

**GARMIN®**

**Forerunner® 230/235**



**Priročnik za uporabo**

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

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

Android™ je blagovna znamka družbe Google, Inc. Apple® in Mac® sta blagovni znamki družbe Apple Inc., registrirani v ZDA in drugih državah. 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. Windows® je registrirana blagovna znamka družbe Microsoft Corporation v Združenih državah in drugih državah. Druge zaščitene in blagovne znamke so v lasti njihovih lastnikov.

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

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

M/N: AA2758

# Kazalo vsebine

<b>Uvod</b> .....	<b>1</b>	Senzor korakov.....	8
Tipke.....	1	Nastavitev uporabniškega profila.....	8
Zaklepanje in odklepanje tipk naprave.....	1	Profili dejavnosti.....	8
Ikone stanja.....	1	Spreminjanje profila dejavnosti.....	8
Odpiranje menija.....	1	Nastavitve dejavnosti.....	8
<b>Vadba</b> .....	<b>1</b>	Prilagajanje podatkovnih zaslonov.....	8
Tek.....	1	Opozorila.....	8
Forerunner 235 – velja samo za to napravo.....	1	Uporaba funkcije Auto Pause®.....	9
Nošenje naprave in merjenje srčnega utripa.....	1	Označevanje krogov po razdalji.....	9
Ogled pripomočka za srčni utrip.....	1	Uporaba samodejnega pomikanja.....	9
Oddajanje podatkov o srčnem utripu v naprave Garmin®.....	2	Spreminjanje nastavitve GPS.....	9
Namigi za nepravilne podatke o srčnem utripu.....	2	Nastavitve časovne omejitve za varčevanje z energijo.....	9
Sledenje dejavnostim.....	2	Nastavitve sledenja dejavnostim.....	9
Vklop sledenja dejavnostim.....	2	Nastavitve sistema.....	9
Uporaba opozorila za gibanje.....	2	Spreminjanje jezika naprave.....	9
Samodejni cilj.....	2	Nastavitve časa.....	9
Uporaba načina Ne moti.....	2	Nastavitve osvetlitve zaslona.....	9
Spremljanje spanja.....	2	Nastavitev zvokov naprave.....	9
Vadba v zaprtih prostorih.....	2	Spreminjanje merskih enot.....	10
Vadbe.....	3	Nastavitve oblike.....	10
Spremljanje vadbe v spletu.....	3	Nastavitev beleženja podatkov.....	10
Začetek vadbe.....	3	<b>Informacije o napravi</b> .....	<b>10</b>
Koledar vadb.....	3	Polnjenje naprave.....	10
Intervalne vadbe.....	3	Specifikacije.....	10
Osebni rekordi.....	3	Specifikacije Forerunner.....	10
<b>Funkcije za srčni utrip</b> .....	<b>3</b>	Specifikacije merilnika srčnega utripa.....	10
Nastavljanje območij srčnega utripa.....	4	Nega naprave.....	10
Samodejno nastavljanje območij srčnega utripa.....	4	Čiščenje naprave.....	10
Fiziološke meritve.....	4	Nega merilnika srčnega utripa.....	11
Približne ocene najvišjega VO2.....	4	Baterije, ki jih lahko zamenja uporabnik.....	11
Ogled predvidenih časov tekem.....	4	<b>Odpravljanje težav</b> .....	<b>11</b>
Svetovalec za regeneracijo.....	4	Podpora in posodobitve.....	11
Srčni utrip med regeneracijo.....	5	Pridobivanje dodatnih informacij.....	11
Izklop merilnika srčnega utripa na zapestju.....	5	Pridobivanje satelitskih signalov.....	11
<b>Pametne funkcije</b> .....	<b>5</b>	Izboljševanje sprejema satelitskih signalov GPS.....	11
Združevanje s pametnim telefonom.....	5	Ponovni zagon naprave.....	11
Obvestila telefona.....	5	Čiščenje uporabnikovih podatkov.....	11
Odpiranje upravljanja glasbe.....	5	Obnovitev vseh privzetih nastavitvev.....	11
Predvajanje zvočnih opozoril med tekem.....	5	Ogled informacij o napravi.....	11
Pripomočki.....	5	Posodobljanje programske opreme.....	11
Pripomoček za upravljanje tehnologije Bluetooth.....	6	Podaljševanje življenjske dobe baterije.....	11
Ogled pripomočka za vreme.....	6	Moje dnevno število korakov se ne prikaže.....	12
Daljinski upravljalnik za VIRB.....	6	Namigi za nepravilne podatke o srčnem utripu.....	12
Povezane funkcije Bluetooth.....	6	<b>Dodatek</b> .....	<b>12</b>
Vklop opozorila o povezavi s pametnim telefonom.....	6	Podatkovna polja.....	12
Iskanje izgubljenega pametnega telefona.....	6	Licenčna pogodba za programsko opremo.....	12
Izklop tehnologije Bluetooth.....	6	Licenca BSD s 3 klavzulami.....	13
Funkcije Connect IQ™.....	6	Izračuni območij srčnega utripa.....	13
Prenos funkcij Connect IQ.....	6	Standardne ocene za najvišji VO2.....	13
<b>Zgodovina</b> .....	<b>6</b>	<b>Kazalo</b> .....	<b>14</b>
Ogled zgodovine.....	6		
Ogled časa v vsakem območju srčnega utripa.....	7		
Ogled vseh podatkovnih vrednosti.....	7		
Brisanje zgodovine.....	7		
Upravljanje podatkov.....	7		
Brisanje datotek.....	7		
Izključitev kabla USB.....	7		
Pošiljanje podatkov v račun Garmin Connect.....	7		
Garmin Connect.....	7		
<b>Prilagajanje naprave</b> .....	<b>7</b>		
Senzorji ANT+.....	7		
Združevanje senzorjev ANT+.....	7		



## Uvod

### ⚠ OPOZORILO

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

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

## Tipke



①		Držite za vklop in izklop naprave. Izberite za vklop in izklop osvetlitve zaslona.
②		Izberite za vklop in izklop časovnika. Izberite za izbiro možnosti ali potrditev sporočila.
③		Izberite za označitev novega kroga. Izberite za vrnitev na prejšnji zaslon.
④		Izberite za pomikanje med pripomočki, podatkovnimi zasloni, možnostmi in nastavitvami. Izberite <b>↗</b> > <b>▲</b> , če želite izbrati profil dejavnosti. Izberite <b>↘</b> > <b>▼</b> , če želite odpreti meni. Pridržite <b>▲</b> , če si želite ogledati meni možnosti.

## Zaklepanje in odklepanje tipk naprave

Tipke naprave lahko zaklenete in preprečite nenamerno pritiskanje tipk med dejavnostjo ali v načinu ure.

- 1 Držite **▲**.
- 2 Izberite **Zakleni napravo**.
- 3 Če želite tipke naprave odkleniti, držite **▲**.

## Ikone stanja

Na vrhu domačega zaslona se prikažejo ikone. Utripajoča ikona pomeni, da naprava išče signal. Če ikona ne utripa, to pomeni, da je bil signal najden ali da je priklopljen senzor.

