

GARMIN[®]

Edge[®] 520



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.

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

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. Di2™ je blagovna znamka družbe Shimano, Inc. Shimano® je registrirana blagovna znamka družbe Shimano, Inc. Mac® je blagovna znamka družbe Apple, Inc., registrirana v ZDA in drugih državah. Training Stress Score™ (TSS), Intensity Factor™ (IF) in Normalized Power™ (NP) so blagovne znamke družbe Peaksware, LLC. STRAVA in Strava™ sta blagovni znamki družbe Strava, Inc. Windows® je registrirana blagovna znamka družbe Microsoft Corporation v ZDA in drugih državah. Druge zaščitene in blagovne znamke so v lasti njihovih lastnikov.

Ta izdelek je potrjen v skladu z ANT+®. Če si želite ogledati seznam združljivih izdelkov in programov, obiščite stran www.thisisant.com/directory.

M/N: A02564

Kazalo vsebine

Uvod	1	Povečevanje zemljevida	6
Uvod	1	Senzorji ANT+	7
Polnjenje naprave	1	Nošenje senzorja srčnega utripa	7
O bateriji	1	Svetovalec za okrevanje	7
Nameščanje standardnega nosilca	1	Vklp svetovalca za regeneracijo	7
Nameščanje sprednjega nosilca	1	Približne ocene najvišjega VO2	7
Sprostitev naprave Edge	2	Pridobivanje ocene najvišjega VO2	7
Vklp naprave	2	Nasveti za oceno najvišjega VO2 pri kolesarjenju	8
Tipke	2	Nastavljanje območij srčnega utripa	8
Ogled strani stanja	2	O območjih srčnega utripa	8
Uporaba osvetlitve zaslona	2	Cilji pripravljenosti	8
Uporaba bližnjičnega menija	2	Namigi za nepravilne podatke o srčnem utripu	8
Pridobivanje satelitskih signalov	2	Nameščanje senzorja hitrosti	8
Vadba	2	Nameščanje senzorja kadence	9
Vožnja	2	Senzorja hitrosti in kadence	9
Uporaba funkcije Virtual Partner®	3	Povprečenje podatkov za kadenco ali moč	9
Proge	3	Združevanje senzorjev ANT+	9
Ustvarjanje proge v napravi	3	Vadba z merilniki moči	9
Spremljanje proge v spletu	3	Nastavitev območij moči	9
Nasveti za vadbo s progami	3	Umerjanje merilnika moči	9
Ustavitev proge	3	Moč na pedal	9
Prikaz proge na zemljevidu	3	Dinamika kolesarjenja	9
Ogled podrobnosti proge	3	Uporaba dinamike kolesarjenja	10
Možnosti proge	3	Posodobitev programske opreme merilnika Vector z napravo	
Brisanje proge	4	Edge	10
Odseki	4	Pridobivanje ocene FTP	10
Odseki v programu Strava™	4	Izvedba testa FTP	10
Spremljanje odseka v spletu	4	Samodejni izračun FTP	10
Omogočanje odsekov	4	Uporaba prestavnih ročic Shimano® Di2™	10
Tekmovanje na odseku	4	Uporaba tehtnice	10
Ogled podrobnosti odseka	4	Zgodovina	11
Možnosti odsekov	4	Ogled vožnje	11
Brisanje odseka	4	Ogled časa v posameznem območju vadbe	11
Vadbe	4	Brisanje voženj	11
Spremljanje vadbe v spletu	4	Ogled vseh podatkovnih vrednosti	11
Začetek vadbe	4	Brisanje skupnih podatkovnih vrednosti	11
Ustavitev vadbe	5	Pošiljanje vožnje v Garmin Connect	11
Predogled vadbe	5	Garmin Connect	11
Brisanje vadbe	5	Povezane funkcije Bluetooth®	11
Brisanje več vadb	5	Združevanje s pametnim telefonom	12
Koledar vadb	5	Prenos datotek v drugo napravo Edge	12
Uporaba načrtov vadb Garmin Connect	5	Beleženje podatkov	12
Intervalne vadbe	5	Upravljanje podatkov	12
Ustvarjanje intervalne vadbe	5	Priklop naprave na računalnik	12
Začetek intervalne vadbe	5	Prenos datotek v napravo	12
Uporaba notranjega trenažerja ANT+	5	Brisanje datotek	12
Nastavitev upora	5	Izključitev kabla USB	12
Nastavitev ciljne moči	6	Prilagajanje naprave	13
Nastavitev cilja vadbe	6	Profili	13
Preklic cilja vadbe	6	Nastavitev uporabniškega profila	13
Osebni rekordi	6	O športnikih celo življenje	13
Ogled osebnih rekordov	6	O nastavitvah vadbe	13
Povrnitev osebnega rekorda	6	Posodabljanje profila dejavnosti	13
Brisanje vseh osebnih rekordov	6	Prilagajanje podatkovnih zaslonov	13
Območja treninga	6	Spreminjanje nastavitve satelitov	13
Vadba v zaprtih prostorih	6	Nastavitve zemljevida	13
Navigacija	6	Spreminjanje usmerjenosti zemljevida	13
Lokacije	6	Opozorila	13
Označevanje lokacije	6	Nastavitev opozoril o obsegu	13
Navigacija do shranjene lokacije	6	Nastavitev ponavljajočega se opozorila	14
Urejanje lokacij	6	Auto Lap	14
Brisanje lokacije	6	Označevanje krogov po položaju	14
Nastavljanje višine	6	Označevanje krogov po razdalji	14
		Uporaba funkcije Auto Pause	14
		Uporaba samodejnega mirovanja	14

Uporaba samodejnega pomikanja	14
Spreminjanje začetnega sporočila	14
Nastavitve za Bluetooth	14
Nastavitve sistema	15
Nastavitve zaslona	15
Nastavitev beleženja podatkov	15
Spreminjanje merskih enot	15
Vkllop in izklop zvokov naprave	15
Spreminjanje jezika naprave	15
Spreminjanje nastavitev konfiguracije	15
Časovni pasovi	15
Informacije o napravi	15
Specifikacije	15
Edge Specifikacije	15
Specifikacije merilnika srčnega utripa	15
Specifikacije senzorjev hitrosti in kadence	15
Nega naprave	16
Čiščenje naprave	16
Nega merilnika srčnega utripa	16
Baterije, ki jih lahko zamenja uporabnik	16
Menjava baterije merilnika srčnega utripa	16
Zamenjava baterije senzorja hitrosti ali senzorja kadence	16
Odpravljanje težav	16
Ponovni zagon naprave	16
Čiščenje uporabnikovih podatkov	16
Podaljševanje življenjske dobe baterije	16
Izboljševanje sprejema satelitskih signalov GPS	17
Meritve temperature	17
Nadomestni tesnilni obročki	17
Ogled informacij o napravi	17
Posodabljanje programske opreme	17
Podpora in posodobitve	17
Pridobivanje dodatnih informacij	17
Dodatek	17
Podatkovna polja	17
Ocene FTP	19
Izračuni območij srčnega utripa	19
Standardne ocene za najvišji VO2	19
Velikost in premer kolesa	19
Licenčna pogodba za programsko opremo	20
Kazalo	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.

Uvod

Ko napravo uporabljate prvič, opravite te postopke za nastavitev naprave in spoznavanje osnovnih funkcij.

- 1 Napolnite napravo (*Polnjenje naprave, stran 1*).
- 2 Namestite napravo na standardni (*Nameščanje standardnega nosilca, stran 1*) ali sprednji nosilec (*Nameščanje sprednjega nosilca, stran 1*).
- 3 Vključite napravo (*Vključitev naprave, stran 2*).
- 4 Poiščite satelitski signal (*Pridobivanje satelitskih signalov, stran 2*).
- 5 Začnite z vožnjo (*Vožnja, stran 2*).
- 6 Prenesite vožnjo v storitev Garmin Connect™ (*Pošiljanje vožnje v Garmin Connect, stran 11*).

Polnjenje naprave

OBVESTILO

Rjavenje preprečite tako, da pred polnjenjem ali priklopom na računalnik temeljito posušite vrata USB, zaščitni pokrovček in okolico.

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

OPOMBA: naprava se ne polni, če je zunaj odobrenega temperaturnega obsega (*Edge Specifikacije, stran 15*).

- 1 Zaščitni pokrovček ① odstranite z vrat USB ②.



- 2 Manjši konec kabla USB priklopite v vrata USB na napravi.
- 3 Večji konec kabla USB priklopite v napajalnik ali vrata USB računalnika.
- 4 Napajalnik vključite v standardno stensko vtičnico.
Ko napravo priključite na vir napajanja, se vklopi.
- 5 Napravo popolnoma napolnite.

O bateriji

⚠ OPOZORILO

Ta naprava vsebuje litij-ionsko baterijo. Za opozorila in pomembne informacije o izdelku si oglejte navodila *Pomembne informacije o varnosti in izdelku* v škatli izdelka.

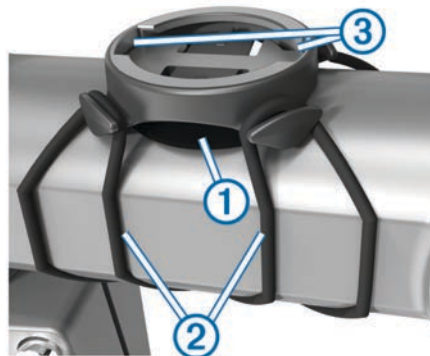
Nameščanje standardnega nosilca

Za najboljši sprejem signala GPS namestite nosilec za kolo tako, da bo sprednja stran naprave usmerjena v nebo. Nosilec za kolo lahko namestite na držalo za krmilo ali na krmilo.

- 1 Za namestitev naprave izberite varno mesto, kjer ne bo motila varnega upravljanja kolesa.

- 2 Namestite gumijasto ploščico ① na hrbtno stran nosilca za kolo.

Gumijasti jezički so poravnani s hrbtno stranjo nosilca za kolo, tako da ostane na mestu.



- 3 Namestite nosilec za kolo na držalo za krmilo.
- 4 Čvrsto pritrdite nosilec za kolo z dvema obročkoma ②.
- 5 Poravnajte jezičke na hrbtne strani naprave z zarezama na nosilcu za kolo ③.
- 6 Nežno pritisnite na napravo in jo obrnite v desno, dokler se ne zaskoči v pravilen položaj.



Nameščanje sprednjega nosilca

- 1 Za namestitev naprave Edge izberite varno mesto, kjer ne bo motila varnega upravljanja kolesa.
- 2 S šestkotnim ključem odstranite vijak ① iz povezovalnika s krmilom ②.



- 3 Če želite obrniti nosilec, odstranite dva vijaka na zadnjem delu nosilca ③, zasukajte povezovalnik ④ in znova namestite vijaka.
- 4 Gumijasto blazinico namestite okoli krmila:
 - če je premer krmila 25,4 mm, uporabite debelejšo blazinico.
 - če je premer krmila 31,8 mm, uporabite tanjšo blazinico.
- 5 Povezovalnik s krmilom namestite okoli gumijaste blazinice.
- 6 Znova namestite in zategnite vijak.

OPOMBA: Garmin® priporoča vrtilni moment 7 lbf-palci (0,8 Nm). Redno preverjajte, ali je vijak ustrezno zategnjen.

- 7 Poravnajte jezičke na hrbtne strani naprave Edge z zarezama na nosilcu za kolo ⑤.




8 Nežno pritisnite na napravo Edge in jo obrnite v desno, dokler se ne zaskoči v pravilen položaj.

Sprostitev naprave Edge

- 1 Če želite odkleniti napravo Edge, jo zasukajte v smeri urinega kazalca.
- 2 Dvignite napravo Edge z nosilca.

Vklop naprave

Ko boste napravo prvič vklopili, boste pozvani, da konfigurirate nastavitve sistema in profile.








- 1 Držite .
- 2 Sledite navodilom na zaslonu.

Če naprava vključuje senzorje ANT+® (na primer merilnik srčnega utripa, senzor hitrosti ali senzor kadence), jih lahko aktivirate med konfiguracijo.

Za več informacij o senzorjih ANT+ si oglejte razdelek [Senzorji ANT+](#), stran 7.

Tipke





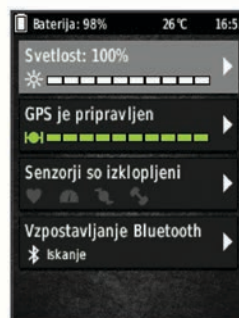
1		Izberite za prilagoditev svetlosti osvetlitve zaslona. Držite za vklop in izklop naprave.
2		Izberite za pomikanje po zaslonih s podatki, možnostmi in nastavitvami. Izberite na domačem zaslonu za ogled strani stanja.
3		Izberite za pomikanje po zaslonih s podatki, možnostmi in nastavitvami. Izberite na domačem zaslonu za ogled menija naprave.
4		Izberite za označitev novega kroga.
5		Izberite za vklop in izklop časovnika.
6		Izberite za vrnitev na prejšnji zaslon.
7		Izberite za izbiro možnosti ali potrditev sporočila. Izberite med vožnjo za ogled možnosti menija, kot so opozorila in podatkovna polja.

