



Run x20 GPS

Upuststva za uporabu

Zahvaljujemo Vam na kupnji TIMEX IRONMAN Run x20 GPS sata! Naučite iz ovog priručnika više o ovom uzbudljivom proizvodu.

VAŽNE SIGURNOSNE UPUTE I UPOZORENJA

1. Da bi spriječili rizik od vatre, kemijske opeklne, curenja ekektrolita te ozljede zadane od unutarnje Litij-polimerne baterije:
 - a. Ne pokušavajte maknuti pozadinski poklopac ili odstraniti njegovu zamjenjivu bateriju.
 - b. Ne ostavljajte sat izložen izvoru topline ili na lokaciji s visokom temperaturom (na suncu ili u vozilu bez nadzora). Da bi spriječili štetu, pohranite sat van sunčeve svjetlosti.
 - c. Ne bušite ili ne spaljujte sat.
 - d. Ako pohranjujete sat na duži period vremena, držite ga na temperaturi od 0 do 25°C.
 - e. Punite sat na temperaturi od 0 do 45°C.
 - f. Ne upravljaljajte satom izvan temperature od -20 do 55°C.
 - g. Kontaktirajte lokalnog odlagača otpada da bi ste propisno reciklirali sat ili njegovu bateriju.
2. Koristite samo isporučeni kabel za punjenje.
3. Ovaj sat nije medicinski uređaj te se ne preporuča za korištenje osobama s ozbiljnim srčanim problemima. Uvijek konzultirajte svog liječnika prije početka ili unaprijeđivanja svog plana vježbanja.
4. Ne pokušavajte čitati sa zaslona sata dok se krećete: nesigurno je i ometajuće te bi moglo rezultirati nesrećom ili sudarom. Čitajte zaslon samo kada ste sigurni da ga možete čitati.

ŠTO JE UKLJUČENO

- Timex IRONMAN Run x20 GPS sat
- Kabel za punjenje

POČETAK RADA

Za prvu upotrebu se pridržavajte ovih osnovnih koraka za početak rada:

1. Upoznajte se sa svojim satom
2. Napunite svoj sat
3. Naučite kako upravljati zaslonom sata
4. Konfigurirajte svoj sat
5. Snimite svoje prvo vježbanje
6. Pregledajte svoje izvođenje

UPOZNAVANJE SA SATOM



STOP/UP (■ / ▲)

- Pomiče zaslon prema gore.
- Istiće prethodnu stavku u izborniku.
- Prikazuje sekunde u zaslonu koji prikazuje vrijeme.
- Povećava odabranu postavku.
- Pauzira vježbu.
- Tijekom bilo koje vježbe: zaustavlja vrijeme i prikazuje Save (Spremi)/Resume (Nastavi)/ Discard (Odbaci) opcije.

MENU/ENTER (↶)

- Otvara glavni izbornik.
- Odabire istaknutu stavku u izborniku.
- Na zaslonu s postavkama: Prelazi na sljedeći red. U posljednjem redu sprema postavke i vraća se na prethodni izbornik/zaslon.
- Tijekom bilo koje vježbe: Kratko prikazuje trenutno vrijeme. Zatvara podjeljeni zaslon.

START/SPLIT/DOWN (▶ / ▼)

- Pomiče zaslon prema dolje.
- Istiće sljedeću stavku u izborniku.
- Smanjuje postavku.
- Prikazuje sekunde u zaslonu koji prikazuje vrijeme.
- Tijekom vježbe u kojoj se koristi štoperica: Započinje vježbu. Dijeli vrijeme.
- Tijekom intervalnog vježbanja: Dugo držati da bi ste preskočili interval.

BACK/DISPLAY (↶)

- Vraća se u prethodni izbornik.
- Prikazuje sekunde u zaslonu koji prikazuje vrijeme.
- Sprema promjene.
- Zaustavlja GPS pretragu.
- Tijekom vježbe u kojoj se koristi štoperica: Pomiče se kroz zaslone. Zatvara zaslon u kojem se dijeli vrijeme.
- Tijekom intervalnog vježbanja: Kratko prikazuje sveukupno vrijeme/udaljenost.

POWER/INDIGLO® NIGHT-LIGHT

- Pritisni i drži pritisnuto da bi se sat upalio ili ugasio.
- Pritisni da bi osvjetlio zaslon na nekoliko sekundi.

