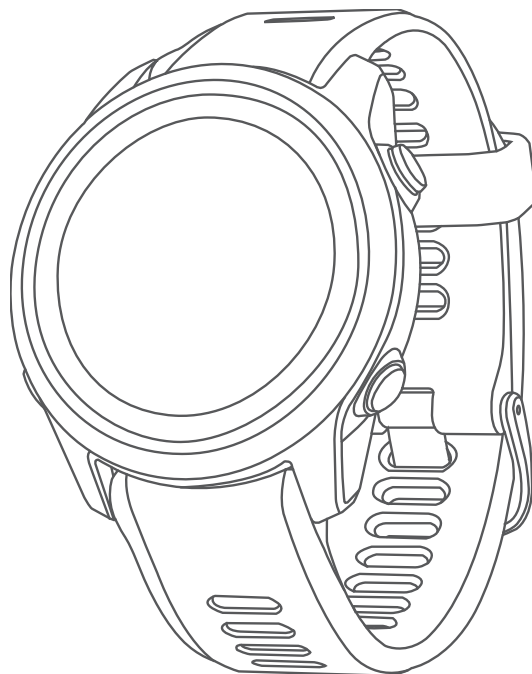


GARMIN®



FORERUNNER® 745

Príručka používateľa

Všetky práva vyhradené. Táto príručka je chránená zákonmi o autorských právach a nesmie byť kopírovaná ani ako celok, ani čiastočne, bez písomného súhlasu spoločnosti Garmin. Spoločnosť Garmin si vyhradzuje právo na zmenu alebo vylepšovanie svojich produktov a realizáciu zmien v obsahu tejto príručky bez povinnosti o týchto zmenách a vylepšeniach informovať akékoľvek osoby alebo organizácie. Najnovšie aktualizácie a dopĺňujúce informácie o používaní tohto produktu nájdete na stránke www.garmin.com.

Garmin®, logo Garmin, ANT+®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, Forerunner®, inReach®, QuickFit®, Rally™, TracBack®, Vector™, VIRB®, a Virtual Partner® sú ochranné známky spoločnosti Garmin Ltd. alebo jej dcérskych spoločností, ktoré sú registrované v USA a v iných krajinách. Body Battery™, Connect IQ™, Firstbeat Analytics™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Index™, Garmin Move IQ™, Garmin Pay™, HRM-Pro™, HRM-Swim™, HRM-Tri™, tempe™, TrueUp™ a Varia™ sú ochranné známky spoločnosti Garmin Ltd. alebo jej dcérskych spoločností. Tieto ochranné známky sa nesmú používať bez výslovného súhlasu spoločnosti Garmin.

Android™ je ochranná známka spoločnosti Google Inc. Apple®, iPhone®, iTunes® a Mac® sú ochranné známky spoločnosti Apple Inc. registrované v USA a v ďalších krajinách. Slovnú známku a logá BLUETOOTH® vlastní spoločnosť Bluetooth SIG, Inc. a každé použitie týchto znáмок spoločnosťou Garmin podlieha licenci. The Cooper Institute® a ďalšie súvisiace ochranné známky sú vlastníctvom organizácie The Cooper Institute. Technológiu pokročilej analýzy srdcovej frekvencie poskytuje spoločnosť Firstbeat. iOS® je ochranná známka spoločnosti Cisco Systems, Inc., ktorú spoločnosť Apple Inc. používa na základe licencie. Shimano® je registrovaná ochranná známka spoločnosti Shimano, Inc. Na softvér Spotify® sa vzťahujú licencie tretích strán, ktoré nájdete tu: <https://developer.spotify.com/legal/third-party-licenses>. Strava™ je ochranná známka spoločnosti Strava, Inc. Training Stress Score™, Intensity Factor™, a Normalized Power™ sú ochranné známky spoločnosti Peaksware, LLC. Wi-Fi® je registrovaná obchodná známka spoločnosti Wi-Fi Alliance Corporation. Windows® a Windows NT® sú registrované ochranné známky spoločnosti Microsoft Corporation v USA a iných krajinách. Zwift™ je ochranná známka spoločnosti Zwift, Inc. Ďalšie ochranné známky a ochranné názvy sú majetkom príslušných vlastníkov.

Tento produkt je ANT+® certifikovaný. Na adrese www.thisisant.com/directory nájdete zoznam kompatibilných produktov a aplikácií.

M/N: A03989

Obsah

Úvod.....	1	Tréning plávania v bazéne.....	18
O zariadení.....	2	Informácie o kalendári tréningov.....	19
Stav a ikony stavu GPS.....	3	Intervalové cvičenia.....	19
Nastavenie hodín.....	3	Používanie funkcie Virtual Partner®.....	21
Aktivity a aplikácie.....	4	Nastavenie tréningového cieľa.....	21
Beh.....	5	Zrušenie tréningového cieľa.....	21
Spustenie aktivity.....	6	Pretekánie s predchádzajúcou	
Tipy na zaznamenávanie aktivít.....	6	aktivitou.....	22
Zastavenie aktivity.....	6	Tréning PacePro.....	22
Hodnotenie aktivity.....	7	Vytvorenie plánu PacePro na vašich	
Pridanie aktivity.....	7	hodinkách.....	22
Vytvorenie vlastnej aktivity.....	7	Spustenie plánu PacePro.....	23
Interiérové aktivity.....	7	Zastavenie plánu PacePro.....	23
Virtuálny beh.....	8	Osobné rekordy.....	23
Kalibrácia vzdialenosti na bežiacom		Zobrazenie vašich osobných	
páse.....	8	rekordov.....	24
Zaznamenanie silového tréningu.....	9	Obnova osobného rekordu.....	24
Zaznamenávanie lezeckej aktivity v		Vymazanie osobného rekordu.....	24
interiéri.....	10	Vymazanie všetkých osobných	
Používanie interiérového trenažéra		rekordov.....	24
ANT+®.....	10	Segmenty.....	24
Outdoor aktivity.....	10	Segmenty Strava™.....	24
Multišport.....	11	Pretekánie v segmente.....	25
Dráhový beh.....	12	Zobrazenie údajov o segmente.....	25
Zaznamenávanie bežeckej aktivity		Používanie metronómu.....	25
Ultra Run.....	12	Režim rozšíreného zobrazenia.....	25
Plávanie.....	12	Nastavenie vášho profilu	
Lyžovanie a zimné športy.....	15	používateľa.....	26
Zaznamenanie boulderingovej		Kondičné ciele.....	26
aktivity.....	16	Informácie o zónach srdcového	
Prehrávanie zvukových signálov počas		tepu.....	26
vašej aktivity.....	16	Nastavenie zón výkonu.....	28
Tréning.....	17	Pozastavenie tréningového stavu.....	28
Cvičenia.....	17	Obnovenie pozastaveného	
Trénovanie podľa cvičenia z aplikácie		tréningového stavu.....	29
Garmin Connect.....	17	Sledovanie aktivity.....	29
Vytvorenie vlastného cvičenia		Automatický cieľ.....	29
v aplikácii Garmin Connect.....	17	Používanie upozornenia na pohyb.....	29
Odoslanie vlastného cvičenia do		Zapnutie funkcie Upozornenie na	
svojho zariadenia.....	17	pohyb.....	29
Začatie cvičenia.....	18	Sledovanie spánku.....	30
Tréning denného odporúčaného		Používanie automatického sledovania	
cvičenia.....	18	spánku.....	30
		Používanie režimu Nerušiť.....	30
		Minúty intenzívneho cvičenia.....	30
		Naberanie minút intenzívneho	
		cvičenia.....	30