Ogled strani stanja

Stran stanja prikazuje stanje povezanosti GPS-a, senzorjev ANT+ in pametnega telefona.




Izberite možnost:

- Na domačem zaslonu izberite .
- Med vožnjo izberite  > **Stran stanja**.





Prikaže se stran stanja. Če ikona ne utripa, to pomeni, da je bil signal najden ali da je priključen senzor.

Uporaba osvetlitve zaslona

- Če želite vklopiti osvetlitev zaslona, pritisnite katero koli tipko.
- Če želite prilagoditi svetlost osvetlitve zaslona, izberite .
- Na domačem zaslonu izberite eno ali več možnosti:
 - Če želite prilagoditi svetlost, izberite  > **Svetlost** > **Svetlost**.
 - Če želite prilagoditi časovno omejitev, izberite  > **Svetlost** > **Čas. omejit. osvetlitve** in izberite možnost.

Uporaba bližnjirnega menija

Možnosti bližnjirnega menija so na voljo za funkcije podatkovnih zaslonov in dodatne opreme. Med vožnjo se na podatkovnih zaslonih prikaže .

Če želite prikazati možnosti bližnjirnega menija, izberite .

Pridobivanje satelitskih signalov




Za pridobitev satelitskih signalov bo naprava morda potrebovala neoviran pogled na nebo. Čas in datum se nastavita samodejno glede na položaj GPS.

- 1 Pojdite na prosto.
 - Sprednja stran naprave mora biti usmerjena v nebo.
- 2 Počakajte, da naprava poišče satelite.
 - Iskanje satelitskih signalov lahko traja 30–60 sekund.

Vadba

Vožnja

Če ste skupaj z napravo dobili tudi senzor ANT+, sta naprava in senzor že združena in ju lahko aktivirate med začetno nastavitvijo.

- 1 Držite , da vklopite napravo.
- 2 Pojdite na prosto in počakajte, da naprava poišče satelite.
 - Ko je naprava pripravljena, se stolpci za satelitski signal obarvajo zeleno.
- 3 Na domačem zaslonu izberite .
- 4 Izberite profil dejavnosti.
- 5 Izberite , da zaženete časovnik.

Čas 00:00:0575
Hitrost 0.0 km/h
Razdalja 0 m
Ura 16:55:46
Kalorije 0 kcal

OPOMBA: zgodovina se beleži le, ko časovnik teče.

- 6 Za dodatne podatkovne zaslone izberite ▲ ali ▼.
- 7 Po potrebi izberite ↻, da si ogledate možnosti menija, kot so opozorila in podatkovna polja.
- 8 Če želite izklopiti časovnik, izberite ►.
- 9 Izberite **Shrani vožnjo**.

Uporaba funkcije Virtual Partner®

Naprava Virtual Partner je vadbno orodje, s katerim boste lažje dosegli svoje cilje.

- 1 Začnite z vožnjo.
- 2 Izberite ▼ za prikaz zaslona Virtual Partner in si oglejte, kdo je v vodstvu.

15.0 km/h	
	
	
Zaostanek 46 m	Čas zaostank 00:11

- 3 Po potrebi izberite ↻ > **Hitrost funkcije Virtual Partner**, da med vožnjo prilagodite hitrost funkcije Virtual Partner.

Proge

Sledenje prej zabeleženi dejavnosti: shranjeni progi lahko sledite preprosto zato, ker je dobra pot. Shranite in sledite lahko na primer prijetni vožnji s kolesom na delovno mesto.

Tekmovanje proti prej zabeleženi dejavnosti: lahko tudi sledite shranjeni progi in pri tem poskušate doseči ali preseči prej zastavljene cilje. Če ste na primer prvotno progo opravili v 30 minutah, lahko tekmujete proti Virtual Partner in poskušate opraviti progo v manj kot 30 minutah.

Sledenje obstoječi vožnji iz Garmin Connect: progo lahko iz Garmin Connect pošljete v svojo napravo. Ko je proga shranjena v vaši napravi, ji lahko sledite ali tekmujete proti njej.

Ustvarjanje proge v napravi

Preden lahko ustvarite progo, morate imeti v napravi shranjeno dejavnost s podatki GPS.

- 1 Izberite **Meni > Trening > Igrišča > Možnosti proge > Ustvari novo**.
- 2 Izberite dejavnost, na kateri naj bo zasnovana proga.
- 3 Vnesite ime proge in izberite ✓.
Proga se pojavi na seznamu.
- 4 Izberite progo in preglejte njene podrobnosti.
- 5 Po potrebi izberite **Nastavitve** in uredite podrobnosti proge.

Spremenite lahko na primer ime ali barvo proge.

- 6 Izberite ↻ > **Vožnja**.

Spremljanje proge v spletu

Preden lahko prenesete progo iz storitve Garmin Connect, morate imeti račun Garmin Connect ([Garmin Connect](#), stran 11).

- 1 Napravo z računalnikom povežite s kablom USB.
- 2 Obiščite www.garminconnect.com.
- 3 Ustvarite novo progo ali izberite obstoječo.
- 4 Izberite **Pošlji v napravo**.
- 5 Odklopite napravo in jo vklopite.
- 6 Izberite **Meni > Trening > Igrišča**.
- 7 Izberite progo.
- 8 Izberite **Vožnja**.

Nasveti za vadbo s progami

- Uporabite usmerjanje po zavojih ([Možnosti proge](#), stran 3).
- Če vključujete ogrevanje, izberite ►, da pričnete progo in se ogrejte kot ponavadi.
- Med ogrevanjem se ne približujte poti proge. Ko ste pripravljeni začeti, se pomaknite proti svoji progi. Ko ste na katerem koli delu poti proge, se prikaže sporočilo.
OPOMBA: takoj ko izberete ►, zažene Virtual Partner progo in ne čaka, da se ogreje.
- Za ogled zemljevida proge se pomaknite do zemljevida. Če zavijete s proge, se prikaže sporočilo.

Ustavitev proge

Izberite ↻ > **Prekini progo > V redu**.

Prikaz proge na zemljevidu

Za vsako progo, ki jo shranite v napravo, lahko prilagodite, kako je prikazana na zemljevidu. Progo prevoza na delo lahko na primer nastavite tako, da je na zemljevidu vedno obarvana rumeno. Drugo progo lahko obarvate zeleno. Tako lahko med vožnjo vidite proge, ne da bi po njih vozili ali izvajali navigacijo.

- 1 Izberite **Meni > Trening > Igrišča**.
- 2 Izberite progo.
- 3 Izberite **Nastavitve**.
- 4 Če želite progo prikazati na zemljevidu, izberite **Vedno prikazi**.
- 5 Izberite **Barva** in izberite barvo.
- 6 Če želite na zemljevid vključiti destinacije na progi, izberite **Točke proge**.

Ko se naslednjič peljete blizu proge, bo prikazana na zemljevidu.

Ogled podrobnosti proge

- 1 Izberite **Meni > Trening > Igrišča**.
- 2 Izberite progo.
- 3 Izberite možnost:
 - Izberite **Povzetek**, če si želite ogledati podrobnosti o progi.
 - Izberite **Zemljevid**, če si želite progo ogledati na zemljevidu.
 - Izberite **Višina**, če si želite ogledati izris višine proge.
 - Izberite **Krogi**, če želite izbrati krog in si ogledate dodatne informacije o vsakem krogu.

Možnosti proge

Izberite **Meni > Trening > Igrišča > Možnosti proge**.

Usmerj. po zavojih: omogoči ali onemogoči pozive za zavoj.

Op. o odh. s proge: opozori vas, če zavijete s proge.

Išči: omogoča iskanje shranjenih prog po imenu.

Izbriši: omogoča brisanje vseh ali več shranjenih prog iz naprave.

Brisanje proge

- 1 Izberite **Meni > Trening > Igrišča**.
- 2 Izberite prog.
- 3 Izberite **Izbriši > V redu**.

Odseki

Sledenje odseku: odseke lahko iz računa Garmin Connect pošljete v napravo. Ko ga vanjo shranite, lahko odseku sledite.

OPOMBA: ko prenesete prog iz računa Garmin Connect, se samodejno prenesejo vsi odseki proge.

Tekmovanje na odseku: na odseku lahko tekmujete in poskusite doseči ali izboljšati svoj osebni rekord ali rezultat, ki so ga na odseku dosegli drugi kolesarji.

Odseki v programu Strava™

Odseke v programu Strava lahko prenesete v napravo Edge. Sledite odsekom v programu Strava in primerjajte svoj dosežek s prejšnjimi vožnjami ter rezultati prijateljev in profesionalnih kolesarjev, ki so peljali po tem odseku.

Na članstvo za program Strava se lahko naročite v pripomočku za odseke v računu Garmin Connect. Za več informacij obiščite www.strava.com.

Informacije v tem priročniku veljajo tako za odseke v storitvi Garmin Connect kot za odseke v programu Strava.

Spremljanje odseka v spletu

Preden lahko prenesete odsek iz storitve Garmin Connect in mu sledite, morate imeti račun Garmin Connect ([Garmin Connect](#), stran 11).

- 1 Napravo z računalnikom povežite s kablom USB.
- 2 Obiščite www.garminconnect.com.
- 3 Ustvarite nov odsek ali izberite obstoječega.
- 4 Izberite **Pošlji v napravo**.
- 5 Odklopite napravo in jo vklopite.
- 6 Izberite **Meni > Trening > Odseki**.
- 7 Izberite odsek.
- 8 Izberite **Zemljevid > Vožnja**.

Omogočanje odsekov

Omogočite lahko tekmovanje in pozive Virtual Partner, ki vas opozarjajo na bližajoče se odseke.

- 1 Izberite **Meni > Trening > Odseki**.
- 2 Izberite odsek.
- 3 Izberite **Omogoči**.

OPOMBA: pozivi, ki vas opozarjajo na bližajoče se odseke, se prikažejo le za omogočene odseke.

Tekmovanje na odseku

Odseki so virtualne tekmovalne proge. Na odseku lahko tekmujete in svoj dosežek primerjate s prejšnjimi dejavnostmi, dosežki drugih kolesarjev, povezavami v svojem računu Garmin Connect ali drugimi člani kolesarske skupnosti. Podatke o dejavnosti lahko prenesete v svoj račun Garmin Connect, da si ogledate lokacijo odseka.

- 1 Začnite slediti odseku ([Spremljanje odseka v spletu, stran 4](#)), progi, ki vsebuje odsek ([Spremljanje proge v spletu, stran 3](#)) ali začnite z vožnjo ([Vožnja, stran 2](#)).

Ko vaša pot prečka omogočen odsek, lahko tekmujete na odseku.

- 2 Izberite **▶**, da zaženete časovnik.

Ko se približate začetni točki odseka, se prikaže sporočilo.

- 3 Začnite tekmovati na odseku.

- 4 Po potrebi izberite **↔**, da spremenite svoj cilj med tekmovanjem.

Tekmujete lahko z vodilnim v skupini, izzivalcem ali drugimi kolesarji (če so na voljo).

- 5 Če si želite ogledati svoj napredek, se pomaknite na zaslon Virtual Partner.

Ko je odsek končan, se prikaže sporočilo.

Ogled podrobnosti odseka

- 1 Izberite **Meni > Trening > Odseki**.

- 2 Izberite odsek.

- 3 Izberite možnost:

- Izberite **Zemljevid**, če si želite odsek ogledati na zemljevidu.
- Izberite **Višina**, če si želite ogledati izris višine odseka.
- Izberite **Lestvica**, če si želite ogledati čase voženj in povprečne hitrosti vodilnega na odseku, vodilnega v skupini ali izzivalca ter svoj osebni najboljši čas in povprečno hitrost in dosežke drugih kolesarjev (če so na voljo).

NAMIG: če želite spremeniti cilj tekmovanja na odseku, lahko izberete vnos na lestvici.

Možnosti odsekov

Izberite **Meni > Trening > Odseki > Možnosti odsekov**.

Usmerj. po zavojih: omogoči ali onemogoči pozive za zavoje.

Išči: omogoča iskanje shranjenih odsekov po imenu.

Omogoči/onemogoči: omogoči ali onemogoči odseke, ki so trenutno naloženi v napravo.

Izbriši: omogoča brisanje vseh ali več shranjenih odsekov iz naprave.

Brisanje odseka

- 1 Izberite **Meni > Trening > Odseki**.
- 2 Izberite odsek.
- 3 Izberite **Izbriši > V redu**.

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 11).

- 1 Napravo priključite na računalnik.
- 2 Obiščite 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 Izberite **Meni > Trening > Vadbe**.
- 2 Izberite vadbo.

3 Izberite **Začni z vadbo**.

4 Izberite ►, da zaženete časovnik.

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

Ustavitev vadbe

- Če želite končati korak vadbe, lahko kadar koli izberete ↻.
- Če si želite ogledati zaslon za korak vadbe, lahko kadar koli izberete ▼ in če želite končati vadbo, izberite ↻ > **Prekini vadbo** > **V redu**.
- Če želite ustaviti časovnik in končati vadbo, lahko kadar koli izberete ► > **Prekini vadbo**.

NAMIG: ko shranite vožnjo, se vadba samodejno konča.

Predogled vadbe

Ogledate si lahko vsak korak vadbe.

