

**GARMIN®**

**fēnix® 3/HR**



## Priročnik za uporabo

Vse pravice pridržane. V skladu z zakoni o avtorskih pravicah tega priročnika ni dovoljeno kopirati, v celoti ali delno, brez pisnega dovoljenja družbe Garmin. Garmin si pridržuje pravico do sprememb in izboljšav izdelkov ter sprememb vsebine tega priročnika, ne da bi o tem obvestil osebe ali organizacije. Najnovejše posodobitve in dodatne informacije glede uporabe izdelka lahko poiščete na [www.garmin.com](http://www.garmin.com).

Garmin®, logotip Garmin, ANT+®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, fēnix®, TracBack®, VIRB® in Virtual Partner® so blagovne znamke družbe Garmin Ltd. ali njenih podružnic, registrirane v ZDA in drugih državah. Connect IQ™, Garmin Connect™, Garmin Express™, HRM-Run™, tempe™ in Vector™ so blagovne znamke družbe Garmin Ltd. ali njenih podružnic. Blagovnih znamk ni dovoljeno uporabljati brez izrecnega dovoljenja družbe Garmin.

American Heart Association® je registrirana blagovna znamka družbe American Heart Association, Inc. Android™ je blagovna znamka družbe Google Inc. Apple® in Mac® sta blagovni znamki družbe Apple Inc., registrirani v ZDA in drugih državah. Besedna oznaka in logotipi Bluetooth® so v lasti družbe Bluetooth SIG, Inc. Družba Garmin ima licenco za uporabo tega imena. The Cooper Institute® in vse povezane blagovne znamke so v lasti inštituta The Cooper Institute. Napredno analizo srčnih utripov zagotavlja Firstbeat. Training Stress Score™ (TSS), Intensity Factor™ (IF), in Normalized Power™ (NP) so blagovne znamke družbe Peaksware, LLC. Wi-Fi® je registrirana oznaka družbe Wi-Fi Alliance Corporation. Windows® je registrirana blagovna znamka družbe Microsoft Corporation v Združenih državah in drugih državah. Druge zaščitene in blagovne znamke so v lasti njihovih lastnikov.

Ta izdelek lahko vsebuje knjižnico (Kiss FFT), za katero velja licenca BSD s 3 klavzulami, ki jo je izdal Mark Borgerding <http://opensource.org/licenses/BSD-3-Clause>.

Ta izdelek je certificiran v skladu z ANT+®. Če si želite ogledati seznam združljivih izdelkov in programov, obiščite stran [www.thisisant.com/directory](http://www.thisisant.com/directory).

# Kazalo vsebine

<b>Uvod</b> .....	<b>1</b>	Začetek triatlona ali dejavnosti z več športi.....	8
Tipke.....	1	Ustvarjanje dejavnosti po meri.....	8
Zaklepanje tipk.....	1	Golf.....	9
Polnjenje naprave.....	1	Igranje golfa.....	9
Združevanje pametnega telefona z napravo.....	1	Informacije o luknjah.....	9
Podpora in posodobitve.....	1	Ogled razdalj krivulj in zavojev.....	9
Nastavitev programa Garmin Express.....	1	Uporaba merilnika opravljene poti za golf.....	9
<b>Funkcije za srčni utrip</b> .....	<b>1</b>	Beležite rezultate.....	9
Merilnik srčnega utripa na zapestju.....	2	Ogled rezultatov.....	9
Nošenje naprave in merjenje srčnega utripa.....	2	Merjenje razdalje udarca.....	9
Namigi za nepravilne podatke o srčnem utripu.....	2	<b>Vadba</b> .....	<b>9</b>
Ogled pripomočka za srčni utrip.....	2	Nastavitev uporabniškega profila.....	9
Oddajanje podatkov o srčnem utripu v naprave Garmin.....	2	Cilji pripravljenosti.....	9
Izklop merilnika srčnega utripa na zapestju.....	2	O območjih srčnega utripa.....	9
Nošenje senzorja srčnega utripa.....	2	Nastavljanje območij srčnega utripa.....	9
Namigi za nepravilne podatke o srčnem utripu.....	2	Samodejno nastavljanje območij srčnega utripa.....	10
Dinamika teka.....	3	Izračuni območij srčnega utripa.....	10
Vadba z dinamično teko.....	3	O športnikih celo življenje.....	10
Barvni merilniki in podatki o dinamiki teka.....	3	Nastavitev območij moči.....	10
Podatki o uravnoveženosti časa stika s tlami.....	3	Sledenje dejavnostim.....	10
Nasveti za pridobivanje manjkajočih podatkov o dinamiki teka.....	4	Vključitev sledenja dejavnostim.....	10
Fiziološke meritve.....	4	Uporaba opozorila za gibanje.....	10
Približne ocene najvišjega VO <sub>2</sub> .....	4	Samodejni cilj.....	11
Pridobivanje ocene najvišjega VO <sub>2</sub> za tek.....	4	Spremljanje spanja.....	11
Pridobivanje ocene najvišjega VO <sub>2</sub> za kolesarjenje.....	4	Uporaba samodejnega spremljanja spanja.....	11
Ogled predvidenih časov tekem.....	4	Uporaba načina Ne moti.....	11
Svetovalec za regeneracijo.....	5	Minute intenzivnosti.....	11
Vključitev svetovalca za regeneracijo.....	5	Vadbe.....	11
Srčni utrip med regeneracijo.....	5	Spremljanje vadbe v spletu.....	11
Laktatni prag.....	5	Začetek vadbe.....	11
Opravljanje vodenega testa za določitev laktatnega praga.....	5	Koledar vadb.....	11
Stanje zmogljivosti.....	5	Uporaba načrtov vadb Garmin Connect.....	11
Ogled stanja zmogljivosti.....	5	Intervalne vadbe.....	11
Učinek na telo.....	5	Ustvarjanje intervalne vadbe.....	11
Ogled učinka na telo.....	5	Začetek intervalne vadbe.....	12
<b>Dejavnosti</b> .....	<b>5</b>	Ustavitev intervalne vadbe.....	12
Začetek dejavnosti.....	6	Uporaba funkcije Virtual Partner®.....	12
Zaustavitev dejavnosti.....	6	Nastavitev cilja vadbe.....	12
Smučanje.....	6	Preklic cilja vadbe.....	12
Tek na smučeh.....	6	Tekmovanje s prejšnjo dejavnostjo.....	12
Smučanje ali deskanje po hribu navzdol.....	6	Osebnih rekordov.....	12
Ogled smučarskih voženj.....	6	Ogled osebnih rekordov.....	12
Pohodništvo.....	6	Obnovitev osebnega rekorda.....	12
Ko greste na pohod.....	6	Brisanje osebnega rekorda.....	12
Tek.....	6	Brisanje vseh osebnih rekordov.....	12
Tek.....	6	O funkciji Training Effect.....	13
Uporaba metronoma.....	7	<b>Ura</b> .....	<b>13</b>
Kolesarjenje.....	7	Nastavljanje opozorila.....	13
Vožnja.....	7	Vključitev odštevalnika.....	13
Plavanje.....	7	Uporaba štoparice.....	13
Plavanje v bazenu.....	7	Nastavitev opozoril o sončnem vzhodu in zahodu.....	13
Plavalna terminologija.....	7	<b>Navigacija</b> .....	<b>13</b>
Vrsta zavesljajev.....	7	Projekcija točke poti.....	13
Počitek med plavanjem v bazenu.....	7	Shranjevanje lokacije.....	13
Vadba z dnevnikom.....	7	Urejanje shranjenih lokacij.....	13
Plavanje v odprtih vodah.....	8	Urejanje shranjenih lokacij.....	13
Vodni športi.....	8	Brisanje vseh shranjenih lokacij.....	13
Začetek dejavnosti veslanja na deski.....	8	Navigacija do cilja.....	13
Začetek dejavnosti veslanja.....	8	Navigacija z orodjem Poglej in pojdi.....	14
Dejavnosti v zaprtih prostorih.....	8	Kompas.....	14
Več športov.....	8	Zemljevid.....	14
		Obračanje in povečevanje zemljevida.....	14
		Navigacija do začetne točke.....	14
		Višinomer in barometer.....	14
		<b>Zgodovina</b> .....	<b>14</b>

Uporaba zgodovine .....	14	Ročno umerjanje senzorja korakov .....	22
Zgodovina več športov .....	14	Nastavitev hitrosti in razdalje senzorja korakov .....	22
Ogled časa v vsakem območju srčnega utripa .....	14	tempe .....	22
Ogled skupnega števila korakov .....	15	<b>Informacije o napravi .....</b>	<b>22</b>
Ogled vseh podatkovnih vrednosti .....	15	Ogled informacij o napravi .....	22
Brisanje zgodovine .....	15	Specifikacije .....	22
Uporaba merilnika prevožene poti .....	15	Informacije o bateriji .....	22
<b>Povezane funkcije .....</b>	<b>15</b>	Specifikacije HRM-Run .....	22
Omogočanje Bluetooth Obvestil .....	15	Upravljanje podatkov .....	22
Ogled obvestil .....	15	Izključitev kabla USB .....	22
Upravljanje obvestil .....	15	Brisanje datotek .....	22
Izklop tehnologije Bluetooth .....	15	Odpravljanje težav .....	22
Vklon in izklop opozoril o povezavi Bluetooth .....	15	Moje dnevno število korakov se ne prikaže .....	22
Iskanje izgubljene mobilne naprave .....	15	Odčitek temperature ni natančen .....	23
Garmin Connect .....	16	Ponastavitev naprave .....	23
Uporaba programa Garmin Connect Mobile .....	16	Obnovitev vseh privzetih nastavitev .....	23
Ročno prenašanje podatkov v Garmin Connect		Podaljševanje trajanja baterije .....	23
Mobile .....	16	Pridobivanje dodatnih informacij .....	23
Uporaba storitve Garmin Connect v računalniku .....	16	<b>Vzdrževanje naprave .....</b>	<b>23</b>
Povezane funkcije Wi-Fi® .....	16	Nega naprave .....	23
Nastavitev povezljivosti Wi-Fi .....	16	Čiščenje naprave .....	23
<b>Funkcije Connect IQ .....</b>	<b>16</b>	Prilagajanje kovinskega paščka za uro .....	23
Prenos funkcij Connect IQ .....	16	Navodila za nego merilnika srčnega utripa .....	23
Prenašanje funkcij Connect IQ z računalnikom .....	16	Nega merilnika srčnega utripa .....	23
Pripomočki .....	17	Baterije, ki jih lahko zamenja uporabnik .....	23
Prikaz pripomočkov .....	17	Menjava baterije merilnika srčnega utripa .....	23
Prilagajanje kolesa pripomočkov .....	17	<b>Dodatek .....</b>	<b>24</b>
Daljinski upravljalnik za VIRB .....	17	Podatkovna polja .....	24
Upravljanje športne kamere VIRB .....	17	Standardne ocene za najvišji VO2 .....	26
<b>Prilagajanje naprave .....</b>	<b>17</b>	Velikost in premer kolesa .....	27
Nastavitve programov za dejavnosti .....	17	Licenčna pogodba za programsko opremo .....	27
Prilagajanje podatkovnih zaslonov .....	18	Licenca BSD s 3 klavzulami .....	27
Dodajanje zemljevida dejavnosti .....	18	Definicije simbolov .....	28
Opozorila .....	18	<b>Kazalo .....</b>	<b>29</b>
Nastavitev opozoril .....	18		
Auto Lap .....	19		
Označevanje krogov po razdalji .....	19		
Omogočanje funkcije Auto Pause® .....	19		
Omogočanje samodejnega vzpona .....	19		
Hitrost in razdalja v 3D .....	19		
Uporaba samodejnega pomikanja .....	19		
UltraTrac .....	19		
Nastavitve časovne omejitve za varčevanje z energijo .....	19		
Vklon in izklop tipke Lap .....	19		
Nastavitve videza ure .....	19		
Prilagajanje videza ure .....	19		
Nastavitve senzorjev .....	20		
Nastavitve kompasa .....	20		
Umerjanje kompasa .....	20		
Nastavitev referenčnega severa .....	20		
Nastavitve višinomera .....	20		
Umerjanje barometričnega višinomera .....	20		
Nastavitve barometra .....	20		
Nastavitve navigacije .....	20		
Prilagajanje funkcij zemljevida .....	20		
Nastavitev prikazovalnika smeri .....	20		
Nastavitve sistema .....	20		
Časovne nastavitve .....	21		
Nastavitve osvetlitve zaslona .....	21		
Spreminjanje merskih enot .....	21		
<b>Senzorji ANT+ .....</b>	<b>21</b>		
Združevanje senzorjev ANT+ .....	21		
Uporaba izbirnega senzorja hitrosti ali kadence kolesa .....	21		
Senzor korakov .....	21		
Izboljšanje umerjanja senzorja korakov .....	21		

## Uvod

### ⚠ OPOZORILO

Za opozorila in pomembne informacije o izdelku si oglejte navodila *Pomembne informacije o varnosti in izdelku* v škatli izdelka.

Preden začnete izvajati ali spreminjati kateri koli program vadbe, se obrnite na svojega zdravnika.

## Tipke



① LIGHT 	Izberite za vklop in izklop osvetlitve zaslona. Pridržite za ogled možnosti bližnjicijnega menija, vključno z vklopom in izklopom naprave.
② START STOP	Izberite, da pričnete ali zaustavite dejavnost. Uporabite, da izberete možnost v meniju.
③ BACK LAP	Izberite, če se želite vrniti na prejšnjo stran. Izberite, če želite med dejavnostjo beležiti kroge ali počitek.
④ DOWN 	Izberite za pomikanje po pripomočkih, menijih in sporočilih. Držite za ogled ure na kateri koli strani.
⑤ UP 	Izberite za pomikanje po pripomočkih, menijih in sporočilih. Izberite, če želite opustiti kratko sporočilo ali obvestilo. Zadržite, da prikažete glavni meni.

### Zaklepanje tipk

Tipke lahko zaklenete, da preprečite njihovo nenamerno pritiskanje.

- 1 Držite tipko **LIGHT** dve sekundi in izberite **Zakleni napravo**, da zaklenete tipke.
- 2 Držite tipko **LIGHT** dve sekundi in izberite **Odkleni napravo**, da odklenete tipke.

## Polnjenje naprave

### OBVESTILO

Rjavenje preprečite tako, da pred polnjenjem ali priklopom na računalnik temeljito očistite in posušite stike ter okolico. Oglejte si navodila za čiščenje v dodatku.

Napravo napaja vgrajena litij-ionska baterija, ki jo lahko polnite prek standardne stenske vtičnice ali vrat USB računalnika.

- 1 Konec kabla USB priklopite v napajalnik ali vrata USB računalnika.
- 2 Napajalnik vključite v standardno stensko vtičnico.
- 3 Stisnite stranska dela polnilne priklopne postaje ①, da razširite njene roke.



- 4 Poravnajte stike, postavite napravo v priklopno postajo ② in spustite roki, da napravo pritrdite na ustrezno mesto. Ko napravo priklopite na vir napajanja, se vklopi in na zaslonu se prikaže raven napolnjenosti baterije.
- 5 Napravo popolnoma napolnite.

## Združevanje pametnega telefona z napravo

Če želite uporabljati vse funkcije naprave fēnix 3, napravo povežite s pametnim telefonom.

- 1 Obiščite [garmin.com/apps](http://garmin.com/apps) in prenesite program Garmin Connect™ Mobile v pametni telefon.
- 2 Pametni telefon postavite največ 10 m (33 čevljev) od naprave.
- 3 Na napravi fēnix 3 držite tipko **UP**.
- 4 Izberite **Nastavitve > Bluetooth > Združevanje z mobilno napravo**.
- 5 V pametnem telefonu odprite program Garmin Connect Mobile.
- 6 Izberite možnost za dodajanje naprave v račun Garmin Connect:
  - Če je to prva naprava, ki jo združujete s programom Garmin Connect Mobile, sledite navodilom na zaslonu.
  - Če ste s programom Garmin Connect Mobile že združili drugo napravo, v meniju nastavitve izberite **Naprave Garmin > +** in sledite navodilom na zaslonu.

## Podpora in posodobitve

Garmin Express™ ([www.garmin.com/express](http://www.garmin.com/express)) omogoča napravam Garmin® preprost dostop do teh storitev.

- Registracija izdelka
- Priročniki za naprave
- Posodobitve programske opreme
- Nalaganje podatkov v Garmin Connect

### Nastavitev programa Garmin Express

- 1 Napravo z računalnikom povežite s kablom USB.
- 2 Obiščite [www.garmin.com/express](http://www.garmin.com/express).
- 3 Sledite navodilom na zaslonu.

## Funkcije za srčni utrip

Ta priročnik je namenjen modelom naprave fēnix 3, ki so združljivi z merilniki srčnega utripa, in modelom z merilnikom srčnega utripa na zapestju. Za uporabo funkcij, opisanih v tem razdelku, potrebujete merilnik srčnega utripa.

**fēnix 3:** ta naprava je združljiva z merilniki srčnega utripa ANT+®.

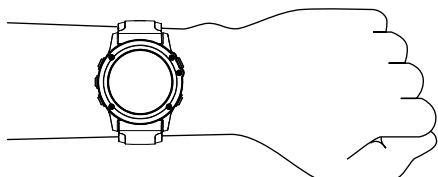
**fēnix 3 HR:** ta naprava je opremljena z merilnikom srčnega utripa na zapestju, prav tako pa je združljiva z merilniki srčnega utripa ANT+. Podatke merilnika srčnega utripa na zapestju si lahko ogledate v pripomočku za srčni utrip. Če so na voljo podatki tako iz merilnika srčnega utripa na zapestju kot iz merilnika srčnega utripa ANT+, naprava uporabi podatke iz merilnika srčnega utripa ANT+.

## Merilnik srčnega utripa na zapestju

### Nošenje naprave in merjenje srčnega utripa

- Napravo fēnix 3 nosite nad zapestno kostjo.

**OPOMBA:** naprava se mora tesno in hkrati udobno prilegati, med tekom pa se ne sme premakniti.



- Ne poškodujte merilnika srčnega utripa na spodnji strani naprave.
- Za več informacij o merilniku srčnega utripa na zapestju si oglejte [Namigi za nepravilne podatke o srčnem utripu, stran 2](#).

### Namigi za nepravilne podatke o srčnem utripu

Če so podatki o srčnem utripu nepravilni ali se ne prikažejo, poskusite s temi namigi.

- Preden si nadenete napravo, si umijte in osušite roko.
- Pod napravo ne uporabljajte kreme za sončenje.
- Napravo nosite nad zapestno kostjo. Naprava se mora tesno in hkrati udobno prilegati.

**OPOMBA:** napravo poskusite nositi višje na podlakti. Napravo lahko nosite tudi na drugi roki.

- Ogrevajte se 5 do 10 minut in si izmerite srčni utrip, preden začnete z dejavnostjo.

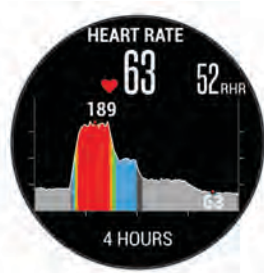
**OPOMBA:** v hladnem okolju se ogrejte v zaprtih prostorih.

- Po vsaki vadbi napravo sperite s sladko vodo.

### Ogled pripomočka za srčni utrip

Pripomoček prikaže trenutni srčni utrip s številom utripov na minuto (bpm), najnižji srčni utrip v mirovanju za tekoči dan in grafikon srčnega utripa.

- Na uri izberite tipko **DOWN**.



- Če si želite ogledati povprečne vrednosti srčnega utripa v mirovanju za zadnjih 7 dni, izberite tipko **START**.

### Oddajanje podatkov o srčnem utripu v naprave Garmin

Podatke o srčnem utripu iz naprave fēnix 3 lahko oddajate in jih prikazujete v združenih napravah Garmin. Podatke o srčnem utripu lahko na primer oddajate v napravo Edge® med kolesarjenjem ali športno kamero VIRB® med dejavnostjo.

**OPOMBA:** oddajanje podatkov o srčnem utripu skrajša trajanje baterije.

- Držite **UP**.
- Izberite **Nastavitve > Tipala > SU na zapestju > Oddajanje SU**.

Naprava fēnix 3 začne oddajati podatke o srčnem utripu in prikaže se .

**OPOMBA:** med oddajanjem podatkov o srčnem utripu si lahko ogledate le pripomoček za srčni utrip.

- Združite napravo fēnix 3 z združljivo napravo Garmin ANT+.

**OPOMBA:** navodila za združevanje naprav se razlikujejo za vsako združljivo napravo Garmin. Oglejte si priročnik za uporabo.

**NAMIG:** če želite prenehati oddajati podatke o srčnem utripu, izberite katero koli tipko, nato pa izberite Da.

### Izklop merilnika srčnega utripa na zapestju

Za napravo fēnix 3 HR je privzeta vrednost za SU na zapestju nastavljena na Samodejno. Naprava samodejno uporablja merilnik srčnega utripa na zapestju, razen če jo združite z merilnikom srčnega utripa ANT+.

- Držite **UP**.
- Izberite **Nastavitve > Tipala > SU na zapestju > Izklopljeno**.

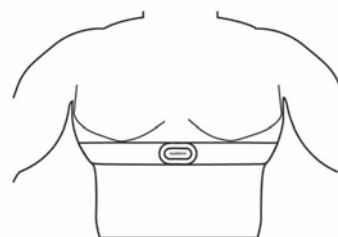
### Nošenje senzorja srčnega utripa

Merilnik srčnega utripa nosite neposredno na koži in tik pod grodnico. Mora biti dovolj zategnjen, da med dejavnostjo ostane na svojem mestu.

- Po potrebi na merilnik srčnega utripa pritrdite razširitveni pašček.
- Navlažite elektrodi na zadnji strani merilnika srčnega utripa, da ustvarite močno povezavo med vašimi prsmi in oddajnikom.



- Merilnik srčnega utripa nosite tako, da je logotip Garmin pravilno obrnjen.



Stik med zanko in kljukico mora biti na vaši desni strani.

- Merilnik srčnega utripa si ovijte okoli prsi in kljukico pritrdite na zanko.

**OPOMBA:** prepričajte se, da oznaka za nego ni prepognjena.

Ko nosite senzor srčnega utripa, je aktiven in oddaja podatke.

### Namigi za nepravilne podatke o srčnem utripu

Če so podatki o srčnem utripu nepravilni ali se ne prikažejo, poskusite s temi namigi.

- Navlažite elektrode in krpice za stik (če je to ustrezno).
- Zategnite pas na prsih.
- Ogrevajte se od 5 do 10 minut.

- Upoštevajte navodila za nego (*Nega merilnika srčnega utripa, stran 23*).
- Nosite bombažno majico ali dobro navlažite obe strani paščka.  
Sintetične tkanine, ki se drgnejo ali udarjajo ob merilnik srčnega utripa, lahko ustvarijo statično elektriko, ki moti signale srčnega utripa.
- Odmaknite se od virov, ki lahko motijo merilnik srčnega utripa.  
Viri motenj so lahko močna elektromagnetna polja, nekateri 2,4 GHz brezžični senzorji, visokonapetostni vodi, električni motorji, pečice, mikrovalovne pečice, 2,4 GHz brezžični telefoni in brezžične dostopne točke do lokalnih omrežij.

## Dinamika teka

Z združiljivo napravo fēnix 3, združeno z dodatno opremo HRM-Run™, lahko pridobivate povratne informacije o svojem načinu teka v realnem času. Če je bila naprava fēnix 3 priložena dodatna oprema HRM-Run, sta ti napravi že povezani.