Udalosti Garmin Move IQ™:.....	30
Nastavenia sledovania aktivity.....	31
Vypnutie sledovania aktivity.....	31
Sledovanie hydratácie.....	31
Používanie miniaplikácie na sledovanie hydratácie.....	31
Sledovanie menštruačného cyklu.....	31

Funkcie srdcového tepu.....32

Srdcový tep z monitora na zápästí.....	32
Zobrazenie miniaplikácie srdcového tepu.....	32
Tipy týkajúce sa chybných údajov o srdcovom tepe.....	33
Prenos údajov o srdcovom tepe do zariadení Garmin®.....	33
Prenos údajov o srdcovom tepe počas aktivity.....	33
Nastavenie upozornenia na nezvyčajný srdcový tep.....	34
Vypnutie monitora srdcového tepu na zápästí.....	34
Srdcový tep na hrudníku počas plávania.....	34
Príslušenstvo HRM-Pro.....	34
Nasadenie monitora srdcového tepu.....	35
Ukladanie údajov o srdcovom tepe pri časovaných aktivitách.....	35
HRM-Pro Tempo a vzdialenosť behu.....	36
Prístup k uloženým údajom srdcového tepu.....	36
Plávanie v bazéne.....	36
Starostlivosť o monitor srdcového tepu.....	37
Tipy týkajúce sa chybných údajov o srdcovom tepe.....	37
Príslušenstvo HRM-Swim.....	37
Úprava monitora srdcového tepu na potrebnú veľkosť.....	37
Nasadenie monitora srdcového tepu.....	38
Tipy pre používanie príslušenstva HRM-Swim.....	38
Dynamika behu.....	39
Tréning s funkciou dynamiky behu..	39

Farebné zóny a hodnoty dynamiky behu.....	41
Tipy pre prípad chýbajúcich údajov dynamiky behu.....	42
Merania výkonu.....	43
Vypnutie upozornení na výkon.....	43
Automatická detekcia meraní výkonu.....	43
Synchronizácia aktivít a meraní výkonnosti.....	44
Informácie o odhadovaných hodnotách VO2 max.....	44
Zobrazenie kondičného veku.....	45
Aklimatizácia výkonu na teplo a nadmorskú výšku.....	46
Zobrazenie vašich odhadovaných časov pretekov.....	46
Informácie o funkcii Training Effect.....	47
Výkonnostná podmienka.....	47
Prah laktátu.....	48
Zobrazenie odhadu hodnoty FTP.....	49
Tréningový stav.....	50
Úrovně tréningového stavu.....	51
Tipy na zistenie tréningového stavu.....	51
Tréningová záťaž.....	51
Čas zotavenia.....	52
Pulzový oxymeter.....	53
Ako získať údaje z pulzového oxymetra.....	54
Zapnutie funkcie Sledovanie počas spánku pomocou pulzového oxymetra.....	54
Zapnutie celodenného režimu aklimatizácie.....	54
Tipy v prípade chybných meraní pulzového oxymetra.....	54
Zobrazenie skóre stresu na základe variability srdcového tepu.....	55
Body Battery.....	55
Zobrazenie miniaplikácie Body Battery.....	56
Tipy pre Vylepšené Body Battery údaje.....	56
Používanie miniaplikácie na meranie úrovně námahy.....	57

Inteligentné funkcie..... 57

Spárovanie smartfónu so zariadením.....	57
Tipy pre existujúcich používateľov	
Garmin Connect.....	57
Povolenie upozornení Bluetooth.....	58
Funkcie s pripojením cez Bluetooth.....	59
Manuálna synchronizácia údajov s aplikáciou Garmin Connect.....	60
Aktualizácia softvéru prostredníctvom aplikácie Garmin Connect.....	60
Vyhľadanie strateného mobilného zariadenia.....	60
Miniaplikácie.....	60
Zobrazenie miniaplikácií.....	61
Prispôsobenie miniaplikácie My Day.....	62
Zobrazenie ponuky ovládacích prvkov.....	62
Prispôsobenie ponuky ovládacích prvkov.....	62
Otvorenie ovládania hudby.....	62
Funkcie Connect IQ.....	63
Preberanie funkcií Connect IQ pomocou počítača.....	63
Funkcie s pripojením cez Wi-Fi.....	63
Pripájanie k sieti Wi-Fi.....	63

Bezpečnostné a monitorovacie funkcie..... 64

Pridávanie kontaktov pre prípad núdze.....	64
Žiadosť o pomoc.....	64
Zapnutie a vypnutie rozpoznania udalosti v teréne.....	65
Spustenie relácie GroupTrack.....	65
Tipy pre relácie GroupTrack.....	65

Hudba..... 65

Pripojenie k externému poskytovateľovi.....	66
Spotify®.....	66
Preberanie zvukového obsahu od Spotify.....	66
Stiahnutie vlastného zvukového obsahu.....	66
Počúvanie hudby.....	67

Ovládacie prvky prehrávania hudby.....	67
Ovládanie prehrávania hudby na pripojenom smartfóne.....	68
Zmena zvukového režimu.....	68
Pripojenie slúchadiel Bluetooth.....	68