- 1 Izberite **Meni** > **Trening** > **Vadbe**.
- 2 Izberite vadbo.
- 3 Izberite **Predogled vadbe**.

Brisanje vadbe

- 1 Izberite **Meni** > **Trening** > **Vadbe**.
- 2 Izberite vadbo.
- 3 Izberite **Izbriši vadbo** > **V redu**.

Brisanje več vadb

- 1 Izberite **Meni** > **Trening** > **Vadbe** > **Izbriši**.
- 2 Izberite eno ali več vadb.
- 3 Izberite **Brisanje vadb** > **V redu**.

Koledar vadb

Koledar vadb v napravi je podaljšek koledarja ali rasporeda 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, preprišete 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 11).

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.
- 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 vožnjo na znani razdalji lahko uporabljate odprte intervale. Ko izberete ↻, naprava zabeleži interval in se premakne na interval počitka.

Ustvarjanje intervalne vadbe

- 1 Izberite **Meni** > **Trening** > **Intervali** > **Urejanje** > **Intervali** > **Vrsta**.
- 2 Izberite **Razdalja**, **Čas** ali **Odprto**.
NAMIG: odprt interval lahko ustvarite tako, da vrsto nastavite na **Odprto**.

3 Izberite **Trajanje**, vnesite interval razdalje ali časa vadbe in izberite ✓.

4 Izberite **Počitek** > **Vrsta**.

5 Izberite **Razdalja**, **Čas** ali **Odprto**.

6 Če je treba, vnesite razdaljo ali čas za interval počitka in izberite ✓.

7 Izberite eno ali več možnosti:

- Če želite nastaviti število ponovitev, izberite **Ponovi**.
- Če želite vadbi dodati odprto ogrevanje, izberite **Ogrevanje** > **Vklopljeno**.
- Če želite vadbi dodati odprto ohlajanje, izberite **Ohlajanje** > **Vklopljeno**.

Začetek intervalne vadbe

- 1 Izberite **Meni** > **Trening** > **Intervali** > **Začni z vadbo**.
- 2 Izberite ►, da zaženete časovnik.
- 3 Če ima intervalna vadba ogrevanje, izberite ↻, da začnete prvi interval.
- 4 Sledite navodilom na zaslonu.

Ko končate vse intervale, se prikaže sporočilo.

Uporaba notranjega trenažerja ANT+

Preden lahko uporabite združljiv notranji trenažer ANT+, morate nanj namestiti kolo in ga združiti z napravo ([Združevanje senzorjev ANT+](#), stran 9).

Napravo lahko uporabljate skupaj z notranjim trenažerjem za simulacijo upora med sledenjem progi, dejavnosti ali vadbi. Pri uporabi notranjega trenažerja se GPS samodejno izklopi.

- 1 Izberite **Meni** > **Trening** > **Notranji trenažer**.
- 2 Izberite možnost:
 - Izberite **Sledenje progi**, če želite slediti shranjeni progi ([Proge](#), stran 3).
 - Izberite **Sledenje aktivnosti**, če želite slediti shranjeni vožnji ([Vožnja](#), stran 2).
 - Izberite **Sledenje vadb**, če želite slediti vadbi za moč, ki ste jo prenesli iz računa Garmin Connect ([Vadbe](#), stran 4).
- 3 Izberite progo, dejavnost ali vadbo.
- 4 Izberite **Vožnja**.
- 5 Izberite profil dejavnosti.
- 6 Izberite ►, da zaženete časovnik.
Trenažer poveča ali zmanjša upor na podlagi informacij o nadmorski višini na progi ali vožnji.
- 7 Če želite prikazati zaslon trenažerja, izberite ▼.



Ogledate si lahko raven upora ①, razdaljo prednosti ali zaostanka ② in čas prednosti ali zaostanka ③ pred oziroma za razdaljo in časom, ki sta bila prvotno zabeležena za progo ali dejavnost.

Nastavitev upora

- 1 Izberite **Meni** > **Trening** > **Notranji trenažer** > **Nastavitev odpornosti**.

2 Izberite ▲ ali ▼, da nastavite silo upora na trenažerju.

3 Izberite profil dejavnosti.

4 Začnite poganjati.

5 Po potrebi izberite ⌘ > **Nastavitev odpornosti**, če želite nastaviti upor med dejavnostjo.

Nastavitev ciljne moči

1 Izberite **Meni > Trening > Notranji trenažer > Nastavitev ciljne moči**.

2 Nastavite vrednost ciljne moči.

3 Izberite profil dejavnosti.

4 Začnite poganjati.

Trenažer prilagaja silo upora in tako ohranja stalno izhodno moč na podlagi vaše hitrosti.

5 Po potrebi izberite ⌘ > **Nastavitev ciljne moči**, če želite nastaviti ciljno moč med dejavnostjo.

Nastavitev cilja vadbe

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

1 Izberite **Meni > Trening > Nastavi cilj**.

2 Izberite možnost:

- Izberite **Samo razdalja**, če želite izbrati prednastavljeno razdaljo ali vnesti poljubno.
- Izberite **Razdalja in čas**, če želite izbrati ciljno razdaljo in čas.
- Izberite **Razdalja in hitrost**, če želite izbrati ciljno razdaljo in 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.

3 Izberite ▶, da zaženete časovnik.

4 Če je treba, izberite ▼, da prikazete zaslon Virtual Partner.

5 Ko končate dejavnost, izberite ▶ > **Shrani vožnjo**.

Preklic cilja vadbe

Izberite ⌘ > **Prekliči cilj > V redu**.

Osebni rekordi

Ob zaključku vožnje naprava prikaže nove osebne rekorde, če ste jih dosegli med vožnjo. Osebni rekordi vključujejo najhitrejši čas običajne razdalje, najdaljšo vožnjo in najvišjo premagano nadmorsko višino med vožnjo.

Ogled osebnih rekordov

Izberite **Meni > Moja statistika > Osebni rekordi**.

Povrnitev osebnega rekorda

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

1 Izberite **Meni > Moja statistika > Osebni rekordi**.

2 Izberite rekord, ki ga želite povrniti na prejšnji rekord.

3 Izberite **Prejšnji rekord > V redu**.

OPOMBA: s tem ne izbrišete shranjenih dejavnosti.

Brisanje vseh osebnih rekordov

Izberite **Meni > Moja statistika > Osebni rekordi > Izbriši vse > V redu**.

OPOMBA: s tem ne izbrišete shranjenih dejavnosti.

Območja treninga

- Območja srčnega utripa (*Nastavljanje območij srčnega utripa, stran 8*)

- Območja moči (*Nastavitev območij moči, stran 9*)

Vadba v zaprtih prostorih

Ko vadite v zaprtih prostorih ali želite varčevati z energijo baterije, lahko izklopite GPS.

OPOMBA: vse spremembe nastavitve GPS-a se shranijo v profil dejavnosti. Ustvarite lahko prilagojene profile dejavnosti za vsako vrsto kolesarjenja (*Posodabljanje profila dejavnosti, stran 13*).

1 Izberite **Meni > Nastavitve > Profili dejavnosti**.

2 Izberite profil.

3 Izberite **Način GPS-a > Izklop**.

Če je GPS izklopljen, podatki o hitrosti in razdalji niso na voljo, razen če nimate izbirnega senzorja, ki te podatke pošilja v napravo (na primer senzor hitrosti ali kadence).

Navigacija

Funkcije in nastavitve navigacije veljajo tudi za navigacijo po progah (*Proge, stran 3*) in odsekih (*Odseki, stran 4*).

- Lokacije (*Lokacije, stran 6*)
- Nastavitve zemljevida (*Nastavitve zemljevida, stran 13*)

Lokacije

V napravo lahko zabeležite in shranite lokacije.

Označevanje lokacije

Preden lahko označite lokacijo, morate poiskati satelite.

Lokacija je točka, ki jo zabeležite in shranite v napravo. Če si želite zapomniti znamenitosti ali se vrniti na določeno mesto, lahko označite lokacijo.

1 Začnite z vožnjo.

2 Izberite ⌘ > **Shrani lokacijo > V redu**.

Navigacija do shranjene lokacije

Preden lahko začnete navigacijo do shranjene lokacije, morate poiskati satelite.

1 Izberite **Meni > Trening > Lokacije**.

2 Izberite lokacijo.

3 Izberite **Prikaži zemljevid**.

4 Izberite **Vožnja**.

Urejanje lokacij

1 Izberite **Meni > Trening > Lokacije**.

2 Izberite lokacijo.

3 Izberite **podrobnost lokacije**.

Na primer, izberite **Spremeni višino**, da vnesete znano nadmorsko višino lokacije.

4 Uredite vrednost in izberite ✓.

Brisanje lokacije

1 Izberite **Meni > Trening > Lokacije**.

2 Izberite lokacijo.

3 Izberite **Izbriši lokacijo > V redu**.

Nastavljanje višine

Če imate točne podatke o višini svoje trenutne lokacije, lahko ročno umerite višinomer na napravi.

1 Začnite z vožnjo.

2 Izberite ⌘ > **Nastavitev višine**.

3 Vnesite višino in izberite ✓.

Povečevanje zemljevida

1 Začnite z vožnjo.

- 2 Izberite ▼ za ogled zemljevida.
- 3 Izberite ↻ > **Povečava/pomanjš. pogleda zemljevida.**
- 4 Izberite možnost:
 - Omogočite možnost **Samodejna pov.**, če želite, da se raven povečave zemljevida nastavi samodejno.
 - Onemogočite možnost **Samodejna pov.**, če želite ročno povečati ali zmanjšati zemljevid.
- 5 Po potrebi izberite **Nastavi raven povečave.**
- 6 Izberite možnost:
 - Za ročno povečavo izberite ▲.
 - Za ročno zmanjšanje izberite ▼.
- 7 Izberite ↻, če želite shraniti raven povečave (izbirno).

Senzorji ANT+

Napravo lahko uporabljate z brezžičnimi senzorji ANT+. Za več informacij o združljivosti in nakupu izbirnih senzorjev obiščite <http://buy.garmin.com>.

Nošenje senzorja srčnega utripa

OPOMBA: če nimate merilnika srčnega utripa, lahko to nalogo preskočite.

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

- 1 Modul senzorja srčnega utripa pritrdite ① na pas.

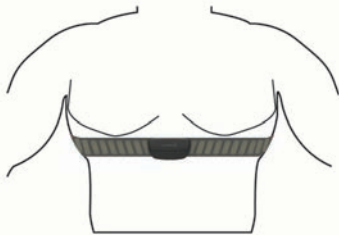


Logotipa Garmin na modulu in pasu morata biti z desno stranjo obrnjena navzgor.

- 2 Navlažite elektrodi ② in krpici za stik ③ na zadnji strani pasu, da ustvarite močno povezavo med vašimi prsmi in oddajnikom.



- 3 Ovijte pas okoli prsi in kljukico ④ pritrdite v zanko ⑤.
OPOMBA: oznaka za nego ne sme biti prepognjena.



Logotipa Garmin morata biti z desno stranjo obrnjena navzgor.

- 4 Napravo postavite največ 3 m (10 čevljev) od merilnika srčnega utripa.

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

NAMIG: če so podatki o srčnem utripu nepravilni ali se ne prikažejo, si oglejte namige za odpravljanje težav ([Namigi za nepravilne podatke o srčnem utripu, stran 8](#)).

Svetovalec za okrevanje

Napravo Garmin lahko skupaj s senzorjem srčnega utripa uporabljate za prikaz, čez koliko časa boste popolnoma okrevali in bili pripravljeni na naslednjo težjo vadbo. Svetovalec za okrevanje vključuje čas in preverjanje okrevanja. Tehnologijo svetovalca za okrevanje vam zagotavlja Firstbeat, ki jo tudi podpira.

Preverjanje okrevanja: preverjanje okrevanja v realnem času poda stanje vašega okrevanja v prvih nekaj minutah dejavnosti.

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

Vklop svetovalca za regeneracijo

Preden lahko uporabljate svetovalca za regeneracijo, morate namestiti merilnik srčnega utripa in ga združiti z napravo ([Združevanje senzorjev ANT+, stran 9](#)). Če ste merilnik srčnega utripa dobili skupaj z napravo, sta naprava in senzor že združena. Za najbolj natančno oceno nastavite profil uporabnika ([Nastavitev uporabniškega profila, stran 13](#)) in najvišji srčni utrip ([Nastavljanje območij srčnega utripa, stran 8](#)).

- 1 Izberite **Meni > Moja statistika > Svetovalec za regen. > Omogoči.**

- 2 Začnite z vožnjo.

V prvih nekaj minutah vožnje se pojavi preverjanje regeneracije, ki v realnem času prikazuje stanje regeneracije.

- 3 Po vožnji izberite **Shrani vožnjo.**

Pojavi se čas regeneracije. Najdaljši čas je 4 dni, najkrajši pa 6 ur.

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. Oceno najvišjega VO2 vam zagotavlja Firstbeat, ki to tehnologijo tudi podpira. Napravo Garmin lahko skupaj z združljivima merilnikoma srčnega utripa in moči uporabljate za prikaz ocene najvišjega VO2 pri kolesarjenju.

