odaberite **Telefon**.
- 3 Odaberite opciju:
 - Za biranje telefonskog broja s pomoću tipkovnice odaberite  birajte telefonski broj i odaberite .
 - Kako biste nazvali telefonski broj iz kontakata, odaberite , odaberite ime kontakta i odaberite telefonski broj ([Dodavanje kontakata, stranica 107](#)).
 - Kako biste pregledali nedavne pozive koji su upućeni ili primljeni putem sata, povucite prstom prema gore.
- NAPOMENA:** Sat se ne sinkronizira s popisom nedavnih poziva na telefonu.
- 4 Pričekajte na povezivanje poziva.
- 5 Prijeđite prstom gore za opcije poziva.
- 6 Odaberite opciju:
 - Kako biste isključili mikrofonski sata, odaberite .
 - Za podešavanje glasnoće zvučnika sata odaberite .
 - Za prijenos poziva sa sata na povezani telefon odaberite .
- 7 Za prekid poziva odaberite .

Upotreba telefonskog pomoćnika

Za upotrebu funkcije telefonskog pomoćnika vaš sat mora biti povezan s kompatibilnim telefonom putem Bluetooth tehnologije (*Uparivanje telefona, stranica 85*). Informacije o kompatibilnim telefonima potražite na web-mjestu garmin.com/voicefunctionality.

S pomoću ugrađenog zvučnika i mikrofona na satu možete komunicirati s telefonskim pomoćnikom na telefonu. Savjete o postavljanju telefonskog pomoćnika potražite na web-mjestu garmin.com/voicefunctionality/tips.

1 Odaberite opciju:

- Na satu pritisnite .
- Držite .

NAPOMENA: Izbornik kontrola možete prilagođavati (*Prilagođavanje izbornika kontrola, stranica 51*).

2 Odaberite **Telefonski pomoćnik**.

Kada se spojite na telefonskog pomoćnika na svojem telefonu, pojavit će se .


3 Izgovorite naredbu kao što je *Call Mom* ili *Send a text message*.

NAPOMENA: Komunikacija s telefonskim pomoćnikom odvija se samo putem zvuka.

Omogućivanje telefonskih obavijesti

Možete prilagoditi kako obavijesti s vašeg uparenog telefona zvuče te kako se prikazuju na vašem satu tijekom normalne upotrebe.

NAPOMENA: Obavijesti tijekom spavanja ili aktivnosti možete prilagoditi u postavkama Načini rada fokusa (*Načini rada fokusa, stranica 94*).

1 Na zaslону sata držite .

2 Odaberite **Postavke sata > Povezivost > Telefon > Obavijesti**.




3 Odaberite opciju:

- Za omogućivanje telefonskih obavijesti odaberite **Status > Uključi**.
- Za omogućivanje obavijesti za telefonske pozive odaberite **Pozivi**, a zatim odaberite preferencije statusa, tona i vibracije.
- Za omogućivanje obavijesti za tekstualne poruke odaberite **Tekstne poruke**, a zatim odaberite preferencije statusa, tona i vibracije.
- Za omogućivanje obavijesti za telefonske aplikacije odaberite **Aplikacije**, a zatim odaberite preferencije statusa, tona i vibracije.
- Za skrivanje detalja obavijesti dok ne poduzmete radnju odaberite **Privatnost**, a zatim odaberite opciju.
- Za mijenjanje trajanja prikaza obavijesti na satu, odaberite **Pauza prije početka**.
- Za dodavanje potpisa odgovorima na tekstualne poruke s vašeg sata odaberite **Potpis**.

NAPOMENA: Ova je funkcija dostupna samo za kompatibilne Android™ telefone.



Prikaz obavijesti

Svoje telefonske obavijesti možete prikazati na svojem satu s više lokacija izbornika.

- 1 Odaberite opciju:
 - Na izgledu sata povucite prstom prema dolje za prikaz centra za obavijesti.
 - Na zaslonu sata povucite prstom gore kako biste prikazali brzi pregled widgeta za obavijesti.
SAVJET: S kratkog pregleda možete povući prstom prema lijevo da biste odbacili obavijest.
 - Na zaslonu sata pritisnite  i odaberite **Obavijesti** za prikaz aplikacije obavijesti.
 - Držite  i odaberite **Obavijesti** za prikaz kontrola za obavijesti.
- 2 Odaberite obavijest.
- 3 Pritisnite  za više opcija.
- 4 Listajte do vrha obavijesti i odaberite **Odbaci sve** da biste odbacili sve obavijesti.

Odgovaranje na dolazni telefonski poziv

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

- Kako biste prihvatili poziv, odaberite .
- 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  za prikaz centra za obavijesti.
- 2 Odaberite obavijest o poruci.
- 3 Pritisnite .
- 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 Forerunner.

Odaberite opciju:

- Ako upotrebljavate iPhone®, idite na postavke obavijesti iOS® i odaberite obavijesti za prikaz na vašem telefonu i satu.



NAPOMENA: Sve obavijesti koje omogućite na svojem uređaju iPhone također se prikazuju na vašem satu.

- Ako upotrebljavate telefon Android, iz aplikacije Garmin Connect odaberite **••• > Postavke > Obavijesti > Obavijesti aplikacija** i odaberite obavijesti koje želite vidjeti na svojem satu.

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 51*).

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



Uključivanje i isključivanje upozorenja za pronalaženje pametnog telefona

- 1 Na zaslonu sata držite .
- 2 Odaberite **Postavke sata > Povezivost > Telefon > Upozorenja za funkciju Pronađi moj telefon**.

Pronalaženje pametnog telefona izgubljenog tijekom GPS aktivnosti

Vaš sat Forerunner automatski sprema GPS lokaciju kad se veza s uparenim pametnim telefonom prekine tijekom GPS aktivnosti. S pomoću te funkcije možete pronaći pametni telefon koji je izgubljen tijekom aktivnosti.

Za više informacija pogledajte garmin.com/findmyphonewithgps.

- 1 Pokrenite GPS aktivnost.
- 2 Kad se od vas zatraži da navigirate do posljednje poznate lokacije uređaja, odaberite .
- 3 Navigirajte do lokacije na karti.
- 4 Pritisnite  kako biste vidjeli kompas koji pokazuje prema lokaciji (opcionarno).
- 5 Kad je sat u Bluetooth dometu pametnog telefona, na zaslonu će se prikazati Bluetooth jačina signala.
Kako se budete približavali svojem pametnom telefonu, povećavat će se jačina signala.

Wi-Fi Funkcije povezivanja

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 izvora treće strane.

Nadogradnja softvera: Možete preuzeti i instalirati najnoviju verziju softvera.

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

Povezivanje s Wi-Fi mrežom

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

- 1 Na zaslonu sata držite .
- 2 Odaberite **Postavke sata > Povezivost > Wi-Fi > Moje mreže > Traži mreže**.
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.

Garmin Share

OBAVIJEST



Vi ste odgovorni za razborito dijeljenje informacija s drugim korisnicima. Uvijek morate znati s kojim osobama dijelite informacije i odgovara li vam to.

Funkcija Garmin Share omogućuje bežično dijeljenje vaših podataka s drugim kompatibilnim uređajima Garmin putem tehnologije Bluetooth. Uz omogućen Garmin Share i uređajima Garmin u međusobnom dometu možete odabrati spremljene lokacije, staze i vježbanja kako biste ih, bez telefona ili veze Wi-Fi, izravnom i zaštićenom vezom između uređaja prenijeli na drugi uređaj.

Dijeljenje podataka s Garmin Share




Prije upotrebe ove funkcije na oba kompatibilna uređaja, međusobno udaljena najviše 3 m (10 ft.), morate omogućiti tehnologiju Bluetooth. Na upit također morate pristati na dijeljenje vaših podataka s drugim uređajima Garmin putem Garmin Share.

Kada je povezan s drugim kompatibilnim uređajem Garmin, sat Forerunner može slati i primati podatke (*Primanje podataka s Garmin Share, stranica 89*). Također možete prenositi podatke između različitih uređaja. Na primjer, možete podijeliti omiljene staze sa svog Edge biciklističkog računala na svoj kompatibilni Garmin sat.

- 1 Na zaslonu sata pritisnite .
- 2 Odaberite **Garmin Share > Dijeli**.
- 3 Odaberite kategoriju i odaberite jednu stavku.
- 4 Odaberite opciju:
 - Odaberite **Dijeli**.
 - Odaberite **Dodaj više > Dijeli** kako biste odabrali više od jedne stavke za dijeljenje.
- 5 Pričekajte dok uređaj traži kompatibilne uređaje.
- 6 Odaberite uređaj.
- 7 Potvrdite podudaranje šesteroznamenkastog PIN-a na oba uređaja i odaberite .
- 8 Pričekajte dok uređaji prenose podatke.
- 9 Odaberite **Pon. podijeli** kako biste iste stavke podijelili s drugim korisnikom (opcionalno).
- 10 Odaberite **Gotovo**.

Primanje podataka s Garmin Share

Prije upotrebe ove funkcije na oba kompatibilna uređaja, međusobno udaljena najviše 3 m (10 ft.), morate omogućiti tehnologiju Bluetooth. Na upit također morate pristati na dijeljenje vaših podataka s drugim uređajima Garmin putem Garmin Share.

- 1 Na zaslonu sata pritisnite .
- 2 Odaberite **Garmin Share**.
- 3 Pričekajte da uređaj pronađe druge kompatibilne uređaje u dometu.
- 4 Odaberite .
- 5 Potvrdite podudaranje šesteroznamenkastog PIN-a na oba uređaja i odaberite .
- 6 Pričekajte dok uređaji prenose podatke.
- 7 Odaberite **Gotovo**.

Postavke za Garmin Share

Na izgledu sata držite  i odaberite **Postavke sata > Povezivost > Garmin Share**.

Status: Omogućuje satu da šalje i prima stavke putem značajke Garmin Share.

Zaboravi uređaje: Uklanja sve uređaje s kojima je sat prethodno podijelio stavke.

Telefonske i računalne aplikacije

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

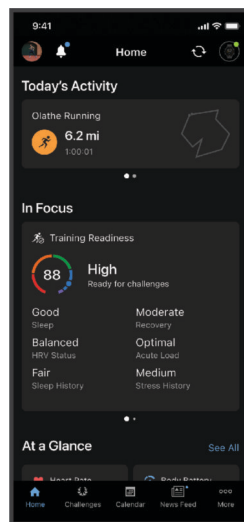
Garmin Connect

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) ili idite na web-mjesto connect.garmin.com.

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

Analizirajte svoje podatke: Možete vidjeti detaljnije informacije o svojim aktivnostima, uključujući vrijeme, udaljenost, nadmorsku visinu, puls, potrošene kalorije, kadencu, dinamiku trčanja, tlocrtni prikaz karte, grafikone kadanace 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 dijelili veze na aktivnosti.

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

Pretplata Garmin Connect+

Možete poboljšati podatke, veze i treninge dostupne na računaru Garmin Connect pomoću pretplate Garmin Connect+. Kako biste se prijavili, aplikaciju Garmin Connect možete preuzeti iz trgovine aplikacija na telefonu ili idite na web-mjesto connect.garmin.com.

Active Intelligence (AI): Primajte sadržaje o svojim podacima i aktivnostima kreirane uz umjetnu inteligenciju.

LiveTrack+: Šaljite LiveTrack tekstualne poruke, dobijte personaliziranu profilnu stranicu i pregledajte prethodne sesije LiveTrack.

Pratite Garmin Trails: Ostvarite pristup stazama na otvorenom koje preporučuju baze podataka Garmin i drugi korisnici usluge Garmin, uz slike, ocjene, izvješća o izletima i još toga.

Pratite aktivnosti na zatvorenom: Pregledajte podatke o aktivnosti i vježbanju na zatvorenom u stvarnom vremenu, što vam omogućuje prilagodbu tijekom aktivnosti.

Smjernice za treniranje: Uz odabrane Garmin Coach planove treninga, dobijte dodatnu potporu i smjernice stručnjaka.

Upravljačka ploča uspjeha: Pratite podatke o treninzima na svoj način uz prilagođene karte i grafikone.

Značajke za društvene mreže: Ostvarite pristup ekskluzivnim medaljama, izazovima za medalje i dvostrukim bodovima za izazove. Avatar profila možete ažurirati s pomoću prilagodljivih okvira.

Upotreba aplikacije Garmin Connect

Nakon što sat uparite s pametnim telefonom (*Uparivanje telefona, stranica 85*), 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 85*).

Sinkronizirajte sat i aplikaciju Garmin Connect (*Upotreba aplikacije Garmin Connect, stranica 91*).

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

Objedinjeni status treniranja

Ako upotrebljavate više uređaja Garmin na Garmin Connect računaru, možete odabrati koji je uređaj primarni izvor podataka za svakodnevnu upotrebu i za treniranje.

U aplikaciji Garmin Connect odaberite **••• > Postavke**.

Primarni uređaj za treniranje: Postavlja izvor podataka o prioritetu za parametre treniranja kao što su status treniranja i fokus opterećenja.

Primarni nosivi uređaj: Postavlja izvor podataka o prioritetu za dobivanje dnevnih podataka o zdravstvenim parametrima kao što su koraci i spavanje. To bi trebao biti sat koji najčešće nosite.