Dodatna oprema HRM-Run ima v modulu tudi merilnik pospeška, ki z merjenjem gibanja trupa izračuna šest meritev teka.

**Kadenca:** kadenca je število korakov v minuti. Prikazuje skupno število korakov (desne in leve noge).

**Navpično nihanje:** navpično nihanje je poskakovanje med tekom. Prikazuje navpično premikanje telesa, izmerjeno v centimetrih za posamezen korak.

**Čas stika s tlemi:** čas stika s tlemi je obdobje, ki ga med tekom pri vsakem koraku porabite na tleh. Izmerjen je v milisekundah.

**OPOMBA:** čas stika s tlemi med hojo ni na voljo.

**Uravnoveženost časa stika s tlemi:** ravnovesje časa stika s tlemi prikazuje ravnovesje časa stika s tlemi med levo in

## Barvni merilniki in podatki o dinamiki teka

Na zaslonih z dinamiko teka je prikazan barvni merilnik za primarno meritev. Kot primarno meritev lahko prikazete kadenco, navpično nihanje, čas stika s tlemi, uravnoveženost časa stika s tlemi ali navpično razmerje. Barvni merilnik prikazuje, kakšni so vaši podatki o dinamiki teka v primerjavi s podatki drugih tekačev. Barvna območja temeljijo na odstotkih.

Garmin je opravil meritve na veliko tekačih vseh ravni. Vrednosti v rdečem ali oranžnem območju so običajne za manj izkušene ali počasnejše tekače. Vrednosti v zelenem, modrem ali vijoličnem območju so običajne za bolj izkušene ali hitrejšje tekače. Pri bolj izkušenih tekačih so časi stika s tlemi običajno krajši, navpično nihanje in navpično razmerje sta manjša, kadenca pa je višja kot pri manj izkušenih tekačih. Višji tekači imajo običajno nekoliko počasnejšo kadenco, daljše korake in nekoliko večje navpično nihanje. Navpično razmerje je navpično nihanje, deljeno z dolžino koraka. Ni povezano z višino.

**OPOMBA:** barvni merilnik za uravnoveženost časa stika s tlemi je drugačen (*Podatki o uravnoveženosti časa stika s tlemi, stran 3*).

Za več informacij o dinamiki teka obiščite [www.garmin.com](http://www.garmin.com). Za dodatne teorije in razlage podatkov dinamike teka si lahko ogledate priznane revije in spletna mesta o teku.

Barvno območje	Odstotek v območju	Obseg kadence	Obseg navpičnega nihanja	Navpično razmerje	Obseg časa stika s tlemi
Vijolično	> 95	> 183 korakov/min	< 6,4 cm	< 6,1 %	< 218 ms
Modro	70–95	174–183 korakov/min	6,4–8,1 cm	6,1–7,4 %	218–248 ms
Zeleno	30–69	164–173 korakov/min	8,2–9,7 cm	7,5–8,6 %	249–277 ms
Oranžno	5–29	153–163 korakov/min	9,8–11,5 cm	8,7–10,1 %	278–308 ms
Rdeče	< 5	< 153 korakov/min	> 11,5 cm	> 10,1 %	> 308 ms

## Podatki o uravnoveženosti časa stika s tlemi

Uravnoveženost časa stika s tlemi meri simetrijo teka in je prikazana kot odstotek skupnega časa stika s tlemi. Vrednost 51,3 % s puščico v levo na primer pomeni, da je tekač dlje časa v stiku s tlemi z levo nogo. Če sta na podatkovnem zaslonu prikazani obe številki, na primer 48–52, je 48 % vrednost za levo nogo in 52 % za desno nogo.

Barvno območje	Rdeče	Oranžno	Zeleno	Oranžno	Rdeče
Simetrija	Slabo	Zmerno	Dobro	Zmerno	Slabo
Odstotek drugih tekačev	5 %	25 %	40 %	25 %	5 %
Uravnoveženost časa stika s tlemi	> 52,2 % L	50,8–52,2 % L	50,7 % L–50,7 % D	50,8–52,2 % D	> 52,2 % D

desno nogo pri teku. Prikazuje odstotni delež. Na primer 53,2 s puščico v levo ali desno.

**Dolžina koraka:** dolžina koraka je dolžina od enega stika s tlemi do drugega. Meri se v metrih.

**Navpično razmerje:** Navpično razmerje je razmerje med navpičnim nihanjem in dolžino koraka. Prikazuje odstotni delež. Nižje število običajno pomeni boljši način teka.

## Vadba z dinamiko teka

Preden si lahko ogledate oceno dinamiko teka, morate namestiti dodatno opremo HRM-Run in jo združiti z napravo (*Združevanje senzorjev ANT+, stran 21*). Če ste dodatno opremo dobili skupaj z napravo fēnix 3, sta napravi že združeni in naprava fēnix 3 je nastavljena za prikaz dinamike teka.

**1** Izberite možnost:

- Če sta dodatna oprema HRM-Run in naprava fēnix 3 že združeni, nadaljujte z 8. korakom.
- Če dodatna oprema HRM-Run in naprava fēnix 3 še nista združeni, opravite vse korake tega postopka.

**2** Držite **UP**.

**3** Izberite **Nastavitve > Programi**.

**4** Izberite dejavnost.

**5** Izberite **Podatkovni zasloni**.

**6** Izberite podatkovni zaslon z dinamiko teka.

**OPOMBA:** zasloni z dinamiko teka niso na voljo za vse dejavnosti.

**7** Izberite **Stanje > Vključeno**.

**8** Začnite s tekom (*Tek, stran 6*).


**9** Če želite odpreti zaslon z dinamiko teka in si ogledati meritve, izberite tipko **UP** ali **DOWN**.

Ekipa Garmin je med razvijanjem in preskušanjem dinamike teka odkrila povezave med poškodbami in večjo neuravnoteženostjo pri določenih tekačih. Uravnoteženost časa stika s tlemi pri številnih tekačih bolj odstopa od vrednosti 50–50, kadar tečejo navzgor ali navzdol. Večina tekaških trenerjev se strinja, da je simetričen način teka dober. Koraki vrhunskih tekačev so hitri in uravnoteženi.






Med tekom lahko opazujete barvni merilnik ali podatkovno polje, po teku pa si povzetek lahko ogledate v računu Garmin Connect. Tako kot drugi podatki o dinamiki teka je tudi uravnoteženost časa stika s tlemi količinska meritev, na podlagi katere se lažje seznanite s svojim načinom teka.

## Nasveti za pridobivanje manjkajočih podatkov o dinamiki teka

Če se podatki o dinamiki teka ne prikažejo, poskusite s temi namigi.

- Imeti morate dodatno opremo HRM-Run.  
Dodatna oprema z dinamiko teka ima na sprednji strani modula oznako .
- Dodatno opremo HRM-Run v skladu z navodili še enkrat združite z napravo fēnix 3.
- Če so namesto podatkov o dinamiki teka prikazane samo ničle, se prepričajte, ali imate merilnik srčnega utripa nameščen s pravilno stranjo navzgor.  
**OPOMBA:** čas stika s tlemi in njegova uravnoteženost sta prikazana le med tekom. Med hojo se ne izračuna.



 Vijolično	Izjemno
 Modro	Odlično
 Zeleno	Dobro
 Oranžna	Zmerno
 Rdeča	Slabo

## Fiziološke meritve

Za te fiziološke meritve je potreben združljiv merilnik srčnega utripa. Meritve so ocene, na podlagi katerih lažje spremljate in razumete vadbene dejavnosti in rezultate na tekmovanjih. Te ocene zagotavlja in podpira Firstbeat.

**OPOMBA:** ocene so na začetku lahko netočne. Dokončati morate nekaj dejavnosti, da naprava spozna vašo zmogljivost.

**Najvišji VO2:** najvišji VO2 je največja prostornina kisika (v mililitrih), ki jo lahko pri najvišji obremenitvi porabite na minuto na kilogram teže.

**Predvideni časi tekem:** naprava z oceno najvišjega VO2 in objavljenimi podatkovnimi viri oceni ciljni čas tekme glede na vašo trenutno telesno pripravljenost. Ocena predvideva tudi, da ste opravili ustrezen trening za tekmo.

**Svetovalec za regeneracijo:** svetovalec za regeneracijo prikazuje, koliko časa še potrebujete, da si boste popolnoma opomogli in boste pripravljeni za naslednjo naporno vadbo.

**Učinek na telo:** pri učinku na telo se meri spremenljivost srčnega utripa, medtem ko 3 minute stojite pri miru. Ta vrednost prikazuje splošno raven učinka na telo. Lestvica sega od 1 do 100, nižja vrednost pa pomeni nižjo raven učinka na telo.

**Stanje zmogljivosti:** stanje zmogljivosti je ocena v realnem času po 6–20 minutah dejavnosti. Stanje zmogljivosti lahko dodate kot podatkovno polje, da je prikazano med preostankom dejavnosti. Ta vrednost je primerjava vašega stanja v realnem času z vašo povprečno ravnjo telesne pripravljenosti.

**Laktatni prag:** laktatni prag je točka, na kateri se začnejo mišice hitro izčrpavati. Naprava meri raven laktatnega praga s srčnim utripom in tempom.

## Približne ocene najvišjega VO2

Najvišji VO2 je največja prostornina kisika (v mililitrih), ki jo lahko pri najvišji obremenitvi porabite na minuto na kilogram teže. Preprosto povedano je najvišji VO2 odraz vaše telesne pripravljenosti in bi se moral povišati, ko izboljšujete svojo pripravljenost. Naprava fēnix 3 ima ločeni oceni najvišjega VO2 za tek in kolesarjenje. Napravo Garmin lahko skupaj z združljivima merilnikoma srčnega utripa in moči uporabljate za prikaz ocene najvišjega VO2 pri kolesarjenju. Napravo Garmin lahko skupaj z združljivim merilnikom srčnega utripa uporabljate za prikaz ocene najvišjega VO2 pri teku.

Oceno najvišjega VO2 prikazujeta številka in položaj na barvnem merilniku.

Podatki o najvišjem VO2 in analiza se posredujejo z dovoljenjem inštituta The Cooper Institute®. Za več informacij si oglejte dodatek ([Standardne ocene za najvišji VO2, stran 26](#)) in obiščite [www.CooperInstitute.org](http://www.CooperInstitute.org).

### Pridobivanje ocene najvišjega VO2 za tek

Preden si lahko ogledate oceno najvišjega VO2, morate namestiti merilnik srčnega utripa in ga združiti z napravo ([Združevanje senzorjev ANT+, stran 21](#)). Če ste merilnik srčnega utripa dobili skupaj z napravo fēnix 3, sta napravi že združeni. Za najbolj natančno oceno nastavite profil uporabnika ([Nastavitev uporabniškega profila, stran 9](#)) in najvišji srčni utrip ([Nastavljanje območij srčnega utripa, stran 9](#)).

**OPOMBA:** ocene bodo najprej videti nenatančne. Naprava potrebuje nekaj tekov, da spozna vaše sposobnosti.

- 1 Vsaj deset minut tecite zunaj.
- 2 Po teku izberite **Shrani**.
- 3 Držite **UP**.
- 4 Izberite **Moja statistika > Najvišji VO2 > Tek**.

### Pridobivanje ocene najvišjega VO2 za kolesarjenje

Preden si lahko ogledate oceno najvišjega VO2, morate namestiti merilnik srčnega utripa in merilnik moči ter ju združiti z napravo fēnix 3 ([Združevanje senzorjev ANT+, stran 21](#)). Če ste merilnik srčnega utripa dobili skupaj z napravo fēnix 3, sta napravi že združeni. Za najbolj natančno oceno nastavite profil uporabnika ([Nastavitev uporabniškega profila, stran 9](#)) in najvišji srčni utrip ([Nastavljanje območij srčnega utripa, stran 9](#)).

**OPOMBA:** ocene bodo najprej videti nenatančne. Naprava potrebuje nekaj voženj, da spozna vaše kolesarske sposobnosti.

- 1 Vsaj 20 minut kolesarite na prostem z enakomerno in visoko intenzivnostjo.
- 2 Po vožnji izberite **Shrani**.
- 3 Držite **UP**.
- 4 Izberite **Moja statistika > Najvišji VO2 > Kolesarstvo**.

### Ogled predvidenih časov tekem

Za to funkcijo je potreben merilnik srčnega utripa.

Za najbolj natančno oceno nastavite profil uporabnika ([Nastavitev uporabniškega profila, stran 9](#)) in najvišji srčni utrip ([Nastavljanje območij srčnega utripa, stran 9](#)). Naprava z oceno najvišjega VO2 ([Približne ocene najvišjega VO2, stran 4](#)) in objavljenimi podatkovnimi viri oceni ciljni čas tekme glede na vašo trenutno pripravljenost. Ocena predvideva tudi, da ste opravili ustrezen trening za tekmo.



**OPOMBA:** ocene bodo najprej videti nenatančne. Naprava potrebuje nekaj tekov, da spozna vaše sposobnosti.

Izberite **UP > Moja statistika > Predvidevanje tekem.**

Predvideni časi tekem so prikazani za razdalji 5 in 10 km ter polmaraton in maraton.

### Svetovalec za regeneracijo

Napravo Garmin lahko skupaj z merilnikom srčnega utripa uporabljate za prikaz časa, ki ga še potrebujete, da si boste popolnoma opomogli in boste pripravljeni za naslednjo naporno vadbo.

**Čas regeneracije:** čas regeneracije se prikaže takoj po dejavnosti. Čas se odšteva do optimalnega trenutka za naslednjo težjo vadbo.

#### Vklop svetovalca za regeneracijo

Za najbolj natančno oceno nastavite profil uporabnika ([Nastavitev uporabniškega profila, stran 9](#)) in najvišji srčni utrip ([Nastavljanje območij srčnega utripa, stran 9](#)).

1 Držite **UP**.

2 Izberite **Moja statistika > Svetovalec za regeneracijo > Stanje > Vključeno.**

3 Začnite teči.

Po 6–20 minutah se prikaže stanje zmogljivosti ([Ogled stanja zmogljivosti, stran 5](#)).

4 Po teku izberite **Shrani**.

Pojavi se čas regeneracije. Najdaljši čas je 4 dni.

### Srčni utrip med regeneracijo

Če pri vadbi uporabljate merilnik srčnega utripa, lahko po vsaki dejavnosti preverite vrednost srčnega utripa med regeneracijo. Srčni utrip med regeneracijo je razlika med srčnim utripom med vadbo in srčnim utripom dve minuti po končani vadbi. Na primer po običajnem vadbenem teku ustavite časovnik. Vaš srčni utrip znaša 140 utripov na minuto. Po dveh minutah nedejavnosti ali ohlajanja vaš srčni utrip znaša 90 utripov na minuto. Vaš srčni utrip med regeneracijo znaša 50 utripov na minuto (140 minus 90). Nekatere študije srčni utrip med regeneracijo povezujejo z zdravjem srca. Višje številke načeloma pomenijo bolj zdravo srce.

**NAMIG:** za najboljše rezultate se za dve minuti ustavite, da naprava izračuna vrednost srčnega utripa med regeneracijo. Potem ko se prikaže ta vrednost, lahko dejavnost shranite ali zavržete.

### Laktatni prag

Laktatni prag je intenzivnost vadbe, pri kateri se v krvnem obtoku začne nabirati laktat (mlečna kislina). Pri teku je to ocenjena raven napora ali tempo. Ko tekač preseže prag, se utrujenost vse hitreje povečuje. Izkušeni tekači prag dosežejo pri približno 90 % svojega najvišjega srčnega utripa in tempu, ki je nekje med tempom pri teku na 10 km in tempom na polmaratonu. Povprečni tekači laktatni prag pogosto dosežejo pri srčnem utripu, ki je znatno nižji od 90 % njihovega najvišjega srčnega utripa. Če veste, kakšen je vaš laktatni prag, lažje določite, kako naporno lahko vadite ali kdaj lahko pospešite na tekmovanju.

Če že veste, kakšna je vaša vrednost srčnega utripa pri laktatnem pragu, lahko to vrednost vnesete v nastavitve svojega uporabniškega profila ([Nastavljanje območij srčnega utripa, stran 9](#)).

#### Opravljanje vodenega testa za določitev laktatnega praga

Preden lahko opravite vodeni test, si morate nadeti merilnik srčnega utripa in ga združiti z napravo ([Združevanje senzorjev ANT+, stran 21](#)). Imeti morate tudi oceno najvišjega VO2 za prejšnji tek ([Približne ocene najvišjega VO2, stran 4](#)).

**NAMIG:** potrebnih je nekaj tekov z merilnikom srčnega utripa, da lahko naprava natančno določi vrednost najvišjega srčnega utripa in oceni najvišji VO2.

1 Držite **UP**.

2 Izberite **Moja statistika > Laktatni prag > Opravite vod. t.**

3 Izberite profil za tek na prostem.

Za dokončanje testa je potreben GPS.

4 Sledite navodilom na zaslonu.

### Stanje zmogljivosti

Ko dokončate dejavnost, kot je tek ali kolesarjenje, funkcija za stanje zmogljivosti analizira tempo, srčni utrip in spremenljivost srčnega utripa, na podlagi česar v realnem času oceni vašo zmogljivost v primerjavi z vašo povprečno ravno telesne pripravljenosti. Vrednosti stanja zmogljivosti segajo od –20 do +20. Po prvih 6–20 minutah dejavnosti naprava prikaže vrednost stanja zmogljivosti. Vrednost +5 na primer pomeni, da ste spočiti, sveži in sposobni dobro teči ali kolesariti. Stanje zmogljivosti lahko dodate kot podatkovno polje na enega od zaslonov za vadbo ter spremljate svojo zmogljivost med celotno dejavnostjo. Stanje zmogljivosti je lahko tudi kazalnik za raven utrujenosti, zlasti na koncu dolgega vadbenega teka ali kolesarjenja.

**OPOMBA:** potrebnih je nekaj tekov ali voženj z merilnikom srčnega utripa, da lahko naprava natančno oceni najvišji VO2 in se seznanj z vašo sposobnostjo za tek ali kolesarjenje ([Približne ocene najvišjega VO2, stran 4](#)).

#### Ogled stanja zmogljivosti

Naprava analizira vaše stanje zmogljivosti na podlagi podatkov o srčnem utripu in moči. Uporabite lahko merilnik srčnega utripa ANT+ ali napravo z merilnikom srčnega utripa na zapestju.

1 Po potrebi združite združljiv senzor ANT+ z napravo fēnix 3 ([Združevanje senzorjev ANT+, stran 21](#)).

2 Dodajte polje **Stanje zmoglj.** na podatkovni zaslon ([Prilaganje podatkovnih zaslonov, stran 18](#)).

3 Začnite teči ali kolesariti.

Po 6–20 minutah se prikaže stanje zmogljivosti.

4 Pomaknite se do podatkovnega zaslona in si oglejte stanje pripravljenosti med celotnim tekom ali vožnjo.

### Učinek na telo

Učinek na telo je rezultat triminutnega testa, med katerim stojite pri miru, naprava fēnix 3 pa analizira spremenljivost srčnega utripa za določitev vaše splošne obremenitve. Vadba, spanje, prehrana in vsakodnevni stres vplivajo na to, koliko zmore tekač. Učinek na telo se meri v območju od 1 do 100, pri čemer 1 pomeni zelo majhno obremenitev, 100 pa pomeni zelo veliko obremenitev. Če veste, kakšen je učinek na telo, se lažje odločite, ali je vaše telo pripravljeno za naporen vadbeni tek ali za jogo.

#### Ogled učinka na telo

Preden si lahko ogledate učinek na telo, si morate nadeti merilnik srčnega utripa, ga združiti z napravo ([Združevanje senzorjev ANT+, stran 21](#)) in prikazati program za učinek na telo na seznamu programov ([Nastavitve programov za dejavnosti, stran 17](#)).

**NAMIG:** Garmin priporoča, da učinek na telo izmerite vsak dan ob približno istem času in v enakih razmerah.

1 Na uri izberite **START**.

2 Izberite **Učinek na telo**.

3 Izberite tipko **START**.

4 3 minute stojte in mirujte.

## Dejavnosti

Napravo lahko uporabljate za dejavnosti v zaprtih prostorih ali na prostem, športne dejavnosti in fitness. Ko pričnete z dejavnostjo, naprava prikaže in zabeleži podatke senzorja. Dejavnosti lahko shranite in jih izmenjujete s skupnostjo Garmin Connect.

Z uporabo računa Garmin Connect lahko svoji napravi dodate tudi programe za dejavnosti Connect IQ™ ([Funkcije Connect IQ, stran 16](#)).

## Začetek dejavnosti

Ko začnete z dejavnostjo, se GPS samodejno vključi (če je potrebno). Ko z dejavnostjo zaključite, naprava preide v način ure.

- 1 Na uri izberite **START**.
- 2 Izberite dejavnost.
- 3 Če je treba, sledite navodilom na zaslonu za vnos dodatnih informacij.
- 4 Če je treba, počakajte, da se naprava poveže s senzorji ANT+.
- 5 Če dejavnost potrebuje GPS, pojdite ven in počakajte, da naprava najde satelite.
- 6 Izberite **START**, da zaženete časovnik.

**OPOMBA:** naprava podatkov o vaši dejavnosti ne beleži, dokler ne zaženete časovnika.

## Zaustavitev dejavnosti

**OPOMBA:** nekatere možnosti za določene dejavnosti niso na voljo.

- 1 Izberite **STOP**.  
Če dejavnosti po prenehanju ne shranite ročno, jo naprava po 25 minutah shrani samodejno.
- 2 Izberite možnost:
  - Če želite nadaljevati z dejavnostjo, izberite **Nadaljuj**.
  - Če želite shraniti dejavnost in se vrniti v način ure, izberite **Shrani**.
  - Če želite zavreči dejavnost in se vrniti v način ure, izberite **Zavrzi**.
  - Če želite slediti svoji poti nazaj do začetne točke, izberite **TracBack**.
  - Če želite začasno zaustaviti dejavnost in jo nadaljevati kasneje, izberite **Nadaljuj pozneje**.

## Smučanje

### Tek na smučeh

Preden se odpravite na tek na smučeh, napravo napolnite ([Polnjenje naprave, stran 1](#)).

- 1 Na uri izberite **START**.
- 2 Izberite **Tek na smučeh**.
- 3 Pojdite na prosto in počakajte, da naprava poišče satelite.
- 4 Izberite **START**, da zaženete časovnik.  
Zgodovina se beleži le, ko časovnik teče.
- 5 Začnite z dejavnostjo.
- 6 Izberite **LAP**, če želite beležiti kroge (neobvezno).
- 7 Izberite **UP** ali **DOWN**, da si ogledate dodatne podatkovne strani (neobvezno).
- 8 Ko z dejavnostjo zaključite, izberite **STOP > Shrani**.

### Smučanje ali deskanje po hribu navzdol

Preden se odpravite na smučanje ali deskanje, napravo napolnite ([Polnjenje naprave, stran 1](#)).

- 1 Na uri izberite **START**.
- 2 Izberite **Smuč./des..**
- 3 Pojdite na prosto in počakajte, da naprava poišče satelite.
- 4 Izberite **START**, da zaženete časovnik.  
Zgodovina se beleži le, ko časovnik teče.
- 5 Začnite z dejavnostjo.