Pridobivanje ocene najvišjega VO2

Preden si lahko ogledate oceno najvišjega VO2, morate namestiti merilnik srčnega utripa in merilnik moči ter ju združiti z napravo ([Združevanje senzorjev ANT+, stran 9](#)). Če ste merilnik srčnega utripa dobili skupaj z napravo, sta naprava in senzor že združena. Za najbolj natančno oceno nastavite profil uporabnika ([Nastavitev uporabniškega profila, stran 13](#)) in najvišji srčni utrip ([Nastavljanje območij srčnega utripa, stran 8](#)).

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 vožnjo.**

- 3 Izberite **Meni > Moja statistika > Najvišji VO2.**

Oceno najvišjega VO2 prikazujeta številka in položaj na barvnem merilniku.



Vijolično	Izjemno
Modro	Odlično
Zeleno	Dobro
Oranžno	Zmerno
Rdeče	Slabo

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 19](#)) in obiščite www.CooperInstitute.org.

Nasveti za oceno najvišjega VO2 pri kolesarjenju

Uspešnost in natančnost izračuna najvišjega VO2 sta višji, ko kolesarite enakomerno in pri precej visoki težavnosti ter ko se srčni utrip in moč ne spreminjata preveč.

- Pred vožnjo preverite, ali naprava, merilnik srčnega utripa in merilnik moči pravilno delujejo, so združeni in imajo dovolj napolnjeno baterijo.
- Med 20-minutno vožnjo vzdržujte srčni utrip nad 70 % svojega najvišjega srčnega utripa.
- Med 20-minutno vožnjo vzdržujte čim bolj konstantno moč.
- Izogibajte se razgibanemu terenu.
- Izogibajte se vožnji v skupini, kjer je veliko vožnje v zavetju.

Nastavljanje območij srčnega utripa

Za določanje vaših območij srčnega utripa uporablja naprava informacije uporabniškega profila iz začetne nastavitve. Območja srčnega utripa lahko ročno prilagodite svojim ciljem vadbe ([Cilji pripravljenosti, stran 8](#)). Za najnatančnejše podatke o porabi kalorij med vašo dejavnostjo nastavite najvišji srčni utrip, srčni utrip med mirovanjem in območja srčnega utripa.

- 1 Izberite **Meni > Moja statistika > Območja treninga > Obm. srč. utripa**.
- 2 Vnesite najvišji srčni utrip in srčni utrip med mirovanjem. Vrednosti območja se posodablja samodejno, lahko pa vse vrednosti uredite ročno.
- 3 Izberite **Glede na:**.
- 4 Izberite možnost:
 - Izberite **BPM**, če si želite območja ogledati in urediti v utripih na minuto.
 - Izberite **% najvišjega**, če si želite območja ogledati in urediti kot odstotek najvišjega srčnega utripa.
 - Izberite **% RSU**, če si želite območja ogledati in urediti kot odstotek srčnega utripa med mirovanjem.

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.

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 19](#)) ugotovite, katero območje srčnega utripa je najboljšo 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.

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 16](#)).
- 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.

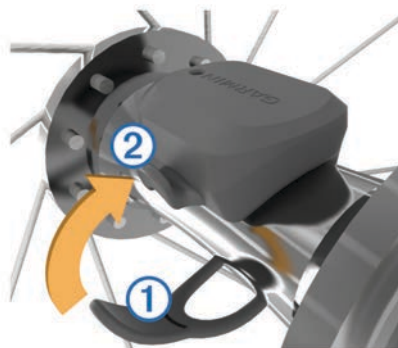
Viri motenj so lahko močna elektromagnetna polja, nekateri 2,4 GHz brezžični senzorji, visokonapetostni vodi, električni motorji, pečice, mikrovalovne pečice, 2,4 GHz brezžični telefoni in brezžične dostopne točke do lokalnih omrežij.

Nameščanje senzorja hitrosti

OPOMBA: če nimate tega senzorja, lahko to opravilo preskočite.

NAMIG: Garmin priporoča, da med nameščanjem senzorja kolo naslonite na stojalo.

- 1 Senzor hitrosti postavite in pridržite na vrhu pesta kolesa.
- 2 Povlecite pas ① okoli pesta in ga pritrдите na kljukico ② senzorja.



Če senzor namestite na nesimetrično pesto kolesa, je lahko nagnjen. To ne vpliva na delovanje.

- 3 Zavrtite kolo, da preverite, ali se vrti neovirano. Senzor se ne sme dotikati drugih delov kolesa.

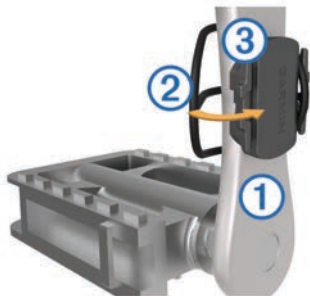
OPOMBA: dioda LED pet sekund utripa zeleno, s čimer prikazuje dejavnost po dveh obratih.

Nameščanje senzorja kadence

OPOMBA: če nimate tega senzorja, lahko to opravilo preskočite.

NAMIG: Garmin priporoča, da med nameščanjem senzorja kolo naslonite na stojalo.

- 1 Izberite velikost pasu, ki se trdno prilega gonilki ①. Izbrani pas naj bo najmanjši, ki ga še lahko ovijete okoli gonilke.
- 2 Na negonilni strani postavite in pridržite plosko stran senzorja kadence na notranjem delu gonilke.
- 3 Povlecite pasove ② okoli gonilke in jih pritrdite na kljukico ③ senzorja.



- 4 Zavrtite gonilko, da preverite, ali se vrti neovirano. Senzor in pasovi se ne smejo dotikati drugih delov kolesa ali obutve.

OPOMBA: dioda LED pet sekund utripa zeleno, s čimer prikazuje dejavnost po dveh obratih.

- 5 15 minut se peljite s kolesom in se prepričajte, da na senzorju in trakovih ne prihaja do poškodb.

Senzorja hitrosti in kadence

Podatki iz senzorja kadence se beležijo stalno. Če z napravo ni združen noben senzor hitrosti ali kadence, se za izračun hitrosti in razdalje uporabljajo podatki GPS-a.

Kadence je hitrost pogajanja ali "vrtenja". Meri se s številom obratov gonilke na minuto (vrt/min).

Povprečenje podatkov za kadenco ali moč

Nastavitev neničelnega povprečenja podatkov je na voljo, če vadite z dodatnim senzorjem kadence ali senzorjem moči. Privzeta nastavitev izključuje ničelne vrednosti, ki se pojavijo, kadar ne kolesarite.

Vrednost te nastavitve lahko spremenite ([Nastavitev beleženja podatkov, stran 15](#)).

Združevanje senzorjev ANT+

Preden ga lahko združite z napravo, morate merilnik srčnega utripa nositi ali ga namestiti.

Združevanje je povezovanje brezžičnih senzorjev ANT+, na primer merilnika srčnega utripa, z napravo Garmin.

- 1 Napravo približajte v območje 3 m (10 čevljev) od senzorja.
OPOMBA: med združevanjem bodite vsaj 10 m od senzorjev ANT+ drugih kolesarjev.
- 2 Izberite **Meni > Nastavitve > Tipala > Dodaj senzor**.
- 3 Izberite možnost:
 - Izberite vrsto senzorja.
 - Če želite poiskati vse bližnje senzorje, izberite **Priišči vse**.Prikaže se seznam razpoložljivih senzorjev.

- 4 Izberite enega ali več senzorjev, ki jih želite združiti z napravo.

- 5 Izberite **Dodaj senzor**.

Ko je senzor združen z napravo, je stanje senzorja Povezana. Podatkovno polje lahko prilagodite tako, da prikazuje podatke senzorja.

Vadba z merilniki moči

- Če si želite ogledati seznam z napravo združljivih senzorjev ANT+ (na primer Vector™), obiščite www.garmin.com/intosports.
- Za več informacij si oglejte priročnik za uporabo merilnika moči.
- Prilagodite območja moči tako, da se ujemajo z vašimi cilji in sposobnostmi ([Nastavitev območij moči, stran 9](#)).
- Uporabljajte opozorila o obsegu, ki vas obvestijo, ko dosežete navedeno območje moči ([Nastavitev opozoril o obsegu, stran 13](#)).
- Prilagodite polja s podatki o moči ([Prilaganje podatkovnih zaslonov, stran 13](#)).

Nastavitev območij moči

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

- 1 Izberite **Meni > Moja statistika > Območja treninga > Območja moči**.
- 2 Vnesite svojo vrednost funkcionalnega praga moči (FTP).
- 3 Izberite **Glede na:**.
- 4 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.

Umerjanje merilnika moči

Preden lahko umerite merilnik moči, ga morate namestiti, združiti z napravo in z njim začeti aktivno beležiti podatke.

Navodila za umerjanje določenega merilnika moči si oglejte v proizvajalčevih navodilih za uporabo.

- 1 Izberite **Meni > Trening > Tipala**.
- 2 Izberite merilnik moči.
- 3 Izberite **Umeri**.
- 4 S poganjanjem ohranite merilnik aktiven, dokler se ne prikaže obvestilo.
- 5 Sledite navodilom na zaslonu.

Moč na pedal

Merilnik Vector meri moč na pedal.

Merilnik Vector vsako sekundo več stokrat izmeri silo, s katero delujete na pedal. Merilnik Vector meri tudi kadenco ali hitrost vrtenja pedalov. Z merjenjem sile, smeri sile, vrtenja gonilke in časa lahko merilnik Vector določi moč (v vatih). Ker merilnik Vector ločeno meri moč leve in desne noge, poroča o uravnoteženosti moči levo/desno.

OPOMBA: sistem Vector S ne zagotavlja podatkov o uravnoteženosti moči levo/desno.

Dinamika kolesarjenja

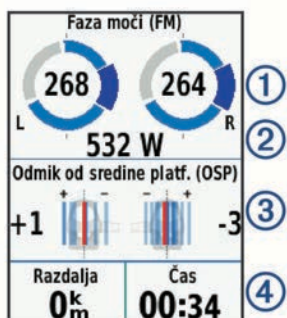
Pri meritvah dinamike kolesarjenja se meri, kako pritiskate na pedal skozi celoten obrat pedala in na kateri del pedala pritiskate, na podlagi tega pa lahko razumete, kako kolesarite. Če razumete, kako in kje pritiskate na pedal, lahko učinkoviteje vadite in ocenite prilagoditev kolesa.

Uporaba dinamike kolesarjenja

Preden lahko uporabite dinamiko kolesarjenja, morate združiti merilnik moči Vector z napravo ([Združevanje senzorjev ANT+, stran 9](#)).

OPOMBA: beleženje dinamike kolesarjenja porablja dodaten prostor v pomnilniku naprave.

- 1 Začnite z vožnjo.
- 2 Pomaknite se na zaslon dinamike kolesarjenja, če si želite ogledati fazo najvišje moči ①, fazo skupne moči ② in odmik od sredine platforme ③.



- 3 Po potrebi izberite > **Podatkovna polja** in spremenite podatkovno polje ([Prilaganje podatkovnih zaslonov, stran 13](#)).

OPOMBA: prilagodite lahko podatkovni polji na dnu zaslona ④.

Vožnjo lahko pošljete v račun Garmin Connect in si ogledate dodatne podatke o dinamiki kolesarjenja ([Pošiljanje vožnje v Garmin Connect, stran 11](#)).

Podatki o fazi moči

Faza moči je območje obrata pedala (med začetnim in končnim kotom gonilke), na katerem ustvarite pozitivno moč.

Odmik od sredine platforme

Odmik od sredine platforme je mesto na platformi pedala, na katerega delujete z močjo.

Posodobitev programske opreme merilnika Vector z napravo Edge

Preden lahko posodobite programsko opremo, morate napravo Edge združiti s sistemom Vector.

- 1 Pošljite podatke o vožnji v račun Garmin Connect ([Pošiljanje vožnje v Garmin Connect, stran 11](#)).

Storitev Garmin Connect samodejno poišče posodobitve programske opreme in jih pošlje v napravo Edge.

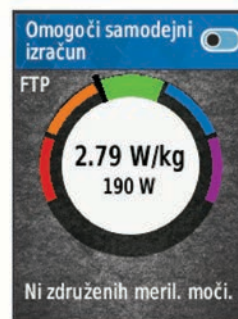
- 2 Napravo Edge približajte senzorju na razdaljo manj kot 3 m.
- 3 Nekajkrat zavrtite gonilko. Naprava Edge vas pozove, da namestite vse posodobitve programske opreme, ki še niso nameščene.
- 4 Sledite navodilom na zaslonu.

Pridobivanje ocene FTP

Naprava za oceno funkcionalnega praga moči (FTP) uporablja informacije uporabniškega profila iz začetne nastavitve. Za natančnejšo vrednost FTP lahko opravite test FTP z združenim merilnikom moči ([Izvedba testa FTP, stran 10](#)).

Izberite **Meni > Moja statistika > FTP**.

Vaša ocena FTP je prikazana kot vrednost, merjena v vatih na kilogram, izhodna moč v vatih in položaj na barvnem merilniku.



	Vijolično	Izjemno
	Modro	Odlično
	Zeleno	Dobro
	Oranžno	Zmerno
	Rdeče	Nepripravljen

Za več informacij si oglejte dodatek ([Ocene FTP, stran 19](#)).