Garmin Pay..... 68

Nastavenie peňaženky Garmin Pay.....	68
Pridanie karty do peňaženky	
Garmin Pay.....	68
Správa vašich kariet Garmin Pay.....	69
Platba za nákup pomocou hodín.....	69
Zmena prístupového kódu	
Garmin Pay.....	70

História..... 70

Využívanie histórie.....	70
Multišportová história.....	70
Zobrazenie času v každej zóne srdcového tepu.....	70
Zobrazenie súhrnov dát.....	71
Používanie počítadla kilometrov.....	71
Vymazanie histórie.....	71
Garmin Connect.....	71
Používanie funkcie Garmin Connect na vašom počítači.....	72
Správa údajov.....	72
Vymazávanie súborov.....	73

Navigácia..... 73

Dráhy.....	73
Sledovanie dráhy na vašom zariadení.....	73
Vytvorenie dráhy v aplikácii Garmin Connect.....	73
Uloženie aktuálnej polohy.....	74
Upravenie uložených polôh.....	74
Vymazanie všetkých uložených polôh.....	75
Navigácia k počiatočnému bodu počas aktivity.....	75
Navigácia do začiatku vašej poslednej uloženej aktivity.....	75
Navigácia do uloženej polohy.....	76
Mapa.....	76
Zobrazenie mapy.....	76
Posúvanie a priblíženie mapy.....	76

Nastavenia mapy	76	Nastavenia snímačov	88
Výškomer a barometer	77	Nastavenia výškomeru	88
Nastavenia navigácie	77	Nastavenia barometra	89
Prispôsobenie funkcií mapy	77	Nastavenia systému	89
Nastavenie indikátora smeru	77	Nastavenia času	90
Nastavenie navigačných upozornení	77	Zmena nastavení podsvietenia	90
Bezdrôtové snímače	77	Prispôsobovanie klávesových skratiek	90
Párovanie bezdrôtových snímačov	78	Zmena merných jednotiek	90
Krokomer	78	Hodiny	91
Beh s krokomerom	78	Nastavenie budíka	91
Kalibrácia krokometra	78	Vymazanie budíka	91
Nastavenie zaznamenávania údajov o rýchlosti a vzdialenosti prostredníctvom krokometra	79	Spustenie časovača odpočítavania	91
Používanie voliteľného snímača rýchlosti alebo kadencie na bicykel	79	Používanie stopiek	92
Tréning s meračmi výkonu	79	Synchronizácia času s GPS	92
Používanie elektronického radenia	79	Manuálne nastavenie času	92
Prehľad o situácii	80	Diaľkový ovládač VIRB	92
Používanie ovládacích prvkov kamery		Ovládanie VIRB akčnej kamery	93
Varia	80	Ovládanie akčnej kamery VIRB počas aktivity	93
tempe	80	Informácie o zariadení	94
Prispôsobenie zariadenia	80	Zobrazenie informácií o zariadení	94
Prispôsobenie zoznamu aktivít	80	Zobrazenie elektronického štítiku s informáciami o predpisoch a ich dodržiavaní	94
Prispôsobenie okruhu miniaplikácií	80	Nabíjanie zariadenia	94
Nastavenia aktivít a aplikácií	81	Tipy na nabíjanie zariadenia	95
Prispôsobenie obrazoviek s údajmi	82	Nosenie hodín	95
Pridanie mapy do aktivity	82	Starostlivosť o zariadenie	96
Upozornenia	83	Čistenie hodín	96
Auto Lap	84	Výmena remienkov	97
Zapnutie Auto Pause	85	Technické údaje Forerunner	100
Aktivácia automatického rozpoznania lezenia	85	Riešenie problémov	100
Zapnutie sebahodnotenia	86	Aktualizácie produktov	100
3D rýchlosť a vzdialenosť	86	Nastavenie aplikácie Garmin Express	100
Používanie automatického rolovania	86	Ako získať ďalšie informácie	100
Zmena nastavenia GPS	86	Sledovanie aktivity	101
Nastavenia časového limitu na úsporu energie	87	Počet krokov prejdenných za deň sa nezobrazuje	101
Odstránenie aktivity alebo aplikácie	87	Môj krokomer sa javí nepresný	101
Nastavenia GroupTrack	87	Počty krokov na zariadení a v mojom účte Garmin Connect sa nezhodujú	101
Nastavenia vzhľadu hodín	87		
Prispôsobenie vzhľadu hodín	88		

Súčet prejdých poschodí je podľa všetkého nepresný	101
Minúty intenzívneho cvičenia blikajú	101
Vyhľadanie satelitných signálov	102
Zlepšenie príjmu satelitného signálu GPS	102
Reštartovanie zariadenia	102
Obnovenie všetkých predvolených nastavení	102
Aktualizácia softvéru prostredníctvom aplikácie Garmin Connect	102
Aktualizácia softvéru prostredníctvom Garmin Express	103
Moje zariadenie je v nesprávnom jazyku	103
Je môj smartfón kompatibilný s mojím zariadením?	103
Môj telefón sa nepripojí k zariadeniu	103
Maximalizácia výdrže batérie	104
Hodnota teploty nie je presná	104
Ako môžem manuálne spárovať ANT+ snímače?	104
Môžem s hodinkami použiť snímač Bluetooth?	105
Hudba sa preruší alebo moje slúchadlá nezostanú pripojené	105

Príloha..... 106

Dátové polia	106
Štandardná klasifikácia na základe hodnoty VO2 Max	113
Hodnoty FTP	114
Veľkosť a obvod kolesa	115
Definície symbolov	116

Úvod

VAROVANIE

Pozrite si príručku *Dôležité informácie o bezpečnosti a produkte* v balení s produktom, kde nájdete upozornenia spojené s produktom a iné dôležité informácie.

Pred zahájením alebo zmenou programu cvičenia sa zakaždým poraďte s lekárom.

O zariadení



①



LIGHT

Stlačením tlačidla zapnete zariadenie.
Stlačením tlačidla zapnete a vypnete podsvietenie.
Podržaním zobrazíte ponuku ovládacích prvkov.

②

START
STOP

Stlačením tlačidla spustíte a zastavíte časovač aktivity.
Stlačením tlačidla vyberiete možnosť alebo potvrdíte správu.

