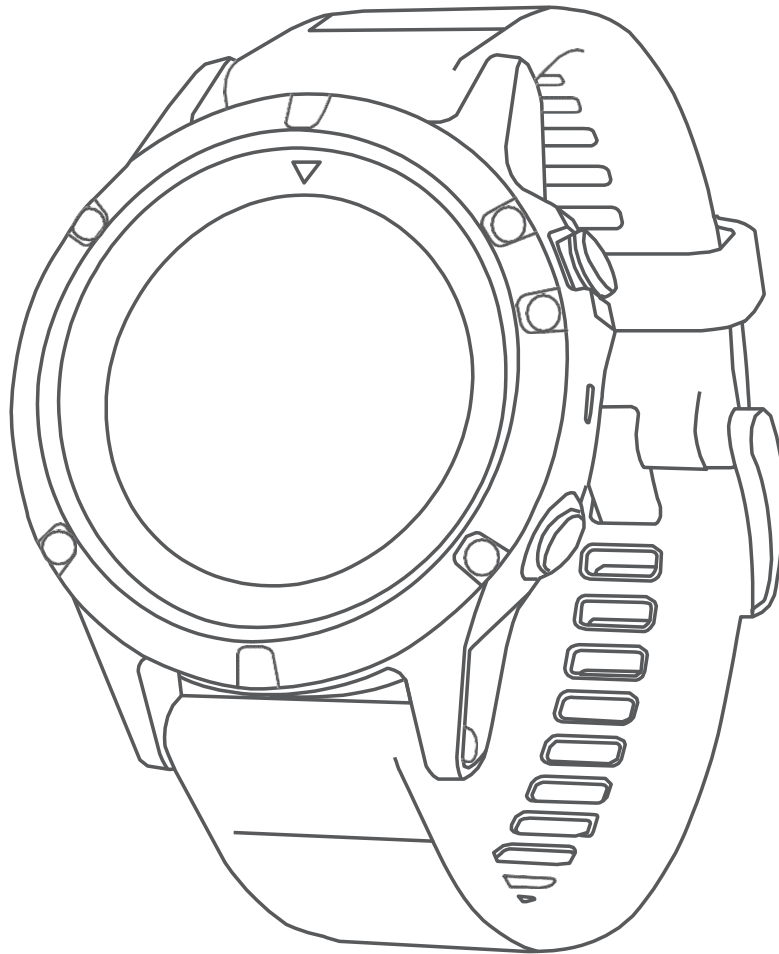


GARMIN®



# FĚNIX® 5X

---

Uputstvo za  
upotrebu

© 2017 Garmin Ltd.

Sva prava zadržana. U skladu sa zakonima o zaštiti autorskih prava, ovo uputstvo se ne sme kopirati, u celosti niti delimično, bez prethodnog pismenog odobrenja kompanije Garmin. Garmin zadržava pravo izmene ili poboljšanja svojih proizvoda te izmene sadržaja ovog uputstva, bez obalnikovke da obaveštenja bilo koju osobu ili organizaciju o tim izmenama ili poboljšanjima. Posetite [www.garmin.com](http://www.garmin.com) gde ćete pronaći poslednje nadogradnje i dodatne podatke o korišćenju ovog proizvoda.

Garmin®, logotip Garmin, ANT+®, Auto Lap®, Auto Pause®, BlueChart®, City Navigator®, Edge®, fēnix®, TracBack®, VIRB® i Virtual Partner® jesu robne marke kompanije Garmin Ltd. ili njenih podružnica, registrovani u SAD-u i drugim državama. Connect IQ™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Move IQ™, HRM-Run™, HRM-Tri™, QuickFit™, tempe™, TruSwing™, Varia™, Varia Vision™ i Vector™ jesu robne marke kompanije Garmin Ltd. ili njenih podružnica. Ove robne marke ne smeju se koristiti bez izričitog dopuštenja kompanije Garmin.

American Heart Association® registrovana je robna marka kompanije American Heart Association, Inc. Android™ je robna marka kompanije Google Inc. Apple® i Mac® jesu robne marke kompanije Apple Inc., registrovani u SAD-u i drugim državama. Reč i logotipi Bluetooth® u vlasništvu su kompanije Bluetooth SIG, Inc. i svaka upotreba te reči od strane kompanije Garmin u skladu je s dodeljenom licencom. The Cooper Institute® i sve povezane robne marke vlasništvo su organizacije The Cooper Institute. Di2™ zaštitni je znak kompanije Shimano, Inc. Shimano® registrovani je zaštitni znak kompanije Shimano, Inc. Naprednu analizu pulsa omogućava Firstbeat. Training Stress Score™ (TSS), Intensity Factor™ (IF) i Normalized Power™ (NP) jesu robne marke kompanije Peaksware, LLC.

Wi-Fi® registrovana je robna marka kompanije Wi-Fi Alliance Corporation. Windows® je zaštićena robna marka kompanije Microsoft Corporation u SAD-u i drugim državama. Ostale robne marke i njihovi nazivi pripadaju svojim vlasnicima.

Ovaj proizvod može sadržati biblioteku (Kiss FFT) koju licencira Mark Borgerding pod uslovima BSD licence s 3 stavke (<http://opensource.org/licenses/BSD-3-Clause>).

Ovaj proizvod ima certifikat ANT+®. Popis kompatibilnih proizvoda i aplikacija potražite na web-adresi [www.thisisant.com/directory](http://www.thisisant.com/directory).

# Sadržaj

<b>Uvod</b> .....	<b>1</b>	Opterećenje treniranja.....	9
Pregled uređaja.....	1	Prikaz predviđenih vremena trke.....	9
Prikaz menija kontrola.....	1	Varijabilnost pulsa i nivo stresa.....	9
Pregled widgeta.....	1	Pregledavanje varijabilnosti pulsa i nivoa stresa.....	9
Punjenje uređaja.....	1	Stanje performansi.....	9
Uparivanje pametnog telefona sa uređajem.....	1	Pregledavanje stanja performansi.....	9
Nadogradnja proizvoda.....	1	Proračunavanje procene FTP-a.....	9
Instaliranje aplikacije Garmin Express.....	2	Provođenje FTP testa.....	9
<b>Aktivnosti</b> .....	<b>2</b>	Laktatni prag.....	10
Pokretanje aktivnosti.....	2	Izvođenje navedenog testa za određivanje laktatnog praga.....	10
Saveti za beleženje aktivnosti.....	2	Puls oporavka.....	10
Prekid aktivnosti.....	2	O efektu vežbanja.....	10
Kreiranje prilagođene aktivnosti.....	2	<b>Vežbanje</b> .....	<b>10</b>
Aktivnosti u zatvorenom.....	2	Podešavanje korisničkog profila.....	10
Aktivnosti na otvorenom.....	2	Ciljevi vežbanja.....	10
Pregled skijaških spustova.....	2	O zonama pulsa.....	11
Korišćenje metronoma.....	3	Podešavanje zona pulsa.....	11
Vodič skoka.....	3	Prepuštanje uređaju da odredi zone pulsa.....	11
Multisport.....	3	Proračuni zona pulsa.....	11
Pokretanje multisport aktivnosti.....	3	O funkciji Predani sportista.....	11
Saveti za treniranje triatlona ili multisport aktivnosti.....	3	Podešavanje zona snage.....	11
Plivanje.....	3	Praćenje aktivnosti.....	11
Terminologija za plivanje.....	3	Automatski cilj.....	11
Vrste zaveslaja.....	3	Korišćenje upozorenja za kretanje.....	12
Saveti za plivačke aktivnosti.....	3	Praćenje spavanja.....	12
Odmaranje tokom plivanja u bazenu.....	3	Korišćenje funkcije za automatsko praćenje spavanja.....	12
Treniranje uz beleženje intenzivnih vežbi.....	4	Korišćenje načina rada Bez ometanja.....	12
Golf.....	4	Minuti intenzivnog vežbanja.....	12
Igranje golfa.....	4	Proračun minuta intenzivnog vežbanja.....	12
Informacije o rupi.....	4	Garmin Move IQ™ događaji.....	12
Premeštanje zastavice.....	4	Podešavanje praćenja aktivnosti.....	12
Merenje udarca.....	4	Isključivanje praćenja aktivnosti.....	12
Prikaz udaljenosti do layupova i doglegova.....	4	Vežbanje.....	12
Praćenje rezultata.....	4	Praćenje vežbanja na internetu.....	12
Ažuriranje rezultata.....	4	Početak vežbanja.....	12
TruSwing™.....	4	O kalendaru treninga.....	12
Korišćenje brojača kilometara za golf.....	4	Korišćenje planova treninga s usluge Garmin Connect.....	12
Praćenje statistike.....	4	13 Vežbanje u intervalima.....	13
<b>Funkcije merenja pulsa</b> .....	<b>5</b>	Kreiranje vežbanja u intervalima.....	13
Monitor pulsa koji puls meri na zglobu.....	5	Početak vežbanja u intervalima.....	13
Nošenje uređaja i puls.....	5	Zaustavljanje vežbanja u intervalima.....	13
Saveti za čudne podatke o pulsu.....	5	Segmenti.....	13
Prikaz widgeta za puls.....	5	Korišćenje funkcije Virtual Partner®.....	13
Stanje podataka o pulsu na Garmin uređaje.....	5	Podešavanje cilja treniranja.....	13
Isključivanje monitora pulsa koji puls meri na zglobu.....	5	Poništavanje cilja treniranja.....	13
Podešavanje monitora pulsa.....	5	Takmičenje s prethodnom aktivnošću.....	14
Saveti za čudne podatke o pulsu.....	6	Lični rekordi.....	14
Održavanje monitora pulsa.....	6	Pregled ličnih rekorda.....	14
Dinamika trčanja.....	6	Vraćanje ličnog rekorda.....	14
Trening s dinamikom trčanja.....	6	Brisanje ličnog rekorda.....	14
Skala boja i podaci o dinamici trčanja.....	6	Brisanje svih ličnih rekorda.....	14
Podaci o balansu vremena dodira s tlom.....	7	<b>Sat</b> .....	<b>14</b>
Saveti za rešavanje problema s podacima o dinamici trčanja.....	7	Podešavanje alarma.....	14
Merenje performansi.....	7	Pokretanje merača odbrojavanja.....	14
Uključivanje obaveštenja o performansama.....	7	Korišćenje štoperice.....	14
Automatsko otkrivanje merenja performansi.....	8	Podešavanje upozorenja na izlazak i zalazak sunca.....	14
Status treniranja.....	8	Sinhronizacija vremena s GPS-om.....	14
O procenjenim maksimalnim vrednostima VO2.....	8	<b>Navigacija</b> .....	<b>15</b>
Proračunavanje procene maksimalnog VO2 za trčanje.....	8	Čuvanje vaše lokacije.....	15
Proračunavanje procene maksimalnog VO2 za biciklizam.....	8	Uređivanje sačuvanih lokacija.....	15
Vreme oporavka.....	8	Brisanje svih sačuvanih lokacija.....	15
Prikaz vremena oporavka.....	8	Projekcija tačke.....	15

Navigacija prema odredištu.....	15
Navigacija do tačke interesa .....	15
Tačke interesa .....	15
Kreiranje i praćenje staze na uređaju .....	15
Kreiranje povratne staze.....	15
Označavanje i pokretanje navigacije na lokaciju čoveka u moru.....	15
Navigacija s funkcijom Sight 'N Go .....	16
Navigacija do početne tačke .....	16
Zaustavljanje navigacije.....	16
Karta .....	16
Pregled karte.....	16
Čuvanje ili navođenje do lokacije na karti .....	16
Navigacija pomoću funkcije Oko mene .....	16
Kompas .....	16
Visinomer i barometar .....	16
<b>Istorija .....</b>	<b>17</b>
Korišćenje funkcije Istorija .....	17
Istorija multisport aktivnosti.....	17
Pregled vremena u svakoj zoni pulsa.....	17
Pregledavanje ukupnih podataka .....	17
Korišćenje brojača kilometara.....	17
Brisanje istorije.....	17
<b>Povezane funkcije.....</b>	<b>17</b>
Omogućavanje Bluetooth obaveštenja .....	17
Prikaz obaveštenja .....	17
Upravljanje obaveštenjima .....	18
Isključivanje Bluetooth tehnologije .....	18
Uključivanje i isključivanje upozorenja o povezivanju na Bluetooth.....	18
Pronalaženje izgubljenog mobilnog uređaja .....	18
Garmin Connect.....	18
Nadogradnja softvera pomoću aplikacije Garmin Connect Mobile.....	18
Nadogradnja softvera pomoću aplikacije Garmin Express .....	18
Korišćenje usluge Garmin Connect na računaru .....	18
Ručna Sinhronizacija podataka s aplikacijom Garmin Connect Mobile.....	18
Pokretanje GroupTrack sesije.....	18
Saveti za GroupTrack sesije .....	19
Wi-Fi® – povezane funkcije.....	19
Podešavanje Wi-Fi linkove.....	19
<b>Connect IQ funkcije.....</b>	<b>19</b>
Preuzimanje Connect IQ funkcija .....	19
Preuzimanje Connect IQ funkcija pomoću računara .....	19
<b>Prilagođavanje vašeg uređaja .....</b>	<b>19</b>
Widgeti .....	19
Prilagođavanje petlje widgeta .....	20
VIRB daljinski upravljač.....	20
Upravljanje VIRB akcionom kamerom.....	20
Upravljanje VIRB akcionom kamerom tokom aktivnosti.....	20
Podešavanje aplikacija i aktivnosti.....	20
Prilagođavanje ekrana s podacima.....	21
Dodavanje karte aktivnosti .....	21
Alarmi .....	21
Podešavanje alarma .....	22
Podešavanje karte aktivnosti .....	22
Podešavanje izrade rute.....	22
Auto Lap.....	22
Označavanje deonica po udaljenosti.....	22
Omogućavanje funkcije Auto Pause®.....	22
Omogućavanje automatskog uspona .....	22
3D brzina i udaljenost .....	23
Uključivanje i isključivanje tastera Deonica .....	23

UltraTrac .....	23	Korišćenje elektronskih menjača .....	26
Podešavanje vremena do aktiviranja načina uštede energije .....	23	Svesnost o situaciji .....	26
Uklanjanje aktivnosti ili aplikacije .....	23	Nožni senzor .....	26
Promena redosleda aktivnosti u popisu aplikacija .....	23	Poboljšavanje kalibracije pedometra .....	26
Podešavanje izgleda sata .....	23	Ručno kalibrisanje pedometra .....	27
Prilagođavanje izgleda sata .....	23	Podešavanje brzine i udaljenosti pedometra .....	27
Podešavanje senzora .....	24	tempe .....	27
Podešavanje kompasa .....	24	<b>Informacije o uređaju .....</b>	<b>27</b>
Ručna kalibracija kompasa .....	24	Specifikacije uređaja fēnix 5X .....	27
Podešavanje referentnog severa .....	24	Informacije o bateriji .....	27
Podešavanje visinomera .....	24	Upravljanje podacima .....	27
Kalibracija barometarskog visinomera .....	24	Isključivanje USB kabla .....	27
Podešavanje barometra .....	24	Brisanje datoteka .....	27
Podešavanje karte .....	24	<b>Održavanje uređaja .....</b>	<b>27</b>
Prikazivanje i skrivanje kartografskih podataka .....	24	Postupanje s uređajem .....	27
GroupTrack podešavanja .....	24	Čišćenje uređaja .....	28
Podešavanje navigacije .....	24	Čišćenje kožnih narukvica .....	28
Prilagođavanje funkcija karte .....	24	Promena QuickFit™ remena .....	28
Podešavanje indikatora smera .....	25	Podešavanje metalnog remena sata .....	28
Podešavanje navigacionih rešenja .....	25	<b>Rešavanje problema .....</b>	<b>28</b>
Podešavanje uređaja .....	25	Za moj je uređaj postavljen pogrešan jezik .....	28
Podešavanje vremena .....	25	Je li moj pametni telefon kompatibilan s mojim uređajem? .....	28
Podešavanje pozadinskog osvetljenja .....	25	Povezivanje telefona s uređajem ne uspeva .....	28
Prilagođavanje menija kontrola .....	25	Ponovno podešavanje uređaja .....	28
Prilagođavanje tastera za prečice .....	25	Vraćanje svih fabričkih podešavanja .....	28
Menjanje mernih jedinica .....	26	Traženje satelitskih signala .....	28
Prikaz informacija o uređaju .....	26	Poboljšavanje prema GPS satelita .....	28
Pregledavanje informacija o usklađenosti s propisima .....	26	Očitana temperatura nije tačna .....	28
<b>ANT+ senzori .....</b>	<b>26</b>	Produžavanje životnog veka trajanja baterije .....	29
Uparivanje ANT+ senzora .....	26	Praćenje aktivnosti .....	29
Korišćenje dodatnog senzora brzine ili kadence na biciklu .....	26	Moj broj dnevnih koraka se ne prikazuje .....	29
Treniranje s meračima snage .....	26	Izgleda kao da merač koraka nije precizan .....	29

Broj koraka na mom uređaju ne podudara se s brojem koraka na mom Garmin Connect nalogu .....	29
Broj spratova na koje ste se popeli ne čini se tačnim.....	29
Prikaz minuta intenzivnog vežbanja treperi .....	29
Dodatne informacije.....	29
<b>Dodatak .....</b>	<b>29</b>
Polja sa podacima .....	29
Standardne vrednosti maksimalnog VO2.....	33
FTP ocene .....	33
Veličina i opseg točka .....	33
BSD licenca s 3 stavke .....	34
Objašnjenja simbola .....	34
<b>Indeks .....</b>	<b>35</b>



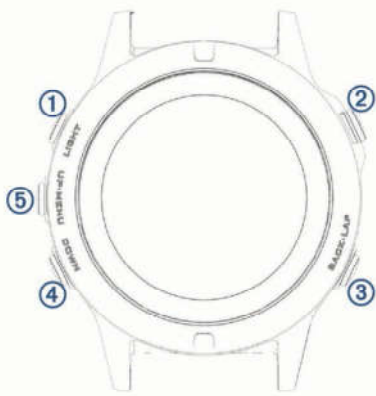
# Uvod

## UPOZORENJE

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

Obavezno se posavetujte sa lekarom pre nego počnete sa programom vežbanja ili ga promenite.

## Pregled uređaja



LIGHT	Odaberite kako biste uključili ili isključili pozadinsko osvetljenje. Držite za prikaz menija. Držite kako biste uključili uređaj.
▲	Odaberite za prikaz popisa aktivnosti i za pokretanje ili zaustavljanje aktivnosti. Odaberite za odabir opcije u meniju.
BACK LAP	Odaberite za povratak na prethodnu stranicu. Odaberite za snimanje deonice, odmor ili prelaz tokom aktivnosti.
DOWN	Odaberite za kretanje kroz sled widgeta i menije. Držite za prikaz izgleda sata na bilo kojoj stranici.
5 UP MENU	Odaberite za kretanje kroz sled widgeta i menije. Držite za prikaz menija.

## Prikaz menija

Glavni meni sadrži opcije izbora prečica, uključujući uključivanje uređaja, način rada bez ometanja, zaključavanje tastera i isključivanje uređaja.

**NAPOMENA:** Opcije menija prečica možete dodavati, uklanjati ih i menjati im redosled u glavnom meniju (*Prilagođavanje menija, stranica 25*).

1 Na bilo kojoj stranici držite **LIGHT**.



2 Za kretanje kroz opcije izaberite **UP** ili **DOWN**.

## Pregled widgeta

Vaš se uređaj isporučuje s nekoliko prethodno učitanih widgeta, a dodatni su dostupni nakon što uparite svoj uređaj i pametni telefon.

- Izaberite **UP** ili **DOWN**.

Uređaj se kreće kroz neprekidni sled widgeta.

- Izaberite ▲ za prikaz dodatnih opcija i funkcija za widget.
- Na bilo kojem ekranu pritisnite i držite **DOWN** za povratak na izgled sata.
- Ako snimate aktivnost, izaberite **BACK** za povratak na stranice s podacima o aktivnosti.

## Punjenje uređaja

### UPOZORENJE

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

### NAPOMENA

Kako biste sprečili koroziju, pre punjenja ili priključivanja na računar temeljno očistite i osušite kontakte i okolno područje. Proučite uputstvo za čišćenje u dodatku.

- Priključite manji kraj USB kabela u priključak za punjenje na uređaju.



- Priključite veći kraj USB kabela u USB priključak na računaru.
- Napunite uređaj do kraja.

## Uparivanje pametnog telefona i uređaja

Kako biste mogli koristiti funkcije povezivanja na feniš uređaju, uređaj mora biti uparen direktno putem aplikacije Garmin Connect™ Mobile umesto putem Bluetooth® podešavanja na pametnom telefonu.

- Iz trgovine aplikacijama na pametnom telefonu instalirajte i otvorite aplikaciju Garmin Connect Mobile.
- Postavite pametni telefon na udaljenost od najviše 10 m (33 ft) od uređaja.
- Držite **LIGHT** kako biste uključili uređaj.  
Prilikom prvog uključivanja uređaj se nalazi u načinu rada za uparivanje.  
**SAVET:** Za ručno otvaranje načina rada za uparivanje držite **LIGHT** i izaberite

- Izaberite opciju za dodavanje uređaja u Garmin Connect aplikaciji:

- Ako je ovo prvi uređaj koji uparujete pomoću aplikacije Garmin Connect Mobile, pratite uputstvo na ekranu.
- Ako ste već uparivali neki uređaj s aplikacijom Garmin Connect Mobile, u meniju podešavanja izaberite **Garmin uređaji** > **Dodaj uređaj** i pratite uputstvo na ekranu.

## Nadogradnja proizvoda

Na računaru instalirajte Garmin Express™ ([www.garmin.com/express](http://www.garmin.com/express)). Na pametnom telefonu instalirajte aplikaciju Garmin Connect Mobile.

Time se omogućava jednostavan pristup ovim uslugama za Garmin® uređaje:

- Nadogradnja softvera
- Nadogradnje karata
- Prenos podataka na Garmin Connect





- Registracija proizvoda

## Podešavanje aplikacije Garmin Express

- 1 Povežite uređaj s računarom pomoću USB kabela.
- 2 Posetite [www.garmin.com/express](http://www.garmin.com/express).
- 3 Pratite uputstvo na ekranu.

## Aktivnosti

Vaš se uređaj može koristiti za aktivnosti u zatvorenom i otvorenom prostoru, kao i za atletske i fitness aktivnosti. Kada pokrenete aktivnost, uređaj prikazuje i beleži podatke senzora. Aktivnosti možete sačuvati i deliti ih s Garmin Connect zajednicom.

Svom uređaju možete dodati Connect IQ™ aplikacije za aktivnosti pomoću svog Garmin Connect naloga ([Connect IQ funkcije, stranica 19](#)).

Dodatne informacije o praćenju aktivnosti i tačnosti merenja fitness parametara potražite na web-adresi [garmin.com/ataccuracy](http://garmin.com/ataccuracy).

## Pokretanje aktivnosti

Kada pokrenete aktivnost, GPS se automatski uključuje (po potrebi). Kada prekinete aktivnost, uređaj se vraća u način rada kao sat.

- 1 Na ekranu sata izaberite ▲.
- 2 Izaberite aktivnost.
- 3 Po potrebi pratite uputstvo na ekranu za unos dodatnih informacija.
- 4 Po potrebi pričekajte da se uređaj poveže sa sensorima ANT+®.
- 5 Ako aktivnost zahteva GPS, izađite na otvoreni prostor i pričekajte da uređaj locira satelite.
- 6 Izaberite ▲ kako biste pokrenuli merač vremena.

**NAPOMENA:** Uređaj ne beleži podatke o vašoj aktivnosti dok ne pokrenete merač vremena.

## Saveti za beleženje aktivnosti

- Pre pokretanja aktivnosti napunite uređaj ([Punjenje uređaja, stranica 1](#)).
- Za beleženje deonica izaberite **LAP**.
- Za prikaz dodatnih stranica s podacima izaberite **UP** ili **DOWN**.

## Prekidanje aktivnosti

- 1 Izaberite ▲.
- 2 Izaberite opciju:
  - Za nastavak aktivnosti izaberite **Nastavi**.
  - Za čuvanje aktivnosti i vraćanje u način rada sata, izaberite **Spremi**.
  - Za zaustavljanje aktivnosti i kasniji nastavak izaberite **Nastavi kasnije**.
  - Za označavanje deonice izaberite **Deonica**.
  - Za vraćanje nazad do početne tačke aktivnosti istim putem kojim ste došli, izaberite **Nazad na početak > TracBack**.

**NAPOMENA:** Ova je funkcija dostupna samo za aktivnosti koje koriste GPS.

  - Za vraćanje nazad do početne tačke aktivnosti, izaberite **Nazad na početak > Ruta**.

**NAPOMENA:** Ova je funkcija dostupna samo za aktivnosti koje koriste GPS.

  - Za odbacivanje aktivnosti i vraćanje u način rada sata, izaberite **Odbaci**.

**NAPOMENA:** Nakon zaustavljanja aktivnosti, uređaj će je automatski sačuvati nakon 25 minuta.

## Kreiranje prilagođene aktivnosti

- 1 Na satu izaberite ▲ > **Dodaj**.
- 2 Izaberite opciju:
  - Izaberite **Kopiranje aktivnosti** kako biste stvorili prilagođenu aktivnost na osnovu sačuvane aktivnosti.
  - Izaberite **Drugo** kako biste stvorili novu prilagođenu aktivnost.
- 3 Po potrebi izaberite vrstu aktivnosti.
- 4 Izaberite naziv ili unesite prilagođeno ime. Duplirani nazivi aktivnosti sadrže broj, npr. Biciklizam(2).
- 5 Izaberite opciju:
  - Izaberite opciju za prilagođavanje posebnih podešavanja aktivnosti. Na primer, možete odabrati boju za isticanje ili prilagoditi ekrane sa podacima.
  - Izaberite **Gotovo** za čuvanje i korišćenje prilagođene aktivnosti.
- 6 Izaberite **Da** kako biste aktivnost dodali na popis omiljenih.

## Aktivnosti u zatvorenom

Uređaj fēnix može se koristiti za trening u zatvorenom, npr. za trčanje na pokretnoj traci ili vožnju na sobnom biciklu. GPS je tokom aktivnosti u zatvorenom isključen.

Kada trčite ili hodate s isključenim GPS-om, brzina, udaljenost i kadenca preračunavaju se pomoću brzinomera u uređaju. Merač brzine sam se kalibriše. Tačnost podataka o brzini, udaljenosti i kadenci poboljšava se nakon nekoliko trčanja ili hodanja na otvorenom uz korišćenje GPS-a.

**SAVET:** Pridržavanje za ručke na traci za trčanje smanjuje tačnost. Tempo, udaljenost i kadicu možete beležiti pomoću opcionalnog pedometra.

Kada je biciklizam uz GPS isključen, podaci o brzini i udaljenosti nisu dostupni, osim u slučaju da imate dodatni senzor koji uređaju šalje podatke o brzini i udaljenosti (poput senzora brzine i kadenca).

## Aktivnosti na otvorenom

Na fēnix uređaj prethodno su učitane aplikacije za aktivnosti na otvorenom, npr. trčanje, planinarenje i plivanje na otvorenim vodama. GPS je uključen tokom aktivnosti na otvorenom. Možete dodavati aplikacije pomoću zadanih profila, poput taktičkih profila i profila za hodanje. Na uređaj možete dodavati i prilagođene aplikacije za sport ([Kreiranje prilagođene aktivnosti, stranica 2](#)).

## Pregled skijaških spustova

Vaš uređaj beleži detalje svakog skijaškog spusta ili snowboarda zahvaljujući funkciji automatskog prepoznavanja spustova. Ova se funkcija zadano uključuje za skijaške spustove i snowboard. Automatski beleži nove skijaške spustove na osnovu vašeg kretanja. Merač vremena zaustavlja se kada prestanete da se krećete nizbrdo i kada ste na žičari. Merač vremena zaustavljen je za vreme vožnje žičarom. Krenite nizbrdo kako biste ponovo pokrenuli merač vremena. Detalje spusta možete pregledati na pauziranom ekranu ili dok je merač vremena pokrenut.

- 1 Započnite skijašku aktivnost ili snowboard.
- 2 Držite **MENU**.
- 3 Izaberite **Prikaz lafova**.
- 4 Za prikaz detalja o poslednjem spustu, trenutnom spustu i ukupnim spustovima izaberite **UP** i **DOWN**.

Na ekranu sa spustovima prikazuje se vreme, pređena udaljenost, maksimalna brzina, prosečna brzina i ukupni silazak.