Funkcija samodejnega začetka je privzeto vklopljena. Ta funkcija samodejno beleži nove smučarske vožnje glede na vaše gibanje. Časovnik se začasno ustavi, ko se prenehate gibati po hribu navzdol in ste na sedežnici. Časovnik ostane začasno ustavljen celotno vožnjo na sedežnici.

- 6 Če je treba, se začnite gibati navzdol, da znova zaženete časovnik.
- 7 Izberite **UP** ali **DOWN**, da si ogledate dodatne podatkovne strani (neobvezno).
- 8 Ko z dejavnostjo zaključite, izberite **STOP > Shrani**.

### Ogled smučarskih voženj

Naprava beleži podrobnosti o vsaki smučarski ali deskarski vožnji. Podrobnosti o vožnji si lahko ogledate na začasno ustavljenem zaslonu ali dokler časovnik teče.

- 1 Začnite smučati ali deskati.
- 2 Zadržite tipko **UP**.
- 3 Izberite **Prikazi teke**.
- 4 Izberite **UP** in **DOWN**, če si želite ogledate podrobnosti zadnje, trenutne in vseh voženj.  
Zaslone z vožnjami vključujejo čas, prevoženo razdaljo, najvišjo ter povprečno hitrost in skupni spust.

## Pohodništvo

### Ko greste na pohod

Preden se odpravite na pohod, napravo napolnite ([Polnjenje naprave, stran 1](#)).

- 1 Na uri izberite **START**.
- 2 Izberite **Pohodništvo**.
- 3 Pojdite na prosto in počakajte, da naprava poišče satelite.
- 4 Izberite **START**, da zaženete časovnik.  
Zgodovina se beleži le, ko časovnik teče.
- 5 Začnite z dejavnostjo.  
Naprava med pohodom beleži vašo sled.
- 6 Če želite narediti premor ali začasno zaustaviti sledenje naprave, izberite **STOP > Nadaljuj pozneje**.  
Naprava shrani stanje vašega pohoda in preide v način z nizko porabo.
- 7 Če želite nadaljevati sledenje, izberite **START > Pohodništvo > Nadaljuj**.
- 8 Izberite **UP** ali **DOWN**, da si ogledate dodatne podatkovne strani (neobvezno).
- 9 Ko z dejavnostjo zaključite, izberite **STOP > Shrani**.

## Tek

### Tek

Preden se odpravite na tek, napravo ([Polnjenje naprave, stran 1](#)). Preden lahko senzor ANT+ uporabite za tek, ga morate združiti s svojo napravo ([Združevanje senzorjev ANT+, stran 21](#)).

- 1 Nadenite si svoje senzorje ANT+, denimo senzor korakov ali merilnik srčnega utripa (neobvezno).
- 2 Na uri izberite **START**.
- 3 Izberite **Tek**.
- 4 Ob uporabi izbirnih senzorjev ANT+ počakajte, da naprava z njimi vzpostavi povezavo.
- 5 Pojdite na prosto in počakajte, da naprava poišče satelite.
- 6 Izberite **START**, da zaženete časovnik.  
Zgodovina se beleži le, ko časovnik teče.
- 7 Začnite z dejavnostjo.
- 8 Za beleženje krogov izberite **LAP** (izbirno).

9 Izberite **UP** ali **DOWN**, da si ogledate dodatne podatkovne strani (neobvezno).

10 Ko z dejavnostjo zaključite, izberite **STOP > Shrani**.

## Uporaba metronoma

Funkcija metronoma predvaja zvoke v stalnem ritmu. Tako lahko izboljšate svoje rezultate z vadbo pri hitrejši, počasnejši ali bolj enakomerni kadenci.

1 Držite **UP**.

2 Izberite **Nastavitve > Programi**.

3 Izberite dejavnost.

**OPOMBA:** ta funkcija ni na voljo za vse dejavnosti.

4 Izberite **Metronom > Stanje > Vključeno**.

5 Izberite možnost:

- Izberite **Utripi na minuto**, če želite vnesti vrednost glede na kadenco, ki jo želite vzdrževati.
- Izberite **Pogos. opoz.**, če želite prilagoditi pogostost udarcev.
- Če želite prilagoditi zvok in vibriranje metronoma, izberite **Zvoki**.

6 Če je treba, izberite **Predogled**, če želite metronom pred tekom poslušati.

7 Če se želite vrniti na uro, držite **DOWN**.

8 Začnite s tekom (**Tek, stran 6**).

Metronom se zažene samodejno.

9 Če si želite ogledati zaslon z metronomom, med tekom izberite **UP** ali **DOWN**.

10 Če je treba, držite **UP**, da spremenite nastavitve metronoma.

## Kolesarjenje

### Vožnja

Preden se odpravite na vožnjo, napravo napolnite (**Polnjenje naprave, stran 1**). Preden lahko senzor ANT+ uporabite za vožnjo, ga morate združiti s svojo napravo (**Združevanje senzorjev ANT+, stran 21**).

1 Združite senzorje ANT+, na primer merilnik srčnega utripa, senzor hitrosti ali senzor kadence (izbirno).

2 Na uri izberite **START**.

3 Izberite **Kolo**.

4 Ob uporabi izbirnih senzorjev ANT+ počakajte, da naprava z njimi vzpostavi povezavo.

5 Pojdite na prosto in počakajte, da naprava poišče satelite.

6 Izberite **START**, da zaženete časovnik.

Zgodovina se beleži le, ko časovnik teče.

7 Začnite z dejavnostjo.

8 Izberite **UP** ali **DOWN**, da si ogledate dodatne podatkovne strani (neobvezno).

9 Ko z dejavnostjo zaključite, izberite **STOP > Shrani**.

## Plavanje

### OBVESTILO

Ta naprava je namenjena plavanju po površini. Če se z napravo potapljate, jo lahko poškodujete in tako izničite jamstvo.

**OPOMBA:** med plavanjem naprava ne more beležiti podatkov o srčnem utripu.

### Plavanje v bazenu

Preden se odpravite na plavanje, napravo napolnite (**Polnjenje naprave, stran 1**).

1 Na uri izberite **START**.

2 Izberite **Plav. v baz.**

3 Izberite velikost bazena ali vnesite velikost po meri.

4 Izberite **START**, da zaženete časovnik.

Zgodovina se beleži le, ko časovnik teče.

5 Začnite z dejavnostjo.

Naprava samodejno beleži intervale in dolžine plavanja.

6 Izberite **UP** ali **DOWN**, da si ogledate dodatne podatkovne strani (neobvezno).

7 Če želite začasno ustaviti časovnik, izberite **LAP** med počitkom.

8 Če želite znova zagnati časovnik, izberite **LAP**.

9 Ko z dejavnostjo zaključite, izberite **STOP > Shrani**.

### Plavalna terminologija

**Dolžina:** ena dolžina bazena.

**Interval:** ena ali več zaporednih dolžin. Nov interval se začne po počitku

**Zavesljaj:** zavesljaj se šteje vsakič, ko z roko, na kateri imate napravo, naredite celoten krog.

**Swolf:** vaš rezultat swolf je vsota časa ene dolžine bazena in števila zavesljajev za to dolžino. Čas 30 sekund in 15 zavesljajev na primer pomenita oceno swolf 45. Pri plavanju v odprtih vodah se swolf izračuna za vsakih 25 metrov. Swolf je meritev plavalne učinkovitost. Podobno kot pri golfu je nižji rezultat boljši.

### Vrsta zavesljajev

Prepoznavanje vrste zavesljajev je na voljo samo za plavanje v bazenu. Vrsta zavesljajev se prepozna na koncu dolžine. Vrste zavesljajev se prikažejo, ko si ogledujete zgodovino intervalov. Vrsto zavesljajev lahko izberete tudi kot uporabniško podatkovno polje (**Prilagajanje podatkovnih zaslonov, stran 18**).

Prosto	Prosto
Nazaj	Hrbtno
Prsno	Prsno
Delfin	Delfin
Mesano	Več kot ena vrsta zavesljajev na intervalu
Vadba	Uporablja se skupaj z dnevnikom vadbe ( <b>Vadba z dnevnikom, stran 7</b> )

### Počitek med plavljenjem v bazenu

Na privzetem zaslonu s počitkom sta prikazana dva časovnika počitka. Prikazana sta tudi čas in razdalja zaključenega intervala.

**OPOMBA:** podatki o plavanju se med počitkom ne beležijo.

1 Med plavljenjem izberite **LAP**, če želite začeti počitek.

Na zaslonu se prikaže belo besedilo na črnem ozadju in prikaže se zaslon s počitkom.

2 Če si želite ogledati druge podatkovne zaslone (izbirno), med počitkom izberite **UP** ali **DOWN**.

3 Izberite **LAP** in nadaljujte s plavljenjem.

4 Ponovite za dodatne intervale počitka.

### Vadba z dnevnikom

Dnevnik vadbe je na voljo samo za plavanje v bazenu. Z dnevnikom vadbe lahko ročno beležite nožne serije, plavanje z eno roko ali katero koli vrsto plavanja, ki ne spada v enega od štirih glavnih slogov.

**NAMIG:** podatkovne zaslone in polja za plavanje v bazenu lahko prilagodite (**Prilagajanje podatkovnih zaslonov, stran 18**).

1 Na uri izberite **START**.

2 Izberite **Plav. v baz.**

- 3 Izberite **START**, da zaženete časovnik dejavnosti.
- 4 Če želite prikazati zaslon z dnevnikom vadbe, med plavanjem v bazenu izberite tipko **UP** ali **DOWN**.
- 5 Izberite tipko **LAP**, če želite sprožiti časovnik vadbe.
- 6 Ko zaključite interval vadbe, izberite tipko **LAP**.  
Časovnik vadbe se ustavi, časovnik dejavnosti pa še naprej beleži celotno vadbo.
- 7 Izberite razdaljo zaključene vadbe.  
Razdaljo lahko povečujete po korakih, ki temeljijo na velikosti bazena, izbrani v profilu dejavnosti.
- 8 Izberite možnost:
  - Če želite začeti drug interval vadbe, izberite tipko **LAP**.
  - Če želite začeti interval plavanja, izberite tipko **UP** ali **DOWN**, da se vrnete na zaslone za plavanje.
- 9 Ko z dejavnostjo zaključite, izberite **STOP > Shrani**.

### Plavanje v odprtih vodah

Preden se odpravite na plavanje, napravo napolnite ([Polnjenje naprave, stran 1](#)).

- 1 Na uri izberite **START**.
- 2 Izberite **Odprte vode**.
- 3 Pojdite na prosto in počakajte, da naprava poišče satelite.
- 4 Izberite **START**, da zaženete časovnik.  
Zgodovina se beleži le, ko časovnik teče.
- 5 Začnite z dejavnostjo.
- 6 Če želite zabeležiti interval (izbirno), izberite **LAP**.
- 7 Izberite **UP** ali **DOWN**, da si ogledate dodatne podatkovne strani (neobvezno).
- 8 Ko z dejavnostjo zaključite, izberite **STOP > Shrani**.

### Vodni športi

#### Začetek dejavnosti veslanja na deski

- 1 Združite senzor ANT+, kot je merilnik srčnega utripa (izbirno).
- 2 Na uri izberite **START**.
- 3 Izberite **SUP**.
- 4 Ob uporabi izbirnih senzorjev ANT+ počakajte, da naprava z njimi vzpostavi povezavo.
- 5 Pojdite na prosto in počakajte, da naprava poišče satelite.
- 6 Izberite **START**, da zaženete časovnik.  
Zgodovina se beleži le, ko časovnik teče.
- 7 Začnite z dejavnostjo.
- 8 Izberite **UP** ali **DOWN**, da si ogledate dodatne podatkovne strani (neobvezno).
- 9 Ko z dejavnostjo zaključite, izberite **STOP > Shrani**.

#### Začetek dejavnosti veslanja

- 1 Združite senzor ANT+, kot je merilnik srčnega utripa (izbirno).
- 2 Na uri izberite **START**.
- 3 Izberite **Veslanje**.
- 4 Ob uporabi izbirnih senzorjev ANT+ počakajte, da naprava z njimi vzpostavi povezavo.
- 5 Pojdite na prosto in počakajte, da naprava poišče satelite.
- 6 Izberite **START**, da zaženete časovnik.  
Zgodovina se beleži le, ko časovnik teče.
- 7 Začnite z dejavnostjo.
- 8 Izberite **UP** ali **DOWN**, da si ogledate dodatne podatkovne strani (neobvezno).
- 9 Ko z dejavnostjo zaključite, izberite **STOP > Shrani**.

### Dejavnosti v zaprtih prostorih

Napravo fēnix 3 lahko uporabljate za vadbo v zaprtih prostorih, na primer tek na stezi v zaprtem prostoru ali kolesarjenje na stacionarnem kolesu.

GPS se med dejavnostmi v zaprtem prostoru izklopi. Ko tečete z izklopljenim GPS-om, se hitrost, razdalja in kadenca merijo z merilnikom pospeška v napravi. Merilnik pospeška se sam umerja. Natančnost podatkov o hitrosti, razdalji in kadenci se izboljša po nekaj tekih na prostem z uporabo naprave GPS.

### Več športov

Triatlonci, duatlonci in drugi tekmovalci v več športih lahko izkoristijo dejavnost z več športi. Med dejavnostjo z več športi lahko prehajate med aktivnostmi in med tem prikazujete skupni čas in razdaljo. Preklopite lahko na primer s kolesarjenja na tek in si med celotno dejavnostjo z več športi ogledujete skupni čas in razdaljo za kolesarjenje in tek.

Dejavnost z več športi lahko prilagodite ali pa uporabljate privzeto dejavnost z več športi, ki je nastavljena za standardni triatlon.

#### Začetek triatlona ali dejavnosti z več športi

Preden začnete z dejavnostjo, napravo napolnite ([Polnjenje naprave, stran 1](#)). Preden lahko uporabite senzor ANT+, ga morate združiti s svojo napravo ([Združevanje senzorjev ANT+, stran 21](#)).

- 1 Združite senzorje ANT+, na primer senzor korakov ali merilnik srčnega utripa (izbirno).
- 2 Na uri izberite **START**.
- 3 Izberite **Triatlon** ali dejavnost z več športi po meri.
- 4 Pojdite na prosto in počakajte, da naprava poišče satelite.
- 5 Izberite **START**, da zaženete časovnik.  
Zgodovina se beleži le, ko časovnik teče.
- 6 Začnite prvo dejavnost.
- 7 Če želite preiti na naslednjo dejavnost, izberite **LAP**.  
Če so prehodi vklopljeni, se čas prehoda beleži ločeno od časov dejavnosti.
- 8 Če je treba, izberite **LAP**, da začnete naslednjo dejavnost.
- 9 Izberite **UP** ali **DOWN**, da si ogledate dodatne podatkovne strani (neobvezno).
- 10 Ko z dejavnostjo zaključite, izberite **STOP > Shrani**.

#### Ustvarjanje dejavnosti po meri

- 1 Držite **UP**.
- 2 Izberite **Nastavitve > Programi > Dodaj novo**.
- 3 Izberite vrsto dejavnosti.  
**OPOMBA:** če ustvarjate dejavnost za več športov po meri, boste pozvani, da izberete dve ali več dejavnosti in vključite prehode.
- 4 Če je treba, izberite barvo poudarjanja.
- 5 Če je treba, izberite ikono.
- 6 Izberite ime ali vnesite ime po meri.  
Podvojene dejavnosti bodo vključevale številko, na primer: Triatlon(2).
- 7 Izberite možnost:
  - Če želite dejavnost po meri ustvariti iz privzetih nastavitvev sistema, izberite **Uporabi privzeto**.
  - Če želite dejavnost po meri ustvariti iz ene od shranjenih dejavnosti, izberite kopijo obstoječe dejavnosti,
- 8 Če je treba, izberite način GPS.
- 9 Izberite možnost:
  - Če želite shraniti in uporabljati dejavnost po meri, izberite **Končano**.

- Če želite spremeniti določene nastavitve dejavnosti, izberite **Urej. nastavit.**

## Golf

### Igranje golfa

Preden lahko prvič igrate na igrišču, morate igrišče prenesti iz programa Garmin Connect Mobile ([Garmin Connect, stran 16](#)). Igrišča, prenesena z aplikacijo Garmin Connect Mobile, se samodejno posodobljajo. Pred igranjem golfa napolnite napravo ([Polnjenje naprave, stran 1](#)).

- 1 Na uri izberite **START**.
- 2 Izberite **Golf**.
- 3 Pojdite na prosto in počakajte, da naprava poišče satelite.
- 4 Izberite igrišče na seznamu bližnjih igrišč.
- 5 Izberite **UP** ali **DOWN**, da si ogledate dodatne podatkovne strani (neobvezno).  
Ko se premaknete na naslednjo luknjo, naprava to samodejno upošteva.
- 6 Ko končate dejavnost, izberite tipko **START > Končni krog > Da**.

### Informacije o luknjah

Lokacije lukenj se spreminjajo, zato naprava izračuna razdaljo do sprednjega, srednjega ter zadnjega dela zelenice in ne do dejanske lokacije luknje.



①	Številka trenutne luknje
②	Razdalja do zadnjega dela zelenice
③	Razdalja do srednjega dela zelenice
④	Razdalja do sprednjega dela zelenice
⑤	Par za luknjo
▲	Naslednja luknja
▼	Prejšnja luknja

### Ogled razdalj krivulj in zavojev

Ogledate si lahko seznam z razdaljami krivulj in zavojev za luknje par 4 in par 5.

Izberite tipko **START > Krivulje**.

Na zaslonu se prikaže posamezna krivulja in razdalja do nje.

**OPOMBA:** ko razdalje prehodite, se odstranijo z zaslona.

### Uporaba merilnika opravljene poti za golf

Z merilnikom opravljene poti lahko beležite čas, prepotovano razdaljo in prehojene korake. Merilnik opravljene poti se zažene in zaustavi samodejno ob začetku ali koncu igralnega kroga.

- 1 Izberite tipko **START > Merilnik opravljene poti**.
- 2 Po potrebi izberite **Pon.**, da ponastavite merilnik opravljene razdalje na nič.

### Beležite rezultate

- 1 Na zaslonu z informacijami o luknji izberite **START > Zac. belez. rezult.**  
Ko ste na zelenici, se prikaže kartica z rezultati.
- 2 Izberite **DOWN** ali **UP**, da nastavite rezultat.

Skupni rezultat ① se posodobi.



### Ogled rezultatov

- 1 Izberite **START > Kartica z rezultati** in izberite luknjo.
- 2 Izberite **DOWN** ali **UP**, da spremenite rezultat za dano luknjo.

### Merjenje razdalje udarca

- 1 Udarite žogico in opazujte, kje bo pristala.
- 2 Izberite tipko **START > Merjenje udarca**.
- 3 Stopite do žogice ali se zapeljite do nje.  
Ko se premaknete na naslednjo luknjo, se razdalja samodejno ponastavi.
- 4 Po potrebi izberite **Pon.**, da kadar koli ponastavite dolžino.

## Vadba

### Nastavitev uporabniškega profila

Posodobite lahko nastavitve spola, letnice rojstva, višine, teže, območij srčnega utripa in območij moči. Naprava uporablja te informacije za natančen izračun podatkov o vadbi.

- 1 Držite **UP**.
- 2 Izberite **Moja statistika > Profil uporabnika**.
- 3 Izberite možnost.

### Cilji pripravljenosti

Poznavanje svojih območij srčnega utripa vam lahko pomaga pri merjenju in izboljšanju pripravljenosti z razumevanjem in uporabo teh načel.

- Srčni utrip je dobro merilo intenzivnosti vadbe.
- Z vadbo v določenih območjih srčnega utripa lahko izboljšate kardiovaskularno zmogljivost in moč.
- S poznavanjem svojih območij srčnega utripa lahko preprečite prekomerno vadbo in zmanjšate tveganje poškodb.

Če poznate dvoj najvišji srčni utrip, lahko s preglednico ([Izračuni območij srčnega utripa, stran 10](#)) ugotovite, katero območje srčnega utripa je najboljša za vaše cilje pripravljenosti.

Če ne poznate svojega najvišjega srčnega utripa, uporabite enega od izračunov, ki so na voljo na internetu. Nekatere telovadnice in športni centri nudijo teste za merjenje najvišjega srčnega utripa. Privzeti najvišji srčni utrip je 220 minus vaša starost.

### O območjih srčnega utripa

Številni športniki uporabljajo območja srčnega utripa za merjenje in povečanje kardiovaskularne moči in izboljšanje pripravljenosti. Območje srčnega utripa je nastavljen obseg srčnih utripov na minuto. Pet splošno sprejetih območij srčnega utripa je oštevilčenih z od 1 do 5 glede na naraščajočo intenzivnost. Na splošno so območja srčnega utripa izmerjena na osnovi odstotkov vašega najvišjega srčnega utripa.

### Nastavljanje območij srčnega utripa

Za določanje vaših privzetih območij srčnega utripa uporablja naprava informacije uporabniškega profila iz začetne nastavitve. Naprava ima različna območja srčnega utripa za tek,

kolesarjenje in plavanje. Za najnatančnejše podatke o porabi kalorij med vašo dejavnostjo nastavite najvišji srčni utrip. Vsa območja srčnega utripa in srčni utrip med mirovanjem lahko nastavite tudi ročno. Območja lahko ročno nastavite v napravi ali računu Garmin Connect.

**1** Držite **UP**.

**2** Izberite **Moja statistika > Profil uporabnika > Območja srčnega utripa**.

**3** Izberite **Privzeto**, če si želite ogledati privzete vrednosti (izbirno).

Privzete vrednosti je mogoče uporabiti za tek, kolesarjenje in plavanje.

**4** Izberite **Tek, Kolesarstvo** ali **Plavanje**.

**5** Izberite **Prioriteta > Nastavi po meri**.

**6** Izberite **Najvisji SU** in vnesite najvišji srčni utrip.

**7** Izberite **SU pri lak. pragu** in vnesite srčni utrip pri laktatnem pragu.

Opravite lahko vodeni test za oceno laktatnega praga ([Laktatni prag, stran 5](#)).

**8** Izberite **SU ob počitku** in vnesite svoj srčni utrip med počitkom.

**9** Izberite **Območja > Glede na**.

**10** Izberite možnost:

- Izberite **BPM**, če si želite območja ogledati in urediti v utripih na minuto.
- Izberite **% najvisjega SU**, če si želite območja ogledati in urediti kot odstotek najvisjega srčnega utripa.
- Izberite **% rezer. SU**, če si želite območja ogledati in urediti kot odstotek rezerve srčnega utripa (najvisji srčni utrip minus srčni utrip med mirovanjem).
- Izberite **% SU pri laktatnem pragu**, če si želite območja ogledati in urediti kot srčnega utripa pri laktatnem pragu.

**11** Izberite območje in vnesite vrednost za vsako območje.

#### **Samodejno nastavljanje območij srčnega utripa**

Privzete nastavitve omogočajo, da naprava zazna najvišji srčni utrip in nastavi območja srčnega utripa kot odstotek najvisjega srčnega utripa.

- Preverite, ali so nastavitve uporabniškega profila točne ([Nastavitev uporabniškega profila, stran 9](#)).
- Pogosto tecite z združljivim merilnikom srčnega utripa.
- Preskusite nekaj načrtov vadb v območjih srčnega utripa, ki so na voljo v računu Garmin Connect.
- Oglejte si trende srčnega utripa in čas v območjih v računu Garmin Connect.