Izvedba testa FTP

Preden lahko opravite test za določitev svojega funkcionalnega praga moči (FTP), morate namestiti merilnik moči in ga združiti z napravo ([Združevanje senzorjev ANT+, stran 9](#)).

- 1 Izberite **Meni > Moja statistika > FTP > Test FTP > Vožnja**.

- 2 Izberite , da zaženete časovnik.

Ko začnete kolesariti, naprava prikazuje posamezen korak testa, ciljno vrednost in trenutne podatke o moči. Ko je test končan, se prikaže sporočilo.

- 3 Če želite izklopiti časovnik, izberite .

- 4 Izberite **Shrani vožnjo**.

Vaš FTP je prikazan kot vrednost, merjena v vatih na kilogram, izhodna moč v vatih in položaj na barvnem merilniku.

Samodejni izračun FTP

Preden lahko opravite samodejni izračun svojega funkcionalnega praga moči (FTP), morate namestiti merilnik moči in ga združiti z napravo ([Združevanje senzorjev ANT+, stran 9](#)).

- 1 Vsaj 20 minut kolesarite na prostem z enakomerno in visoko intenzivnostjo.
- 2 Po vožnji izberite **Shrani vožnjo**.
- 3 Izberite **Meni > Moja statistika > FTP**.

Vaš FTP je prikazan kot vrednost, merjena v vatih na kilogram, izhodna moč v vatih in položaj na barvnem merilniku.

Uporaba prestavnih ročic Shimano® Di2™

Preden lahko uporabljate elektronske prestavne ročice Di2, jih morate združiti z napravo ([Združevanje senzorjev ANT+, stran 9](#)). Izbirna podatkovna polja za Di2 lahko prilagodite ([Prilaganje podatkovnih zaslonov, stran 13](#)). Ko je senzor v načinu prilagajanje, naprava Edge prikazuje trenutne prilagojene vrednosti.

Uporaba tehtnice

Če imate združljivo tehtnico ANT+, lahko naprava bere podate iz nje.

- 1 Izberite **Meni > Nastavitve > Tipala > Dodaj senzor > Tehtnica**.

Ko naprava najde tehtnico, se prikaže sporočilo.

- 2 Ko ste pozvani, stopite na tehtnico.

OPOMBA: če uporabljate lestvico za telesno zgradbo, sezujite čevlje in nogavice, tako da bodo prebrani in zabeleženi vsi parametri telesne zgradbe.

3 Ko ste pozvani, stopite s tehtnice.

NAMIG: če pride do napake, stopite s tehtnice. Ob pozivu stopite nanjo.

Zgodovina

Zgodovina vključuje čas, razdaljo, kalorije, hitrost, podatke kroga, nadmorsko višino in izbirne informacije senzorja ANT+.

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

Ko je pomnilnik naprave poln, se prikaže sporočilo. Naprava ne izbriše ali prepíše samodejno zgodovine. Zgodovino redno prenašajte na Garmin Connect, da boste lahko spremljali vse podatke o vožnji.

Ogled vožnje

- 1 Izberite **Meni > Zgodovina > Vožnje**.
- 2 Izberite vožnjo.
- 3 Izberite možnost.

Ogled časa v posameznem območju vadbe

Preden si lahko ogledate čas v posameznem območju vadbe, morate napravo združiti z združljivim merilnikom srčnega utripa ali merilnikom moči, nato pa dokončati in shraniti dejavnost.

Z upoštevanjem časa v posameznem območju srčnega utripa in moči lahko prilagodite intenzivnost vadbe. Območja moči (*Nastavitev območij moči, stran 9*) in območja srčnega utripa (*Nastavljanje območij srčnega utripa, stran 8*) lahko prilagodite tako, da se ujemajo z vašimi cilji in sposobnostmi. Podatkovno polje lahko prilagodite tako, da prikazuje čas v območjih vadbe med vožnjo (*Prilaganje podatkovnih zaslonov, stran 13*).

- 1 Izberite **Meni > Zgodovina > Vožnje**.
- 2 Izberite vožnjo.
- 3 Izberite **Čas v območju**.
- 4 Izberite možnost.

Brisanje voženj

- 1 Izberite **Meni > Zgodovina > Vožnje > Izbriši**.
- 2 Izberite eno ali več voženj za brisanje.
- 3 Izberite **Izbriši vožnje > V redu**.

Ogled vseh podatkovnih vrednosti

Ogledate si lahko vse zbrane podatke, ki ste jih shranili v napravo, vključno s številom voženj, časom, razdaljo in kalorijami.

- 1 Izberite **Meni > Zgodovina > Skupno**.
- 2 Izberite možnost za ogled skupnih vrednosti naprave ali profila dejavnosti.

Brisanje skupnih podatkovnih vrednosti

- 1 Izberite **Meni > Zgodovina > Skupno > Izbriši skupne vrednosti**.
- 2 Izberite možnost:
 - Če želite izbrisati vse skupne vrednosti v zgodovini, izberite **Izbriši vse skupne vrednosti**.
 - Če želite izbrisati zbrane skupne podatkovne vrednosti za en profil, izberite profil dejavnosti.

OPOMBA: s tem ne izbrišete shranjenih dejavnosti.

- 3 Izberite **V redu**.

Pošiljanje vožnje v Garmin Connect

OBVESTILO

Rjavenje preprečite tako, da pred polnjenjem ali priklopom na računalnik temeljito posušite vrata USB, zaščitni pokrovček in okolico.

- 1 Zaščitni pokrovček ① odstranite z vrat USB ②.



- 2 Manjši konec kabla USB priklopite v vrata USB na napravi.
- 3 Večji konec kabla USB priklopite v vrata USB računalnika.
- 4 Oglejte si www.garminconnect.com/start.
- 5 Sledite navodilom na zaslonu.

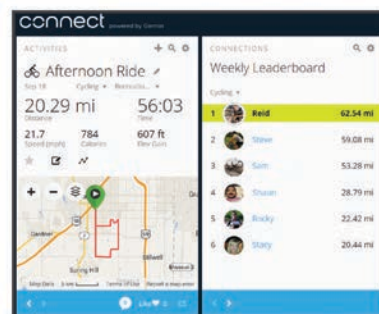
Garmin Connect

Povežete se lahko s prijatelji v storitvi 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 in še več. Če se želite prijaviti za brezplačen račun, obiščite 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 dejavnosti, vključno s časom, razdaljo, nadmorsko višino, srčnim utripom, porabljenimi kalorijami, kadenco, zračnim pogledom zemljevida, grafikoni tempa in hitrosti ter prilagodljivimi poročili.

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



Načrtovanje treninga: izberete lahko cilj treninga in naložite dnevne načrte.

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

Povezane funkcije Bluetooth®

Naprava Edge ima povezane funkcije Bluetooth, ki jih lahko uporabljate z združljivim pametnim telefonom ali napravo za vadbo. Za nekatere funkcije bo treba v vaš pametni telefon namestiti Garmin Connect mobile. Za več informacij obiščite www.garmin.com/intosports/apps.

OPOMBA: če želite uporabljati nekatere funkcije, mora imeti naprava vzpostavljeno povezavo s telefonom, ki podpira Bluetooth.

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 vašo dejavnost v Garmin Connect, ko jo nehati beležiti.

Prenašanje prog in vadb iz storitve Garmin Connect: omogoča vam, da s pametnim telefonom poiščete dejavnosti v storitvi Garmin Connect in jih pošljete v napravo.

Prenašanje iz naprave v napravo: omogoča vam, da datoteke brezžično prenašate v drugo združljivo napravo Edge.

Objavljanje v družabnih omrežjih: omogoča vam objavljane posodobitev na spletnem mestu družabnega omrežja, ko dejavnost prenesete v Garmin Connect.

Posodobitve vremenskih informacij: v napravo pošilja vremenske razmere in opozorila v realnem času.

Obvestila: v napravi prikazuje obvestila telefona in sporočila.

Združevanje s pametnim telefonom

- 1 Obiščite www.garmin.com/intosports/apps in prenesite program Garmin Connect Mobile za vaš pametni telefon.
- 2 Pametni telefon postavite največ 10 m (33 čevljev) od naprave.
- 3 V napravi izberite **Meni > Nastavitve > Bluetooth > Omogoči > Združi pametni telefon** in sledite navodilom na zaslonu.
- 4 V pametnem telefonu odprite program Garmin Connect Mobile in sledite navodilom na zaslonu za vzpostavitev povezave z napravo.
Navodila so na voljo pri prvi nastavitvi, lahko pa si jih ogledate tudi v pomoči za program Garmin Connect Mobile.
- 5 V napravi izberite **Združi napr.prek Bluet.Sm.** in sledite navodilom na zaslonu, da omogočite obvestila telefona v združljivem pametnem telefonu (izbirno).

OPOMBA: za obvestila telefona potrebujete združljiv pametni telefon, opremljen z brezžično tehnologijo Bluetooth Smart. Za več informacij o združljivosti obiščite www.garmin.com/ble.

Prenos datotek v drugo napravo Edge

Proge, odseke in vadbe lahko brezžično prenesete iz ene združljive naprave Edge v drugo s tehnologijo Bluetooth.

- 1 Vključite obe napravi Edge in ju približajte na razdaljo manj kot 3 m.
- 2 V napravi, ki vsebuje datoteke, izberite **Meni > Nastavitve > Prenosi naprave > Skupna raba datotek**.
- 3 Izberite vrsto datoteke za skupno rabo.
- 4 Izberite eno ali več datotek za prenos.
- 5 V napravi, ki prejme datoteke, izberite **Meni > Nastavitve > Prenosi naprave**.
- 6 Izberite bližnjo povezavo.
- 7 Izberite eno ali več datotek za prejem.

Po končanem prenosu datotek se na obeh napravah prikaže sporočilo.

Beleženje podatkov

Naprava uporablja pametno beleženje. Beleži ključne točke, na katerih spremenite smer, hitrost ali se vam spremeni srčni utrip.

Ko je merilnik moči združen, beleži naprava točke vsako sekundo. Beleženje točk vsako sekundo zagotavlja izredno natančno sledenje in uporablja več pomnilnika, ki je na voljo.

Za informacije o povprečenju podatkov za kadenco in moč si oglejte [Povprečenje podatkov za kadenco ali moč, stran 9](#).

Upravljanje podatkov

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

Priklop naprave na računalnik

OBVESTILO

Rjavenje preprečite tako, da pred polnjenjem ali priklopom na računalnik temeljito posušite vrata USB, zaščitni pokrovček in okolico.

- 1 Zaščitni pokrovček odstranite z vrat mini-USB.
- 2 Manjši konec kabla USB priklopite v vrata mini-USB.
- 3 Večji konec kabla USB priklopite v vrata USB računalnika.
Naprava se prikaže kot odstranljiv pogon v mapi Moj računalnik na računalnikih Windows in kot vpet pogon na računalnikih Mac.

Prenos datotek v napravo

- 1 Napravo priključite na računalnik.
V računalnikih z operacijskim sistemom Windows je naprava prikazana kot odstranljivi pogon ali prenosna naprava. V računalnikih z operacijskim sistemom Mac je naprava prikazana kot vpet pogon.
OPOMBA: nekateri računalniki z več omrežnimi pogoni pogonov naprave morda ne bodo prikazali pravilno. Za informacije o preslikavi pogonov si oglejte dokumentacijo operacijskega sistema.
- 2 V računalniku odprite brskalnik datotek.
- 3 Izberite datoteko.
- 4 Izberite **Uredi > Kopiraj**.
- 5 Odprite prenosno napravo ali pogon za napravo.
- 6 Poiščite mapo.
- 7 Izberite **Uredi > Prilepi**.
Datoteka je prikazana na seznamu datotek v pomnilniku naprave.

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.

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.

Prilagajanje naprave

Profili

Naprava Edge vam omogoča več načinov prilagajanja, vključno s profili. Profili so zbirke nastavitvev, ki optimirajo napravo glede na to, kako jo uporabljate. Ustvarite lahko na primer drugačne nastavitve in poglede za vadbo in gorsko kolesarjenje.

Ko uporabljate profil in spremenite nastavitve, kot so podatkovna polja ali merske enote, se spremembe samodejno shranijo kot del profila.

Profili dejavnosti: ustvarite lahko profile dejavnosti za vsako vrsto kolesarjenja. Ustvarite lahko na primer različne profile dejavnosti za vadbo, tekme in gorsko kolesarjenje. Profil dejavnosti vključuje prilagojene podatkovne strani, skupne vrednosti dejavnosti, opozorila, območja vadbe (na primer srčni utrip in hitrost), nastavitve vadbe (na primer Auto Pause® in Auto Lap®) ter nastavitve navigacije.

Profil uporabnika: posodobite lahko nastavitve spola, starosti, teže, višine in športnika celo življenje. Naprava uporablja te informacije za natančen izračun podatkov o vožnji.

Nastavitve uporabniškega profila

Posodobite lahko nastavitve spola, starosti, teže, višine in športnika celo življenje. Naprava uporablja te informacije za natančen izračun podatkov o vožnji.

- 1 Izberite **Meni > Moja statistika > Profil uporabnika**.
- 2 Izberite možnost.