## Korišćenje metronoma

Funkcija metronoma reprodukuje tonove ujednačenim ritmom kako bi vam pomogla da poboljšate svoj učinak tako što ćete trenirati uz brži, sporiji ili ujednačeniji takt.

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

- 1 Držite **MENU**.
- 2 Izaberite **Podešavanje > Aktivnosti i aplikacije**.
- 3 Izaberite aktivnost.
- 4 Izaberite podešavanje aktivnosti.
- 5 Izaberite **Metronom > Status > Uključi**.
- 6 Izaberite opciju:
  - Izaberite **Udarci u minuti** za unos vrednosti na osnovu željenog takta.
  - Izaberite **Učestalost upozoravanja** kako biste prilagodili učestalost udaraca.
  - Izaberite **Zvukovi** kako biste prilagodili ton i vibriranje metronoma.
- 7 Po potrebi izaberite **Pregled** kako biste pre trčanja poslušali funkciju metronoma.
- 8 Za povratak na sat držite **DOWN**.
- 9 Krenite na trčanje (**Pokretanje aktivnosti, stranica 2**). Metronom se automatski uključuje.
- 10 Za vreme trčanja izaberite **UP** ili **DOWN** za pregled ekrana metronoma.
- 11 Po potrebi držite **MENU** za promenu podešavanja metronoma.

## Vodič skoka

### UPOZORENJE

Funkcija vodiča skoka namenjena je isključivo iskusnim skakačima padobranom. Funkcija vodiča skoka ne sme se koristiti kao primarni visinomer za skakanje. Unos pogrešnih podataka u vezi sa skokom može dovesti do ozbiljnih telesnih povreda ili smrti.

Funkcija vodiča skoka sledi vojne smernice za preračun tačke otpuštanja na velikim visinama (HARP, high altitude release point). Uređaj automatski prepoznaje kada ste skočili kako bi započeo navigaciju prema željenoj tački delovanja (DIP, desired impact point).

## Multisport

Takmičari u triatlonu, duatlonu i ostalim kombinovanim sportovima mogu koristiti prednosti aktivnosti za kombinovane sportove, kao što su Triatlon ili Plivanje/trč.. Tokom aktivnosti za kombinovane sportove možete prelaziti s jedne aktivnosti na drugu te istovremeno pregledavati ukupno vreme i udaljenost. Na primer, možete preći s biciklizma na trčanje te istovremeno putem aktivnosti za kombinovane sportove pregledavati svoje ukupno vreme i udaljenost za biciklizam i trčanje.

Aktivnost za kombinovane sportove možete prilagoditi ili možete koristiti zadanu aktivnost za triatlon postavljenu za standardni triatlon.

## Kreiranje multisport aktivnosti

- 1 Na satu izaberite **▲ > Dodaj > Multisport**.
- 2 Izaberite vrstu multisport aktivnosti ili unesite prilagođeno ime.  
Duplirani nazivi aktivnosti sadrže broj, npr. Triatlon(2).
- 3 Izaberite dva ili više profila aktivnosti.
- 4 Izaberite opciju:

- Izaberite opciju za prilagođavanje posebnih podešavanja aktivnosti. Na primer, možete odabrati želite li uključiti prelaze.
- Izaberite **Gotovo** za čuvanje i korišćenje mutisport aktivnosti.

- 5 Izaberite **Da** kako biste aktivnost dodali na popis omiljenih.

## Savet za treniranje triatlona ili multisport aktivnosti

- Izaberite **▲** za pokretanje prve aktivnosti.
- Za prelaz na sledeću aktivnost izaberite **LAP**.  
Ako su prelazi uključeni, vreme prelaza beleži se odvojeno od vremena aktivnosti.
- Po potrebi izaberite **LAP** za pokretanje sledeće aktivnosti.
- Za prikaz dodatnih stranica s podacima izaberite **UP** ili **DOWN**.

## Plivanje

### NAPOMENA

Ovaj uređaj je namenjen za plivanje na površini. Ronjenje s uređajem može prouzrokovati njegovo oštećenje i gubitak garancije.

**NAPOMENA:** Uređaj ne može beležiti podatke o puls tokom plivanja.

## Terminologija za plivanje

**Dužina:** Jedno plivanje dužinom bazena.

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

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

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

## Vrste zaveslaja

Određivanje vrste zaveslaja dostupno je samo za plivanje u bazenu. Vrsta zaveslaja određuje se na kraju dužine. Vrste zaveslaja pojavljuju se kada pregledavate istoriju intervala. Vrstu zaveslaja možete odabrati kao prilagođeno polje sa podacima (**Prilagođavanje ekrana s podacima, stranica 21**).

Kraul	Slobodni stil
Nazad	Leđno
Prsno	Prsno
Leptir	Leptir
Mešovito	Više od jedne vrste zaveslaja u intervalu
Intenzivnih vežba	Koristi se s beleženjem intenzivnog vežbanja ( <b>Treniranje uz beleženje intenzivnih vežbi, stranica 4</b> )

## Saveti za plivačke aktivnosti

- Pre pokretanja aktivnosti za plivanje u bazenu, pratite uputstvo na ekranu kako biste odabrali veličinu bazena ili uneli prilagođenu veličinu.
- Izaberite **LAP** kako biste zabeležili odmor tokom plivanja u bazenu.  
Uređaj automatski beleži intervale plivanja i dužine za plivanje u bazenu.
- Izaberite **LAP** kako biste zabeležili interval tokom plivanja na otvorenim vodama.

## Odmaranje tokom plivanja u bazenu

Zadani ekran odmora prikazuje dva merača vremena odmora. Prikazuje i vreme i udaljenost za poslednji dovršeni interval.

**NAPOMENA:** Podaci o plivanju ne beleže se za vreme odmora.

- 1 Za vreme plivanja izaberite **LAP** kako biste započeli odmor. Pozadina ekrana postaje crna, slova bela i pojavljuje se ekran za odmaranje.
- 2 Za vreme odmora izaberite **UP** ili **DOWN** za prikaz drugih ekrana s podacima (nije obavezno).
- 3 Izaberite **LAP** i nastavite plivati.
- 4 Ponovite za dodatne intervale odmora.

### Treniranje sa vođenjem evidencije intenzivnog vežbanja

Funkcija za vođenje evidencije intenzivnog vežbanja dostupna je samo za plivanje u bazenu. Pomoću funkcije za vođenje evidencije intenzivnog vežbanja možete ručno beležiti setove udaraca, plivanje jednom rukom ili bilo koju vrstu zaveslaja koja nije jedna od četiri osnovne tehnike.

- 1 Za vreme plivanja u bazenu izaberite **UP** ili **DOWN** za pregledavanje ekrana intenzivnih vežbi.
- 2 Izaberite **LAP** kako biste pokrenuli merač vremena intenzivnih vežbi.
- 3 Kada završite interval intenzivnih vežbi, izaberite **LAP**. Merač vremena intenzivnih vežbi se zaustavlja, ali merač vremena aktivnosti nastavlja beležiti celu plivačku sesiju.
- 4 Izaberite udaljenost za dovršenu intenzivnu vežbu. Koraci za udaljenost temelje se na veličini bazena odabranoj za profil aktivnosti.
- 5 Izaberite opciju:
  - Kako biste započeli drugi interval intenzivnih vežbi, izaberite **LAP**.
  - Kako biste započeli interval plivanja, izaberite **UP** ili **DOWN** za povratak na ekran za treniranje plivanja.

## Golf

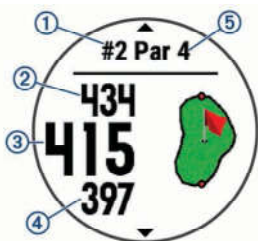
### Igranje golfa

Napunite uređaj pre nego što počnete igrati golf (*Punjenje uređaja, stranica 1*).

- 1 Na satu izaberite **▲** > **Golf**.
- 2 Izadišite na otvorenu površinu i pričekajte da uređaj pronađe satelite.
- 3 S popisa dostupnih terena izaberite teren.
- 4 Izaberite **Da** za čuvanje rezultata.
- 5 Izaberite **UP** ili **DOWN**. Uređaj se automatski prebacuje kada pređete na sledeću rupu.
- 6 Kada završite s aktivnošću, izaberite **▲** > **Kraj runde** > **Da**.

### Informacije o rupi

Budući da se položaj zastavice menja, uređaj preračunava udaljenost do prednje, srednje i zadnje strane greena, ali ne i tačan položaj zastavice.



	Broj trenutne rupe
	Udaljenost do zadnje strane greena
	Udaljenost do sredine greena
	Udaljenost do prednje strane greena

⑦	Par rupe
⑧	Sledeća rupa
	Prethodna rupa

### Premeštanje zastavice

Možete proučiti green i premestiti zastavicu na novu lokaciju.

- 1 Na ekranu s podacima o rupi izaberite **▲** > **Premeštanje zastavice**.
- 2 Za premeštanje zastavice na novu lokaciju izaberite **UP** ili **DOWN**.
- 3 Izaberite **▲**.

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

### Merenje udarca

- 1 Izvedite udarac i gledajte gde će pasti loptica.

- 2 Izaberite **▲** > **Merenje udarca**.

- 3 Prošetajte ili se odvezite do svoje loptice.

Udaljenost se automatski ponovo postavlja kada se prebacite na sledeću rupu.

- 4 Po potrebi izaberite **Ponovno podešavanje** kako biste u bilo kojem trenutku ponovo postavili udaljenost.

### Prikaz udaljenosti do layupova i doglegova

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

Izaberite **▲** > **Layupovi**.

Na ekranu se prikazuje svaki layup i udaljenost do svakog layupa.

**NAPOMENA:** Udaljenosti nestaju s liste kada ih prođete.

### Praćenje rezultata

- 1 Na ekranu sa podacima o rupi izaberite **▲** > **Kartica s rezultatima**. Kada ste na greenu, pojavljuje se kartica s rezultatima.
- 2 Izaberite **UP** ili **DOWN**.
- 3 Izaberite **▲** za izbor rupe.
- 4 Za podešavanje rezultata izaberite **UP** ili **DOWN**. Vaš je ukupni rezultat ažuriran.

### Ažuriranje rezultata

- 1 Na ekranu sa podacima o rupi izaberite **▲** > **Kartica s rezultatima**.
- 2 Izaberite **UP** ili **DOWN**.
- 3 Izaberite **▲** za izbor rupe.
- 4 Izaberite **UP** ili **DOWN** za promenu rezultata za tu rupu. Vaš je ukupni rezultat ažuriran.

### TruSwing™

Funkcija TruSwing omogućava prikaz izmerenih parametara zamaha zabeleženih vašim TruSwing uređajem. Posetite web-adresu [www.garmin.com/golf](http://www.garmin.com/golf) kako biste kupili TruSwing uređaj.

### Korišćenje brojača kilometara za golf

Pomoću brojača kilometara možete beležiti vreme, udaljenost i broj pređenih koraka. Brojač kilometara automatski se pokreće i zaustavlja kada pokrenete ili završite rundu.

- 1 Izaberite **▲** > **Brojač kilometara**.
- 2 Po potrebi izaberite **Ponovno podešavanje** za ponovo podešavanje brojača kilometara na nulu.

### Praćenje statistike

Funkcija Praćenje statistike omogućava detaljno praćenje statistike tokom igranja golfa.

- 1 Na ekranu sa podacima o rupi držite **MENU**.
- 2 Izaberite **Opcije > Praćenje statistike** kako biste omogućili praćenje statistike.

## Funkcije merenja pulsa

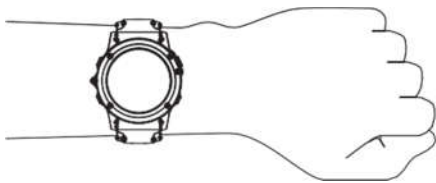
fēnix 5X uređaj sadrži monitor pulsa koji puls meri na zglobu, a kompatibilan je i s ANT+ i Bluetooth monitorima pulsa koji se nose na grudima (prodaju se odvojeno). Podatke o puls u izmerene na zglobu možete pregledati na widgetu pulsa. Ako su dostupni podaci o puls u izmereni i na zglobu i na grudima, uređaj će koristiti podatke o puls u izmerene na grudima.

### Monitor pulsa koji puls meri na zglobu

#### Nošenje uređaja i puls

- fēnix 5X nosite iznad ručnog zgloba.

**NAPOMENA:** Uređaj bi trebao čvrsto, ali i udobno prianjati te se ne bi trebao pomerati tokom trčanja ili vežbanja.



**NAPOMENA:** Senzor pulsa nalazi se na zadnjoj strani uređaja.

- Više informacija o merenju pulsa na zglobu pogledajte u odeljku [Saveti za čudne podatke o puls u, stranica 5](#).
- Dodatne informacije o tačnosti merenja pulsa na zglobu potražite na web-adresi [garmin.com/ataccuracy](http://garmin.com/ataccuracy).

#### Saveti za čudne podatke o puls u

Ako su podaci o puls u čudni ili ih nema, isprobajte ove Savete.

- Očistite i osušite ruku pre stavljanja uređaja.
- Ispod uređaja nemojte nanositi sredstvo za zaštitu od sunca, losione ili sredstva za zaštitu od insekata.
- Pazite da se senzor pulsa na zadnjoj strani uređaja ne izgrebe.
- Uređaj nosite iznad ručnog zgloba. Uređaj bi trebao čvrsto, ali udobno prianjati.
- Pre početka aktivnosti pričekajte da ikona ♥ prestane treperiti.
- Zagrevajte se 5 do 10 minuta i pre početka aktivnosti očitajte puls.

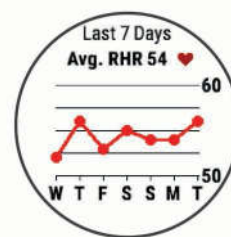
**NAPOMENA:** Kad je napolju hladno, zagrevajte se u zatvorenom.

- Nakon svakog vežbanja isperite uređaj vodom.
- Dok vežbate, nosite silikonsku narukvicu.

#### Prikaz widgeta za puls

Na widgetu se prikazuje trenutni puls u otkucajima u minuti (otk./min), puls u mirovanju za današnji dan i grafikon vašeg pulsa tokom zadnjih 4 sata.

- 1 Na satu izaberite **DOWN**.
- 2 Izaberite ▲ kako bi se prikazao prosečan puls u mirovanju tokom poslednjih 7 dana.



**Slanje podataka o puls u na Garmin uređaje** Podatke o puls u možete poslati s fēnix 5X uređaja i prikazati ih na uparenim Garmin uređajima. Na primer, podatke o puls u možete poslati na Edge® uređaj dok vozite bicikl ili VIRB® akcionu kameru dok se bavite nekom aktivnošću.

**NAPOMENA:** Slanje podataka o puls u smanjuje nivo napunjenosti baterije.

- 1 Na widgetu pulsa držite **MENU**.
- 2 Izaberite **Opcije**.
- 3 Izaberite opciju:
  - Izaberite **Slanje pulsa** ako odmah želite započeti slanje podataka o puls u.
  - Za slanje pulsa tokom merenih aktivnosti izaberite **Slanje tokom aktiv.** (*Pokretanje aktivnosti, stranica 2*).

fēnix 5X počinje slanje podataka o puls u i pojavljuje se ikona (♥).

**NAPOMENA:** Za vreme slanja podataka o puls u možete pregledavati samo widget za puls.

- 4 Uparite fēnix 5X i kompatibilni Garmin ANT+ uređaj.

**NAPOMENA:** Uputstvo za povezivanje razlikuje se za svaki od uređaja kompatibilnih s uređajem Garmin. Dodatne informacije potražite u uputstvu za korisnike.

**SAVET:** Ako više ne želite slati podatke o puls u, izaberite bilo koji taster i zatim izaberite Da.

### Isključivanje monitora pulsa koji puls meri na zglobu

Zadana vrednost za funkciju Puls na zglobu je Automatski. Uređaj automatski meri puls na zglobu osim ako s uređajem nije povezan ANT+ monitor pulsa.

- 1 Na widgetu pulsa držite **MENU**.
- 2 Izaberite **Opcije > Status > Isključi**.

### Podešavanje monitora pulsa

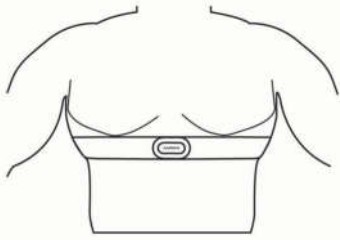
Monitor pulsa trebate nositi direktno na koži, neposredno ispod grudne kosti. Trebao bi dovoljno čvrsto prianjati da ostane na mestu tokom aktivnosti.

- 1 Po potrebi za monitor pulsa pričvrstite produžetak kaiša.
- 2 Navlažite elektrode A na zadnjoj strani monitora pulsa kako biste stvorili čvrstu vezu između grudi i ođašiljača.



- 3 Nosite monitor pulsa tako da logotip Garmin stoji uspravno.





Spoj kukice **A** i prstena **B** trebao bi se nalaziti na vašoj desnoj strani.

#### 4 Omotajte monitor pulsa oko grudi i zakačite kukicu za prsten.

**NAPOMENA:** Pazite da etiketa s uputstvom o održavanju nije savijena.

Kad postavite monitor pulsa, on je aktivan i šalje podatke.

### Saveti za čudne podatke o pulsu

Ako su podaci o pulsu čudni ili ih nema, isprobajte ove Savete.

- Ponovo navlažite elektrode i kontaktne umetke (ako je moguće).
- Pritegnite traku oko grudi.
- Zagrevajte se 5 do 10 minuta.
- Pridržavajte se uputstva o održavanju (*Održavanje monitora pulsa, stranica 6*).
- Nosite pamučnu majicu ili obe strane trake dobro namočite. Sintetička vlakna koja se trljaju po monitoru pulsa ili ga dodiruju stvaraju statički elektricitet koji utiče na signale pulsa.
- Odmaknite se od izvora koji mogu uticati na monitor pulsa. Izvori smetnji mogu biti snažna elektromagnetska polja, neki bežični senzori na 2,4 GHz, visokonaponski vodovi dalekovoda, električni motori, rerne, mikrotalasne rerne, bežični telefoni na 2,4 GHz i pristupne tačke za bežični LAN.

### Održavanje monitora pulsa

#### NAPOMENA

Naslage znoja i soli na traci mogu uticati na tačnost podataka monitora pulsa.

- Monitor pulsa isperite nakon svakog korišćenja.
- Malom količinom blagog sredstva za pranje kao što su deterdženti za pranje posuđa ručno operite monitor pulsa nakon svakih sedam korišćenja ili jednog korišćenja u bazenu.

**NAPOMENA:** Previše deterdženta može oštetiti monitor pulsa.

- Monitor pulsa nemojte prati u sudomašini ili sušiti u mašini za sušenje.
- Kako bi se osušio, monitor pulsa obesite ili polegnite na ravnu površinu.

### Dinamika trčanja

Možete upotrebiti kompatibilan fēnix uređaj uparen s HRM-Tri™ dodatnom opremom drugom dodatnom opremom za dinamiku

#### Skala boja i podaci o dinamici trčanja

Ekрани dinamike trčanja prikazuju skalu boja za primarnu metriku. Kao primarnu metriku možete postaviti prikaz kadenca, vertikalne oscilacije, balansa vremena dodira s tlom ili vertikalne oscilacije. Skala boja upoređuje podatke o vašoj dinamici trčanja s podacima drugih trkača. Zone boja određuju se na osnovu procenta.

Garmin je proučavao mnogo trkača različitih nivoa. Podaci u crvenoj ili narandžastoj zoni tipični su za neiskusne ili sporije trkače. Podaci u zelenoj, plavoj ili ljubičastoj zoni tipični su za iskusne ili brže trkače. Iskusni su trkači kraće u dodiru s tlom, imaju manje vertikalne oscilacije i veću kadencu od neiskusnih trkača. Međutim, visoki trkači po pravilu imaju malo nižu kadencu, duži korak i malo veću vertikalnu oscilaciju. Raspon vertikalne oscilacije prikazuje vašu vertikalnu oscilaciju podeljenu s dužinom vašeg koraka. Nije povezana s visinom.

**NAPOMENA:** Razlikuje se skala boja za balans vremena dodira s tlom (*Podaci o balansu vremena dodira s tlom, stranica 7*).

trčanja kako biste dobili povratne informacije o svojoj trkačkoj formi u stvarnom vremenu. Ako je vaš fēnix uređaj isporučen s HRM-Tri dodatnom opremom, uređaji su već upareni.

Dodatna oprema za dinamiku trčanja ima brzinodnos koji meri pokrete prsnog koša kako bi preračunao šest parametara trčanja.

**Kadenc:** Kadenc je broj koraka u minuti. Prikazuje ukupan broj koraka (levom i desnom nogom).

**Vertikalna oscilacija:** Vertikalna oscilacija je odskakivanje dok trčite. Prikazuje vertikalno kretanje vašeg tela koje se meri u centimetrima.

**Vreme dodira s tlom:** Vreme dodira s tlom je količina vremena u svakom koraku koju provedete na tlu tokom trčanja. Meri se u milisekundama.

**NAPOMENA:** Vreme dodira s tlom i balans vremena dodira s tlom nisu dostupni tokom hodanja.

**Balans vremena dodira s tlom:** Balans vremena dodira s tlom pokazuje balans dodira s tlom leve i desne noge za vreme trčanja. Prikazuje se kao procenat. Na primer, 53,2 i strelica koja pokazuje levo ili desno.

**Dužina koraka:** Dužina koraka je dužina izmerena od jednog mesta dodira s tlom do drugog. Meri se u metrima.

**Odnos vertikalne oscilacije:** Odnos vertikalne oscilacije je vertikalna oscilacija u odnosu na dužinu koraka. Prikazuje se kao procenat. Manji broj obično ukazuje na bolju trkačku formu.

### Trening s dinamikom trčanja

Ako želite videti dinamiku trčanja, najpre morate staviti dodatnu opremu koja meri dinamiku trčanja kao što je, na primer, HRM-Tri dodatna oprema i upariti je sa svojim uređajem (*Uparivanje ANT+ senzora, stranica 26*). Ako je vaš fēnix 5X isporučen s dodatnom opremom, uređaji su upareni i fēnix 5X postavljen je tako da prikazuje ekrane s podacima dinamike trčanja.

#### 1 Izaberite opciju:

- Ako su vaša dodatna oprema koja meri dinamiku trčanja i fēnix 5X već upareni, idite na korak 7.
- Ako vaša dodatna oprema koja meri dinamiku trčanja i fēnix 5X nisu upareni, izvršite sve korake ovog postupka.

#### 2 Držite MENU.

#### 3 Izaberite **Podešavanje** > **Aktivnosti i aplikacije**.

#### 4 Izaberite aktivnost.

#### 5 Izaberite podešavanje aktivnosti.

#### 6 Izaberite **Zasloni s podacima** > **Dodaj novo**.

#### 7 Izaberite ekran s podacima o dinamici trčanja.

**NAPOMENA:** Ekрани dinamike trčanja nisu dostupni za sve aktivnosti.

#### 8 Krenite na trčanje (*Pokretanje aktivnosti, stranica 2*).

#### 9 Izaberite **UP** ili **DOWN** za otvaranje ekrana dinamike trčanja kako biste videli svoju metriku.

Dodatne informacije o dinamici trčanja potražite na web-adresi [www.garmin.com](http://www.garmin.com). Dodatne teorije i tumačenja podataka o dinamici trčanja potražite u renomiranim izdanjima ili web-stranicama o trčanju.

Zona boje	Percenti u zoni	Raspon kadence	Raspon vertikalne oscilacije	Raspon vertikalne oscilacije	Raspon dodira s tlom
Ljubičasta	> 95	> 183 k/min	< 6,4 cm	< 6,1 %	< 218 ms
Plava	70 – 95	174 – 183 k/min	6,4 – 8,1 cm	6,1 – 7,4 %	218 – 248 ms
Zelena	30 – 69	164 – 173 k/min	8,2 – 9,7 cm	7,5 – 8,6 %	249 – 277 ms
Narančasta	5 – 29	153 – 163 k/min	9,8 – 11,5 cm	8,7 – 10,1 %	278 – 308 ms
Crvena	< 5	< 153 k/min	> 11,5 cm	> 10,1 %	> 308 ms

### Podaci o balansu vremena dodira s tlom

Balans vremena dodira s tlom meri simetriju trčanja, a prikazuje se kao procenat vašeg ukupnog vremena dodira s tlom. Na primer, 51,3 % i strelica okrenuta ulevo pokazuju da je vreme dodira s tlom trkača veće za levu nogu. Ako zasloni s podacima prikazuju dva broja, na primer 48 – 52, 48 % se odnosi na levu, a 52 % na desnu nogu.


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

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

Za vreme trčanja možete gledati skalu boja ili polje sa podacima ili po završetku trčanja pregledati sažetak na svom Garmin Connect nalogu. Kao i drugi podaci o dinamici trčanja, balans vremena dodira s tlom kvantitativno je merenje koje vam može pomoći da naučite nešto novo o načinu na koji trčite.

### Saveti za rešavanje problema sa podacima o dinamici trčanja

Ako se podaci o dinamici trčanja ne prikazuju, isprobajte ove Savete.

- Proverite imate li dodatnu opremu koja meri dinamiku trčanja kao što je HRM-Tri dodatna oprema. Na prednjoj strani modula dodatne opreme s dinamikom trčanja nalazi se .
- Ponovo prema uputstvu uparite dodatnu opremu koja meri dinamiku trčanja i fēnix uređaj.
- Ako se podaci o dinamici trčanja prikazuju samo kao nule, proverite je li dodatna oprema ispravno okrenuta.

**NAPOMENA:** Vreme i balans dodira s tlom prikazuje se samo kada trčite. Ne preračunava se kada hodate.

### Merenje performansi

Za ova merenja performansi potrebno je nekoliko aktivnosti uz merenje pulsa na zglobo ili kompatibilan monitor pulsa na grudima. Merenja su procene koje vam mogu pomoći da pratite i razumete svoje treninge i rezultate na trkama. Ove procene pruža i omogućava Firstbeat.



**NAPOMENA:** Predviđanja vam u početku mogu delovati netačno. Uređaj tek nakon nekoliko dovršenih aktivnosti može predvideti vaš učinak.

**Status treniranja:** Status treniranja pokazuje kako treniranje utiče na kondiciju i učinak. Status treniranja temelji se na promenama opterećenja treniranja i maksimalnog VO2 u dužem vremenskom razdoblju.

**maksimalni VO2:** Maksimalni VO2 je maksimalni obim kiseonika (u mililitrima) koji možete potrošiti u minuti po kilogramu telesne težine pri maksimalnom opterećenju.

**Vreme oporavka:** Vreme oporavka pokazuje vreme preostalo do vašeg potpunog oporavka kada ćete biti spremni za sledeće naporno vežbanje.

**Opterećenje treniranja:** Opterećenje treniranja je zbir merenja povećanja potrošnje kiseonika nakon vežbanja (EPOC) u proteklih 7 dana. EPOC procenjuje koliko je energije vašem telu potrebno za oporavak nakon vežbanja.

**Predviđeno vreme trke:** Vaš uređaj koristi procenu maksimalnih vrednosti VO2 i izvore objavljenih podataka kako bi dao ciljno vreme trke na osnovu vašeg trenutnog fizičkog stanja. Procena isto tako pretpostavlja da ste dovršili odgovarajući trening za trku.

**Pojediniosti o stresu na osnovu varijabilnosti pulsa:** Za test na osnovu varijabilnosti pulsa potreban je Garmin monitor pulsa na grudima. Uređaj beleži oscilacije pulsa dok mirno stojite 3 minuta. To je mera ukupnog nivoa stresa kojem ste izloženi. Lestvica ima vrednosti od 1 do 100, a male vrednosti pokazuju nizak nivo stresa.

**Stanje performansi:** Stanje performansi je procena u stvarnom vremenu koja se preračunava nakon što ste se 6 do 20 minuta bavili aktivnošću. Može se dodati kao posebno polje pa svoje stanje performansi možete pregledavati i u drugom delu aktivnosti. Upoređuje vašu trenutnu kondiciju s vašom prosečnom kondicijom.

**Funkcionalni prag snage (FTP):** Za procenjivanje funkcionalnog praga snage (FTP) uređaj koristi podatke iz korisničkog profila koje ste uneli u početnom postavljanju. Preciznije merenje dobićete ako izvedete navedeni test.

**Laktatni prag:** Za laktatni prag potreban je monitor pulsa na grudima. Laktatni prag je tačka u kojoj se vaši mišići brzo umaraju. Vaš uređaj meri laktatni prag pomoću podataka o pulsu i tempa.