SAVJET: Za najtočnije rezultate Garmin preporučuje da se često sinkronizirate sa svojim Garmin Connect računom.

Sinkronizirane aktivnosti i mjerenje performansi

Aktivnosti i mjerenja performansi s ostalih uređaja Garmin možete sinkronizirati na sat Forerunner putem računara Garmin Connect. Tako sat može prikazati točnije informacija o vašem statusu treniranja i kondiciji. Na primjer, vožnju možete zabilježiti biciklističkim računalom Edge, a pojedinosti o aktivnosti i ukupno opterećenje treniranja pregledati na satu Forerunner.

Sinkronizirajte sat Forerunner i druge uređaje Garmin s računom Garmin Connect.

SAVJET: U aplikaciji Garmin Connect možete postaviti primarni uređaj za treniranje i primarni nosivi uređaj (*Objedinjeni status treniranja, stranica 91*).

Posljednje aktivnosti i mjerenja performansi s vaših drugih uređaja Garmin prikazuju se na satu Forerunner.

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 109*). Osim toga možete instalirati nadogradnje za softver i upravljati Connect IQ aplikacijama.

- 1 Povežite sat s računalom s pomoću USB kabela.
- 2 Posjetite 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 uređaja morate imati Garmin Connect račun i preuzeti Garmin Express aplikaciju.

- 1 Povežite uređaj s računalom pomoću USB kabela.
Kada je novi softver dostupan, Garmin Express ga šalje na vaš uređaj.
- 2 Slijedite upute na zaslonu.
- 3 Tijekom postupka nadogradnje nemojte isključivati uređaj iz računala.
NAPOMENA: Ako ste na uređaju već postavili Wi-Fi vezu, Garmin Connect može automatski preuzeti dostupne nadogradnje softvera na uređaj kada se povezuje pomoću Wi-Fi mreže.

Ručna sinkronizacija podataka s aplikacijom Garmin Connect

NAPOMENA: Opcije možete dodavati u izborniku kontrola (*Prilagođavanje izbornika kontrola, stranica 51*).

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

Connect IQ funkcije

Svom satu možete dodati Connect IQ aplikacije, brze preglede widgeta, izvore glazbe, zaslone za sat itd. putem Connect IQ trgovine na satu ili pametnom telefonu (garmin.com/connectiqapp).

Izgledi sata: Prilagodite izgled sata.

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

Podatkovna polja: Preuzmite nova podatkovna polja koja na novi način prikazuju podatke sa senzora, podatke o aktivnostima i prethodne 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 Forerunner i telefon (*Uparivanje telefona, stranica 85*).

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

Preuzimanje Connect IQ funkcija pomoću računala

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

Aplikacija Garmin Messenger

⚠ UPOZORENJE

Funkcije inReach® Garmin Messenger aplikacije, uključujući SOS, praćenje i inReach™ prognoza, nisu dostupne bez povezanog inReach uređaja za satelitsku komunikaciju i aktivne satelitske pretplate. Aplikaciju prije upotrebe na putovanju obavezno isprobajte na otvorenom.

⚠ OPREZ

Na funkcije slanja poruka bez upotrebe satelita Garmin Messenger aplikacije ne smije se oslanjati kao na primarni način dobivanja hitne pomoći.

OBAVIJEST

Aplikacija radi i putem Iridium® satelitske mreže i putem interneta (putem bežične veze ili upotrebom mobilnih podataka vašeg telefona). Na uparenom telefonu mora biti omogućen podatkovni paket, a telefon se mora nalaziti u području koje je pokriveno mrežom. Ako se nalazite u području koje nije pokriveno mrežom, za upotrebu inReach satelitske mreže morate imati aktivnu satelitsku pretplatu za upotrebu Iridium uređaja za satelitsku komunikaciju.

Aplikaciju možete koristiti za slanje poruka drugim Garmin Messenger korisnicima aplikacije, uključujući prijatelje i obitelj bez Garmin uređaja. Svatko može preuzeti aplikaciju i povezati svoj telefon i komunicirati s drugim korisnicima aplikacije putem interneta (nije potrebna prijava). Korisnici aplikacije mogu stvoriti i nizove za grupno razmjenjivanje poruka s ostalim telefonskim brojevima. Novi članovi niza za grupno razmjenjivanje poruka mogu preuzeti aplikaciju kako bi vidjeli što ostali govore.

Poruke poslane putem bežične veze ili podatkovnog prometa telefona ne uzrokuju naplatu podataka ili dodatne troškove u vašoj satelitskoj pretplati. Primljene poruke mogu uzrokovati troškove ako se poruka pokušala dostaviti i putem Iridium mreže satelita i putem interneta. Primjenjuju se standardne naknade za slanje i primanje tekstnih poruka vašeg paketa podatkovnog prometa.

Aplikaciju Garmin Messenger možete preuzeti iz trgovine aplikacijama na telefonu (garmin.com/messengerapp).

Upotreba funkcije Messenger





⚠ OPREZ

Na funkcije slanja poruka bez upotrebe satelita Garmin Messenger aplikacije ne smije se oslanjati kao na primarni način dobivanja hitne pomoći.

OBAVIJEST

Za upotrebu Messenger funkcije vaš Forerunner sat mora biti povezan s Garmin Messenger aplikacijom na kompatibilnom telefonu putem Bluetooth tehnologije.

Funkcija Messenger na vašem satu omogućuje vam prikaz, sastavljanje i odgovor na poruke iz Garmin Messenger aplikacije.

- 1 Na zaslону sata pritisnite  za prikaz brzog pregleda funkcije **Messenger**.
SAVJET: Funkcija Messenger dostupna je kao brzi pregled, aplikacija ili opcija izbornika kontrola na satu.
- 2 Pritisnite  za otvaranje brzog pregleda funkcije.
- 3 Ako prvi puta koristite funkciju **Messenger**, telefonom skenirajte QR kod i pratite upute na zaslonu kako biste dovršili postupak uparivanja i postavljanja.
- 4 Na satu odaberite opciju:
 - Za sastavljanje nove poruke odaberite **Nova poruka**, odaberite primatelja i prethodno definiranu poruku ili sastavite vlastitu.
 - Za prikaz razgovora pritisnite  ili  i odaberite razgovor.
 - Kako biste odgovorili na poruku, odaberite razgovor, zatim odaberite **Odgovor** i prethodno definiranu poruku ili sastavite vlastitu.

Aplikacija Garmin Golf


Aplikacija Garmin Golf omogućuje vam prijenos kartica s rezultatima s kompatibilnog uređaja Forerunner za prikaz detaljnih statističkih podataka i analiza udaraca. Igrači golfa mogu se međusobno natjecati na različitim terenima s pomoću aplikacije Garmin Golf. Više od 43 000 terena sadrže ljestvice poretka u koje se svatko može uključiti. Možete pokrenuti turnir i pozvati igrače na međusobno natjecanje.

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

Načini rada fokusa

Načini rada fokusa prilagođavaju postavke i ponašanja sata različitim situacijama, poput spavanja i aktivnosti. Kada promijenite postavke dok je neki način rada fokusa omogućen, postavke se ažuriraju samo za taj način rada fokusa.


Prilagodba zadanog načina rada fokusa

- 1 Na zaslonu sata držite .
- 2 Odaberite **Postavke sata** > **Načini rada fokusa**.
- 3 Odaberite način rada fokusa.
- 4 Odaberite opciju:

NAPOMENA: Nisu sve opcije dostupne za sve načine rada fokusa.

- Odaberite **Status** za uključivanje/isključivanje načina rada fokusa.
- Za konfiguriranje plana odaberite **Raspored**.
- Odaberite **Izgled sata** za promjenu zaslona sata.
- Za postavljanje GNSS satelitskih sustava i upotrebu svih aktivnosti odaberite **Sateliti**.
SAVJET: Možete prilagoditi postavku **Sateliti** za pojedinačne aktivnosti (*Postavke aktivnosti, stranica 43*).
- Odaberite **Glasovna upozorenja** za omogućavanje glasovnih upozorenja tijekom aktivnosti (*Reprodukcija glasovnih upozorenja tijekom aktivnosti, stranica 46*).
- U odjeljku **Obavijesti i upozorenja** odaberite opciju za konfiguriranje obavijesti telefona, upozorenja za zdravlje i wellness ili sistemskih upozorenja (*Postavke obavijesti i upozorenja, stranica 76*).
- U odjeljku **Zvuk i vibracija** odaberite opciju za konfiguriranje tonova upozorenja i postavki vibracija (*Postavke zvuka i vibracija, stranica 79*).
- U odjeljku **Zaslon i svjetlina** odaberite opciju za konfiguriranje postavki zaslona (*Postavke zaslona i osvjetljenja, stranica 79*).
- Želite li dodati još prilagodbi, odaberite **Dodaj**.
- Želite li ukloniti način rada fokusa, odaberite **Izbr. nač. r. fok..**
- Za vraćanje zadanih postavki odaberite **Zad. post..**

Izrada prilagođenog načina rada fokusa

- 1 Na zaslonu sata držite .
- 2 Odaberite **Postavke sata** > **Načini rada fokusa** > **Dodaj**.
- 3 Odaberite opciju:
 - Odaberite **Standardno** za izradu prilagođenog načina rada fokusa koji možete upotrijebiti u bilo kojem trenutku.
 - Odaberite **Aktivnost** kako biste konfigurirali način rada fokusa za konkretnu aktivnost.
- 4 Unesite naziv načina rada fokusa i odaberite ✓.
- 5 Odaberite ikonu i boju.
- 6 Odaberite novi način rada fokusa.
- 7 Odaberite opciju:

NAPOMENA: U načinima rada fokusa neće biti dostupne sve opcije za Standardno i Aktivnost.

 - Odaberite **Status** za uključivanje/isključivanje prilagođenih načina rada fokusa.
 - Za konfiguriranje plana odaberite **Raspored**.
 - Za odabir aktivnosti koja će aktivirati prilagođeni način rada fokusa odaberite **Automatsko pokretanje**.
 - Za uređivanje naziva i prilagođenog načina rada fokusa, odaberite **Naziv**.
 - Za uređivanje boje i simbola ikone prilagođenog načina rada fokusa, odaberite **Ikona**.
 - Odaberite **Dodaj** > **Obavijesti i upozorenja** za konfiguriranje telefona i sata s obzirom na obavijesti i upozorenja (*Postavke obavijesti i upozorenja, stranica 76*).
 - Odaberite **Dodaj** > **Zvuk i vibracija** kako biste konfigurirali postavke za tonove, glasnoću i vibraciju (*Postavke zvuka i vibracija, stranica 79*).
 - Odaberite **Dodaj** > **Zaslon i svjetlina** kako biste konfigurirali postavke zaslona (*Postavke zaslona i osvjetljenja, stranica 79*).
- 8 Odaberite **Gotovo**.

Postavke za zdravlje i wellness

Na zaslonu sata držite  te odaberite **Postavke sata** > **Zdravlje i wellness**.

Puls na zapešću: Prilagođava postavke senzora pulsa na zapešću (*Postavke senzora pulsa na zapešću, stranica 97*).

Pulsni oksimetar: Postavlja način rada pulsnog oksimetra (*Postavljanje načina rada pulsnog oksimetra, stranica 99*).

Move IQ: Omogućuje Move IQ® događaje. 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.

Puls na zapešću

Vaš sat sadrži senzor pulsa na zapešću pa možete pregledavati podatke o pulsu na brzom pregledu widgeta pulsa (*Brzi pregledi widgeta, stranica 55*).

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

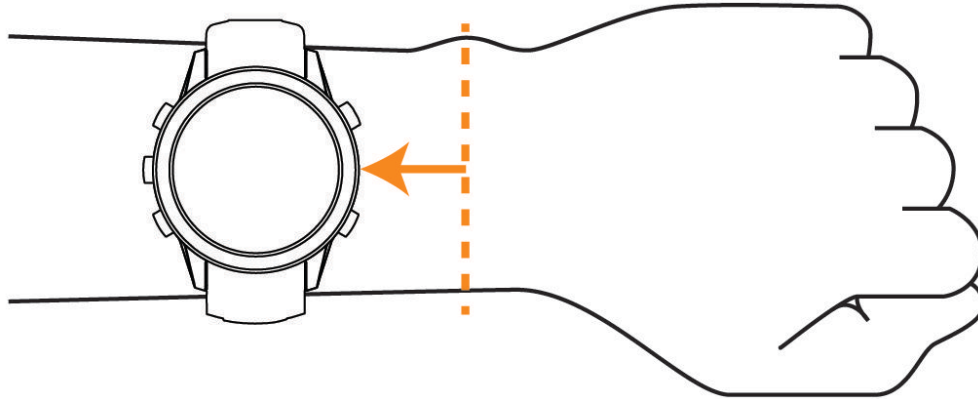
Nošenje sata

⚠ OPREZ

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

- Sat nosite iznad ručnog zgloba.