NAPOMENA: Svaka promjena koju napravite u postavkama sata (osim Yes (Da)/No (Ne) odabira) je pohranjena kada pritisnete BACK (NATRAG)/DISPLAY (ZASLON) tipku (↶).

IKONE

	GPS Status	Ikona u stanju mirovanja: GPS je stečen. Bljeskajuća ikona: U potrazi za GPS signalom.
	Baterija	Ikona u stanju mirovanja: Punjenje baterije u 25% koracima. Bljeskajuća ikona: Sat je spojen na struju i puni se.
	Alarm	Alarm je aktiviran i oglasiti će se u zadano vrijeme.

PUNJENJE SATA

Prije nego počnete koristiti sat prvi put, potpuno napunite bateriju

koristeći svoje računalno ili utičnicu na zidu kao izvor energije.

1. Spojite kabel za punjenje spojnicom u sat tako da se spojnjica poravna s kontaktima na pozadini sata.
2. Odaberite izvor energije:
 - **Računalno:** Umetnute oslobođeni kraj kabela za punjenje u USB ulaz na računalnu.
 - **Zidna utičnica:** Umetnute oslobođeni kraj kabela u USB ulaz na adapteru, zatim umetnute adapter u zidnu utičnicu.
3. Pustite da se baterija puni barem tri sata. Ikona koja prikazuje bateriju  treperi tokom punjenja.



POVEĆAVANJE ŽIVOTNOG VIJEKA BATERIJE

Sljedite ovaj postupak da bi ste povećali vremenski opseg trajanja punjive baterije sata.

1. Koristite svoj sat bez da ste ga prethodno punili sve dok posljednji pokazatelj baterije nestane i prazni pokazatelj ne počne treptati. Ako se zaslon sata skroz ugasi, možete nastaviti ovaj proces dokle god zaslon sata nije ugašen dulje od jedan do dva dana.
2. Bateriju sata punite najmanje tri sata, sve dok sva četiri dijela u pokazatelju punoće baterije više ne trepču.
3. Ponovite postupak još dva puta.

NAPOMENA: Ponavljajte ovaj postupak svaka dva mjeseca ako sat nije redovito korišten ili punjen.

UPRAVLJANJE SATOM

Koristite , ,  i  tipke da bi ste pristupili značajkama sata:

- Pritisnite  ili  da biste označili stavku izbornika.
- Pritisnite  da bi ste odabrali stavku.
- Pritisnite  da bi ste se vratili u prethodni izbornik.

S početnog zaslona sata koji prikazuje vrijeme pritisnite ↙ da bi ste ušli u glavni izbornik.



- **Workout/Vježba** – Odaberite vježbu: štoperica ili interval (promjenjiv intenzitet).
- **History/Povijest** – Prikazuje sačuvane vježbe.
- **Settings/Postavke** – Prilagodite postavke sata i vježbi.



Ako zaslon pokazuje ▲ ili ▼ pri dnu, pritisnite ▲ ili ▼ bi ste prolazili kroz daljne stavke izbornika.

PRVO POSTAVLJANJE

Kada prvi puta upalite sat, postavit ćete jezik, mjerne jedinice, osobni profil i ostale potrebne informacije.

1. Pritisnite i držite tipku POWER da bi upalili sat. Kada se upali sat započinje proces prvog postavljanja. Ako prvo postavljanje ne započne, pritisnite ↙ da biste ušli u glavni izbornik, zatim pritisnite SETTINGS > ABOUT > FACTORY RESET (YES). Sat se zatim ugasi. Pritisnite i držite tipku POWER da bi nastavili.
2. Pratite upute prikazane na zaslonu sata, koristeći ▲, ▼, ↙ i ↖ tipke.

POSTAVKE KONFIGURIRANE U PRVOM POSTAVLJANJU

NAPOMENA: Postavite vrijednosti što je najpreciznije moguće da bi uživali u ispravnim izračunima vježbanja.