### Uključivanje obaveštenja o performansama

Obaveštenja o performansama su upozorenja koja se pojavljuju po završetku aktivnosti. Možete uključiti obaveštenja o merenjima performansi, kao što je stanje performansi i vreme oporavka. Neka se obaveštenja o performansama pojavljuju kada je

izmereno novo merenje performansi, npr. nova procena maksimalnog VO2.

- 1 Držite **MENU**.
- 2 Izaberite **Podešavanje > Fiziološka merenja > Obaveštenja o performansama**.
- 3 Izaberite opciju.

### Automatsko otkrivanje merenja performansi

Na uređaju možete omogućiti automatsko prepoznavanje maksimalnog pulsa, laktatnog praga i funkcionalnog praga snage (FTP) tokom aktivnosti.

- 1 Držite **MENU**.
- 2 Izaberite **Podešavanje > Fiziološka merenja > Automatsko prepoznavanje**.
- 3 Izaberite opciju.

### Status treniranja

Status treniranja pokazuje kako treniranje utiče na nivo kondicije i učinak. Status treniranja temelji se na promenama opterećenja treniranja i maksimalnog VO2 u dužem vremenskom razdoblju. Pomoću statusa treniranja planirajte buduće treninge i nastavite poboljšavati svoj nivo kondicije.

**Nema statusa:** Za utvrđivanje statusa treniranja uređaj mora jednu ili dve nedelje beležiti podatke o treniranju, uključujući aktivnosti s maksimalnim VO2 za trčanje ili biciklizam.

**Smanjenje kondicije zbog nevezbanja:** Smanjenje kondicije zbog nevezbanja javlja se kada nedelju dana ili duže trenirate mnogo manje od uobičajenog i ono utiče na nivo vaše kondicije. Ako želite poboljšanje, povećajte opterećenje treniranja.

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

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

**Produktivno:** Uz trenutno opterećenje treniranja vaš se nivo kondicije i performanse kreću u pravom smeru. Za održavanje nivoa kondicije važno je u treniranje uključiti planirana razdoblja za oporavak.

**Pri vrhuncu:** Ako ste pri vrhuncu, to znači da se nalazite na nivou idealnom za trku. Nedavno smanjenje opterećenja treniranja omogućava vašem telu da se oporavi i potpuno nadoknadi prethodno treniranje. Stanje pri vrhuncu može se održati samo krako vreme pa planirajte unapred.

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

**Neproduktivno:** Opterećenje treniranja je na dobrom nivou, ali vaša se kondicija smanjuje. Vaše se telo možda pokušava oporaviti pa obratite pažnju na svoje ukupno zdravlje, uključujući stres, ishranu i odmor.

### O procenjenim maksimalnim vrednostima VO2

Maksimalni VO2 je maksimalni obim kiseonika (u mililitrima) koji možete potrošiti u minuti po kilogramu telesne težine pri maksimalnom opterećenju. Drugim rečima, maksimalni VO2 pokazatelj je vaših sportskih performansi i trebao bi se povećavati uporedo s povećanjem vašeg nivoa kondicije. Za fēnix 5X uređaj potrebno je merenje pulsa na zglobu ili kompatibilan monitor pulsa na grudima kako bi mogao prikazati procenjene maksimalne vrednosti VO2.

Procena vašeg maksimalnog VO2 pojavljuje se kao broj i položaj na skali boja.



Ljubičasta	Izvanredno
Plava	Izvršno
Zelena	Dobro
Narančasta	Slabije
Crvena	Loše

Podaci i analiza podataka o maksimalnom VO2 prikazuju se uz dopuštenje ustanove The Cooper Institute®. Informacije potražite u dodatku (*Standardne vrednosti maksimalnog VO2, stranica 33*) i Posetite adresu [www.CooperInstitute.org](http://www.CooperInstitute.org).

### Dobijanje procene maksimalnog VO2 za trčanje

Za ovu je funkciju potrebno merenje pulsa na zglobu ili kompatibilan monitor pulsa na grudima. Ako upotrebljavate monitor pulsa na grudima, morate ga staviti i upariti s uređajem (*Uparivanje ANT+ senzora, stranica 26*). Ako je vaš fēnix 5X uređaj isporučen s monitorom pulsa, uređaji su već upareni.

Za najprecizniju procenu završite podešavanje korisničkog profila (*Podešavanje korisničkog profila, stranica 10*) i postavite maksimalni puls (*Podešavanje zona pulsa, stranica 11*). Predviđanja se ispočetka mogu činiti netačnima. Uređaj tek nakon nekoliko trka može predvideti kako ćete trčati.

- 1 Trčite barem 10 minuta na otvorenom.
- 2 Nakon trčanja izaberite **Spremi**.
- 3 Za prikaz widgeta za performanse izaberite **UP** ili **DOWN**.
- 4 Za kretanje kroz merenja performansi izaberite ▲.

### Dobijanje procene maksimalnog VO2 za biciklizam

Za ovu su funkciju potrebni merač snage i merenje pulsa na zglobu ili kompatibilan monitor pulsa na grudima. Merač snage mora biti uparen s uređajem fēnix 5X (*Uparivanje ANT+ senzora, stranica 26*). Ako upotrebljavate monitor pulsa na grudima, morate ga staviti i upariti s uređajem. Ako je vaš fēnix 5X uređaj isporučen s monitorom pulsa, uređaji su već upareni.

Za najprecizniju procenu završite podešavanje korisničkog profila (*Podešavanje korisničkog profila, stranica 10*) i postavite maksimalni puls (*Podešavanje zona pulsa, stranica 11*). Predviđanja se ispočetka mogu činiti netačnima. Uređaj tek nakon nekoliko vožnji može predvideti kako ćete voziti bicikl.

- 1 Vozite ujednačenom brzinom pri visokom intenzitetu najmanje 20 minuta.
- 2 Nakon vožnje izaberite **Spremi**.
- 3 Za prikaz widgeta za performanse izaberite **UP** ili **DOWN**.
- 4 Za kretanje kroz merenja performansi izaberite ▲.

### Vreme oporavka

Možete koristiti svoj Garmin uređaj u kombinaciji s monitorom pulsa na zglobu ili kompatibilnim monitorom pulsa na grudima za prikaz vremena preostalog do vašeg potpunog oporavka kada ste spremni za sledeće vežbanje.

**Vreme oporavka:** Vreme oporavka prikazuje se odmah nakon aktivnosti. Vreme se odbrojava do optimalnog trenutka za novo vežbanje.

### Prikaz vremena oporavka

Za najprecizniju procenu završite podešavanje korisničkog profila (*Podešavanje korisničkog profila, stranica 10*) i postavite maksimalni puls (*Podešavanje zona pulsa, stranica 11*).



## 1 Krenite na trčanje.

Nakon 6 do 20 minuta pojaviće se podatak o stanju performansi ([Pregledavanje stanja performansi](#), stranica 9).

## 2 Nakon trčanja izaberite **Spremi**.

Pojavljuje se vreme oporavka. Najduže vreme je 4 dana.

**NAPOMENA:** Na ekranu sata izaberite UP ili DOWN za prikaz widgeta za performanse i izaberite ▲ za kretanje kroz merenja performansi kako biste videli svoje vreme oporavka.

## Opterećenje treniranja

Opterećenje treniranja pokazuje ukupan volumen treniranja u proteklih sedam dana. To je zbir EPOC merenja u proteklih sedam dana. Merač pokazuje je li vaše trenutno opterećenje nisko, visoko ili optimalno za održavanje ili poboljšavanje vaše trenutne kondicije. Optimalni se raspon utvrđuje na osnovu vašeg individualnog nivoa kondicije i istorije treniranja. Raspon se podešava kako se povećavaju ili smanjuju vreme treniranja i intenzitet.

## Prikaz predviđenih vremena trke

Za najprecizniju procenu završite podešavanje korisničkog profila ([Podešavanje korisničkog profila](#), stranica 10) i postavite maksimalni puls ([Podešavanje zona pulsa](#), stranica 11).

Vaš uređaj koristi procenu maksimalnih vrednosti VO2 ([O procenjenim maksimalnim vrednostima VO2](#), stranica 8) i izvore objavljenih podataka kako bi dao ciljno vreme trke na osnovu vašeg trenutnog fizičkog stanja. Procena isto tako pretpostavlja da ste dovršili odgovarajući trening za trku.

**NAPOMENA:** Predviđanja se ispočetka mogu činiti netačnima. Uređaj tek nakon nekoliko trka može predvideti kako ćete trčati.

1 Za prikaz widgeta za performanse izaberite **UP** ili **DOWN**.

2 Za kretanje kroz merenja performansi izaberite ▲.

Predviđena vremena trke prikazuju se za 5 km, 10 km, polumaraton i maraton.

## Varijabilnost pulsa i nivo stresa

Nivo stresa rezultat je trominutnog testa koji se izvodi tako da fēnix analizira oscilacije vašeg pulsa dok mirno stojite kako bi utvrdio ukupan nivo stresa kojem ste izloženi. Treniranje, spavanje, ishrana i uopšte stres kojem ste izloženi u svakodnevnom životu utiču na vaše trčanje. Vrednosti nivoa stresa kreću se u rasponu od 1 do 100, gde 1 predstavlja vrlo nizak, a 100 vrlo visok nivo stresa. Ako znate svoj nivo stresa, možete odrediti je li vreme za naporno vežbanje ili jogu.

## Pregledavanje varijabilnosti pulsa i nivoa stresa

Za ovu je funkciju potreban Garmin monitor pulsa. Kako biste mogli videti nivo stresa na osnovu varijabilnosti pulsa (HRV), prvo morate staviti monitor pulsa i upariti ga sa svojim uređajem ([Uparivanje ANT+ senzora](#), stranica 26). Ako je vaš fēnix 5X uređaj isporučen s monitorom pulsa, uređaji su već upareni.

**SAVET:** Kompanija Garmin preporučuje da merenje nivoa stresa izvodite svaki dan u otprilike isto vreme i pod istim uslovima.

1 Po potrebi izaberite ▲ > **Dodaj** > **HRV naprez.** kako biste aplikaciju za stres dodali na popis aplikacija.

2 Izaberite **Da** kako biste aplikaciju dodali na popis omiljenih.

3 Na izgledu sata izaberite ▲ > **HRV naprez.** > ▲.

4 Mirno stanite i opustite se 3 minute.

## Stanje performansi

Dok dovršavate aktivnost kao što su trčanje ili vožnja biciklom, funkcija stanja performansi analizira vaš tempo, puls i oscilacije pulsa i u stvarnom vremenu daje procenu stanja vaših performansi u poređenju s vašom prosečnom kondicijom. Vrednosti stanja performansi kreću se od -20 do +20. Nakon prvih 6 do 20 minuta aktivnosti, na ekranu uređaja prikazaće

se vaše stanje performansi. Na primer, rezultat veći od 5 znači da ste odmorni, sveži i spremni za dobro trčanje ili vožnju. Stanje performansi možete dodati kao dodatno polje na jedan od svojih ekrana za treniranje kako biste tokom aktivnosti pratili svoje mogućnosti. Stanje performansi takođe može biti i pokazatelj nivoa umora, posebno na kraju dugog trčanja ili vožnje.

**NAPOMENA:** Kako bi procene maksimalnog VO2 i vaših trkačkih ili biciklističkih mogućnosti bile tačne, uređaju su potrebni podaci o nekoliko trčanja ili vožnji s monitorom pulsa ([O procenjenim maksimalnim vrednostima VO2](#), stranica 8).

## Pregledavanje stanja performansi

Za ovu je funkciju potrebno merenje pulsa na zglobu ili kompatibilan monitor pulsa na grudima. Ako upotrebljavate monitor pulsa na grudima, morate ga staviti i upariti s uređajem ([Uparivanje ANT+ senzora](#), stranica 26). Ako je vaš fēnix 5X uređaj isporučen s monitorom pulsa, uređaji su već upareni.

Uređaj analizira vaše stanje performansi na osnovu podataka o pulsu i snazi.

1 Dodajte **Stanje performansi** na ekran s podacima ([Prilagođavanje ekrana s podacima](#), stranica 21).

2 Krenite na trčanje ili vožnju bicikla.

Nakon 6 do 20 minuta pojaviće se podatak o stanju performansi.

3 Pređite na ekran s podacima kako biste tokom trčanja ili vožnje mogli pratiti stanje performansi.

## Dobijanje procene FTP-a

Kako biste dobili procenu svog funkcionalnog praga snage (FTP), najpre s uređajem morate upariti monitor pulsa na grudima i merač snage ([Uparivanje ANT+ senzora](#), stranica 26) i morate proceniti maksimalni VO2 za biciklizam ([Dobivanje procene maksimalnog VO2 za biciklizam](#), stranica 8).

Za procenu funkcionalnog praga snage (FTP) uređaj koristi podatke iz korisničkog profila koje ste uneli u početnom postavljanju i procenu maksimalnog VO2.

1 Za prikaz widgeta za performanse izaberite **UP** ili **DOWN**.

2 Za kretanje kroz merenja performansi izaberite ▲.

Vaš se procenjeni FTP pojavljuje kao vrednost izražena u vatima po kilogramu, izlaznoj snazi u vatima te položaj na skali boja.

Ljubičasta	Izvanredno
Plava	Izvršno
Zelena	Dobro
Narančasta	Slabije
Crvena	Početak

Informacije potražite u dodatku ([FTP ocjene](#), stranica 33).

**NAPOMENA:** Kada vas obaveštenja o performansama upozore na novu vrednost FTP-a, možete odabrati Prihvati za spremanje novog FTP-a ili Odbij ako želite zadržati trenutni FTP ([Uključivanje obaveštenja o performansama](#), stranica 7).

## Provođenje FTP testa

Ako želite provesti test kako biste odredili svoj funkcionalni prag snage (FTP), najpre s uređajem morate upariti monitor pulsa na grudima i merač snage ([Uparivanje ANT+ senzora](#), stranica 26) i morate odrediti procenu maksimalnog VO2 za biciklizam ([Dobivanje procene maksimalnog VO2 za biciklizam](#), stranica 8).

1 Na izgledu sata izaberite ▲.

2 Izaberite biciklističku aktivnost.

3 Držite **MENU**.

4 Izaberite **Trening** > **Navođeni test funkc. praga snage**.

5 Pratite uputstvo na ekranu.

Nakon što počnete voziti, uređaj će prikazati trajanje svakog koraka, cilj i trenutne podatke o snazi. Po završetku testa prikazaće se poruka.

6 Kad završite s navođenim testom, odmorite se.

Vaš se FTP pojavljuje kao vrednost izražena u vatima po kilogramu, izlaznoj snazi u vatima te položaj na skali boja.

7 Izaberite opciju:

- Izaberite **Prihvati** ako želite da sačuvate novi funkcionalni prag snage (FTP).
- Izaberite **Odbij** ako želite zadržati trenutni funkcionalni prag snage (FTP).

## Laktatni prag

Laktatni prag je nivo intenziteta vežbanja na kojoj se laktati (mlečna kiselina) počinju nakupljati u krvi. U trčanju je to procenjeni nivo napora ili tempa. Kada trkač pređe taj prag, počinje se brže umarati. Za iskusne trkače to se obično događa na otprilike 90 % maksimalnog pulsa pri tempu trčanja u rasponu između trke od 10 km i polumaratona. Za prosečne trkače laktatni prag često se dostigne prilično ispod 90 % maksimalnog pulsa. Ako znate svoj laktatni prag, možete odrediti koliko intenzivno ćete trenirati ili kada ćete ubrzati za vreme trke.

Ako već znate vrednost pulsa pri kojem dostižete svoj laktatni prag, možete ga uneti u podešavanje svog korisničkog profila (*Podešavanje zona pulsa, stranica 11*).

## Izvođenje navedenog testa za određivanje laktatnog praga

Za ovu funkciju je potreban Garmin monitor pulsa. Kako biste mogli izvesti navođeni test, prvo morate staviti monitor pulsa i upariti ga sa svojim uređajem (*Uparivanje ANT+ senzora, stranica 26*). Mora postojati i procenjeni maksimalni VO2 od prethodnog trčanja (*O procenjenim maksimalnim vrednostima VO2, stranica 8*).

**SAVET:** Kako bi procene maksimalnog pulsa i maksimalnog VO2 bile tačne, uređaju su potrebni podaci o nekoliko trčanja sa monitorom pulsa.

- 1 Na izgledu sata izaberite ▲.
- 2 Izaberite aktivnost za trčanje na otvorenom.  
Za završavanje testa potreban je GPS.
- 3 Držite **MENU**.
- 4 Izaberite **Trening > Navođeni test laktatnog praga**.
- 5 Pratite uputstvo na ekranu.

## Puls oporavka

Ako trenirate s monitorom pulsa na zglobo ili kompatibilnim monitorom pulsa na grudima, nakon svake aktivnosti možete proveriti vrednost pulsa za vreme oporavka. Puls za vreme oporavka preračunava se kao razlika između trenutnog pulsa i pulsa izmerenog dva minuta nakon završetka vežbanja. Na primer, zaustavili ste merač nakon uobičajene runde trčanja. Vaš puls iznosi 140 otk./min. Nakon dva minuta bez aktivnosti ili odmora, vaš puls je 90 otk./min. Vaš puls za vreme oporavka iznosi 50 otk./min (140 manje 90). Neka istraživanja povezuju puls za vreme oporavka i zdravlje kardiološkog sistema. Veće vrednosti po pravilu znače zdravije srce.

**SAVET:** Za najbolje rezultate dva minuta koja su potrebna uređaju da preračuna vaš puls za vreme oporavka trebali biste se odmarati. Nakon što se pojavi ova vrednost, aktivnost možete sačuvati ili odbaciti.

## O efektu vežbanja







Efekat vežbanja meri uticaj aktivnosti na aerobnu i anaerobnu kondiciju. Efekat vežbanja akumulira se tokom aktivnosti. Kako aktivnost napreduje, vrednost efekata vežbanja se povećava, obavestavajući vas kako je aktivnost poboljšala vašu kondiciju. Efekat vežbanja određuje se prema podacima iz korisničkog profila, puls, trajanju i intenzitetu aktivnosti.

Efekat aerobnog vežbanja pomoću vašeg pulsa meri kako ukupni intenzitet vežbanja utiče na aerobni fitness i utvrđuje je li vežbanje imalo efekat održavanja ili poboljšavanja nivoa kondicije. EPOC prikupljen tokom vežbanja raspoređuje se u raspone vrednosti koji pokazuju vaš nivo kondicije i navike prilikom treniranja. Ujednačeno vežbanje uz umereni napor ili vežbanje koje uključuje duže intervale (> 180 s) ima pozitivan uticaj na vaš aerobni metabolizam i poboljšava efekat aerobnog vežbanja.

Efekat anaerobnog vežbanja pomoću pulsa i brzine (ili snage) određuje kako vežbanje utiče na performanse pri vrlo visokom intenzitetu. Primićete vrednost temeljenu na doprinosu anaerobnog vežbanja EPOC-u i vrsti aktivnosti. Konstantni intervale visokog intenziteta u trajanju od 10 do 120 sekundi imaju naročito koristan uticaj na vašu anaerobnu sposobnost i stoga kao rezultat imaju poboljšanje efekata anaerobnog vežbanja.

Važno je znati da se brojevi za efekat vežbanja (0,0 – 5,0) mogu činiti neuobičajeno visokim tokom prvih nekoliko aktivnosti.

Potrebno je nekoliko aktivnosti kako bi uređaj saznao vašu aerobnu i anaerobnu kondiciju.

Zona boje	Efekat vežbanja	Aerobna korist	Anaerobna korist
	Od 0,0 do 0,9	Nema koristi.	Nema koristi.
	Od 1,0 do 1,9	Minimalna korist.	Minimalna korist.
	Od 2,0 do 2,9	Održava vašu aerobnu kondiciju.	Održava vašu anaerobnu kondiciju.
	Od 3,0 do 3,9	Poboljšava vašu aerobnu kondiciju.	Poboljšava vašu anaerobnu kondiciju.
	Od 4,0 do 4,9	Izrazito poboljšava vašu aerobnu kondiciju.	Izrazito poboljšava vašu anaerobnu kondiciju.
	5,0	Prenaporna aktivnost koja bez dovoljno vremena za oporavak može biti štetna.	Prenaporna aktivnost koja bez dovoljno vremena za oporavak može biti štetna.

Tehnologiju merenja efekta vežbanja pruža i podržava kompanija Firstbeat Technologies Ltd. Dodatne informacije potražite na web-adresi [www.firstbeattechnologies.com](http://www.firstbeattechnologies.com).

## Vežbanje

### Podešavanje korisničkog profila

Možete ažurirati podešavanje pola, godine rođenja, visine, težine, zone pulsa i zone snage. Uređaj te informacije koristi za preračunavanje preciznih podataka o vežbanju.

- 1 Držite **MENU**.
- 2 Izaberite **Podešavanje > Korisnički profil**.
- 3 Izaberite opciju.

### Ciljevi vežbanja

Poznavanje zona pulsa može pomoći u merenju i poboljšanju kondicije ako ta načela razumete i primenjujete.

- Vaš je puls dobar pokazatelj intenziteta vežbanja.
- Vežbanje u određenim zonama pulsa može poboljšati kardiovaskularni kapacitet i snagu.
- Poznavanje zona pulsa može sprečiti preterano treniranje i smanjiti rizik od povreda.

Ako znate svoj maksimalni puls, pomoću tablice (*Pronalazi zonu pulsa, stranica 11*) možete odrediti najbolju zonu pulsa za svoje ciljeve vežbanja.

Ako ne znate svoj maksimalni puls, koristite jedan od kalkulatora na internetu. Neke teretane i zdravstveni centri nude test koji meri maksimalni puls. Zadani maksimalni puls je 220 umanjen za broj vaših godina.

## O zonama pulsa

Mnogi sportisti zone pulsa koriste za merenje i povećanje svoje kardiovaskularne snage i poboljšanje kondicije. Zona pulsa je postavljeni raspon otkucaja srca u minuti. Pet opšte prihvaćenih zona pulsa označene su brojevima od 1 do 5 u skladu s povećanjem intenziteta. Uopšteno, zone pulsa preračunavaju se na osnovu postotka maksimalnog pulsa.

### Podešavanje zona pulsa

Za određivanje vaših zadatih zona pulsa uređaj koristi podatke iz korisničkog profila koje ste uneli u početnom postavljanju. Za profile sportova kao što su trčanje, biciklizam i plivanje možete postaviti posebne zone pulsa. Za najtačnije podatke o kalorijama tokom aktivnosti postavite maksimalni puls. Takođe možete ručno postaviti svaku zonu pulsa i uneti puls u mirovanju. Zone možete podesiti ručno na uređaju ili pomoću Garmin Connect aplikacije.

1 Držite **MENU**.

2 Izaberite **Podešavanje > Korisnički profil > Puls**.

3 Izaberite **Maksimalni puls** i unesite svoj maksimalni puls.

Pomoću funkcije Automatsko prepoznavanje automatski zabeležite maksimalni puls tokom aktivnosti (**Automatsko otkrivanje merenja performansi, stranica 8**).

4 Izaberite **Laktatni prag > Ručni unos** i unesite puls pri laktatnom pragu.

Laktatni prag možete odrediti kroz navođeni test (**Laktatni prag, stranica 10**).

5 Izaberite **Puls u mirovanju** i unesite svoj puls u mirovanju.

Možete koristiti prosečni puls u mirovanju temeljen na informacijama iz vašeg korisničkog profila ili možete postaviti prilagođeni puls u mirovanju.

6 Izaberite **Zone > Na osnovu**.

7 Izaberite opciju:

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

8 Izaberite zonu i unesite vrednost za svaku zonu.

9 Izaberite **Dodaj zonu pulsa za sport** i izaberite profil sporta kako biste dodali posebne zone pulsa (opcionarno).

10 Za dodavanje zoni pulsa ponavljajte korake od 3 do 8.

### Prepuštanje uređaju da odredi zone pulsa

Fabričko podešavanje omogućava uređaju da odredi vaš maksimalan puls i zone pulsa postavi kao procenat maksimalnog pulsa.

- Proverite jesu li podešavanja vašeg korisničkog profila ispravna (**Podešavanje korisničkog profila, stranica 10**).
- Često trčite i tokom trčanja nosite monitor pulsa na zglobu ili grudima.
- Isprobajte nekoliko planova za treniranje za puls koje možete pronaći na svom Garmin Connect nalogu.
- Pomoću svog Garmin Connect naloga pregledajte trendove svog pulsa i zona pulsa.

## Proračuni zona pulsa

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

## O podešavanju Predani sportista

Predani je sportista pojedinac koji intenzivno trenira dugi niz godina (uz izuzetak manjih povreda) i ima puls prilikom odmaranja 60 otkucaja u minuti (otk./min) ili manje.

### Podešavanje zona snage

Vrednosti zona fabrički su podešene vrednosti koje se ne moraju podudarati s vašim mogućnostima. Ako znate svoj funkcionalni prag snage (FTP), unesite ga i omogućite softveru automatski proračun vaših zona snage. Zone možete podesiti ručno na uređaju ili pomoću Garmin Connect aplikacije.

1 Držite **MENU**.

2 Izaberite **Podešavanje > Korisnički profil > Zone snage > Na osnovu**.

3 Izaberite opciju:

- Izaberite **Vati** kako biste pregledali i uredili zone u vatima.
- Izaberite **% FTP** kako biste pregledali i uredili zone kao procenat funkcionalnog praga snage.

4 Izaberite **FTP** i unesite vrednost za svoj FTP.

5 Izaberite zonu i unesite vrednost za svaku zonu.

6 Po potrebi izaberite **Minimum** i unesite minimalnu vrednost snage.

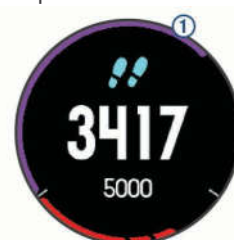
## Praćenje aktivnosti

Funkcija praćenja aktivnosti beleži broj dnevnih koraka, pređenu udaljenost, minute intenzivnog vežbanja, broj spratova na koje ste se popeli, potrošene kalorije i statistiku o spavanju za svaki zabeležen dan. Potrošene kalorije obuhvataju bazalni metabolizam i kalorije potrošene tokom aktivnosti.

Ukupan broj koraka pređenih tokom dana prikazuje se na widgetu za korake. Broj koraka periodično se ažurira.

### Automatski cilj

Uređaj automatski postavlja ciljnu broj koraka u danu na osnovu vašeg prethodnog nivoa aktivnosti. Kako dan prolazi, uređaj prikazuje vaš napredak prema dnevnom cilju **A**.





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

### Korišćenje upozorenja za kretanje

Sedenje tokom dužeg vremenskog razdoblja može prouzrokovati neželjene metaboličke promene. Upozorenje za kretanje podseća vas na potrebu za kretanjem. Nakon sat vremena neaktivnosti prikazaće se poruka Krećite se! i crvena linija.

Svakih 15 minuta neaktivnosti prikazaće se dodatni segmenti na liniji. Uređaj se oglašava i zvučnim signalima ili vibracijom ako su oni uključeni (*Podešavanje sistema, stranica 25*).

Kako biste ponovno postavili upozorenje za kretanje, krako prošetajte (barem nekoliko minuta).

### Praćenje spavanja

Uređaj prati vaše pokrete dok spavate. Statistički podaci o spavanju obuhvataju ukupno trajanje spavanja, nivoa spavanja i razdoblja kretanja u snu. U korisničkim podešavanjima Garmin Connect naloga možete postaviti uobičajeno vreme spavanja. Statistiku spavanja možete pregledati na Garmin Connect nalogu.

#### Korišćenje funkcije za automatsko praćenje spavanja

- 1 Nosite uređaj za vreme spavanja.
- 2 Prenesite podatke o spavanju na web-mesto usluge Garmin Connect (*Ručna Sinhronizacija podataka s aplikacijom Garmin Connect Mobile, stranica 18*).

Statistiku spavanja možete pregledati na Garmin Connect nalogu.

#### Korišćenje načina rada Bez ometanja

Pomoću načina rada Bez ometanja možete uključiti pozadinsko osvetljenje i upozorenja vibracijom. Na primer, ovaj način rada možete uključiti pre spavanja ili dok gledate film.

**NAPOMENA:** U korisničkim podešavanjima Garmin Connect naloga možete postaviti uobičajeno vreme spavanja. Za automatski ulazak u način rada bez ometanja tokom uobičajenog vremena spavanja, u podešavanjima sistema omogućite opciju Vreme spavanja (*Podešavanje sistema, stranica 25*).

- 1 Držite **LIGHT**.
- 2 Izaberite .

### Minuti intenzivnog vežbanja

Za bolje zdravlje, organizacije kao što su Centers for Disease Control and Prevention (Centar za kontrolu bolesti i prevenciju) u Americi, American Heart Association® (Američko kardiološko udruženje) i Svetska zdravstvena organizacija preporučuju najmanje 150 minuta umerene fizičke aktivnosti nedeljno (npr. brzo hodanje) ili 75 minuta intenzivne fizičke aktivnosti nedeljno (npr. trčanje).