	Stanje GPS-a
	Stanje tehnologije Bluetooth®
	Stanje srčnega utripa
	Stanje senzorja korakov
	Stanje senzorja hitrosti in kadence
	Stanje senzorja teme™
	Stanje kamere VIRB®

## Odpiranje menija

- 1 Izberite **↗**.
- 2 Izberite **▼**.

## Vadba

## Tek

Prva vadbeni dejavnost, ki jo lahko zabeležite v napravo, je lahko tek, vožnja ali katera koli dejavnost na prostem. Pred

začetkom dejavnosti boste morda morali napolniti napravo (*Polnjenje naprave, stran 10*).

- 1 Izberite **↗** in nato izberite profil dejavnosti.
- 2 Pojdite na prosto in počakajte, da naprava poišče satelite.
- 3 Izberite **↗**, da zaženete časovnik.
- 4 Začnite teči.



- 5 Ko končate tek, izberite **↗**, da ustavite časovnik.
- 6 Izberite možnost:
  - Če želite ponovno zagnati časovnik, izberite **Nadaljuj**.
  - Če želite shraniti tek in ponastaviti časovnik, izberite **Shrani**. Če si želite ogledati povzetek, lahko izberete tek.



- Če želite tek izbrisati, izberite **Zavrzi > Da**.

## Forerunner 235 – velja samo za to napravo

### Nošenje naprave in merjenje srčnega utripa

- Napravo Forerunner nosite nad zapestno kostjo.
- OPOMBA:** naprava se mora tesno in hkrati udobno prilegati, med tekom pa se ne sme premakniti.



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

### Ogled pripomočka za srčni utrip

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

- 1 Na zaslonu z uro izberite **▼**.



- Če si želite ogledati povprečne vrednosti srčnega utripa za zadnji 7 dni, Izberite **⌘**.

### Oddajanje podatkov o srčnem utripu v napravo Garmin®

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

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

- Če želite prikazati pripomoček za srčni utrip, izberite **V**.
- Držite **▲**.
- Izberite **Oddajanje srčnega utripa**.

Naprava Forerunner začne oddajati podatke o srčnem utripu in prikaže se **☑**.

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

- Združite napravo Forerunner z združljivo napravo Garmin ANT+®.

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

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

### Namigi za nepravilne podatke o srčnem utripu

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

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

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

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

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

- Po vsaki vadbi napravo sperite s sladko vodo.

## Sledenje dejavnostim

### Vklop sledenja dejavnostim

S sledenjem dejavnosti beležite število dnevnih korakov, delni cilj, prepotovano razdaljo in porabljene kalorije za vsak dan beleženja. Porabljene kalorije vključujejo osnovno presnovo in kalorije dejavnosti.

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

- Izberite **Meni > Nastavitve > Sledenje dejavnostim > Stanje > Vklopljeno**.

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

- Na zaslonu z uro izberite **V** za ogled pripomočka za sledenje dejavnostim.

Število korakov se redno posodablja.

### Uporaba opozorila za gibanje

Preden lahko uporabljate opozorilo o gibanju, morate vklopiti sledenje dejavnostim.

Daljša obdobja sedenja lahko sprožijo neželene spremembe metaboličnega stanja. Opozorilo za gibanje vas opominja, da se morate gibati. Po eni uri nedejavnosti se prikažeta napis Premaknite se! in rdeča vrstica. Če so vklopljeni zvoki, naprava tudi zapiska ali vibrira (**Nastavitev zvokov naprave, stran 9**).

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

### Samodejni cilj

Naprava samodejno ustvari dnevni cilj korakov glede na vaše prejšnje ravni aktivnosti. Med dnevnim gibanjem bo naprava prikazovala vaš napredek do dnevnega cilja **1**.



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

### Uporaba načina Ne moti

Preden lahko uporabite način Ne moti, morate napravo združiti s pametnim telefonom (**Združevanje s pametnim telefonom, stran 5**).

Način Ne moti lahko uporabite za izklop osvetlitve zaslona, opozorilnih zvokov in vibriranja. Ta način lahko na primer uporabite med spanjem ali ogledom filma.

**OPOMBA:** običajne ure spanja lahko nastavite v uporabniških nastavitvah v računu Garmin Connect. Naprava samodejno vklopi način Ne moti v obdobju običajnih ur spanja.

- Na zaslonu z uro izberite **▲** za ogled pripomočka za upravljanje.
- Izberite **⌘ > Ne moti > Vklopljeno**.

Način Ne moti lahko izklopite v pripomočku za upravljanje.

### Spremljanje spanja

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

### Vadba v zaprtih prostorih

Naprava vključuje profile dejavnosti v zaprtih prostorih, v katerih je GPS izklopljen. Ko vadite v zaprtih prostorih ali želite varčevati z energijo baterije, lahko izklopite GPS.

**OPOMBA:** vse spremembe nastavitvev GPS-a se shranijo v profil dejavnosti.

Izberite **Meni > Nastavitve dejavnosti > GPS > Izklopljeno**.

Ko tečete z izklopljenim GPS-om, se hitrost in razdalja merita z merilnikom pospeška v napravi. Merilnik pospeška se sam umerja. Točnost podatkov o hitrosti in razdalji se izboljša po nekaj tekah na prostem z uporabo naprave GPS.

## 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 napravo.

### Spremljanje vadbe v spletu

Preden lahko prenesete vadbo iz storitve Garmin Connect, morate imeti račun Garmin Connect ([Garmin Connect, stran 7](#)).

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

### Začetek vadbe

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

- 1 Izberite **Meni > Trening > Moje vadbe**.
- 2 Izberite vadbo.
- 3 Izberite **Začni z vadbo**.

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


### Koledar vadb

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


### Uporaba načrtov vadb Garmin Connect

Preden lahko prenesete in uporabite načrt vadbe, morate imeti račun Garmin Connect ([Garmin Connect, stran 7](#)).


V računu Garmin Connect lahko poiščete načrt vadbe, razporedite vadbe ter jih pošljete v napravo.


- 1 Napravo priključite na računalnik.
- 2 V računu Garmin Connect izberite in razporedite načrt vadbe.
- 3 Preglejte načrt vadbe na koledarju.
- 4 Izberite  in sledite navodilom na zaslonu.

### Intervalne vadbe



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

### Ustvarjanje intervalne vadbe



- 1 Izberite **Meni > Trening > Intervali > Urejanje > Interval > Vrsta**.
- 2 Izberite **Razdalja, Cas 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, Cas ali Odprto**.

- 6 Po potrebi 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 > Vključeno**.
  - Če želite vadbi dodati odprto ohlajanje, izberite **Ohlajanje > Vključeno**.

### Začetek intervalne vadbe

- 1 Izberite **Meni > Trening > Intervali > Začni z vadbo**.
  - 2 Izberite .
  - 3 Če ima intervalna vadba ogrevanje, izberite , da začnete prvi interval.
  - 4 Sledite navodilom na zaslonu.
- Ko končate vse intervale, se prikaže sporočilo.

### Ustavitev vadbe

- Če želite končati korak vadbe, lahko kadar koli izberete .
- Če želite ustaviti časovnik, lahko kadar koli izberete .

### Osebni rekordi

Ob zaključku dejavnosti naprava prikaže nove osebne rekorde, če ste jih dosegli med dejavnostjo. Osebni rekordi vsebujejo najhitrejši čas več običajnih razdalj na tekmah in najdaljši tek ali vožnjo.