NAPOMENA: Sat bi trebao čvrsto, ali ugodno pristajati. Kako biste dobili točnije očitavanje pulsa, sat se ne bi smio pomikati po ruci dok trčite ili vježbate. Za očitavanja pulsним 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 96.
- Dodatne informacije o senzoru pulsog oksimetra potražite u odjeljku [Savjeti za čudne podatke pulsog oksimetra](#), stranica 99.
- Dodatne informacije o točnosti potražite na web-mjestu garmin.com/ataccuracy.
- Dodatne informacije o nošenju i održavanju sata potražite na web-mjestu 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

Na zaslonu sata držite  i odaberite **Postavke sata > Zdravlje i wellness > Puls na zapešću**.

Status: Omogućuje 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 pulsnog oksimetra na zapešću. S pomoću brzog pregleda widgeta pulsnog oksimetra možete napraviti ručno očitavanje.

Preb. između izvora: Odabire najbolji izvor podataka o pulsu kada nosite sat i vanjski senzor pulsa. Dodatne informacije potražite na web-mjestu www.garmin.com/dynamicsourceswitching/.




Slanje pulsa: Odašilje podatke o pulsu na upareni uređaj (*Odašiljanje podataka o pulsu, stranica 97*).

Odašiljanje podataka o pulsu

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

SAVJET: Postavke aktivnosti možete prilagoditi tako da se podaci o pulsu automatski odašilju kada pokrenete aktivnost (*Postavke aktivnosti, stranica 43*). Primjerice, podatke o pulsu možete slati na biciklističko računalo Edge dok vozite bicikl.

1 Odaberite opciju:

- Držite  i odaberite **Postavke sata > Zdravlje i wellness > Puls na zapešću > Slanje pulsa**.
- Za otvaranje izbornika kontrola držite  i odaberite .


NAPOMENA: Opcije možete dodavati u izborniku kontrola (*Prilagođavanje izbornika kontrola, stranica 51*).

2 Pritisnite .

Sat počinje odašiljati podatke o pulsu.

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 Za prekid odašiljanja podataka o pulsu pritisnite .

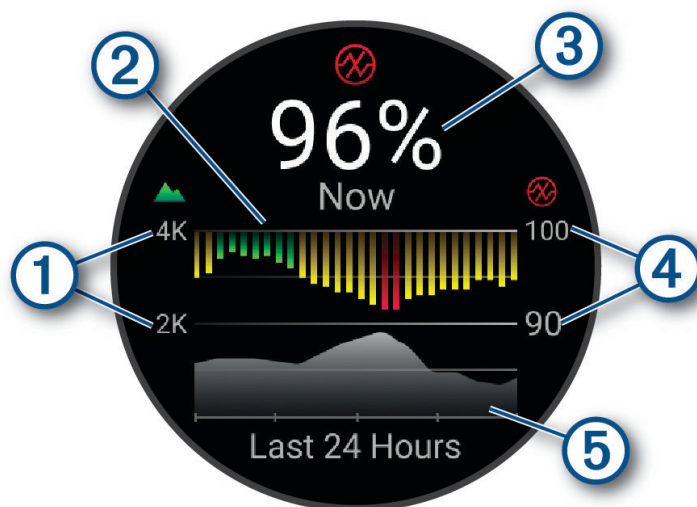
Pulsni oksimetar

Sat ima pulsni oksimetar na zapešću za mjerenje periferne zasićenosti krvi kisikom (SpO2). Kako se povećava nadmorska visina, zasićenost krvi kisikom može se početi smanjivati .

Možete ručno pokrenuti očitavanje pulsnog oksimetra s pomoću brzog pregleda widgeta za pulsni oksimetar (*Očitavanje pulsnim oksimetrom, stranica 99*). Možete uključiti i cjelodnevna očitavanja (*Postavljanje načina rada pulsnog oksimetra, stranica 99*). Pri brzom pregledu widgeta za pulsni oksimetar dok se ne mičete sat analizira vašu zasićenost kisikom i nadmorsku visinu. Profil nadmorske visine pomaže u prikazu promjena očitavanja pulsnog oksimetra u odnosu na vašu nadmorsku visinu.

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

Više informacija o točnosti pulsnog oksimetra potražite na web-mjestu 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 pulsним oksimetrom

Možete ručno pokrenuti očitavanje pulsним 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. Izađite na otvoreno i pričekajte da sat pronađe satelite.

- 1 Kada sjedite ili ste neaktivni, povucite prstom prema gore na zaslonu sata.
- 2 Prijedite prstom do brzog widgeta za pulsni oksimetar.
- 3 Odaberite brzi widget za pulsni oksimetar.
Sat započinje očitavanje pulsnog oksimetra.
- 4 Mirujte 30 sekundi.

NAPOMENA: Ako ste preaktivni da sat izvrši očitavanje pulsnog 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.

- 5 Povucite prstom prema dolje za prikaz grafikona očitavanja pulsnog oksimetra za posljednjih sedam dana.

Postavljanje načina rada pulsnog oksimetra

- 1 Na zaslonu sata držite .
- 2 Odaberite **Postavke sata > Zdravlje i wellness > Pulsni oksimetar**.
- 3 Odaberite opciju:
 - Za uključivanje mjerenja dok ste neaktivni tijekom dana odaberite **Čitav dan**.
NAPOMENA: Uključivanje funkcije **Čitav dan** skraćuje trajanje baterije.
 - Za uključivanje kontinuiranog mjerenja dok spavate odaberite **Tijekom spavanja**.
NAPOMENA: Neobični položaji pri spavanju mogu izazvati abnormalno niska očitavanja zasićenosti krvi kisikom (SpO2) tijekom spavanja.
 - Za isključivanje automatskog mjerenja odaberite **Na zahtjev**.

Savjeti za čudne podatke pulsnog oksimetra

Ako su podaci pulsnog 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.

Automatski cilj

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

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

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 Forerunner 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. Uobičajeno vrijeme spavanja možete postaviti u aplikaciji Garmin Connect ili u postavkama sata ([Načini rada fokusa, stranica 94](#)). Statistički podaci o spavanju obuhvaćaju ukupno trajanje spavanja, faze spavanja, razdoblja kretanja u snu i rezultat spavanja. Vaš trener za spavanje pruža preporuke za spavanje na temelju prethodnog spavanja i aktivnosti, statusa varijabilnosti pulsa i drijemanja ([Brzi pregledi widgeta, stranica 52](#)). Drijemanje se dodaje vašim statističkim podacima o spavanju, a može utjecati i na vaš oporavak. Statističke podatke o spavanju možete pregledati na Garmin Connect računu.

NAPOMENA: Za isključivanje obavijesti i upozorenja, izuzev alarma, možete upotrijebiti način rada Bez ometanja ([Kontrole, stranica 48](#)).

Korištenje funkcije za automatsko praćenje spavanja

- 1 Nosite sat za vrijeme spavanja.
- 2 Prenesite podatke o spavanju na vaš Garmin Connect račun ([Upotreba aplikacije Garmin Connect, stranica 91](#)).
Statistiku spavanja možete pregledati na Garmin Connect računu.
Informacije o spavanju, uključujući drijemanja, možete prikazati na vašem Forerunner satu ([Brzi pregledi widgeta, stranica 52](#)).

Varijacije disanja

UPOZORENJE

Uređaj Forerunner nije medicinski uređaj i nije namijenjen za dijagnostičku uporabu ili praćenje medicinskih stanja. Više informacija o točnosti pulsnog oksimetra potražite na web-mjestu garmin.com/ataccuracy.

Optički senzor pulsa na uređaju Forerunner ima značajku pulsnog oksimetra koji može izmjeriti vaše varijacije disanja tijekom noći. Uvidi u razlike disanja prikazuju se kako biste povećali svjesnost o svojem okruženju spavanja i općenitoj dobrobiti. Ako imate povremene ili česte razlike disanja, to može biti zbog pojedinačnih čimbenika životnog stila ili vašeg okruženja spavanja. Obratite se svojem liječniku ako ste zabrinuti o svojoj razini varijacija disanja.

NAPOMENA: Za prepoznavanje varijacija disanja mortre uključiti praćenje pulsne oksimetrije u snu ([Postavljanje načina rada pulsnog oksimetra, stranica 99](#)).

Brzi pregled ocjene spavanja prikazuje podatke trenutačne varijacije disanja.

NAPOMENA: Možda ćete morati dodati brzi pregled widgeta u popis brzih pregleda widgeta ([Prilagođavanje popisa brzih pregleda widgeta, stranica 55](#)).

Dodatne pojedinosti o varijacijama disanja, uključujući trendove tijekom nekoliko dana, možete vidjeti na Garmin Connect računu.

Navigacija

GPS navigacijske funkcije sata možete koristiti za spremanje lokacije, navigaciju do lokacija i pronalazak puta do vlastitog doma.

Spremanje lokacija

Spremanje vaše lokacije

Svoju trenutnu lokaciju možete spremiti i kasnije do nje navigirati.

1 Držite .


2 Odaberite **Spremi lokaciju**.

NAPOMENA: Možda ćete ovu stavku morati dodati u izbornik kontrola (*Prilagođavanje izbornika kontrola, stranica 51*).

3 Slijedite upute na zaslonu.

Pregled i uređivanje spremljenih lokacija

SAVJET: Lokaciju možete spremiti u izborniku kontrola (*Kontrole, stranica 48*).

1 Na zaslonu sata pritisnite .


2 Odaberite aktivnost.

3 Listajte dolje i odaberite **Navigiraj > Spremljene lokacije**.

4 Odaberite spremljenu lokaciju.

5 Odaberite opciju pregledavanja ili uređivanja pojedinosti o lokaciji.

Brisanje lokacije

1 Pritisnite .

2 Odaberite aktivnost koja upotrebljava GPS, na primjer **Trčanje**.

3 Listajte dolje i odaberite **Navigiraj > Spremljene lokacije**.

4 Odaberite spremljenu lokaciju.

5 Odaberite **Izbriši**.

Dijeljenje lokacije s karte pomoću Garmin Connect aplikacije

OBAVIJEST

Dužni ste osigurati diskreciju pri dijeljenju informacija o lokaciji s drugima. Uvijek imajte na umu s kojim osobama dijelite informacije o lokaciji i odgovara li vam to.

NAPOMENA: Ta je funkcija dostupna samo ako je uređaj kompatibilan sa stazom Garmin povezan s uređajem iPhone putem Bluetooth tehnologije.

Možete dijeliti informacije o lokaciji i podatke s Apple® karti na kompatibilni Garmin uređaj.

1 Na kartama Apple odaberite lokaciju.


2 Odaberite  > .


3 Ako je potrebno, u Garmin Connect aplikaciji odaberite Garmin uređaj.

U Garmin Connect aplikaciji se pojavljuje obavijest o tome da je lokacija sada dostupna na vašem uređaju (*Pokretanje GPS aktivnosti s dijeljene lokacije, stranica 102*).

Pokretanje GPS aktivnosti s dijeljene lokacije

Pomoću Garmin Connect aplikacije možete podijeliti lokaciju s Apple karte na svoj sat i navigirati do te lokacije (*Dijeljenje lokacije s karte pomoću Garmin Connect aplikacije, stranica 101*).


- 1 Kada na satu primite obavijest o lokaciji, odaberite .
Na satu se prikazuju informacije o lokaciji.

SAVJET: Lokacija je spremljena na sat. Za kasniji pregled lokacije pritisnite  i odaberite **Navigiraj > Spremljene lokacije**.


- 2 Odaberite **Idi na** te odaberite aktivnost.
- 3 Slijedite upute na zaslonu kako biste nastavili do odredišta.

Navigacija do podijeljene lokacije tijekom aktivnosti

Ova je funkcija dizajnirana za aktivnosti koje koriste GPS. Ako je GPS isključen za vašu aktivnost, lokaciju možete vidjeti kasnije.


SAVJET: Lokacija je spremljena na sat. Za kasniji pregled lokacije pritisnite  i odaberite **Navigiraj > Spremljene lokacije**.


Na sat možete primati podijeljene lokacije i navigirati do njih (*Dijeljenje lokacije s karte pomoću Garmin Connect aplikacije, stranica 101*).

- 1 Počnite GPS aktivnost (*Započinjanje aktivnosti, stranica 18*).
Na satu se prikazuje obavijest s nazivom zpodijeljene lokacije.
- 2 Odaberite  za navigaciju do podijeljenje lokacije.
- 3 Slijedite upute na zaslonu kako biste nastavili do odredišta.

Navigacija prema odredištu

Uz pomoć uređaja možete navigirati do prethodnog odredišta ili spremljene lokacije.



- 1 Na zaslonu sata pritisnite .
- 2 Odaberite GPS aktivnost.
- 3 Povucite prstom prema dolje i odaberite **Navigiraj**.
- 4 Odaberite opciju.
 - Odaberite **Prošle aktivnosti**, odaberite aktivnost pa odaberite **Idi**.
 - Odaberite **Spremljene lokacije**, odaberite lokaciju pa odaberite **Idi na**.

SAVJET: Lokaciju možete spremi u izborniku kontrola (*Kontrole, stranica 48*).
- 5 Pritisnite  za početak navigacije.



Navigacija do početne točke

Prije navigacije do početne točke morate locirati satelite, pokrenuti mjerač vremena i započeti aktivnost.

U bilo kojem trenutku tijekom aktivnosti možete se vratiti na početnu lokaciju. Ako na primjer trčite u novom gradu i niste sigurni kako se vratiti na početak staze ili u hotel, možete navigirati natrag do svoje početne lokacije. Ova funkcija nije dostupna za sve aktivnosti.