Uređaj prati intenzitet aktivnosti i beleži trajanje umerenih i intenzivnih aktivnosti (za određivanje intenzivnih aktivnosti potrebni su podaci o pulsu). Za postizanje ciljnog broja minuta intenzivnog vežbanja u nedelji morate se baviti umerenom ili intenzivnom aktivnošću neprekidno najmanje 10 minuta. Uređaj sabira minute umerenih i minute intenzivnih aktivnosti. Ukupni zbir minuta intenzivnih aktivnosti se udvostručuje.

#### Proračun minuta intenzivnog vežbanja

fēnix 5X uređaj proračunava minute intenzivne aktivnosti upoređivanjem podataka o pulsu tokom aktivnosti s prosekom pulsa u mirovanju. Ako je praćenje pulsa isključeno, uređaj proračunava minute vežbanja umerenim intenzitetom analizirajući broj koraka u minuti.

- Za najtačniji proračun minuta intenzivnog vežbanja, pokrenite aktivnost s merenjem vremena.
- Vežbajte najmanje 10 uzastopnih minuta umerenim ili jačim intenzitetom.

### Garmin Move IQ™ događaji

Funkcija Move IQ najmanje 10 minuta automatski otkriva vrstu aktivnosti kao što su hodanje, trčanje, vožnja bicikla, plivanje ili kružno treniranje. Na svojoj Garmin Connect vremenskoj liniji možete videti vrstu i trajanje događaja, ali oni se neće pojaviti na vašem popisu aktivnosti, snimcima ili novostima. Za više pojedinosti i veću tačnost, merenu aktivnost možete snimiti na svoj uređaj.

#### Podešavanje praćenja aktivnosti

Držite **MENU** i izaberite **Podešavanje > Praćenje**

**aktivnosti. Status:** Isključuje funkciju praćenja aktivnosti.

**Upozorenje za kretanje:** Prikazuje poruku i liniju podsetnika na kretanje na digitalnom izgledu sata i ekranu s koracima. Uređaj se oglašava i zvučnim signalima ili vibracijom ako su oni uključeni (*Podešavanje sistema, stranica 25*).

**Upozorenja na ciljeve:** Omogućava uključivanje i isključivanje upozorenja na ciljeve. Upozorenja na ciljeve pojavljuju se za ciljni broj koraka u danu, ciljni broj spratova za uspon u danu i nedeljni ciljni broj minuta intenzivnog vežbanja.

**Move IQ:** Omogućava uključivanje i isključivanje Move IQ događaja.

#### Isključivanje praćenja aktivnosti

Kada isključite praćenje aktivnosti, ne beleže se koraci, broj spratova na koje ste se popeli, minuti intenzivnog vežbanja, podaci o spavanju i Move IQ događaji.

- 1 Držite **MENU**.
- 2 Izaberite **Podešavanje > Praćenje aktivnosti > Status > Isključi**.

### Vežbanje

Možete stvoriti prilagođena vežbanja koja obuhvataju ciljeve za svaki korak vežbanja i za različite udaljenosti, vremena i kalorije. Pomoću usluge Garmin Connect možete stvoriti vežbanja ili odabrati plan treninga s ugrađenim vežbama iz aplikacije Garmin Connect i preneti ih na svoj uređaj.

Pomoću aplikacije Garmin Connect možete planirati vežbanja. Vežbanja možete planirati unapred i sačuvati ih na svoj uređaj.



#### Praćenje vežbanja na internetu

Pre preuzimanja vežbanja s aplikacije Garmin Connect morate imati Garmin Connect nalog (*Garmin Connect, stranica 18*).

- 1 Uređaj priključite na računar.
- 2 Idite na [www.garminconnect.com](http://www.garminconnect.com).
- 3 Napravite i sačuvajte novo vežbanje.
- 4 Izaberite **Pošalji na uređaj** i pratite uputstvo na ekranu.
- 5 Isključite uređaj.

#### Početak vežbanja

Pre nego što počnete vežbati, s Garmin Connect naloga morate preuzeti vežbanje.

- 1 Na izgledu sata izaberite .
- 2 Izaberite aktivnost.
- 3 Držite **MENU**.
- 4 Izaberite **Trening > Moja vežbanja**.
- 5 Izaberite vežbanje.
- 6 Izaberite **Pokr. vežbanje**.
- 7 Izaberite  kako biste pokrenuli merač vremena.

Nakon početka vežbanja uređaj prikazuje svaki korak vežbanja, beleške o koracima (ako postoje), cilj (ako postoji) i trenutne podatke o vežbanju.

#### O kalendaru treninga


Kalendar treninga na uređaju proširenje je kalendara treninga ili rasporeda koji postavite na aplikaciji Garmin Connect. Nakon što

ste u kalendar na aplikaciji Garmin Connect dodali nekoliko vežbanja, možete ih poslati na uređaj. Sve zakazane treninge koje ste poslali na uređaj možete videti u kalendaru treninga poređane po datumu. Kada u kalendaru treninga odaberete dan, možete pregledati ili početi s vežbanjem. Zakazani trening ostaje na uređaju nezavisno od toga jeste li ga završili ili preskočili. Kada s aplikacije Garmin Connect pošaljete zakazane treninge, oni će obrisati postojeći kalendar treninga.

### Korišćenje planova treninga s aplikacije Garmin

**Connect** Pre preuzimanja plana treninga s aplikacije Garmin Connect morate imati nalog Garmin Connect (*Garmin Connect*, stranica 18).




Možete pretraživati Garmin Connect kako biste pronašli plan treninga, zakazali vežbanja i isplanirali staze te preuzeti plan na svoj uređaj.

- 1 Uređaj priključite na računar.
- 2 Idite na [www.garminconnect.com](http://www.garminconnect.com).
- 3 Izaberite i zakažite plan treninga.
- 4 Pregledajte plan treniranja u svom kalendaru.
- 5 Izaberite ikonu  pratite uputstvo na ekranu.



## Vežbanje u intervalima

Kreirajte vežbanje u intervalima na osnovu udaljenosti ili vremena. Uređaj će sačuvati korisničko vežbanje u intervalima dok ne kreirate drugo vežbanje u intervalima. Otvorene intervale upotrebite za vežbanje na stazi ili kada znate koliko ćete udaljenost pretrčati.

### Kreiranje vežbanja u intervalima


- 1 Na izgledu sata izaberite .
- 2 Izaberite aktivnost.
- 3 Držite **MENU**.
- 4 Izaberite **Trening > Intervali > Uredi > Interval > Tip**.
- 5 Izaberite **Udaljenost, Vreme ili Otvoreno**.  
**SAVET:** Otvoreni interval možete kreirati tako što ćete odabrati opciju Otvoreno.
- 6 Izaberite **Trajanje**, unesite udaljenost ili vrednost vremenskog intervala vežbanja i izaberite .
- 7 Izaberite **BACK**.
- 8 Izaberite **Odmor > Tip**.
- 9 Izaberite **Udaljenost, Vreme ili Otvoreno**.
- 10 Po potrebi unesite udaljenost ili vremensko trajanje intervala odmaranja i izaberite ikonu .
- 11 Izaberite **BACK**.
- 12 Izaberite jednu ili više opcija:
  - Za podešavanje broja ponavljanja izaberite **Ponavljanje**.
  - Za dodavanje otvorenog intervala zagrevanja pre početka vežbanja izaberite **Zagrijavanje > Uključi**.
  - Za dodavanje otvorenog intervala hlađenja izaberite **Hlađenje > Uključi**.

### Početak vežbanja u intervalima

- 1 Na izgledu sata izaberite .
- 2 Izaberite aktivnost.
- 3 Držite **MENU**.
- 4 Izaberite **Trening > Intervali > Pokr. vežbanje**.
- 5 Izaberite  kako biste pokrenuli merač vremena.
- 6 Ako ste postavili zagrevanje pre početka intervalnog vežbanja, za početak prvog intervala izaberite **LAP**.
- 7 Pratite uputstvo na ekranu.

Kada završite sve intervale, pojaviće se poruka.

## Prekid vežbanja

- Kako biste završili interval, u bilo kojem trenutku izaberite **LAP**.
- Za zaustavljanje merača vremena u bilo kojem trenutku izaberite .
- Ako ste postavili interval hlađenja, za završetak intervalnog vežbanja izaberite **LAP**.

## Segmenti

Segmente za trčanje ili biciklizam s Garmin Connect naloga možete poslati na svoj uređaj. Kad se segment spremi na vaš uređaj, možete se utrkivati protiv segmenta, pokušati dostići ili poboljšati svoj lični rekord ili rezultate drugih učesnika koji su se utrkivali na istom segmentu.

**NAPOMENA:** Kada preuzmete stazu s Garmin Connect naloga, svi segmenti te staze preuzimaju se automatski.

## Korišćenje funkcije Virtual Partner®


Funkcija Virtual Partner je alatka za treniranje dizajnirana da vam pomogne da postignete svoje ciljeve. Možete postaviti tempo za funkciju Virtual Partner i utrkivati se s njim.

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

- 1 Držite **MENU**.
- 2 Izaberite **Podešavanje > Aktivnosti i aplikacije**.
- 3 Izaberite aktivnost.
- 4 Izaberite podešavanje aktivnosti.
- 5 Izaberite **Zasloni s podacima > Dodaj novo > Virtual Partner**.
- 6 Unesite tempo ili brzinu.
- 7 Započnite aktivnost (*Pokretanje aktivnosti*, stranica 2).
- 8 Izaberite **UP** ili **DOWN** za kretanje do ekrana funkcije Virtual Partner kako biste videli ko je u vodstvu.

## Podešavanje cilja treniranja

Funkcija cilja treniranja radi zajedno s funkcijom Virtual Partner pa treningom možete pokušati dostići postavljenu udaljenost, udaljenost i vreme, udaljenost i tempo ili udaljenost i brzinu. Za vreme treninga uređaj vam u stvarnom vremenu daje informacije o tome koliko ste blizu postizanja postavljenog cilja treniranja.

- 1 Na izgledu sata izaberite .
- 2 Izaberite aktivnost.
- 3 Držite **MENU**.
- 4 Izaberite **Trening > Postavi cilj**.
- 5 Izaberite opciju:
  - Izaberite **Samo udaljenost** za izbor zadate udaljenosti ili unos prilagođene udaljenosti.
  - Izaberite **Udaljenost i vreme** za izbor ciljane udaljenosti i vremena.
  - Izaberite **Udaljenost i tempo** ili **Udaljenost i brzina** za izbor ciljane udaljenosti i tempa ili brzine.

Prikazuje se ekran sa ciljem treniranja i pokazuje procenjeno vreme završetka. Procenjeno vreme završetka temelji se na vašem trenutnom učinku i preostalom vremenu.

- 6 Izaberite  kako biste pokrenuli merač vremena.

### Poništavanje cilja treniranja

- 1 Za vreme trajanja aktivnosti taster **MENU** držite pritisnutim.
- 2 Izaberite **Otkazi cilj > Da**.

## Takmičenje s prethodnom aktivnošću

Možete se takmičiti s već snimljenom ili preuzetom aktivnošću. Ova funkcija radi s funkcijom Virtual Partner pa za vreme

aktivnosti možete videti jeste li u prednosti ili u zaostatku.

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

- 1 Na izgledu sata izaberite ▲.
- 2 Izaberite aktivnost.
- 3 Držite **MENU**.
- 4 Izaberite **Trening > Utrka u okviru aktivnosti**.
- 5 Izaberite opciju:
  - Izaberite **Iz istorije** za izbor već snimljenih aktivnosti s uređaja.
  - Izaberite **Preuzeto** za izbor aktivnosti koje ste preuzeli s Garmin Connect naloga.
- 6 Izaberite aktivnost.  
Pojavljuje se ekran Virtual Partner i pokazuje procenjeno vreme završetka.
- 7 Izaberite ▲ kako biste pokrenuli merač vremena.
- 8 Nakon završetka aktivnosti izaberite ▲ > **Spremi**.

## Lični rekordi

Kada završite aktivnost, uređaj prikazuje sve nove lične rekorde koje ste postigli za vreme te aktivnosti. Lični rekordi obuhvataju najbrže vreme za nekoliko uobičajenih dužina trke i najduže trčanje ili vožnju.

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

### Pregled ličnih rekorda

- 1 Držite **MENU**.
- 2 Izaberite **Istorija > Rekordi**.
- 3 Izaberite sport.
- 4 Izaberite rekord.
- 5 Izaberite **Prikaz rekorda**.

### Vraćanje ličnog rekorda

Svaki lični rekord možete postaviti na prethodno sačuvani rekord.

- 1 Držite **MENU**.
- 2 Izaberite **Istorija > Rekordi**.
- 3 Izaberite sport.
- 4 Izaberite rekord koji želite vratiti.
- 5 Izaberite **Prethodno > Da**.

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

### Brisanje ličnog rekorda

- 1 Držite **MENU**.
- 2 Izaberite **Istorija > Rekordi**.
- 3 Izaberite sport.
- 4 Izaberite rekord koji želite izbrisati.
- 5 Izaberite **Izbriši rekord > Da**.

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

### Brisanje svih ličnih rekorda

- 1 Držite **MENU**.
  - 2 Izaberite **Istorija > Rekordi**.
- NAPOMENA:** Time se ne brišu sačuvane aktivnosti.
- 3 Izaberite sport.
  - 4 Izaberite **Izbriši sve rekorde > Da**.

Brišu se rekordi samo za taj sport.

## Sat

### Podešavanje alarma

Možete postaviti do deset različitih alarma. Svaki alarm možete postaviti tako da se oglasi jednom ili da se redovno ponavlja.

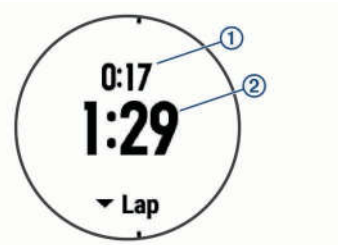
- 1 Na izgledu sata držite **MENU**.
- 2 Izaberite **Sat > Alarm sata > Dodaj alarm**.
- 3 Izaberite **Vreme** i unesite vreme alarma.
- 4 Izaberite **Ponavljanje**, a zatim izaberite kada će se alarm ponavljati (nije obavezno).
- 5 Izaberite **Zvukovi**, a zatim izaberite vrstu obaveštenja (nije obavezno).
- 6 Izaberite **Pozadinsko osvetljenje > Uključi** za uključivanje pozadinskog osvetljenja istovremeno s uključivanjem alarma.

### Pokretanje merača odbrojavanja

- 1 Na izgledu sata držite **MENU**.
- 2 Izaberite **Sat > Merač vremena**.
- 3 Unesite vreme.
- 4 Po potrebi izaberite **Ponovo pokreni > Uključi** kako bi se merač vremena automatski ponovo pokrenuo nakon isteka vremena.
- 5 Po potrebi izaberite **Zvukovi**, a zatim izaberite vrstu obaveštenja.
- 6 Izaberite **Pokreni merač vremena**.

### Korišćenje štoperice

- 1 Na izgledu sata držite **MENU**.
- 2 Izaberite **Sat > Štoperica**.
- 3 Izaberite ▲ kako biste pokrenuli merač vremena.
- 4 Izaberite **DOWN** kako biste ponovno pokrenuli merač deonica A.



Ukupno vreme štoperice A nastavlja teći.

- 5 Za zaustavljanje oba merača izaberite ▲.
- 6 Za ponovno podešavanje oba merača izaberite **DOWN**.

### Podešavanje upozorenja na izlazak i zalazak sunca

Možete postaviti upozorenja na izlazak i zalazak sunca koja se oglašavaju određeni broj minuta ili sati pre izlaska ili zalaska sunca.

- 1 Na izgledu sata držite **MENU**.
- 2 Izaberite **Sat > Upozorenja**.
- 3 Izaberite opciju:
  - Izaberite **Pre zalaska sunca > Status > Uključi**.
  - Izaberite **Pre izlaska sunca > Status > Uključi**.
- 4 Izaberite **Vreme** i unesite vreme.

### Sinhronizacija vremena s GPS-om

Kad god ga uključite i on pronađe satelitski signal, uređaj automatski očitava vaše vremenske zone i aktuelno vreme. Takođe možete ručno sinhronizovati vreme s GPS-om kad


menjate vremenske zone te ažurirati vreme kad nastupi letnje računanje vremena.

- 1 Na izgledu sata držite **MENU**.
- 2 Izaberite **Sat > Sinhronizacija s GPS-om**.
- 3 Pričekajte dok uređaj ne pronađe satelite (*Traženje satelitskih signala, stranica 28*).

## Navigacija

### Snimanje vaše lokacije

Sačuvajte vašu trenutnu lokaciju kako biste kasnije mogli da vršite navigaciju do nje.

- 1 Držite **LIGHT**.
- 2 Izaberite .
- 3 Pratite uputstvo na ekranu.

### Uređivanje sačuvanih lokacija

Sačuvanu lokaciju možete izbrisati ili promeniti njezin naziv, nadmorsku visinu i podatke o položaju.

- 1 Na izgledu sata izaberite **▲ > Navigiraj > Spremljene lokacije**.
- 2 Izaberite sačuvanu lokaciju.
- 3 Izaberite opciju uređivanja lokacije.

### Brisanje svih sačuvanih lokacija

Sve sačuvane lokacije možete izbrisati odjednom.

Na izgledu sata izaberite **▲ > Navigiraj > Spremljene lokacije > Izbrisi sve**.

### Projekcija tačke

Možete stvoriti novu lokaciju projektovanjem udaljenosti i smera od označene lokacije do nove lokacije.

- 1 Ako je potrebno, izaberite **▲ > Dodaj > Proj.tačke** kako biste aplikaciju za projekciju tačke dodali na popis aplikacija.
- 2 Izaberite **Da** kako biste aplikaciju dodali na popis omiljenih.
- 3 Na izgledu sata izaberite **▲ > Proj.tačke**.
- 4 Za podešavanje smera izaberite **UP** ili **DOWN**.
- 5 Izaberite **▲**.
- 6 Za izbor merne jedinice izaberite **DOWN**.
- 7 Za unos udaljenosti izaberite **UP**.
- 8 Za čuvanje izaberite **▲**.

Projektovana tačka čuva se sa zadatim nazivom.

### Navigacija prema odredištu

Pomoću svog uređaja možete koristiti navigaciju do odredišta ili slediti stazu.

- 1 Na izgledu sata izaberite **▲ > Navigiraj**.
- 2 Izaberite kategoriju.
- 3 Za izbor odredišta odgovarajte na uputstvo na ekranu.
- 4 Izaberite **Idi na**.  
Pojavit će se navigacioni podaci.
- 5 Za početak navigacije izaberite **▲**.

### Navigacija do tačke interesa

Ako kartografski podaci instalirani na vašem uređaju uključuju tačke interesa, možete koristiti navigaciju do njih.

- 1 Na izgledu sata izaberite **▲**.
- 2 Izaberite aktivnost.
- 3 Držite **MENU**.
- 4 Izaberite **Navigacija > tačke interesa**, a zatim izaberite kategoriju.

Pojaviće se popis tačaka interesa najbližih vašoj trenutnoj lokaciji.

- 5 Prema potrebi izaberite jednu od opcija:
  - Za pretraživanje u blizini neke druge lokacije, izaberite **Traži pored**, a zatim izaberite lokaciju.
  - Kako biste tačku interesa tražili prema nazivu, izaberite **Pretraživanje sa slovima**, unesite naziv, izaberite **Traži pored**, a zatim izaberite lokaciju.
- 6 U rezultatima pretraživanja izaberite tačku interesa.
- 7 Izaberite **Idi**.  
Pojaviće se navigacioni podaci.
- 8 Za početak navigacije izaberite **▲**.

### Tačke interesa

Tačka interesa je mesto koje vam je korisno ili zanimljivo. Tačke interesa organizovane su po kategorijama i uključuju popularna odredišta na putovanjima poput benzinskih pumpi, restorana, hotela i zabavnih sadržaja.

### Kreiranje i praćenje staze na uređaju

- 1 Na izgledu sata izaberite **▲ > Navigiraj > Staze > Stvori novo**.
- 2 Izaberite naziv staze i izaberite **✓**.
- 3 Izaberite **Dodaj lokaciju**.
- 4 Izaberite opciju.
- 5 Po potrebi ponovite korake 3 i 4.
- 6 Izaberite **Gotovo > Sledi stazu**.  
Pojaviće se navigacioni podaci.
- 7 Za početak navigacije izaberite **▲**.

### Kreiranje povratne staze

Uređaj na osnovu određene udaljenosti i smera navigacije može stvoriti povratnu stazu.

- 1 Na izgledu sata izaberite **▲**.
- 2 Izaberite **Trčanje** ili **Biciklizam**.
- 3 Držite **MENU**.
- 4 Izaberite **Navigacija > Povratna staza**.
- 5 Unesite ukupnu udaljenost staze.
- 6 Izaberite smer.  
Uređaj može kreirati do tri staze. Možete odabrati **DOWN** kako biste videli staze.
- 7 Za izbor staze izaberite **▲**.
- 8 Izaberite opciju:
  - Za početak navigacije izaberite **Idi**.
  - Kako biste stazu videli na karti te se pomerili i zumirali na karti, izaberite **Karta**.
  - Kako biste videli popis skretanja na stazi, izaberite **Skretanje-po-skretanje**.
  - Za prikaz grafikona nadmorske visine staze izaberite **Grafikon nadmorske visine**.

### Označavanje i pokretanje navigacije na lokaciji čoveka u moru

Lokaciju čoveka u moru (MOB) možete sačuvati i automatski započeti navigaciju na nju.

**SAVET:** Funkciju držanja tastera možete prilagoditi za pristup funkciji MOB (*Prilagođavanje tastera prečica, stranica 25*).

Na izgledu sata izaberite **▲ > Navigiraj > Zadnja MOB lokacija**.

Pojaviće se navigacioni podaci.



## Navigacija s funkcijom Sight 'N Go

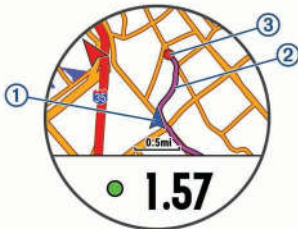
Uređaj možete usmeriti prema objektu u daljini, na primer, vodotornju, odrediti smer i zatim se kretati prema objektu.

- 1 Na izgledu sata izaberite ▲ > **Navigiraj** > **Sight 'N Go**.
- 2 Usmerite vrh sata prema objektu i izaberite ▲.  
Pojavit će se navigacioni podaci.
- 3 Za početak navigacije izaberite ▲.

## Navigacija do početne tačke

Možete vršiti navigaciju nazad do početne tačke svoje aktivnosti pravolinijski ili putem kojim ste prošli. Ova je funkcija dostupna samo za aktivnosti koje koriste GPS.

- 1 Tokom aktivnosti izaberite ▲ > **Nazad na početak**.
- 2 Izaberite opciju:
  - Kako biste vršili navigaciju nazad do početne tačke svoje aktivnosti putem kojim ste prošli, izaberite **TracBack**.
  - Ako nemate podržanu kartu ili ako upotrebljavate direktnu izradu rute, izaberite **Ruta** kako biste pravolinijski vršili navigaciju nazad do početne tačke svoje aktivnosti.
  - Ako ne upotrebljavate direktnu izradu rute, izaberite **Ruta** kako biste vršili navigaciju nazad do početne tačke svoje aktivnosti pomoću uputstva skretanje-po-skretanje.



Na karti se prikazuju vaša trenutna lokacija **A**, trasa koji treba pratiti **Ā** te vaše odredište **Â**.

## Zaustavljanje navigacije

- 1 Za vreme trajanja aktivnosti dugme **MENU** držite pritisnutim.
- 2 Izaberite **Zaustavi navigaciju**.

## Karta

Vaš fēnix 5X sat može prikazivati nekoliko vrsta Garmin kartografskih podataka kao što su topografske karte, BirdsEye slike, BlueChart® nautičke grafikone i City Navigator® karte ulica. Za kupovinu kartografskih podataka i pregled informacija o kompatibilnosti Posetite web-adresu [garmin.com/maps](http://garmin.com/maps).

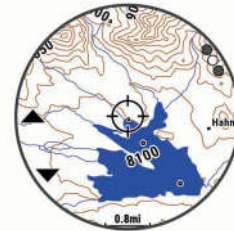
▲ predstavlja vašu lokaciju na karti. Kada se krećete prema odredištu, vaša je ruta na karti označena linijom.

### Pregled karte

- 1 Na izgledu sata izaberite ▲ > **Karta**.
- 2 Držite **MENU** i izaberite opciju:
  - Za kretanje i zumiranje na karti izaberite **Pomicanje/zumiranje**.  
**SAVET:** Za prebacivanje između opcija za kretanje gore i dole, levo i desno ili za zumiranje izaberite ▲. Za izbor tačke označene oznakama središta držite ▲.
  - Kako biste videli obližnje tačke interesa i tačke, izaberite **Oko mene**.

**Čuvanje ili navođenje do lokacije na karti** Možete odabrati bilo koju lokaciju na karti. Lokaciju možete sačuvati ili se početi kretati prema njoj.

- 1 Na karti držite **MENU**.
- 2 Izaberite **Pomicanje/zumiranje**.  
Na karti se prikazuju kontrole i oznaka središta.



- 3 Pomaknite i zumirajte kartu kako biste lokaciju postavili u oznake središta.
- 4 Za izbor tačke označene oznakama središta držite ▲.
- 5 Po potrebi izaberite tačku interesa u blizini.
- 6 Izaberite opciju:
  - Kako biste počeli navođenje do lokacije izaberite **Idi**.
  - Za prikaz lokacije na karti izaberite **Karta**.
  - Za čuvanje lokacije izaberite **Spremi**.
  - Kako biste videli dodatne informacije o lokaciji, izaberite **Pregledaj**.

## Navigacija pomoću funkcije Oko mene

Funkciju Oko mene možete upotrebiti kako biste vršili navigaciju do obližnjih tački interesa i tački.

**NAPOMENA:** Kartografski podaci instalirani na vašem uređaju moraju sadržati tačke interesa kako biste mogli vršiti navigaciju do njih.

- 1 Na karti držite **MENU**.
- 2 Izaberite **Oko mene**.  
Na karti se pojavljuju ikone koje označavaju tačke interesa i druge tačke.
- 3 Za isticanje dela karte izaberite **UP** ili **DOWN**.
- 4 Izaberite ▲.  
Na istaknutom se delu karte pojavljuje popis tačaka interesa i drugih tačaka.
- 5 Za izbor lokacije izaberite ▲.
- 6 Izaberite opciju:
  - Kako biste počeli navođenje do lokacije izaberite **Idi**.
  - Za čuvanje lokacije izaberite **Spremi lokaciju**.
  - Kako biste videli dodatne informacije o lokaciji, izaberite **Pregledaj**.

## Kompas

Uređaj sadrži kompas sa tri ose i automatskom kalibracijom. Funkcije i izgled kompasa menjaju se zavisno od vaše aktivnosti, o tome je li omogućen GPS i vršite li navigaciju prema odredištu. Podešavanje kompasa možete promeniti ručno (*Podešavanje kompasa*, stranica 24). Ako želite brzo otvoriti podešavanje kompasa, izaberite ▲ na widgetu za kompas.

## Visinomer i barometar

Uređaj sadrži integrisani visinomer i barometar. Uređaj neprekidno prikuplja podatke o visini i vazдушnom pritisku, čak i u načinu rada sa smanjenom potrošnjom energije. Visinomer prikazuje odgovarajuću nadmorsku visinu na osnovu promena vazdušnog pritiska. Barometar prikazuje podatke o vazдушnom pritisku u okolini na osnovu fiksne nadmorske visine na kojoj je visinomer zadnji put kalibriran (*Podešavanje visinomera*, stranica 24). Ako želite brzo otvoriti podešavanje visinomera ili barometra, izaberite ▲ na widgetima za visinomer ili barometar.



## Istorija

U istoriji se nalaze vreme, udaljenost, kalorije, brzina, prosečan tempo ili brzina, podaci o deonici i dodatne informacije ANT+ senzora.

**NAPOMENA:** Kada se memorija uređaja napuni, najstariji se podaci brišu.

### Korišćenje funkcije Istorija

Istorija sadrži prethodne aktivnosti koje ste sačuvali na uređaju.