### Ogled osebnih rekordov

- 1 Izberite **Meni > Moja statistika > Rekord**.
- 2 Izberite šport.
- 3 Izberite rekord.
- 4 Izberite **Ogled zapisa**.

### Obnovitev osebnega rekorda

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

- 1 Izberite **Meni > Moja statistika > Rekord**.
- 2 Izberite šport.
- 3 Izberite rekord, ki ga želite povrniti.
- 4 Izberite **Nazaj > Da**.

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

### Brisanje osebnega rekorda

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

### Brisanje vseh osebnih rekordov

- 1 Izberite **Meni > Moja statistika > Rekord**.  
**OPOMBA:** s tem ne izbrišete shranjenih dejavnosti.
- 2 Izberite šport.
- 3 Izberite **Počisti vse zapise > Da**.  
Izbrišejo se le rekordi za ta šport.

## Funkcije za srčni utrip

Ta priročnik vsebuje navodila za modela Forerunner 230 in 235. Funkcije za srčni utrip, ki so opisane v tem razdelku, veljajo za oba modela Forerunner. Za uporabo teh funkcij potrebujete merilnik srčnega utripa.

**Forerunner 230:** ta naprava je združljiva z merilniki srčnega utripa ANT+.

**Forerunner 235:** ta naprava je opremljena z merilnikom srčnega utripa na zapestju in je združljiva z merilniki srčnega utripa ANT+.

## Nastavljanje območij srčnega utripa

Za določanje vaših privzetih območij srčnega utripa uporablja naprava informacije uporabniškega profila iz začetne nastavitve. Ročno lahko vnesete vrednosti srčnega utripa in nastavite obseg posameznega območja.

- 1 Izberite **Meni > Moja statistika > Profil uporabnika > Območja srčnega utripa**.
- 2 Izberite **Najvisji SU** in vnesite najvišji srčni utrip.
- 3 Izberite **SU ob počitku** in vnesite svoj srčni utrip med počitkom.
- 4 Izberite **Območja > Glede na**.
- 5 Izberite možnost:
  - Izberite **BPM**, če si želite območja ogledati in urediti v utripih na minuto.
  - Izberite **% najvisjega SU**, če si želite območja ogledati in urediti kot odstotek najvisjega srčnega utripa.
  - Izberite **% rezer. SU**, če si želite območja ogledati in urediti kot odstotek rezerve srčnega utripa (najvišji srčni utrip minus srčni utrip med mirovanjem).
- 6 Izberite območje in vnesite vrednost za vsako območje srčnega utripa.

## Samodejno nastavljanje območij srčnega utripa

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

- Preverite, ali so nastavitve uporabniškega profila točne ([Nastavitev uporabniškega profila, stran 8](#)).
- Pogosto tecite z združljivim merilnikom srčnega utripa.
- Preskusite nekaj načrtov vadb v območjih srčnega utripa, ki so na voljo v računu Garmin Connect.
- Oglejte si trende srčnega utripa in čas v območjih v računu Garmin Connect.

## Fiziološke meritve

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

**OPOMBA:** ocene so na začetku lahko netočne. Naprava potrebuje nekaj tekov, da spozna vaše sposobnosti.

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

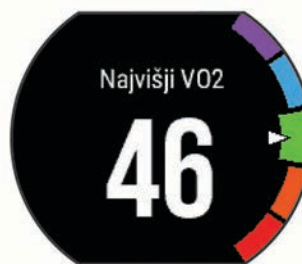
**Predvideni časi tekem:** naprava z oceno najvisjega VO2 in objavljenimi podatkovnimi viri oceni ciljni čas tekme glede na vašo trenutno telesno pripravljenost. Ocena predvideva tudi, da ste opravili ustrezen trening za tekmo.

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

## Približne ocene najvisjega 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. Ocene najvisjega VO2 zagotavlja in podpira družba Firstbeat Technologies Ltd. Napravo Garmin lahko skupaj z združljivim merilnikom srčnega utripa uporabljate za prikaz ocene najvisjega VO2 pri teku.

Oceno najvisjega 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 13](#)) in obiščite [www.CooperInstitute.org](http://www.CooperInstitute.org).

## Pridobivanje ocene najvisjega VO2 za tek

Za to funkcijo je potreben merilnik srčnega utripa.

Za najbolj natančno oceno nastavite profil uporabnika ([Nastavitev uporabniškega profila, stran 8](#)) in najvišji srčni utrip ([Nastavljanje območij srčnega utripa, stran 4](#)). Ocene bodo najprej videti nenatančne. Naprava potrebuje nekaj tekov, da spozna vaše sposobnosti.

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

## Ogled predvidenih časov tekem

Za to funkcijo je potreben merilnik srčnega utripa.

Za najbolj natančno oceno nastavite profil uporabnika ([Nastavitev uporabniškega profila, stran 8](#)) in najvišji srčni utrip ([Nastavljanje območij srčnega utripa, stran 4](#)). Naprava z oceno najvisjega VO2 ([Približne ocene najvisjega VO2, stran 4](#)) in objavljenimi podatkovnimi viri oceni ciljni čas tekme glede na vašo trenutno pripravljenost. Ocena predvideva tudi, da ste opravili ustrezen trening za tekmo.

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

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

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

## Svetovalec za regeneracijo

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

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

## Vklp svetovalca za regeneracijo

Za najbolj natančno oceno nastavite profil uporabnika ([Nastavitev uporabniškega profila, stran 8](#)) in najvišji srčni utrip ([Nastavljanje območij srčnega utripa, stran 4](#)).

- 1 Izberite **Meni > Moja statistika > Svetovalec za regeneracijo > Stanje > Vklplojeno**.
- 2 Začnite teči.
- 3 Po teku izberite **Shrani**.



Pojavi se čas regeneracije. Najdaljši čas je 4 dni.



### Srčni utrip med regeneracijo

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

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

### Izklop merilnika srčnega utripa na zapestju

Privzeta nastavitve za napravo Forerunner 235 je Samodejno. Naprava samodejno uporablja merilnik srčnega utripa na zapestju, razen če ni povezana z dodatnim merilnikom srčnega utripa.

Izberite **Meni > Nastavitve > Merilnik srčnega utripa > Izklopljeno**.

## Pametne funkcije

### Združevanje s pametnim telefonom

Če želite dokončati nastavitve in uporabljati vse funkcije naprave, napravo Forerunner povežite s pametnim telefonom.

- 1 Obiščite [www.garmin.com/intosports/apps](http://www.garmin.com/intosports/apps) in prenesite program Garmin Connect Mobile v pametni telefon.
- 2 V napravi Forerunner izberite **Meni > Nastavitve > Bluetooth > Združevanje z mobilno napravo**.
- 3 Odprite program Garmin Connect Mobile.
- 4 Izberite možnost za dodajanje naprave v račun Garmin Connect:
  - Če je to prva naprava, ki ste jo združili s programom Garmin Connect Mobile, sledite navodilom na zaslону.
  - Če ste s programom Garmin Connect Mobile že združili drugo napravo, v nastavitvah izberite **Naprave Garmin > +** in sledite navodilom na zaslону.