- **Language/Jezik** – Odaberite jezik koji se koristi u izbornicima i porukama sata.
- **Unit/Mjerne jedinice** – Odaberite jedinice za podatke vježbi: engleske (stope, milje, funte) ili metričke (metre, kilometre, kilograme).
- **Date/Datum** – postavite trenutnu godinu, mjesec i dan.
- **Time format/Format vremena** – Odaberite 12 ili 24 satni format.
- **Time of day/Vrijeme** – Postavite trenutno vrijeme lokacije na kojoj se nalazite u satima, minutama i sekundama.
NAPOMENA: Ako koristite 12 satni format, prođite 11 AM da bi ste nastavili na PM (posljepodnevne) sate.
- **Gender/Spol** – Odaberite spol da bi pomogli u izračunu potrošenih kalorija.
- **Birthday/Datum rođenja** – Unesite svoj datum rođenja da bi pomogli u izračunu potrošenih kalorija.
- **Height/Visina** – Unesite svoju visinu da bi pomogli u izračunu potrošenih kalorija.
- **Weight/Težina** – Unesite težinu da bi pomogli u izračunu potrošenih kalorija.

TRČANJE

Koristite štopericu ako mjerite vrijeme vježbe, da bi prikazali podatke pravog vremena tijekom vježbe te da bi sačuvali vježbu radi kasnijeg pregleda. Također možete pohraniti vježbe u intervalnom načinu kako je kasnije opisano u ovom priručniku.

POČETAK VJEŽBE

1. Pritisnite  da bi otvorili glavni izbornik.

2. Odaberite WORKOUT > STOPWATCH

NAPOMENA: Ako sat na zaslonu prikaže poruku da je memorija gotovo puna, odaberite OVERWRITE kako bi dopustili da podaci nove vježbe zamijene podatke najstarije vježbe u memoriji ili DELETE ALL da bi obrisali podatke svih vježbi u memoriji.

3. Sat automatski započinje traženje GPS-a i prikazuje GPS READY (GPS sprem) kada je GPS pohranjen.

4. Odaberite START da bi započeli mjerjenje vremena vježbe.

PREGLED ZASLONA VJEŽBE

Štoperica omogućava tri zaslona za pregled podataka pravog vremena tijekom vježbe. Svaki zaslon uključuje jedno ili dva polja te "malu stranicu" pri dnu zaslona koja može pokazati trenutno vrijeme ili broj pretrčanog kruga.

- Tijekom vježbe pritisnite  da bi ste kružili po zaslonima.

PRILAGOĐAVANJE ZASLONA ZA VJEŽBU

Možete prilagoditi tri zaslona za vježbu koja uključuju sljedeće podatke.

Podaci	Opis
SPLIT TIME	Cjelokupno proteklo vrijeme vježbe
LAP TIME	Proteklo vrijeme trenutno pretrčanog kruga
DISTANCE	Cjelokupna pređena udaljenost tijekom vježbe
PACE	Trenutne minute po milji/kilometru
AVG PACE	Prosječne minute po milji/kilometru kroz cjelokupnu vježbu
SPEED	Trenutna brzina
AVG SPEED	Prosječna brzina cjelokupne vježbe
CALORIES	Procjena broja potrošenih kalorija tijekom vježbe

NAPOMENA: Ako GPS signal nije dohvaćen, sat može pohraniti samo podjelu pretrčanog kruga i vrijeme pretrčanog kruga.

Prilagodite svoje zaslone za vježbu kako slijedi:

- Iz glavnog izbornika odaberite SETTINGS (POSTAVKE) > DISPLAY (ZASLON).
- Odaberite page (stranica)/ screen (ekran) da bi uređivali.
- Odaberite podatke koje ćete prikazati u svakoj liniji. Da bi ostavili liniju praznom, odaberite OFF.
- Ponavljajte korake od 1 do 3 za svaku stranicu.
- Postavite podatke koji će se prikazivati na maloj stranici. (Mala stranica ostaje ista bez obzira na to koji je zaslon označen.)

ZAUSTAVLJANJE I POHRANA VJEŽBE

1. Pritisnite ■ da bi zaustavili mjerjenje vremena.
2. Odaberite RESUME da bi nastavili mjeriti vrijeme, SAVE da bi završili vježbu i sačuvali podatke ili DISCARD da bi završili vježbu i očistili podatke štoperice.