- 1 Držite **MENU**.
- 2 Izaberite **Istorija > Aktivnosti**.
- 3 Izaberite aktivnost.
- 4 Izaberite opciju:
  - Kako biste videli dodatne informacije o aktivnosti, izaberite **Pojednosti**.
  - Za izbor deonice i prikaz dodatnih podataka o svakoj deonici, izaberite **Deonice**.
  - Za izbor intervala i prikaz dodatnih informacija o svakom intervalu izaberite **Intervali**.
  - Za prikaz aktivnosti na karti izaberite **Karta**.
  - Kako biste videli uticaj aktivnosti na vašu aerobnu i anaerobnu kondiciju, izaberite **Training Effect (O efekatu vežbanja, stranica 10)**.
  - Kako biste videli vreme provedeno u svakoj zoni pulsa, izaberite **Vreme u zoni (Pregled vremena u svakoj zoni pulsa, stranica 17)**.
  - Za prikaz grafikona nadmorske visine aktivnosti izaberite **Grafikon nadmorske visine**.
  - Kako biste izbrisali odabranu aktivnost, izaberite **Izbriši**.

### Istorija multisport aktivnosti

Uređaj čuva kratak pregled multisport aktivnosti, uključujući pređenu udaljenost, vreme, kalorije i podatke o dodatnoj opremi. Uređaj odvajja podatke o aktivnosti po sportskim segmentima i prelazima pa možete upoređivati slične treninge i pratiti brzinu prelaza. Istorija prelaza uključuje udaljenost, vreme, prosečnu brzinu i kalorije.

### Pregled vremena u svakoj zoni pulsa

Kako biste mogli videti podatke o zoni pulsa, prvo morate završiti aktivnost s pulsom te je zatim sačuvati.

Pregled vremena provedenog u svakoj zoni pulsa može vam pomoći u prilagođavanju intenziteta treninga.

- 1 Držite **MENU**.
- 2 Izaberite **Istorija > Aktivnosti**.
- 3 Izaberite aktivnost.
- 4 Izaberite **Vreme u zoni**.

### Pregled ukupnih podataka

Možete pregledati akumulirane podatke o udaljenosti i vremenu koji su sačuvani na uređaju.

- 1 Držite **MENU**.
- 2 Izaberite **Istorija > Ukupno**.
- 3 Prema potrebi izaberite aktivnost.
- 4 Izaberite opciju nedeljnih ili mesečnih ukupnih rezultata.

### Korišćenje brojača kilometara

Brojač kilometara automatski snima ukupnu pređenu udaljenost, nadmorsku visinu i vreme u aktivnostima.

- 1 Držite **MENU**.
- 2 Izaberite **Istorija > Ukupno > Brojač kilometara**.

- 3 Izaberite **UP** ili **DOWN** kako biste videli ukupne vrednosti izmerene pomoću brojača kilometara.

### Brisanje istorije

- 1 Držite **MENU**.
  - 2 Izaberite **Istorija > Opcije**.
  - 3 Izaberite opciju:
    - Izaberite **Izbriši sve aktivnosti** kako biste izbrisali sve aktivnosti iz istorije.
    - Izaberite **Ponovno postavi ukupno** kako biste ponovo postavili sve ukupne vrednosti za udaljenost i vreme.
- NAPOMENA:** Time se ne brišu sačuvane aktivnosti.
- 4 Potvrdite izbor.

## Povezane funkcije

Povezane funkcije dostupne su za vaš fēnix uređaj kada uređaj povežete s kompatibilnim pametnim telefonom koji koristi Bluetooth bežičnu tehnologiju. Za neke je funkcije na povezani pametni telefon potrebno instalirati aplikaciju Garmin Connect Mobile. Dodatne informacije potražite na stranici [www.garmin.com/apps](http://www.garmin.com/apps). Neke funkcije dostupne su kada uređaj povežete s bežičnom mrežom.

**Telefonska obaveštenja:** Prikazuje obaveštenja i poruke s telefona na vašem fēnix uređaju.

**LiveTrack:** Omogućava prijateljima i porodici da prate vaše trke i treninge u stvarnom vremenu. Možete pozvati pratiocę putem e-pošte ili društvenih mreža i omogućiti im prikaz podataka uživo na Garmin Connect stranici za praćenje.

**GroupTrack:** Omogućava praćenje vaših veza pomoću LiveTrack direktno na ekranu i u stvarnom vremenu.

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

**Connect IQ:** Omogućava vam proširivanje funkcija uređaja novim izgledima sata, widgetima, aplikacijama i dodatnim poljima.

**Bluetooth senzori:** Omogućava vam da povežete senzore kompatibilne s uslugom Bluetooth kao što je monitor pulsa.

**Pronađi moj telefon:** Pronalazi vaš pametni telefon koji je uparen s vašim fēnix uređajem i trenutno u dometu.

**Pronađi moj sat:** Pronalazi vaš izgubljeni fēnix uređaj koji je uparen s pametnim telefonom i trenutno u dometu.

### Omogućavanje Bluetooth obaveštenja

Ako želite omogućiti obaveštenja, najpre morate upariti fēnix uređaj i kompatibilan mobilni uređaj (*Uparivanje pametnog telefona i uređaja, stranica 1*).

- 1 Držite **MENU**.
- 2 Izaberite **Podešavanje > Telefon > Pametne obaveštenja > Status > Ukluči**.
- 3 Izaberite **Tokom aktivnosti**.
- 4 Izaberite željeno podešavanje obaveštenja.
- 5 Izaberite željeno podešavanje zvuka.
- 6 Izaberite **Način rada sata**.
- 7 Izaberite željeno podešavanje obaveštenja.
- 8 Izaberite željeno podešavanje zvuka.
- 9 Izaberite **Pauza pre početka**.
- 10 Izaberite trajanje prikaza novog obaveštenja na ekranu.

### Prikaz obaveštenja

- 1 Na izgledu sata izaberite **UP** za prikaz widgeta za obaveštenja.
- 2 Izaberite **▲**, a zatim izaberite **NAPOMENA**.

- 3 Izaberite **DOWN** za više opcija.
- 4 Izaberite **BACK** za povratak na prethodni ekran.


## Upravljanje obaveštenjama

Pomoću kompatibilnog pametnog telefona možete upravljati obaveštenjima koje se pojavljuju na fēnix 5X uređaju.

Izaberite opciju:

- Ako koristite Apple® uređaj, pomoću podešavanja centra za obaveštenja na pametnom telefonu izaberite stavke koje će se prikazivati na uređaju.
- Ako koristite Android™ uređaj, pomoću podešavanja aplikacije Garmin Connect Mobile izaberite stavke koje će se prikazivati na uređaju.

## Isključivanje Bluetooth tehnologije

- 1 Za prikaz menija kontrola držite **LIGHT**.
- 2 Izaberite  kako biste isključili Bluetooth bežičnu tehnologiju na svom fēnix uređaju.  
Uputstvo o isključivanju Bluetooth bežične tehnologije na svom mobilnom uređaju potražite u korisničkom priručniku mobilnog uređaja.

## Uključivanje i isključivanje upozorenja o povezivanju za Bluetooth


fēnix 5X možete podesiti da vas upozori kada se upareni pametni telefon putem Bluetooth bežične tehnologije povezuje ili prekida vezu.

**NAPOMENA:** Upozorenja o povezivanju za Bluetooth zadato su isključena.

- 1 Držite **MENU**.
- 2 Izaberite **Podešavanje > Telefon > Upozorenja**.

## Pronalaženje izgubljenog mobilnog uređaja

Pomoću ove funkcije možete pronaći izgubljeni mobilni uređaj koji je uparen pomoću Bluetooth bežične tehnologije i koji se trenutno nalazi u dometu.

- 1 Za prikaz menija kontrola držite **LIGHT**.
- 2 Izaberite .

fēnix uređaj počinje tražiti vaš upareni mobilni uređaj. S vašeg će se mobilnog uređaja začuti zvučno upozorenje, a snaga Bluetooth signala prikazivaće se na ekranu fēnix uređaja. Kako se budete približavali svom mobilnom uređaju, povećavaće se snaga Bluetooth signala.

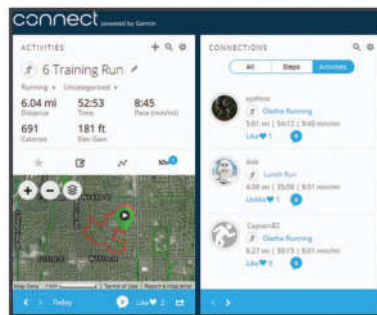
- 3 Za prekid traženja izaberite **BACK**.

## Garmin Connect

Možete se povezati s prijateljima na Garmin Connect nalogu. Garmin Connect daje vam alate za praćenje, analizu, deljenje i podršku. Zabeležite svoj aktivan stil života, uključujući trčanje, hodanje, vožnje, plivanje, planinarenje, runde golfa i još mnogo toga. Garmin Connect takođe je i vaš online dnevnik statističkih podataka u kojem možete analizirati i deliti sve svoje runde golfa. Za besplatan nalog možete se prijaviti na web-adresi [www.garminconnect.com/start](http://www.garminconnect.com/start).

**Sačuvajte svoje aktivnosti:** Nakon što završite i sačuvate merenu aktivnost na svom uređaju, možete preneti tu aktivnost na Garmin Connect nalog i držati je onde koliko god želite.

**Analizirajte svoje podatke:** Možete videti detaljnije informacije o svojim fitness aktivnostima i aktivnostima na otvorenom, uključujući vreme, udaljenost, puls, potrošene kalorije, kadencu, tlocrtni prikaz karte i grafikone tempa i brzine. Možete videti detaljnije podatke o svojim rundama golfa, uključujući kartice s rezultatima, statistiku i informacije o terenu. Možete pregledati i prilagođene izveštaje.



**Pratite svoj napredak:** Možete pratiti svoje dnevne korake, pridružiti se prijateljskom takmičenju sa svojim kontaktima i ostvariti svoje ciljeve.

**Podelite svoje aktivnosti:** Možete se povezati s prijateljima kako biste međusobno pratili aktivnosti ili postavili linkove ka aktivnostima na omiljenim društvenim mrežama.

**Upravljajte svojim podešavanjima:** Podešavanje uređaja i korisničko podešavanje možete prilagoditi na svom Garmin Connect nalogu.

**Pristupite Connect IQ trgovini:** Možete preuzimati aplikacije, izgled sata, dodatna polja i widgete.

## Nadogradnja softvera pomoću aplikacije Garmin Connect Mobile

Ako želite nadograditi softver uređaja pomoću aplikacije Garmin Connect Mobile, morate imati Garmin Connect nalog i upariti uređaj i kompatibilan pametni telefon (*Uparivanje pametnog telefona i uređaja*, stranica 1).

- 1 Sinhronizujte uređaj i aplikaciju Garmin Connect Mobile (*Ručna Sinhronizacija podataka s aplikacijom Garmin Connect Mobile*, stranica 18).

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

- 2 Pratite uputstvo na ekranu.

## Nadogradnja softvera pomoću aplikacije Garmin Express

Ako želite nadograditi softver uređaja, morate imati Garmin Connect nalog i preuzeti i instalirati aplikaciju Garmin Express.


- 1 Povežite uređaj s nalogom pomoću USB kabela.  
Kada je novi softver dostupan, Garmin Express ga šalje na vaš uređaj.
- 2 Odvojite uređaj od računara.  
Uređaj vas upozorava da nadogradite softver.
- 3 Izaberite opciju.

## Korišćenje usluge Garmin Connect na računaru

Ako svoj fēnix uređaj niste uparili s pametnim telefonom, sve svoje podatke o aktivnostima možete preneti na svoj Garmin Connect nalog pomoću računara.

- 1 Povežite uređaj s računarom pomoću USB kabela.
- 2 Posetite adresu [www.garminconnect.com/start](http://www.garminconnect.com/start).
- 3 Pratite uputstvo na ekranu.

## Ručna Sinhronizacija podataka s aplikacijom Garmin Connect Mobile

- 1 Za prikaz menija kontrola držite **LIGHT**.
- 2 Izaberite .

## Pokretanje GroupTrack sesije

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

Ovo se uputstvo odnosi na pokretanje GroupTrack sesije pomoću uređaja fēnix 5X. Ako vaši kontakti imaju druge kompatibilne uređaje, možete ih videti na karti. Drugi uređaji možda neće moći na karti prikazati GroupTrack vozače.

- 1 Izađite napolje i uključite uređaj fēnix 5X.
- 2 Uparite pametni telefon i uređaj fēnix 5X (*Uparivanje pametnog telefona i uređaja, stranica 1*).
- 3 Na uređaju fēnix 5X držite pritisnut taster **MENU** i izaberite **Podešavanje > GroupTrack > Prikaži na karti** kako biste na ekranu s kartom mogli videti kontakte.
- 4 U aplikaciji Garmin Connect Mobile u meniju podešavanja izaberite **LiveTrack > GroupTrack**.
- 5 Ako imate više od jednog kompatibilnog uređaja, izaberite uređaj za GroupTrack sesiju.
- 6 Izaberite **Vidljivo za > Svi kontakti**.
- 7 Izaberite **Pokreni LiveTrack**.
- 8 Pokrenite aktivnost na uređaju fēnix 5X.
- 9 Pomaknite se do karte kako biste videli svoje kontakte.

**SAVET:** Za prikaz informacija o udaljenosti, smeru i tempu ili brzini drugih kontakata u GroupTrack sesiji, dok se prikazuje karta pritisnite i držite **MENU** i izaberite **Povezani uređaji u blizini**.

### Saveti za GroupTrack sesije

Funkcija GroupTrack omogućava praćenje drugih kontakata u grupi pomoću funkcije LiveTrack direktno na ekranu. Svi članovi grupe moraju biti vaši kontakti na Garmin Connect nalogu.

- Uparite fēnix 5X uređaj s pametnim telefonom pomoću Bluetooth tehnologije.
- U aplikaciji Garmin Connect Mobile u meniju podešavanja izaberite **Kontakti** kako biste ažurirali popis kontakata za GroupTrack sesiju.
- Proverite jesu li svi vaši kontakti upareni sa svojim pametnim telefonima i pokrenite LiveTrack sesiju u aplikaciji Garmin Connect Mobile.
- Pazite da se svi vaši kontakti nalaze u dometu (16 km ili 10 mi).
- Tokom GroupTrack sesije pomaknite se do karte kako biste videli svoje kontakte.

### Wi-Fi® – funkcije povezivosti

Neki fēnix 5X modeli imaju funkcije Wi-Fi povezivanja. Aplikacija Garmin Connect Mobile nije potrebna ako želite koristiti Wi-Fi konekciju.

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

**Vežbanja i planovi treninga:** Omogućava vam da na web-adresi Garmin Connect pregledate i izaberete vežbanja i planove treninga. Kada uređaj sledeći put uspostavi Wi-Fi konekciju, datoteke se bežično šalju na vaš uređaj.

**Nadogradnja softvera:** Kada je dostupna Wi-Fi konekcija, uređaj preuzima najnoviju nadogradnju softvera. Sledeći put kad uključite ili otključate uređaj uputstvo na ekranu vodiće vas kroz instalaciju nadogradnje softvera.

### Podešavanje Wi-Fi konekcije

- 1 Idite na [www.garminconnect.com/start](http://www.garminconnect.com/start), i preuzmite aplikaciju Garmin Express.
- 2 Pratite uputstvo na ekranu kako biste uspostavili Wi-Fi konekciju preko aplikacije Garmin Express.

## Connect IQ funkcije

Svom satu možete dodati Connect IQ funkcije od Garmina i drugih pružaoca usluga putem aplikacije Garmin Connect Mobile. Sat možete prilagoditi promenom izgleda sata, dodatnih polja, widgeta i aplikacija.

**Izgledi sata:** Omogućava prilagođavanje izgleda sata.

**Dodatna polja:** Omogućavaju preuzimanje novih dodatnih polja koja na novi način predstavljaju senzor, aktivnost i istoriju. Ugrađenim funkcijama i stranicama možete dodati Connect IQ dodatna polja.

**Miniaplikacije:** Brz pregled informacija, uključujući podatke senzora i obaveštenja.

**Aplikacije:** Svom satu dodajte interaktivne funkcije, na primer, nove vrste aktivnosti na otvorenom ili fitness aktivnosti.

### Preuzimanje Connect IQ funkcija

Pre preuzimanja Connect IQ funkcija iz aplikacije Garmin Connect Mobile morate upariti fēnix 5X i pametni telefon.

- 1 U podešavanjima aplikacije Garmin Connect Mobile izaberite **Connect IQ trgovina**.
- 2 Ako je potrebno, izaberite svoj uređaj.
- 3 Izaberite Connect IQ funkciju.
- 4 Pratite uputstvo na ekranu.

### Preuzimanje Connect IQ funkcija pomoću računara

- 1 Povežite uređaj s računarom pomoću USB kabla.
- 2 Idite na web-sajt [garminconnect.com](http://garminconnect.com) i prijavite se.
- 3 U widgetu uređaja izaberite **Connect IQ trgovina**.
- 4 Izaberite Connect IQ funkciju i preuzmite je.
- 5 Pratite uputstvo na ekranu.

## Prilagođavanje vašeg uređaja

### Widgeti

Vaš se uređaj isporučuje s prethodno učitanim widgetima koji omogućavaju brz pregled podataka. Nekim je widgetima potrebna Bluetooth veza s kompatibilnim pametnim telefonom.

Neki se widgeti zadato ne mogu videti. Njih ručno možete dodati u petlju widgeta.

**Obaveštenja:** Upozorava vas na dolazne pozive, poruke, ažuriranja statusa na društvenim mrežama i još mnogo toga, zavisno od izbora obaveštenja na pametnom telefonu.

**Kalendar:** Prikazuje predstojeće sastanke iz kalendara vašeg pametnog telefona.

**Upravljanje muzikom:** Kontrole muzičkog plejera vašeg pametnog telefona.

**Vreme:** Prikazuje trenutnu temperaturu i vremensku prognozu.

**Moj dan:** Prikazuje dinamički sažetak vaših aktivnosti za dan. Merenja uključuju poslednju zabeleženu aktivnost, minute intenzivnog vežbanja, spratove na koje ste se popeli, korake, potrošene kalorije i još mnogo toga.

**Koraci:** Beleži dnevni broj koraka, ciljni broj koraka i pređenu udaljenost.

**Minute intenzivnog vežbanja:** Beleži trajanje umerenih i intenzivnih aktivnosti, ciljni broj minuta intenzivnog vežbanja u nedelji i napredak prema postavljenom cilju.

**Puls:** Prikazuje trenutni puls u otkucajima u minuti (otk./min), najniži puls u mirovanju za današnji dan i grafikon vašeg pulsa.

**Performanse:** Prikazuje vaš trenutni status treniranja, opterećenje treniranja, procenjene maksimalne vrednosti



VO2, vreme za oporavak, procenu FTP-a, laktatni prag i predviđeno vreme trke.

**Zadnji sport:** Prikazuje kratak sažetak poslednjeg zabeleženog sporta i ukupnu udaljenost za tu nedelju.

**ABC:** Prikazuje kombinovane podatke visinomera, barometra i kompasa.

**Informacije senzora:** Prikazuje podatke internih ili povezanih ANT+ senzora.

**VIRB kontrole:** Osigurava kontrole za upravljanje kamerom ako ste uparili VIRB uređaj i svoj fēnix.

**Zadnja aktivnost:** Prikazuje kratak sažetak poslednje zabeležene aktivnosti, na primer, poslednjeg trčanja, vožnje biciklom ili plivanja.

**Kalorije:** Prikazuje podatke o kalorijama za trenutni dan.

**Golf:** Prikazuje informacije o golfu za poslednju rundu.

**Broj spratova na koje ste se popeli:** Prati broj spratova na koje ste se popeli i napredak prema cilju.

**Praćenje psa:** Prikazuje podatke o lokaciji psa ako ste s fēnix uređajem uparili kompatibilni uređaj za praćenje pasa.

### Prilagođavanje petlje widgeta

Možete promeniti redosled widgeta u sledu widgeta i dodati nove widgete.

1 Držite **MENU**.

2 Izaberite **Podešavanje > Miniaplikacije**.

3 Izaberite widget.

4 Izaberite opciju:

- Izaberite **Promijeni redosled** kako biste promenili lokaciju widgeta u paleti widgeta.
- Izaberite **Ukloni** kako biste widget uklonili iz palete widgeta.

5 Izaberite **Dodaj widgete**.

6 Izaberite widget.

Widget je dodan paleti widgeta.

### VIRB daljinski upravljač

Daljinska funkcija VIRB omogućava vam upravljanje VIRB akcionom kamerom pomoću uređaja. Za kupovinu VIRB akcione kamere idite na [www.garmin.com/VIRB](http://www.garmin.com/VIRB).

#### Upravljanje VIRB akcionom kamerom

Pre upotrebe VIRB daljinske funkcije morate omogućiti daljinsku funkciju na VIRB kameri. Dodatne pojedinosti potražite u *VIRB korisničkom priručniku za seriju*. Morate postaviti i prikaz VIRB miniaplikacije u paleti miniaplikacija (*Prilagođavanje petlje widgeta*, stranica 20).

1 Uključite VIRB kameru.

2 Na svom fēnix uređaju izaberite **UP** ili **DOWN** na satu kako biste videli VIRB widget.

3 Pričekajte da se uređaj poveže s VIRB kamerom.

4 Izaberite ▲.

5 Izaberite opciju:

- Za snimanje videozapisa izaberite **Pokreni snimanje**. Na ekranu fēnix uređaja prikazaće se brojač vremena videozapisa.
- Za snimanje fotografije tokom snimanja videozapisa izaberite **DOWN**.
- Za zaustavljanje snimanja videozapisa izaberite ▲.
- Za snimanje fotografije izaberite **Fotografiraj**.
- Za promenu podešavanja videozapisa i fotografija izaberite **Podešavanja**.

#### Upravljanje VIRB akcionom kamerom tokom aktivnosti

Pre upotrebe VIRB daljinske funkcije morate omogućiti daljinsku funkciju na VIRB kameri. Dodatne pojedinosti potražite u *VIRB korisničkom priručniku za seriju*. Morate postaviti i prikaz VIRB miniaplikacije u petlji miniaplikacija (*Prilagođavanje petlje widgeta*, stranica 20).

1 Uključite VIRB kameru.

2 Na svom fēnix uređaju izaberite **UP** ili **DOWN** na satu kako biste videli VIRB widget.

3 Pričekajte da se uređaj poveže s VIRB kamerom.

Ako je kamera povezana, VIRB ekran s podacima automatski se dodaje aplikacijama za aktivnosti.

4 Tokom aktivnosti izaberite **UP** ili **DOWN** kako biste videli VIRB ekran s podacima.

5 Držite **MENU**.

6 Izaberite **Daljinski upravljač VIRB**.

7 Izaberite opciju:

- Za upravljanje kamerom pomoću merača vremena aktivnosti izaberite **Podešavanje > Pokr. i zaus.mjer.vrem..**

**NAPOMENA:** Snimanje videozapisa automatski se pokreće i zaustavlja kada pokrenete ili završite aktivnost.

- Za upravljanje kamerom pomoću opcija podešavanja izaberite **Podešavanje > Ručno**.
- Za ručno snimanje videozapisa izaberite **Pokreni snimanje**. Na ekranu fēnix uređaja prikazaće se brojač vremena videozapisa.
- Za snimanje fotografije tokom snimanja videozapisa izaberite **DOWN**.
- Za ručno zaustavljanje snimanja videozapisa izaberite ▲.
- Za snimanje fotografije izaberite **Fotografiraj**.

### Podešavanje aplikacija i aktivnosti

Ovo podešavanje omogućava prilagođavanje svake prethodno učitane aplikacije za aktivnosti prema vašim potrebama. Na primer, možete prilagoditi stranice s podacima i omogućiti upozorenja i funkcije vežbanja. Neka podešavanja nisu dostupna za sve vrste aktivnosti.

Držite **MENU**, izaberite **Podešavanje > Aktivnosti i aplikacije**, izaberite aktivnost i izaberite podešavanje aktivnosti.

**Ekрани s podacima:** Omogućava podešavanje ekrana s podacima i dodavanje novih ekrana s podacima za aktivnost (*Prilagođavanje ekrana s podacima*, stranica 21).

**Prelazi:** Omogućava prelaze za multisport aktivnosti.

**Zaključavanje tastera:** Zaključavanje tastera tokom multisport aktivnosti kako bi se sprečilo slučajno pritiskanje tastera.

**Ponavljanje:** Omogućava ponavljanje opcija za multisport aktivnosti. Na primer, ovu opciju možete koristiti za aktivnosti koje uključuju više prelaza kao što je plivanje/trčanje.

**Upozorenja:** Postavlja upozorenja za trening ili navigaciju za aktivnost.

**Metronom:** Reprodukuj tonove ujednačenim ritmom kako bi vam pomogao da poboljšate svoju učinak tako što ćete trenirati uz bržu, sporiju ili ujednačeniju kadencu (*Korišćenje metronoma*, stranica 3).

**Karta:** Postavlja preference prikaza za ekrane s podacima karte za određenu aktivnost (*Podešavanje karte aktivnosti*, stranica 22).

**Izrada rute:** Postavlja preference za proračun ruta za aktivnost (*Podešavanje izrade rute*, stranica 22).

**Auto Lap:** Postavlja opcije za Auto Lap<sup>®</sup> funkciju (*Auto Lap*, stranica 22).

**Auto Pause:** Postavlja uređaj na zaustavljanje snimanja podataka pri zaustavljanju ili pri usporavanju ispod zadate brzine (*Omogućavanje funkcije Auto Pause*, stranica 22).

**Automatski uspon:** Uređaj omogućava automatsko prepoznavanje promene nadmorske visine pomoću ugrađenog visinomera.

**A.izr.d.t.sk.:** Uređaj omogućava automatsko prepoznavanje skijaških deonica pomoću ugrađenog merača brzine.

**3D brzina:** Preračunava brzinu pomoću promene u nadmorskoj visini i vodoravnog kretanja tlom (*3D brzina i udaljenost*, stranica 23).

**3D udaljenost:** Preračunava udaljenost pomoću promene u nadmorskoj visini i vodoravnog kretanja tlom.

**Taster Deonica:** Omogućava snimanje deonice ili odmora tokom aktivnosti.

**Autom. listanje:** Omogućava automatsko listanje kroz sve ekrane s podacima o aktivnostima dok je uključen merač vremena (*Korišćenje funkcije automatskog kretanja*, stranica 23).

**Upozorenja za segment:** Omogućavanje odzivnika koji vas upozoravaju na nadolazeće segmente.

**GPS:** Podešavanje načina rada za GPS antenu. Korišćenje GPS

+ GLONASS sistema omogućava bolji rad u zahtevnoj okolini i brže pronalaženje položaja. Korišćenje opcije GPS + GLONASS pre će potrošiti bateriju nego kada koristite samo opciju GPS. Korišćenjem opcije UltraTrac tačke traga i podaci senzora ređe se beleže (*UltraTrac*, stranica 23).

**Veličina bazena:** Podešavanje dužine bazena za plivanje u bazenu.

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

**Isključivanje za uštedu energije:** Postavlja vreme uštede energije za aktivnost (*Podešavanje vremena do aktiviranja načina uštede energije*, stranica 23).

**Boja pozadine:** Omogućava podešavanje crne ili bele pozadine za svaku aktivnost.

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

**Preimenuj:** Postavlja naziv aktivnosti.

**Vraćanje zadatih podešavanja:** Omogućava ponovno podešavanje podešavanja aktivnosti (povratak na fabrička podešavanja)

## Prilagođavanje ekrana s podacima

Možete prikazati, sakriti i promeniti izgled i sadržaj ekrana s podacima za svaku aktivnost.

1 Držite **MENU**.

2 Izaberite **Podešavanje > Aktivnosti i aplikacije**.

3 Izaberite aktivnost za prilagođavanje.

4 Izaberite podešavanje aktivnosti.

5 Izaberite **Zasloni s podacima**.

6 Izaberite ekran s podacima koji želite prilagoditi.

7 Izaberite opciju:

- Izaberite **Izgled** za prilagođavanje broja dodatnih polja na ekranu s podacima.
- Izaberite polje kako biste promenili podatke koji će se u njemu prikazivati.
- Izaberite **Promijeni redosled** kako biste promenili lokaciju ekrana s podacima u sledu.
- Izaberite **Ukloni** kako biste uklonili ekran s podacima iz sleda.

8 Po potrebi za dodavanje ekrana s podacima u sled izaberite **Dodaj novo**.

Možete dodati izabrani ekran s podacima ili odabrati neki od prethodno definisanih ekrana s podacima.

## Dodavanje karte aktivnosti

Možete dodati kartu ekrana s podacima za aktivnost.