③

BACK



Stlačením tlačidla sa vrátite na predchádzajúcu obrazovku.
Stlačením zaznamenáte okruh, oddych alebo prechod počas aktivity.

④

DOWN



Stlačením tlačidla sa môžete posúvať v miniaplikáciách, obrazovkách s údajmi, možnostiach a nastaveniach.
Podržaním otvoríte ovládače hudby ([Hudba, strana 65](#)).

⑤

UP



Stlačením tlačidla sa môžete posúvať v miniaplikáciách, obrazovkách s údajmi, možnostiach a nastaveniach.
Podržaním zobrazíte ponuku.
Podržaním môžete manuálne meniť športy počas aktivity.

Stav a ikony stavu GPS

Kruh a ikony stavu GPS dočasne pokrývajú každú obrazovku s údajmi. V prípade exteriérových aktivít má kruh stavu zelenú farbu, ak je systém GPS pripravený. Blikajúca ikona znamená, že vaše zariadenie vyhľadáva signál. Neprerušovane svietiaci ikona znamená, že sa našiel signál z pripojeného snímača.

GPS	Stav GPS
	Stav batérie
	Stav pripojenia smartfónu
	Stav technológie Wi-Fi®.
	Stav monitora srdcového tepu
	Stav krokomera
	Stav funkcie Running Dynamics Pod
	Stav snímačov rýchlosti a kadencie
	Stav svetiel bicykla
	Stav radaru bicykla
	Stav režimu rozšíreného displeja
	Stav merača výkonu
	Stav snímača teple™
	Stav kamery VIRB®

Nastavenie hodín

Aby ste mohli naplno využívať funkcie Forerunner, vykonajte tieto kroky.

- Spárujte zariadenie Forerunner so svojim smartfónom použitím aplikácie Garmin Connect™ ([Spárovanie smartfónu so zariadením, strana 57](#)).
- Nastavte bezpečnostné funkcie ([Bezpečnostné a monitorovacie funkcie, strana 64](#)).
- Nastavte hudbu ([Hudba, strana 65](#)).
- Nastavte Wi-Fi sieť ([Pripájanie k sieti Wi-Fi, strana 63](#)).
- Nastavte si peňaženku Garmin Pay™ ([Nastavenie peňaženky Garmin Pay, strana 68](#)).

Aktivity a aplikácie

Hodinky môžete používať pri interiérových, exteriérových, atletických a fitness aktivitách. Keď spustíte aktivitu, hodinky zobrazujú a zaznamenávajú údaje snímača. Môžete si vytvoriť vlastné aktivity alebo nové aktivity na základe predvolených aktivít (*Vytvorenie vlastnej aktivity, strana 7*). Po dokončení aktivít ich môžete uložiť a zdieľať s komunitou Garmin Connect.

Aktivity a aplikácie Connect IQ™ môžete do svojich hodínok taktiež pridať pomocou aplikácie Connect IQ (*Funkcie Connect IQ, strana 63*).

Ďalšie informácie o sledovaní aktivity a presnosti merania zdravotného stavu nájdete na adrese garmin.com/ataccuracy.

Beh

Prvá kondičná aktivita, ktorú zaznamenáte na svojom zariadení, môže byť beh, jazda alebo akákoľvek outdoorová aktivita. Pred začatím aktivity môže byť potrebné zariadenie nabiť ([Nabíjanie zariadenia, strana 94](#)). Zariadenie zaznamenáva údaje o aktivite iba vtedy, keď je spustený časovač aktivít.

- 1 Stlačte tlačidlo **START** a vyberte aktivitu.
- 2 Vyjdite von a počkajte, kým zariadenie nájde satelity.
- 3 Stlačte tlačidlo **START**.
- 4 Chod'te si zabehať.



POZNÁMKA: na zariadení Forerunner 745 podržte počas aktivity stlačené tlačidlo DOWN, čím zobrazíte ovládače hudby.

- 5 Po dokončení behu vyberte položku **STOP**.
- 6 Vyberte možnosť:
 - Výberom položky **Pokračovať** znova spustíte časovač aktivity.
 - Výberom položky **Uložiť** aktivitu uložíte a vynulujete časovač aktivity. Beh môžete vybrať a zobraziť jeho prehľad.



POZNÁMKA: ďalšie možnosti behu nájdete v časti [Zastavenie aktivity, strana 6](#).

Spustenie aktivity

Po spustení aktivity sa automaticky zapne funkcia GPS (ak sa vyžaduje). Ak máte voliteľný bezdrôtový snímač, môžete ho spárovať so Forerunner zariadením ([Párovanie bezdrôtových snímačov, strana 78](#)).

1 Na úvodnej obrazovke hodínky vyberte tlačidlo **START**.

2 Vyberte aktivitu.

POZNÁMKA: aktivity nastavené ako obľúbené sa v zozname zobrazujú ako prvé ([Prispôsobenie zoznamu aktivít, strana 80](#)).

3 Vyberte možnosť:

- Vyberte aktivitu spomedzi obľúbených.
- Vyberte položku  a zvolte aktivitu z rozšíreného zoznamu aktivít.

4 Ak aktivita vyžaduje signál GPS, vyjdite von na miesto s priamym výhľadom na oblohu.

5 Počkajte, kým sa objaví  **GPS**.

Zariadenie je pripravené, keď zaznamená váš tep, zachytí signál GPS (ak sa vyžaduje) a pripojí sa k bezdrôtovým snímačom (ak sa vyžaduje).

6 Stlačením položky **START** spustíte časovač aktivity.

Zariadenie zaznamenáva údaje o aktivite iba vtedy, keď je spustený časovač aktivít.

POZNÁMKA: počas aktivity môžete podržať stlačené tlačidlo **DOWN**, čím zobrazíte ovládače hudby.

Tipy na zaznamenávanie aktivít

- Pred začiatkom aktivity zariadenie nabíjate ([Nabíjanie zariadenia, strana 94](#)).
- Stlačením tlačidla  zaznamenáte okruhy, začnete novú sériu alebo pozíciu alebo prejdete na ďalší tréningový krok.
- Potiahnutím prstom nahor **UP** alebo **DOWN** nadol zobrazíte ďalšie stránky s údajmi.