### Obvestila telefona

Če želite uporabljati obvestila telefona, mora biti združljiv pametni telefon združen z napravo Forerunner. Ko telefon prejme sporočilo, obvesti napravo.

#### Omogočanje Bluetooth Obvestil

- 1 Izberite **Meni > Nastavitve > Bluetooth > Pametna obvestila**.
- 2 Izberite **Med dejavnostjo**.
- 3 Izberite **Izklopljeno, Prikazi samo klice ali Prikazi vse**.
- 4 Izberite **Ne med dejavnostjo**.

### 5 Izberite Izklopljeno, Prikazi samo klice ali Prikazi vse.

**OPOMBA:** spremenite lahko zvoke za obvestila.

#### Ogled obvestil

- Ko se v napravi Forerunner prikaže obvestilo, za ogled obvestila izberite **☒**.
- Če želite počistiti obvestilo, izberite **V**.
- Na zaslону z uro izberite **▲** za ogled vseh obvestil v pripomočku za obvestila.

#### Upravljanje obvestil

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

Izberite možnost:

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

### Odpiranje upravljanja glasbe

Če želite uporabljati upravljanje glasbe, mora biti združljiv pametni telefon združen z napravo.

Pridržite **▲** in izberite **Upravljanje glasbe**.

### Predvajanje zvočnih opozoril med tekom

Praden lahko nastavite zvočna opozorila, morate pametni telefon s programom Garmin Connect Mobile združiti z napravo Forerunner.

Program Garmin Connect Mobile lahko nastavite tako, da med tekom v pametnem telefonu predvaja motivacijska obvestila o stanju. Zvočna opozorila vključujejo število krogov in čas kroga, tempo ali hitrost in podatke o srčnem utripu. Med predvajanjem zvočnega opozorila program Garmin Connect Mobile utiša primarni zvok pametnega telefona, da lahko telefon predvaja obvestilo. Ravni glasnosti lahko prilagodite v programu Garmin Connect Mobile.

- 1 V nastavitvah v programu Garmin Connect Mobile izberite **Naprave Garmin**.
- 2 Izberite svojo napravo.
- 3 Po potrebi izberite **Nastavitve naprave**.
- 4 Izberite **Zvočna opozorila**.

### Pripomočki

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

**Obvestila:** opozarjajo vas na dohodne klice in besedilna sporočila v skladu z nastavitvami obvestil pametnega telefona.

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

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





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

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

**Kontrolniki:** omogoča vklop in izklop povezljivosti Bluetooth in funkcij, vključno s funkcijama Ne moti in Poišči moj telefon ter ročno sinhronizacijo.

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

## Pripomoček za upravljanje tehnologije Bluetooth

	Vklopi ali izklopi način Ne moti.
	Vklopi ali izklopi tehnologijo Bluetooth.
	Sinhronizira podatke s programom Garmin Connect Mobile.
	Aktivira funkcijo Poišči moj telefon. Pošlje signal v pametni telefon, ki je združen in v dosegu naprave Forerunner.

### Ogled pripomočka za vreme

- 1 Na zaslону z uro izberite **V** za ogled pripomočka za vreme.
- 2 Izberite **⌘** za ogled urnih podatkov o vremenu.
- 3 Pomaknite se navzdol za ogled dnevnih podatkov o vremenu.

### Daljinski upravljalnik za VIRB

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

### Upravljanje športne kamere VIRB

Preden lahko uporabite funkcijo za daljinsko upravljanje kamere VIRB, morate omogočiti nastavitve daljinskega upravljanja v kameri VIRB. Za več informacij si oglejte *priročnik za uporabo družine naprav VIRB*.

- 1 Vklopite kamero VIRB.
- 2 Združite kamero VIRB z napravo Forerunner ([Združevanje senzorjev ANT+, stran 7](#)).
- 3 V napravi Forerunner izberite dodatno opremo VIRB.  
Ko je dodatna oprema VIRB združena, se zaslon VIRB doda med podatkovne zaslone aktivnega profila.
- 4 Izberite možnost:
  - Izberite **Spr./zaust. časovnika**, če želite kamero upravljati s časovnikom **⌘**.  
Snemanje videa se samodejno sproži in zaustavi s časovnikom naprave Forerunner.

## Povezane funkcije Bluetooth

Naprava Forerunner ima več povezanih funkcij Bluetooth, ki jih lahko s programom Garmin Connect Mobile uporabljate z združljivim pametnim telefonom. Za več informacij obiščite [www.garmin.com/intosports/apps](http://www.garmin.com/intosports/apps).

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

**Prenosi dejavnosti:** samodejno pošlje vašo dejavnost v program Garmin Connect Mobile, takoj ko končate beleženje dejavnosti.

**Posodobitve programske opreme:** naprava brezžično prenese najnovejšo posodobitev programske opreme. Ko naslednjič vklopite napravo, lahko programsko opremo posodobite tako, da sledite navodilom na zaslону.

**Prenos vadb:** omogoča vam, da v programu Garmin Connect Mobile poiščete vadbe in jih brezžično pošljete v napravo.

**Interakcija v družabnih omrežjih:** omogoča vam objavljanje posodobitev na spletnem mestu družabnega omrežja, ko dejavnost prenesete v program Garmin Connect Mobile.

**Obvestila:** v napravi Forerunner prikazuje obvestila telefona in sporočila.

### Vklop opozorila o povezavi s pametnim telefonom

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

Izberite **Meni > Nastavitve > Bluetooth > Opoz. o povezavi > Vključeno**.

## Iskanje izgubljenega pametnega telefona

S funkcijo Poišči moj telefon lahko poiščete izgubljen pametni telefon, ki je združen z brezžično tehnologijo Bluetooth in je trenutno v dosegu.

1 Na zaslону z uro izberite **⬆** za ogled pripomočka za upravljanje.

2 Izberite **⌘ > Poišči moj telefon**.

Naprava Forerunner začne iskati združeni pametni telefon. Na zaslону naprave Forerunner se prikažejo stolpci, ki ustrezajo moči signala Bluetooth, pametni telefon pa se oglasi z zvočnim opozorilom.

3 Za prekinitve iskanja izberite **⏪**.

### Izklop tehnologije Bluetooth

1 Na zaslону z uro izberite **⬆** za ogled pripomočka za upravljanje.

2 Izberite **⌘ > Bluetooth > Izklopljeno**.

Ikona **⌘** je siva, ko je tehnologija Bluetooth izklopljena.

## Funkcije Connect IQ™

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

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

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

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

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

### Prenos funkcij Connect IQ

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

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

### Prenašanje funkcij Connect IQ z računalnikom

- 1 Napravo z računalnikom povežite s kablom USB.
- 2 Obiščite [www.garminconnect.com](http://www.garminconnect.com).
- 3 V pripomočku za naprave izberite **Trgovina Connect IQ**.
- 4 Izberite funkcijo Connect IQ.
- 5 Izberite **Pošlji v napravo** in sledite navodilom na zaslону.

## Zgodovina

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

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

### Ogled zgodovine

- 1 Izberite **Meni > Zgodovina > Dejavnosti**.
- 2 Izberite **⬆** ali **V**, če si želite ogledate shranjene dejavnosti.
- 3 Izberite dejavnost.