#### **Izračuni območij srčnega utripa**

Območje	% najvisjega srčnega utripa	Zazan napor	Prednosti
1	50–60 %	Sproščen, lahek tempo, ritmično dihanje	Aerobna vadba začetne ravni, zmanjšuje stres
2	60–70 %	Udoben tempo, rahlo poglobljeno dihanje, pogovor je mogoč	Osnovna kardiovaskularna vadba, dober tempo okrevanja
3	70–80 %	Zmeren tempo, vodenje pogovora je teže	Izboljšana aerobna vzdržljivost, optimalna kardiovaskularna vadba

Območje	% najvisjega srčnega utripa	Zazan napor	Prednosti
4	80–90 %	Hiter tempo, nekoliko neudobno, silovito dihanje	Izboljšana anaerobna vzdržljivost in prag, izboljšana hitrost
5	90–100 %	Šprinterski tempo, dolgotrajno nevzdrženo, oteženo dihanje	Anaerobna in mišična vzdržljivost, povečana moč

#### **O športnikih celo življenje**

Športnik celo življenje je posameznik, ki že več let intenzivno trenira (razen v primeru manjših poškodb) in katerega srčni utrip med počivanjem znaša 60 utripov na minuto (bpm).

#### **Nastavitev območij moči**

Vrednosti za območja so privzete vrednosti in morda ne bodo ustrezale vašim osebnim sposobnostim. Če poznate svojo vrednost funkcionalnega praga moči (FTP), jo lahko vnesete in omogočite, da programska oprema samodejno izračuna vaše območja moči. Območja lahko ročno nastavite v napravi ali računu Garmin Connect.

**1** Držite **UP**.

**2** Izberite **Moja statistika > Profil uporabnika > Območja moči > Glede na**.

**3** Izberite možnost:

- Izberite **W**, če si želite ogledati in urediti območja v vatih.
- Izberite **% FTP**, če si želite ogledati in urediti območja kot odstotek funkcionalnega praga moči.

**4** Izberite **FTP** in vnesite vrednost za FTP.

**5** Izberite območje in vnesite vrednost za vsako območje.

**6** Če je treba, izberite **Najmanj** in vnesite najmanjšo vrednost moči.

#### **Sledenje dejavnostim**

##### **Vklop sledenja dejavnostim**

Funkcija sledenja dejavnostim beleži dnevno število korakov, prepotovano razdaljo, minute intenzivnosti, nadstropja, v katera se povzpnete, porabljene kalorije in statistiko spanja za vsak dan beleženja. Porabljene kalorije vključujejo osnovno presnovo in kalorije dejavnosti.

Sledenje dejavnostim lahko omogočite med prvo nastavitvijo naprave ali kadar koli pozneje.

**OPOMBA:** vklop sledenja dejavnostim lahko skrajša trajanje baterije med dvema polnjenjema.

**1** Držite **UP**.

**2** Izberite **Nastavitve > Sledenje dejavnostim > Stanje > Vključeno**.

Število korakov se ne prikaže, dokler naprava ne pridobi satelitskih signalov in samodejno nastavi časa. Za pridobitev satelitskih signalov bo naprava morda potrebovala neoviran pogled na nebo.

Število korakov, ki ste jih naredili ta dan, je prikazano v pripomočku za sledenje dejavnostim. Število korakov se redno posodablja.


##### **Uporaba opozorila za gibanje**

Praden lahko uporabljate opozorilo o gibanju, morate vklopiti sledenje dejavnostim in opozorilo o gibanju ([Vklop sledenja dejavnostim, stran 10](#)).

Daljša obdobja sedenja lahko sprožijo neželene spremembe metaboličnega stanja. Opozorilo za gibanje vas opominja, da se morate gibati. Po eni uri nedejavnosti se prikažeta napis Premaknite se! in rdeča vrstica. Če so vklopljeni zvoki, naprava tudi zapiska ali vibrira ([Nastavitve sistema, stran 20](#)).

Pojdite na kratek sprehod (vsaj nekaj minut) za ponastavitev opozorila za gibanje.

## Samodejni cilj

Naprava samodejno ustvari dnevni cilj korakov glede na vaše prejšnje ravni aktivnosti. Med dnevnim gibanjem bo naprava prikazovala vaš napredek do dnevnega cilja .



Če se odločite, da ne boste uporabljali funkcije samodejnega cilja, lahko v računu Garmin Connect nastavite prilagojen cilj korakov.

## Spremljanje spanja

Naprava med spanjem spremlja vaše premikanje. Statistika spanja obsega skupno število ur spanja, ravni spanja in premikanje med spanjem. Običajne ure spanja lahko nastavite v uporabniških nastavitvah v računu Garmin Connect. Statistiko spanja si lahko ogledate v svojem računu Garmin Connect.

### Uporaba samodejnega spremljanja spanja

Preden lahko uporabljate samodejno spremljanje spanja, morate vklopiti sledenje dejavnostim ([Vkllop sledenja dejavnostim, stran 10](#)).

- 1 Napravo nosite med spanjem.
- 2 Podatke sledenja spanju prenesite na spletno mesto Garmin Connect ([Uporaba storitve Garmin Connect v računalniku, stran 16](#)).

Statistiko spanja si lahko ogledate v svojem računu Garmin Connect.

### Uporaba načina Ne moti

Način Ne moti lahko uporabite za izklop osvetlitve zaslona in opozoril z vibriranjem. Ta način lahko na primer uporabite med spanjem ali ogledom filma.

- 1 Pridržite tipko **LIGHT**.
- 2 Izberite **Do Not Disturb > Vklapljen**.

**NAMIG:** za izklop načina Ne moti, pridržite tipko **LIGHT** in izberite **Do Not Disturb > Izklapljen**.

## Minute intenzivnosti

Organizacije, kot so ameriško združenje Centers for Disease Control and Prevention, združenje American Heart Association® in Svetovna zdravstvena organizacija, za izboljšanje zdravja priporočajo, da na teden opravite najmanj 150 minut zmerne dejavnosti, kot je hitra hoja, ali 75 minut živahne dejavnosti, kot je tek.

Naprava spremlja intenzivnost dejavnosti in meri čas, ki ga porabite za dejavnosti z zmerno do živahno intenzivnostjo. Tedenski cilj za minute intenzivnosti si lahko prizadevate doseči z dejavnostmi z zmerno do živahno intenzivnostjo, ki sklenjeno trajajo vsaj 10 minut.

## Vadbe

Ustvarite lahko vadbe po meri, ki vključujejo cilje za posamezen korak vadbe in za različne razdalje, čase in kalorije. Vadbe lahko ustvarjate s storitvijo Garmin Connect ali izberete načrt vadbe, ki ima vključene vadbe iz storitve Garmin Connect, in jih prenesete v napravo.

Vadbe lahko razporedite z Garmin Connect. Vadbe lahko načrtujete vnaprej in shranite v napravi.

## Spremljanje vadbe v spletu

Preden lahko prenesete vadbo iz storitve Garmin Connect, morate imeti račun Garmin Connect ([Garmin Connect, stran 16](#)).

- 1 Napravo priključite na računalnik.
- 2 Obiščite [www.garminconnect.com](http://www.garminconnect.com).
- 3 Ustvarite in shranite novo vadbo.
- 4 Izberite **Pošlji v napravo** in sledite navodilom na zaslonu.
- 5 Odklopite napravo.

## Začetek vadbe

Preden lahko začnete vadbo, jo morate prenesti iz računa Garmin Connect.

- 1 Držite **UP**.
- 2 Izberite **Trening > Moje vadbe**.
- 3 Izberite vadbo.
- 4 Izberite **Začni z vadbo**.
- 5 Če je treba, izberite vrsto dejavnosti.
- 6 Izberite **START**, da zaženete časovnik.

Ko začnete z vadbo, naprava prikaže vsak korak vadbe, cilj (izbirno) in trenutne podatke o vadbi.


## Koledar vadb

Koledar vadb v napravi je podaljšek koledarja ali razporeda vadb, ki ga nastavite v storitvi Garmin Connect. Ko v koledar Garmin Connect dodate nekaj vadb, jih lahko pošljete v napravo. Vse razporejene vadbe, ki jih pošljete v napravo, se na koledarju vadb prikažejo razporejene po datumu. Ko izberete dan v koledarju vadb, si lahko vadbo ogledate ali jo opravite. Razporejena vadba ostane v napravi ne glede na to, ali jo opravite ali preskočite. Ko pošljete razporejene vadbe iz storitve Garmin Connect, prepišejo obstoječ koledar vadb.

### Uporaba načrtov vadb Garmin Connect

Preden lahko prenesete in uporabite načrt vadbe iz storitve Garmin Connect, morate imeti račun Garmin Connect ([Garmin Connect, stran 16](#)).

V storitvi Garmin Connect lahko poiščete načrt vadbe, razporedite vadbe in proge ter načrt prenesete v napravo.

- 1 Napravo priključite na računalnik.
- 2 Obiščite [www.garminconnect.com](http://www.garminconnect.com).
- 3 Izberite in razporedite načrt vadbe.
- 4 Preglejte načrt vadbe na koledarju.
- 5 Izberite  in sledite navodilom na zaslonu.


## Intervalne vadbe

Ustvarite lahko intervalne vadbe, ki temeljijo na razdalji ali času. Naprava uporabniško intervalno vadbo shrani, dokler ne ustvarite druge. Za spremljanje vadb in teke na dolge razdalje lahko uporabljate odprte intervale. Ko izberete LAP, naprava zabeleži interval in se premakne na interval počitka.

## Ustvarjanje intervalne vadbe

- 1 Držite **UP**.
- 2 Izberite **Trening > Intervali > Urejanje > Interval > Vrsta**.
- 3 Izberite **Razdalja, Čas ali Odprto**.

**NAMIG:** odprt interval lahko ustvarite tako, da izberete možnost **Odprto**.

- 4 Izberite **Trajanje**, vnesite interval razdalje ali časa vadbe in izberite .
- 5 Izberite tipko **BACK**.
- 6 Izberite **Počitek > Vrsta**.
- 7 Izberite **Razdalja, Čas ali Odprto**.

- 8 Po potrebi vnesite razdaljo ali čas za interval počitka in izberite ✓.
- 9 Izberite tipko **BACK**.
- 10 Izberite eno ali več možnosti:
  - Če želite nastaviti število ponovitev, izberite **Ponovi**.
  - Če želite vadbi dodati odprto ogrevanje, izberite **Ogrevanje > Vključeno**.
  - Če želite vadbi dodati odprto ohlajanje, izberite **Ohlajanje > Vključeno**.

### Začetek intervalne vadbe

- 1 Držite **UP**.
- 2 Izberite **Trening > Intervali > Začni z vadbo**.
- 3 Izberite dejavnost.
- 4 Izberite **START**, da zaženete časovnik.
- 5 Če ima intervalna vadba ogrevanje, izberite tipko **LAP**, da začnete prvi interval.
- 6 Sledite navodilom na zaslonu.

Ko končate vse intervale, se prikaže sporočilo.

### Ustavitev intervalne vadbe

- Če želite končati interval, kadar koli izberite **LAP**.
- Če želite ustaviti časovnik, kadar koli izberite **STOP**.
- Če ste intervalni vadbi dodali ohlajanje, izberite **LAP**, da končate intervalno vadbo.

## Uporaba funkcije Virtual Partner®

Funkcija Virtual Partner je vadbena orodje, s katerim boste lažje dosegli svoje cilje. Za funkcijo Virtual Partner lahko nastavite tempo in tekmujete proti njej.

**OPOMBA:** ta funkcija ni na voljo za vse dejavnosti.

- 1 Držite tipko **UP**.
- 2 Izberite **Nastavitve > Programi**.
- 3 Izberite dejavnost.
- 4 Izberite **Podatkovni zasloni > Virtual Partner > Stanje > Vključeno**.
- 5 Izberite **Nast. tempa** ali **Nast. hitrosti**.
- 6 Vnesite vrednost.
- 7 Začnite z dejavnostjo.
- 8 Izberite tipko **UP** ali **DOWN**, da se pomaknete na zaslon Virtual Partner in si ogledate, kdo vodi.

## Nastavitev cilja vadbe

Funkcija cilja vadbe deluje skupaj s funkcijo Virtual Partner. Tako lahko imate za cilj vadbe določeno razdaljo, razdaljo in čas, razdaljo in tempo ali razdaljo in hitrost. Med vadbena dejavnostjo vam naprava v realnem času sporoča, kako blizu cilja vadbe ste.

- 1 Držite **UP**.
- 2 Izberite **Trening > Nastavi cilj**.
- 3 Izberite dejavnost.
- 4 Izberite možnost:
  - Izberite **Samo razdalja**, če želite izbrati prednastavljeno razdaljo ali vnesti poljubno razdaljo.
  - Izberite **Razdalja in čas**, če želite izbrati ciljno razdaljo in čas.
  - Izberite **Razdalja in tempo** ali **Razdalja in hitrost**, če želite izbrati ciljno razdaljo in tempo ali hitrost.

Prikaže se zaslon s ciljem vadbe, na katerem je prikazan predvideni končni čas. Predvideni končni čas se izračuna glede na trenutno uspešnost in preostali čas.

- 5 Izberite **START**, da zaženete časovnik.

- 6 Ko z dejavnostjo zaključite, izberite **STOP > Shrani**.

### Preklic cilja vadbe

- 1 Med dejavnostjo držite tipko **UP**.
- 2 Izberite **Trening > Prekliči cilj > Da**.

## Tekmovanje s prejšnjo dejavnostjo

Tekmujete lahko s prej zabeleženo ali preneseno dejavnostjo. Funkcija deluje skupaj s funkcijo Virtual Partner, da si lahko med dejavnostjo ogledate, kakšno prednost ali zaostanek imate.

**OPOMBA:** ta funkcija ni na voljo za vse dejavnosti.

- 1 Držite **UP**.
- 2 Izberite **Trening > Tekma z dejavnostjo**.
- 3 Izberite možnost:
  - Izberite **Iz zgodovine**, če želite izbrati dejavnost, ki ste jo v preteklosti zabeležili v napravo.
  - Izberite **Preneseno**, če želite izbrati dejavnost, ki ste jo prenesli iz računa Garmin Connect.
- 4 Izberite dejavnost.

Prikaže se zaslon Virtual Partner, na katerem je prikazan predviden končni čas.
- 5 Izberite **START**, da zaženete časovnik.
- 6 Ko z dejavnostjo zaključite, izberite **STOP > Shrani**.

## Osebni rekordi

Ob zaključku dejavnosti naprava prikaže nove osebne rekorde, če ste jih dosegli med dejavnostjo. Osebni rekordi vsebujejo najhitrejši čas več običajnih razdalj na tekmah in najdaljši tek ali vožnjo. Pri kolesarjenju vsebujejo osebni rekordi tudi največji vzpon in najvišjo moč (zahtevan je merilnik moči).

### Ogled osebnih rekordov

- 1 Držite **UP**.
- 2 Izberite **Moja statistika > Rekordi**.
- 3 Izberite šport.
- 4 Izberite rekord.
- 5 Izberite **Ogled zapisa**.

### Obnovitev osebnega rekorda

Vsak osebni rekord lahko povrnete v takega, ki je bil zabeležen prej.

- 1 Držite **UP**.
- 2 Izberite **Moja statistika > Rekordi**.
- 3 Izberite šport.
- 4 Izberite rekord, ki ga želite povrniti.
- 5 Izberite **Nazaj > Da**.

**OPOMBA:** s tem ne izbrišete shranjenih dejavnosti.

### Brisanje osebnega rekorda

- 1 Držite **UP**.
  - 2 Izberite **Moja statistika > Rekordi**.
  - 3 Izberite šport.
  - 4 Izberite rekord, ki ga želite izbrisati.
  - 5 Izberite **Počisti zapis > Da**.
- OPOMBA:** s tem ne izbrišete shranjenih dejavnosti.

### Brisanje vseh osebnih rekordov

- 1 Držite **UP**.
  - 2 Izberite **Moja statistika > Rekordi**.
- OPOMBA:** s tem ne izbrišete shranjenih dejavnosti.
- 3 Izberite šport.
  - 4 Izberite **Počisti vse zapise > Da**.



Izbrišejo se le rekordi tega športa.

## O funkciji Training Effect

Training Effect meri učinek dejavnosti na vašo telesno pripravljenost. Training Effect se med dejavnostjo nabira. Z napredovanjem dejavnosti se vrednost učinka vadbe viša, kar vam sporoča, kako je dejavnost izboljšala vašo pripravljenost. Training Effect je določen s podatki vašega uporabniškega profila, srčnim utripom, trajanjem in intenzivnostjo dejavnosti.

Poudariti je treba, da se številke funkcije Training Effect (od 1,0 do 5,0) med prvimi nekaj teki lahko zdijo nenormalno visoke. Da bo naprava ugotovila vašo telesno pripravljenost, je potrebnih več dejavnosti.

Training Effect	Opis
Od 1,0 do 1,9	Pripomore k okrevanju (kratke dejavnosti). Izboljša vzdržljivost pri daljših dejavnostih (daljših od 40 min.).
Od 2,0 do 2,9	Ohranja telesno pripravljenost.
Od 3,0 do 3,9	Izboljša telesno pripravljenost, če jo ponavljate kot del tedenskega programa vadbe.
Od 4,0 do 4,9	Močno izboljša telesno pripravljenost, če jo ponavljate enkrat do dvakrat na teden z zadostnim časom okrevanja.
5,0	Povzroči začasno preobremenitev z velikim izboljšanjem. Do te številke vadite zelo previdno. Potrebni so dodatni dnevi okrevanja.

Tehnologijo Training Effect zagotavlja in podpira družba Firstbeat Technologies Ltd. Za več informacij obiščite [www.firstbeattechnologies.com](http://www.firstbeattechnologies.com).

## Ura

### Nastavljanje opozorila

Nastavite lahko do deset različnih alarmov. Vsak alarm lahko nastavite tako, da se oglasi le enkrat ali pa se redno ponavlja.

- 1 Držite **UP**.
- 2 Izberite **Ura > Budilka > Dodaj alarm**.
- 3 Izberite **Stanje > Vključeno**.
- 4 Izberite **Čas** in vnesite uro alarma.
- 5 Izberite **Obvestilo** in izberite vrsto obvestila (neobvezno).
- 6 Izberite **Frekvenca** in izberite, kdaj naj se alarm ponovi.
- 7 Izberite **Osvetlitev > Vključeno**, da pri alarmu vklopite osvetlitev zaslona.

### Vklop odštevalnika

- 1 Držite **UP**.
- 2 Izberite **Ura > Štoparica**.
- 3 Vnesite čas.
- 4 Če je treba, izberite **Zaženi znova > Vključeno**, da samodejno znova zaženete časovnik, ko poteče.
- 5 Po potrebi izberite **Obvestilo** in izberite vrsto obvestila.
- 6 Izberite **Zaženi časovnik**.

### Uporaba štoparice

- 1 Držite **UP**.
- 2 Izberite **Ura > Štoparica**.
- 3 Na uri izberite **START**.

### Nastavitev opozoril o sončnem vzhodu in zahodu

Opozorila o sončnem vzhodu in zahodu lahko nastavite tako, da se predvajajo določeno število minut ali ur pred dejanskim sončnim vzhodom ali zahodom.

- 1 Držite **UP**.
- 2 Izberite **Ura > Alarmi**.
- 3 Izberite možnost:
  - Izberite **Do sonč. zah. > Stanje > Vključeno**.
  - Izberite **Do sonč. vzh. > Stanje > Vključeno**.
- 4 Izberite **Čas** in vnesite čas.

## Navigacija

### Projekcija točke poti

Novo lokacijo lahko ustvarite tako, da projicirate razdaljo in smer od trenutne do nove lokacije.

- 1 Po potrebi dodajte program za projekcijo točke poti na seznam programov ([Nastavitve programov za dejavnosti, stran 17](#)).
- 2 Izberite tipko **START > Projekcija točke poti**.
- 3 Izberite tipko **UP** ali **DOWN** za nastavitev smeri.
- 4 Izberite tipko **START**.
- 5 Izberite tipko **DOWN** za izbiro merske enote.
- 6 Izberite tipko **UP** za vnos razdalje.
- 7 Izberite tipko **START** za shranjevanje.

Predvidena točka poti se shrani pod privzetim imenom.

### Shranjevanje lokacije

Trenutno lokacijo lahko shranite in začnete navigacijo do nje pozneje.

- 1 Držite **UP**.
- 2 Izberite **Shrani položaj**.
- 3 Sledite navodilom na zaslonu.

### Urejanje shranjenih lokacij

Shranjeno lokacijo lahko izbrišete ali spremenite njeno ime, nadmorsko višino in podatke o položaju.

- 1 Držite **UP**.
- 2 Izberite **Navigacija > Shranjene lokacije**.
- 3 Izberite shranjeno lokacijo.
- 4 Izberite možnost za urejanje lokacije.

### Urejanje shranjenih lokacij

Shranjeno lokacijo lahko izbrišete ali spremenite njeno ime, nadmorsko višino in podatke o položaju.

- 1 Držite **UP**.
- 2 Izberite **Navigacija > Shranjene lokacije**.
- 3 Izberite shranjeno lokacijo.
- 4 Izberite možnost za urejanje lokacije.

### Brisanje vseh shranjenih lokacij

Izbrišete lahko vse shranjene lokacije hkrati.

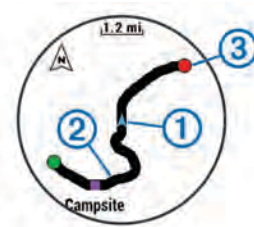
- 1 Držite **UP**.
- 2 Izberite **Navigacija > Shranjene lokacije > Izbriši vse**.

### Navigacija do cilja

Napravo lahko uporabljate za navigacijo do cilja ali sledenje prog. Ko začnete navigacijo, lahko izberete dejavnost, ki jo želite uporabljati med potovanjem do svojega cilja, kot so pohodništvo, tek ali kolesarjenje. Če pri začetku navigacije že snemate dejavnost, naprava med navigacijo nadaljuje s snemanjem trenutne dejavnosti.

- 1 Držite **UP**.
- 2 Izberite **Navigacija**.

- 3 Izberite kategorijo.
- 4 Sledite pozivom na zaslonu, da izberete cilj.
- 5 Izberite **Pojdi**.
- 6 Izberite dejavnost.  
Prikažejo se informacije o navigaciji.
- 7 Za začetek navigacije izberite **START**.
- 8 Izberite **UP** ali **DOWN**, da si ogledate dodatne podatkovne strani (neobvezno).



Na zemljevidu se prikaže ta vaša trenutna lokacija ① in sled, ki ji želite slediti ②.

## Navigacija z orodjem Poglej in pojdi

Naprava lahko usmerite v objekt v daljavi, kot je vodovodni stolp, zaklenete smer in začnete navigacijo do objekta.

- 1 Držite **UP**.
- 2 Izberite **Navigacija > Poglej in pojdi**.
- 3 Usmerite zgornji del ure proti objektu in izberite **START**.
- 4 Izberite dejavnost.  
Prikažejo se informacije o navigaciji.
- 5 Za začetek navigacije izberite **START**.
- 6 Izberite **UP** ali **DOWN**, da si ogledate dodatne podatkovne strani (neobvezno).

## Kompas

Naprava je opremljena s 3-osnim kompasom s samodejnim umerjanjem. Funkcije in videz kompasa se spreminjajo glede na dejavnost, ali je GPS omogočen in ali izvajate navigacijo do cilja. Nastavitve kompasa lahko spremenite ročno ([Nastavitve kompasa, stran 20](#)). Če želite hitro odpreti nastavitve kompasa, lahko izberete **START** v pripomočku za kompas.