Zastavenie aktivity

1 Stlačte tlačidlo **STOP**.

2 Vyberte možnosť:

- Ak chcete obnoviť aktivitu, vyberte položku **Pokračovať**.
- Ak chcete uložiť aktivitu a vrátiť sa do režimu hodín, vyberte položku **Uložiť** >  > **Hotovo**.
POZNÁMKA: ak je zapnuté sebahodnotenie, môžete zadať svoju vnímanú námahu pri aktivite ([Zapnutie sebahodnotenia, strana 86](#)).
- Ak chcete prerušiť aktivitu a vrátiť sa k nej neskôr, vyberte položku **Obnoviť neskôr**.
- Ak chcete označiť okruh, vyberte položku, vyberte položku **Kolo**.
- Ak sa chcete späť navigovať k počiatočnému bodu aktivity po celej dĺžke cesty, ktorú ste prešli, vyberte položky **Späť na Štart** > **TracBack**.
POZNÁMKA: táto funkcia je k dispozícii len na aktivity, ktoré používajú GPS.
- Ak sa chcete späť navigovať k počiatočnému bodu aktivity najpriamejšou cestou, vyberte položky **Späť na Štart** > **Vzdušnou čiarou**.
POZNÁMKA: táto funkcia je k dispozícii len na aktivity, ktoré používajú GPS.
- Ak chcete zmerať rozdiel medzi srdcovým tepom na konci aktivity a srdcovým tepom o dve minúty neskôr, vyberte položku **ST zotavenia** a počkajte, kým časovač odpočíta čas.
- Ak chcete vymazať aktivitu a vrátiť sa do režimu hodín, vyberte položky **Odhodiť** > **Áno**.

POZNÁMKA: po zastavení aktivity ju zariadenie po 30 minútach automaticky uloží.

Hodnotenie aktivity

Predtým, ako budete môcť vyhodnotiť aktivitu, musíte vo svojom zariadení Forerunner povoliť nastavenie sebahodnotenia ([Zapnutie sebahodnotenia, strana 86](#)).

Môžete zaznamenať, ako ste sa cítili pri behu, bicyklovaní alebo plávaní.

1 Po dokončení aktivity vyberte položku **Uložiť** ([Zastavenie aktivity, strana 6](#)).

2 Vyberte číslo, ktoré zodpovedá vašej vnímanej námahe.

POZNÁMKA: výberom možnosti **»** môžete preskočiť sebahodnotenie.

3 Vyberte, ako ste sa cítili počas aktivity.

Hodnotenia si môžete pozrieť v aplikácii Garmin Connect.

Pridanie aktivity

Vaše zariadenie sa dodáva s niekoľkými predinštalovanými bežnými interiérovými a exteriérovými aktivitami. Tieto aktivity si môžete pridať do zoznamu aktivít.

1 Vyberte položku **START**.

2 Vyberte položku **Pridať**.

3 Vyberte aktivitu v zozname

4 Ak chcete pridať aktivitu do zoznamu obľúbených, vyberte položku **Áno**.

5 Vyberte miesto v zozname aktivít.

6 Stlačte tlačidlo **START**.

Vytvorenie vlastnej aktivity

1 Na úvodnej obrazovke hodín vyberte položky **START > Pridať**.

2 Vyberte možnosť:

- Vyberte položku **Kopírovať aktivitu** a vytvorte vlastnú aktivitu na základe jednej z vašich uložených aktivít.
- Ak chcete vytvoriť novú vlastnú aktivitu, vyberte položku **Iné**.

3 V prípade potreby vyberte typ aktivity.

4 Vyberte názov alebo zadajte vlastný názov.

Rovnaké názvy aktivít sa líšia číslom, napríklad: Bicyklovanie(2).

5 Vyberte možnosť:

- Vyberte možnosť prispôsobenia špecifických nastavení aktivity. Môžete napríklad prispôbiť obrazovky s údajmi alebo automatické funkcie.
- Ak chcete uložiť a používať vlastnú aktivitu, vyberte položku **Hotovo**.

6 Ak chcete pridať aktivitu do zoznamu obľúbených, vyberte položku **Áno**.

Interiérové aktivity

Zariadenie Forerunner možno použiť pri tréningu v interiéri, napríklad pri behu na trati v hale alebo pri používaní stacionárneho bicykla. Systém GPS je počas aktivít v interiéri vypnutý.

Pri behu alebo chôdzi s vypnutým systémom GPS sa rýchlosť, vzdialenosť a kadencia vypočítavajú pomocou akcelerometra v zariadení. Akcelerometer sa kalibruje samočinne. Presnosť údajov o rýchlosti, vzdialenosti a kadencii sa zlepší po niekoľkých behoch alebo prechádzkach vonku s využitím systému GPS.

TIP: držanie sa riadidiel bežacieho pásu znižuje presnosť. Na zaznamenávanie tempa, vzdialenosti a kadencie môžete použiť voliteľný krokomer.

Pri bicyklovaní s vypnutou službou GPS nie sú údaje o rýchlosti ani vzdialenosti k dispozícii, ak nemáte voliteľný snímač, ktorý odosiela údaje o rýchlosti a vzdialenosti do zariadenia, napríklad snímač rýchlosti a kadencie.

Virtuálny beh

Vaše zariadenie Forerunner môžete spárovať s kompatibilnou aplikáciou od inej spoločnosti, ktorá bude prenášať údaje o tempe, srdcovom tepe alebo kadencii.

- 1 Zvoľte **START > Virtuálny beh**.
- 2 Otvorte svoj tablet, laptop alebo smartfón, otvorte aplikáciu Zwift™ alebo inú tréningovú aplikáciu.
- 3 Ak chcete spustiť aktivitu behu a spárovať zariadenia, postupujte podľa pokynov na obrazovke.
- 4 Stlačením položky **START** spustíte časovač aktivity.
- 5 Po dokončení behu vyberte tlačidlo **STOP**, čím zastavíte časovač aktivity.

Kalibrácia vzdialenosti na bežiacom páse

Ak chcete zaznamenávať presnejšie údaje o vzdialenostiach pre beh na bežiacom páse, vzdialenosť na bežiacom páse môžete kalibrovať po prebehnutí aspoň 1,5 km (1 míle). Ak používate rôzne bežiace pásy, môžete kalibráciu aktualizovať manuálne pri každej zmene bežiacich pásov.