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).

O nastavitvah vadbe

Naslednje možnosti in nastavitve omogočajo prilagajanje naprave potrebam vadbe. Te nastavitve so shranjene v profil dejavnosti. Nastavite lahko na primer časovna opozorila za svoj profil dirkanja in sprožilnik položaja Auto Lap za profil gorskega kolesarjenja.

Posodabljanje profila dejavnosti

Prilagodite lahko deset profilov dejavnosti. Nastavitve in podatkovna polja lahko prilagodite določeni dejavnosti ali potovanju.

- 1 Izberite **Meni > Nastavitve > Profili dejavnosti**.
- 2 Izberite možnost:
 - Izberite profil.
 - Izberite **Ustvari novo**, če želite dodati nov profil.
- 3 Če želite, spremenite ime in barvo profila.
- 4 Izberite možnost:
 - Izberite **Podatkovni zasloni**, če želite prilagoditi podatkovne zaslone in polja ([Prilagajanje podatkovnih zaslonov](#), stran 13).
 - Izberite **Način GPS-a**, če želite izklopiti GPS ([Vadba v zaprtih prostorih](#), stran 6) ali spremeniti nastavitve satelitov ([Spreminjanje nastavitve satelitov](#), stran 13).
 - Izberite **Zemljevid**, če želite prilagoditi nastavitve zemljevida ([Nastavitve zemljevida](#), stran 13).
 - Izberite **Alarmi**, če želite prilagoditi opozorila za vadbo ([Opozorila](#), stran 13).
 - Izberite **Samodejne funkcije > Auto Lap**, če želite nastaviti, kako se sprožijo krogi ([Označevanje krogov po položaju](#), stran 14).
 - Izberite **Samodejne funkcije > Auto Pause**, če želite spremeniti nastavitve, kdaj se časovnik samodejno začasno ustavi ([Uporaba funkcije Auto Pause](#), stran 14).

- Izberite **Samodejne funkcije > Samodejno mirovanje**, če želite, da naprava po petih minutah nedejavnosti samodejno preklopi v način mirovanja ([Uporaba samodejnega mirovanja](#), stran 14).
- Izberite **Samodejne funkcije > Samodejno pomikanje**, če želite prilagoditi prikaz zaslonov s podatki o vadbi, ko časovnik teče ([Uporaba samodejnega pomikanja](#), stran 14).
- Izberite **Obvestilo o začetku**, če želite prilagoditi način začetnega obvestila ([Spreminjanje začetnega sporočila](#), stran 14).

Vse spremembe se shranijo v profil dejavnosti.

Prilagajanje podatkovnih zaslonov

Podatkovne zaslone lahko prilagodite za vsak profil dejavnosti.

- 1 Izberite **Meni > Nastavitve > Profili dejavnosti**.
- 2 Izberite profil.
- 3 Izberite **Podatkovni zasloni**.
- 4 Izberite podatkovni zaslon.
- 5 Če je treba, omogočite podatkovni zaslon.
- 6 Izberite število podatkovnih polj, ki naj bodo prikazana na zaslonu.
- 7 Izberite podatkovno polje, ki ga želite spremeniti.

Spreminjanje nastavitve satelitov

Za boljše učinkovitost v zahtevnih okoljih in hitrejšo določanje položaja GPS lahko omogočite načina GPS in GLONASS. Uporaba načinov GPS in GLONASS povzroči hitrejšo porabo baterije kot samo uporaba načina GPS.

- 1 Izberite **Meni > Nastavitve > Profili dejavnosti**.
- 2 Izberite profil.
- 3 Izberite **Način GPS-a**.
- 4 Izberite možnost.

Nastavitve zemljevida

Izberite **Meni > Nastavitve > Profili dejavnosti**, izberite profil in nato izberite **Zemljevid**.

Usmerjenost: nastavi prikaz zemljevida na zaslonu.

Samodejna pov.: samodejno izbere raven povečave zemljevida. Če izberete Izklop., morate zemljevid povečati ali pomanjšati ročno.

Besedilo vodica: nastavi, kdaj so prikazani pozivi za zavoje.

Spreminjanje usmerjenosti zemljevida

- 1 Izberite **Meni > Nastavitve > Profili dejavnosti**.
- 2 Izberite profil.
- 3 Izberite **Zemljevid > Usmerjenost**.
- 4 Izberite možnost:
 - Če želite, da je sever prikazan na vrhu strani, izberite **Sever gor**.
 - Če želite, da je trenutna smer potovanja prikazana na vrhu strani, izberite **Smer zgoraj**.
 - Če želite zemljevid prikazati v treh dimenzijah, izberite **Način 3D**.

Opozorila

Opozorila lahko uporabite pri vadbi za doseg določenih ciljev časa, razdalje, kalorij, srčnega utripa, kadence in moči. Nastavitve opozorila so shranjene v vašem profilu dejavnosti.

Nastavitve opozoril o obsegu

Če imate izbirni merilnik srčnega utripa, senzor kadence ali merilnik moči, lahko nastavite opozorila o obsegu. Opozorilo o obsegu vas obvesti, ko je meritev naprave izven določenega obsega vrednosti. Napravo lahko na primer nastavite tako, da vas opozori, ko je vaša kadenca nižja od 40 vrtljajev na minuto

in višja od 90 vrtljajev na minuto. Za opozorilo o obsegu lahko uporabljate tudi območje vadbe (*Območja treninga, stran 6*).

- 1 Izberite **Meni > Nastavitve > Profili dejavnosti**.
- 2 Izberite profil.
- 3 Izberite **Alarmi**.
- 4 Izberite **Opoz. o srčnem utripu, Opozorilo o tempu ali Opozorilo o moči**.
- 5 Če je treba, vklopite opozorilo.
- 6 Vnesite najnižjo in najvišjo vrednost ali izberite območja.
- 7 Če je treba, izberite ✓.

Sporočilo se prikaže vsakič, ko ste izven določenega obsega. Če so vklopljeni zvoki, naprava tudi zapiska (*Vklop in izklop zvokov naprave, stran 15*).

Nastavitev ponavljajočega se opozorila

Ponavljajoče opozorilo vas obvesti vsakič, ko naprava zabeleži določeno vrednost ali interval. Na primer, napravo lahko nastavite tako, da vas opozori vsakih 30 minut.


- 1 Izberite **Meni > Nastavitve > Profili dejavnosti**.
- 2 Izberite profil.
- 3 Izberite **Alarmi**.
- 4 Izberite **Opozorilo za čas, Opozorilo o razdalji ali Opozorilo za kalorije**.
- 5 Vklopite opozorilo.
- 6 Vnesite vrednost.
- 7 Izberite ✓.

Vsakič ko dosežete vrednost opozorila, se prikaže sporočilo. Če so vklopljeni zvoki, naprava tudi zapiska (*Vklop in izklop zvokov naprave, stran 15*).

Auto Lap

Označevanje krogov po položaju

Funkcijo Auto Lap lahko uporabite za samodejno označitev kroga na določenem mestu. Funkcija je priročna pri primerjanju vaše uspešnosti na različnih delih teka (na primer na dolgem vzponu ali treningu sprinta). Na progah lahko uporabljate možnost Po položaju, če želite sprožiti kroge na vseh položajih kroga, ki so shranjeni v progi.

- 1 Izberite **Meni > Nastavitve > Profili dejavnosti**.
- 2 Izberite profil.
- 3 Izberite **Samodejne funkcije > Auto Lap > Sprožilnik Auto Lap > Po položaju > Krog pri**.
- 4 Izberite možnost:
 - izberite **Samo tipka Lap**, če želite sprožiti števec krogov vsakokrat, ko izberete , in vsakokrat, ko se ponovno peljete mimo teh lokacij;
 - izberite **Start in Lap**, če želite sprožiti števec krogov na položaju GPS, kjer izberete , in na kateri koli drugi lokaciji med vožnjo, kjer izberete ;
 - izberite **Na točki in ob prit. Lap**, če želite sprožiti števec krogov na posebnem položaju GPS, označenem pred vožnjo, in na kateri koli drugi lokaciji med vožnjo, kjer izberete .
- 5 Po potrebi prilagodite polja s podatki o krogih (*Prilagajanje podatkovnih zaslonov, stran 13*).

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 vožnje (na primer, vsakih 40 kilometrov ali 10 milj).

- 1 Izberite **Meni > Nastavitve > Profili dejavnosti**.
- 2 Izberite profil.

- 3 Izberite **Samodejne funkcije > Auto Lap > Sprožilnik Auto Lap > Po razdalji > Krog pri**.

- 4 Vnesite vrednost.

- 5 Če je treba, prilagodite polja s podatki o krogih (*Prilagajanje podatkovnih zaslonov, stran 13*).

Uporaba funkcije Auto Pause

Funkcijo Auto Pause lahko uporabite za samodejni premor časovnika, ko se nehate premikati ali ko hitrost pade pod določeno vrednost. Ta funkcija je koristna, če vožnja vključuje semaforje ali druga mesta, kjer morate upočasniti ali se ustaviti.

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

- 1 Izberite **Meni > Nastavitve > Profili dejavnosti**.

- 2 Izberite profil.

- 3 Izberite **Samodejne funkcije > Auto Pause**.

- 4 Če je treba, izberite **Način Auto Pause**.

- 5 Izberite možnost:

- Izberite **Med postankom** za samodejni premor časovnika, ko se nehate premikati.
- Izberite **Hitrost po meri** za samodejni premor časovnika, ko hitrost pade pod določeno vrednost.

- 6 Če je treba, prilagodite izbirna polja s podatki o času (*Prilagajanje podatkovnih zaslonov, stran 13*).

Podatkovno polje Čas – pretečeni prikazuje celoten čas, vključno s časom premora.

Uporaba samodejnega mirovanja

S funkcijo Samodejno mirovanje lahko omogočite, da naprava samodejno vstopi v način mirovanja po 5 minutah nedejavnosti. V načinu mirovanja je zaslon izklopljen, povezava s senzorji ANT+, tehnologijo Bluetooth in GPS-om pa je prekinjena.

- 1 Izberite **Meni > Nastavitve > Profili dejavnosti**.

- 2 Izberite profil.

- 3 Izberite **Samodejne funkcije > Samodejno mirovanje**.

Uporaba samodejnega pomikanja

Funkcijo Samodejno pomikanje lahko uporabite za samodejno kroženje med vsemi zasloni s podatki o vadbi, ko deluje časovnik.

- 1 Izberite **Meni > Nastavitve > Profili dejavnosti**.

- 2 Izberite profil.

- 3 Izberite **Samodejne funkcije > Samodejno pomikanje**.

- 4 Izberite hitrost prikaza.

Spreminjanje začetnega sporočila

Ta funkcija samodejno zazna, kdaj je naprava pridobila satelitske signale in se premika. Opominja vas, da vklopite časovnik, tako da lahko beležite podatke o vožnji.

- 1 Izberite **Meni > Nastavitve > Profili dejavnosti**.

- 2 Izberite profil.

- 3 Izberite **Obvestilo o začetku**.

- 4 Če je treba, izberite **Način obv. o začetku**.

- 5 Izberite možnost:

- izberite **Enkrat**;
- izberite **Ponovi > Ponovi zakasnitev** da spremenite čas zakasnitve opomnika.

Nastavitve za Bluetooth

Izberite **Meni > Nastavitve > Bluetooth**.

Omogoči: omogoči brezžično tehnologijo Bluetooth.

OPOMBA: druge nastavitve Bluetooth so prikazane le, če je omogočena brezžična tehnologija Bluetooth.

Enostavno ime: omogoča vam, da vnesete enostavno ime, ki zagotavlja prepoznavo naprave prek brezžične tehnologije Bluetooth.

Združni pametni telefon: poveže napravo s pametnim telefonom, ki je združljiv s tehnologijo Bluetooth. Ta nastavev omogoča uporabo povezanih storitev Bluetooth, vključno s storitvijo LiveTrack in nalaganjem dejavnosti v storitev Garmin Connect.

Združni napr. prek Bluet.Sm.: poveže napravo z združljivim pametnim telefonom z brezžično tehnologijo Bluetooth Smart. Ta nastavev omogoča uporabo funkcij za klicanje in besedilna sporočila.

OPOMBA: ta nastavev se prikaže šele, ko je naprava združena z združljivim pametnim telefonom, ki je opremljen z brezžično tehnologijo Bluetooth Smart.

Opoz. o klic. in bes. sp.: s to nastavitvijo lahko omogočite obvestila iz združljivega pametnega telefona.

Zgrešeni klici in besedilna sporočila: prikaže zgrešena obvestila iz združljivega pametnega telefona.

Nastavitve sistema

Izberite **Meni > Nastavitve > Sistem**.

- Nastavitve zaslona ([Nastavitve zaslona, stran 15](#))
- Nastavitve beleženja podatkov ([Nastavev beleženja podatkov, stran 15](#))
- Nastavitve enot ([Spreminjanje merskih enot, stran 15](#))
- Nastavitve zvokov ([Vkllop in izklop zvokov naprave, stran 15](#))
- Nastavitve jezika ([Spreminjanje jezika naprave, stran 15](#))

Nastavitve zaslona

Izberite **Meni > Nastavitve > Sistem > Zaslona**.