- 1 Pritisnite .
- 2 Odaberite aktivnost koja upotrebljava GPS, na primjer **Trčanje**.
- 3 Tijekom aktivnosti držite .
- 4 Odaberite **Navigiraj > Natrag na početak**.
- 5 Odaberite **TracBack** ili **Pravocrtno**.
Pojavljuje se zaslon za navigaciju.
- 6 Počnite se kretati prema naprijed.
Strelica pokazuje prema početnoj točki.
SAVJET: Za precizniju navigaciju okrenite sat u smjeru u kojem navigirate.

Zaustavljanje navigacije

- 1 Dok navigirate tijekom aktivnosti, držite .
 - 2 Odaberite odredište.
Prikazuju se detalji odredišta.
 - 3 Pritisnite .
 - 4 Odaberite **Zaustavljanje navigacije**.
- Prekida se navigacija do odredišta, no aktivnost ostaje aktivna.

Staze

UPOZORENJE

Ova funkcija korisnicima omogućuje preuzimanje terena koje su stvorili drugi korisnici. Garmin ne zastupa sigurnost, točnost, pouzdanost, potpunost ili pravodobnost terena koje su izradile treće strane. Na vlastiti rizik upotrebljavate ili se oslanjate na kursove koje su izradile treće strane.

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 spremiti i pratiti rutu za put na posao kojom se mogu kretati biciklisti.

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


Stvaranje staze u aplikaciji Garmin Connect

Ako želite stvoriti stazu u aplikaciji Garmin Connect, morate imati Garmin Connect račun (*Garmin Connect*, stranica 90).




- 1 U aplikaciji Garmin Connect odaberite ●●●.
 - 2 Odaberite **Trenir. i planiranje > 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 104).

Slanje staze na uređaj

Stvorenu stazu možete poslati na uređaj s pomoću aplikacije Garmin Connect ([Stvaranje staze u aplikaciji Garmin Connect, stranica 103](#)).



- 1 U aplikaciji Garmin Connect odaberite ●●●.
- 2 Odaberite **Trenir. i planiranje > Staze**.
- 3 Odaberite stazu.
- 4 Odaberite .
- 5 Odaberite kompatibilan uređaj.
- 6 Slijedite upute na zaslonu.

Praćenje staze na uređaju

- 1 Na zaslonu sata pritisnite .
- 2 Odaberite GPS aktivnost.
- 3 Povucite prstom prema dolje i odaberite **Navigiraj > Staze**.
- 4 Odaberite stazu.
- 5 Pritisnite .
- 6 Odaberite **Slijedi stazu** ili **Dovršavanje staze obrnutim redoslijedom**.
- 7 Pritisnite  za početak navigacije.




Pregled ili uređivanje pojedinosti o stazi

Možete pregledati ili urediti pojedinosti o stazi prije navigacije stazom.

- 1 Na zaslonu sata pritisnite .
- 2 Odaberite GPS aktivnost.
- 3 Povucite prstom prema dolje i odaberite **Navigiraj > Staze**.
- 4 Odaberite stazu.
- 5 Pritisnite .
- 6 Odaberite opciju:
 - Za početak navigacije odaberite **Slijedi stazu**.
 - Za stvaranje prilagođene narukvice s tempom odaberite **PacePro** ([PacePro™ treniranje, stranica 23](#)).
 - Kako biste stazu vidjeli na karti te pomicali i zumirali na karti, odaberite **Karta**.
 - Za pokretanje staze u suprotnom smjeru odaberite **Dovršavanje staze obrnutim redoslijedom**.
 - Za prikaz grafikona nadmorske visine staze odaberite **Iscrtav.elev.**.
 - Za promjenu naziva staze odaberite **Naziv**.
 - Za brisanje staze odaberite **Izbriši**.

Postavljanje smjera kompasa

1 Odaberite opciju:

- Na widgetu ABC pomaknite se prema dolje za prikaz kompasa i pritisnite .
- U postavkama kompasa pritisnite .
- U postavkama ABC pomaknite se prema dolje za prikaz kompasa i pritisnite .

2 Odaberite **Zaključavanje smjera**.

3 Uperite vrh sata u svojem smjeru i pritisnite .

Kada skrenete sa smjera, kompas prikazuje smjer i stupanj skretanja.

Visinomjer i barometar

Sat sadži 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 posljednji put kalibriran (*Postavke visinomjera i barometra, stranica 116*). Visinomjer i barometar možete prikazati putem izbornika kontrola (*Kontrole, stranica 48*), glances list (*Brzi pregledi widgeta, stranica 52*), or apps list (*Aplikacije, stranica 6*).


Karta

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



- Navigacija kartom (*Pomicanje i zumiranje na karti, stranica 105*)
- Postavke karte (*Postavke karte, stranica 106*)

Dodavanje zaslona s kartografskim podacima

Možete dodati kartu zaslonima s podacima za GPS aktivnost.

- 1 Na zaslonu sata pritisnite .
- 2 Odaberite **Aktivnosti**, a zatim odaberite GPS aktivnost.
- 3 Prelistajte dolje i odaberite postavke aktivnosti.
- 4 Odaberite **Zasloni s podacima > Dodaj novo > Karta**.

Pomicanje i zumiranje na karti


1 Tijekom navigacije pritisnite  ili  za prikaz karte.

NAPOMENA: Možda ćete morati dodati zaslon s kartografskim podacima za aktivnost (*Prilagođavanje zaslona s podacima, stranica 42*).

2 Držite .

3 Odaberite **Kontrole karte**.

4 Odaberite opciju:

- Za prebacivanje između opcija za pomicanje gore i dolje, ulijevo i udesno, ili za zumiranje pritisnite .
- Za pomicanje ili zumiranje karte pritisnite  ili .
- Za izlazak pritisnite .

Postavke karte

Na zaslonima s podacima o karti moguće je prilagoditi izgled karte.

Držite , odaberite **Postavke sata > Karta i navigacija**.

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 lokacije korisnika na karti.

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

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.

OBAVIJEST

Za upotrebu funkcija za sigurnost i praćenje sat Forerunner mora biti povezan s aplikacijom Garmin Connect putem tehnologije Bluetooth. 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. 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.

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

Prepoznavanje nezgoda: Kada sat Forerunner tijekom određenih aktivnosti na otvorenom prepozna nezgodu, vašim kontaktima u hitnim slučajevima šalje automatsku poruku, LiveTrack vezu i GPS lokaciju (ako je dostupna).

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.

Dodavanje kontakata u hitnim slučajevima

Brojevi telefona kontakata u hitnim slučajevima upotrebljavaju se za funkcije sigurnosti i praćenja. Jedan telefonski broj iz kontakata u hitnim slučajevima ili telefonski broj za hitne slučajeve kao što je 112 može se upotrebljavati kao vaš broj za hitne pozive.

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

Vaši će kontakti u hitnim slučajevima primiti poruku kada ih dodate kao kontakte u hitnim slučajevima, a mogu prihvatiti ili odbiti vaš zahtjev. Ako kontakt odbije zahtjev, morate odabrati drugi kontakt u hitnim slučajevima.

Dodavanje kontakata

U aplikaciju Garmin Connect možete dodati do 50 kontakata. Adrese e-pošte kontakata možete upotrijebiti u funkciji LiveTrack. Tri kontakata možete postaviti kao kontakte u hitnim slučajevima ([Dodavanje kontakata u hitnim slučajevima, stranica 106](#)).

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

Kako biste nakon dodavanja kontakata primijenili izmjene na uređaj Forerunner, morate sinkronizirati podatke ([Upotreba aplikacije Garmin Connect, stranica 91](#)).


Uključivanje i isključivanje funkcije prepoznavanja nezgoda

⚠ OPREZ

Prepoznavanje nezgoda dodatna je funkcija dostupna samo za određene aktivnosti na otvorenom. Funkcija prepoznavanje nezgoda ne bi smjela biti primarni način dobivanja hitne pomoći. Aplikacija Garmin Connect neće u vaše ime kontaktirati s uslugama u hitnim slučajevima.

OBAVIJEST

Da biste na svom satu mogli omogućiti prepoznavanje nezgoda, najprije u aplikaciji Garmin Connect postavite kontakte u hitnim slučajevima ([Dodavanje kontakata u hitnim slučajevima, stranica 106](#)). 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. Vaši kontakti u hitnim slučajevima moraju moći primiti poruke e-pošte ili tekstne poruke (primjenjuju se standardne naknade za slanje tekstnih poruka).

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

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

Ako vaš sat Forerunner 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 (ako je dostupna). Poruka se pojavljuje na vašem uređaju i uparenom telefonu i pokazuje da će vaši kontakti biti obaviješteni za 15 sekundi. Ako vam pomoć nije potrebna, možete otkazati automatsku poruku za hitan slučaj.


Traženje pomoći

⚠ OPREZ

Pomoć je dodatna funkcija i na nju se ne smije oslanjati kao na primarni način dobivanja hitne pomoći. Aplikacija Garmin Connect neće u vaše ime kontaktirati s uslugama u hitnim slučajevima.

OBAVIJEST

Da biste mogli zatražiti pomoć, najprije morate postaviti kontakte u hitnim slučajevima u aplikaciji Garmin Connect ([Dodavanje kontakata u hitnim slučajevima, stranica 106](#)). 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. Vaši kontakti u hitnim slučajevima moraju moći primiti poruke e-pošte ili tekstne poruke (primjenjuju se standardne naknade za slanje tekstnih poruka).

- 1 Držite .
- 2 Kada triput osjetite vibriranje, otpustite gumb kako biste pokrenuli funkciju pomoći. Prikazat će se zaslon za odbrojavanje.

SAVJET: Prije završetka odbrojavanja možete držati bilo koji gumb da biste otkazali poruku.


Razmjena poruka s promatračem

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.


Funkcija razmjene poruka s promatračem vašim LiveTrack pratiteljima omogućuje slanje glasovnih i tekstnih poruka tijekom vašeg trčanja. Ovu funkciju možete postaviti u LiveTrack postavkama aplikacije Garmin Connect. Za primanje glasovnih poruka morate imati Bluetooth slušalice povezane sa satom.

Blokiranje razmjene poruka s promatračem

Ako želite blokirati razmjenu poruka s promatračem, Garmin preporučuje da tu funkciju isključite prije aktivnosti.

1 Na zaslonu sata držite .

2 Odaberite **Postavke sata > Sigurnost i praćenje > LiveTrack > Razmjena poruka s promatračem.**

SAVJET: Ako ste već počeli s aktivnosti, možete pritisnuti  i odabrati Onemogućiti da biste blokirali ulazne poruke razmjene poruka s promatračima.

Glazba

NAPOMENA: Na satu Forerunner postoje tri mogućnosti za reprodukciju glazbe.


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

Na satu Forerunner 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 možete povezati Bluetooth slušalice. Zvučni sadržaj možete slušati i izravno putem zvučnika na satu.

Povezivanje s izvorom glazbe treće strane

Za preuzimanje glazbe i drugih zvučnih datoteka podržanog davatelja usluga treće strane na sat morate se povezati s izvorom glazbe za svoj sat.

Za više opcija možete preuzeti aplikaciju Connect IQ na telefon. ([Preuzimanje Connect IQ funkcija, stranica 92](#)).


1 Na zaslonu sata pritisnite .

2 Odaberite **Connect IQ™ trgovina.**

3 Slijedite upute na zaslonu kako biste instalirali izvor glazbe treće strane.




4 Držite  s bilo kojeg zaslona da biste otvorili kontrole glazbe.

5 Odaberite izvor glazbe.

NAPOMENA: Ako želite odabrati drugi izvor glazbe, držite , odaberite **Postavke sata > Glazba > Izvori glazbe** 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 88](#)).


- 1 Za pristup upravljanju glazbom držite  na bilo kojem zaslonu.
- 2 Držite .
- 3 Odaberite **Izvori glazbe**.
- 4 Odaberite povezani izvor.
- 5 Odaberite popis pjesama ili drugu stavku za preuzimanje na sat.
- 6 Po potrebi pritisćite  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 sat najprije je potrebno instalirati aplikaciju Garmin Express na računalo (garmin.com/express).

S računala možete učitati vlastite zvučne datoteke, kao što su .mp3 i .m4a datoteke, na sat Forerunner. Dodatne informacije potražite na web-mjestu garmin.com/musicfiles.

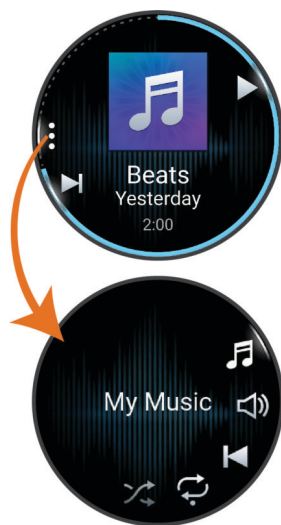
- 1 Povežite sat s računalom s pomoću priloženog USB kabela.
- 2 Na računalu otvorite aplikaciju Garmin Express, odaberite sat i zatim odaberite **Glazba**.
SAVJET: Za Windows® računala možete odabrati  i odabrati mapu u kojoj se nalaze vaše zvučne datoteke. Za Apple računala, aplikacija Garmin Express 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 sata Forerunner odaberite kategoriju, označite potvrdne okvire pa odaberite **Ukloni s uređaja**.