#### 4 Izberite možnost:

- Izberite **Podrobnosti**, če si želite ogledati dodatne informacije o dejavnosti.
- Izberite **Krogi**, če želite izbrati krog in si ogledati dodatne informacije o posameznem krogu.
- Izberite **Čas v območju**, če si želite ogledati čas v posameznem območju srčnega utripa.
- Izberite **Izbriši**, če želite izbrisati izbrano dejavnost.

#### Ogled časa v vsakem območju srčnega utripa

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

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

1 Izberite ≡ > **Zgodovina** > **Dejavnosti**.

2 Izberite dejavnost.

3 Izberite **Čas v območju**.

#### Ogled vseh podatkovnih vrednosti

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

1 Izberite možnost **Meni** > **Zgodovina** > **Skupno**.

2 Izberite možnost za ogled tedenskih ali mesečnih skupnih vrednosti.

#### Brisanje zgodovine

1 Izberite možnost **Meni** > **Zgodovina** > **Moznosti**.

2 Izberite možnost:

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

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

3 Potrdite izbiro.

#### Upravljanje podatkov

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

#### 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.

## Pošiljanje podatkov v račun Garmin Connect

Vse podatke o dejavnosti lahko prenesete v račun Garmin Connect, kjer lahko naredite izčrpano analizo. Ogledate si lahko zemljevid dejavnosti ali pa dejavnosti delite s prijatelji.

1 Napravo z računalnikom povežite s kablom USB.

2 Obiščite [www.garminconnect.com/start](http://www.garminconnect.com/start).

3 Sledite navodilom na zaslonu.

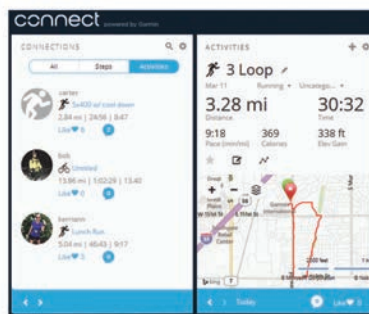
## Garmin Connect

S prijatelji se lahko povežete v storitvi Garmin Connect. V storitvi Garmin Connect so na voljo 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](http://www.garminconnect.com/start).

**Shranjevanje dejavnosti:** ko končate in shranite dejavnost z napravo, lahko to dejavnost prenesete v svoj račun 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, 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.

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

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

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

**Dostop do trgovine Connect IQ:** prenesete lahko programe, videze ure, podatkovna polja in pripomočke.

## Prilagajanje naprave

### Senzorji ANT+

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

### Združevanje senzorjev ANT+

Združevanje je povezovanje brezžičnih senzorjev ANT+, na primer merilnika srčnega utripa, z napravo Garmin. Ko senzor ANT+ prvič povežete z napravo, morate napravo in senzor združiti. Po prvem združevanju se naprava samodejno poveže s senzorjem, ko začnete z dejavnostjo, senzor pa je aktiven in v dosegu.

**OPOMBA:** če je bil napravi priložen senzor ANT+, sta naprava in senzor že povezana.

- 1 Namestite senzor ali merilnik srčnega utripa.
- 2 Postavite napravo največ 1 cm od senzorja in počakajte, da naprava vzpostavi povezavo s senzorjem.  
Ko naprava zazna senzor, se prikaže sporočilo. Podatkovno polje lahko prilagodite tako, da prikazuje podatke senzorja.
- 3 Po potrebi za upravljanje senzorjev ANT+ izberite **Meni > Nastavitve > Senzorji in dodatna oprema**.

### Senzor korakov

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

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

### Tek s senzorjem korakov

Pred tekom morate senzor korakov združiti z napravo Forerunner ([Združevanje senzorjev ANT+, stran 7](#)).

V zaprtih prostorih lahko tečete s senzorjem korakom in beležite tempo, razdaljo ter kadenco. S senzorjem korakov lahko tečete tudi zunaj in skupaj s tempom ter razdaljo, ki ju merite z GPS-om, beležite tudi podatke o kadenci.

- 1 Namestite senzor korakov v skladu z navodili.
- 2 Izberite profil dejavnosti **Notranji tek**.
- 3 Začnite teči.

### Umerjanje senzorja korakov

Senzor korakov se umerja sam. Točnost podatkov o hitrosti in razdalji se izboljša po nekaj tekih na prostem z uporabo naprave GPS.

## Nastavitev uporabniškega profila

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

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

## Profili dejavnosti

Profili dejavnosti so zbirke nastavitve, ki optimirajo napravo glede na to, kako jo uporabljate. Nastavitve in podatkovni zasloni se na primer razlikujejo glede na to, ali napravo uporabljate med tekom ali kolesarjenjem.

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

### Spreminjanje profila dejavnosti

Naprava ima privzete profile dejavnosti. Spremenite lahko kateri koli shranjen profil dejavnosti.

**NAMIG:** privzeti profili dejavnosti uporabljajo določeno barvo za poudarjanje za vsak šport.

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

Privzete profile dejavnosti lahko prikazete ali skrijete.

## Nastavitve dejavnosti

Te nastavitve omogočajo prilagajanje naprave potrebam vadbe. Na primer, prilagodite lahko podatkovne zaslone in omogočite opozorila in funkcije vadbe.

## Prilagajanje podatkovnih zaslonov

Podatkovne zaslone lahko prilagodite ciljem vadbe ali izbirni dodatni opremi. Na primer, enega od podatkovnih zaslonov lahko prilagodite tako, da bo prikazoval tempo kroga ali območje srčnega utripa.

- 1 Izberite **Meni > Nastavitve dejavnosti > Podatkovni zasloni**.
- 2 Izberite zaslon.  
Nekatere zaslone lahko samo vklopite ali izklopite.
- 3 Če je treba, uredite število podatkovnih polj.
- 4 Izberite podatkovno polje, ki ga želite spremeniti.

### Opozorila

Opozorila lahko uporabite pri vadbi za doseg določenih ciljev srčnega utripa, tempa, časa, razdalje, kadence in kalorij in za nastavitve intervalov časa teka/hoje.

### Nastavitev opozoril o obsegu

Opozorilo o obsegu vas obvesti, ko je naprava izven določenega obsega vrednosti. Če imate na primer izbirni merilnik srčnega utripa, lahko napravo nastavite tako, da vas opozori, ko je vaš srčni utrip pod območjem 2 in nad območjem 5 ([Nastavljanje območij srčnega utripa, stran 4](#)).

- 1 Izberite **Meni > Nastavitve dejavnosti > Alarmi > Dodaj novo**.
- 2 Izberite vrsto opozorila.  
Glede na dodatno opremo in profil dejavnosti lahko opozorila vključujejo srčni utrip, tempo, hitrost in kadenco.
- 3 Če je treba, vklopite opozorilo.
- 4 Izberite območje ali vnesite vrednost za posamezno opozorilo.

Sporočilo se prikaže vsakič, ko ste izven določenega obsega. Če so vklopljeni zvoki, naprava tudi piska ali vibrira ([Nastavitev zvokov naprave, stran 9](#)).

### 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 dejavnosti > Alarmi > Dodaj novo**.
- 2 Izberite možnost:
  - Izberite **Po meri**, sporočilo in nato še vrsto opozorila.
  - Izberite **Cas, Razdalja** ali **Kalorije**.
- 3 Vnesite vrednost.