Svetlost: zmanjša svetlost osvetlitve.

Čas. omej. osvetlitve: nastavi čas, preden se izklopi osvetlitev ozadja.

Barvni način: nastavi napravo, tako da prikazuje barvo dneva ali noči. Izberete lahko možnost Samodejno in tako omogočite napravi, da samodejno nastavi dnevne ali nočne barve glede na čas dneva.

Zajem zaslona: omogoča shranjevanje slike na zaslonu naprave.

Nastavev beleženja podatkov

Izberite **Meni > Nastavitve > Sistem > Snemanje podatkov**.

Interval beleženja: nadzira, kako naprava beleži podatke o dejavnosti. Možnost Pametno beleži ključne točke, na katerih spremenite smer, hitrost ali srčni utrip. Možnost 1 s zabeleži točke vsako sekundo. Ustvari zelo podroben zapis dejavnosti in poveča shranjeno datoteko dejavnosti.

Povprečenje kadence: nadzira, ali naprava vključuje ničelne vrednosti za podatke o kadenci, ki se pojavijo, kadar ne poganjate pedalov ([Povprečenje podatkov za kadenco ali moč, stran 9](#)).

Povprečenje moči: nadzira, ali naprava vključuje ničelne vrednosti za podatke o moči, ki se pojavijo, kadar ne poganjate pedalov ([Povprečenje podatkov za kadenco ali moč, stran 9](#)).

Spreminjanje merskih enot

Prilagajate lahko merske enote za razdaljo in hitrost, nadmorsko višino, temperaturo, težo, obliko zapisa položaja in obliko zapisa časa.

- 1 Izberite **Meni > Nastavitve > Sistem > Merske enote**.
- 2 Izberite vrsto meritve.
- 3 Izberite mersko enoto, ki jo želite nastaviti.

Vkllop in izklop zvokov naprave

Izberite **Meni > Nastavitve > Sistem > Zvoki**.

Spreminjanje jezika naprave

Izberite **Meni > Nastavitve > Sistem > Jezik**.

Spreminjanje nastavev konfiguracije

Spremenite lahko vse nastavitve, ki ste jih konfigurirali v začetni nastavitvi.

1 Izberite **Meni > Nastavitve > Sistem > Ponastavev naprave > Začetna nastavev**.

2 Sledite navodilom na zaslonu.

Časovni pasovi

Vsakokrat, ko vklopite napravo in pridobite satelitske signale, naprava samodejno zazna časovni pas in trenutni čas dneva.

Informacije o napravi

Specifikacije

Edge Specifikacije

Vrsta baterije	Vgrajena akumulatorska litij-ionska baterija
Življenjska doba baterije	15 ur, običajna uporaba
Temperaturni obseg delovanja	Od -20 do 60 °C (od -4 do 140 °F)
Obseg temperature pri polnjenju	Od 0 do 45 °C (od 32 do 113 °F)
Radijska frekvenca/protokol	2,4 GHz protokol brezžične komunikacije ANT+ Brezžična tehnologija Bluetooth Smart
Nazivna vodotesnost	IEC 60529 IPX7*

*Naprava zdrži nenamerno največ 30-minutno izpostavljenost vodi, ki je globoka največ 1 meter. Za več informacij obiščite www.garmin.com/waterrating.

Specifikacije merilnika srčnega utripa

Vrsta baterije	CR2032, ki jo lahko zamenja uporabnik, 3 V
Življenjska doba baterije	Do 4 leta in pol pri uporabi 1 uro na dan
Vodoodpornost	3 ATM* OPOMBA: ta izdelek ne prenaša podatkov o srčnem utripu med plavanjem.
Obseg delovne temperature	Od -5 do 50 °C (od 23 do 122 °F)
Radijska frekvenca/protokol	2,4 GHz ANT+ protokol brezžične komunikacije

*Naprava zdrži pritisk, enakovreden tistemu na globini 30 m. Za več informacij obiščite www.garmin.com/waterrating.

Specifikacije senzorjev hitrosti in kadence

Vrsta baterije	CR2032, ki jo lahko zamenja uporabnik, 3 V
Življenjska doba baterije	Približno 12 mesecev (1 ura na dan)
Obseg delovne temperature	Od -20 do 60 °C (od -4 do 140 °F)
Radijska frekvenca/protokol	2,4 GHz ANT+ protokol brezžične komunikacije
Nazivna vodotesnost	1 ATM*

*Naprava zdrži pritisk, enakovreden tistemu na globini 10 m. Za več informacij obiščite www.garmin.com/waterrating.

Nega naprave

OBVESTILO

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

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

Trdno pritrdite zaščitni pokrovček, da preprečite poškodbe vrat USB.

Čiščenje naprave

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

Nega merilnika srčnega utripa

OBVESTILO

Trak morate pred umivanjem odpeti in odstraniti.

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

- Za podrobna navodila o čiščenju obiščite www.garmin.com/HRMcare.
- Trak splaknite po vsaki uporabi.
- Po vsakih sedmih uporabah trak operite v stroju.
- Traku ne dajajte v sušilnik.
- Trak sušite obešen ali ravno položen.
- Da podaljšate življenjsko dobo merilnika srčnega utripa, odpnite modul, ko ni v uporabi.

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.

⚠ POZOR

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

Menjava baterije merilnika srčnega utripa

- 1 Z majhnim izvijačem Phillips odstranite štiri vijake na hrbtni strani modula.
- 2 Odstranite pokrov in baterijo.



- 3 Počakajte 30 sekund.
- 4 Vstavite novo baterijo s pozitivno stranjo navzgor.
OPOMBA: ne poškodujte ali razrahljajte tesnilnega obročka.
- 5 Ponovno namestite hrbtni pokrov in štiri vijake.
OPOMBA: ne privijte preveč.

Po zamenjavi baterije merilnika srčnega utripa boste merilnik morda morali ponovno združiti z napravo.

Zamenjava baterije senzorja hitrosti ali senzorja kadence

Dioda LED utripa rdeče, s čimer prikazuje nizko raven baterije po dveh obratih.

- 1 Poiščite okrogli pokrov baterije ① na hrbtni strani senzorja.



- 2 Pokrov zavrtite v nasprotni smeri urinega kazalca, da oznaka kaže na odklenjeno in je pokrov dovolj odvit, da ga lahko odstranite.
- 3 Odstranite pokrov in baterijo ②.

NAMIG: baterijo lahko iz pokrova odstranite s koščkom traku ③ ali magnetom.




- 4 Počakajte 30 sekund.
- 5 Vstavite novo baterijo v pokrov, pri čemer upoštevajte usmerjenost.
OPOMBA: ne poškodujte ali razrahljajte tesnilnega obročka.
- 6 Pokrov zavrtite v smeri urinega kazalca, da oznaka kaže na zaklenjeno.
OPOMBA: dioda LED utripa rdeče in zeleno nekaj sekund po zamenjavi baterije. Ko dioda LED utripa zeleno in nato preneha utripati, je naprava aktivna in pripravljena za pošiljanje podatkov.

Odpravljanje težav

Ponovni zagon naprave

Če se naprava preneha odzivati, jo boste morda morali ponovno zagnati. S tem ne izbrišete podatkov ali nastavitvev.

Držite  10 sekund.

Naprava se ponastavi in vklopi.

Čiščenje uporabnikovih podatkov

Vse nastavitve naprave lahko ponastavite na tovarniške privzete vrednosti.

OPOMBA: s tem se izbrišejo vse informacije, ki jih je vnesel uporabnik, ne pa zgodovine.

Izberite **Meni > Nastavitve > Sistem > Ponastavitev naprave > Ponastavitev na tovarniške vrednosti > V redu.**

Podaljševanje življenjske dobe baterije

- Zmanjšajte svetlost osvetlitve ali skrajšajte časovno omejitev osvetlitve ([Uporaba osvetlitve zaslona, stran 2](#)).
- Izberite interval beleženja za **Pametno** ([Nastavitev beleženja podatkov, stran 15](#)).
- Vključite funkcijo **Samodejno mirovanje** ([Uporaba samodejnega mirovanja, stran 14](#)).

- Izklopite brezžično funkcijo **Bluetooth** (*Nastavitve za Bluetooth, stran 14*).
- Izberite nastavitvev **GPS** (*Spreminjanje nastavitve satelitov, stran 13*).

Izboljševanje sprejema satelitskih signalov GPS

- Združite napravo s pametnim telefonom, ki ima omogočen Bluetooth.
Informacije o satelitih se pošljejo v napravo, ki lahko zato hitro poišče satelitske signale.
- Napravo nesite na prosto, kjer v bližini ni visokih stavb in dreves.
- Mirujte nekaj minut.

Meritve temperature

Naprava lahko prikaže meritve temperature višje od dejanske temperature zraka, če jo namestite na neposredno sončno svetlobo, držite v rokah ali jo polnite z zunanjo baterijo. Naprava prav tako potrebuje nekaj časa, da se prilagodi večjim temperaturnim spremembam.

Nadomestni tesnilni obročki

Nadomestni jermeni (tesnilni obročki) so za standardni nosilec na voljo v dveh velikostih:

- 1,3 × 1,5 × 0,9 palcev AS568-125
- 1,7 × 1,9 × 0,9 palcev AS568-131

OPOMBA: uporabljajte samo nadomestne pasove iz etilen-propilen-dien monomera (EPDM). Obiščite <http://buy.garmin.com> ali se obrnite na prodajalca izdelkov Garmin.

Ogled informacij o napravi

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

Izberite **Meni > Nastavitve > Sistem > O napravi**.

Posodabljanje programske opreme

Preden lahko posodobite programsko opremo naprave, morate imeti račun Garmin Connect in prenesti program Garmin Express™.

- 1 Napravo z računalnikom povežite s kablom USB.
Ko je na voljo nova programska oprema, jo Garmin Express pošlje napravi.
- 2 Sledite navodilom na zaslonu.
- 3 Med posodabljanjem ne izključujte naprave iz računalnika.

Podpora in posodobitve

Garmin Express omogoča napravam Garmin preprost dostop do teh storitev.

- Registracija izdelka
- Priročniki za naprave
- Posodobitve programske opreme
- Nalaganje podatkov v Garmin Connect
- Posodobitve zemljevidov, kart ali prog

Pridobivanje dodatnih informacij

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

Podatkovna polja

Za prikaz podatkov v nekaterih podatkovnih poljih ANT+ je potrebna dodatna oprema.

Čas: čas na štoparici za trenutno dejavnost.

Čas do cilja: predviden preostali čas do cilja. Za prikaz teh podatkov morate uporabljati navigacijo.

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

Čas – krog: čas na štoparici za trenutni krog.

Čas – povprečni krog: povprečni čas kroga za trenutno dejavnost.

Čas – pretečeni: 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.

Čas sedenja: čas sedenja med poganjanjem pedalov pri trenutni dejavnosti.

Čas sedenja v krogu: čas sedenja med poganjanjem pedalov v trenutnem krogu.

Čas stanja: čas stanja med poganjanjem pedalov pri trenutni dejavnosti.

Čas stanja v krogu: čas stanja med poganjanjem pedalov v trenutnem krogu.

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

Čas – zadnji krog: čas na štoparici za zadnji prepotovani krog.

Ciljna moč: ciljna izhodna moč med dejavnostjo.

Enakomernost poganjanja: meritev, kako enakomerno kolesar pritiska na pedali ob vsakem obratu.

Faza moči - d. kr. najv. m.: povprečni kot faze najvišje moči za desno nogo v trenutnem krogu.

Faza moči - d. povp. najv.: povprečni kot faze najvišje moči za desno nogo pri trenutni dejavnosti.

Faza moči – desni krog: povprečni kot faze moči za desno nogo v trenutnem krogu.

Faza moči – desni najvišja: trenutni kot faze najvišje moči za desno nogo. Faza najvišje moči je kotno območje, na katerem kolesar ustvari največji delež pogonske sile.

Faza moči – desno: trenutni kot faze moči za desno nogo. Faza moči je območje obrata pedala, na katerem se ustvari pozitivna moč.

Faza moči – desno povpr.: povprečni kot faze moči za desno nogo pri trenutni dejavnosti.

Faza moči - l. kr. najv. m.: povprečni kot faze najvišje moči za levo nogo v trenutnem krogu.

Faza moči - l. povp. najv.: povprečni kot faze najvišje moči za levo nogo pri trenutni dejavnosti.

Faza moči – leva najvišja: trenutni kot faze najvišje moči za levo nogo. Faza najvišje moči je kotno območje, na katerem kolesar ustvari največji delež pogonske sile.

Faza moči – levi krog: povprečni kot faze moči za levo nogo v trenutnem krogu.

Faza moči – levo: trenutni kot faze moči za levo nogo. Faza moči je območje obrata pedala, na katerem se ustvari pozitivna moč.

Faza moči – levo povpr.: povprečni kot faze moči za levo nogo pri trenutni dejavnosti.

Grafikon srčnega utripa: črtni grafikon, ki prikazuje trenutno območje srčnega utripa (od 1 do 5).

Hitrost: trenutna hitrost potovanja.