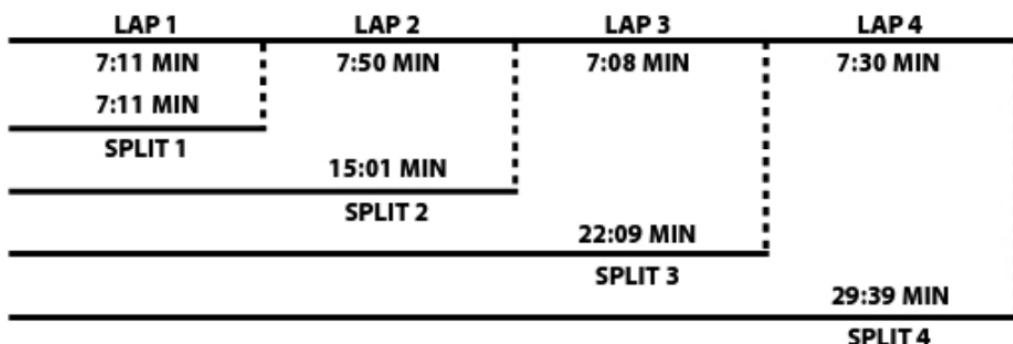
ODABIR PRETRČANIH KRUGOVA I PODJELA

ŠTO JE VRIJEME KRUGA I PODJELE?

Lap time (vrijeme kruga) je duljina pojedinog segmenta vježbe (obično ponavljani segment poput kruga oko trkaće staze). *Split time (podjela vremena)* je sveukupno proteklo vrijeme od početka vježbe do trenutnog segmenta.

Kada "dijelite vrijeme" dobivate cjelokupno vrijeme jednog segmenta vježbe (poput jednog kruga oko staze) te započinjete mjerjenje *sljedećeg* segmenta.

Ovaj prikaz ilustrira krug i podjele vremena za standardnu vježbu u kojoj su mjerena četiri kruga/podjele:



ODABIR KRUGA/PODJELE

Dok štoperica mjeri vrijeme, pritisnite ► da bi snimili krug/podjelu.

Tada sat prikazuje prosječnu brzinu vježbe, udaljenost završenog kruga, vrijeme kruga i podjelu kruga te počinje mjeriti vrijeme novog kruga.

Sat može pohraniti 99 krugova po vježbi.

Kada ste završili i pohranili vježbu, možete pregledati sažetak podataka cijele vježbe kao i pojedinačne podatke za određeni pretrčani krug.

SNIMANJE U NAČINU RADA BEZ RUKU (HANDS-FREE)

Svaki put kada dosegnete jednu milju ili kilometar (jedinicu ste odabrali u prvom postavljanju) sat automatski snima krug. Možete ažurirati funkciju načina rada bez ruku kako slijedi:

1. U glavnom izborniku odaberite SETTINGS > AUTO LAP.
2. Odaberite DISTANCE/UDALJENOST ili TIME/VRIJEME kao pokretač automatskog kruga.

Da bi koristili funkciju automatskog kruga započnите mjeriti vrijeme vježbe. Svaki put kada dosegnete određenu udaljenost ili vrijeme, štoperica označi krug/podjelu.

VJEŽBA TRČANJA/HODANJA SA INTERVALIMA

KORISTI INTERVALNIH VJEŽBI

Vaš sat ima svojstvo intervalnog načina (Interval mode) koji mjeri vrijeme ili udaljenost ponavljanja jednog ili dva intervala.

Intervalne vježbe su moćan alat za ciljane vježbe pomoći kojih bi poboljšali brzinu trčanja, izdržljivost te dosegli svoj maksimum. Periodi visoke aktivnosti poput trčanja kombinirani sa periodima manje aktivnosti poput hodanja pomažu da vježbate dulje i sa više intenziteta. Kombinirajući aerobne i anaerobne vježbe na ovaj način će pomoći:

- Ciljane vježbe za unaprijeđivanje brzine, kardiovaskularna i mišićna izdržljivosti te ostale kvalitete.
- Poboljšajte način na koji tijelo obrađuje mlijecne kiseline.
- Smanjite rizik od ozljede.

Za najbolje rezultate podesite svoje intervalno vježbanje da bi vježbali za određenu kvalitetu, kao što je opisano u sljedećim primjerima.

PRIMJER VJEŽBE IZDRŽLJIVOSTI

Da bi vježbali izdržljivost, mogli bi postaviti klasičnu 1-kilometar vježbu ponavljanja: tri od četiri ponavljanja od 1-kilometar intervala pri pola maratonskoj brzini slijedeći ju hodajućim oporavkom od jedne minute.