## Zemljevid

▲ kaže vaš položaj na zemljevidu. Na zemljevidu se prikažejo imena in simboli lokacij. Med navigacijo do cilja je vaša načrtovana pot označena s črto na zemljevidu.

- Navigacija na zemljevidu ([Obračanje in povečevanje zemljevida, stran 14](#))
- Nastavitve zemljevida ([Prilaganje funkcij zemljevida, stran 20](#))

### Obračanje in povečevanje zemljevida

- 1 Če si želite ogledati zemljevid, med navigacijo izberite **UP** ali **DOWN**.
- 2 Držite **UP**.
- 3 Izberite **Obračanje/povečava**.
- 4 Izberite možnost:
  - Če želite preklapljati med obračanjem navzgor in navzdol ter levo in desno ali povečevanjem, izberite **START**.
  - Če želite obračati ali povečati zemljevid, izberite **UP** in **DOWN**.
  - Za izhod izberite **BACK**.

## Navigacija do začetne točke

Začnete lahko navigacijo nazaj do začetne točke sledi ali dejavnosti po poti, ki ste jo prepotovali. Funkcija je na voljo le za dejavnosti, ki uporabljajo GPS.

Med dejavnostjo izberite **STOP > TracBack**.

## Višinomerni in barometer

Naprava vsebuje notranji višinomerni in barometer. Naprava stalno zbira podatke o nadmorski višini in tlaku, tudi v načinu varčevanja z energijo. Višinomerni prikazuje približno nadmorsko višino glede na spremembe tlaka. Barometer prikazuje podatke o tlaku okolja glede na nespremenljivo nadmorsko višino, na kateri je bil višinomerni nazadnje umerjen ([Nastavitve višinomera, stran 20](#)). Če želite hitro odpreti nastavitve višinomera ali barometra, izberite **START** v pripomočku za višinomerni ali barometer.

## Zgodovina

Zgodovina vključuje čas, razdaljo, kalorije, povprečen tempo ali hitrost, podatke o krogu in izbirne informacije senzorja ANT+.

**OPOMBA:** ko je pomnilnik naprave poln, se najstarejši podatki preprišejo.

### Uporaba zgodovine

V zgodovini so prejšnje dejavnosti, ki ste jih shranili v napravo.

- 1 Držite **UP**.
- 2 Izberite možnost **Zgodovina > Dejavnosti**.
- 3 Izberite dejavnost.
- 4 Izberite možnost:
  - Če si želite ogledati dodatne informacije o dejavnosti, izberite **Podrobnosti**.
  - Če želite izbrati krog in si ogledate dodatne informacije o vsakem krogu, izberite **Krogi**.
  - Če želite izbrati interval in si ogledate dodatne informacije o vsakem intervalu, izberite **Intervali**.
  - Če si želite dejavnost ogledati na zemljevidu, izberite **Zemljevid**.
  - Če želite začeti obratno navigacijo po poti, ki ste jo prepotovali med dejavnostjo, izberite **TracBack** ([Navigacija do začetne točke, stran 14](#)).
  - Če želite izbrisati izbrano dejavnost, izberite **Izbrisi**.
  - Če želite začeti navigacijo po poti, ki ste jo prepotovali med dejavnostjo, izberite **Pojdi**.

### Zgodovina več športov

Naprava shrani splošen povzetek dejavnosti z več športi, vključno s skupno razdaljo, časom, kalorijami in izbirnimi podatki dodatne opreme. Naprava tudi loči podatke vsakega športa in prehodov med njimi, da lahko primerjate podobne vadbene dejavnosti in sledite, kako hitro opravite prehode. Zgodovina prehodov vključuje razdaljo, čas, povprečno hitrost in kalorije.

### Ogled časa v vsakem območju srčnega utripa

Praden si lahko ogledate podatke o območjih srčnega utripa, morate napravo združiti z združljivim merilnikom srčnega utripa, nato pa dokončati in shraniti dejavnost.

Z upoštevanjem časa v vsakem območju srčnega utripa lahko prilagodite intenzivnost vadbe.

- 1 Držite **UP**.

2 Izberite možnost **Zgodovina > Dejavnosti**.

3 Izberite dejavnost.

4 Izberite **Čas v območju**.

## Ogled skupnega števila korakov

Preden si lahko ogledate skupno število korakov, morate vklopiti sledenje dejavnostim (*Vklop sledenja dejavnostim, stran 10*).

1 Držite **UP**.

2 Izberite **Zgodovina > Koraki**.

3 Izberite dan, za katerega si želite ogledate skupno število korakov, cilj korakov, prepotovano razdaljo in porabljene kalorije.

## Ogled vseh podatkovnih vrednosti

Ogledate si lahko nabrane podatke o razdalji in času, shranjene v napravi.

1 Držite **UP**.

2 Izberite **Zgodovina > Skupno**.

3 Po potrebi izberite dejavnost.

4 Izberite možnost za ogled tedenskih ali mesečnih skupnih vrednosti.

## Brisanje zgodovine

1 Držite **UP**.

2 Izberite **Zgodovina > Možnosti**.

3 Izberite možnost:

- Izberite **Izbriši vse dejavnosti** za brisanje vseh dejavnosti iz zgodovine.
- Izberite možnost **Ponastavi skupne vrednosti** za ponastavitev vseh skupnih vrednosti razdalje in časa.

**OPOMBA:** s tem ne izbrišete shranjenih dejavnosti.

4 Potrdite izbiro.

## Uporaba merilnika prevožene poti

Merilnik opravljene poti samodejno beleži prepotovano razdaljo in opravljen vzpon.

1 Držite **UP**.

2 Izberite **Moja statistika > Merilnik opravljene poti**.

3 Izberite možnost za ogled skupnih vrednosti merilnika opravljene poti.

4 Če je treba, izberite skupno vrednost, in izberite **Da**, da merilnik opravljene poti ponastavite na nič.

## Povezane funkcije

Povezane funkcije so na voljo za napravo fēnix 3, ko jo povežete z združljivim pametnim telefonom prek brezžične tehnologije Bluetooth®. Za nekatere funkcije boste morali v povezani pametni telefon namestiti program Garmin Connect Mobile. Za več informacij obiščite [www.garmin.com/apps](http://www.garmin.com/apps). Nekatere funkcije so na voljo tudi, kadar napravo povežete z brezžičnim omrežjem.

**Obvestila telefona:** v napravi fēnix 3 prikazuje obvestila telefona in sporočila.

**LiveTrack:** prijatelji in družina lahko v realnem času spremljajo vaše tekme in treninge. Po e-pošti ali v družabnih omrežjih lahko povabite spremljevalce, da si na strani za sledenje storitve Garmin Connect v živo ogledajo vaše podatke.

**Dejavnost se prenese v Garmin Connect:** samodejno pošlje dejavnost v vaš račun Garmin Connect takoj, ko jo nehate beležiti.

**Connect IQ:** omogoča vam, da razširite funkcionalnost naprave z novimi videzi ure, pripomočki, programi in podatkovnimi polji.

## Omogočanje Bluetooth Obvestil

Preden lahko omogočite obvestila, morate napravo fēnix 3 združiti z združljivo mobilno napravo (*Združevanje pametnega telefona z napravo, stran 1*).

1 Držite **UP**.

2 Izberite **Nastavitve > Bluetooth > Pametna obvestila > Stanje > Vklopljeno**.

3 Izberite **Med dejavnostjo**.

4 Izberite nastavitev obvestil.

5 Izberite nastavitev zvoka.

6 Izberite **Način ure**.

7 Izberite nastavitev obvestil.

8 Izberite nastavitev zvoka.

9 Izberite **Premor**.

10 Določite časovno obdobje, v katerem naj bo opozorilo o novem obvestilu prikazano na zaslonu.

## Ogled obvestil

1 Če si želite ogledati pripomoček za obvestila, v uri izberite **UP**.

2 Izberite **START** in nato še obvestilo.

3 Če je treba, izberite **DOWN**, da se premaknete po vsebini obvestila.

4 Če se želite vrniti na prejšnji zaslon, izberite **BACK**.

Obvestilo ostane v napravi fēnix 3, dokler si ga ne ogledate ali odstranite iz mobilne naprave.

## Upravljanje obvestil

Z združljivim pametnim telefonom lahko upravljate obvestila, ki se prikažejo v napravi fēnix 3.

Izberite možnost:

- Če uporabljate napravo Apple®, v nastavitvah središča za obvestila v pametnem telefonu izberite elemente, ki se prikažejo v napravi.
- Če uporabljate napravo Android™, v programskih nastavitvah v programu Garmin Connect Mobile izberite elemente, ki se prikažejo v napravi.

## Izklop tehnologije Bluetooth

1 Držite **UP**.

2 Če želite izklopiti tehnologijo Bluetooth v napravi fēnix 3, izberite **Nastavitve > Bluetooth > Stanje > Izklopljeno**.

Za več informacij o izklopu brezžične tehnologije Bluetooth v mobilni napravi si oglejte njen priročnik za uporabo.

## Vklop in izklop opozoril o povezavi Bluetooth

Napravo fēnix 3 lahko nastavite tako, da vas opozori, ko združeni pametni telefon vzpostavi in prekine povezavo z brezžično tehnologijo Bluetooth.

**OPOMBA:** opozorila o povezavi Bluetooth so privzeto izklopljena.

1 Držite **UP**.

2 Izberite **Nastavitve > Bluetooth > Alarmi**.

## Iskanje izgubljene mobilne naprave

S to funkcijo lahko poiščete izgubljen mobilno napravo, ki je združena z brezžično tehnologijo Bluetooth in je trenutno v dosegu.

1 Na uri izberite **START**.

2 Izberite **Poišči telefon**.

Naprava fēnix 3 začne iskati združeno mobilno napravo. Mobilna naprava predvaja zvočno opozorilo in na zaslonu naprave fēnix 3 se prikaže moč signala Bluetooth. Ko se približujete mobilni napravi, se moč signala Bluetooth povečuje.

3 Izberite **LAP**, da zaustavite iskanje.

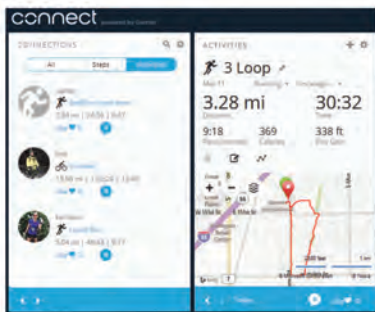
## Garmin Connect

S prijatelji se lahko povežete v računu Garmin Connect. Garmin Connect vam prinaša orodja za sledenje, analizo, izmenjavo in spodbujanje drug drugega. Zabeležite dogodke vašega aktivnega življenjskega sloga, vključno s teki, sprehodi, vožnjami, plavanji, pohodi, triatloni, igranjem golfa in drugim. Garmin Connect je vaš spletni sledilnik statistike, v katerem lahko analizirate in objavljate vse svoje igre golfa. Če se želite prijaviti za brezplačen račun, obiščite [www.garminconnect.com/start](http://www.garminconnect.com/start).

**Shranjevanje dejavnosti:** ko zaključite in shranite dejavnost z napravo, lahko to dejavnost prenesete v Garmin Connect in jo tam hranite kolikor časa želite.

**Analiza podatkov:** ogledate si lahko podrobnejše informacije o vaši vadbi in dejavnostih na prostem, vključno s časom, razdaljo, srčnim utripom, porabljenimi kalorijami, kadenco, zračnim pogledom zemljevida ter grafikoni tempa in hitrosti. Ogledate si lahko podrobnejše informacije o vaših igrah golfa, vključno s karticami z rezultati, statistikami in informacijami o igrišču. Ogledate si lahko tudi prilagodljiva poročila.

**OPOMBA:** nekateri podatki zahtevajo dodatno opremo, na primer merilnik srčnega utripa.



**Spremljajte napredek:** spremljate lahko svoje dnevne korake, sodelujete v prijateljskem tekmovanju s svojimi povezavami in dosegate svoje cilje.

**Objavljanje dejavnosti:** povežite se lahko s prijatelji in sledite dejavnostim eden drugega ali na priljubljena družabna spletna mesta objavljate povezave na svoje dejavnosti.

**Upravljanje nastavitvev:** v računu Garmin Connect lahko prilagajate nastavitve naprave in uporabnika.

## Uporaba programa Garmin Connect Mobile

Vse podatke dejavnosti lahko prenesete v račun Garmin Connect, kjer lahko naredite izčrpano analizo. V računu Garmin Connect si lahko ogledate zemljevid dejavnosti ali pa jo delite s prijatelji. Samodejno prenašanje lahko vklopite v programu Garmin Connect Mobile.

- 1 V programu Garmin Connect Mobile izberite **••• > Naprave Garmin**.
- 2 Izberite napravo fēnix 3 in nato še **Nastavitve naprave**.
- 3 Če želite vklopiti samodejno prenašanje, preklopite stikalo.

## Ročno prenašanje podatkov v Garmin Connect Mobile

- 1 Držite **UP**.
- 2 Izberite **Nastavitve > Bluetooth > Sinhronizacija**.

## Uporaba storitve Garmin Connect v računalniku

Če naprave fēnix 3 še niste združili s pametnim telefonom, lahko vse podatke o dejavnostih v račun Garmin Connect prenesete z računalnikom.

- 1 Napravo z računalnikom povežite s kablom USB.
- 2 Oglejte si [www.garminconnect.com/start](http://www.garminconnect.com/start).
- 3 Sledite navodilom na zaslonu.

## Povezane funkcije Wi-Fi®

Naprava fēnix 3 ima povezane funkcije Wi-Fi. Program Garmin Connect Mobile za uporabo povezave Wi-Fi ni obvezen.

**Dejavnost se prenese v vaš račun Garmin Connect:** samodejno pošlje dejavnost v vaš račun Garmin Connect takoj, ko jo nehate beležiti.

**Vadbe in načrti vadb:** omogoča iskanje in izbiro vadb ter načrtov vadb na spletnem mestu Garmin Connect. Ko naprava naslednjič vzpostavi povezavo Wi-Fi, se datoteke brezžično pošljejo vanjo.

**Posodobitve programske opreme:** naprava prenese najnovejšo posodobitev programske opreme, ko je na voljo povezava Wi-Fi. Ko naslednjič vklopite ali odklenete napravo, lahko posodobitev programske opreme namestite tako, da sledite navodilom na zaslonu.

## Nastavitev povezljivosti Wi-Fi

- 1 Obiščite [www.garminconnect.com/start](http://www.garminconnect.com/start) in prenesite program Garmin Express.
- 2 Sledite navodilom na zaslonu za nastavitev povezave Wi-Fi s programom Garmin Express.

## Funkcije Connect IQ

Uri lahko dodate funkcije Connect IQ družbe Garmin in drugih ponudnikov s programom Garmin Connect Mobile. Napravo lahko prilagodite z videzi ure, podatkovnimi polji, pripomočki in programi.

**Videzi ure:** omogoča vam spreminjanje videza ure.

**Podatkovna polja:** omogoča vam prenos novih podatkovnih polj za prikaz podatkov o senzorjih, dejavnostih in zgodovini na nove načine. Podatkovna polja Connect IQ lahko dodate vdelenim funkcijam in stranem.

**Pripomočki:** hitro prikaže informacije, vključno s podatki senzorjev in obvestili.

**Programi:** uri lahko dodate interaktivne funkcije, na primer nove vrste dejavnosti na prostem in vadbe.

## Prenos funkcij Connect IQ

Preden lahko v programu Garmin Connect Mobile prenesete funkcije Connect IQ, morate napravo fēnix 3 združiti s pametnim telefonom.

- 1 V nastavitvah v programu Garmin Connect Mobile izberite **Trgovina Connect IQ**.
- 2 Po potrebi izberite svojo napravo.
- 3 Izberite funkcijo Connect IQ.
- 4 Sledite navodilom na zaslonu.

## Prenašanje funkcij Connect IQ z računalnikom

- 1 Napravo z računalnikom povežite s kablom USB.
- 2 Obiščite [garminconnect.com](http://garminconnect.com) in se prijavite.
- 3 V pripomočku za naprave izberite **Trgovina Connect IQ**.
- 4 Izberite funkcijo Connect IQ in jo prenesite.
- 5 Sledite navodilom na zaslonu.

## Pripomočki

V napravo so prednaloženi pripomočki, ki omogočajo hiter prikaz informacij. Nekateri pripomočki potrebujejo povezavo Bluetooth z združljivim pametnim telefonom.

V skladu s privzetimi nastavitvami nekateri pripomočki niso vidni. Na kolo pripomočkov jih lahko dodate ročno.

**Obvestila:** opozarjajo vas na dohodne klice, besedilna sporočila, nove objave na družabnih omrežjih in druge informacije v skladu z nastavitvami obvestil v pametnem telefonu.

**Koledar:** prikaže prihodnje sestanke na koledarju pametnega telefona.

**Upravljanje glasbe:** upravljanje predvajalnika glasbe v pametnem telefonu.

**Vreme:** prikaže trenutno temperaturo in vremensko napoved.

**Moj dan:** prikaže dinamični povzetek dejavnosti za tekoči dan. Meritve vključujejo zadnji zabeleženi šport, minute intenzivnosti, nadstropja, v katera ste se povzpeli, korake, porabljene kalorije in druge meritve.

**Sledenje dejavnostim:** sledi dnevni številni korakov, cilju korakov, prepotovani razdalji, porabljenim kalorijam in statistiki spanja.

**Minute intenzivnosti:** spremlja čas, ki ga porabite za zmerne do živahne dejavnosti, tedenski cilj za minute intenzivnosti in napredek pri doseganju cilja.

**Srčni utrip:** prikaže trenutni srčni utrip s številom utripov na minuto (bpm), najnižji srčni utrip med počitkom za tekoči dan in grafikon srčnega utripa.

**Zadnji šport:** prikaže kratek povzetek zadnjega zabeleženega športa in skupno razdaljo za tekoči teden.

**VBK:** prikaže združene informacije višinomera, barometra in kompasa.

**Informacije senzorjev:** prikaže informacije notranjega senzorja ali povezanega senzorja ANT+.

**Kompas:** prikaže elektronski kompas.

**Upravljanje kamere VIRB:** omogoča upravljanje kamere, ko je naprava VIRB združena z napravo fēnix 3.

**Zadnja dejavnost:** prikaže kratek povzetek zadnje zabeležene dejavnosti, kot je zadnji tek, zadnja vožnja ali zadnje plavanje.

**Kalorije:** prikaže informacije o kalorijah za tekoči dan.

**Golf:** prikaže informacije o golfu za zadnji krog.

### Prikaz pripomočkov

V napravo je že prednaloženih več pripomočkov, še več pa vam jih je na voljo, ko napravo združite s pametnim telefonom.

- 1 Na katerem kolu zaslonu držite **DOWN**.  
Prikaže se ura.
- 2 Izberite **UP** ali **DOWN**.  
Naprava kroži po razpoložljivih pripomočkih.
- 3 Če snemate dejavnost, izberite **BACK**, da se vrnete na stran s podatki dejavnosti.
- 4 Za ogled dodatnih možnosti in funkcij pripomočka izberite **START** (neobvezno).

### Prilagajanje kolesa pripomočkov

Elemente na kolesu pripomočkov lahko prikazujete, skrivate ali premikate.

- 1 Držite **UP**.
- 2 Izberite **Nastavitve > Pripomočki**.
- 3 Izberite pripomoček.
- 4 Izberite možnost:

- Če želite pripomoček na kolesu prikazati ali skriti, izberite **Stanje**.
- Če želite spremeniti položaj pripomočka na kolesu, izberite **Pomik navzgor** ali **Pomik navzdol**.

### Daljinski upravljalnik za VIRB

Funkcija daljinskega upravljalnika VIRB vam omogoča, da športno kamero VIRB upravljate z napravo. Če želite kupiti športno kamero VIRB, obiščite [www.garmin.com/VIRB](http://www.garmin.com/VIRB).

### Upravljanje športne kamere VIRB

Preden lahko uporabljate daljinski upravljalnik za VIRB, morate v kameri VIRB omogočiti možnost upravljanja z daljinskim upravljalnikom. Za več informacij si oglejte *priročnik za uporabo naprav VIRB*. Prav tako morate pripomoček VIRB nastaviti tako, da bo prikazan na kolesu pripomočkov (*Prilagajanje kolesa pripomočkov*, stran 17).

- 1 Vklopite kamero VIRB.
- 2 V napravi fēnix 3 izberite **UP** ali **DOWN** na sprednji strani ure, da prikažete pripomoček VIRB.
- 3 Počakajte, da naprava vzpostavi povezavo s kamero VIRB.
- 4 Izberite možnost:
  - Če želite posneti video, izberite **START**.  
Na zaslonu naprave fēnix 3 se pojavi časovnik videa.
  - Če želite nehati snemati video, izberite **STOP**.
  - Če želite zajeti fotografijo, izberite **DOWN**.

## Prilagajanje naprave

### Nastavitve programov za dejavnosti

Te nastavitve omogočajo prilagajanje vsakega prednaloženega programa za dejavnosti vašim potrebam. Prilagodite lahko na primer podatkovne strani in omogočite opozorila ter funkcije vadbe. Vse nastavitve niso na voljo za vse vrste dejavnosti.

Držite tipko UP, nato pa izberite **Nastavitve > Programi** in izberite dejavnost.

**Podatkovni zasloni:** omogoča vam, da prilagodite podatkovne zaslone za dejavnost (*Prilagajanje podatkovnih zaslonov*, stran 18). Pri nekaterih dejavnostih lahko prikažete ali skrijete tudi podatkovni zaslon zemljevida.

**Alarmi:** nastavi opozorila za vadbo ali navigacijo za dejavnost.

**Metronom:** predvaja zvoke v stalnem ritmu. Tako lahko izboljšate svoje rezultate z vadbo pri hitrejši, počasnejši ali bolj enakomerni kadenci (*Uporaba metronoma*, stran 7).

**Auto Lap:** nastavi možnosti za funkcijo Auto Lap® (*Auto Lap*, stran 19).

**Auto Pause:** nastavi napravo, da preneha snemati podatke, ko se ustavite ali pade hitrost pod določeno vrednost (*Omogočanje funkcije Auto Pause*®, stran 19).

**Samodejni vzpon:** omogoča napravi, da samodejno zazna spremembe nadmorske višine z vgrajenim merilnikom višine.

**Samodejni tek:** omogoča napravi, da samodejno zazna smučarske vožnje z vgrajenim merilnikom pospeška.

**Hitrost v 3D:** izračuna vašo hitrost s spremembo nadmorske višine in vodoravnega premikanja po tleh (*Hitrost in razdalja v 3D*, stran 19).

**Razdalja v 3D:** izračuna prepotovano razdaljo s spremembo nadmorske višine in vodoravnega premikanja po tleh.

**Tipka Lap:** omogoča vam, da med dejavnostjo beležite krog ali počitek.

**Samod. pom.:** omogoča vam samodejno premikanje med vsemi zaslone s podatki o dejavnosti, ko deluje časovnik (*Uporaba samodejnega pomikanja*, stran 19).

**GPS:** nastavi način za anteno GPS (*UltraTrac*, stran 19).

**Velikost bazena:** nastavi dolžino bazena za plavanje v bazenu ([Plavanje v bazenu, stran 7](#)).

**Zazn. zaves.:** omogoči zaznavanje zamahov za plavanje v bazenu.

**Varčevanje z energijo:** nastavi časovno omejitev dejavnosti za varčevanje z energijo ([Nastavitve časovne omejitve za varčevanje z energijo, stran 19](#)).