Slušanje glazbe

- 1 Za pristup upravljanju glazbom držite  na bilo kojem zaslonu.
- 2 Po potrebi povežite slušalice s pomoću tehnologije Bluetooth ([Povezivanje Bluetooth slušalica, stranica 110](#)).
- 3 Držite .
- 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 109](#)).
 - Za upravljanje reprodukcijom glazbe na telefonu odaberite **Upravljanje telefonom**.
 - Za slušanje glazbe iz 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

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

Promjena načina rada zvuka

Možete promijeniti način reprodukcije glazbe iz stereouređaja u monozvuk.


- 1 Na zaslonu sata držite .
- 2 Odaberite **Postavke sata** > **Glazba** > **Audio**.
- 3 Odaberite opciju.

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) (*Bilježenje testa kritične brzine plivanja, stranica 11*). Sat te informacije koristi za izračunavanje preciznih podataka o vježbanju.

- 1 Na zaslonu sata držite .
- 2 Odaberite **Postavke sata** > **Korisnički profil**.
- 3 Odaberite opciju.

Postavke spola

Kada prvi put postavljate sat, morate odabrati spol. Većina je algoritama za fitness i treniranje binarna. Za najpreciznije rezultate Garmin preporučuje odabir spola naznačenog pri rođenju. Nakon početnog postavljanja, možete prilagoditi postavke profila u svojem Garmin Connect računu.

Profil i privatnost: Omogućuje prilagođavanje podataka na vašem javnom profilu.

Korisničke postavke: Ovdje se postavlja spol. Ako odaberete Nije navedeno, algoritmi koji zahtijevaju binarni unos upotrijebit će spol koji ste naveli kada ste prvi put postavili sat.

Prikaz kondicijske dobi

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

NAPOMENA: Za najtočniji izračun kondicijske dobi dovršite postavljanje korisničkog profila (*Postavljanje korisničkog profila, stranica 111*).

- 1 Na zaslonu sata držite .
- 2 Odaberite **Postavke sata** > **Korisnički profil** > **Kondicijska dob**.

0 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 113](#)) 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 računa.

- 1 Na zaslonu sata držite .
- 2 Odaberite **Postavke sata > Korisnički profil > Zone pulsa i snage > Puls**.
- 3 Odaberite **Maksimalni puls** i unesite svoj maksimalni puls.
Značajkom Automatsko prepoznavanje automatski zabilježite maksimalni puls tijekom aktivnosti ([Automatsko otkrivanje mjerenja performansi, stranica 113](#)).
- 4 Odaberite **Laktatni prag** i unesite puls za laktatni prag ([Laktatni prag, stranica 61](#)).
Značajkom Automatsko prepoznavanje automatski zabilježite laktatni prag tijekom aktivnosti ([Automatsko otkrivanje mjerenja performansi, stranica 113](#)).
- 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 **Zona pulsa za sport** i odaberite profil sporta kako biste dodali posebne zone pulsa (opcionalno).
- 10 Za dodavanje sportskih zona pulsa ponovite korake (nije obavezno).

Prepuštanje satu da odredi zone pulsa

Zadana postavka omogućuje satu da odredi vaš maksimalni puls i zone pulsa postavi kao postotak maksimalnog pulsa.


- Provjerite jesu li postavke vašeg korisničkog profila ispravne ([Postavljanje korisničkog profila, stranica 111](#)).
- Često trčite i tijekom trčanja nosite senzor pulsa na zapešću ili prsima.
- Pomoću svog Garmin Connect računa pregledavajte trendove svog pulsa i zona pulsa.

Izračuni zona pulsa

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

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) ili prag snage (TP), unesite ga i omogućite softveru automatski izračun vaših zona snage. Zone možete podesiti ručno na satu ili s pomoću Garmin Connect računala.

- 1 Na zaslonu sata držite .
- 2 Odaberite **Postavke sata** > **Korisnički profil** > **Zone pulsa i snage** > **Snaga**.
- 3 Odaberite aktivnost.
- 4 Odaberite **Na temelju**.
- 5 Odaberite opciju:
 - Odaberite **Vati** kako biste pregledali i uredili zone u vatima.
 - Odaberite **% FTP** ili **% praga snage** kako biste pregledali i uredili zone kao postotak praga snage.
- 6 Odaberite **FTP** ili **Prag snage** i unesite svoje vrijednosti.
- 7 Odaberite zonu i unesite vrijednost za svaku zonu.
- 8 Po potrebi odaberite **Minimum** i unesite minimalnu vrijednost snage.

Automatsko otkrivanje mjerenja performansi

Funkcija Automatsko prepoznavanje uključena je prema zadanim postavkama. Sat može automatski prepoznati maksimalni puls i laktatni prag tijekom aktivnosti.

- 1 Na zaslonu sata držite .
- 2 Odaberite **Postavke sata** > **Korisnički profil** > **Zone pulsa i snage** > **Automatsko prepoznavanje**.
- 3 Odaberite opciju.

Postavke upravitelja napajanja

Na zaslonu sata držite  i odaberite **Postavke sata** > **Upravitelj napajanja**.

Štednja baterije: Prilagođava funkciju štednje baterije u načinu rada sata (*Prilagodba funkcije štednje baterije, stranica 114*).

% napunjen.baterije: Prikazuje preostalo trajanje baterije kao postotak.


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

Upozorenje za nisku razinu baterije: Obaviještava vas kada je razina baterija niska.

Prilagodba funkcije štednje baterije

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


Možete uključiti funkciju štednje baterije u izborniku kontrola (*Kontrole, stranica 48*)

1 Na zaslonu sata držite .

2 Odaberite **Postavke sata > Upravitelj napajanja > Štednja baterije**.

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

Postavke sustava

Na zaslonu sata pritisnite  i odaberite **Postavke sata > Sustav**.

Prečaci: Dodjeljuje prečac gumbima (*Prilagodba prečaca gumba, stranica 114*).

Lozinka: Postavlja četveroznamenkastu pristupnu šifru kako biste osigurali svoje osobne informacije kada se sat ne nalazi na vašem zapešću (*Postavljanje pristupne šifre sata, stranica 115*).

Bez ometanja: Omogućuje način rada bez ometanja kako bi se prigušio zaslon i onemogućila upozorenja i obavijesti.

Kompas: Kalibrira unutarnji kompas i prilagođava postavke (*Kompas, stranica 115*).

Visinomjer i barometar: Kalibrira unutarnji barometarski visinomjer i prilagođava postavke (*Visinomjer i barometar, stranica 105*).

Vrijeme: Prilagođava postavke vremena (*Postavke vremena, stranica 117*).

Jezik: Postavlja jezik koji se prikazuje na satu.

Glas: Postavlja narječje govora, vrstu govora i vaše narječje za glasovno upravljanje.

Napredno: Otvara napredne postavke sustava za postavljanje mjernih jedinica, način rada za snimanje podataka i USB način rada (*Napredne postavke sustava, stranica 117*).


Vrati i ponovno pokreni: Postavlja sigurnosne kopije sata i ponovno postavlja korisničke podatke i postavke (*Vratite i ponovno postavite postavke, stranica 118*).

Nadogradnja softvera: Instalira preuzete nadogradnje softvera, omogućuje automatske nadogradnje i omogućuje ručno pretraživanje nadogradnji (*Nadogradnja proizvoda, stranica 123*).

Opis: Prikazuje informacije o uređaju, softveru, licenci i pravne informacije (*Prikaz informacija o uređaju, stranica 119*).

Prilagodba prečaca gumba

Možete prilagoditi funkciju držanja pojedinačnih gumba i kombinacija gumba.

1 Na zaslonu sata držite .

2 Odaberite **Postavke sata > Sustav > Prečaci**.

3 Odaberite gumb ili kombinaciju gumba koju želite prilagoditi.


4 Odaberite funkciju.

Postavljanje pristupne šifre sata

OBAVIJEST

Ako svoju pristupnu šifru netočno unesete tri puta, sat će se privremeno zaključati. Nakon pet netočnih pokušaja sat će se zaključati sve dok ponovno ne postavite svoju pristupnu šifru u aplikaciji Garmin Connect. Ako niste uparili svoj sat sa svojim telefonom, nakon pet netočnih pokušaja sat će obrisati vaše podatke i ponovno se postaviti na tvorničke postavke.


Pristupnu šifru sata možete postaviti kako biste osigurali svoje osobne informacije kada sat nije na vašem zapešću. Ako upotrebljavate značajku Garmin Pay, sat upotrebljava istu četveroznamenkastu pristupnu šifru za otvaranje novčanika ([Garmin Pay, stranica 15](#)).

- 1 Na zaslonu sata držite .
- 2 Odaberite **Postavke sata > Sustav > Lozinka > Postavljanje lozinke**.
- 3 Unesite četveroznamenkastu pristupnu šifru.

Sljedeći put kada sat uklonite sa svojeg zapešća morate unesti pristupnu šifru prije nego što možete prikazati informacije.

Promjena pristupne šifre vašeg sata

Morate znati svoju trenutnu pristupnu šifru sata kako biste je mogli promijeniti. Ako zaboravite svoju pristupnu šifru ili je previše puta pogrešno unesete, morate je ponovno postaviti u aplikaciji Garmin Connect.

- 1 Na zaslonu sata držite .
- 2 Odaberite **Postavke sata > Sustav > Lozinka > Promjena lozinke**.
- 3 Unesite svoju postojeću četveroznamenkastu pristupnu šifru.
- 4 Unesite novu četveroznamenkastu pristupnu šifru.

Sljedeći put kada sat uklonite sa svojeg zapešća morate unesti pristupnu šifru prije nego što možete prikazati informacije.

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 115](#)). Kompas možete vidjeti na izborniku s kontrolama ([Kontrole, stranica 48](#)), popisu brzih pregleda ([Brzi pregledi widgeta, stranica 52](#)) ili zaslonu s podacima tijekom aktivnosti ([Prilagođavanje zaslona s podacima, stranica 42](#)).

Postavke kompasa

Na izgledu sata držite  i odaberite **Postavke sata > Sustav > Kompas**.

Kalibriraj: Ručno kalibrira senzor kompasa ([Ručna kalibracija kompasa, stranica 116](#)).

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

Referentni sjever: Postavljanje referentnog sjevera kompasa ([Postavljanje referentnog sjevera, stranica 116](#)).

Magnetsko odstupanje: Postavlja varijaciju magnetometra za referentni sjever ako je opcija **Referentni sjever** postavljena na **Korisnik**.


Način rada: Postavljanje kompasa na primjenu kombinacije GPS podataka i podataka elektroničkog senzora tijekom kretanja (Automatski), samo GPS podataka ili magnetometra.

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 Na zaslonu sata držite .
- 2 Odaberite **Postavke sata > Sustav > Kompas > Kalibriraj**.
- 3 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 Na zaslonu sata držite .
- 2 Odaberite **Postavke sata > Sustav > Kompas > Referentni sjever**.
- 3 Odaberite opciju:
 - Za postavljanje geografskog sjevera kao referentnog smjera odaberite **Stvarni**.
 - Za postavljanje magnetskog sjevera kao smjera bez deklinacije odaberite **Magnetski**.
 - Za postavljanje mrežnog sjevera (000°) kao referentnog smjera odaberite **Mreža**.
 - Za ručno postavljanje vrijednosti magnetskog odstupanja odaberite **Korisnik > Magnetsko odstupanje**, unesite magnetsko odstupanje 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 posljednji put kalibriran (*Postavke visinomjera i barometra, stranica 116*). Visinomjer i barometar možete prikazati putem izbornika kontrola (*Kontrole, stranica 48*), glances list (*Brzi pregledi widgeta, stranica 52*), or apps list (*Aplikacije, stranica 6*).

Postavke visinomjera i barometra

Na zaslonu sata držite , odaberite **Postavke sata > Sustav > Visinomjer i barometar**.

Kalibriraj: Ručna kalibracija senzora visinomjera i barometra.

Autom.kalibr.: Samostalna kalibracija senzora svaki put kada upotrebljavate sustave satelita.

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.


Nadmor. visina: Postavlja mjerne jedinice za nadmorsku visinu.

Tlak: Postavlja mjerne jedinice za tlak.

Grafikon barometra: Postavlja vremensko razdoblje za prikaz grafikona na brzom pregledu widgeta barometra.

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 Na zaslonu sata držite .
- 2 Odaberite **Postavke sata > Sustav**.
- 3 Odaberite **Visinomjer i barometar**.
- 4 Odaberite **Kalibriraj**.
- 5 Odaberite opciju:
 - Za ručni unos trenutačne nadmorske visine odaberite **Ručni unos**.
 - Za automatsku kalibraciju od vaše GPS lokacije odaberite **Koristi GPS**.

Postavke vremena

Na izgledu sata držite  i odaberite **Postavke sata > 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: Postavlja vrijeme ako je opcija Postavi vrijeme postavljena na Ručno.

Sinkronizacija vremena: Sinkronizira vrijeme kada mijenjate vremenske zone i ažurira vrijeme sukladno ljetnom računanju vremena ([Sinkronizacija vremena, stranica 117](#)).