PRIMJER VJEŽBE BRZINE

Da bi ste vježbali brzinu, mogli bi trčati set od 4 x 400 metara: trčite interval od 400m neznatno brže od trkačeg tempa, slijedeći ga 2-minutnim oporavkom sporim trčanjem. Zatim ponavljate oba intervala četiri puta.

POSTAVLJANJE INTERVALNE VJEŽBE

1. U glavnom izborniku pritisnite SETTINGS > INTERVALS.
2. Odaberite INT 1.
3. Odaberite ime intervala: RUN (TRČANJE), WALK (HODANJE), HARD (TEŠKO), EASY (LAGANO), FAST (BRZO) ili SLOW (SPORO).
4. Označite da bi završili interval nakon određene udaljenosti (DISTANCE) ili određenog vremena (TIME).

NAPOMENA: Svi intervali bazirani na udaljenost zahtjevaju GPS. U istoj vježbi možete kombinirati intervale bazirane na udaljenosti i vremenskom periodu.

5. Ponavljajte korake od 2 do 4 za INT 2.

POČETAK INTERVALNOG TRENINGA

1. U glavnom izborniku odaberite WORKOUT > INTERVALS.

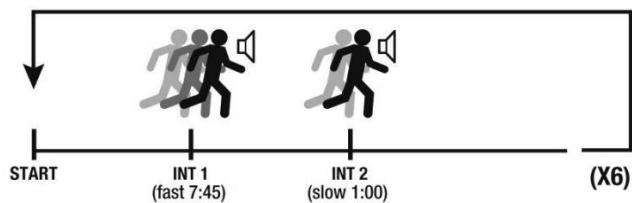
NAPOMENA: Ako se prikaže poruka da je memorija gotovo puna, odaberite OVERWRITE da bi zabilježili novu vježbu preko najstarije vježbe u memoriji ili odaberite DELETE ALL da bi obrisali sve vježbe u memoriji.

2. Pritisnite da bi potvrdili prikazanu postavku. Tada sat automatski traži GPS signal te prikazuje GPS READY kada je GPS pronađen.

SAVJET: Da bi što prije spojili GPS, odmaknite se od visokih zgrada i drveća i mirno stanite.

3. Iz opcije GPS READY odaberite START da bi započeli mjerjenje vremena vježbe.
4. Tijekom vježbe, pritisnite da bi vidjeli proteklo vrijeme i sveukupnu udaljenost.

5. Na kraju svakog intervala sat napravi zvučni signal i na zaslonu prikaže ime sljedećeg intervala te preostalo vrijeme.



6. Kada oba intervala završe, vježba se ponavlja te se broj ponavljanja povećava. Intervali se nastavljaju ponavljati sve dok se vježba ne završi.

7. Da bi preskočili interval, pritisnite i držite ►.

ZAUSTAVLJANJE I POHRANA INTERVALNE VJEŽBE

1. Pritisnite ■ da bi zaustavili odbrojavanje vremena.

2. Odaberite RESUME da bi nastavili odbrojavanje vremena vježbe, SAVE da bi završili vježbu i pohranili podatke ili DISCARD da bi završili vježbu i resetirali vremensko odbrojavanje intervala.

PREGLED VJEŽBI

Sat može pohraniti do 10 vježbi. I dalje možete koristiti povijest (HISTORY) da bi pregledavali pohranjene vježbe i napredak.

PREGLED SAŽETAKA VJEŽBI

Sažeci vježbi sadrže podatke cijelokupnih vježbi.

OTVARANJE VJEŽBI

1. U glavnom izborniku odaberite HISTORY te zatim odaberite STOPWATCH ili INTERVAL.

2. Odaberite vježbu koju želite pregledati te odaberite SUMMARY.

3. Koristite ▲ i ▼ da bi prolazili kroz podatke vježbanja.

Sljedeće tablice pokazuju vrste podataka koje su prikazane za štopericu i intervalne vježbe.