**Barva ozadja:** nastavi barvo ozadja vsake dejavnosti na črno ali belo.

**Barva za poud.**: nastavi barvo za poudarjanje vsake dejavnosti, ki pomaga pri prepoznavanju, katera dejavnost je aktivna.

**Stanje:** prikaže ali skrije dejavnost na seznamu programov.

**Pomik navzgor:** spremeni položaj dejavnosti na seznamu programov.

**Pomik navzdol:** spremeni položaj dejavnosti na seznamu programov.

**Odstrani:** izbriše dejavnost.

**OPOMBA:** s tem dejavnost izbrišete s seznama programov in vse nastavitve dejavnosti, ki so jih vnesli uporabniki. Če želite odstranjeno dejavnost vrniti na seznam, lahko vse nastavitve naprave povrnete na tovarniške privzete vrednosti ([Obnovitev vseh privzetih nastavitvev, stran 23](#)).

**Preimenuj:** nastavi ime dejavnosti.

### Prilagajanje podatkovnih zaslonov

Za vsako dejavnost lahko prikažete, skrijete in spremenite postavitev ter vsebino podatkovnih zaslonov.

- 1 Držite **UP**.
- 2 Izberite **Nastavitve > Programi**.
- 3 Izberite dejavnost, ki jo želite prilagoditi.
- 4 Izberite **Podatkovni zasloni**.
- 5 Izberite podatkovni zaslon, ki ga želite prilagoditi.
- 6 Izberite možnost:
  - Če želite vklopiti ali izklopiti podatkovni zaslon, izberite **Stanje**.
  - Če želite spremeniti število podatkovnih polj na podatkovnem zaslonu, izberite **Postavitvev**.
  - Izberite polje, da spremenite podatke, prikazane v njem.

### Dodajanje zemljevida dejavnosti

Zemljevid lahko dodate skupini podatkovnih zaslonov v dejavnosti.

- 1 Držite **UP**.
- 2 Izberite **Nastavitve > Programi**.
- 3 Izberite dejavnost, ki jo želite prilagoditi.
- 4 Izberite **Podatkovni zasloni > Zemljevid**.
- 5 Če želite vklopiti ali izklopiti zemljevid, izberite **Stanje**.
- 6 Izberite **Usmerjenost**.
- 7 Izberite možnost:
  - Če želite na vrhu strani prikazati sever, izberite **Sever gor**.
  - Če želite na vrhu strani prikazati smer potovanja, izberite **Smer zgoraj**.
- 8 Če želite prikazati ali skriti lokacije na zemljevidu, izberite **Uporabniške lok.**
- 9 Če želite, da se optimalna raven povečave zemljevida nastavi samodejno, izberite **Samodejna pov.**  
Če izberete Izklopljeno, morate zemljevid povečati ali pomanjšati ročno.

### Opozorila

Za vsako dejavnost lahko nastavite opozorila, ki vam lahko pomagajo pri napredku do določenih ciljev, izboljšanju zavedanja okolja in navigaciji do cilja. Nekatera opozorila so na

voljo samo za določene dejavnosti. Obstajajo tri vrste opozoril: opozorila o dogodku, opozorila o območju in ponavljajoča se opozorila.

**Opozorilo o dogodku:** opozorilo o dogodku vas obvesti enkrat. Dogodek je določena vrednost. Napravo lahko na primer nastavite tako, da vas opozori, ko dosežete določeno višino.

**Opozorilo o območju:** opozorilo o območju vas obvesti vsakič, ko je naprava zunaj določenega območja vrednosti. Napravo lahko na primer nastavite tako, da vas opozori, ko je vaš srčni utrip pod 60 utripi na minuto (bpm) in nad 210 bpm.

**Ponavljajoče se opozorilo:** ponavljajoče opozorilo vas obvesti vsakič, ko naprava zabeleži določeno vrednost ali interval. Napravo lahko na primer nastavite tako, da vas opozori vsakih 30 minut.

Ime opozorila	Vrsta opozorila	Opis
Kadenca	Območje	Nastavite lahko najmanjše in največje vrednosti kadence.
Kalorije	Dogodek, ponavljajoče	Nastavite lahko število kalorij.
Prilagodi	Ponavljajoče	Izberete lahko obstoječe sporočilo ali ustvarite sporočilo po meri in izberete vrsto opozorila.
Razdalja	Ponavljajoče	Nastavite lahko interval razdalje.
Višina	Območje	Nastavite lahko najmanjše in največje vrednosti višine.
Srčni utrip	Območje	Nastavite lahko najmanjše in največje vrednosti srčnega utripa ali izberete spremembe območja. Oglejte si <a href="#">O območjih srčnega utripa, stran 9</a> in <a href="#">Izračuni območij srčnega utripa, stran 10</a> .
Tempo	Območje	Nastavite lahko najmanjše in največje vrednosti tempa.
Moč	Območje	Nastavite lahko visoko ali nizko raven moči.
Tek/hoja	Ponavljajoče	Ob rednih intervalih lahko nastavite časovno določene premore med hojo.
Hitrost	Območje	Nastavite lahko najmanjše in največje vrednosti hitrosti.
Čas	Dogodek, ponavljajoče	Nastavite lahko časovni interval.

### Nastavitve opozoril

- 1 Držite **UP**.
- 2 Izberite **Nastavitve > Programi**.
- 3 Izberite dejavnost.  
**OPOMBA:** ta funkcija ni na voljo za vse dejavnosti.
- 4 Izberite **Alarmi**.
- 5 Izberite možnost:
  - Če želite dejavnosti dodati novo opozorilo, izberite **Dodaj novo**.
  - Če želite urediti obstoječe opozorilo, izberite ime opozorila.
- 6 Če je treba, izberite vrsto opozorila.
- 7 Izberite območje ter za opozorilo vnesite najnižjo in najvišjo vrednost ali vrednost po meri.
- 8 Če je treba, vklopite opozorilo.

Pri opozorilih o dogodkih in ponavljajočih se opozorilih se sporočilo prikaže vsakič, ko dosežete vrednost o opozorilu. Pri opozorilih o območjih se sporočilo prikaže vsakič, ko presežete ali padete pod naveden obseg (najnižjo in najvišjo vrednost).

## Auto Lap

### Označevanje krogov po razdalji

Funkcijo Auto Lap lahko uporabite za samodejno označitev kroga na določeni razdalji. Ta funkcija je priročna pri primerjanju vaše uspešnosti na različnih delih dejavnosti (na primer vsako miljo ali 5 kilometrov).

- 1 Držite **UP**.
- 2 Izberite **Nastavitve > Programi**.
- 3 Izberite dejavnost.

**OPOMBA:** ta funkcija ni na voljo za vse dejavnosti.

- 4 Izberite **Auto Lap**.
- 5 Izberite možnost:
  - Če želite vklopiti ali izklopiti Auto Lap, izberite **Auto Lap**.
  - Če želite prilagoditi razdaljo med krogi, izberite **Samod. razdalja**.

Po vsakem dokončanem krogu se prikaže sporočilo s časom kroga. Če so vklopljeni zvoki, naprava tudi zapiska ali vibrira (**Nastavitve sistema, stran 20**).

Po potrebi lahko prilagodite podatkovne strani tako, da bodo prikazovale dodatne podatke o krogih (**Prilaganje podatkovnih zaslonov, stran 18**).

### Prilaganje sporočila v opozorilu o krogu

Prilagodite lahko eno ali dve podatkovni polji, ki se pojavita v sporočilu opozorila o krogu.

- 1 Držite **UP**.
- 2 Izberite **Nastavitve > Programi**.
- 3 Izberite dejavnost.

**OPOMBA:** ta funkcija ni na voljo za vse dejavnosti.

- 4 Izberite **Auto Lap > Op. o krogu**.
- 5 Izberite podatkovno polje, ki ga želite spremeniti.
- 6 Izberite **Predogled** (izbirno).

### Omogočanje funkcije Auto Pause®

S funkcijo Auto Pause lahko samodejno začasno zaustavite časovnik, ko se nehate premikati. Ta funkcija je koristna, če dejavnost vključuje semaforje ali druga mesta, kjer morate upočasniti ali se ustaviti.

**OPOMBA:** kadar je časovnik izklopljen ali začasno ustavljen, se zgodovina ne beleži.

- 1 Držite **UP**.
- 2 Izberite **Nastavitve > Programi**.
- 3 Izberite dejavnost.

**OPOMBA:** ta funkcija ni na voljo za vse dejavnosti.

- 4 Izberite **Auto Pause**.
- 5 Izberite možnost:
  - Če želite časovnik samodejno zaustaviti, ko se prenehate premikati, izberite **Med postankom**.
  - Če želite časovnik samodejno zaustaviti, ko vaš tempo ali hitrost pade pod določeno vrednost, izberite **Po meri**.

### Omogočanje samodejnega vzpona

S funkcijo samodejnega vzpona lahko samodejno zaznate spremembe nadmorske višine. Uporabite jo lahko pri dejavnostih, kot so plezanje, pohodništvo, tek in kolesarjenje.

- 1 Držite **UP**.
- 2 Izberite **Nastavitve > Programi**.
- 3 Izberite dejavnost.

**OPOMBA:** ta funkcija ni na voljo za vse dejavnosti.

- 4 Izberite **Samodejni vzpon > Stanje > Vklapljeno**.
- 5 Če želite ugotoviti, kateri podatkovni zaslon bo prikazan med tekom, izberite **Zaslon za tek**.

- 6 Če želite ugotoviti, kateri podatkovni zaslon bo prikazan med plezanjem, izberite **Zaslon za vzpon**.
- 7 Če je treba, izberite **Preobrni barve**, da preobrnete barve zaslona pri spreminjanju načinov.
- 8 Če želite nastaviti razmerje vzpona glede na čas, izberite **Navpična hitrost**.
- 9 Če želite nastaviti, kako hitro naprava spreminja načine, izberite **Preklop načina**.

### Hitrost in razdalja v 3D

Nastavite lahko hitrost in razdaljo v 3D za izračun hitrosti ali razdalje s spremembami nadmorske višine in vodoravnega premikanja po tleh. Uporabite jo lahko pri dejavnostih, kot so smučanje, plezanje, navigacija, pohodništvo, tek in kolesarjenje.

### Uporaba samodejnega pomikanja

Funkcijo samodejnega pomikanja lahko uporabite za samodejno kroženje med vsemi zasloni dejavnosti, ko deluje časovnik.

- 1 Držite tipko **UP**.
- 2 Izberite **Nastavitve > Programi**.
- 3 Izberite dejavnost.

**OPOMBA:** ta funkcija ni na voljo za vse dejavnosti.
- 4 Izberite **Samod. pom..**
- 5 Izberite hitrost prikaza.

### UltraTrac

Funkcija UltraTrac je nastavev GPS-a, ki beleži točke sledi in podatke senzorja manj pogosto. Če omogočite funkcijo UltraTrac, se podaljša življenjska doba baterije, vendar poslabša kakovost zabeleženih dejavnosti. Funkcijo UltraTrac uporabite za dejavnosti, ki potrebujejo daljšo življenjsko dobo baterije in za katere so pogoste posodobitve podatkov senzorja manj pomembne.

### Nastavitve časovne omejitve za varčevanje z energijo

Nastavitve časovne omejitve določajo, kako dolgo naprava ostane v načinu vadbe, na primer, ko čakate na začetek tekme. Držite **UP**, nato pa izberite **Nastavitve > Programi** in izberite dejavnost. Če želite prilagoditi nastavitve časovne omejitve dejavnosti, izberite **Varčevanje z energijo**.

**Normalno:** nastavev preklopa naprave v način ure z nizko porabo po 5 minutah nedejavnosti.

**Razsirjeno:** nastavev preklopa naprave v način ure z nizko porabo po 25 minutah nedejavnosti. Podaljšan način lahko pomeni, da boste morali baterijo polniti pogosteje.

### Vklop in izklop tipke Lap

S tipko LAP lahko vklopite nastavev Tipka Lap za beleženje kroga ali počitka med dejavnostjo. Nastavev Tipka Lap lahko izklopite, da preprečite beleženje krogov zaradi nenamerne pritiskanja tipk med dejavnostjo.

- 1 Držite tipko **UP**.
- 2 Izberite **Nastavitve > Programi**.
- 3 Izberite dejavnost.
- 4 Izberite **Tipka Lap**.

Stanje tipke Lap se spremeni v Vklapljeno ali Izklopljeno glede na trenutno nastavev.

### Nastavitve videza ure

Videz sprednje strani ure lahko prilagodite tako, da izberete postavitev, barve in druge podatke. Videze ure po meri lahko prenesete tudi iz trgovine Connect IQ.

### Prilaganje videza ure

Preden aktivirate videz ure Connect IQ, ga namestiti iz trgovine Connect IQ (**Funkcije Connect IQ, stran 16**).

Prilagajate lahko videz ure in prikazane informacije ali nameščen naložen videz ure Connect IQ.

1 Držite **UP**.

2 Izberite **Nastavitve > Videz ure > Vrsta**.

3 Izberite možnost:

- Če želite aktivirati prednameščen digitalni videz ure, izberite **Digitalno**.
- Če želite aktivirati prednameščen analogni videz ure, izberite **Analogno**.
- Če želite aktivirati nameščen videz ure Connect IQ, izberite ime naloženega videza ure.

4 Če uporabljate prednameščen videz ure, izberite med naslednjimi možnostmi:

- Za spreminjanje barve ozadja izberite **Barva ozadja**.
- Za dodajanje ali spreminjanje barve poudarjanja digitalnega videza ure izberite **Barva za poud.**
- Za spreminjanje stila števk v digitalnem videzu ure izberite **Postavitev**.
- Za spreminjanje stila kazalcev v analognem videzu ure izberite **Kazalci**.
- Za spreminjanje stila števil v analognem videzu ure izberite **Ozadje**.
- Za spreminjanje podatkov, prikazanih v prikazu ure, izberite **Dodatni podatki**.

5 Izberite **UP** ali **DOWN**, če želite predogled možnosti videza ure.

6 Za shranjevanje izbora izberite **START**.

## Nastavitve senzorjev

### Nastavitve kompasa

Držite UP in izberite **Nastavitve > Tipala > Kompas**.

**Umeri:** vam omogoča ročno umerjanje senzorja kompasa ([Umerjanje kompasa, stran 20](#)).

**Zaslon:** nastavi smer na kompasu v črkah stopinjah ali miliradianih.

**Referenčni sever:** nastavi referenčni sever na kompasu ([Nastavitev referenčnega severa, stran 20](#)).

**Nacin:** nastavi kompas tako, da uporablja le podatke elektronskega senzorja (Vključeno), kombinacijo podatkov GPS in elektronskega senzorja med premikanjem (Samodejno) ali le podatke GPS (Izključeno).

### Umerjanje kompasa

#### OBVESTILO

Elektronski kompas umerite zunaj. Če želite izboljšati natančnost smeri neba, ne stojte blizu objektov, ki vplivajo na magnetno polje, na primer avtomobilov, zgradb ali nadzemnih električnih vodov.

Naprava je bila umerjena že v tovarni in privzeto uporablja samodejno umerjanje. Če opazite, da kompas ne deluje pravilno, na primer po dolgem potovanju ali zaradi ekstremnih temperaturnih sprememb, lahko kompas ročno umerite.

1 Držite **UP**.

2 Izberite **Nastavitve > Tipala > Kompas > Umeri > Začni**.

3 Sledite navodilom na zaslonu.

### Nastavitev referenčnega severa

Nastavite lahko referenčno smer, ki se uporablja za izračun informacij o smeri.

1 Držite **UP**.

2 Izberite **Nastavitve > Tipala > Kompas > Referenčni sever**.

3 Izberite možnost:

- Za nastavitev geografskega severa kot referenčno smer izberite **Resnično**.
- Za samodejno nastavitev magnetnega odklona za svojo lokacijo izberite **Magnetno**.
- Za nastavitev mreže v severni smeri (000°) kot referenčno smer izberite **Mreža**.
- Za ročno nastavitev vrednosti magnetne variacije izberite **User**, vnesite magnetno variacijo in izberite **Končano**.

### Nastavitve višinomera

Držite tipko UP in izberite **Nastavitve > Tipala > Višinomer**.

**Sam. umer.:** omogoča, da se višinomer sam umeri vsakokrat, ko vklopite sledenje z napravami GPS.

**Umeri:** omogoča vam, da ročno umerite senzor višinomera.

### Umerjanje barometričnega višinomera

Naprava je bila umerjena že v tovarni in privzeto uporablja samodejno umerjanje na začetni točki GPS. Če poznate točno višino ali pritisk na morsk gladini, lahko barometrični višinomer umerite ročno.

1 Držite **UP**.

2 Izberite **Nastavitve > Tipala > Višinomer**.

3 Izberite možnost:

- Za samodejno umerjanje na začetni točki GPS izberite **Sam. umer. > Vključeno**.
- Za vnos znane nadmorske višine izberite **Umeri**.

### Nastavitve barometra

Držite UP in izberite **Nastavitve > Tipala > Barometer**.

**Risanje:** nastavi časovno lestvico grafikona v pripomočku barometra.

**Opozorilo o nevihti:** nastavi spremembo ravni barometričnega tlaka, ki sproži opozorilo o nevihti.

## Nastavitve navigacije

Funkcije in videz zemljevida lahko prilagodite med navigacijo do cilja.

### Prilaganje funkcij zemljevida

1 Držite **UP**.

2 Izberite **Nastavitve > Navigacija > Podatkovni zasloni**.

3 Izberite možnost:

- Če želite vklopiti ali izklopiti zemljevid, izberite **Zemljevid**.
- Če želite vklopiti ali izklopiti stran za usmerjanje, kjer je prikazana smer neba ali proga, ki ji morate slediti med navigacijo, izberite **Sporod**.
- Izberite zaslon, ki ga želite dodati, odstraniti ali prilagoditi.

### Nastavitev prikazovalnika smeri

Nastavite lahko prikazovalnik smeri, da se med navigacijo prikaže na podatkovnih straneh. Prikazovalnik kaže na vašo ciljno smer.

1 Držite **UP**.

2 Izberite **Nastavitve > Navigacija > Heading Bug**.

## Nastavitve sistema

Držite tipko UP in izberite **Nastavitve > Sistem**.

**Profil uporabnika:** omogoča vam odpiranje in prilaganje osebnih nastavitvev ([Nastavitev uporabniškega profila, stran 9](#)).

**Bližnjične tipke:** omogoča vam dodelitev bližnjic do tipk naprave.

**Jezik:** nastavi jezik, prikazan v napravi.

**Čas:** prilagodi nastavitve časa ([Časovne nastavitve, stran 21](#)).



**Osvetlitev:** prilagodi nastavitve osvetlitve ([Nastavitve osvetlitve zaslona, stran 21](#)).

**Zvoki:** nastavi zvoke naprave, kot so toni tipk, opozorila in vibriranje.

**Enote:** nastavi merske enote, ki se uporabljajo v napravi ([Spreminjanje merskih enot, stran 21](#)).

**GLONASS:** uporaba možnosti GLONASS zagotavlja višjo učinkovitost v zahtevnih okoljih in hitrejše pridobivanje položaja. Če omogočite možnosti GPS in GLONASS, se bo baterija praznila hitreje, kot če omogočite le možnost GPS.

**Oblika položaja:** nastavi možnost oblike geografskega položaja in možnosti referenčnega sistema.

**Oblika:** nastavi splošne oblikovne možnosti, na primer tempo in hitrost, ki sta prikazana med dejavnostmi, ter začetek tedna.

**Snemanje podatkov:** nastavi, kako naprava snema podatke o dejavnosti. Možnost snemanja Pametno (privzeta) omogoča daljše snemanje dejavnosti. Možnost snemanja Vsako sekundo snema dejavnosti podrobneje, vendar z njo morda ne boste mogli posnetki celotnih dejavnosti, ki trajajo dlje časa.

**Nacin USB:** nastavi napravo na uporabo načina množičnega shranjevanja ali načina Garmin, ko je priključena na računalnik.

**Ponastavi privzete vred.:** omogoča ponastavitev uporabniških podatkov in nastavitvev ([Obnovitev vseh privzetih nastavitvev, stran 23](#)).

**Posodobitev pr. opr.:** omogoča nalaganje posodobitev programske opreme z uporabo Garmin Express.

**O napravi:** prikaže podatke o napravi, programski opremi in licenci.

## Časovne nastavitve

Držite UP in izberite **Nastavitve > Sistem > Čas**.

**Obl. zapisa časa:** nastavi napravo tako, da prikazuje čas v obliki 12 ur ali 24 ur.

**Nastavite čas:** nastavi časovni pas naprave. Možnost Samodejno nastavi časovni pas samodejno na podlagi položaja GPS.

**Čas:** če je nastavljen na Ročno, lahko spreminjate uro.

## Nastavitve osvetlitve zaslona

Držite tipko UP in izberite **Nastavitve > Sistem > Osvetlitev**.

**Nacin:** nastavi, da se osvetlitev zaslona vklopi ročno ali samodejno. Možnost Samodejno omogoča, da ločeno nastavite osvetlitev zaslona za tipke, opozorila in gibe.

**OPOMBA:** ko Gib nastavite na Vključeno, sprožite nastavitve zaslona z dvigom in kretnjo roke za pogled na zapetje.

**Premor:** nastavi čas, preden se izklopi osvetlitev zaslona.

**Svetlost:** nastavi raven osvetlitve zaslona.

## Spreminjanje merskih enot

Merske enote za razdaljo, tempo in hitrost, nadmorsko višino, težo, višino ter temperaturo lahko prilagajate.

1 Držite UP.

2 Izberite **Nastavitve > Sistem > Enote**.

3 Izberite vrsto meritve.

4 Izberite mersko enoto.

## Senzorji ANT+

Naprava je združljiva s to izbirno brezžično dodatno opremo ANT+:

- merilnikom srčnega utripa, kot je HRM-Run ([Nošenje senzorja srčnega utripa, stran 2](#))

- kolesarskim senzorjem za hitrost in kadenco ([Uporaba izbirnega senzorja hitrosti ali kadence kolesa, stran 21](#))
- senzorjem korakov ([Senzor korakov, stran 21](#))
- senzorjem moči, kot je Vector™
- tempe™ brezžičnim senzorjem temperature ([tempe, stran 22](#))

Za več informacij o združljivosti in nakupu dodatnih senzorjev obiščite <http://buy.garmin.com>.

## Združevanje senzorjev ANT+

Ko senzor prvič povežete z vašo napravo prek brezžične tehnologije ANT+, morate napravo in senzor najprej združiti. Ko sta združena, se naprava samodejno poveže s senzorjem vsakič, ko pričnete z dejavnostjo, senzor pa je aktiven in v dosegu.

**OPOMBA:** če ste z napravo dobili še merilnik srčnega utripa, potem je ta že združen z vašo napravo.

1 Če združujete merilnik srčnega utripa, si ga nadenite ([Nošenje senzorja srčnega utripa, stran 2](#)).

Merilnik srčnega utripa podatkov namreč ne pošilja oziroma prejema, dokler si ga ne nadenete.

2 Napravo približajte v območje 3 m (10 čevljev) od senzorja.

**OPOMBA:** med združevanjem bodite vsaj 10 m (33 čevljev) od drugih senzorjev ANT+.

3 Držite UP.

4 Izberite **Nastavitve > Tipala > Dodaj novo**.

5 Izberite možnost:

- Izberite **Preišči vse**.
- Izberite vrsto senzorja.

Ko senzor združite z napravo, se njegovo stanje iz Iskanje spremeni v Povezano. Podatki senzorja se prikažejo v zanki podatkovne strani ali v podatkovnem polju po meri.