1 Držite **MENU**.

2 Izaberite **Podešavanje > Aktivnosti i aplikacije**.

3 Izaberite aktivnost za prilagođavanje.

4 Izaberite podešavanje aktivnosti.

5 Izaberite **Zasloni s podacima > Dodaj novo > Karta**.

## Upozorenja

Za svaku aktivnost možete postaviti upozorenja koja vam mogu pomoći u vežbanju prema određenim ciljevima, u poboljšanju informisanosti u okolini i navigaciji prema odredištu. Neka su upozorenja dostupna samo za određene aktivnosti. Tri su vrste upozorenja: upozorenja na događaj, upozorenja o vrednostima izvan raspona i ponavljajuća upozorenja.

**Upozorenje na događaj:** Upozorenje na događaj upozorava vas jedanput. Događaj je određena vrednost. Na primer, uređaj možete postaviti tako da vas upozorava kada dostignete određenu nadmorsku visinu.

**Upozorenje o vrednostima izvan raspona:** Upozorenje o vrednostima izvan raspona obaveštava vas svaki put kada je uređaj iznad ili ispod određenog raspona vrednosti. Na primer, uređaj možete postaviti tako da vas upozorava kada vam je puls ispod 60 otkucaja u minuti (otk./min) i iznad 210 otk./min.

**Ponavljajuće upozorenje:** Ponavljajući alarm vas obaveštava svaki put kad uređaj zabeleži određenu vrednost ili interval. Na primer, možete postaviti uređaj tako da vas upozorava svakih 30 minuta.

Naziv upozorenja	Vrsta upozorenja	Opis
Kadencna	Raspon	Možete postaviti minimalnu i maksimalnu vrednost takta.
Kalorije	Događaj, ponavljajuće	Možete postaviti broj kalorija.
Prilagođeno	Ponavljajuće	Možete odabrati postojeću poruku ili stvoriti prilagođenu te odabrati vrstu upozorenja.
Udaljenost	Ponavljajuće	Možete postaviti interval udaljenosti.
Nadmorska visina	Raspon	Možete postaviti minimalnu i maksimalnu vrednost nadmorske visine.
Puls	Raspon	Možete postaviti minimalnu i maksimalnu vrednost pulsa ili odabrati promene zona. Pogledajte odeljke <i>O zonama pulsa</i> , stranica 11 i <i>Izračuni zona pulsa</i> , stranica 11.
Tempo	Raspon	Možete postaviti minimalnu i maksimalnu vrednost tempa.
Snaga	Raspon	Možete postaviti visoku ili nisku razinu snage.
Blizina	Događaj	Radius možete postaviti od spremljene lokacije.
Trcanje/hodanje	Ponavljajuće	Možete postaviti redovne odmire hodanjem u pravilnim intervalima.
Brzina	Raspon	Možete postaviti minimalnu i maksimalnu vrednost brzine.
Brzina hoda	Raspon	Možete postaviti gornji ili donji broj zaveslaja po minuti.
Vreme	Događaj, ponavljajuće	Možete postaviti vremenski interval.

## Podešavanje upozorenja

- 1 Držite **MENU**.
- 2 Izaberite **Podešavanje**> **Aktivnosti i aplikacije**.
- 3 Izaberite aktivnost.  
**NAPOMENA:** Ova funkcija nije dostupna za sve aktivnosti.
- 4 Izaberite podešavanje aktivnosti.
- 5 Izaberite **Upozorenja**.
- 6 Izaberite opciju:
  - Izaberite **Dodaj novo** za dodavanje novog upozorenja za aktivnost.
  - Izaberite naziv upozorenja za uređivanje postojećeg upozorenja.
- 7 Po potrebi izaberite vrstu upozorenja.
- 8 Izaberite zonu, unesite minimalne i maksimalne vrednosti ili unesite prilagođenu vrednost za upozorenje.
- 9 Po potrebi uključite upozorenje.

Prilikom svakog dostizanja vrednosti upozorenja prikazuje se poruka za upozorenje na događaj i ponavljajuća upozorenja. Prilikom svakog prekoračenja ili pada ispod navedenog raspona (minimalne i maksimalne vrednosti) prikazuje se poruka za upozorenja o vrednostima izvan raspona.

## Podešavanje karte aktivnosti

Možete prilagoditi izgled karte za svaku aktivnost.

Držite **MENU**, izaberite **Podešavanje**> **Aktivnosti i aplikacije**, izaberite aktivnost, izaberite podešavanje aktivnosti, a zatim izaberite **Karta**.

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

**Koristi podešavanje sistema:** Omogućava uređaju korišćenje preferenci podešavanja karata sistema.

**Orijentacija:** Postavlja orijentaciju karte. Opcija Sever gore prikazuje sever na gornjoj strani ekrana. Opcija Trag gore na gornjoj strani ekrana prikazuje trenutni smer kretanja.

**Lokacije korisnika:** Prikazuje ili skriva sačuvane lokacije na karti.

**Automatsko zumiranje:** Automatski bira nivo zumiranja za optimalno korišćenje karte. Kad je ova opcija onemogućena, zumiranje se vrši ručno.

**Zaključaj na putu:** Zaključavanje ikone položaja koja označava vaš položaj na karti na najbliži put.

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

**Boja traga:** Promena boje zapisnika traga.

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

## Podešavanje izrade rute

Za svaku aktivnost možete postaviti podešavanje proračuna rute kako biste prilagodili način na koji uređaj proračunava rute.

Držite **MENU**, izaberite **Podešavanje**> **Aktivnosti i aplikacije**, izaberite aktivnost, izaberite podešavanje aktivnosti, a zatim izaberite **Izrada rute**.

**Aktivnost:** Podešavanje aktivnosti za rutu. Uređaj proračunava optimizovane rute za vrstu aktivnosti kojom se bavite.

**Staze:** Podešavanje načina na koji uređaj stvara staze. Pomoću opcije Sledi stazu stvaraju se osnovne staze. Pomoću opcije Koristi kartu staza se proračunava korišćenjem rutabilnih karata, a ruta se ponovno proračunava ako siđete sa staze.

**Metoda proračuna:** Izbor načina proračuna kako biste trajanje, udaljenost ili uspone rute sveli na najmanju moguću meru.

**Izbegavanja:** Postavlja puteve ili vrste prevoza koje će se

izbegavati na rutama.

**Napomena:** Podešavanje ponašanja pokazivača koji se prikazuje prilikom direktne izrade rute.

## Auto Lap

### Označavanje deonica po udaljenosti

Možete koristiti Auto Lap za automatsko označavanje deonice na određenoj udaljenosti. Ta je funkcija korisna za upoređivanje performansi u različitim delovima aktivnosti (na primer, svake milje ili svakih 5 kilometara).

- 1 Držite **MENU**.
- 2 Izaberite **Podešavanje**> **Aktivnosti i aplikacije**.
- 3 Izaberite aktivnost.  
**NAPOMENA:** Ova funkcija nije dostupna za sve aktivnosti.
- 4 Izaberite podešavanje aktivnosti.
- 5 Izaberite **Auto Lap**.
- 6 Izaberite opciju:
  - Izaberite **Auto Lap** za uključivanje ili isključivanje opcije Auto Lap.
  - Izaberite **Udaljenost automatske deonice** za prilagođavanje udaljenosti između deonica.

Prilikom svakog završetka deonice prikazuje se poruka s vremenom za tu deonicu. Uređaj se oglašava i zvučnim signalima ili vibracijom ako su oni uključeni (*Podešavanje sistema, stranica 25*).

Po potrebi možete prilagoditi stranice s podacima za prikaz dodatnih podataka o deonici (*Prilagođavanje ekrana s podacima, stranica 21*).

### Prilagođavanje poruke upozorenja o deonici

Možete prilagoditi jedno ili dva polja sa podacima koja se pojavljuju u poruci upozorenja o deonici.

- 1 Držite **MENU**.
- 2 Izaberite **Podešavanje**> **Aktivnosti i aplikacije**.
- 3 Izaberite aktivnost.  
**NAPOMENA:** Ova funkcija nije dostupna za sve aktivnosti.
- 4 Izaberite podešavanje aktivnosti.
- 5 Izaberite **Auto Lap** > **Upozorenje o deonici**.
- 6 Izaberite polje sa podacima kako biste ga promenili.
- 7 Izaberite **Pregled** (nije obavezno).

### Omogućavanje funkcije Auto Pause®

Funkciju Auto Pause možete koristiti za automatsko zaustavljanje brojača vremena kada se zaustavite. Ta je funkcija korisna ako tokom aktivnosti nailazite na semafore ili druga mesta gde morate stati.

**NAPOMENA:** Istorija se ne snima dok je merač vremena zaustavljen ili pauziran.

- 1 Držite **MENU**.
- 2 Izaberite **Podešavanje**> **Aktivnosti i aplikacije**.
- 3 Izaberite aktivnost.  
**NAPOMENA:** Ova funkcija nije dostupna za sve aktivnosti.
- 4 Izaberite podešavanje aktivnosti.
- 5 Izaberite **Auto Pause**.
- 6 Izaberite opciju:
  - Izaberite **Kad stanem** za automatsko zaustavljanje brojača vremena kada se zaustavite.
  - Izaberite **Korisnički definirano** kako biste automatski zaustavili brojač kada se vaš tempo ili brzina spusti ispod određene nivoa.

### Omogućavanje automatskog uspona

Funkciju automatskog uspona možete koristiti za automatsko otkrivanje promene nadmorske visine. Tu funkciju možete



koristiti tokom aktivnosti poput penjanja, planinarenja, trčanja ili vožnje biciklom.

1 Držite **MENU**.

2 Izaberite **Podešavanje > Aktivnosti i aplikacije**.

3 Izaberite aktivnost.

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

4 Izaberite podešavanje aktivnosti.

5 Izaberite **Automatski uspon > Status > Uključi**.

6 Izaberite opciju:

- Izaberite **Zaslon za trčanje** kako biste videli koji se ekran s podacima prikazuje tokom trčanja.
- Izaberite **Zaslon za penjanje** kako biste videli koji se ekran s podacima prikazuje tokom penjanja.
- Izaberite **Zamjena boja** kako bi se prilikom promene načina rada menjale boje ekrana.
- Izaberite **Vertikalna brzina** za podešavanje brzine uspona kroz određeno vreme.
- Izaberite **Prebacivanje između načina rada** za podešavanje brzine promene načina rada na uređaju.

### 3D brzina i udaljenost

Možete postaviti 3D brzinu i udaljenost za proračun brzine ili udaljenosti pomoću promene u nadmorskoj visini i vodoravnog kretanja tlo. Tu funkciju možete koristiti tokom aktivnosti poput skijanja, penjanja na planinu, navigacije, planinarenja, trčanja ili vožnje biciklom.

### Uključivanje i isključivanje tastera Deonica

Postavku Tipka Deonica možete uključiti kako biste tokom aktivnosti pomoću tastera LAP beležili podatke o deonicama ili odmorima. Postavku Tipka Deonica možete isključiti kako biste izbegli nenamerno beleženje deonica zbog slučajnog pritiskanja tastera.

1 Držite **MENU**.

2 Izaberite **Podešavanje > Aktivnosti i aplikacije**.

3 Izaberite aktivnost.

4 Izaberite podešavanje aktivnosti.

5 Izaberite **Tipka Deonica**.

Status tastera Deonica menja se u Uključi ili Isključi na osnovu trenutnih podešavanja.

### Korišćenje funkcije automatskog kretanja

Funkciju automatskog kretanja možete koristiti za kruženje kroz sve ekrane s podacima o aktivnosti dok je uključen brojač vremena.

1 Držite **MENU**.

2 Izaberite **Podešavanje > Aktivnosti i aplikacije**.

3 Izaberite aktivnost.

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

4 Izaberite podešavanje aktivnosti.

5 Izaberite **Autom. pomicanje**.

6 Izaberite brzinu prikaza.

### UltraTrac

Funkcija UltraTrac je GPS postavka koja beleži tačke trase i podatke senzora s manjom učestalošću. Omogućavanje funkcije UltraTrac produžava trajanje baterije, ali smanjuje kvalitet snimljenih aktivnosti. Koristite funkciju UltraTrac za aktivnosti koje zahtevaju produženo trajanje baterije, a za koje učestala ažuriranja podataka senzora nisu toliko važna.

### Podešavanje vremena do aktiviranja načina uštede energije

Podešavanje trajanja utiču na to koliko dugo uređaj ostaje u načinu rada za vežbanje, na primer, kada čekate početak trke. Držite

**MENU**, izaberite **Podešavanje > Aktivnosti i aplikacije**, izaberite aktivnost i izaberite podešavanje aktivnosti. Izaberite **Isključivanje za uštedu energije** za prilagođavanje vremena isteka aktivnosti.

**Normalno:** Postavlja uređaj na prelazak u način rada sata sa smanjenom potrošnjom energije nakon 5 minuta neaktivnosti.

**Produženo:** Postavlja uređaj na prelazak u način rada sata sa smanjenom potrošnjom energije nakon 25 minuta neaktivnosti. Produženi način rada može skratiti trajanje baterije između dva punjenja.

### Uklanjanje aktivnosti ili aplikacije

1 Držite **MENU**.

2 Izaberite **Podešavanje > Aktivnosti i aplikacije**.

3 Izaberite aktivnost.

4 Izaberite opciju:

- Za uklanjanje aktivnosti s popisa omiljenih izaberite **Uklanjanje iz favorita**.
- Za brisanje aktivnosti iz popisa aplikacija izaberite **Ukloni**.

### Promena redosleda aktivnosti u popisu aplikacija

1 Držite **MENU**.

2 Izaberite **Podešavanje > Aktivnosti i aplikacije**.

3 Izaberite aktivnost.

4 Izaberite **Promijeni redosled**.

5 Izaberite **UP** ili **DOWN** kako biste prilagodili položaj aktivnosti u popisu aplikacija.

### Podešavanje izgleda sata

Izgled sata možete prilagoditi izborom izgleda, boje i dodatnih podataka. Prilagođene izgleda sata možete preuzeti iz trgovine Connect IQ.

### Prilagođavanje izgleda sata

Ako želite aktivirati Connect IQ izgled sata, najpre morate instalirati izgled sata iz trgovine Connect IQ ([Connect IQ funkcije, stranica 19](#)).

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

1 Na izgledu sata držite **MENU**.

2 Izaberite **Izgled sata**.

3 Izaberite **UP** ili **DOWN** za prikaz opcija izgleda sata.

4 Za kretanje kroz dodatne prethodno učitane izgleda sata izaberite **Dodaj novo**.

5 Za aktiviranje prethodno učitano izgleda sata ili instaliranog Connect IQ izgleda sata izaberite **▲ > Primijeni**.

6 Ako koristite prethodno učitano izgled sata, izaberite opciju **▲ > Prilagodi**.

7 Izaberite opciju:

- Za promenu stila brojeva analognog izgleda sata izaberite **Kazaljke**.
- Za promenu stila kazaljki analognog izgleda sata izaberite **Kazaljke**.
- Za promenu stila brojeva digitalnog izgleda sata izaberite **Izgled**.
- Za promenu stila sekundi digitalnog izgleda sata izaberite **Sekunde**.
- Za promenu podataka koji se pojavljuju na izgledu sata izaberite **Podaci**.
- Za dodavanje ili promenu boje za isticanje digitalnog izgleda sata izaberite **Istaknuta boja**.

- Za promenu boje pozadine izaberite **Pozadinska boja**.
- Za čuvanje promena izaberite **Gotovo**.

## Podešavanje senzora

### Podešavanje kompasa

Držite **MENU** i izaberite **Podešavanje> Senzori i dodaci > Kompas**.

**Kalibracija:** Omogućavanje ručnog kalibriranja senzora kompasa (*Ručna kalibracija kompasa, stranica 24*).

**Prikaz:** Podešavanje smera kretanja na kompasu na slova, stepene ili miliradijane.

**Referentni sever:** Podešavanje referentnog severa kompasa (*Podešavanje referentnog severa, stranica 24*).

**Način rada:** Podešavanje kompasa tako da koristi samo podatke sa elektronskih senzora (Uključi), kombinaciju GPS podataka i podataka električnog senzora prilikom kretanja (Automatski) ili samo GPS podatke (Isključi).

### Ručna kalibracija kompasa

#### NAPOMENA

Elektronski kompas kalibrišite na otvorenom. Za bolju preciznost smera nemojte stajati pored objekata koji utiču na magnetna polja, kao što su vozila, zgrade ili dalekovodi.

Vaš je uređaj već kalibrisan u fabrici, a uređaj po zadatim podešavanjima koristi automatsku kalibraciju. Ako dođe do neobičnog ponašanja kompasa, na primer, nakon dugotrajnog kretanja ili nakon ekstremnih promena temperature, ručno kalibrišite kompas.

1 Držite **MENU**.

2 Izaberite **Podešavanje> Senzori i dodaci > Kompas > Kalibriraj > Početak**.

3 Pratite uputstvo na ekranu.

**SAVET:** Pomerajte prst u obliku malog broja osam dok se ne pojavi poruka.

### Podešavanje referentnog severa

Možete postaviti referentnu vrednost smera koji će se koristiti u preračunavanju smera.

1 Držite **MENU**.

2 Izaberite **Podešavanje> Senzori i dodaci > Kompas > Referentni sever**.

3 Izaberite opciju:

- Za podešavanje geografskog severa kao referentnog smera izaberite **Stvarni**.
- Za automatsko podešavanje magnetne deklinacije vaše lokacije izaberite **Magnetski**.
- Za podešavanje mrežnog severa (000°) kao referentnog smera izaberite **Mreža**.
- Za ručno podešavanje vrednosti magnetne varijacije izaberite **Korisnik**, unesite magnetnu varijaciju i izaberite **Gotovo**.

### Podešavanje visinomera

Držite **MENU** i izaberite **Podešavanje> Senzori i dodaci > Visinomer**.

**Automatska kalibracija:** Omogućava samostalno kalibriranje visinomera prilikom svakog uključivanja GPS praćenja.

**Kalibriraj:** Omogućava ručnu kalibraciju senzora visinomera.

### Kalibracija barometarskog visinomera

Vaš je uređaj već fabrički kalibrisan, a uređaj po zadatim podešavanjima koristi automatsku kalibraciju na početnoj GPS tački. Barometarski visinomer možete ručno kalibrirati ako znate tačnu nadmorsku visinu.

1 Držite **MENU**.

2 Izaberite **Podešavanje> Senzori i dodaci > Visinomer**.

3 Izaberite opciju:

- Za automatsku kalibraciju od početne tačke GPS položaja izaberite **Automatska kalibracija > Uključi**.
  - Za unos trenutne nadmorske visine izaberite **Kalibriraj**.

### Podešavanje barometra

Držite **MENU** i izaberite **Podešavanje> Senzori i dodaci > Barometar**.

**Plotanje:** Postavlja vremensku skalu karte u miniaplikaciji barometra.

**Upoz. na oluju:** Postavlja nivo promene barometarskog pritiska koja uključuje upozorenje na oluju.

**Način rada sata:** Podešavanje senzora koji se koriste u načinu rada sata. Opcija Automatski koristi i visinomer i barometar prema vašem kretanju. Opciju Visinomer koristite kada vaša aktivnost uključuje promene nadmorske visine, a opciju Barometar kada vaša aktivnost ne uključuje promene nadmorske visine.

## Podešavanje karte

Možete podesiti kako se karta prikazuje u aplikaciji karte i ekranu sa podacima.

Držite **MENU** i izaberite **Podešavanje> Karta**.

**Orijentacija:** Postavlja orijentaciju karte. Opcija Sever gore prikazuje sever na gornjoj strani ekrana. Opcija Trag gore na gornjoj strani ekrana prikazuje trenutni smer kretanja.

**Lokacije korisnika:** Prikazuje ili skriva sačuvane lokacije na karti.

**Automatsko zumiranje:** Automatski bira nivo zumiranja za optimalno korišćenje karte. Kad je ova opcija onemogućena, zumiranje se vrši ručno.

**Zaključaj na cestu:** Zaključavanje ikone položaja koja označava vaš položaj na karti do najbližeg puta.

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

**Boja traga:** Promena boje zapisnika traga.

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

### Prikazivanje i skrivanje kartografskih podataka

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

1 Držite **MENU**.

2 Izaberite **Podešavanje> Karta > Konfiguriranje karti**.

3 Izaberite kartu kako biste aktivirali prekidač koji prikazuje ili skriva kartografske podatke.

## GroupTrack podešavanja

Držite **MENU** i izaberite **Podešavanje> GroupTrack**.

**Prikaži na karti:** Omogućava prikaz kontakata na ekranu s kartom tokom GroupTrack sesije.

**Vrste aktivnosti:** Omogućava vam izbor vrste aktivnosti koje se tokom GroupTrack sesije pojavljuju na ekranu s kartom.

## Podešavanje navigacije

Možete prilagoditi funkcije i izgled karte pri navigaciji do odredišta.

### Prilagođavanje funkcija karte

1 Držite **MENU**.

2 Izaberite **Podešavanje> Navigacija > Zasloni s podacima**.



### 3 Izaberite opciju:

- Za uključivanje i isključivanje karte izaberite **Karta**.
- Izaberite **Navođenje** za uključivanje ili isključivanje stranice vodiča na kojoj se prikazuje smer kompasa ili koji će se slediti za vreme navigacije.
- Za uključivanje i isključivanje grafikona nadmorske visine izaberite **Grafikon nadmorske visine**.
- Izaberite ekran koji želite dodati, ukloniti ili prilagoditi.

### Podešavanje indikatora smera

Možete postaviti indikator smera koji će se za vreme navigacije prikazivati na stranicama s podacima. Indikator pokazuje na ciljani smer kretanja.

1 Držite **MENU**.

2 Izaberite **Podešavanje > Navigacija > Oznaka smera**.

### Podešavanje navigacionih rešenja

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

1 Držite **MENU**.

2 Izaberite **Podešavanje > Navigacija > Upozorenja**.

3 Izaberite opciju:

- Kako biste postavili upozorenje za određenu udaljenost od konačnog odredišta, izaberite **Konačna udaljenost**.
- Kako biste postavili upozorenje za vreme koje preostaje do konačnog odredišta, izaberite **Konačno preostalo vreme dolaska**.

4 Izaberite **Status** za uključivanje upozorenja.

5 Unesite vrednost za udaljenost ili vreme, a zatim izaberite ✓

### Podešavanje sistema

Držite **MENU**, a zatim izaberite **Podešavanje >**

**Sustav. Jezik:** Podešavanje jezika.

**Vreme:** Podešavanje vremena

([Podešavanje vremena](#), stranica 25).

**Pozadinsko osvetljenje:** Podešavanja pozadinskog osvetljenja ([Podešavanje pozadinskog osvetljenja](#), stranica 25).

**Zvukovi:** Podešavanje zvukova uređaja, kao što su zvuci tastera, upozorenja i vibracije.

**Bez ometanja:** Uključuje ili isključuje način rada Bez ometanja.

Za automatsko uključivanje načina rada Bez ometanja tokom uobičajenog vremena spavanja izaberite opciju Vreme spavanja. Uobičajeno vreme spavanja možete postaviti na svom Garmin Connect nalogu.

**Izbornik kontrola:** Omogućava vam da dodajete i uklanjate opcije izbornika prečica te menjate njihov redosled u meniju kontrola ([Prilagođavanje izbornika kontrola](#), stranica 25).

**Tastere prečica:** Omogućava dodeljivanje prečica tasterima na uređaju ([Prilagođavanje tastera prečica](#), stranica 25).

**Automatsko zaključavanje:** Omogućava automatsko zaključavanje tastera kako biste sprečili slučajno pritiskanje tastera. Upotrebite opciju Tokom aktivnosti kako biste zaključali tastere tokom merene aktivnosti. Upotrebite opciju Način rada sata kako biste zaključali tastere kad ne beležite merenu aktivnost.

**Jedinice:** Podešavanje mernih jedinica uređaja ([Menjanje mjernih jedinica](#), stranica 26).

**Format:** Podešavanje opštih preferenci formata, poput tempa i brzine koji se prikazuju za vreme trajanja aktivnosti, prvog dana u nedelji, formata geografskog položaja i opcije datuma.

**Snimanje podataka:** Podešavanje načina na koji uređaj beleži podatke o aktivnosti. Opcija snimanja Pametni (zadata) omogućava duže snimanje aktivnosti. Opcija snimanja Svake sekunde detaljnije beleži podatke o aktivnostima, ali potpuno beleženje dugotrajnih aktivnosti neće biti moguće.

**USB rad:** Podešavanje načina na koji uređaj koristi način rada za masovno skladištenje podataka ili Garmin način rada kada je povezan s računarom.

**Vraćanje zadanih podešavanja:** Omogućava ponovno podešavanje podataka i podešavanja ([Vraćanje svih zadanih podešavanja](#), stranica 28).

**Nadogradnja softvera:** Omogućava vam instaliranje nadogradnji softvera koje ste preuzeli korišćenjem softvera Garmin Express.

### Podešavanje vremena

Držite pritisnutom taster **MENU**, a zatim izaberite **Podešavanje > Sustav > Vreme**.

**Format vremena:** Podešavanje uređaja tako da prikazuje vreme u 12-satnom ili 24-satnom formatu.

**Postavi vreme:** Podešavanje vremenske zone za uređaj. Opcija Automatski automatski postavlja vremensku zonu na osnovu vašeg GPS položaja.

**Vreme:** Omogućava vam podešavanje vremena ako je odabrana opcija Ručno.

**Upozorenja:** Omogućava vam podešavanje upozorenja na izlazak i zalazak sunca koja se oglašavaju određeni broj minuta ili sati pre izlaska ili zalaska sunca.

**Sinhronizacija s GPS-om:** Omogućava vam da ručno sinhronizujete vreme s GPS-om kad menjate vremenske zone te da ažurirate vreme kad nastupi letnje računanje vremena.

### Podešavanje pozadinskog osvetljenja

Držite pritisnutom taster **MENU**, a zatim izaberite **Podešavanje > Sustav > Pozadinsko osvetljenje**.

**Način rada:** Podešavanje pozadinskog osvetljenja na ručno ili automatsko uključivanje. Opcija Automatski omogućava odvojeno podešavanje pozadinskog osvetljenja za tastere, upozorenja i kretanje.

**NAPOMENA:** Ako opciju Kretanja postavite na Uključi, pozadinsko osvetljenje uključuje se kada podignete ruku i okrenete je kako biste pogledali na ručni zglob.

**Pauza pre početka:** Prilagođavanje trajanja pre isključivanja pozadinskog osvetljenja.

**Svetlina:** Postavlja nivo svetlosti pozadinskog osvetljenja.

### Prilagođavanje menija

U meniju kontrola možete dodavati, uklanjati i menjati redosled opcija izbora prečica ([Prikaz izbornika kontrola](#), stranica 1).

1 Držite **MENU**.

2 Izaberite **Podešavanje > Sustav > Izbornik kontrola**.

3 Izaberite prečicu koji želite podesiti.

4 Izaberite opciju:

- Izaberite **Promijeni redosled** kako biste promenili lokaciju prečica u meniju kontrola.
- Izaberite **Ukloni** kako biste prečicu uklonili iz menija kontrola.

5 Po potrebi izaberite **Dodaj novo** kako biste u meni kontrola dodali još jednu prečicu.

### Prilagođavanje tastera prečica

Možete prilagoditi funkciju držanja pojedinačnih tastera i kombinacija tastera.

1 Držite **MENU**.

- 2 Izaberite **Podešavanje**> **Sustav** > **Tastere prečica**.
- 3 Izaberite taster ili kombinaciju tastera koju želite podesiti.
- 4 Izaberite funkciju.

### Menjanje mernih jedinica

Možete prilagoditi merne jedinice za udaljenost, tempo i brzinu, te nadmorsku visinu, težinu, visinu i temperaturu.

- 1 Držite **MENU**.
- 2 Izaberite **Podešavanje**> **Sustav** > **Jedinice**.
- 3 Izaberite vrstu merenja.
- 4 Izaberite mernu jedinicu.

### Prikaz informacija o uređaju

Možete videti informacije o uređaju, na primer ID jedinice, verziju softvera, pravne informacije i licencni ugovor.

- 1 Držite **MENU**.
- 2 Izaberite **Podešavanje**> **Opis**.

### Pregledavanje informacija o usklađenosti s propisima

- 1 U podešavanjima izaberite **Opis**.
- 2 Izaberite **DOWN** dok se ne prikažu pravne informacije.

## ANT+ senzori

Uređaj je kompatibilan s ovom dodatnom bežičnom opremom ANT+.

- Monitor pulsa kao što je HRM-Run™ (*Podešavanje monitora pulsa, stranica 5*)
- Senzor brzine i kadanice bicikla (*Korišćenje dodatnog senzora brzine ili kadanice na biciklu, stranica 26*)
- Nožni senzor (*Nožni senzor, stranica 26*)
- Senzor snage kao što je Vector™
- tempe™ bežični senzor temperature (*tempe, stranica 27*)

Više informacija o kompatibilnosti i kupovini dodatnih senzora potražite na <http://buy.garmin.com>.