- 1 Začnite aktivitu na bežiacom páse ([Spustenie aktivity, strana 6](#)), a prebehnite aspoň 1,5 km (1 míľu) na bežiacom páse.
- 2 Po dokončení behu vyberte položku **STOP**.
- 3 Vyberte možnosť:
 - Ak vzdialenosť bežiaceho pásu kalibrujete prvýkrát, vyberte položku **Uložiť**. Zariadenie vyžiada dokončenie kalibrácie bežiaceho pásu.
 - Na manuálnu kalibráciu vzdialenosti bežiaceho pásu po prvej kalibrácii vyberte položku **Kalibrovať a uložiť > Áno**.
- 4 Skontrolujte prejdenu vzdialenosť na displeji bežiaceho pásu a zadajte vzdialenosť do svojho zariadenia.

Zaznamenanie silového tréningu

Počas silového tréningu môžete zaznamenávať série. Série znamená niekoľko opakovaní rovnakého pohybu. Pomocou aplikácie Garmin Connect môžete vytvárať a vyhľadávať silové cvičenia a odosielať ich do svojich hodínok.

1 Stlačte tlačidlo **START**.

2 Vyberte položku **Sila**.

Pri prvom zaznamenávaní aktivity silového tréningu musíte vybrať, na ktorom zápästí sa hodinky nachádzajú.

3 Vyberte cvičenie.

POZNÁMKA: ak v hodinkách nemáte stiahnuté žiadne silové cvičenia, môžete zvoliť možnosť **Voľne > START** a prejsť na krok 6.

4 Ak chcete zobrazíť kroky cvičenia (voliteľné), stlačte možnosť **DOWN**.

TIP: počas sledovania krokov cvičenia môžete stlačením tlačidla **START** zobrazíť animáciu zvoleného cvičenia, ak je k dispozícii.

5 Stlačením tlačidla **START > Cvičiť > START** spustíte časovač sérií.

6 Spustíte prvú sériu.

Zariadenie spočíta opakovania. Počet opakovaní sa zobrazí, keď ich vykonáte aspoň štyri.

TIP: zariadenie dokáže počítať iba opakovania jedného pohybu v každej sérii. Ak chcete pohyby zmeniť, dokončíte sériu a začnete novú.

7 Na dokončenie série stlačte .

Hodinky zobrazia celkový počet opakovaní v sérii. Po niekoľkých sekundách sa zobrazí časovač oddychu.

8 V prípade potreby upravte počet opakovaní.

TIP: môžete tiež pridať váhu použitú pre danú sériu.

9 Po skončení oddychu stlačte  a začnite novú sériu.

10 Opakujte pre každú sériu silového tréningu, až kým nedokončíte aktivitu.

11 Po poslednej sérii stlačte **STOP** na zastavenie časovača sérií.

12 Zvoľte možnosť **Zastaviť cvičenie > Uložiť**.

Tipy na zaznamenávanie silových tréningov

- Počas vykonávania opakovaní sa nepozerajte na zariadenie.
So zariadením by ste mali manipulovať na začiatku a na konci každej série a počas prestávok na oddych.
- Počas vykonávania opakovaní sa sústreďte na správne prevedenie cvikov.
- Cvičte s vlastnou váhou alebo cviky bez závažia.
- Opakovania vykonávajte dôsledne v plnom rozsahu pohybu.
Každé opakovanie sa započíta, keď sa paža, na ktorej máte zariadenie, vráti do východiskovej polohy.
POZNÁMKA: cviky na nohy sa nemusia započítať.
- Zapnite automatické rozpoznanie sérií, aby sa série spúšťali a zastavovali.
- Silový tréning uložte a odošlite do svojho účtu Garmin Connect.
Pomocou nástrojov v účte Garmin Connect môžete zobrazíť a upraviť podrobnosti aktivity.

Zaznamenávanie lezeckej aktivity v interiéri.

Počas lezeckej aktivity v interiéri môžete zaznamenávať trasy. Trasa je lezecká cesta pozdĺž interiérovej umelej steny.

- 1 Stlačte tlačidlo **START**.
- 2 Vyberte položku **Lezenie vnútri**.
- 3 Na zaznamenávanie štatistík trasy vyberte možnosť **Áno**.
- 4 Vyberte systém hodnotenia.

POZNÁMKA: pri najbližšom začatí lezeckej aktivity v interiéri použije zariadenie tento systém hodnotenia. Systém môžete zmeniť, keď podržíte tlačidlo  vyberiete nastavenia aktivity a vyberiete položku Systém hodnotenia.

- 5 Vyberte úroveň náročnosti pre trasu.
- 6 Stlačte tlačidlo **START**.
- 7 Začnite prvú trasu.

POZNÁMKA: keď je spustený časovač trasy, zariadenie automaticky uzamkne tlačidlá, aby sa zabránilo náhodnému stlačeniu tlačidla. Podržaním akéhokoľvek tlačidla sa hodinky odomknú.

- 8 Po dokončení trasy zostúpte na zem.

Keď ste na zemi, časovač oddychu sa spustí automaticky.

POZNÁMKA: v prípade potreby môžete stlačiť tlačidlo  na dokončenie trasy.

- 9 Vyberte možnosť:
 - Ak chcete uložiť úspešnú trasu, vyberte položku **Dokončené**.
 - Ak chcete uložiť neúspešnú trasu, vyberte položku **Vykonané pokusy**.
 - Ak chcete trasu odstrániť, vyberte položku **Odhodiť**.

- 10 Zadajte počet pádov pre trasu.

- 11 Keď oddych skončí, stlačte tlačidlo  a začnite novú trasu.

- 12 Tento postup opakujte pre každú trasu až do ukončenia aktivity.

- 13 Stlačte tlačidlo **STOP**.

- 14 Vyberte položku **Uložiť**.

Používanie interiérového trenažéra ANT+[®]

Predtým, ako budete môcť používať kompatibilný interiérový trenažér ANT+, musíte bicykel upevniť v trenažéri a spárovať ho so zariadením (*Párovanie bezdrôtových snímačov, strana 78*).

Zariadenie môžete používať s interiérovým trenažérom na simuláciu odporu počas sledovania dráhy, jazdy alebo cvičenia. Počas používania interiérového trenažéra sa GPS automaticky vypne.