KRATKI PREGLED PODATAKA: VJEŽBE U KOJIMA KORISTIMO ŠTOPERICU

Podaci	Opis
WORKOUT DAY *	Datum kada je vježba pohranjena
TOTAL TIME *	Cijelokupno proteklo vrijeme vježbe
DISTANCE	Cijelokupna pređena udaljenost tijekom vježbe (GPS potreban)
AVG PACE	Prosječne minute po milji/kilometru kroz cijelokupnu vježbu (GPS potreban)
AVG SPEED	Prosječna brzina cijelokupne vježbe (GPS potreban)
LAP # *	Broj pretrčanih krugova tijekom vježbe (mjeri do 99 krugova)
KCAL	Procjena broja potrošenih kalorija tijekom vježbe (GPS potreban)

* Označene stavke su podaci omogućeni u vježbama gdje se koristi štoperica *bez* GPS-a.

KRATKI PREGLED PODATAKA: VJEŽBE (JEDNO ILI OBA) KOJE MJERE UDALJENOST **POMOĆU GPS-A**

Podaci	Opis
WORKOUT DAY *	Datum kada je vježba pohranjena
TOTAL TIME *	Cjelokupno proteklo vrijeme vježbe
DISTANCE	Cjelokupna pređena udaljenost tijekom vježbe
AVG PACE	Prosječne minute po milji/kilometru kroz cjelokupnu vježbu
AVG SPEED	Prosječna brzina cjelokupne vježbe
KCAL	Procjena broja potrošenih kalorija tijekom vježbe

* Označene stavke su podaci omogućeni kada se *oba* intervala izvode pomoći vremena.

KRATKI PREGLED PODATAKA: INTERVALI **BEZ GPS-A**

Podaci	Opis
WORKOUT DAY	Datum kada je vježba pohranjena
TOTAL TIME	Cjelokupno proteklo vrijeme vježbe

PREGLED POJEDINIH PRETRČANIH KRUGOVA

Također možete vidjeti podatke za pojedine krugove iz vježbi mjerena štopericom.

PREGLED DETALJA PRETRČANIH KRUGOVA

1. Iz glavnog izbornika odaberite HISTORY.
2. Odaberite STOPWATCH.
3. Otvorite vježbu koju želite pregledati.
4. Odaberite LAP DETAIL.
5. Na zaslonu će se pojaviti podaci specifični za prvi pređeni krug.
6. Pritisnite ▲ i ▼ da bi prolazili kroz pojedine krugove.

PODACI PRIKAZANI NA DETALJNOM ZASLONU

Podaci	Opis
LAP NUMBER *	Broj kruga: L1, L2, itd.
LAP TIME *	Proteklo vrijeme u krugu
DISTANCE	Pređena udaljenost tijekom kruga (GPS potreban)
PACE	Prosječne minute po milji/kilometru kroz pređeni krug (GPS potreban)
AVG SPEED	Prosječna brzina za pređeni krug (GPS potreban)
KCAL	Procjena broja potrošenih kalorija tijekom vježbe (GPS potreban)

* Označene stavke su podaci omogućeni u vježbama gdje se koristi štoperica *bez GPS-a*.

BRISANJE VJEŽBI

Možete obrisati pojedinu vježbu ili sve vježbe da bi oslobodili memoriju sata.

1. Iz glavnog izbornika odaberite HiSTORY.
2. Odaberite vrstu vježbe koju želite izbrisati: STOPWATCH ili INTERVAL.
3. Izbrišite jednu ili više vježbi:
 - Da bi obrisali jednu vježbu: odaberite željenu vježbu, zatim odaberite DELETE.
 - Da bi obrisali sve vježbe: odaberite DELETE ALL.
4. Odaberite YES.

KONFIGURIRANJE POSTAVKI

Načinite promjene u postavkama sata da bi poboljšali svoje vježbe te iskustvo prilagodili svojim potrebama.

POSTAVLJANJE ALARMA

Postavite alarm da bi dobili zvučni signal svaki dan.

1. U glavnom izborniku odaberite SETTINGS.
2. Odaberite WATCH > ALARM.
3. Postavite vrijeme kada želite da se alarm ozvuči: koristite i da bi odabrali sate/minute, i da bi promijenili postavke.
4. Postavite ALARM na ON.

Kada je alarm aktiviran, na zaslonu koji prikazuje vrijeme se pojavljuje ikona te se alarm oglašava u zadano vrijeme svaki dan.

POSTAVLJANJE VREMENA I DATUMA

Vrijeme i datum se postavljaju pri prvom postavljanju sata, ali ih bilo kada možete ponovno postaviti.