### Uparivanje ANT+ senzora

Prilikom prvog uparivanja senzora i uređaja putem bežične tehnologije ANT+ morate upariti uređaj sa senzorom. Nakon uparivanja uređaj se automatski povezuje sa senzorom kada pokrenete aktivnost, a senzor je aktivan i unutar dometa.

**NAPOMENA:** Ako je s uređajem isporučen monitor pulsa, monitor je već uparen s uređajem.

- 1 Ako uparujete monitor pulsa, stavite ga (*Podešavanje monitora pulsa, stranica 5*).  
Monitor pulsa ne šalje niti prima podatke dok ga ne stavite na sebe.
- 2 Primaknite uređaj na 3 m (10 ft) od senzora.  
**NAPOMENA:** Prilikom uparivanja budite 10 m (33 ft) udaljeni od drugih ANT+ senzora.
- 3 Držite **MENU**.
- 4 Izaberite **Podešavanje**> **Senzori i dodaci** > **Dodaj novo**.
- 5 Izaberite opciju:
  - Izaberite **Pretraži sve**.
  - Izaberite vrstu senzora.

Kada je uparivanje senzora i uređaja završeno, status senzora menja se iz Pretraživanje u Povezan. Podaci senzora pojavljuju se u petlji stranice s podacima ili u prilagođenim korisničkim poljima.

### Korišćenje dodatnog senzora brzine ili kadanice na biciklu

Za slanje podataka uređaju možete koristiti kompatibilni senzor brzine ili kadanice na biciklu.

- Uparite senzor i uređaj (*Uparivanje ANT+ senzora, stranica 26*).
- Ažurirajte informacije korisničkog profila za fitness (*Podešavanje korisničkog profila, stranica 10*).
- Postavite veličinu točka (*Veličina i opseg kotača, stranica 33*).
- Otiđite na vožnju (*Pokretanje aktivnosti, stranica 2*).

### Treniranje s meračima snage

- Idite na [www.garmin.com/intosports](http://www.garmin.com/intosports) za popis ANT+ senzora koji su kompatibilni s vašim uređajem (poput Vector).
- Dodatne informacije potražite u korisničkom priručniku svog merača snage.
- Prilagodite merač snage tako da odgovara vašim ciljevima i sposobnostima (*Podešavanje zona snage, stranica 11*).
- Koristite upozorenja o vrednostima izvan raspona kako biste primili NAPOMENA kada dosegnete određenu zonu snage (*Podešavanje upozorenja, stranica 22*).
- Prilagodite polja sa podacima za snagu (*Prilagođavanje ekrana s podacima, stranica 21*).

### Korišćenje elektronskih menjača

Pre korišćenja elektronskih menjača kao što su Shimano® Di2™ mjenjači, morate ih upariti s uređajem (*Uparivanje ANT+ senzora, stranica 26*). Možete prilagoditi dodatna polja sa podacima (*Prilagođavanje ekrana s podacima, stranica 21*). Na uređaju fēnix 5X prikazuju se trenutne podešene vrednosti kada je senzor u načinu rada za podešavanje.

### Svesnost o situaciji

Vaš fēnix uređaj može se koristiti s Varia Vision™ uređajem, Varia™ pametnim svetlima za bicikl i pozadinskim radarom radi povećanja svesnosti o situaciji. Dodatne informacije o uređaju Varia potražite u korisničkom priručniku.

**NAPOMENA:** Možda ćete morati ažurirati fēnix softver pre uparivanja Varia uređaja (*Nadogradnja softvera pomoću aplikacije Garmin Connect Mobile, stranica 18*).

### Nožni senzor

Uređaj je kompatibilan s nožnim senzorom. Ako vežbate u zatvorenom prostoru ili je GPS signal slab, tempo i udaljenost možete meriti pomoću nožnog senzora. Nožni senzor je u stanju mirovanja i spreman za slanje podataka (poput monitora pulsa).

Nakon 30 minuta neaktivnosti nožni senzor će se isključiti radi uštede baterije. Kada je nivo napunjenosti baterije nizak, na uređaju će se pojaviti poruka. Baterija će trajati približno pet sati.

### Poboljšavanje kalibracije pedometra

Pre kalibrisanja uređaja morate primiti GPS signal i upariti uređaj i pedometar (*Uparivanje ANT+ senzora, stranica 26*). Pedometar se samostalno kalibrira, no tačnost podataka o brzini i udaljenosti možete poboljšati nakon nekoliko trčanja na otvorenom uz korišćenje GPS-a.

- 1 Budite na otvorenom 5 minuta na području s nesmetanim pogledom na nebo.
- 2 Započnite aktivnost trčanja.
- 3 Trčite po trasi neprekidno 10 minuta.
- 4 Prekinete aktivnost i sačuvate je.

Na osnovu snimljenih podataka po potrebi se menjaju vrednosti kalibrisanja pedometra. Pedometar ne trebate ponovno kalibrirati, osim ako ne promenite stil trčanja.

## Ručno kalibrisanje pedometra

Pre kalibrisanja uređaja morate upariti uređaj i senzor pedometra (*Uparivanje ANT+ senzora, stranica 26*).

Ako znate svoj faktor kalibracije, preporučuje se ručno kalibrisanje. Ako ste kalibrirali pedometar s drugim Garmin uređajem, možda znate svoj faktor kalibracije.

- 1 Držite **MENU**.
- 2 Izaberite **Podešavanje > Senzori i dodaci**.
- 3 Izaberite svoj pedometar.
- 4 Izaberite **Kalorije Faktor > Podešavanje vrednosti**.
- 5 Prilagodite faktor kalibracije:
  - Ako je udaljenost premala, povećajte faktor kalibracije.
  - Ako je udaljenost prevelika, smanjite faktor kalibracije.

## Podešavanje brzine i udaljenosti pedometra

Pre podešavanja brzine i udaljenosti pedometra morate upariti uređaj i senzor pedometra (*Uparivanje ANT+ senzora, stranica 26*).

Uređaj možete postaviti da preračunava tempo i udaljenost na osnovu podataka pedometra, umesto pomoću GPS podataka.

- 1 Držite **MENU**.
- 2 Izaberite **Podešavanje > Senzori i dodaci**.
- 3 Izaberite svoj pedometar.
- 4 Izaberite **Brzina**.
- 5 Izaberite opciju:
  - Izaberite **U zatvorenom** kada trenirate s isključenim GPS-om, obično u zatvorenom prostoru.
  - Izaberite **Uvek** za korišćenje podataka pedometra nezavisno od podešavanja GPS-a.

## tempe

tempe je ANT+ bežični senzor temperature. Senzor možete pričvrstiti pomoću sigurnosne trake ili kanapa na mesto na kojem je izložen ambijentalnom vazduhu kako bi bio konstantan izvor tačnih podataka o temperaturi. Morate upariti senzor tempe s uređajem kako bi se prikazivali podaci iz senzora tempe.

## Informacije o uređaju

### Specifikacije uređaja fēnix 5X

Vrsta baterije	Ugrađena punjiva litijum-jonska baterija
Trajanje baterije	Do 12 dana
Vodootpornost	10 ATM*
Raspon radne temperature	Od -20 ° do 50 °C (od -4 ° do 122 °F)
Raspon temperature za punjenje	Od 0 ° do 45 °C (od 32 ° do 113 °F)
Radijske frekvencije	2,4 GHz
Radijski protokoli	ANT+ bežična tehnologija Bluetooth Smart Wi-Fi tehnologija (primenjivi modeli)

\*Uređaj može podneti pritisak ekvivalentan onome na dubini od 100 m. Dodatne informacije potražite na web-adresi [www.garmin.com/waterrating](http://www.garmin.com/waterrating).

### Informacije o bateriji

Stvarno trajanje baterije zavisi od omogućenih funkcija vašeg uređaja kao što su praćenje aktivnosti, merenje pulsa na zglobu, obaveštenja s pametnog telefona, GPS, ugrađenih senzora i povezanih senzora.

Trajanje baterije	Način rada
Do 12 dana	Način rada pametnog sata s uključenim praćenjem aktivnosti i neprekidnim merenjem pulsa na zglobu
Do 20 sati	GPS način rada s merenjem pulsa na zglobu
Do 50 sati	UltraTrac GPS način rada sa žiroskopskom inercijalnom navigacijom

## Upravljanje podacima

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

### Isključivanje USB kabl

Ako je vaš uređaj priključen na računar kao zamenljivi disk ili jedinica, pazite da sigurno isključite uređaj iz računara kako ne bi došlo do gubitka podataka. Ako je vaš uređaj priključen na računar sa sistemom Windows kao prenosni uređaj, uređaj nije potrebno sigurno isključiti.

- 1 Završenje postupka:
  - Za računar sa sistemom Windows izaberite ikonu **Sigurno isključivanje uređaja** na sistemskoj traci, a zatim izaberite svoj uređaj.
  - Na računarima sa sistemom Apple izaberite uređaj i zatim izaberite **Datoteka > Izbaci**.
- 2 Izvucite kabl iz računara.

### Brisanje datoteka

#### NAPOMENA

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

- 1 Otvorite pogon **Garmin**.
- 2 Ako je potrebno, otvorite mapu ili disk.
- 3 Izaberite datoteku.
- 4 Na tastaturi pritisnite taster **Izbriši**.

**NAPOMENA:** Ako koristite računar sa sistemom Apple, potrebno je isprazniti mapu Smeće kako bi se datoteke u potpunosti uklonile.

## Održavanje uređaja

### Postupanje s uređajem

#### NAPOMENA

Uređaj nemojte čistiti ostrim predmetima.

Izbegavajte hemijska sredstva za čišćenje, rastvarača i sredstva za teranje insekata koja mogu oštetiti plastične komponente i površine.

Temeljno isperite uređaj mlakom vodom nakon izlaganja hloru, slanoj vodi, sredstvima za zaštitu od sunca, kozmetičkim proizvodima, alkoholu ili drugim snažnim hemikalijama.

Dugotrajna izloženost tim stvarima može oštetiti kućište. Nemojte pritiskati tastere ispod vode.

Kožni remen držite na suvom. Izbegavajte plivanje ili tuširanje s kožnim remenom. Voda može oštetiti kožni remen.

Izbegavajte snažne udarce i grubo rukovanje jer to može skratiti vek trajanja proizvoda.

Ne skladištite uređaj na mestima na kojima bi moglo doći do trajne izloženosti ekstremnim temperaturama jer biste time mogli uzrokovati trajnu štetu.

## Čišćenje uređaja

### NAPOMENA

Čak i male količine znoja ili vlage mogu izazvati koroziju električnih kontakata pri priključivanju u punjač. Korozija može onemogućiti punjenje i prenos podataka.

- 1 Obrišite uređaj krpom navlaženom blagim rastvorom deterdženta.

- 2 Brišite ga dok ne bude suv.

Nakon čišćenja ostavite uređaj da se potpuno osuši.

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

## Čišćenje kožnih narukvica

- 1 Kožne narukvice brišite suvom krpom.
- 2 Za čišćenje kožnih narukvica koristite sredstvo za zaštitu kože.

## Promena QuickFit™ remena

- 1 Pomaknite rezu na QuickFit kaiš i odvojite ga od sata.



- 2 Poravnajte novi kaiš sa satom.

- 3 Pritisnite kaiš na mesto.

**NAPOMENA:** Proverite je li kaiš dobro pričvršćen. Reza se treba zatvoriti nad iglom sata.

- 4 Ponovite korake od 1 do 3 za zamenu drugog kaiša.

## Podešavanje metalnog kaiša na satu

Ako vaš sat ima metalni kaiš, odnesite ga zlataru ili drugoj stručnoj osobi radi podešavanja dužine metalnog kaiša.

## Rešavanje problema

### Za moj je uređaj postavljen pogrešan jezik

Možete promeniti izbor jezika uređaja ako ste slučajno odabrali pogrešan jezik na uređaju.


- 1 Držite **MENU**.
- 2 Krećite se prema dole do zadnje stavke na popisu, a zatim izaberite ▲.
- 3 Krećite se prema dole do predzadnje stavke na popisu, a zatim izaberite ▲.
- 4 Izaberite ▲.
- 5 Izaberite svoj jezik.

## Je li moj pametni telefon kompatibilan s mojim uređajem?

Uređaj fēnix 5X kompatibilan je s pametnim telefonima koji koriste Bluetooth Smart bežičnu tehnologiju.

Dodatne informacije o kompatibilnosti potražite na [www.garmin.com/ble](http://www.garmin.com/ble).

## Povezivanje telefona s uređajem ne uspeva

- Omogućite Bluetooth bežičnu tehnologiju na pametnom telefonu.
- Postavite telefon na udaljenost od najviše 10 m (33 ft) od uređaja.
- Na pametnom telefonu otvorite aplikaciju Garmin Connect Mobile i pređite u način rada za uparivanje.
- Na uređaju držite **LIGHT**, a zatim izaberite  kako biste uključili Bluetooth tehnologiju i prešli u način rada za uparivanje.

## Ponovno podešavanje uređaja

- 1 Držite **LIGHT** najmanje 25 sekundi.
- 2 Držite **LIGHT** jednu sekundu kako biste uključili uređaj.

## Vraćanje uređaja na fabrička podešavanja

**NAPOMENA:** Ovim ćete izbrisati sve unesene informacije i istoriju aktivnosti.

Sva podešavanja uređaja možete vratiti na fabričko podešavanje.

- 1 Držite **MENU**.
- 2 Izaberite **Podešavanje > Sustav > Vraćanje zadanih podešavanja > Da**.

## Traženje satelitskih signala

Za primanje satelitskih signala uređaju će možda trebati nesmetan pogled na nebo. Vreme i datum postavljaju se automatski na osnovu vaše GPS lokacije.

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

## Poboljšavanje prema GPS satelita

- Često sinhronizujte uređaj s Garmin Connect nalogom:

Uređaj povežite s računarom pomoću USB kablova i aplikacije Garmin Express.

Sinhronizujte uređaj s aplikacijom Garmin Connect Mobile putem pametnog telefona s omogućenom Bluetooth vezom.

Povežite uređaj s Garmin Connect nalogom pomoću Wi-Fi bežične mreže.

Dok je uređaj povezan s Garmin Connect nalogom, uređaj preuzima satelitske podatke koji su prikupljeni nekoliko dana, što omogućava brzo pronalaženje satelitskih signala.

- Iznesite uređaj na otvoreni prostor, podalje od visokih zgrada i stabala.
- Ostanite nekoliko minuta na mestu.

## Očitana temperatura nije tačna

Vaša telesna temperatura utiče na unutrašnji senzor temperature koji očitava temperaturu. Kako biste dobili najtačnije očitavanje temperature, potrebno je skinuti sat sa zgloba i pričekati 20 do 30 minuta.

Možete koristiti i opciono tempe spoljašnji senzor temperature za prikaz tačne temperature okoline dok nosite sat.



## Produžavanje životnog veka baterije

Kako biste produžili vek trajanja baterije, možete preduzeti nekoliko koraka.

- Smanjite trajanje pozadinskog osvetljenja (*Podešavanja pozadinskog osvetljenja, stranica 25*).
- Smanjite svetlost pozadinskog osvetljenja.
- Za aktivnost koristite UltraTrac GPS način rada (*UltraTrac, stranica 23*).
- Isključite bežičnu tehnologiju Bluetooth ako ne koristite povezane funkcije (*Povezane funkcije, stranica 17*).
- Prilikom pauziranja aktivnosti na duže razdoblje koristite opciju kasnijeg nastavka aktivnosti (*Zaustavljanje aktivnosti, stranica 2*).
- Isključite praćenje aktivnosti (*Isključivanje praćenja aktivnosti, stranica 12*).
- Koristite Connect IQ izgled sata koji se ne ažurira svake sekunde.  
Na primer, koristite izgled sata bez skazaljke za sekunde (*Prilagođavanje izgleda sata, stranica 23*).
- Ograničite prikaz obaveštenja s pametnog telefona (*Upravljanje obaveštenjama, stranica 18*).
- Prekinete slanje podatka o puls u uparenim Garmin uređajima (*Slanje podataka o puls u Garmin uređaje, stranica 5*).
- Isključite merenje pulsa na zglobu (*Isključivanje monitora pulsa koji puls meri na zglobu, stranica 5*).

**NAPOMENA:** Merenje pulsa na zglobu koristi se za preračunavanje minuta intenzivne aktivnosti i potrošenih kalorija.

## Praćenje aktivnosti

Više informacija o tačnosti praćenja aktivnosti potražite na web-adresi [garmin.com/ataccuracy](http://garmin.com/ataccuracy).

## Moj broj dnevnih koraka se ne prikazuje

Broj dnevnih koraka ponovno se postavlja svaki dan u ponoć.

Ako se umesto vašeg broja koraka prikazuju crtice, omogućite uređaju da primi satelitske signale i automatski postavi vreme.

## Izgleda kako merač koraka nije precizan

Ako se broj koraka ne čini tačnim, isprobajte sledeće Savete.

- Uređaj nosite na zglobu ruke koja nije dominantna.
- Kada gurate kolica ili kosilicu, uređaj nosite u džepu.
- Uređaj nosite u džepu prilikom aktivnog korišćenja ruku.

**NAPOMENA:** Uređaj određene ponavljajuće pokrete poput pranja sudova, slaganja veša ili tapšanja može protumačiti kao korake.

## Broj koraka na mom uređaju ne podudara se s brojem koraka na mom Garmin Connect nalogu

Broj koraka na vašem Garmin Connect nalogu ažurira se kad sinhronizujete svoj uređaj.

### 1 Izaberite opciju:

- Sinhronizujte svoj broj koraka pomoću aplikacije Garmin Connect ( (*Korišćenje usluge Garmin Connect na nalogu, stranica 18*)).
- Sinhronizujte svoj broj koraka pomoću aplikacije Garmin Connect Mobile ( (*Ručna Sinhronizacija podataka s aplikacijom Garmin Connect Mobile, stranica 18*)).

### 2 Pričekajte dok uređaj sinhronizuje vaše

podatke. Sinhronizacija može potrajati nekoliko minuta.

**NAPOMENA:** Ako osvežite svoju aplikaciju Garmin Connect Mobile ili aplikaciju Garmin Connect, to neće uzrokovati sinhronizovanje vaših podataka ili ažuriranje broja koraka.

## Broj spratova na koje ste se popeli ne čini se

**tačnim** Vaš uređaj koristi ugrađeni barometar kako bi se izmerile promene u nadmorskoj visini kad se penjete po spratovima. Uspon na svaki sprat jednak je usponu od 3 m (10 ft).

- Prilikom uspona izbegavajte preskakanje stepenica ili pridržavanje za rukohvat.

## Prikaz minuta intenzivnog vežbanja treperi

Kada vežbate intenzivno koji se približava ciljanom broju minuta intenzivnog vežbanja, prikaz minuta intenzivnog vežbanja počinje treperiti.

Vežbajte najmanje 10 uzastopnih minuta umerenim ili jačim intenzitetom.

## Dodatne informacije

Dodatne informacije o ovom proizvodu potražite na web-adresi kompanije Garmin.

- Idite na [support.garmin.com](http://support.garmin.com).
- Idite na [www.garmin.com/outdoor](http://www.garmin.com/outdoor).
- Posetite <http://buy.garmin.com> ili kontaktirajte zastupnika kompanije Garmin i zatražite informacije o dodatnoj opremi i zamenskim delovima.

## Dodatak

### Polja sa podacima

**% FTP:** Trenutna izlazna snaga kao procenat funkcionalnog praga snage.

**%HRR:** Procenat rezerve pulsa (maksimalan puls umanjen za puls u mirovanju).

**% maksimalnog pulsa:** Procenat maksimalnog pulsa.

**% rezerve pulsa po deonici:** Prosečan procenat rezerve pulsa (maksimalan puls umanjen za puls u mirovanju) za trenutnu deonicu.

**24-satni maksimum:** Maksimalna temperatura zabeležena kompatibilnim senzorom temperature u poslednja 24 sata.

**24-satni minimum:** Minimalna temperatura zabeležena kompatibilnim senzorom temperature u poslednja 24 sata.

**Aerobni efekat treniranja:** Uticaj trenutne aktivnosti na vaš nivo aerobne kondicije.

**Ambijentalni pritisak:** Nekalibrirani ambijentalni pritisak.

**Anaerobni efekat trenir.:** Uticaj trenutne aktivnosti na vaš nivo anaerobne kondicije.

**Balans:** Trenutni balans snage levo/desno.

**Balans deonice:** Prosečan balans snage levo/desno za trenutnu deonicu.

**Balans vr.dod.s tl.u dion.:** Prosečni balans vremena dodira s tlom za trenutnu deonicu.

**Balans vremena dodira s tlom:** Balans dodira s tlom leve i desne noge za vreme trčanja.

**Barometarski pritisak:** Kalibrirani trenutni pritisak.

**Br.zav.u tren.int.:** Prosečan broj zaveslaja u minuti (z/min) tokom trenutnog intervala.

**Broj zaves. u zad.dulj.:** Ukupan broj zaveslaja za zadnju pređenu dužinu bazena.

**Brz.zaves.zad.dulj.:** Prosečan broj zaveslaja u minuti (z/min) tokom zadnje pređene dužine bazena.

**Brzina:** Trenutna stopa kretanja.

**Brzina deonice:** Prosečna brzina za trenutnu deonicu.

**Brzina zadnje deonice:** Prosečna brzina za poslednju dovršenu deonicu.

**Brzina zaveslaja:** Plivanje. Broj zaveslaja u minuti (z/min).

- Brzina zaveslaja:** Veslački sportovi. Broj zaveslaja u minuti (z/min).
- Brzina zaveslaja u deonici:** Plivanje. Prosečan broj zaveslaja u minuti (z/min) tokom trenutne deonice.
- Brzina zaveslaja u deonici:** Veslački sportovi. Prosečan broj zaveslaja u minuti (z/min) tokom trenutne deonice.
- Brzina zaveslaja u zadnjoj deonici:** Plivanje. Prosečan broj zaveslaja u minuti (z/min) tokom zadnje dovršene deonice.
- Brzina zaveslaja u zadnjoj deonici:** Veslački sportovi. Prosečan broj zaveslaja u minuti (z/min) tokom zadnje dovršene deonice.
- Brzine:** Prednji i zadnji menjač brzine bicikla na senzoru položaja menjača.
- Di2 – baterija:** Prestali kapacitet baterije Di2 senzora.
- Deonice:** Broj deonica dovršenih za trenutnu aktivnost.
- Doba dana:** Doba dana na osnovu vaših podešavanja za trenutnu lokaciju i vreme (format, vremenska zona, letnje vreme).
- Dolazak na sledeće:** Procenjeno doba dana kada ćete stići do sledeće tačke na ruti (prilagođeno lokalnom vremenu tačke). Morate koristiti navigaciju da bi se ovaj podatak pojavio.
- Dužina deonice:** Pređena udaljenost za trenutnu deonicu.
- Dužina koraka:** Dužina koraka u metrima od jednog mesta dodira s tlom do drugog.
- Dužina koraka u deonici:** Prosečna dužina koraka za trenutnu deonicu.
- Dužina zadnje deonice:** Pređena udaljenost za poslednju dovršenu deonicu.
- Dužine:** Broj dužina bazena dovršenih tokom trenutne aktivnosti.
- Dužine intervala:** Broj dužina bazena dovršenih tokom trenutnog intervala.
- F.s.u d.–d.:** Prosečna faza snage za desnu nogu za trenutnu deonicu.
- F.sn.–des.:** Trenutna faza snage za desnu nogu. Faza snage je područje okreta pedale u kojem se proizvodi pozitivna snaga.
- F.sn.–l.:** Trenutna faza snage za levu nogu. Faza snage je područje okreta pedale u kojem se proizvodi pozitivna snaga.
- Faza snage u deonici-L:** Prosečna faza snage za levu nogu za trenutnu deonicu.
- Glatk.okr.ped.:** Merenje koje pokazuje koliko ravnomerno biciklista primenjuje silu na pedale za vreme svakog okreta pedale.
- GPS:** Jačina signala GPS satelita.
- GPS smer:** Smer u kojem se krećete na osnovu GPS sistema.
- GPS visina:** Visina vašeg trenutnog položaja na osnovu GPS sistema.
- Intensity Factor:** Intensity Factor™ za trenutnu aktivnost.
- ISPRAVLJENA BRZINA:** Brzina kojom se približavate određenoj duž rute. Morate koristiti navigaciju da bi se ovaj podatak pojavio.
- Izl. sunca:** Vreme izlaska sunca na osnovu vašeg GPS položaja.
- Kadenca:** Biciklizam. Broj okretaja pedale. Za prikazivanje ovih podataka vaš uređaj mora biti priključen na opremu za merenje kadenca.
- Kadenca:** Trčanje. Koraci u minuti (desni i levi).
- Kadenca deonice:** Biciklizam. Prosečna kadenca za trenutnu deonicu.
- Kadenca deonice:** Trčanje. Prosečna kadenca za trenutnu deonicu.
- Kadenca zadnje deonice:** Biciklizam. Prosečna kadenca za poslednju dovršenu deonicu.
- Kadenca zadnje deonice:** Trčanje. Prosečna kadenca za poslednju dovršenu deonicu.
- Kalorije:** Ukupna količina potrošenih kalorija.
- Kombinacija mjenjača:** Trenutna kombinacija menjača na senzoru položaja menjača.
- Lokacija:** Trenutan položaj prikazan prema odabranoj postavci formata položaja.
- Lokacija određišta:** Položaj vašeg konačnog određišta.
- Maks.% maks.-inter:** Maksimalan procenat maksimalnog pulsa za trenutni interval plivanja.
- Maks.% pul.mir.-int:** Prosečan procenat rezerve pulsa (maksimalan puls umanjen za puls u mirovanju) za trenutni interval plivanja.
- Maksimalna brzina:** Najveća brzina za trenutnu aktivnost.
- Maksimalna nadmorska visina:** Najviša nadmorska visina dosegnuta od poslednjeg ponovnog postavljanja.
- Maksimalna nizbrdica:** Maksimalna stopa spusta u metrima ili stopama u minuti od poslednjeg postavljanja.
- Maksimalna snaga:** Najviša izlazna snaga za trenutnu aktivnost.
- Maksimalna snaga deonice:** Najviša izlazna snaga za trenutnu deonicu.
- Maksimalna uzbrdica:** Maksimalna stopa uspona u stopama ili metrima u minuti od poslednjeg postavljanja.
- Maksimalni puls u intervalu:** Maksimalni puls za trenutni interval plivanja.
- Minimalna nadmorska visina:** Najniža nadmorska visina dosegnuta od poslednjeg ponovnog postavljanja.
- Mj.vr.o.:** Merač vremena za trenutni odmor (plivanje u bazenu).
- Merač vremena:** Trenutno vreme na meraču odbrojanja.
- Nadm. vis.:** Visina vaše trenutne lokacije iznad ili ispod nivoa mora.
- Nagib:** Preračun uspona (nadmorske visine) tokom kretanja (udaljenosti). Na primer, ako na svaka 3 m (10 ft) uspona pređete 60 m (200 ft), stepen nagiba iznosi 5 %.
- Nautička brzina:** Trenutna brzina u čvorovima.
- Nautička udaljenost:** Pređena udaljenost u nautičkim metrima ili nautičkim stopama.
- Nizbrdica deonice:** Vertikalna udaljenost spusta za trenutnu deonicu.
- Nizbrdica zadnje deonice:** Vertikalna udaljenost uspona za poslednju dovršenu deonicu.
- Normalized Power deonice:** Prosečna vrednost Normalized Power za trenutnu deonicu.
- Normalized Power zadnje deonice:** Prosečna vrednost Normalized Power za poslednju dovršenu deonicu.
- NP:** Normalized Power™ za trenutnu aktivnost.
- Odnos brzina:** Broj zubaca na prednjem i zadnjem menjaču brzine bicikla, kako ih utvrđuje senzor položaja menjača.
- Odnos klizanja:** Odnos pređene horizontalne udaljenosti i promene u vertikalnoj udaljenosti.
- Odnos klizanja do određišta:** Odnos klizanja potreban da biste se sa trenutnog položaja spustili na određeno nadmorsku visinu. Morate koristiti navigaciju da bi se ovaj podatak pojavio.
- Odnos vertikalne oscilacije:** Odnos vertikalne oscilacije i dužine koraka.
- Odnos vertikalne oscilacije u deonici:** Prosečni odnos vertikalne oscilacije i dužine koraka za trenutnu deonicu.
- P.p.od s.p.:** Prosečan pomak od središta platforme za trenutnu aktivnost.
- P.p.s.p.d.:** Prosečan pomak od središta platforme za trenutnu deonicu.