- Hitrost – krog:** povprečna hitrost za trenutni krog.
- Hitrost – največja:** največja hitrost za trenutno dejavnost.
- Hitrost – povprečna:** povprečna hitrost za trenutno dejavnost.
- Hitrost – zadnji krog:** povprečna hitrost 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 – krog:** kolesarjenje Povprečna kadenca za trenutni krog.
- Kadenca – povprečna:** kolesarjenje Povprečna kadenca za trenutno dejavnost.
- Kalorije:** količina vseh porabljenih kalorij.
- Korak vadbe:** med vadbo je to trenutni korak od skupnega števila korakov.
- Krogi:** število prepotovanih krogov za trenutno dejavnost.
- Lokacija na cilju:** zadnja točka na načrtovani poti ali progi.
- Lokacija na naslednjem:** naslednja točka na načrtovani poti ali progi.
- Merilnik opravljene poti:** trenutni izračun prepotovane razdalje za vsa potovanja. Ta skupna vrednost se ne izbriše, če ponastavite podatke o potovanju.
- Moč:** Trenutna izhodna moč v vatih. Naprava mora biti povezana z združljivim merilnikom moči.
- Moč – % FTP:** trenutna izhodna moč kot odstotek funkcionalnega praga moči.
- Moč – IF:** Intensity Factor™ za trenutno dejavnost.
- Moč – kJ:** skupno opravljeno delo (moč) v kilojoulih.
- Moč – krog:** povprečna izhodna moč za trenutni krog.
- Moč – najv. v krogu:** največja izhodna moč za trenutni krog.
- Moč – največja:** najvišja izhodna moč za trenutno dejavnost.
- Moč – NP:** Normalized Power™ za trenutno dejavnost.
- Moč – NP zadnjega kroga:** povprečna Normalized Power za nazadnje dokončani krog.
- Moč – NP za krog:** povprečna Normalized Power za trenutni krog.
- Moč – povpr. 10 sekund:** 10-sekundno premično povprečje izhodne moči.
- Moč – povpr. 30 sekund:** 30-sekundno premično povprečje izhodne moči.
- Moč – povprečje 3 sekund:** 3-sekundno premično povprečje izhodne moči.
- Moč – povprečna:** povprečna izhodna moč za trenutno dejavnost.
- Moč signala GPS:** moč satelitskega signala GPS.
- Moč – TSS:** Training Stress Score™ za trenutno dejavnost.
- Moc – W/kg:** količina izhodne moči v vatih na kilogram.
- Moč – zadnji krog:** povprečna izhodna moč za zadnji prepotovani krog.
- Nagib:** 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 %.
- Napolnjenost baterije:** preostanek baterije.
- Natančnost GPS-a:** stopnja napake za natančno določeno lokacijo. Vaš položaj GPS je na primer natančen do razdalje +/- 3,65 m (12 čevljev).
- Navp. hit. – 30 s pov.:** 30-sekundno premično povprečje navpične hitrosti.
- Navpična hitrost:** hitrost vzpona ali spusta glede na čas.
- 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 nastavitve po meri.
- Odpornost trenažerja:** sila upora na notranjem trenažerju.
- OSP:** odmik od sredine platforme. Odmik od sredine platforme je mesto na platformi pedala, na katerega deluje sila.
- OSP – krog:** povprečni odmik od sredine platforme v trenutnem krogu.
- OSP – povprečje:** povprečni odmik od sredine platforme pri trenutni dejavnosti.
- Predv. čas do nasl.:** predvideni čas, ko boste dosegli naslednjo točko poti (prilagojen lokalnemu času točke poti). Za prikaz teh podatkov morate uporabljati navigacijo.
- Predvideni čas na cilju:** predvideni čas, ko boste dosegli končni cilj (prilagojen lokalnemu času cilja). Za prikaz teh podatkov morate uporabljati navigacijo.
- Preost. ponov.:** preostale ponovitve med vadbo.
- Preost. razd.:** preostala razdalja, če ste si zadali cilj glede razdalje med vadbo ali vožnjo.
- Preostale kalorije:** preostale kalorije, če ste si zadali cilj glede porabe kalorij med vadbo.
- Preostali čas:** preostali čas, če ste si med vadbo zadali časovni cilj.
- Preostali srčni utrip:** odstotek srčnega utripa med vadbo nad ali pod ciljnimi območjem.
- Prestave:** sprednja in zadnja prestava kolesa iz senzorja Di2.
- Raven baterije senz. Di2:** preostala napolnjenost baterije senzorja Di2.
- Razd. do cilja:** preostala razdalja do končnega cilja. Za prikaz teh podatkov morate uporabljati navigacijo.
- Razd. do nasl.:** preostala razdalja do naslednje točke poti. Za prikaz teh podatkov morate uporabljati navigacijo.
- Razd. - zadnji krog:** prepotovana razdalja za zadnji prepotovani krog.
- Razdalja:** prepotovana razdalja za trenutno progo ali dejavnost.
- Razdalja do točke proge:** preostala razdalja do naslednje točke na progi.
- Razdalja – krog:** prepotovana razdalja za trenutni krog.
- Razmerje prestav:** število zob sprednje in zadnje prestave kolesa, ki ju zaznava senzor Di2.
- Skupni spust:** skupna nadmorska višina spusta od zadnje ponastavitve.
- Smer gibanja:** smer, v katero se premikate.
- Sončni vzhod:** čas sončnega vzhoda glede na položaj GPS.
- Sončni zahod:** čas sončnega zahoda glede na položaj GPS.
- Spr. prestava:** sprednja prestava kolesa iz senzorja Di2.
- Srčni utrip:** srčni utrip v utripih na minuto (bpm). Naprava mora biti povezana z združljivim merilnikom srčnega utripa.
- Srčni utrip – krog:** povprečni srčni utrip za trenutni krog.
- Srčni utrip – povprečni:** povprečni srčni utrip za trenutno dejavnost.
- Srčni utrip – zadnji krog:** povprečni srčni utrip za zadnji prepotovani krog.
- SU – % najv.:** odstotek najvišjega srčnega utripa.
- SU – % najv. kroga:** povprečni odstotek najvišjega srčnega utripa za trenutni krog.
- SU – % RSU:** odstotek rezerve srčnega utripa (najvišji srčni utrip minus srčni utrip med počivanjem).

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

SU – povpr. % najv.: povprečni odstotek najvišjega srčnega utripa za trenutno dejavnost.

SU – povpr. % RSU: povprečni odstotek rezerve srčnega utripa (najvišji srčni utrip minus srčni utrip med počivanjem) za trenutno dejavnost.

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

Učinkovitost navora: meritev, kako učinkovito kolesar poganja.

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

Urn. – povpr. 10 s: 10-sekundno premično povprečje uravnoveženosti moči levo/desno.

Urn. – povpr. 30 s: 30-sekundno premično povprečje uravnoveženosti moči levo/desno.

Urnovež. – povpr. 3 s: trisekundno premično povprečje uravnoveženosti moči levo/desno.

Urnoveženost: trenutna uravnoveženost moči levo/desno.

Urnoveženost – krog: povprečna uravnoveženost moči levo/desno za trenutni krog.

Urnoveženost – povpr.: povprečna uravnoveženost moči levo/desno za trenutno dejavnost.

Višina: višina trenutne lokacije nad ali pod morsk gladino.

Vzpon skupaj: skupna nadmorska višina vzpona od zadnje ponastavitve.

Zadnja prest.: zadnja prestava kolesa iz senzorja Di2.

Ocene FTP

V naslednjih preglednicah so razvrščene ocene funkcionalnega praga moči (FTP) po spolu.

Moški	Vati na kilogram (W/kg)
Izjemno	5,05 in več
Odlično	Od 3,93 do 5,04

Moški	Vati na kilogram (W/kg)
Dobro	Od 2,79 do 3,92
Zmerno	Od 2,23 do 2,78
Nepripravljen	Manj kot 2,23

Ženske	Vati na kilogram (W/kg)
Izjemno	4,30 in več
Odlično	Od 3,33 do 4,29
Dobro	Od 2,36 do 3,32
Zmerno	Od 1,90 do 2,35
Nepripravljena	Manj kot 1,90

Ocene FTP temeljijo na raziskavi Hunterja Allena in dr. Andrewa Coggana z naslovom *Training and Racing with a Power Meter* (Boulder, CO: VeloPress, 2010).

Izračuni območij srčnega utripa

Območje	% najvišjega 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
4	80–90 %	Hiter tempo, nekoliko neudobno, silovito dihanje	Izboljšana anaerobna vzdržljivost in prag, izboljšana hitrost
5	90–100 %	Šprinterski tempo, dolgotrajno nevdzržen, oteženo dihanje	Anaerobna in mišična vzdržljivost, povečana moč

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
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.

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

Velikost kolesa	L (mm)
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

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

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.

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

Kazalo

A

Auto Lap **14**
Auto Pause **14**

B

baterija
menjava **16**
podaljševanje **16**
polnjenje **1**
vrsta **1**
zamenjava **16**
beleženje podatkov **12**
besedilo začetnega sporočila **14**
bližnjice **2**
brisanje
osebni rekordi **6**
vsi uporabniški podatki **12, 16**

C

cilj **6**
cilji **6**

Č

čas, opozorila **14**
časovni pasovi **15**
časovnik **2, 11**
čiščenje naprave **16**

D

datoteke, prenašanje **12**
dinamika kolesarjenja **9, 10**
dodatna oprema **7, 9, 17**

F

faza moči **10**

G

Garmin Connect **3–5, 11, 12**
Garmin Express
posodabljanje programske opreme **17**
registracija naprave **17**
GLONASS **13**
GPS **6, 13**
signal **2, 17**

I

ID naprave **17**
intervali, vadbe **5**

J

jermeni **17**
jezik **15**

K

kadenca **9**
opozorila **13**
kalorija, opozorila **14**
koledar **5**
kolesarjenje **8**
krogi **2**

L

licenčna pogodba za programsko opremo **17, 20**
lokacije **6**
brisanje **6**
urejanje **6**

M

menjava baterije **16**
merske enote **15**
moč **6, 9**
merilniki **19**
metrov **7, 9, 10**
območja **9**
opozorila **13**

N

najvišji VO2 **7, 8, 19**
namestitve naprave **1**

nameščanje **1, 8, 9**

naprava
nega **16**
ponovni zagon **16**
nastavitve **2, 13–15**
naprava **15**
nastavitve sistema **15**
nastavitve zaslona **15**
navigacija **6**

O

območja, moč **9**
odmik od sredine platforme **10**
odpravljanje težav **8, 16, 17**
odseki **4**
brisanje **4**
opozorila **13, 14**
osebni rekordi **6**
brisanje **6**
osvetlitev ozadja **2**
osvetlitev zaslona **15**

P

pametni telefon **2, 11, 14**
pametno beleženje **12**
pasovi, čas **15**
pedali **9**
podatki
prenašanje **11, 12**
shranjevanje **11**
snemanje **15**
zasloni **2, 13**
podatkovna polja **13, 17**
ponovni zagon naprave **16**
posodobitve, programska oprema **10, 17**
povečevanje, zemljevidi **6**
povprečenje podatkov **9**
prenašanje, datoteke **12**
prilagajanje naprave **13**
profil uporabnika **2, 13**
profili **13**
dejavnost **13**
uporabnik **13**
proge **3**
brisanje **4**
nalaganje **3**
urejanje **3**
programi **11**
programska oprema
posodabljanje **10, 17**
različica **17**

R

računalnik, vzpostavljanje povezave **12**
razdalja, opozorila **14**
regeneracija **7**
registracija izdelka **17**
registracija naprave **17**

S

samodejno mirovanje **14**
samodejno pomikanje **14**
satelitski signali **2, 17**
senzor hitrosti in kadence **8, 9, 16**
senzorji ANT+ **2, 7, 9**
oprema za vadbo **5, 6**
združevanje **9**
shranjevanje dejavnosti **2**
shranjevanje podatkov **11, 12**
specifikacije **15**
spremljanje spanca **14**
srčni utrip
merilnik **7, 8, 16**
območja **8, 11, 19**
opozorila **13**

Š

športnik celo življenje **13**

T

tehnologija Bluetooth **11, 12, 14**

tehnica **10**

temperatura **17**
tesnilni obročki. *Za več informacij si oglejte jermeni*
tipke **2**
trening, načrti **4**

U

umerjanje, senzor moči **9**
uporabniški podatki, brisanje **12**
urjenje **5, 6**
načrti **5**
zasloni **2, 13**
USB **17**
prekinitev povezave **12**

V

vadba v zaprtih prostorih **5, 6**
vadbe **4, 5**
brisanje **5**
nalaganje **4**
velikosti koles **19**
Virtual Partner **3, 4, 6**
višina **6**
višinomer, umerjanje **6**

Z

začetna nastavitve **15**
zaslon **15**
združevanje **2, 12**
senzorji ANT+ **9**
zemljevidi **3, 6**
nastavitve **13**
orientacija **13**
posodabljanje **17**
povečava **6**
zgodovina **2, 11**
brisanje **11**
pošiljanje v računalnik **11**
zvoki **15**

www.garmin.com/support



+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 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 9999



+34 93 275 44 97



+ 46 7744 52020



+886 2 2642-9199 ext 2



0808 238 0000
+44 (0) 870 8501242



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



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