POSTAVLJANJE FORMATA VREMENA

1. U glavnom izborniku odaberite SETTINGS > WATCH > TIME.
2. Postavite 12-satni ili 24-satni format vremena.
3. Postavite sate.

NAPOMENA: Ako koristite 12 satni format, prođite 11 AM da bi ste nastavili na PM (posljepodnevne) sate.

4. Postavite minute.

POSTAVLJANJE DATUMA

1. U glavnom izborniku odaberite SETTINGS > WATCH > DATE.
2. Postavite godinu.
3. Postavite mjesec.
4. Postavite dan.

POSTAVLJANJE MJERNIH JEDINICA

Prilikom prvog postavljanja, odabrali ste način mjerjenja kojim se podaci prikazuju. Ovo možete promijeniti kasnije ili možete odabrati da se prikazana udaljenost pokazuje u drukčijim mernim jedinicama.

POSTAVLJANJE OPĆIH MJERNIH JEDINICA

Sat može koristiti engleske ili metričke jedinice.

1. U glavnom izborniku odaberite SETTINGS > WATCH > UNITS.
2. Odaberite ENGLISH ili METRIC.

POSTAVLJANJE MJERNIH JEDINICA UDALJENOSTI

Udaljenosti prikazane tijekom vježbi mogu prikazivati drukčije mjerne jedinice od općih postavki.

1. U glavnom izborniku odaberite SETTINGS > WATCH > DISTANCE.
2. Odaberite ENGLISH ili METRIC.

POSTAVLJANJE ZVUKOVA

Sat možete postaviti da se ogasi zvučni signal svaki put kada se pritisne tipka i daje zvučne signale tokom vježbi (kada interval završi ili kada se bilo koji događaj tijekom vježbe dogodi).

1. U glavnom izborniku odaberite SETTINGS > WATCH > SOUND.
2. Otvorite BUTTON SOUND ili WORKOUT SOUND.
3. Odaberite ON ili OFF.

POSTAVLJANJE STANJA MIROVANJA

Postavite period u kojem sat ulazi u stanje mirovanja gdje koristi malo energije radi očuvanja vijeka baterije.

1. U glavnom izborniku odaberite SETTINGS > WATCH > SLEEP MODE.
2. Odaberite ENABLE.
3. Postavite SLEEP MODE FROM sa početkom vremena kada želite da sat uđe u stanje mirovanja.
4. Postavite SLEEP MODE TO sa završetkom vremena kada želite da sat izđe iz stanja mirovanja.

Kada je stanje mirovanja aktivirano možete pritisnuti bilo koju tipku da bi upalili sat. Nakon jedne neaktivne minute sat ponovno ulazi u stanje mirovanja.

KONFIGURIRANJE ZONA VJEŽBI

Možete postaviti zone za tempo i brzinu. Da bi to učinili, unesite niske i visoke granice za podatke vježbi takve vrste i sat će oglasiti zvučni signal kada ste izvan dometa tih granica da bi obavijestio da promijenite ponašanje vježbe te da se vratite u zonu.

Zone pomažu za vježbanje u određenom intenzitetu, što može pomoći u ciljanju vježbi za određenu fizičku kvalitetu.

PREDNOSTI POZNAVANJA TEMPA

Tempo je broj minuta koji vam treba da pretrčite jednu milju ili kilometer. Važno je znati vlastiti tempo kada trenirate i tijekom utrke. Dok trenirate možete postaviti tempo neznatno više od svog utrkivačkog tempa da bi ste dobili na brzini. Kada se utrkuјete, možete prilagoditi svoj tempo sporijim kilometrima da bi izbjegli prebrzi start.

Ova ljestvica pokazuje tempo za postaviti u pohranu željenog vremena utrke.