## Uporaba izbirnega senzorja hitrosti ali kadence kolesa

Z združljivim senzorjem hitrosti ali kadence kolesa lahko v napravo pošiljate podatke.

- Združite senzor z napravo ([Združevanje senzorjev ANT+, stran 21](#)).
- Posodobite informacije v uporabniškem profilu za vadbo ([Nastavitev uporabniškega profila, stran 9](#)).
- Nastavite velikost kolesa ([Velikost in premer kolesa, stran 27](#)).
- Peljite se ([Vožnja, stran 7](#)).

## Senzor korakov

Naprava je združljiva s senzorjem korakov. S senzorjem korakov lahko namesto z GPS-om beležite tempo in razdaljo, ko vadite v zaprtem prostoru ali ko je signal GPS šibak. Senzor korakov je v stanju pripravljenosti in lahko začne pošiljate podatke (kot merilnik srčnega utripa).

Po 30 minutah nedejavnosti, se senzor korakov izklopi in tako varčuje z baterijo. Ko je raven baterije nizka, se na napravi prikaže sporočilo. Preostaja še približno pet ur baterije.

## Izboljšanje umerjanja senzorja korakov

Pred umerjanjem naprave morate pridobiti signale GPS in napravo združiti s senzorjem korakov ([Združevanje senzorjev ANT+, stran 21](#)).

Senzor korakov se umerja sam, vendar lahko točnost podatkov o hitrosti in razdalji izboljšate po nekaj tekah na prostem z uporabo naprave GPS.

1 Stojte zunaj 5 minut z neoviranim pogledom na nebo.

- 2 Začnite s tekom.
- 3 Tecite po progi 10 minut brez ustavljanja.
- 4 Prenehajte z dejavnostjo in jo shranite.

Na podlagi zabeleženih podatkov se vrednost umerjanja senzorja korakov po potrebi spremeni. Senzorja korakov vam ne bo treba ponovno umeriti, razen če spremenite slog teka.

### Ročno umerjanje senzorja korakov

Pred umerjanjem naprave morate napravo združiti s senzorjem korakov ([Združevanje senzorjev ANT+, stran 21](#)).

Priporočamo ročno umerjanje, če poznate faktor umerjanja. Če ste senzor korakov umerili z drugim izdelkom Garmin, morda poznate faktor umerjanja.

- 1 Držite **UP**.
- 2 Izberite **Nastavitve > Tipala**.
- 3 Izberite senzor korakov.
- 4 Izberite **Kalorije Faktor > Nastavi vrednost**.
- 5 Prilagodite faktor umerjanja:
  - Če je razdalja prekratka, povečajte faktor umerjanja.
  - Če je razdalja predolga, zmanjšajte faktor umerjanja.

### Nastavitev hitrosti in razdalje senzorja korakov

Pred prilagajanjem hitrosti in razdalje senzorja korakov morate napravo združiti s senzorjem korakov ([Združevanje senzorjev ANT+, stran 21](#)).

Napravo lahko nastavite tako, da tempo in razdaljo namesto s podatki GPS izračuna s podatki senzorja korakov.

- 1 Držite **UP**.
- 2 Izberite **Nastavitve > Tipala**.
- 3 Izberite senzor korakov.
- 4 Izberite **Hitrost**.
- 5 Izberite možnost:
  - Izberite **Notranje**, ko trenirate z izklopljenim GPS-om, običajno v zaprtem prostoru.
  - Izberite **Vedno**, da uporabite podatke senzorja korakov ne glede na nastavitve GPS.

### tempe

tempe je brezžičen senzor temperature ANT+. Senzor lahko pritrdite na varen pas ali sponko, kjer je izpostavljen okoljskemu zraku in tako zagotavlja dosleden vir natančnih podatkov o temperaturi. Če želite podatke o temperaturi iz senzorja tempe prikazovati v napravi, ga morate z njo združiti.

## Informacije o napravi

### Ogled informacij o napravi

Ogledate si lahko ID enote, različico programske opreme, informacije o predpisih in licenčno pogodbo.

- 1 Držite tipko **UP**.
- 2 Izberite **Nastavitve > Sistem > O napravi**.

### Specifikacije

Vrsta baterije	Vgrajena akumulatorska litij-ionska baterija
Trajanje baterije	Do 6 tednov
Nazivna vodotesnost	10 ATM*
Temperaturni obseg delovanja	Od -20 do 55 °C (od -4 do 131 °F)
Temperaturni obseg polnjenja naprave	Od 0 do 45 °C (od 32 do 113 °F)

Radijska frekvenca	2,4 GHz
Radijski protokoli	Brezžična tehnologija ANT+, Wi-Fi, naprava Bluetooth Smart

\*Naprava zdrži pritisk, enakovreden tistemu na globini 100 metrov. Za več informacij obiščite [www.garmin.com/waterrating](http://www.garmin.com/waterrating).

### Informacije o bateriji

Dejanska življenjska doba baterije je odvisna od funkcij, ki so omogočene v napravi, na primer sledenja dejavnostim, obvestil pametnega telefona, GPS-a, notranjih senzorjev in povezanih senzorjev ANT+.

Življenjska doba baterije	Način
Do 20 ur	Običajen način GPS-a
Do 50 ur	Način GPS UltraTrac s dvominutnim intervalom pozivanja
Do 6 tednov	Način ure

### Specifikacije HRM-Run

Vrsta baterije	CR2032 (3 V), ki jo lahko zamenja uporabnik
Trajanje baterije	1 leto (približno 1 ura/dan)
Temperaturni obseg delovanja	Od -10 do 50 °C (od 14 do 122 °F)
Radijska frekvenca/protokol	2,4 GHz protokol brezžične komunikacije ANT+
Nazivna vodotesnost	5 ATM*

\*Naprava zdrži pritisk, enakovreden tistemu na globini 50 m. Za več informacij obiščite [www.garmin.com/waterrating](http://www.garmin.com/waterrating).

### Upravljanje podatkov

**OPOMBA:** naprava ni združljiva z operacijskimi sistemi Windows® 95, 98, Me, Windows NT® in Mac® OS 10.3 in starejšimi.

### Izključitev kabla USB

Če je naprava povezana z računalnikom kot izmenljivi pogon, jo morate z računalnika varno odklopiti, da ne pride do izgube podatkov. Če je naprava povezana z računalnikom Windows kot prenosna naprava, je ni treba varno odklopiti.

- 1 Storite naslednje:
  - Pri računalnikih Windows izberite ikono **Varno odstranjevanje strojne opreme** v sistemski vrstici in nato napravo.
  - Pri računalnikih Mac ikono pogona povlecite v koš.
- 2 Izključite kabel iz računalnika.

### Brisanje datotek

#### OBVESTILO

Če ne poznate namena datoteka, je ne izbrišite. V pomnilniku naprave so pomembne sistemske datoteke, ki jih ne smete izbrisati.

- 1 Odprite pogon **Garmin**.
- 2 Če je treba, odprite mapo ali pogon.
- 3 Izberite datoteko.
- 4 Pritisnite tipko **Delete** na tipkovnici.

### Odpravljanje težav

#### Moje dnevno število korakov se ne prikaže

Dnevno število korakov se vsako noč ob polnoči ponastavi.

Če se namesto števila korakov pokažejo vezaji, počakajte, da naprava zazna satelitske signale in samodejno nastavi čas.

## Odčitek temperature ni natančen

Vaša telesna temperatura vpliva na odčitek temperature notranjega senzorja temperature. Da dobite najbolj natančen odčitek temperature, snemite uro z zapestja in počakajte od 20 do 30 minut.

Če želite zagotoviti natančno merjenje temperature okolja med nošenjem ure, lahko uporabite tudi izbirni zunanji senzor temperature tempe.

## Ponastavitev naprave

Če se naprava preneha odzivati, jo boste morda morali ponovno zagnati.

- 1 Vsaj 25 sekund držite **LIGHT**.
- 2 Držite **LIGHT** eno sekundo, da napravo vklopite.

## Obnovitev vseh privzetih nastavitvev

**OPOMBA:** s tem boste izbrisali vse informacije, ki jih je vnesel uporabnik, in zgodovino dejavnosti.

Vse nastavitve naprave lahko ponastavite na tovarniške privzete vrednosti.

- 1 Držite **UP**.
- 2 Izberite **Nastavitve > Sistem > Ponastavi privzete vred.** > **Da**.

## Podaljševanje trajanja baterije

Trajanje baterije lahko podaljšate na več načinov.

- Skrajšajte časovno omejitev osvetlitve (*Nastavitve osvetlitve zaslona, stran 21*).
- Zmanjšajte moč osvetlitve.
- Uporabite način GPS UltraTrac za svojo dejavnost (*UltraTrac, stran 19*).
- Ko ne uporabljate povezanih funkcij, izklopite Bluetooth (*Povezane funkcije, stran 15*).
- Pri daljšem premoru dejavnosti uporabite možnost za poznejše nadaljevanje (*Zaustavitev dejavnosti, stran 6*).
- Izklopite sledenje dejavnostim (*Sledenje dejavnostim, stran 10*).
- Uporabite videz ure Connect IQ, ki se ne posodobi vsako sekundo.  
Uporabite na primer videz ure brez drugega kazalca (*Prilagajanje videza ure, stran 19*).
- Omejite število obvestil pametnega telefona, ki jih prikaže naprava (*Upravljanje obvestil, stran 15*).
- Prenehajte oddajati podatke o srčnem utripu v združene naprave Garmin (*Oddajanje podatkov o srčnem utripu v naprave Garmin, stran 2*).
- Izklopite merjenje srčnega utripa na zapestju.

**OPOMBA:** merjenje srčnega utripa na zapestju se uporablja za izračun minut živahne intenzivnosti in porabljenih kalorij.

## Pridobivanje dodatnih informacij

Več informacij o izdelku si lahko ogledate na spletnem mestu Garmin.

- Obiščite [www.garmin.com/outdoor](http://www.garmin.com/outdoor).
- Za informacije o izbirni dodatni opremi in nadomestnih delih obiščite <http://buy.garmin.com> ali se obrnite na prodajalca Garmin.

## Vzdrževanje naprave

### Nega naprave

#### OBVESTILO

Za čiščenje naprave ne uporabljajte ostrih predmetov.

Ne uporabljajte kemičnih čistil, topil in zaščitnih sredstev proti mrčesu, ki lahko poškodujejo plastične dele in barvo.

Prav tako napravo sperite s sladko vodo, če je bila izpostavljena kloru, slani vodi, zaščitnim sredstvom proti soncu, kozmetiki, alkoholu ali drugim grobim kemikalijam. Dolgotrajna izpostavljenost tem snovem lahko poškoduje ohišje.

Ne pritiskajte tipk pod vodo.

Naprave ne izpostavljajte ekstremnim šokom in grobim ravnanjem, saj ti lahko skrajšajo njeno življenjsko dobo.

Naprave ne shranjujte na mesta, kjer je lahko izpostavljena ekstremnim temperaturam, ker lahko povzročijo trajne poškodbe.

### Čiščenje naprave

#### OBVESTILO

Tudi majhna količina znoja ali vlage lahko povzroči rjavenje električnih stikov, ko je naprava povezana s polnilnikom. Rjavenje lahko prepreči polnjenje in prenašanje podatkov.

- 1 Napravo obrišite s krpo, navlaženo z raztopino blagega mila.
- 2 Obrišite jo do suhega.

Po čiščenju počakajte, da se naprava popolnoma posuši.

### Prilagajanje kovinskega paščka za uro

Če imate uro s kovinskim paščkom, jo za prilagoditev njegove dolžine nesite k zlatarju ali drugemu strokovnjaku.

### Navodila za nego merilnika srčnega utripa

#### Nega merilnika srčnega utripa

#### OBVESTILO

Če se na traku nabereta pot in sol, lahko to zmanjša zmožnost merilnika srčnega utripa, da javlja točne podatke.

- Merilnik srčnega utripa sperite po vsaki uporabi.
- Na vsakih sedem uporab ga ročno operite z majhno količino blagega detergenta, kot je na primer detergent za pomivanje posode.  
**OPOMBA:** če uporabite preveč detergenta, lahko poškodujete merilnik srčnega utripa.
- Merilnika srčnega utripa ne perite v pralnem stroju in ne sušite v sušilnem stroju.
- Merilnik srčnega utripa posušite tako, da ga obesite ali položite na ravno podlago.

### Baterije, ki jih lahko zamenja uporabnik

#### ⚠ OPOZORILO

Za odstranjevanje baterij ne uporabljajte ostrih predmetov.

Baterije hranite izven dosega otrok.

Baterij ne dajajte v usta. Če jih pogoltnete, se obrnite na zdravnika ali lokalni center za zastrupitve.

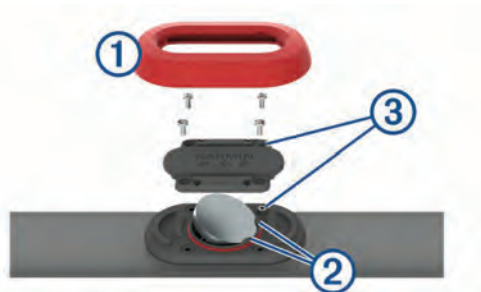
Zamenljive gumbne baterije lahko vsebujejo perklorat. Z njimi boste morda morali ravnati drugače. Oglejte si [www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate](http://www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate).

#### ⚠ POZOR

Za pravilno recikliranje baterij se obrnite na lokalno službo za odstranjevanje odpadkov.

### Menjava baterije merilnika srčnega utripa

- 1 Z modula merilnika srčnega utripa snemite manšeto ①.
- 2 Z majhnim izvijačem Phillips (00) odvijte štiri vijake na sprednji strani modula.
- 3 Odstranite pokrov in baterijo.



- 4 Počakajte 30 sekund.
  - 5 Novo baterijo vstavite pod plastična jezička ②, pri čemer mora biti pozitivna stran obrnjena navzgor.  
**OPOMBA:** ne poškodujte ali razrahljajte tesnilnega obročka. Tesnilni obroček mora biti nameščen okoli zunanega roba privzdignjenega plastičnega obročka.
  - 6 Ponovno namestite sprednji pokrov in štiri vijake. Upoštevajte usmerjenost sprednjega pokrova. Privzdignjeni vijak ③ se mora prilegati ustreznim odprtini na sprednjem pokrovu.  
**OPOMBA:** ne privijte preveč.
  - 7 Namestite manšeto.
- Po zamenjavi baterije merilnika srčnega utripa boste merilnik morda morali ponovno združiti z napravo.

## Dodatek

### Podatkovna polja

% **FTP**: Trenutna izhodna moč kot odstotek funkcionalnega praga moči.

% **rezer. SU**: Odstotek rezerve srčnega utripa (najvišji srčni utrip minus srčni utrip med počivanjem).

% **RSU kroga**: povprečni odstotek rezerve srčnega utripa (najvišji srčni utrip minus srčni utrip med počivanjem) za trenutni krog.

**Baromet. pritisk**: umerjen trenutni tlak.

**Čas do nasl.**: predviden preostali čas do naslednje točke poti. Za prikaz teh podatkov morate uporabljati navigacijo.

**Cas intervala**: čas na štoparici za trenutni interval.

**Cas kroga**: čas na štoparici za trenutni krog.

**Čas na zad. int.**: čas na štoparici za zadnji zaključen krog.

**Časovnik postan.**: časovnik za trenutni počitek (plavanje v bazenu).

**ČAS POTI**: predviden preostali čas do cilja. Za prikaz teh podatkov morate uporabljati navigacijo.

**Čas v območju**: čas, ki je pretekel v vsakem območju srčnega utripa ali moči.

**Čas zad. kroga**: čas na štoparici za zadnji prepotovani krog.

**Cilj Položaj**: položaj končnega cilja.

**ČST**: čas v posameznem koraku, ki ga med tekom porabite na tleh, izmerjen v milisekundah. Čas stika s tlemi se ne računa med hojo.

**ČST kroga**: povprečni čas stika s tlemi za trenutni krog.

**Delo**: skupno opravljeno delo (moč) v kilojoulih.

**Dol. kor. v kr.**: povprečna dolžina koraka za trenutni krog.

**Dolž. intervalov**: število dolžin bazena, preplavanih med trenutnim intervalom.

**Dolžina koraka**: dolžina koraka od enega stika s tlemi do drugega, izmerjena v metrih.

**Dolžine**: število dolžin bazena, preplavanih med trenutno dejavnostjo.

**Enakom. pog.**: meritev, kako enakomerno kolesar pritiska na pedali ob vsakem obratu.

**HIT DO C**: hitrost, s katero se približujete cilju po načrtovani poti. Za prikaz teh podatkov morate uporabljati navigacijo.

**Hitr. zad. kroga**: povprečna hitrost za zadnji prepotovani krog.

**Hitrost**: trenutna hitrost potovanja.

**Hitrost kroga**: povprečna hitrost za trenutni krog.

**Ime cilja**: zadnja točka na načrtovani poti do cilja. Za prikaz teh podatkov morate uporabljati navigacijo.

**Int. najv. % najv.**: najvišji odstotek najvišjega srčnega utripa za trenutni interval plavanja.

**Int. najviš. %RSU**: najvišji odstotek rezerve srčnega utripa (najvišji srčni utrip minus srčni utrip med počivanjem) za trenutni interval plavanja.

**Int. najviš. SU**: najvišji srčni utrip za trenutni interval plavanja.

**Int. povp. % najv.**: povprečni odstotek najvišjega srčnega utripa za trenutni interval plavanja.

**Int. povp. % RSU**: povprečni odstotek rezerve srčnega utripa (najvišji srčni utrip minus srčni utrip med počivanjem) za trenutni interval plavanja.

**Int. povp. SU**: povprečni srčni utrip za trenutni interval plavanja.

**Int. raz./zav. v k.**: povprečna prepotovana razdalja na zaveslaj med zadnjim zaključenim intervalom.

**Int. razd./zavesl.**: povprečna prepotovana razdalja na zaveslaj na trenutnem intervalu.

**Intensity Factor**: Intensity Factor™ za trenutno dejavnost.

**Kad. zad. kr.**: kolesarjenje. Povprečna kadenca za zadnji prepotovani krog.

**Kad. zad. kr.**: tek. Povprečna kadenca za zadnji prepotovani krog.

**Kadenca**: kolesarjenje. Število obratov gonilke. Če želite, da so ti podatki prikazani, mora biti naprava povezana z dodatno opremo za merjenje kadenca.