- 1 Vyberte položku **START > Bicykl. v int..**
- 2 Vyberte možnosť:
 - Vyberte položku **Voľná jazda**, ak chcete jazdiť.
 - Výberom položky **Podľa trasy** budete sledovať uloženú dráhu (*Dráhy, strana 73*).
 - Výberom položky **Podľa cvičenia** budete sledovať uložené cvičenie (*Cvičenia, strana 17*).
 - Výberom položky **Nastaviť výkon** nastavíte hodnotu cieľového výkonu.
 - Výberom položky **Nastavte stupeň záťaž** nastavíte hodnotu simulovaného sklonu.
 - Výberom položky **Nastavte odpor** nastavíte silu odporu trenažéra.

- 3 Stlačením položky **START** spustíte časovač aktivity.

Trenažér zvýši alebo zníži odpor na základe informácií o nadmorskej výške pri dráhe alebo jazde.

Outdoor aktivity

Zariadenie Forerunner sa dodáva s vopred nahratými outdoor aktivitami, ako sú beh a bicyklovanie. Pri outdoor aktivitách sa zapne GPS. Môžete si pridať nové aktivity na základe predvolených aktivít, ako sú chôdza alebo veslovanie. Do vášho zariadenia si tiež môžete pridať vlastné aktivity. (*Vytvorenie vlastnej aktivity, strana 7*).

Multišport

Triatlonisti, duatlonisti a iní multišportoví pretekári môžu využiť aplikácie pre multišportové aktivity, ako napríklad Triatlon alebo Swimrun. Počas multišportovej aktivity môžete prechádzať medzi aktivitami a pokračovať na zobrazenie celkového času. Napríklad môžete prejsť z bicyklovania na beh a zobraziť celkový čas pre bicyklovanie a beh počas celej multišportovej aktivity.

Môžete si prispôbiť multišportovú aktivitu alebo môžete použiť predvolené nastavenie aktivity triatlonu pre štandardný triatlon.

Triatlonový tréning

Ak sa zúčastníte triatlonu, môžete použiť triatlonovú aktivitu na rýchly presun každého športového segmentu, na načasovanie každého segmentu a uloženie aktivity.

- 1 Vyberte položku **START > Triatlon**.
- 2 Výberom položky **START** spustíte časovač.
- 3 Vyberte položku  na začiatku a konci každého presunu.
Funkciu presunu možno zapnúť a vypnúť pre nastavenia triatlonovej aktivity.
- 4 Po dokončení aktivity vyberte položku **STOP > Uložiť**.

Vytvorenie multišportovej aktivity

- 1 Na úvodnej obrazovke hodín stlačte tlačidlo **START > Pridať > Multišport**.
- 2 Vyberte typ aktivity s viacerými športmi alebo zadajte vlastný názov.
Rovnaké názvy aktivít sa líšia číslom. Napríklad Triatlon(2).
- 3 Vyberte dve alebo viac aktivít.
- 4 Vyberte možnosť:
 - Vyberte možnosť prispôbenia špecifických nastavení aktivity. Napríklad môžete vybrať, či chcete zahrnúť prechody.
 - Ak chcete uložiť a používať aktivitu s viacerými športmi, vyberte položku **Hotovo**.
- 5 Ak chcete pridať aktivitu do zoznamu obľúbených, vyberte položku **Áno**.

Tipy pre triatlonový tréning alebo použitie multišportových aktivít

- Vyberte položku **START** pre spustenie prvej aktivity.
- Stlačením tlačidla  prejdete na ďalšiu aktivitu.
Ak sú zapnuté prechody, čas prechodu sa zaznamená oddelene od časov aktivít.
- V prípade potreby stlačte tlačidlo  pre spustenie ďalšej aktivity.
- Výberom položky **UP** alebo **DOWN** zobrazíte ďalšie stránky s údajmi.

Dráhový beh

Predtým, ako sa vydáte na dráhový beh, sa uistite, že bežíte na štandardnej 400 metrovej trati.

Aktivitu dráhového behu môžete použiť na zaznamenanie údajov o outdoorovej trati vrátane vzdialenosti v metroch a rozdelenia okruhov.

- 1 Postavte sa na outdoorovú trať.
- 2 Zvoľte **START > Dráhový beh**.
- 3 Čakajte, kým zariadenie nájde satelity.
- 4 Ak bežíte v dráhe 1, prejdite na krok 10.
- 5 Podržte tlačidlo .
- 6 Zvoľte nastavenia aktivity.
- 7 Stlačte tlačidlo **Číslo dráhy**.
- 8 Zvoľte číslo dráhy.
- 9 Dvojitém stlačením tlačidla **BACK** sa vrátite na obrazovku časovača aktivity.
- 10 Stlačte tlačidlo **START**.
- 11 Bežte okolo trate.

Po odbehnutí 3 okruhov vaše zariadenie zaznamená rozmery trate a nakalibruje jej vzdialenosť.

- 12 Po dokončení behu zvoľte **STOP > Uložiť**.

Tipy na zaznamenávanie dráhového behu

- Pred začatím dráhového behu počkajte, kým sa indikátor stavu GPS nerozsvieti nazeleno.
- Pri prvom behu na neznámej trati zabehnite minimálne 3 kolá, aby ste nakalibrovali vzdialenosť trate. Okruh by ste mali dobehnúť mierne za svoj východiskový bod.
- Každý okruh bežte v tej istej dráhe.

POZNÁMKA: predvolená vzdialenosť Auto Lap® je 1 600 m alebo 4 okruhy okolo trate.

- Ak bežíte v inej dráhe ako je dráha 1, nastavte číslo dráhy v nastaveniach aktivity.

Zaznamenávanie bežeckej aktivity Ultra Run

Pred zaznamenávaním bežeckej aktivity Ultra Run môžete deaktivovať zaznamenávanie VO2 max., ak nechcete, aby vám tento typ behu ovplyvnil odhadovanú hodnotu VO2 max. ([Vypnutie zaznamenávania max. VO2., strana 45](#)).

- 1 Zvoľte **START > Ultra beh**.
- 2 Stlačením položky **START** spustíte časovač aktivity.
- 3 Začnite bežať.
- 4 Na účely zaznamenania okruhu a spustenia časovača oddychu vyberte položku .

POZNÁMKA: nastavenie Tlačidlo Lap môžete upraviť tak, aby sa ním zaznamenal okruh a spustil sa časovač oddychu, spustil sa iba časovač oddychu alebo sa iba zaznamenal okruh ([Nastavenia aktivít a aplikácií, strana 81](#)).

- 5 Keď oddych skončí, vyberte  a pokračujte v behu.
- 6 Po dokončení behu zvoľte **STOP > Uložiť**.