Sinkronizacija vremena

Pri svakom uključivanju sata i dohvaćanju satelitskog signala ili otvaranju aplikacije Garmin Connect na uparenom telefonu sat 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 Na zaslonu sata držite .
- 2 Odaberite **Postavke sata > Sustav > Vrijeme > Sinkronizacija vremena**.
- 3 Pričekajte da se sat poveže s uparenim telefonom ili pronade satelite ([Primanje satelitskih signala, stranica 126](#)).

SAVJET: Možete pritisnuti  kako biste promijenili izvor.

Napredne postavke sustava

Na izgledu sata držite  i odaberite **Postavke sata > Sustav > Napredno**.


Format: Postavlja općenite preferencije formata, poput tempa i brzine koji se prikazuju za vrijeme trajanja aktivnosti i prvog dana u tjednu ([Mijenjanje mjernih jedinica, stranica 118](#)).

Snimanje podataka: Konfigurira način na koji sat bilježi podatke o aktivnosti ([Postavke snimanja podataka, stranica 118](#)).

USB rad: Postavljanje načina na koji sat upotrebljava način rada za MTP (Media Transfer Protocol) ili Garmin način rada kada je povezan s računalom.

Mijenjanje mjernih jedinica

Možete prilagoditi mjerne jedinice za udaljenost, tempo i brzinu, nadmorsku visinu i druge.

- 1 Na zaslonu sata držite .
- 2 Odaberite **Postavke sata** > **Sustav** > **Napredno** > **Format** > **Jedinice**.
- 3 Odaberite vrstu mjerenja.
- 4 Odaberite mjernu jedinicu.

Postavke snimanja podataka

Na zaslonu sata držite  i odaberite **Postavke sata** > **Sustav** > **Napredno** > **Snimanje podataka**.

Frekvencija: Postavlja učestalosti kojom sat bilježi podatke o aktivnosti. Opcija učestalosti bilježenja **Pametni** (zadana) omogućuje dulje bilježenje aktivnosti. Opcija bilježenja **Svake sekunde** detaljnije bilježi podatke o aktivnostima, ali potpuno bilježenje dugotrajnih aktivnosti neće biti moguće. Snima ključne točke na kojima možete promijeniti smjer, tempo ili puls. Zapisi o aktivnosti su manji pa u memoriju uređaja možete spremati više aktivnosti.

Biljež.varijab.pulsa: Omogućava satu bilježenje varijabilnosti pulsa tijekom aktivnosti (*Status varijabilnosti pulsa, stranica 60*).

Poboljšanje položaja: Omogućava satu bilježenje više detalja o položaju za određene aktivnosti, kao što je trčanje ili planinarenje.

Vratite i ponovno postavite postavke

Možete izraditi sigurnosnu kopiju s postojećeg Garmin sata i vratiti te postavke na različiti, kompatibilni Garmin sat pomoću Garmin Connect aplikacije (*Vraćanje postavki i podataka s Garmin Connect, stranica 118*). Postavke uključuju sportske profile, brze preglede widgeta, korisničke postavke, treninge i još toga.

Na izgledu sata držite  i odaberite **Postavke sata** > **Sustav** > **Vrati i ponovno pokreni**.

Automatsko sigurnosno kopiranje: Periodički izrađuje sigurnosne kopije vaših postavki na Garmin Connect računu.

Izradi sigurnosnu kopiju sada: Ručno se izrađuje sigurnosna kopija vaših postavki na Garmin Connect računu.



Prikaz izvješća: Prikazuje sve probleme od posljednjeg vraćanja postavki sata.

NAPOMENA: Ova se postavka pojavljuje samo ako se neke postavke sata nisu uspješno vratile.

Sigurnosno kopiranje sadržaja: Prikazuje vrstu podataka koji se spremaju.

Ponovno postavljanje: Ponovno postavlja odabrane postavke tvornički zadane vrijednosti (*Ponovno postavljanje svih zadanih postavki, stranica 119*).


Vraćanje postavki i podataka s Garmin Connect

- 1 U aplikaciji Garmin Connect odaberite ●●●.
- 2 Odaberite **Uređaji tvrtke Garmin** i zatim odaberite svoj sat.
- 3 Odaberite **Sustav** > **Vrati i ponovno pokreni** > **Sigurnosne kopije uređaja**.
- 4 Odaberite sigurnosnu kopiju s popisa.
- 5 Odaberite **Vrati iz sigurnosne kopije** > **Vrati**.
- 6 Slijedite upute na zaslonu.
- 7 Pričekajte da se vaš sat sinkronizira s aplikacijom.
- 8 Na satu pritisnite  te odaberite .
- 9 Slijedite upute na zaslonu.

Ponovno postavljanje svih zadanih postavki

Prije no što vratite sve zadane postavke, sat biste trebali sinkronizirati s aplikacijom Garmin Connect kako biste prenijeli podatke o aktivnosti.

Sve postavke sata možete ponovno postaviti na tvornički zadane vrijednosti.

1 Na zaslonu sata držite .


2 Odaberite **Postavke sata > Sustav > Vрати i ponovno pokreni > Ponovno postavljanje**.

3 Odaberite opciju:

- Da biste ponovno postavili sve postavke sata 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 sata na tvornički zadane vrijednosti te obrisali sve informacije koje je unio korisnik, kao i povijest aktivnosti, odaberite **Brisanje podataka i vraćanje zad.post.**
- NAPOMENA:** Ako ste unijeli postavke za Garmin Pay novčanik, tom ćete opcijom izbrisati novčanik sa svojeg sata. Ako ste na sat pohranili glazbu, tom ćete opcijom izbrisati pohranjenu glazbu.
- Za brisanje svih privremenih datoteka sa sata odaberite **Izbriši privremene datoteke**.

Prikaz informacija o uređaju


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

1 Na zaslonu sata držite .

2 Odaberite **Postavke sata > Sustav > Opis**.

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

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

1 Na zaslonu sata držite .

2 U izborniku postavki odaberite **Sustav**.

3 Odaberite **Opis**.

Informacije o uređaju

0 AMOLED zaslonu

Prema zadanoj postavci postavke sata optimizirane su za trajanje baterije i performanse ([Savjeti za produljenje trajanja baterije, stranica 124](#)).

Zadržavanje slike ili "nagorijevanje" piksela, uobičajene su pojave za AMOLED uređaje. Da biste produljili trajanje zaslona, trebete izbjegavati dugo prikazivanje statičnih slika pri visokim razinama osvjetljenja. Radi maksimalnog smanjenja nagorijevanja, zaslon sata Forerunner isključuje se nakon odabranog vremena isteka ([Postavke zaslona i osvjetljenja, stranica 79](#)). Možete okrenuti zapešće prema tijelu, dodirnuti dodirni zaslon ili pritisnuti gumb da biste aktivirali sat.

Punjenje sata

⚠ UPOZORENJE

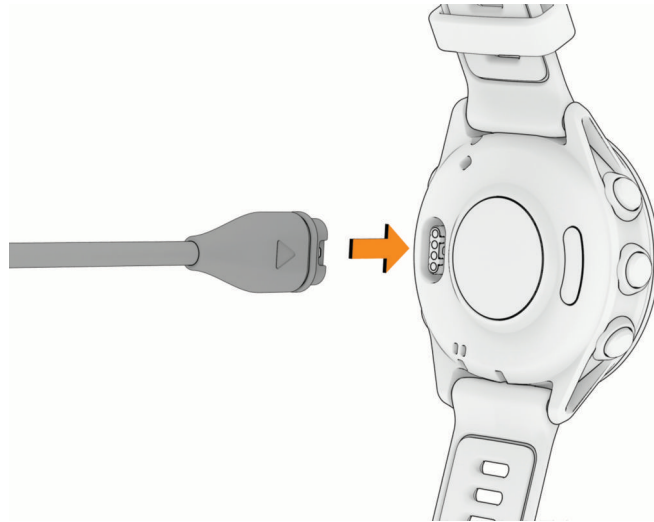
Uređaj koristi litij-ionsku bateriju. U kutiji proizvoda potražite list *Važni podaci o sigurnosti i proizvodu* koji sadrži upozorenja i druge važne informacije o proizvodu.

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 120*).

Vaš sat dolazi s kablom za punjenje. Za dodatnu opremu i zamjenske dijelove posjetite web-mjesto buy.garmin.com ili kontaktirajte svojeg Garmin zastupnika.

1 Priključite kabel (▲ kraj) u priključak za punjenje na satu.



2 Priključite drugi kraj kabla u USB-C® priključak računala ili AC adapter (5 W minimalna izlazna snaga).

Na satu se prikazuje trenutna razina napunjenosti baterije.

3 Odspojite sat nakon što razina napunjenosti baterije dosegne 100 %.

Postupanje s uređajem

OBAVIJEST

Uređaj nemojte čistiti oštrim predmetima.

Za upravljanje dodirnim zaslonom nikada nemojte koristiti tvrd ili oštar predmet jer biste ga na taj način mogli oštetiti.

Nemojte izlagati mikrofoni i otvore zvučnika sredstvima za zaštitu od sunca ili drugim kemikalijama. Ako to učinite, može doći do začepljenja ili drugog štetnog utjecaja na mikrofoni i zvučnik, što bi moglo negativno utjecati na njihov rad.

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 gume 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.

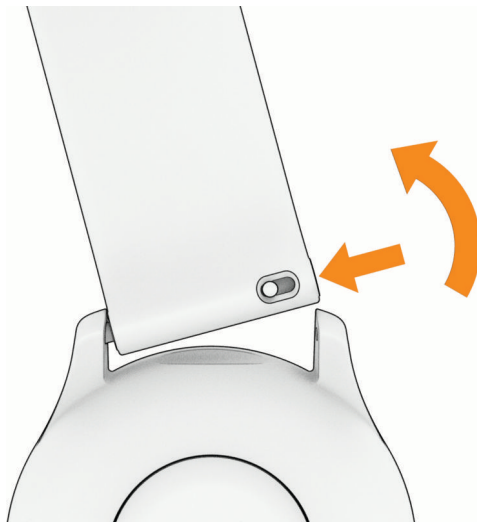
SAVJET: Dodatne informacije potražite na web-mjestu garmin.com/fitandcare.

- 1 Isperite vodom ili koristite vlažnu krpu koja ne ostavlja dlačice.
- 2 Ostavite sat da se potpuno osuši.

Zamjena remena

Sat je kompatibilan sa standardnim remenima za brzo skidanje. Forerunner 570 - 42 mm ima remene široke 20 mm, a Forerunner 570 - 47 mm ima remene široke 22 mm.

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



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

Specifikacije

Vrsta baterije	Ugrađena punjiva litij-ionska baterija
Vodootpornost	Plivanje, 5 ATM ¹
Pohrana multimedijskog sadržaja	Do 8 GB
Raspon radne temperature	Od - 20 ° do 60 °C (od - 4 ° do 140 °F)
Raspon temperature za punjenje	Od 0 ° do 45 °C (od 32 ° do 113 °F)
Forerunner 570 - 47 mm radijska frekvencija/protokol	2,4 GHz pri maksimalno 17,0 dBm 13,56 MHz pri maksimalno 65 dBuA/m
Forerunner 570 - 42 mm radijska frekvencija/protokol	2,4 GHz pri 17,5 dBm maksimalno 13,56 MHz pri maksimalno 65 dBuA/m
EU SAR, Forerunner 570 - 47 mm	0,18 W/kg na udovima
EU SAR, Forerunner 570 - 42 mm	0,27 W/kg na udovima

Informacije o trajanju baterije

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

Način rada	Forerunner 570 - 42 mm vijek trajanja baterije	Forerunner 570 - 47 mm vijek trajanja baterije
Samo GPS GNSS način	Do 18 h	Do 18 h
Automatski odabir GNSS način	Do 14 h	Do 16 h
Svi sustavi i više frekvencijskih pojaseva GNSS način	Do 13 h	Do 14 h
Samo GPS GNSS način, s reprodukcijom glazbe	Do 9 h	Do 9 h
Automatski odabir GNSS način, s reprodukcijom glazbe	Do 8 h	Do 8 h
Svi sustavi i više frekvencijskih pojaseva GNSS način, s reprodukcijom glazbe	Do 8 h	Do 8 h
Način rada pametnog sata s uključenim praćenjem aktivnosti, obavijestima s telefona i mjerenjem pulsa na zapešću	Do 10 dana.	Do 11 dana.

¹ Uređaj može izdržati tlak istovjetan onome na dubini od 50 m. Dodatne informacije potražite na web-mjestu www.garmin.com/waterrating.

Rješavanje problema

Nadogradnja proizvoda

Vaš uređaj automatski provjerava nadogradnje kada se upari s telefonom s pomoću tehnologije Bluetooth ili kada se spoji na uređaj Wi-Fi. Možete ručno provjeriti ima li nadogradnji u postavkama sustava. (*Postavke sustava, stranica 114*). Na računalu instalirajte Garmin Express (garmin.com/express). Na telefonu instalirajte aplikaciju Garmin Connect.

Time se omogućuje jednostavan pristup ovim uslugama za Garmin uređaje:

- Nadogradnja softvera
- Prijenos podataka u aplikaciju Garmin Connect na telefonu
- Registracija proizvoda





Dodatne informacije

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

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

Za moj je uređaj postavljen krivi jezik

Ako ste slučajno odabrali pogrešan jezik, moguće je promijeniti odabir jezika sata.