Vsakič ko dosežete vrednost opozorila, se prikaže sporočilo. Če so vklopljeni zvoki, naprava tudi zapiska ali vibrira ([Nastavitev zvokov naprave, stran 9](#)).

### Nastavitev opozoril o premorih s hojo

Pri nekaterih programih teka se uporabljajo časovno določeni premori s hojo v rednih intervalih. Na primer, za dolgi vadbeni tek lahko napravo nastavite tako, da vas opozori, da tečete 4 minute in nato hodite 1 minuto in ponovite. Funkcijo Auto Lap® lahko uporabljate med uporabo opozoril o teku/hoji.

**OPOMBA:** opozorila o premorih s hojo so na voljo le za profile za tek.

- 1 Izberite **Meni > Nastavitve dejavnosti > Alarmi > Dodaj novo**.
- 2 Izberite **Tek/hoja**.
- 3 Vnesite čas intervala teka.
- 4 Vnesite čas intervala hoje.

Vsakič ko dosežete vrednost opozorila, se prikaže sporočilo. Če so vklopljeni zvoki, naprava tudi zapiska ali vibrira ([Nastavitev zvokov naprave, stran 9](#)).

## Urejanje opozorila

- 1 Izberite **Meni > Nastavitve dejavnosti > Alarmi**.
- 2 Izberite opozorilo.
- 3 Uredite vrednosti ali nastavitve opozorila.

## Uporaba funkcije Auto Pause®

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

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

- 1 Izberite **Meni > Nastavitve dejavnosti > Auto Pause**.
- 2 Izberite možnost:
  - Izberite **Med postankom** za samodejni premor časovnika, ko se nehate premikati.
  - Izberite **Po meri** za samodejni premor časovnika, ko tempo ali hitrost pade pod določeno vrednost.

## Označevanje krogov po razdalji

Funkcija Auto Lap lahko uporabite za samodejno označevanje kroga na določeni razdalji. Ta funkcija je priročna pri primerjanju vaše uspešnosti na različnih delih teka (na primer, vsakih 5 kilometrov ali 1 miljo).

- 1 Izberite **Meni > Nastavitve dejavnosti > Krogi > Samodejno razdalja**.
- 2 Izberite razdaljo.

Po vsakem dokončanem krogu se prikaže sporočilo s časom kroga. Če so vklopljeni zvoki, naprava tudi zapiska ali vibrira ([Nastavitev zvokov naprave, stran 9](#)).

Po potrebi lahko prilagodite podatkovne zaslone tako, da bodo prikazovali dodatne podatke o krogih.

## Uporaba samodejnega pomikanja

Funkcija samodejnega pomikanja lahko uporabite za samodejno kroženje med vsemi zasloni s podatki o vadbi, ko deluje časovnik.

- 1 Izberite **Meni > Nastavitve dejavnosti > Samodejno pomikanje**.
- 2 Izberite hitrost prikaza.

## Spreminjanje nastavitve GPS

Naprava satelite privzeto išče s sistemom GPS. Za boljšo učinkovitost v zahtevnih okoljih in hitreje določanje položaja GPS lahko omogočite načina GPS in GLONASS. Uporaba načinov GPS in GLONASS življenjsko dobo baterije skrajša bolj kot samo uporaba načina GPS.

Izberite **Meni > Nastavitve dejavnosti > GPS > GPS + GLONASS**.

## Nastavitve časovne omejitve za varčevanje z energijo

Nastavitve časovne omejitve določajo, kako dolgo naprava ostane v načinu vadbe, na primer, ko čakate na začetek tekme. Izberite **Meni > Nastavitve dejavnosti > Casovna omejitev za varčevanje z energijo**.

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

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

## Nastavitve sledenja dejavnostim

Izberite **Meni > Nastavitve > Sledenje dejavnostim**.

**Stanje:** omogoča funkcijo za sledenje dejavnostim.

**Op. o prem.:** prikaže sporočilo in vrstico gibanja na zaslonu z uro. Če so vklopljeni zvoki, naprava tudi zapiska ali vibrira ([Nastavitev zvokov naprave, stran 9](#)).

## Nastavitve sistema

Izberite **Meni > Nastavitve > Sistem**.

- Nastavitve jezika ([Spreminjanje jezika naprave, stran 9](#))
- Časovne nastavitve ([Nastavitve časa, stran 9](#))
- Nastavitve osvetlitve zaslona ([Nastavitve osvetlitve zaslona, stran 9](#))
- Zvočne nastavitve ([Nastavitev zvokov naprave, stran 9](#))
- Nastavitve enot ([Spreminjanje merskih enot, stran 10](#))
- Nastavitve oblike ([Nastavitve oblike, stran 10](#))
- Nastavitve beleženja podatkov ([Nastavitev beleženja podatkov, stran 10](#))

## Spreminjanje jezika naprave

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

## Nastavitve časa

Izberite **Meni > Nastavitve > Sistem > Ura**.

**Videz ure:** omogoča izbiranje videza ure.

**Upor. barvo profila:** barvo za poudarjanje na zaslonu z uro nastavi tako, da je enaka barvi profila dejavnosti.

**Ozadje:** nastavi črno ali belo ozadje.

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

**Nast. samodejno:** omogoča ročno ali samodejno nastavitev časa glede na položaj GPS-a.

## Časovni pasovi

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

## Ročna nastavitev časa

Privzeto se čas nastavi samodejno, ko naprava pridobi satelitske signale.

- 1 Izberite **Meni > Nastavitve > Sistem > Ura > Nast. samodejno > Izklopljeno**.
- 2 Izberite **Nastavite čas** in vnesite uro.

## Nastavitev alarma

- 1 Izberite **Meni > Nastavitve > Alarmi > Dodaj novo > Stanje > Vklopljeno**.
- 2 Izberite **Čas** in vnesite čas.
- 3 Izberite **Zvoki** in izberite možnost.
- 4 Izberite **Ponovi** in izberite možnost.

## Brisanje alarma

- 1 Izberite **Meni > Nastavitve > Alarmi**.
- 2 Izberite alarm.
- 3 Izberite **Odstrani > Da**.

## Nastavitve osvetlitve zaslona

Izberite **Meni > Nastavitve > Sistem > Osvetlitev**.

**Tipke in opozorila:** nastavi, da se osvetlitev zaslona vklopi ob pritiskanju tipk in opozorilih.

**Zasuk zapestja:** omogoča, da naprava samodejno vklopi osvetlitev zaslona, ko zapestje zasukate proti telesu.

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

## Nastavitev zvokov naprave

Zvoki naprave vključujejo zvoke tipk, opozorilne zvoke in vibriranje.

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

## Spreminjanje merskih enot

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

- 1 Izberite **Meni > Nastavitve > Sistem > Merske enote**.
- 2 Izberite vrsto meritve.
- 3 Izberite mersko enoto.

## Nastavitve oblike

Izberite **Meni > Nastavitve > Sistem > Oblika**.

**Nastavitev tempa ali hitrosti:** nastavitev naprave za prikaz hitrosti ali tempa za tek, kolesarjenje in druge dejavnosti. Ta nastavitev vpliva na številne možnosti vadbe, zgodovino in opozorila.