**Kadenca**: tek. Koraki na minuto (levi in desni).

**Kadenca kroga**: kolesarjenje. Povprečna kadenca za trenutni krog.

**Kadenca kroga**: tek. Povprečna kadenca za trenutni krog.

**Kalorije**: količina vseh porabljenih kalorij.

**Koraki**: število korakov, ki jih je zabeležil senzor korakov.

**Krogi**: število prepotovanih krogov za trenutno dejavnost.

**Moč**: trenutna izhodna moč v vatih.

**Moc kroga**: povprečna izhodna moč za trenutni krog.

**Moc v tezi**: trenutna moč, merjena v W na kg.

**Moč zad. kroga**: Povprečna izhodna moč za zadnji opravljeni krog.

**Najmanj 24-urni**: najnižja temperatura, zabeležena v zadnjih 24 urah.

**Najmanjša višina**: najnižja nadmorska višina, dosežena od zadnje ponastavitve.

**Najv. moč v kr.**: največja izhodna moč za trenutni krog.

**Najvec 24-urni**: najvišja temperatura, zabeležena v zadnjih 24 urah.

**Največja hitrost**: največja hitrost za trenutno dejavnost.

**Največja moč**: najvišja izhodna moč za trenutno dejavnost.

**Največja višina**: najvišja nadmorska višina, dosežena od zadnje ponastavitve.

**Največji spust**: največja hitrost spusta v metrih ali čevljih na minuto od zadnje ponastavitve.

**Največji vzpon**: največja hitrost vzpona v palcih ali metrih na minuto od zadnje ponastavitve.

- Naklon:** izračun dviga (nadmorska višina) glede na pot (razdalja). Če na primer za vsake 3 metre (10 čevljev) vzpona prepotujete 60 metrov (200 čevljev), je naklon 5 %.
- Naslednja t. poti:** naslednja točka na načrtovani poti. Za prikaz teh podatkov morate uporabljati navigacijo.
- Nav. hit. do cilja:** hitrost vzpona ali spusta glede na vnaprej določeno višino. Za prikaz teh podatkov morate uporabljati navigacijo.
- Navp. nih. kr.:** povprečna količina navpičnega nihanja za trenutni krog.
- Navp. r. do cilja:** nadmorska višina med trenutnim položajem in končnim ciljem. Za prikaz teh podatkov morate uporabljati navigacijo.
- Navp. r. v krogu:** povprečno razmerje med navpičnim nihanjem in dolžino koraka za trenutni krog.
- Navpična hitrost:** hitrost vzpona ali spusta glede na čas.
- Navpično nihanje:** količina poskakovanja med tekom. Navpično premikanje telesa, izmerjeno v centimetrih za posamezen korak.
- Navpično razmerje:** razmerje med navpičnim nihanjem in dolžino koraka.
- Norm. zad. krog:** Povprečna Normalized Power za zadnji opravljeni krog.
- Normaliz. krog:** povprečna Normalized Power za trenutni krog.
- NP:** Normalized Power™ za trenutno dejavnost.
- Obm. srč. utr.:** trenutno območje vašega srčnega utripa (od 1 do 5). Privzeta območja temeljijo na uporabniškem profilu in najvišjem srčnem utripu (220 minus vaša starost).
- Območje moči:** trenutni razpon izhodne moči (od 1 do 7) na podlagi FTP-ja ali nastavitev po meri.
- P. Č. PR.:** predvideni čas, ko boste dosegli končni cilj (prilagojen lokalnemu času cilja). Za prikaz teh podatkov morate uporabljati navigacijo.
- P. tempo/500 m:** povprečni tempo plavanja na 500 metrov za trenutno dejavnost.
- Položaj:** trenutni položaj glede na izbrano nastavitve oblike zapisa položaja.
- Pomorska hitrost:** trenutna hitrost v vozlih.
- Pomorska razd.:** prepotovana razdalja v navtičnih metrih ali navtičnih čevljih.
- Ponavljjanje vkl.:** časovnik za zadnji interval in trenutni počitek (plavanje v bazenu).
- Pov. dolž. koraka:** povprečna dolžina koraka za trenutno sejo.
- Pov. navp. razm.:** povprečno razmerje med navpičnim nihanjem in dolžino koraka za trenutno sejo.
- Pov. tempo zav.:** povprečno število zavesljev na minuto (spm) med trenutno dejavnostjo.
- Pov. uravn.-10 s:** 10-sekundno premično povprečje uravnoveženosti moči levo/desno.
- Pov. uravn.-30 s:** 30-sekundno premično povprečje uravnoveženosti moči levo/desno.
- Pov. uravn. ČST:** povprečna uravnoveženost časa stika s tlemi za trenutno sejo.
- Povp. razd./zav.:** povprečna prepotovana razdalja na zaveslaj med trenutno dejavnostjo.
- Povpr. % najv. SU:** povprečni odstotek najvišjega srčnega utripa za trenutno dejavnost.
- Povpr. % RSU:** povprečni odstotek rezerve srčnega utripa (najvišji srčni utrip minus srčni utrip med počivanjem) za trenutno dejavnost.
- Povpr. čas kroga:** povprečni čas kroga za trenutno dejavnost.
- Povpr. hitrost:** povprečna hitrost za trenutno dejavnost.
- Povpr. kadenca:** kolesarjenje. Povprečna kadenca za trenutno dejavnost.
- Povpr. kadenca:** tek. Povprečna kadenca za trenutno dejavnost.
- Povpr. moč-10 s:** 10-sekundno premično povprečje izhodne moči.
- Povpr. moč-30 s:** 30-sekundno premično povprečje izhodne moči.
- Povpr. moč-3 s:** 3-sekundno premično povprečje izhodne moči.
- Povpr. navp. nih.:** povprečna količina navpičnega nihanja za trenutno dejavnost.
- Povpr. SWOLF:** povprečni rezultat swolf za trenutno dejavnost. Rezultat swolf je vsota časa ene dolžine in števila zamahov za to dolžino (*Plavalna terminologija, stran 7*). Pri plavanju v odprtih vodah se za izračun rezultata swolf uporabi dolžina 25 metrov.
- Povpr. uravn.:** povprečna uravnoveženost moči levo/desno za trenutno dejavnost.
- Povpr. uravn.-3 s:** trisekundno premično povprečje uravnoveženosti moči levo/desno.
- Povpr. zav./dol.:** povprečno število zavesljev na dolžino med trenutno dejavnostjo.
- Povprečna moč:** Povprečna izhodna moč za trenutno dejavnost.
- Povprečni ČST:** povprečni čas stika s tlemi za trenutno dejavnost.
- Povprečni spust:** povprečna navpična razdalja spusta od zadnje ponastavitve.
- Povprečni SU:** povprečni srčni utrip za trenutno dejavnost.
- Povprečni tempo:** povprečni tempo za trenutno dejavnost.
- Povprečni vzpon:** povprečna navpična razdalja vzpona od zadnje ponastavitve.
- Pr. čas do na.:** predvideni čas, ko boste dosegli naslednjo točko poti (prilagojen lokalnemu času točke poti). Za prikaz teh podatkov morate uporabljati navigacijo.
- Preostala razd.:** preostala razdalja do končnega cilja. Za prikaz teh podatkov morate uporabljati navigacijo.
- Pretečeni čas:** zabeležen skupni čas. Na primer, če vklopite časovnik in tečete 10 minut, nato pa izklopite časovnik za 5 minut, ga znova vklopite in tečete 20 minut, je pretečeni čas 35 minut.
- Razd./zaveslaj:** prepotovana razdalja na zaveslaj.
- Razd. do nasled.:** preostala razdalja do naslednje točke poti. Za prikaz teh podatkov morate uporabljati navigacijo.
- Razd. na interv.:** prepotovana razdalja za trenutni interval.
- Razd. zad. inter.:** prepotovana razdalja za zadnji prepotovani interval.
- Razd. zad. kr.:** prepotovana razdalja za zadnji prepotovani krog.
- Razdalja:** prepotovana razdalja za trenutno progo ali dejavnost.
- Razdalja kroga:** prepotovana razdalja za trenutni krog.
- Širina/dolžina:** trenutni položaj v zemljepisni širini in dolžini ne glede na izbrano nastavitve oblike zapisa položaja.
- Skupni spust:** skupna nadmorska višina spusta od zadnje ponastavitve.
- Smer:** smer od trenutne lokacije do cilja. Za prikaz teh podatkov morate uporabljati navigacijo.
- Smer:** smer od začetne lokacije do cilja. Progo si lahko ogledate kot načrtovano ali nastavljen pot. Za prikaz teh podatkov morate uporabljati navigacijo.
- Smer gibanja:** smer, v katero se premikate.
- Smer GPS-a:** smer, v katero se premikate, na podlagi satelitskih signalov GPS.

**Smer kompasa:** smer, v katero se premikate, na podlagi kompasa.

**Sončni vzhod:** čas sončnega vzhoda glede na položaj GPS.

**Sončni zahod:** čas sončnega zahoda glede na položaj GPS.

**S proge:** razdalja v levo ali desno, za katero ste skrenili s prvotne poti potovanja. Za prikaz teh podatkov morate uporabljati navigacijo.

**Spust v krogu:** navpična razdalja spusta za trenutni krog.

**Spust v zad. kr.:** navpična razdalja spusta za zadnji prepotovani krog.

**Srčni utrip:** srčni utrip v utripih na minuto (bpm). Naprava mora biti povezana z združljivim merilnikom srčnega utripa.

**Srčni utrip kroga:** povprečni srčni utrip za trenutni krog.

**Stanje zmoglj.:** vrednost stanja zmogljivosti je ocena vaše zmogljivosti v realnem času.

**Štoparica:** trenutni čas na odštevalniku.

**SU % najvišjega:** odstotek najvišjega srčnega utripa.

**SU na krog:** povprečni odstotek najvišjega srčnega utripa za trenutni krog.

**SU zadnj. kroga:** povprečni srčni utrip za zadnji prepotovani krog.

**SWOLF na interv.:** povprečni rezultat swolf na trenutnem intervalu.

**SWOLF zad. dol.:** rezultat swolf na zadnji preplavani dolžini bazena.

**SWOLF ZAD INT:** povprečni rezultat swolf na zadnjem preplavanem intervalu.

**T./500 m v z. kr.:** povprečni tempo plavanja na 500 metrov za zadnji krog.

**Tem./500 m v kr.:** povprečni tempo plavanja na 500 metrov za trenutni krog.

**Tem. na zad. dol.:** povprečni tempo za zadnjo opravljeno dolžino bazena.

**Tem. na zad. int.:** povprečni tempo za zadnji zaključeni interval.

**Tem. zav. z. dol.:** povprečno število zaveslajev na minuto (zamahov/minuto) na zadnji preplavani dolžini bazena.

**Tem. zav. z. int.:** povprečno število zaveslajev na minuto (spm) na zadnjem preplavanem intervalu.

**Temperatura:** temperatura zraka. Telesna temperatura vpliva na senzor temperature.

**Tempo:** trenutni tempo.

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

**Tempo kroga:** povprečni tempo za trenutni krog.

**Tempo na 500 m:** trenutni tempo plavanja na 500 metrov.

**Tempo zad. kr.:** povprečni tempo za zadnji prepotovani krog.

**Tempo zaves.:** število zaveslajev na minuto (spm).

**Tlak v okolju:** neumerjen okoljski tlak.

**Training Effect:** trenutni vpliv (od 1,0 do 5,0) na telesno pripravljenost.

**TSS:** Training Stress Score™ za trenutno dejavnost.

**TZ INT:** povprečno število zaveslajev na minuto (spm) na trenutnem intervalu.

**Učinkovitost navora:** meritev, kako učinkovito kolesar poganja.

**Ura:** čas dneva glede na trenutno lokacijo in nastavitve časa (oblika zapisa, časovni pas, poletni/zimski čas).

**Urav. v krogu:** povprečna uravnoteženost moči levo/desno za trenutni krog.

**Uravn. ČST krog.:** povprečna uravnoteženost časa stika s tlemi za trenutni krog.

**Uravn. ČST:** uravnoteženost časa stika s tlemi med levo in desno nogo pri teku.

**Uravnoteženost:** trenutna uravnoteženost moči levo/desno.

**Višina:** višina trenutne lokacije nad ali pod morsko gladino.

**Višina GPS-a:** nadmorska višina trenutne lokacije, izmerjena z napravo GPS.

**Vpadni kot:** razmerje med prepotovano vodoravno razdaljo in spremembo navpične razdalje.

**Vpadni kot cilja:** vpadni kot, potreben za spust s trenutnega položaja do nadmorske višine cilja. Za prikaz teh podatkov morate uporabljati navigacijo.

**Vr. zav. dolž.:** vrsta zaveslajev na zadnji preplavani dolžini bazena.

**Vr. zav. zad. int.:** vrsta zaveslajev na zadnjem preplavanem intervalu.

**Vrsta zaves. int.:** trenutna vrsta zaveslajev za interval.

**Vzpon skupaj:** skupna nadmorska višina vzpona od zadnje ponastavitve.

**Vzpon v krogu:** navpična razdalja vzpona za trenutni krog.

**Vzpon v zad. kr.:** navpična razdalja vzpona za zadnji prepotovani krog.

**Zav./dolž. na int.:** povprečno število zaveslajev na dolžino na trenutnem intervalu.

**Zav. zad. dolž.:** skupno število zaveslajev na zadnji preplavani dolžini bazena.

**Zav. zad. inter.:** skupno število zaveslajev na zadnjem preplavanem intervalu.

**Zaves. na inter.:** skupno število zaveslajev na trenutnem intervalu.

**Zaveslajji:** skupno število zaveslajev za trenutno dejavnost.

## Standardne ocene za najvišji VO2

V teh tabelah je približna standardizirana razvrstitev najvišjega VO2 po starosti in spolu.

Moški	Odstotek	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Izjemno	95	55,4	54	52,5	48,9	45,7	42,1
Odlično	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
Zmerno	40	41,7	40,5	38,5	35,6	32,3	29,4
Slabo	0–40	< 41,7	< 40,5	< 38,5	< 35,6	< 32,3	< 29,4

Ženske	Odstotek	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Izjemno	95	49,6	47,4	45,3	41,1	37,8	36,7
Odlično	80	43,9	42,4	39,7	36,7	33	30,9
Dobro	60	39,5	37,8	36,3	33	30	28,1

Ženske	Odstotek	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Zmerno	40	36,1	34,4	33	30,1	27,5	25,9
Slabo	0–40	< 36,1	< 34,4	< 33	< 30,1	< 27,5	< 25,9

Podatki so bili znova natisnjeni z dovoljenjem inštituta The Cooper Institute. Za več informacij obiščite [www.CooperInstitute.org](http://www.CooperInstitute.org).

## Velikost in premer kolesa

Velikost kolesa je navedena na obeh straneh kolesa. To ni izčrpen seznam. Uporabite lahko tudi enega od kalkulatorjev, ki so na voljo v spletu.

Velikost kolesa	L (mm)
12 × 1,75	935
14 × 1,5	1020
14 × 1,75	1055
16 × 1,5	1185
16 × 1,75	1195
18 × 1,5	1340
18 × 1,75	1350
20 × 1,75	1515
20 × 1 3/8	1615
22 × 1 3/8	1770
22 × 1 1/2	1785
24 × 1	1753
24 × 3/4 cevasto	1785
24 × 1 1/8	1795
24 × 1 1/4	1905
24 × 1,75	1890
24 × 2,00	1925
24 × 2,125	1965
26 × 7/8	1920
26 × 1(59)	1913
26 × 1(65)	1952
26 × 1,25	1953
26 × 1 1/8	1970
26 × 1 3/8	2068
26 × 1 1/2	2100
26 × 1,40	2005
26 × 1,50	2010
26 × 1,75	2023
26 × 1,95	2050
26 × 2,00	2055
26 × 2,10	2068
26 × 2,125	2070
26 × 2,35	2083
26 × 3,00	2170
27 × 1	2145
27 × 1 1/8	2155
27 × 1 1/4	2161
27 × 1 3/8	2169
650 × 35A	2090
650 × 38 A	2125
650 × 38 B	2105
700 × 18C	2070
700 × 19C	2080
700 × 20C	2086
700 × 23C	2096
700 × 25C	2105
700 × 28C	2136
700 × 30C	2170

Velikost kolesa	L (mm)
700 × 32C	2155
700C cevasto	2130
700 × 35C	2168
700 × 38C	2180
700 × 40C	2200

## Licenčna pogodba za programsko opremo

Z UPORABO NAPRAVE SPREJEMATE POGOJE IN DOLOČBE NASLEDNJE LICENČNE POGODBE ZA PROGRAMSKO OPREMO. POZORNO PREBERITE TO POGODBO.

Garmin Ltd. in njegove podružnice ("Garmin") vam podeljujejo omejeno licenco za uporabo programske opreme, ki je vgrajena v napravi ("programska oprema"), v dvojiški izvršljivi obliki pri normalni uporabi izdelka. Naslov, lastninske pravice in pravice intelektualne lastnine v in za programsko opremo so last družbe Garmin in/ali drugih ponudnikov.

Strinjate se, da je ta programska oprema last družbe Garmin in/ali njenih podružnic in da je zaščitena z zakoni o avtorskih pravicah Združenih držav Amerike in z mednarodnimi pogodbami o avtorskih pravicah. Strinjate se tudi s tem, da so struktura, sestava in koda programske opreme, za katero izvorna koda ni zagotovljena, dragocene poslovne skrivnosti družbe Garmin in/ali drugih ponudnikov ter da programska oprema v izvorni kodi ostane dragocena poslovna skrivnost družbe Garmin in/ali drugih ponudnikov. Strinjate se s prepovedjo razstavljanja programske opreme ali kateregakoli njenega dela, razdruževanja, spreminjanja, povratnega inženiringa in spreminjanja v za človeka berljivo obliko in s prepovedjo ustvarjanja izvedenih izdelkov, ki temeljijo na programski opremi. Strinjate se, da programske opreme ne boste izvažali ali ponovno izvažali v nobeno državo tako, da bi kršili zakone za nadzor izvoza Združenih držav Amerike ali zakone za nadzor izvoza nobene druge ustrezne države.

## Licenca BSD s 3 klavzulami

Copyright © 2003–2010, Mark Borgerding

Vse pravice pridržane.

Nadaljnja distribucija in uporaba v izvorni ali binarni obliki s spremembami ali brez njih sta dovoljeni, če so izpolnjeni naslednji pogoji:





- Nadaljnja distribucija izvorne kode mora vsebovati zgoraj navedeno obvestilo o avtorskih pravicah, ta seznam pogojev in naslednjo izjavo o zavrnitvi odgovornosti.
- Pri nadaljnji distribuciji v binarni obliki je treba v dokumentaciji in/ali drugem gradivu za distribucijo navesti zgoraj navedeno obvestilo o avtorskih pravicah, ta seznam pogojev in naslednjo izjavo o zavrnitvi odgovornosti.
- Avtorja in imen morebitnih sodelavcev brez predhodnega pisnega dovoljenja ni dovoljeno uporabljati za podporo ali promocijo izdelkov, ki izhajajo iz te programske opreme.

TO PROGRAMSKO OPREMO LASTNIKI AVTORSKIH PRAVIC IN SODELAVCI PONUJAJO "TAKŠNO, KOT JE" IN ZAVRAČAJO VSA IZRECNA ALI NAZNAČENA JAMSTVA, KAR MED DRUGIM VKLJUČUJE NAZNAČENA JAMSTVA O PRIMERNOSTI ZA PRODAJO IN DOLOČEN NAMEN. V NOBENEM PRIMERU LASTNIK AVTORSKIH PRAVIC ALI SODELAVCI NISO ODGOVORNI ZA NOBENO NEPOSREDNO, POSREDNO, NAKLJUČNO, POSEBNO, EKSEMPLARIČNO ALI POSLEDIČNO ŠKODO (KAR MED

DRUGIM VKLJUČUJE NAROČILO NADOMESTNIH IZDELKOV ALI STORITEV, IZGUBO MOŽNOSTI UPORABE IZDELKA, PODATKOV ALI PRIHODKOV OZIROMA PREKINITEV POSLOVANJA), KI NASTANE ZARADI UPORABE TE PROGRAMSKE OPREME, TUDI ČE SO SEZNANJENI Z MOŽNOSTJO TAKŠNE ŠKODE IN NE GLEDE NA TO, KAKO IN NA PODLAGI KATERE RAZLAGE ODGOVORNOSTI JE ŠKODA NASTALA OZIROMA ALI IZHAJA IZ POGODBENIH DOLOČIL, OBJEKTIVNE ODGOVORNOSTI ALI KAZNIVEGA DEJANJA (VKLJUČNO Z MALOMARNOSTJO ITD.).

## Definicije simbolov

Na nalepkah na napravi ali dodatni opremi so lahko prikazani ti simboli.

	Izmenični tok. Naprava je primerna za izmenični tok.
	Enosmerni tok. Naprava je primerna samo za enosmerni tok.
	Varovalka. Navaja specifikacije ali lokacijo varovalke.
	Simbol za odstranjevanje in recikliranje v skladu z direktivo OEEO. Simbol OEEO je na izdelku v skladu z direktivo EU 2002/96/ES o odpadni električni in elektronski opremi (OEEO). Namenjena je preprečevanju neprimernega odlaganja in spodbujanju ponovne uporabe ter recikliranja.



# Kazalo

## A

alarmi **13, 18**  
Auto Lap **19**  
Auto Pause **19**

## B

barometer **14, 20**  
baterija **23**  
menjava **23**  
podaljševanje **15, 19, 23**  
polnjenje **1**  
zamenjava **23**  
živiljenjska doba **22**  
brisanje  
osebni rekordi **12**  
vsi uporabniški podatki **22**  
zgodovina **15**

## C

cilj **12**  
cilji **12**  
Connect IQ **16**

## Č

čas  
nastavitve **21**  
opozorila **18**  
pasovi in oblike **21**  
čas stika s tlemi **3**  
časi sončnega vzhoda in zahoda **13**  
časovnik **6–8, 14**  
odštevalnik **13**  
čiščenje naprave **23**

## D

Daljšinski upravljalnik za VIRB **17**  
dejavnosti **5, 17**  
po meri **8**  
shranjevanje **6, 8**  
začetek **6, 8**  
deskanje na snegu **6**  
dinamika teka **3, 4**  
dodatna oprema **23**  
dolžina koraka **3**  
dolžine **7**

## G

Garmin Connect **1, 11, 15, 16**  
shranjevanje podatkov **16**  
Garmin Express **1, 16**  
posodabljanje programske opreme **1**  
registracija naprave **1**  
glavni meni, prilagajanje **17**  
GLONASS **20**  
GPS **19, 20**

## H

hitrost **19**

## I

ID naprave **22**  
intervali **7**  
vadbe **11, 12**

## J

jezik **20**

## K

kadenca **3, 7**  
opozorila **18**  
senzorji **21**  
kalorija, opozorila **18**  
kartica z rezultati **9**  
koledar **11**  
kolesarjenje **7**  
kolesarski senzorji **21**  
kompas **14, 20**  
umerjanje **20**  
koordinate **13**

krivulja **9**

## L

laktatni prag **5**  
licenčna pogodba za programsko opremo **27**  
lokacije **13**  
brisanje **13**  
shranjevanje **13**  
urejanje **13**

## M

meni **1**  
menjava baterije **23**  
merilnik opravljene poti **9, 15**  
merjenje razdalje udarca **9**  
merske enote **21**  
metronom **7**  
moč  
merilniki **4**  
območja **10**  
opozorila **18**

## N

način ure **19**  
načrtovane poti **13**  
najvišji VO2 **4, 26**  
nastavitve **17, 20, 21, 23**  
nastavitve sistema **20**  
nastavitve smeri **20**  
navigacija **18, 20**  
Poglej in pojdi **14**  
navpično nihanje **3**  
navpično razmerje **3**

## O

območja  
moč **10**  
srčni utrip **9, 10**  
obvestila **15**  
odpravljanje težav **2, 4, 22, 23**  
odštevalnik **13**  
opozorila **13, 18, 19**  
osebni rekordi **12**  
brisanje **12**  
osvetlitev zaslona **1, 21**

## P

pametni telefon **16, 17**  
programi **15, 16**  
združevanje **1**  
paščki **23**  
plavanje **7**  
plavanje v odprtih vodah **8**  
podatki  
prenašanje **16**  
shranjevanje **16**  
strani **18**  
podatkovna polja **6, 16**  
Poglej in pojdi **14**  
pohodništvo **6**  
polnjenje **1**  
ponovni zagon naprave **23**  
poteki poti  
izbiranje **9**  
predvajanje **9**  
povečevanje **1**  
predviden končni čas **4**  
prenos podatkov **16**  
prilagajanje naprave **18**  
pripomočki **2, 16, 17**  
pripravljenost **13**  
profil uporabnika **9**  
profili **5**  
uporabnik **9**  
proge, predvajanje **9**  
programi **15, 16**  
pametni telefon **1**  
programska oprema  
licenca **22**  
posodabljanje **1**  
različica **22**

## R

razdalja **19**  
opozorila **18**  
referenčni sever **20**  
regeneracija **5**  
registracija izdelka **1**  
registracija naprave **1**  
rezultat swolf **7**

## S

samodejni vzpon **19**  
samodejno pomikanje **19**  
senzor hitrosti in kadence **21**  
senzor korakov **21, 22**  
senzorji ANT+ **21**  
Senzorji ANT+, združevanje **21**  
shranjevanje dejavnosti **6–8**  
shranjevanje podatkov **16**  
sledenje dejavnostim **10, 11**  
sledil **6, 13**  
smučanje **6**  
alpsko **6**  
deskanje na snegu **6**  
specifikacije **22**  
spremljanje spanca **11**  
srčni utrip **1, 2**  
merilnik **2, 4, 5, 21, 23**  
območja **9, 10, 14**  
opozorila **18**  
združevanje senzorjev **2**  
stanje zmogljivosti **5**

## Š

športnik celo življenje **10**  
štoparica **13**

## T

tehnologija Bluetooth **15**  
Tehnologija Bluetooth **15**  
tekmovalje **12**  
tempe **22, 23**  
temperatura **22, 23**  
tipke **1, 20**  
prilagajanje **19**  
zaklepanje **1**  
točke poti, projekcija **13**  
TracBack **6, 14**  
Training Effect **13**  
trening, načrti **11**

## U

učinek na telo **5**  
UltraTrac **19**  
umerjanje  
kompas **20**  
višinomer **20**  
uporabniški podatki, brisanje **22**  
ura **13**  
urjenje **11, 12, 15**  
načrti **11**  
strani **6**  
USB, prekinitve povezave **22**

## V

vadba za triatlon **8**  
vadbe **7, 11**  
nalaganje **11**  
varčevanje z energijo **11**  
več športov **8, 14**  
velikost bazena **7**  
velikosti koles **27**  
veslanje **8**  
veslanje na deski **8**  
veslanje na deski (SUP) **8**  
videzi ure **16, 19**  
Virtual Partner **12**  
višinomer **14, 20**  
umerjanje **20**  
vodoodpornost **23**  
vzpostavlanje povezave **15**

## W

Wi-Fi, vzpostavljanje povezave **16**

## Z

zaklepanje, tipke **1**

zaslon **21**

zavesljaji **7**

zavoj **9**

združevanje

    pametni telefon **1**

    senzorji ANT+ **2, 21**

zemljevidi **18, 20**

    brskanje **14**

    navigacija **14**

    posodabljanje **1**

zgodovina **7, 8, 14, 15**

    brisanje **15**

    pošiljanje v računalnik **16**

zvoki **7, 13**



# [www.garmin.com/support](http://www.garmin.com/support)



1800 235 822



+43 (0) 820 220230



+ 32 2 672 52 54



0800 770 4960



1-866-429-9296



+385 1 5508 272  
+385 1 5508 271



+420 221 985466  
+420 221 985465



+ 45 4810 5050



+ 358 9 6937 9758



+ 331 55 69 33 99



+ 39 02 36 699699



(+52) 001-855-792-7671



0800 427 652



0800 0233937



+47 815 69 555



00800 4412 454  
+44 2380 662 915



+35 1214 447 460



+386 4 27 92 500



0861 GARMIN (427 646)  
+27 (0)11 251 9800



+34 93 275 44 97



+ 46 7744 52020



+886 2 2642-9199 ext 2



0808 238 0000  
+44 870 850 1242



+49 (0) 89 858364880  
zum Ortstarif - Mobilfunk  
kann abweichen



913-397-8200  
1-800-800-1020