- 1 Na zaslonu sata držite .
- 2 Odaberite .
- 3 Odaberite .
- 4 Dođite do sedme stavke na popisu i pritisnite .
- 5 Odaberite svoj jezik.



Savjeti za produljenje trajanja baterije

Za produljenje trajanja baterije možete isprobati ove savjete.

- Uključite funkciju štednje baterije u izborniku kontrola (*Kontrole, stranica 48*).
 - Skratite vrijeme isteka zaslona (*Postavke zaslona i osvjetljenja, stranica 79*).
 - Prestanite upotrebljavati opciju vremena isteka zaslona **Uvijek uključeni zaslon** i odaberite kraći istek vremena zaslona (*Postavke zaslona i osvjetljenja, stranica 79*).
 - Smanjite svjetlinu zaslona (*Postavke zaslona i osvjetljenja, stranica 79*).
 - Za aktivnost upotrijebite UltraTrac način rada satelita (*Postavke satelita, stranica 47*).
 - Isključite Bluetooth tehnologiju ako ne koristite funkcije povezivanja (*Kontrole, stranica 48*).
 - Prilikom pauziranja aktivnosti na dulje razdoblje upotrijebite opciju **Nastavi kasnije** (*Zaustavljanje aktivnosti, stranica 19*).
 - Koristite izgled sata koji se ne ažurira svake sekunde.
Primjerice, upotrijebite izgled sata bez kazaljke za sekunde (*Prilagođavanje izgleda sata, stranica 5*).
 - Ograničite prikaz obavijesti s telefona na satu (*Upravljanje obavijestima, stranica 87*).
 - Zaustavite odašiljanje podatka o pulsu uparenim uređajima (*Odašiljanje podataka o pulsu, stranica 97*).
 - Isključite funkciju mjerenja pulsa na zapešću (*Postavke senzora pulsa na zapešću, stranica 97*).
- 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 99*).

Ponovno pokretanje sata

Ako sat prestane reagirati, možete ga pokušati ponovno pokrenuti s ova tri koraka.

- Držite  dok se sat ne isključi, a potom držite  kako biste uključili sat.
- Priključite sat na USB-C priključak na punjenje na najmanje 30 sekundi, odspojite kabel i ponovno ga priključite.

Je li moj telefon kompatibilan s mojim satom?


Sat Forerunner kompatibilan je s telefonima koji podržavaju Bluetooth tehnologiju.

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

Dodatne informacije o kompatibilnosti s funkcijom glasovnog upravljanja potražite na web-mjestu garmin.com/voicefunctionality.


Povezivanje pametnog 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 pokretanja načina rada za uparivanje na telefonu otvorite aplikaciju Garmin Connect i odaberite **••• > Uređaji tvrtke Garmin > Dodaj uređaj**.
- Na zaslonu sata držite  i odaberite **Postavke sata > Povezivost > Telefon > Uparivanje telefona**.

Mogu li koristiti Bluetooth senzor sa svojim satom?

Sat je kompatibilan s nekim Bluetooth senzorima. Prilikom prvog povezivanja senzora i Garmin sata potrebno je upariti sat i senzor. Nakon uparivanja sat se automatski povezuje sa senzorom kada pokrenete aktivnost, a senzor je aktivan i unutar dometa.

- 1 Na zaslonu sata držite .
- 2 Odaberite **Postavke sata** > **Povezivost** > **Senzori i dodaci** > **Dodaj novo**.
- 3 Odaberite opciju:
 - Odaberite **Pretraži sve**.
 - Odaberite vrstu senzora.

Možete prilagoditi dodatna podatkovna polja ([Prilagođavanje zaslona s podacima, stranica 42](#)).

Povezivanje slušalica sa satom ne uspijeva

Ako su vaše slušalice Bluetooth prethodno bile povezane s vašim telefonom, mogle bi se s telefonom povezati prije nego sa satom. Možete pokušati provesti sljedeće radnje.

- Isključite Bluetooth tehnologiju na telefonu.
Dodatne informacije o telefonu potražite u korisničkom priručniku.
- Pri povezivanju slušalica sa satom budite 10 m (33 stope) od telefona.
- Uparite slušalice sa satom ([Povezivanje Bluetooth slušalica, stranica 110](#)).

Prekida se reprodukcija glazbe ili veza sa slušalicama


Prilikom upotrebe sata Forerunner povezanog s Bluetooth slušalicama, 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.
- Ako sat Forerunner nosite na lijevom zapešću, Bluetooth antenu slušalica trebate nositi na lijevom uhu.
- Budući da se slušalice razlikuju prema modelu, možete pokušati nositi sat na drugom zapešću.
- Ako imate metalne ili kožne remene za sat, odabirom silikonskog remena za sat možete poboljšati jačinu signala.

Zvučnik ili mikروفon su tihi nakon izlaganja vodi

Nakon plivanja, kupanja ili izlaganja sata vodi, zaostala voda u priključku zvučnika ili mikrofona može uzrokovati da sat privremeno bude tiši nego inače. Voda ne može uzrokovati štetu sat, ali će za isparavanje vode možda biti potrebno do 24 sata. Pratite upute o postupanju s uređajem kada čistite svoj sat nakon izlaganja vodi ([Postupanje s uređajem, stranica 120](#)). Možete upotrijebiti značajku izbacivanja vode za pomoć pri uklanjanju vode iz priključaka ([Kontrole, stranica 48](#)).

Kako mogu poništiti pritisak gumba za dionicu?

Tijekom aktivnosti mogli biste nehotično pritisnuti gumb za dionicu. U većini slučajeva, na zaslonu se pojavljuje  pored gumba te ćete imati nekoliko sekundi da pritisnete gumb i odbacite posljednju dionicu ili promjenu sporta. Značajka poništenja dionice dostupna je za aktivnosti koje podržavaju ručne dionice, ručne promjene sporta i automatske promjene sporta. Značajka poništenja dionice nije dostupna za aktivnosti koje aktiviraju automatske dionice, trčanja, odmora ili pauze, npr. aktivnosti u teretani, plivanje u bazenu i vježbanje.

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 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.

Puls na satu nije točan

Više informacija o senzoru pulsa potražite na garmin.com/hearttrate.

Očitana temperatura tijekom aktivnosti 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.

Zatvaranje demonstracijskog načina rada

Demonstracijski način rada prikazuje pregled funkcija sata.

- 1 Brzo pritisnite  osam puta.
- 2 Odaberite .

Praćenje aktivnosti

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

Izgleda kako mjerач 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 satu ne podudara se s brojem koraka na mom Garmin Connect računu

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

1 Odaberite opciju:

- Sinkronizirajte broj koraka s aplikacijom Garmin Express (*Korištenje usluge Garmin Connect na računalu, stranica 92*).
- Sinkronizirajte broj koraka s aplikacijom Garmin Connect (*Upotreba aplikacije Garmin Connect, stranica 91*).

2 Pričekajte da se podaci sinkroniziraju.

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

Skala boja i podaci o dinamici trčanja

Zaslon dinamike trčanja prikazuje skalu boja za primarnu metriku. Možete prilagoditi osnovnu metriku. 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, niži gubitak brzine koraka 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 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	Raspon gubitka brzine koraka
 Ljubičasta	> 95	> 185 k/min	< 218 ms	<8,2 cm/s
 Plava	70 – 95	174 – 185 k/min	218 – 248 ms	8,2 – 12,1 cm/s
 Zelena	30 – 69	163 – 173 k/min	249 – 277 ms	12,2 – 19,7 cm/s
 Narančasta	5 – 29	151 – 162 k/min	278 – 308 ms	19,8 – 25,9 cm/s
 Crvena	< 5	< 151 k/min	> 308 ms	>25,9 cm/s

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

Vertikalna oscilacija i omjer vertikalne oscilacije

Rasponi podataka za vertikalnu oscilaciju i omjer vertikalne oscilacije blago se razlikuju ovisno o senzoru i tome nalazi li se na prsima (dodatna oprema HRM 600, HRM-Fit ili HRM-Pro) ili na struku (dodatna oprema Running Dynamics Pod).

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

Standardne vrijednosti maksimalnog VO2

U ovim se tablicama prikazuje 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
Slabije	40	41,7	40,5	38,5	35,6	32,3	29,4
Loš	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
Slabije	40	36,1	34,4	33	30,1	27,5	25,9
Loš	0 – 40	< 36,1	< 34,4	< 33	< 30,1	< 27,5	< 25,9

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

FTP ocjene

U ovim se tablicama prikazuje 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
Slabije	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
Slabije	Od 1,90 do 2,35
Početak	Manje od 1,90

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

Veličina i opseg kotača

Kad se upotrebljava za bicikliranje, 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. Možete izmjeriti opseg kotača ili upotrijebiti i jedan od kalkulatora na internetu.

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

Karte

Naziv	Opis
Grafikon barometra	Grafikon koji prikazuje barometarski tlak kroz vrijeme.
Grafikon nadmorske 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 snage	Grafikon koji prikazuje snagu 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
Udaljen.	Prijeđena udaljenost za trenutačnu trasu ili aktivnost.
Udaljenost intervala	Prijeđena udaljenost za trenutačni interval.
Duljina dionice	Prijeđena udaljenost za trenutačnu dionicu.
Udaljenost zadnje dionice	Prijeđena udaljenost za posljednju dovršenu dionicu.
Udaljenost zadnje vježbe	Prijeđena udaljenost za posljednju dovršenu vježbu.
Udaljenost vježbe	Prijeđena udaljenost za trenutačnu vježbu.
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.
Nadmor. visina	Visina vaše trenutačne 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 trenutačnu dionicu.
Nizbrdica dionice	Okomita udaljenost spusta za trenutačnu dionicu.
Uzbrdica zadnje dionice	Okomita udaljenost uspona za posljednju dovršenu dionicu.
Nizbrdica zadnje dionice	Okomita udaljenost spusta za posljednju dovršenu dionicu.
Uzbrdica zadnje vježbe	Okomita udaljenost uspona za posljednju dovršenu vježbu.
Nizbrdica zadnje vježbe	Okomita udaljenost spusta za posljednju dovršenu vježbu.
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.
Maksimalna nadmorska visina	Najviša nadmorska visina dosegnuta od zadnjeg ponovnog postavljanja.
Minimalna nadmorska visina	Najniža nadmorska visina dosegnuta od posljednjeg ponovnog postavljanja.
Uzbrdica vježbe	Okomita udaljenost uspona za trenutačnu vježbu.
Nizbrdica vježbe	Okomita udaljenost spusta za trenutačnu vježbu.

Naziv	Opis
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
Broj katova na koje ste se popeli	Ukupan broj katova na koje ste se popeli u danu.
Br.katova s kojih ste se spustili	Ukupan broj katova s kojih ste se spustili u danu.
Katovi u minuti	Broj katova na koje ste se popeli u minuti.

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.balan.vrem. dodira s tlom	Grafikon u boji koji prikazuje balans dodira s tlom lijeve i desne noge tijekom trčanja.
Mjerač vremena dodira s tlom	Grafikon u boji koji prikazuje trajanje svakog koraka koji provedete na tlu tijekom trčanja, mjereno u milisekundama.
Mjerač 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.
Mjerač ukupnog uspona/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.
Mjerač vertikalne 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 aerobnog vježbanja	Utjecaj trenutačne aktivnosti na vašu razinu aerobne kondicije.
Efekt anaerobnog 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.
Prosječan puls	Prosječni puls za trenutačnu aktivnost.
Pr. % maks. puls.	Prosječan postotak maksimalnog pulsa za trenutačnu 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.
% maksimalnog pulsa	Postotak maksimalnog pulsa.
Zona pulsa	Trenutačni raspon pulsa (1 do 5). Zadane zone temelje se na vašem korisničkom profilu i maksimalnom puls (220 manje broj vaših godina).
Pr.% pul.u mir.-inter	Prosječan postotak rezerve pulsa (maksimalan puls umanjen za puls u mirovanju) za trenutačni interval plivanja.
Pros.% maks.-interv	Prosječan postotak maksimalnog pulsa za trenutačni interval plivanja.
Prosječni puls u intervalu	Prosječan puls za trenutačni interval plivanja.
Maks.% pul.mir.-int	Prosječan postotak rezerve pulsa (maksimalan puls umanjen za puls u mirovanju) za trenutačni interval plivanja.
Maks.% maks.-inter	Maksimalan postotak maksimalnog pulsa za trenutačni interval plivanja.
Maksimalni puls u intervalu	Maksimalni puls za trenutačni interval plivanja.
% rezerve pulsa po dionici	Prosječan postotak rezerve pulsa (maksimalan puls umanjen za puls u mirovanju) za trenutačnu dionicu.
Puls po dionici	Prosječan puls za trenutačnu dionicu.
Prosj.puls dion., % od maks.	Prosječan postotak maksimalnog pulsa za trenutačnu dionicu.
Prosj. % rezer. pul.na zad.dio.	Prosječan postotak rezerve pulsa (maksimalan puls umanjen za puls u mirovanju) za posljednju dovršenu dionicu.
Puls na zadnjoj dionici	Prosječan puls za posljednju dovršenu dionicu.
Prosj.puls dion., % od maks.	Prosječan postotak maksimalnog pulsa za posljednju dovršenu dionicu.
% rezerve pulsa zadnje vježbe	Prosječan postotak rezerve pulsa (maksimalan puls umanjen za puls u mirovanju) za posljednju dovršenu vježbu.
Puls zadnje vježbe	Prosječan puls za posljednju dovršenu vježbu.
%maks.pulsa zad.vježbi	Prosječan postotak maksimalnog pulsa za posljednju dovršenu vježbu.
% rezerve pulsa vježbe	Prosječan postotak rezerve pulsa (maksimalan puls umanjen za puls u mirovanju) za trenutačnu vježbu.
Puls vježbe	Prosječni puls za trenutačnu vježbu.