Target Pace		Event Finish Time						
MIN/MI	MIN/KM	5K	10K	20K	Half Marathon	25K	30K	Marathon
5:00	3:06	0:15:32	0:31:04	1:02:08	1:05:33	1:17:40	1:33:12	2:11:05
5:30	3:25	0:17:05	0:34:10	1:08:20	1:12:06	1:25:25	1:42:30	2:24:11
6:00	3:43	0:18:38	0:37:17	1:14:32	1:18:39	1:33:10	1:51:48	2:37:17
6:30	4:02	0:20:11	0:40:24	1:20:44	1:25:12	1:40:55	2:01:06	2:50:23
7:00	4:20	0:21:44	0:43:30	1:26:56	1:31:45	1:48:40	2:10:24	3:03:29
7:30	4:39	0:23:17	0:46:36	1:33:08	1:38:18	1:56:25	2:19:42	3:16:35
8:00	4:58	0:24:50	0:49:42	1:39:20	1:44:51	2:04:10	2:29:00	3:29:41
8:30	5:16	0:26:23	0:52:48	1:45:32	1:51:24	2:11:55	2:38:18	3:42:47
9:00	5:35	0:27:56	0:55:54	1:51:44	1:57:57	2:19:40	2:47:36	3:55:53
9:30	5:54	0:29:29	0:59:00	1:57:56	2:04:30	2:27:25	2:56:54	4:08:59
10:00	6:12	0:31:02	1:02:06	2:04:08	2:11:03	2:35:10	3:06:12	4:22:05
10:30	6:31	0:32:35	1:05:12	2:10:20	2:17:36	2:42:55	3:15:30	4:35:11
		0:34:08					3:24:48	
11:00	6:50	0:35:41	1:08:18	2:16:32	2:24:09	2:50:40	3:34:06	4:48:17
11:30	7:08	0:37:14	1:11:24	2:22:44	2:30:42	2:58:25	3:43:24	5:01:23
12:00	7:27	0:38:47	1:14:30	2:28:56	2:37:15	3:06:10	3:52:42	5:14:29
12:30	7:46	0:40:20	1:17:36	2:35:08	2:43:48	3:13:55	4:02:00	5:27:35
13:00	8:04	0:41:53	1:20:42	2:41:20	2:50:21	3:21:40	4:11:18	5:40:41
13:30	8:23	0:43:26	1:23:48	2:47:32	2:56:54	3:29:25	4:20:36	5:53:47
14:00	8:41		1:26:54	2:53:44	3:03:27	3:37:10		6:06:53

POSTAVLJANJE ZONA

- U glavnom izborniku odaberite SETTINGS > ZONES.
- Odaberite zonu za postaviti: PACE ili SPEED.
- Postavite granice zone.
 - Za tempo, postavite FAST PACE (maksimalni tempo kojim trebate trčati) i SLOW PACE (minimalni tempo kojim trebate trčati).
 - Za brzinu, postavite MIN SPEED (minimalna brzina kojom trebate trčati) i MAX SPEED (maksimalna brzina kojom trebate trčati).
- Odaberite ALERT.
- Odaberite da li želite zvučna upozorenja: PACE ili SPEED oglašava zvuk kada odete izvan određene zone na više od 10 sekundi.

POSTAVLJANJE INFORMACIJA KORISNIKA

Svoje osobne podatke možete ažurirati u bilo koje vrijeme.

- U glavnom izborniku odaberite SETTINGS > USER.
- Potrebno je unijeti LANGUAGE (JEZIK), WEIGHT (TEŽINU), HEIGHT (VISINU), GENDER (SPOL) i BIRTHDAY (DATUM ROĐENJA).

NAPOMENA: Postavite vrijednosti što je točnije moguće da bi učivali u točnim podacima svojih vježbi.

Ako ne možete pronaći GPS, pokušajte ove korake:

RJEŠAVANJE PROBLEMA

PROBLEMI POVEZIVANJA GPS-A

- Pobrinite se za to da ste na otvorenom prostoru. Može biti vrlo teško se povezati ako ste unutar objekta.
- Odmaknite se od zgrada i visokog drveća. Visoke strukture mogu blokirati signale satelita.
- Stojite mirno. Kretanje može povećati vrijeme koje je potrebno da GPS primi signal satelita.

NAPOMENA: Prva uspostavka povezivanja GPS-a može potrajati, sljedeća povezivanja su obično brža jer GPS traži satellite na koje se prethodno povezivao.

VODONEPROPUSNOST SATA

Run x20 GPS je vodonepropustan do 50 metara.

NAPOMENA: Da zadržite vodonepropusnost sata, ne pritišćite tipke sata pod vodom.

- Sat je vodonepropustan dokle god su mu staklo, tipke i kućište u prvobitnom stanju.
- Sat se ne smije koristiti za ronjenje.
- Nakon izlaganja sata slanoj vodi, isperite sat u svježoj vodi. Isti postupak napravite i nakon znojenja.