**Začetek tedna:** nastavitev prvega dneva v tednu za skupne tedenske vrednosti zgodovine.

## Nastavitev beleženja podatkov

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

**Pametno:** beleži ključne točke, na katerih spremenite smer ali tempo ali se spremeni vaš srčni utrip. Zapis dejavnosti je manjši, da lahko v pomnilnik naprave shranite več dejavnosti.

**Vsako sekundo:** točke zabeleži vsako sekundo. Ustvari zelo podroben zapis aktivnosti in poveča zapis o aktivnosti.

# Informacije o napravi

## Polnjenje naprave

### ⚠ 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.

### OBVESTILO

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

- 1 Kabel USB priklopite v vrata USB na računalniku.
- 2 Nastavka polnilnika poravnajte s stiki na zadnji strani naprave in zaponko za polnjenje ① trdno povežite z napravo.



- 3 Napravo popolnoma napolnite.
- 4 Pritisnite ②, če želite polnilnik odstraniti.

## Specifikacije

### Specifikacije Forerunner

Vrsta baterije	Vgrajena akumulatorska litij-ionska baterija
Forerunner 230 – trajanje baterije, način ure	Do 12 tednov Do 11 tednov s sledenjem dejavnostim Do 5 tednov s sledenjem dejavnostim in obvestili pametnega telefona
Forerunner 230 – trajanje baterije, način za dejavnosti	Do 16 ur v načinu GPS Do 12 ur v načinu GPS + GLONASS

Forerunner 235 – trajanje baterije, način ure	Do 9 tednov Do 8 tednov s sledenjem dejavnostim Do 4 tedne s sledenjem dejavnostim in obvestili pametnega telefona Do 9 dni s sledenjem dejavnostim, obvestili pametnega telefona in merjenjem srčnega utripa na zapeljstju
Forerunner 235 – trajanje baterije, način za dejavnosti z merjenjem srčnega utripa na zapeljstju	Do 11 ur v načinu GPS Do 9 ur v načinu GPS + GLONASS
Nazivna vodotesnost	5 ATM*
Temperaturni obseg delovanja	Od -20 do 60 °C (od -4 do 140 °F)
Temperaturni obseg polnjenja naprave	Od 0 do 45 °C (od 32 do 113 °F)
Radijska frekvenca/protokol	2,4 GHz protokol brezžične komunikacije ANT+ Brezžična tehnologija Bluetooth Smart

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

## Nega naprave

### OBVESTILO

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

Ne pritiskajte tipk pod vodo.

Za čiščenje naprave ne uporabljajte ostrih predmetov.

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

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

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

## Čiščenje naprave

### OBVESTILO

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

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

Po čiščenju počakajte, da se naprava popolnoma posuši.

## Nega merilnika srčnega utripa

### OBVESTILO

Trak morate pred umivanjem odpeti in odstraniti.

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

- Za podrobna navodila o čiščenju obiščite [www.garmin.com/HRMcare](http://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](http://www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate).

### ⚠ POZOR

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

## Odpravljanje težav

### Podpora in posodobitve

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

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

### Pridobivanje dodatnih informacij

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

### 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.

### Izboljševanje sprejema satelitskih signalov GPS

- Pogosto sinhronizirajte napravo z računom Garmin Connect:
  - Napravo priklopite na računalnik s kablom USB in programom Garmin Express.

- Sinhronizirajte napravo s programom Garmin Connect Mobile prek pametnega telefona, združljivega s tehnologijo Bluetooth.



Ko je naprava povezana z računom Garmin Connect, prenese podatke o satelitih za več dni, zaradi česar lahko hitro najde satelitske signale.

- Napravo nesite na prosto, kjer v bližini ni visokih stavb in dreves.
- Nekaj minut mirujte.

### Ponovni zagon naprave

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




**OPOMBA:** ponastavitev naprave lahko izbriše vaše podatke ali nastavitve.

- 1 15 sekund držite .  
Naprava se izklopi.
- 2 Eno sekundo držite , da napravo vklopite.

### 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.

- 1 Za izklop naprave držite  in izberite **Da**.
- 2 Za vklop naprave med držanjem tipke  pridržite tipko .
- 3 Izberite **Da**.

### Obnoveitev vseh privzetih nastavitvev

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

Vse nastavitve lahko obnovite na tovarniško privzete vrednosti.

Izberite **Meni > Nastavitve > Sistem > Ponastavi privzete vrednosti > Da**.

### Ogled informacij o napravi

Ogledate si lahko ID enote, različico programske opreme, informacije o predpisih 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 zaslону.
- 3 Med posodabljanjem ne izključujte naprave iz računalnika.

### Podaljševanje življenjske dobe baterije

- Skrajšajte časovno omejitev osvetlitve ozadja (*Nastavitve osvetlitve zaslona, stran 9*).
- Skrajšajte časovno omejitev pred načinom ure (*Nastavitve časovne omejitve za varčevanje za energijo, stran 9*).
- Izklopite spremljanje dejavnosti (*Sledenje dejavnostim, stran 2*).
- Izberite interval beleženja za **Pametno** (*Nastavitev beleženja podatkov, stran 10*).
- Izklopite GLONASS (*Spreminjanje nastavitve GPS, stran 9*).
- Izklopite brezžično funkcijo Bluetooth (*Izklop tehnologije Bluetooth, stran 6*).

- Izklopite merilnik srčnega utripa na zapeljivost ([Izklop merilnika srčnega utripa na zapeljivost, stran 5](#)).

## Moje dnevno število korakov se ne prikaže

Dnevno število korakov se vsako noč ob polnoči ponastavi.

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

## 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 prsni.
- Ogrevajte se od 5 do 10 minut.
- Upoštevajte navodila za nego ([Nega merilnika srčnega utripa, stran 11](#)).

- 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.

## Dodatek

### Podatkovna polja

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

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

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

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

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

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

**Hitrost:** trenutna hitrost potovanja.

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

**Hitrost zadnjega kroga:** 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:** tek. Koraki na minuto (levi in desni).

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

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

**Kadenca v zadnjem krogu:** kolesarjenje. Povprečna kadenca za zadnji prepotovani krog.

**Kadenca zadnjega kroga:** tek. Povprečna kadenca za zadnji prepotovani krog.

**Kalorije:** količina vseh porabljenih kalorij.

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

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

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

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

**Obm. srč. utr.:** trenutno območje vašega srčnega utripa (od 1 do 5). Privzeta območja temeljijo na uporabniškem profilu in najvišjem srčnem utripu (220 minus vaša starost).

**Povprečna hitrost:** povprečna hitrost za trenutno dejavnost.

**Povprečna kadenca:** kolesarjenje. Povprečna kadenca za trenutno dejavnost.

**Povprečna kadenca:** tek. Povprečna kadenca za trenutno dejavnost.

**Povprečni % rezerve srčnega utripa:** povprečni odstotek rezerve srčnega utripa (najvišji srčni utrip minus srčni utrip med počivanjem) za trenutno dejavnost.