Naziv	Opis
% maksimalnog pulsa vježbe	Prosječan postotak maksimalnog pulsa za trenutačnu vježbu.
Vrijeme u zoni	Vrijeme provedeno u svakoj zoni pulsa.

Polja s duljinama

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

Druga polja

Naziv	Opis
Aktivne kalorije	Kalorije potrošene tijekom aktivnosti.
Ambijentalni tlak	Nekalibrirani tlak okoliša.
Barometarski tlak	Trenutačni kalibrirani tlak okoliša.
Sati baterije	Broj preostalih sati prije potpunog pražnjenja baterije.
Razina baterije	Prestali kapacitet baterije.
eBike baterija	Preostali kapacitet baterije eBikea.
Dometa eBikea	Procijenjena preostala udaljenost koju možete prijeći uz pomoć eBikea.
GPS	Jačina signala GPS satelita.
Intervali	Broj intervala dovršenih za trenutačnu aktivnost.
Dionice	Broj dionica dovršenih za trenutačnu aktivnost.
Zadnja ponavljanja	Broj ponavljanja u zadnjoj rundi aktivnosti.
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.
Pokreti	Ukupan broj dovršenih vježbi tijekom trenutačne aktivnosti.
Stanje performansi	Izračun stanja performansi je procjena stanja vaših performansi u stvarnom vremenu.
Pon.	Tijekom aktivnosti za teretanu, broj ponavljanja u setu.
Broj udisaja	Tempo disanja izražen brojem udisaja u minuti (udis./min).
Runde	Broj grupa vježbi koje se izvode u aktivnosti kao što je preskakanje vijače.
Koraci	Broj koraka prijeđenih tijekom trenutačne aktivnosti.
Stres	Vaša trenutačna razina stresa.
Izlazak sunca	Vrijeme izlaska sunca na temelju vašeg GPS položaja.
Zalazak sunca	Vrijeme zalaska sunca na temelju vašeg GPS položaja.
Doba dana	Doba dana na temelju vaših postavki za trenutačnu lokaciju i vrijeme (format, vremenska zona, ljetno vrijeme).

Naziv	Opis
Ukupno kalorija	Ukupna količina potrošenih kalorija za dan.

Polja s tempom

Naziv	Opis
Tempo na 500 m	Trenutačni tempo veslanja na 500 metara.
Prosječni tempo na 500 m	Prosječni tempo veslanja na 500 metara za trenutačnu aktivnost.
Prosječni tempo	Prosječni tempo za trenutačnu aktivnost.
Tempo prilagođen nagibu	Prosječan tempo prilagođen na temelju strmine terena.
Tempo intervala	Prosječan tempo za trenutačni interval.
Tempo na 500 m u dionici	Prosječni tempo veslanja na 500 metara za trenutačnu dionicu.
Tempo dionice	Prosječan tempo za trenutačnu dionicu.
Tempo na 500 m u zad.dion.	Prosječni tempo veslanja na 500 metara za zadnju dionicu.
Tempo zadnje dionice	Prosječan tempo za posljednju dovršenu dionicu.
Tempo zadnje udaljenosti	Prosječan tempo za posljednju dovršenu duljinu bazena.
Tempo zadnje vježbe	Prosječan tempo za posljednju dovršenu vježbu.
Tempo vježbe	Prosječan tempo za trenutačnu vježbu.
Tempo	Trenutačni tempo.

PacePro polja

Naziv	Opis
Udaljenost na slj.prolazu	Trčanje. Ukupna udaljenost idućeg prolaza.
Ciljni tempo na slj.prolazu	Trčanje. Ciljni tempo za idući prolaz.
Udaljenost na prolazu	Trčanje. Ukupna udaljenost trenutačnog prolaza.
Preostala udaljenost na prolazu	Trčanje. Preostala udaljenost trenutačnog prolaza.
Tempo na prolazu	Trčanje. Tempo za trenutačni prolaz.
Ciljni tempo na prolazu	Trčanje. Ciljni tempo za trenutačni prolaz.

Polja za snagu

Naziv	Opis
% FTP	Trenutačna izlazna snaga kao postotak funkcionalnog praga snage.
Snaga u 3 s	Prosjeck kretanja u posljednje 3 sekundi za izlaznu snagu.
Snaga prema težini u 3 s	Prosječna snaga u 3 sekunde izmjerena u vatima po kilogramu za trenutnu aktivnosti.
Snaga u 10 s	Prosjeck kretanja u posljednjih 10 sekundi za izlaznu snagu.
Snaga prema težini u 10 s	Prosječna snaga u 10 sekundi izmjerena u vatima po kilogramu za trenutnu aktivnosti.
Snaga u 30 s	Prosjeck kretanja u posljednjih 30 sekundi za izlaznu snagu.
Snaga prema težini u 30 s	Prosječna snaga u 30 sekundi izmjerena u vatima po kilogramu za trenutnu aktivnosti.
Prosječna snaga	Prosječna izlazna snaga za trenutačnu aktivnost.
Prosječna snaga prema težini	Prosječna snaga izmjerena u vatima po kilogramu za trenutnu aktivnost.
Maksimalna snaga dionice	Najviša izlazna snaga za trenutačnu dionicu.
Snaga dionice	Prosječna izlazna snaga za trenutačnu dionicu.
Snaga prema težini u dionici	Prosječna snaga izmjerena u vatima po kilogramu za trenutnu dionicu.
Maks. snaga zadnje dionice	Najveća izlazna snaga za zadnju dovršenu dionicu.
Snaga zadnje dionice	Prosječna izlazna snaga za zadnju dovršenu dionicu.
Maksimalna snaga	Najviša izlazna snaga za trenutačnu aktivnost.
Snaga prema težini	Količina trenutačne izlazne snage u vatima po kilogramu.
Zona snage	Trenutačni raspon izlazne snage na temelju FTP postavki ili prilagođenih postavki.
Vrijeme u zoni	Vrijeme provedeno u svakoj zoni snage.
Rad	Akumulirani izvršeni rad (izlazna snaga) u kilodžulima.

Polja s vremenom odmora

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

Dinamika trčanja

Naziv	Opis
Pr. balans vrem. dodira s tlom	Prosječni balans vremena dodira s tlom za trenutačnu sesiju.
Prosječno vrijeme dodira s tlom	Prosječno vrijeme dodira s tlom za trenutačnu aktivnost.
Prosječna duljina koraka	Prosječna duljina koraka za trenutačnu sesiju.
Prosječna vertikalna oscilacija	Prosječna količina vertikalne oscilacije za trenutačnu aktivnost.
Prosječan omjer vert.oscilacije	Prosječni omjer vertikalne oscilacije i duljine koraka za trenutačnu sesiju.
Balans vremena dodira s tlom	Balans dodira s tlom lijeve i desne noge za vrijeme trčanja.
Vrijeme dodira s tlom	Trajanje svakog koraka koji provedete na tlu tijekom trčanja, mjereno u milisekundama. Vrijeme dodira s tlom ne računa se tijekom hodanja.
Balan.vrem.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.
Okomita oscilacija po dionici	Prosječna količina vertikalne oscilacije za trenutačnu dionicu.
Omjer vertikalne oscil.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.
Omjer vertikalne oscilacije	Omjer vertikalne oscilacije i duljine koraka.

Polja s brzinom

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

Polja s brojem zaveslaja

Naziv	Opis
Prosječna udalj.po zaveslaju	Plivanje. Prosječna prijeđena udaljenost po zaveslaju tijekom trenutačne aktivnosti.
Pros.udaljenost po zaveslaju	Veslački sportovi. Prosječna prijeđena udaljenost po zaveslaju tijekom trenutačne aktivnosti.
Prosječna brzina zaveslaja	Veslački sportovi. Prosječan broj zaveslaja u minuti (z/min) tijekom trenutačne aktivnosti.
Pros.br.zavesl.po dulj.	Prosječan broj zaveslaja po duljini bazena tijekom trenutačne aktivnosti.
Udaljenost po zaveslaju	Veslački sportovi. Prijeđena udaljenost po zaveslaju.
Broj zavesl. po duljini u intervalu	Prosječan broj zaveslaja po duljini bazena tijekom trenutačnog intervala.
Vrsta zaveslaja po intervalu	Trenutačna vrsta zaveslaja za interval.
Udalj.po zav.u dion.	Plivanje. Prosječna prijeđena udaljenost po zaveslaju tijekom trenutačne dionice.
Udalj.po zav.u dionici	Veslački sportovi. Prosječna prijeđena udaljenost po zaveslaju tijekom trenutačne dionice.
Brzina zaveslaja u dionici	Plivanje. Prosječan broj zaveslaja u minuti (z/min) tijekom trenutačne dionice.
Brzina zaveslaja u dionici	Veslački sportovi. Prosječan broj zaveslaja u minuti (z/min) tijekom trenutačne dionice.
Zaveslaji u dionici	Plivanje. Ukupan broj zaveslaja za trenutačnu dionicu.
Zaveslaji u dionici	Veslački sportovi. Ukupan broj zaveslaja za trenutačnu dionicu.
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.
Brzina 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.
Broj zaveslaja u zadnjoj duljini	Ukupan broj zaveslaja za zadnju prijeđenu duljinu bazena.
Vrsta zaveslaja zadnje duljine	Vrsta zaveslaja koja se koristi tijekom posljednje prijeđene duljine bazena.
Brzina zavesl.	Plivanje. Broj zaveslaja u minuti (z/min).
Brzina zaveslaja	Veslački sportovi. Broj zaveslaja u minuti (z/min).
Zaveslaji	Plivanje. Ukupan broj zaveslaja za trenutačnu aktivnost.
Zaveslaji	Veslački sportovi. Ukupan broj zaveslaja za trenutačnu aktivnost.

Swolf polja

Naziv	Opis
Prosječan Swolf	Prosječan swolf rezultat za trenutačnu aktivnost. Swolf rezultat je zbroj vremena za jednu duljinu i broja zaveslaja za tu duljinu (<i>Terminologija za plivanje, stranica 26</i>). Prilikom plivanja u otvorenim vodama za izračunavanje swolf rezultata koristi se duljina od 25 metara.
Swolf intervala	Prosječan swolf rezultat za trenutačni interval.
Swolf dionice	SWOLF rezultat za trenutačnu 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.vrem.

Naziv	Opis
Trajanje aktivnosti	Ukupno vrijeme aktivnog kretanja za trenutačnu aktivnost.
Prosječno vrijeme dionice	Prosječno vrijeme dionice za trenutačnu aktivnost.
Prosječno vrijeme vježbe	Prosječno vrijeme vježbe za trenutačnu aktivnost.
Prosječno trajanje poze	Prosječno vrijeme poze za trenutačnu aktivnost.
Proteklo vrijeme	Ukupno zabilježeno vrijeme. Na primjer, ako pokrenete mjerač vremena aktivnosti i trčite 10 minuta, a onda zaustavite mjerač vremena na 5 minuta, zatim pokrenete mjerač vremena i trčite 20 minuta, proteklo vrijeme bit će 35 minuta.
Procijenjeno vrijeme završetka	Procijenjeno vrijeme završetka trenutačne aktivnosti.
Vrijeme intervala	Vrijeme štoperice za trenutačni interval.
Vrijeme dionice	Vrijeme štoperice za trenutačnu dionicu.
Vrijeme zadnje dionice	Vrijeme štoperice za posljednju dovršenu dionicu.
Vrijeme zadnje vježbe	Vrijeme štoperice za posljednju dovršenu vježbu.
Trajanje zadnje poze	Vrijeme štoperice za posljednju dovršenu pozu.
Trajanje pokreta	Vrijeme štoperice za trenutačnu vježbu.
Vrijeme kretanja	Ukupno vrijeme kretanja za trenutačnu aktivnost.
Vrijeme za multisport	Ukupno vrijeme za sve sportove u multisport aktivnosti, uključujući prijelaze.
Ukupno u prednosti/zaostatku	Ukupno vrijeme prednosti/zaostatka u odnosu na ciljni tempo ili brzinu.
Trajanje poze	Vrijeme štoperice za trenutačnu pozu.
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 za pokretanje mjerača vremena.

Polja s podacima o vježbanju

Naziv	Opis
Preostala ponavljanja	Tijekom vježbanja, broj preostalih ponavljanja.
Trajanje koraka	Preostalo vrijeme ili udaljenost za korak vježbanja.
Tempo koraka	Trenutačni tempo koraka vježbanja.
Brzina koraka	Trenutačna brzina koraka vježbanja.
Vrijeme koraka	Vrijeme proteklo za korak vježbanja.