**PCO:** Pomak od središta platforme. Pomak od središta platforme je mesto na platformi pedale na koje se primenjuje sila.

**Onavljanje uključeno:** Merač vremena poslednjeg intervala i trenutni odmor (plivanje u bazenu).

**Pr.% pul.u mir.-inter:** Prosečan procenat rezerve pulsa (maksimalan puls umanjen za puls u mirovanju) za trenutni interval plivanja.

**Pr.balans u per. od 3s:** Prosečni balans snage levo/desno za intervale merenja od 3 sekunde.

**Pr.f.s.-l.:** Prosečna faza snage za levu nogu za trenutnu aktivnost.

**Pr.udalj.po zav.:** Plivanje. Prosečna pređena udaljenost po zaveslaju tokom trenutne aktivnosti.

**PR.VR.DOLASKA:** Procenjeno vreme preostalo do dolaska na odredište. Morate koristiti navigaciju da bi se ovaj podatak pojavio.

**Pr.vrš.kut f.sn.-D:** Prosečna obračunska faza snage za desnu nogu za trenutnu aktivnost.

**Pr.vrš.kut f.sn.-L:** Prosečna obračunska faza snage za levu nogu za trenutnu aktivnost.

**Prednji:** Prednji menjač brzine bicikla na senzoru položaja menjača.

**Predviđeno vreme dolaska:** Procenjeno doba dana kada ćete stići do konačnog odredišta (prilagođeno lokalnom vremenu na odredištu). Morate koristiti navigaciju da bi se ovaj podatak pojavio.

**Preostala udaljenost:** Preostala udaljenost do konačnog odredišta. Morate koristiti navigaciju da bi se ovaj podatak pojavio.

**Pros.% maks.-interv:** Prosečan procenat maksimalnog pulsa za trenutni interval plivanja.

**Pros.balans vrem.dod.s tl.:** Prosečni balans vremena dodira s tlom za trenutnu sesiju.

**Pros.odnos vert.osc.:** Prosečni odnos vertikalne oscilacije i dužine koraka za trenutnu sesiju.

**Pros.j. puls,% od maks.:** Prosečan procenat maksimalnog pulsa za trenutnu aktivnost.

**Pros.j.puls dion., % od maks.:** Prosečan procenat maksimalnog pulsa za trenutnu deonicu.

**Pros.j. udaljenost po zaveslaju:** Veslački sportovi. Prosečna pređena udaljenost po zaveslaju tokom trenutne aktivnosti.

**Pros.j. ukupna brzina:** Prosečna brzina za trenutnu aktivnost, uključujući brzine kretanja i stajanja.

**Pros.j.ver.oscil.:** Prosečna količina vertikalne oscilacije za trenutnu aktivnost.

**Pros.j. vreme dion.:** Prosečno vreme deonice za trenutnu aktivnost.

**Prosečan puls:** Prosečni puls za trenutnu aktivnost.

**Prosečan Swolf:** Prosečan swolf rezultat za trenutnu aktivnost. Swolf rezultat je zbir vremena za jednu dužinu i broja zaveslaja za tu dužinu ([Terminologija za plivanje, stranica 3](#)). Prilikom plivanja u otvorenim vodama za preračunavanje swolf rezultata koristi se dužina od 25 metara.

**Prosečna brzina:** Prosečna brzina za trenutnu aktivnost.

**Prosečna brzina kretanja:** Prosečna brzina tokom kretanja za trenutnu aktivnost.

**Prosečna brzina zaveslaja:** Plivanje. Prosečan broj zaveslaja u minuti (z/min) tokom trenutne aktivnosti.

**Prosečna brzina zaveslaja:** Veslački sportovi. Prosečan broj zaveslaja u minuti (z/min) tokom trenutne aktivnosti.

**Prosečna dužina koraka:** Prosečna dužina koraka za trenutnu sesiju.

**Prosečna faza snage – desno:** Prosečna faza snage za Dodatak

desnu nogu za trenutnu aktivnost.

**Prosečna kadenca:** Biciklizam. Prosečna kadenca za trenutnu aktivnost.

**Prosečna kadenca:** Trčanje. Prosečna kadenca za trenutnu aktivnost.

**Prosečna snaga:** Prosečna izlazna snaga za trenutnu aktivnost.

**Prosečna snaga u periodu od 10 s:** Prosek kretanja u poslednjih 10 sekundi za izlaznu snagu.

**Prosečna snaga u periodu od 30 s:** Prosek kretanja u poslednjih 30 sekundi za izlaznu snagu.

**Prosečna snaga u periodu od 3 s:** Prosek kretanja u poslednje 3 sekundi za izlaznu snagu.

**Prosečni % rezerve pulsa:** Prosečan procenat rezerve pulsa (maksimalan puls umanjen za puls u mirovanju) za trenutnu aktivnost.

**Prosečni balans:** Prosečan balans snage levo/desno za trenutnu aktivnost.

**Prosečni balans u 10 s:** Prosečni balans snage levo/desno za intervale merenja od 10 sekundi.

**Prosečni balans u 30 s:** Prosečni balans snage levo/desno za intervale merenja od 30 sekundi.

**prosečni broj zaveslaja po dužini:** Prosečan broj zaveslaja po dužini bazena tokom trenutne aktivnosti.

**Prosečni puls u intervalu:** Prosečan puls za trenutni interval plivanja.

**Prosečni tempo:** Prosečni tempo za trenutnu aktivnost.

**Prosečni tempo na 500 m:** Prosečni tempo plivanja na 500 metara za trenutnu aktivnost.

**Prosječno vreme dodira s tlom:** Prosečno vreme dodira s tlom za trenutnu aktivnost.

**Prosek spuštanja:** Prosečna vertikalna udaljenost uspona od poslednjeg ponovnog postavljanja.

**Prosek uspona:** Prosečna vertikalna udaljenost uspona od poslednjeg ponovnog postavljanja.

**Protoklo vreme:** Ukupno zabeleženo vreme. Na primer, ako pokrenete merač vremena i trčite 10 minuta, a onda prekinete merač vremena na 5 minuta, zatim pokrenete merač vremena i trčite 20 minuta, proteklo vreme biće 35 minuta.

**Puls:** Vaš puls u otkucajima u minuti (otk./min). Vaš uređaj mora biti povezan s kompatibilnim monitorom pulsa.

**Puls po deonici:** Prosečan puls za trenutnu deonicu.

**Rad:** Akumulirani izvršeni rad (izlazna snaga) u kilodžulima.

**Nivo baterije:** Prestali kapacitet baterije.

**Širina/dužina:** Trenutni položaj prikazan kao geografska dužina i širina bez obzira na odabranu postavku formata položaja.

**Sljedeća tačka:** Sledeća tačka na ruti. Morate koristiti navigaciju da bi se ovaj podatak pojavio.

**Smer:** Smer od vaše trenutne lokacije do odredišta. Morate koristiti navigaciju da bi se ovaj podatak pojavio.

**Smer:** Smer u kojem se krećete.

**Smer kompas:** Smer u kojem se krećete na osnovu kompas.

**Snaga:** Trenutna izlazna snaga u vatima.

**Snaga deonice:** Prosečna izlazna snaga za trenutnu deonicu.

**Snaga poslednje deonice:** Prosečna izlazna snaga za zadnju dovršenu deonicu.

**Snaga prema težini:** Količina trenutne izlazne snage u vatima po kilogramu.

**Stanje performansi:** Preračun stanja performansi je procena stanja vaših performansi u stvarnom vremenu.



**Staza:** Smer od vaše početne lokacije do odredišta. Kurs se može prikazati kao planirana ili postavljena ruta. Morate koristiti navigaciju da bi se ovaj podatak pojavio.

**Stražnji:** Zadnji mjenjač brzine bicikla na senzoru položaja menjača.

**Swolf deonice:** SWOLF rezultat za trenutnu deonicu.

**Swolf poslednje deonice:** SWOLF rezultat za zadnju dovršenu deonicu.

**Swolf trenutačnog intervala:** Prosečan swolf rezultat za trenutni interval.

**Swolf za posljednju dužinu:** Swolf rezultat za zadnju pređenu dužinu bazena.

**Tem.dion.:** Prosečan tempo za trenutnu deonicu.

**Temperatura:** Temperatura vazduha. Vaša telesna temperatura utiče na senzor za temperaturu. Možete upariti tempe senzor sa svojim uređajem kako biste imali stalan izvor tačnih podataka o temperaturi.

**Tempo:** Trenutni tempo.

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

**Tempo na 500 m:** Trenutni tempo plivanja na 500 metara.

**Tempo na 500 m u deonici:** Prosečni tempo plivanja na 500 metara za trenutnu deonicu.

**Tempo na 500 m u posljednjoj deonici:** Prosečni tempo plivanja na 500 metara za zadnju deonicu.

**Tempo zadnje deonice:** Prosečan tempo za posljednju dovršenu deonicu.

**Tempo zadnje udaljenosti:** Prosečan tempo za posljednju dovršenu dužinu bazena.

**Tačka odredišta:** Zadnja tačka na ruti do odredišta. Morate koristiti navigaciju da bi se ovaj podatak pojavio.

**Training Effect:** Trenutni učinak (1,0 do 5,0) na vašu aerobnu kondiciju.

**Trajanje sjedenja:** Vreme okretanja pedala u sedećem položaju za trenutnu aktivnost.

**Trajanje sjedenja tokom deonice:** Vreme okretanja pedala u sedećem položaju za trenutnu deonicu.

**Trajanje stajanja:** Vreme okretanja pedala u stojećem položaju za trenutnu aktivnost.

**Trajanje stajanja tokom deonice:** Vreme okretanja pedala u stojećem položaju za trenutnu deonicu.

**TSS:** Training Stress Score™ za trenutnu aktivnost.

**Učinkovitost zateznog momenta:** Merenje koje pokazuje koliko efikasno biciklista okreće pedale.

**Ud.po zav.u z.di:** Plivanje. Prosečna pređena udaljenost po zaveslaju tokom zadnje dovršene deonice.

**Udalj. po zaveslaju u zadnjoj deonici:** Veslački sportovi. Prosečna pređena udaljenost po zaveslaju tokom zadnje dovršene deonice.

**Udaljenost:** Pređena udaljenost za trenutnu trasu ili aktivnost.

**Udaljenost do sledećetačke:** Preostala udaljenost do sledeće tačke rute. Morate koristiti navigaciju da bi se ovaj podatak pojavio.

**Udaljenost intervala:** Pređena udaljenost za trenutni interval.

**Udaljenost po zaveslaju:** Plivanje. Pređena udaljenost po zaveslaju.

**Udaljenost po zaveslaju:** Veslački sportovi. Pređena udaljenost po zaveslaju.

**Udaljenost po zaveslaju u deonici:** Plivanje. Prosečna pređena udaljenost po zaveslaju tokom trenutne deonice.

**Udaljenost po zaveslaju u deonici:** Veslački sportovi. Prosečna pređena udaljenost po zaveslaju tokom trenutne deonice.

**Ukupni hemoglobin:** Procenjeni ukupni kiseonik u mišićima za trenutnu aktivnost.

**Ukupni silazak:** Ukupna razlika u nadmorskoj visini kod silaska od zadnjeg postavljanja.

**Ukupni uspon:** Ukupna razlika u nadmorskoj visini kod uspona od poslednjeg ponovnog postavljanja.

**Uzbrdica deonice:** Vertikalna udaljenost uspona za trenutnu deonicu.

**Uzbrdica zadnje deonice:** Vertikalna udaljenost uspona za poslednju dovršenu deonicu.

**Van staze:** Udaljenost za koliko ste ulevo ili udesno skrenuli s izvornog smera kretanja. Morate koristiti navigaciju da bi se ovaj podatak pojavio.

**Vert.udalj. do odr.:** Razlika u visini vašeg trenutnog položaja i konačnog odredišta. Morate koristiti navigaciju da bi se ovaj podatak pojavio.

**Vertikalna brzina:** Stopa uspinjanja ili spuštanja kroz vreme.

**Vertikalna brzina do cilja:** Stopa uspinjanja ili spuštanja do prethodno postavljene visine. Morate koristiti navigaciju da bi se ovaj podatak pojavio.

**Vertikalna oscilacija:** Količina poskakivanja tokom trčanja. Vertikalno kretanje vašeg tela, mereno u centimetrima za svaki korak.

**Vertikalna oscilacija po deonici:** Prosečna količina vertikalne oscilacije za trenutnu deonicu.

**Vr.zav.u tren.int.:** Trenutna vrsta zaveslaja za interval.

**Vreme deonice:** Vreme štoperice za trenutnu deonicu.

**VREME DODIRA S TLOM:** Trajanje svakog koraka koji provedete na tlu tokom trčanja, mereno u milisekundama. Vreme dodira s tlom neračuna se tokom hodanja.

**Vreme dodira s tlom deonice:** Prosečno vreme dodira s tlom za trenutnu deonicu.

**Vreme do sledećeg:** Procenjeno vreme do dolaska do sledeće tačke na ruti. Morate koristiti navigaciju da bi se ovaj podatak pojavio.

**Vreme intervala:** Vreme štoperice za trenutni interval.

**Vreme kretanja:** Ukupno vreme kretanja za trenutnu aktivnost.

**Vreme stajanja:** Ukupno vreme stajanja za trenutnu aktivnost.

**Vreme u zoni:** Vreme provedeno u svakoj zoni pulsa ili snage.

**Vreme zadnje deonice:** Vreme štoperice za poslednju dovršenu deonicu.

**Vreme za multisport:** Ukupno vreme za sve sportove u multisport aktivnosti, uključujući prelaze.

**Vrš.kut f.sn.di.-D:** Prosečna obračunska faza snage za desnu nogu za trenutnu deonicu.

**Vrš.kut faze snage dion.-L:** Prosečna obračunska faza snage za levu nogu za trenutnu deonicu.

**Vršni kut faze snage – desno:** Obračunska faza snage za desnu nogu. Obračunska faza snage je raspon faza u kojem vozač proizvodi obračunski deo snage vožnje.

**Vršni kut faze snage – lijevo:** Obračunska faza snage za levu nogu.

Obračunska faza snage je raspon faza u kojem vozač proizvodi obračunski deo snage vožnje.

**Vrsta zaveslaja zadnje dužine:** Vrsta zamaha koja se koristi tokom poslednje pređene dužine bazena.

**Zalazak sunca:** Vreme zalaska sunca na osnovu vašeg GPS položaja.

**Zasićenost mišića kisikom u %:** Procenjeni procenat zasićenosti mišića kiseonikom za trenutnu aktivnost.

**Zaveslaji:** Plivanje. Ukupan broj zaveslaja za trenutnu aktivnost.



**Zaveslaji:** Veslački sportovi. Ukupan broj zaveslaja za trenutnu aktivnost.

**Zaveslaji po duljini trenutnog intervala:** Prosečan broj zaveslaja po dužini bazena tokom trenutačnog intervala.

**Zaveslaji u deonici:** Plivanje. Ukupan broj zaveslaja za trenutnu deonicu.

**Zaveslaji u deonici:** Veslački sportovi. Ukupan broj zaveslaja za trenutnu deonicu.

**Zaveslaji u zadnjoj deonici:** Plivanje. Ukupan broj zaveslaja za zadnju dovršenu deonicu.

**Zaveslaji u zadnjoj deonici:** Veslački sportovi. Ukupan broj zaveslaja za zadnju dovršenu deonicu.

**Zona pulsa:** Trenutačni raspon pulsa (1 do 5). Zadate zone temelje se na vašem korisničkom profilu i maksimalnom pulsu (220 manje broj vaših godina).

**Zona snage:** Trenutni raspon izlazne snage (1 do 7) na osnovu FTP podešavanja ili prilagođenih podešavanja.

## Standardne vrednosti maksimalnog VO2

U tabelama se nalazi standardizovana klasifikacija procene maksimalnog VO2 prema starosti i polu.

Muškarci	Percentil	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Izvanredno	95	55,4	54	52,5	48,9	45,7	42,1
Izvršno	80	51,1	48,3	46,4	43,4	39,5	36,7
Dobro	60	45,4	44	42,4	39,2	35,5	32,3
Slabo	40	41,7	40,5	38,5	35,6	32,3	29,4
Loše	0–40	< 41,7	< 40,5	< 38,5	< 35,6	< 32,3	< 29,4

Žene	Percentil	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Izvanredno	95	49,6	47,4	45,3	41,1	37,8	36,7
Izvršno	80	43,9	42,4	39,7	36,7	33	30,9
Dobro	60	39,5	37,8	36,3	33	30	28,1
Slabo	40	36,1	34,4	33	30,1	27,5	25,9
Loše	0–40	< 36,1	< 34,4	< 33	< 30,1	< 27,5	< 25,9

Podaci odštampani s dopuštenjem organizacije The Cooper Institute. Dodatne informacije potražite na adresi [www.CooperInstitute.org](http://www.CooperInstitute.org).

## FTP ocene

U ovim se tabelama nalazi klasifikacija procenjenog funkcionalnog praga snage (FTP) prema polu.

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

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

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



## Veličina i opseg točka

Veličina točka označena je s obe strane gume. Ovo nije sveobuhvatan popis. Možete koristiti i jedan od kalkulatora na internetu.

Veličina kotača	L (mm)
12 × 1,75	935
14 × 1,5	1020
14 × 1,75	1055
16 × 1,5	1185
16 × 1,75	1195
18 × 1,5	1340

Veličina točka	L (mm)
18 × 1,75	1350
20 × 1,75	1515
20 × 1-3/8	1615
22 × 1-3/8	1770
22 × 1-1/2	1785
24 × 1	1753
24 × 3/4	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

Veličina kotača	L (mm)
27 × 1-1/4	2161
27 × 1-3/8	2169
650 × 35A	2090
650 × 38A	2125
650 × 38B	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 cjevasti	2130
700 × 35C	2168
700 × 38C	2180
700 × 40C	2200

	Osigurač. Ukazuje na specifikaciju osigurača ili njegov položaj.
	Simbol WEEE za odlaganje i recikliranje. Simbol WEEE nalazi se na proizvodu u skladu sa Direktivom 2012/19/EU o otpadnoj električnoj i elektronskoj opremi (WEEE) Evropske unije. Svrha direktive je sprečavanje nepropisnog odlaganja ovog proizvoda i podsticanje ponovne upotrebe i recikliranja.

## BSD licenca s 3 stavke

Copyright © 2003-2010, Mark Borgerding

Sva prava zadržana.



Ponovna distribucija i korišćenje izvornog ili binarnog oblika sa ili bez promena dozvoljeno je ukoliko su zadovoljeni sledeći uslovi:

- Ponovna distribucija izvornog koda mora sadržavati gornju NAPOMENU o autorskom pravu, ovaj popis uslova i sledeće odricanje od odgovornosti.
- Ponovna distribucija u binarnom obliku mora reprodukovati gornju NAPOMENU o autorskom pravu, ovaj popis uslova i sledeće odricanje od odgovornosti u dokumentima i/ili drugim materijalima koji se isporučuju s distribucijom.
- Imena autora ili bilo kojeg saradnika ne smeju se koristiti za odobravanje ili reklamiranje proizvoda izvedenih iz ovog softvera bez prethodne pismene dozvole.

VLASNICI AUTORSKIH PRAVA I SARADNICI OVAJ SOFTVER STAVLJAJU NA RASPOLAGANJE "KAKAV JESTE" I ODRIČU SE BILO KAKVIH IZRIČITIH ILI PODRAZUMEVANIH GARANCIJA, UKLJUČUJUĆI, ALI NE OGRANIČAVAJUĆI SE NA PODRAZUMEVANU GARANCIJU PODOBNOSTI NA PRODAJU ILI ZA BILO KOJU POSEBNU SVRHU. VLASNICI AUTORSKIH PRAVA I SARADNICI ODRIČU SE ODGOVORNOSTI ZA BILO KAKVU DIREKTNU, INDIREKTNU, SLUČAJNU, POSEBNU, PRIMERNU ILI POSLJEDIČNU ŠTETU KOJA JE NA BILO KOJI NAČIN POVEZANA S KORIŠĆENJEM OVOG SOFTVERA (UKLJUČUJUĆI, ALI NE OGRANIČAVAJUĆI SE NA KUPOVINU ZAMENSKIH DOBARA ILI USLUGA, GUBITAK MOGUĆNOSTI KORIŠĆENJA, PODATAKA ILI PROFITA ILI PREKIDA POSLOVANJA) NEZAVISNO O NAČINU NA KOJI JE NASTALA I PRAVNOJ TEORIJI O ODGOVORNOSTI, BILO DA JE REČ O UGOVORU, IZRIČITOJ ODGOVORNOSTI ILI DELIKTU (UKLJUČUJUĆI NEMAR I OSTALO), ČAK I AKO SU OBAVEŠTENI O MOGUĆNOSTI NASTANKA TAKVIH ŠTETA.

## Objašnjenja simbola

Na uređaju ili oznakama na dodatnoj opremi mogu se pojaviti ovi simboli.

	Naizmernična struja. Uređaj je prikladan za naizmerničnu struju.
	Jednosmerna struja. Uređaj je prikladan samo za jednosmernu struju.

# Indeks

- A**  
aktivnosti **2, 20, 23**  
pokretanje **2**  
prilagođeno **2,**  
**3** spremanje **2**  
alarmi **14, 21**  
analiza zamaha **4**  
ANT+ senzori **26**  
aplikacije **17, 19**  
pametni telefon **1**  
Auto Lap **22**  
Auto Pause **22**  
automatski uspon **22**  
automatsko pomicanje **23**
- B**  
barometar **16, 24**  
baterija **27**  
maksimiziranje **18, 23, 29**  
punjenje **1**  
trajanje  
Bluetooth tehnologija **17, 18, 28**  
brisanje  
lični rekordi **14**  
istorija **17**  
svi korisnički podaci **27**  
brzina **23**
- C**  
cilj **13** ciljevi  
**13, 14** Connect  
IQ **19**
- Č**  
čišćenje uređaja **6, 27, 28**  
čovjek u moru (MOB) **15**
- D**  
snowboarda **2**  
dinamika trčanja **6, 7**  
dodatna oprema **26**  
dogleg **4**  
intenzivnih  
vježbe **4** dužina  
koraka **6** dužine  
**3**
- E**  
Efekat vežbanja **7, 10**
- G**  
Garmin Connect **1, 12, 13, 17–19**  
spremanje podataka **18**  
Garmin Express **2, 19**  
nadogradnja softvera **1**  
glavni izbornik, prilagođavanje **20**  
GLONASS **25**  
GPS **23, 25**  
signal **28**  
green view, lokacija zastavice **4**  
GroupTrack **18, 19, 24**
- I**  
ID jedinice **26**  
intenzivno vežbanje **3**  
intervali **3**  
vežbanje **13**  
izbornik **1**  
izbornik kontrola **25**  
Izbornik kontrola **1**  
izgledi sata **19, 23**  
izmerene vrednosti **4**  
pronalog naprezanja **9**
- J**  
jezik **25**
- K**  
kadenca **3, 6**  
senzori **26**
- upozorenja **22**  
kalendar **13**  
Kalendar **12**  
kalibracija  
kompas **24**  
visinomer **24**  
kalorija, upozorenja **22**  
karta **16, 22, 24**  
karte **21, 24**  
nadogradnja **1**  
navigacija **16**  
pretraživanje  
kartica s rezultatima **4**  
kompas **16, 24**  
kalibracija **24**  
kondicija **10**  
koordinate **15**  
korisnički podaci, brisanje **27**  
korisnički profil **10**
- L**  
laktatni prag **8, 10**  
layout **4** LiveTrack  
**18, 19**  
lokacije **15**  
brisanje **15**  
spremanje **15,**  
**16** uređivanje **15**
- M**  
maksimalni VO2 **7–9, 33**  
metronom **3**  
minute intenzivnog vežbanja **12, 29**  
merač odbrojavanja **14**  
merač vremena **17**  
odbrojavanje **14**  
merenje udarca **4**  
mjerne jedinice  
**26** MOB **15**  
multisport **2, 3, 17**
- N**  
način rada sata **23**  
način rada za spavanje **12**  
nadogradnje, softver **18**  
navigacija **15, 16, 21, 24, 25**  
Sight 'N Go **16**  
zaustavljanje  
nožni senzor **26**
- O**  
obaveštenja **17, 18**  
odometar **4, 17**  
vertikalna oscilacija **6**  
odnos vertikalne oscilacije  
**6** oporavak **7, 8**  
Oprema **29**  
opterećenje treniranja **9**  
lični rekordi **14**  
brisanje **14**
- P**  
pametni telefon **19, 28**  
aplikacije **17, 19**  
uparivanje **1, 28**  
pedometar **26, 27**  
plivanje **3, 4**  
podaci  
prenos **18**  
spremanje  
**18** stranice  
podakovna polja **19**  
ponovno podešavanje uređaja  
**28** popis **17**  
podešavanja **12, 20, 22–**  
**26, 28** podešavanjesmera  
**25** podešavanjesistema **25**  
povezivanje **18**  
povijest **17**  
brisanje **17**  
slanje na računalo **18**
- pozadinsko osvjetljenje **1, 25**  
praćenje aktivnosti **11, 12**  
prečaci **1, 25**  
predani sportista **11**  
predviđeno vreme završetka **9**  
prenos podataka **18**  
prilagođavanje uređaja **21, 25**  
profili **2**  
korisnik **10**  
puls **5**  
monitor **5–8, 10, 26**  
uparivanje senzora  
**5** upozorenja **22**  
zone **8, 10, 11, 17**  
Puls, zone **11**  
punjenje **1**
- R**  
nivo stresa **9**  
referentni sever **24**  
remeni **28**  
rešavanje problema **5–7, 28, 29**  
rute **15**  
podešavanja
- S**  
sat **14**  
satelitski signali **28**  
segmenti **13**  
senzori bicikla **26**  
senzori za brzinu i takt **26**  
Sight 'N Go **16**  
skijanje  
alpsko **2**  
snowboarda **2**  
snaga (sila) **8**  
merači **8, 9, 26, 33**  
upozorenja **22**  
zone **11**  
softver  
licenca **26**  
nadogradnja **1,**  
**18** verzija **26**  
specifikacije **27**  
spremanje podataka **18**  
stanje performansi **7, 9**  
stari podaci **17**  
slanje na nalogar **18**  
statistika **4**  
status treniranja **8**  
staze  
izbor **4**  
reprodukcija  
**4** kreiranje **15**  
swolf rezultat **3**
- Š**  
štoperica **14**
- T**  
tempe **27, 28**  
temperatura **27, 28**  
tastere **1, 25**  
prilagođavanje **23**  
točke **16**  
projekcija **15**  
točke interesa (POI) **15, 16**  
točke karte. *Viditačke* interesa (POI)  
tonovi **3, 14**  
TracBack **2, 16**  
tragovi **15**  
trening, planovi **12**  
trening u zatvorenom **2**  
treniranje **13, 14, 17**  
planovi **13**  
treniranje za triatlon **3**
- U**  
udaljenost **23**  
upozorenja **22, 25**  
UltraTrac **23**

uparivanje  
  ANT+ senzori **5, 26**  
  pametni telefon **1, 28**  
upozorenja **14, 21, 22, 25**  
USB **18**  
  prekid linkove **27**  
utrkiivanje **14**

## **V**

veličine kotača **33**  
vertikalna oscilacija **6**  
VIRB daljinski upravljač  
**20** Virtual Partner **13, 14**  
visinomer **16, 24**  
  kalibracija **24**  
vežbanje **12**  
  učitavanje **12**  
vodič skoka **3**  
vodootpornost **27**  
vremenske zone **14**  
vreme  
  podešavanja  
  **25** upozorenja  
  **22**  
vreme dodira s tlom **6, 7**  
vreme izlaska i zalaska sunca **14**

## **W**

Wi-Fi, povezivanje **19**  
widgeti **1, 5, 19**

## **Z**

zaslon **25**  
zaveslaji **3**  
zone  
  napajanje  
  **11** puls **11**  
  vreme **14**





# support.garmin.com



1800 235 822



+43 (0) 820220230



+32 2672 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 96937 9758



+331 55 69 33 99



+39 0236 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



+386 427 92 500



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



+34 93 275 44 97



+46 7744 52020



+886 22642-9199 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

**INFO TEAM**

INFO TEAM d.o.o.

Bulevar kralja Aleksandra 193

11160 Beograd, Srbija

Tel: 011/655-7859; 655-7860; 2414-239

[www.infoteam.rs](http://www.infoteam.rs)

[www.garmin.rs](http://www.garmin.rs)