**Povprečni čas kroga:** povprečni čas kroga za trenutno dejavnost.

**Povprečni najvišji % SU:** povprečni odstotek najvišjega srčnega utripa za trenutno dejavnost.

**Povprečni SU:** povprečni srčni utrip za trenutno dejavnost.

**Povprečni tempo:** povprečni tempo za trenutno dejavnost.

**Pretečeni čas:** zabeležen skupni čas. Na primer, če vklopite časovnik in tečete 10 minut, nato pa izklopite časovnik za 5 minut, ga znova vklopite in tečete 20 minut, je pretečeni čas 35 minut.

**Razdalja:** prepotovana razdalja za trenutno progo ali dejavnost.

**Razdalja kroga:** prepotovana razdalja za trenutni krog.

**Razdalja zadnjega kroga:** prepotovana razdalja za zadnji prepotovani krog.

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

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

**srčnega utripa v zadnjem krogu:** povprečni odstotek najvišjega srčnega utripa za trenutni krog.

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

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

**Štoparica:** čas na štoparici za trenutno dejavnost.

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

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

**Tempo:** trenutni tempo.

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

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

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

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

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

## Licenčna pogodba za programsko opremo

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

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



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

## Licenca BSD s 3 klavzulami

Copyright © 2003–2010, Mark Borgerding

Vse pravice pridržane.

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

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

TO PROGRAMSKO OPREMO LASTNIKI AVTORSKIH PRAVIC IN SODELAVCI PONUJAJO "TAKŠNO, KOT JE" IN ZAVRAČAJO VSA IZRECNA ALI NAZNAČENA JAMSTVA, KAR MED DRUGIM VKLJUČUJE NAZNAČENA JAMSTVA O

PRIMERNOSTI ZA PRODAJO IN DOLOČEN NAMEN. V NOBENEM PRIMERU LASTNIK AVTORSKIH PRAVIC ALI SODELAVCI NISO ODGOVORNI ZA NOBENO NEPOSREDNO, POSREDNO, NAKLJUČNO, POSEBNO, EKSEMPLARIČNO ALI POSLEDIČNO ŠKODO (KAR MED DRUGIM VKLJUČUJE NAROČILO NADOMESTNIH IZDELKOV ALI STORITEV, IZGUBO MOŽNOSTI UPORABE IZDELKA, PODATKOV ALI PRIHODKOV OZIROMA PREKINITEV POSLOVANJA), KI NASTANE ZARADI UPORABE TE PROGRAMSKE OPREME, TUDI ČE SO SEZNANJENI Z MOŽNOSTJO TAKŠNE ŠKODE IN NE GLEDE NA TO, KAKO IN NA PODLAGI KATERE RAZLAGE ODGOVORNOSTI JE ŠKODA NASTALA OZIROMA ALI IZHAJA IZ POGODBENIH DOLOČIL, OBJEKTIVNE ODGOVORNOSTI ALI KAZNIVEGA DEJANJA (VKLJUČNO Z MALOMARNOSTJO ITD.).

## 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](http://www.CooperInstitute.org).

# Kazalo

## A

alarmi **9**  
Auto Lap **9**  
Auto Pause **9**

## B

baterija  
menjava **11**  
podaljševanje **6, 9, 11**  
polnjenje **10**  
brisanje  
osebni rekordi **3**  
vsi uporabniški podatki **7, 11**  
zgodovina **7**

## C

Connect IQ **6**

## Č

čas **9**  
nastavitve **9**  
opozorila **8**  
časovni pasovi **9**  
časovnik **1, 6**  
čiščenje naprave **10, 11**

## D

Daljinski upravljalnik za VIRB **6**  
dodatna oprema **7, 11**

## G

Garmin Connect **3, 5–7**  
Garmin Connect Mobile **5**  
Garmin Express  
posodabljanje programske opreme **11**  
registracija naprave **11**

GLONASS **9**

GPS **1, 2, 9**  
signal **11**

## H

hitrost **10**

## I

ID naprave **11**  
ikone **1**  
intervali, vadbe **3**  
intervali hoje **8**

## J

jezik **9**

## K

kadenca **8**  
kalorija, opozorila **8**  
koledar **3**  
krogi **1**

## L

licenčna pogodba za programsko opremo **12**

## M

meni **1**  
merske enote **10**

## N

način ure **9, 11**  
najvišji VO2 **4, 13**  
nastavitve **8–11**  
naprava **9**  
nastavitve sistema **9**

## O

območja, srčni utrip **4**  
obvestila **5**  
odpravljanje težav **2, 11, 12**  
opozorila **8**  
osebni rekordi **3**  
brisanje **3**  
osvetlitev zaslona **1, 9**

## P

pametni telefon **5, 6**  
programi **5, 6**  
združevanje **5**  
pasovi, čas **9**  
podatki  
beleženje **10**  
prenašanje **7**  
shranjevanje **7**  
podatkovna polja **6, 8, 12**  
polnjenje **10**  
ponovni zagon naprave **11**  
posodobitve, programska oprema **11**  
predviden končni čas **4**  
prilagajanje naprave **8**  
pripomočki **1, 5, 6**  
profil uporabnika **8**  
profili **8**  
dejavnost **1**  
uporabnik **8**  
programi **6**  
pametni telefon **5**  
programska oprema  
licenca **11**  
posodabljanje **11**  
različica **11**

## R

razdalja, opozorila **8**  
regeneracija **4**  
registracija izdelka **11**  
registracija naprave **11**

## S

Samodejno pomikanje **9**  
satelitski signali **11**  
senzor korakov **8**  
senzorji ANT+ **7**  
združevanje **7**  
shranjevanje dejavnosti **1**  
sledenje dejavnostim **2, 9**  
specifikacije **10**  
spremljanje spanca **2**  
srčni utrip **1, 3, 8**  
merilnik **2, 4, 5, 11, 12**  
območja **4, 7, 13**  
združevanje senzorjev **2**

## T

tehnologija Bluetooth **1, 5, 6**  
Tehnologija Bluetooth **5**  
tempo **8, 10**  
tipke **1, 5, 10**  
trening, načrti **3**

## U

uporabniški podatki, brisanje **7**  
ura **1, 9**  
urjenje **1, 3, 6, 8**  
načrti **3**  
USB **11**  
prekinitev povezave **7**

## V

vadba v zaprtih prostorih **2, 8**  
vadbe **3**  
nalaganje **3**  
vibriranje **9**  
videzi ure **6**  
vreme **6**

## Z

zaklepanje, tipke **1**  
zaslon **9**  
združevanje  
pametni telefon **5**  
senzorji ANT+ **2**  
združevanje senzorjev ANT+ **7**  
zemljevidi, posodabljanje **11**  
zgodovina **6, 7, 10**  
brisanje **7**

pošiljanje v računalnik **7**  
zvoki **9**



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



1800 235 822



+43 (0) 820 220230



+ 32 2 672 52 54



0800 770 4960



1-866-429-9296



+385 1 5508 272  
+385 1 5508 271



+420 221 985466  
+420 221 985465



+ 45 4810 5050



+ 358 9 6937 9758



+ 331 55 69 33 99



+ 39 02 36 699699



(+52) 001-855-792-7671



0800 427 652



0800 0233937



+47 815 69 555



00800 4412 454  
+44 2380 662 915



+35 1214 447 460



+386 4 27 92 500



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



+34 93 275 44 97



+ 46 7744 52020



+886 2 2642-9199 ext 2



0808 238 0000  
+44 870 850 1242



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



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