Plávanie

OZNÁMENIE

Zariadenie je určené na plávanie na hladine. Pri potápaní sa môže zariadenie poškodiť a na produkt sa nebude vzťahovať záruka.

Plávanie na otvorenej vodnej ploche

Môžete zaznamenávať údaje o plávaní vrátane vzdialenosti, tempa a počtu záberov. K predvolenej aktivite (*Prispôsobenie obrazoviek s údajmi, strana 82*) plávania na otvorenej vodnej ploche môžete pridať obrazovky s údajmi.

- 1 Vyberte položku **START > Otvorená voda**.
- 2 Vyjdite von a počkajte, kým zariadenie nájde satelity.
- 3 Stlačením položky **START** spustíte časovač aktivity.
- 4 Začnite plávať.
- 5 Stlačením **UP** alebo **DOWN** zobrazíte ďalšie stránky s údajmi (voliteľné).
- 6 Po dokončení aktivity vyberte položku **STOP > Uložiť**.

Plávanie v bazéne

- 1 Zvoľte položku **START > Pl. v bazéne**.
- 2 Vyberte veľkosť bazéna alebo zadajte vlastnú veľkosť.
- 3 Stlačte tlačidlo **START**.
Zariadenie zaznamenáva údaje o plávaní iba vtedy, keď je spustený časovač aktivít.
- 4 Začnite s aktivitou.
Zariadenie automaticky zaznamenáva intervaly a dĺžky plávania.
- 5 Stlačením **UP** alebo **DOWN** zobrazíte ďalšie stránky s údajmi (voliteľné).
- 6 Počas odpočinku pozastavte časovač aktivity pomocou položky .
- 7 Výberom položky  reštartujete časovač aktivity.
- 8 Po dokončení aktivity vyberte položku **STOP > Uložiť**.

Srdcový tep počas plávania

OZNÁMENIE

Zariadenie je určené na plávanie na hladine. Pri potápaní sa môže zariadenie poškodiť a na produkt sa nebude vzťahovať záruka.

Pri plaveckých aktivitách je na zariadení povolený monitor srdcového tepu na zápästí. Zariadenie je tiež kompatibilné s príslušenstvom HRM-Pro™, HRM-Swim™ a HRM-Tri™. Ak sú k dispozícii údaje o srdcovom tepe z monitora na zápästí aj z monitora na hrudníku, zariadenie používa údaje o srdcovom tepe z monitora na hrudníku.

Zaznamenávanie vzdialenosti

Zariadenie Forerunner meria a zaznamenáva vzdialenosť podľa dokončených dĺžok bazéna. Aby sa zobrazila presná vzdialenosť, veľkosť bazéna musí byť zadaná správne (*Nastavenie veľkosti bazéna, strana 13*).

TIP: pre dosiahnutie presných výsledkov zaplávajte celú dĺžku a použite jeden typ záberu pre celú dĺžku. Pri odpočinku stopky pozastavte.

TIP: aby ste zariadeniu pomohli počítať vaše dĺžky, silno sa odrazte od steny bazéna a pred prvým záberom splývajte.

TIP: pri prevádzaní cvičenia musíte zastaviť časovač alebo použiť funkciu záznamu cvičenia (*Tréning s funkciou Drill Log (zaznamenávanie cvičenia), strana 15*).

Nastavenie veľkosti bazéna

- 1 Na úvodnej obrazovke hodín vyberte tlačidlo **START > Pl. v bazéne**.
- 2 Podržte tlačidlo .
- 3 Vyberte položku **Pool Swim Settings > Veľkosť bazéna**.
- 4 Vyberte veľkosť bazéna alebo zadajte vlastnú veľkosť.

Terminológia plávania

Dĺžka: preplávaná vzdialenosť celého bazéna

Interval: jedna alebo viac dĺžok za sebou. Nový interval sa začína po oddychu.

Záber: záber sa započíta zakaždým, keď vaša ruka so zariadením dokončí celý cyklus.

Swolf: vaše skóre swolf predstavuje súčet času, za ktorý preplávate jednu dĺžku bazéna, a počtu záberov v rámci danej dĺžky. Napríklad 30 sekúnd plus 15 záberov sa rovná skóre swolf vo výške 45 bodov. Pri plávaní na otvorených vodných plochách sa hodnota swolf vypočíta na dĺžke 25 metrov. Hodnota swolf meria efektívnosť plávania a – podobne ako pri golfe – nižšie skóre je lepšie.

Kritická rýchlosť plávania (CSS): CSS je teoretická rýchlosť, ktorú môžete nepretržite udržiavať bez vyčerpania. Hodnotu CSS môžete použiť na usmernenie svojho tréningového tempa a sledovanie svojho zlepšovania.

Typy záberov

Zisťovanie typu záberov je k dispozícii len pri plávaní v bazéne. Typ záberu sa zistí na konci dĺžky. Typy záberov sa zobrazujú v histórii plávania a na vašom účte Garmin Connect. Typ záberu si tiež môžete zvoliť ako vlastné údajové pole (*Prispôsobenie obrazoviek s údajmi, strana 82*).

Kraul	Voľný štýl
Znak	Znak
Prsia	Prsia
Motýlik	Motýľ
Zmiešané	Viac ako jeden typ záberu v jednom intervale
Cvičenie	Používa sa spolu s funkciou zaznamenávania cvičenia (<i>Tréning s funkciou Drill Log (zaznamenávanie cvičenia), strana 15</i>)

Tipy týkajúce sa plaveckých aktivít

- Ak chcete pred začatím plaveckej aktivity v bazéne vybrať veľkosť bazéna alebo zadať vlastnú veľkosť, postupujte podľa pokynov na obrazovke.
Pri najbližšom začatí plaveckej aktivity v bazéne použije zariadenie túto veľkosť bazéna. Veľkosť bazéna môžete zmeniť, keď podržíte tlačidlo , vyberiete nastavenia aktivity a vyberiete položku Veľkosť bazéna.
- Ak chcete zaznamenať odpočinok počas plávania v bazéne, stlačte tlačidlo .
Zariadenie automaticky zaznamená intervaly a dĺžky v rámci plávania v bazéne.
- Ak chcete zaznamenať interval počas plávania na otvorenej vodnej ploche, stlačte tlačidlo .

Odpočinok počas plávania v bazéne

Predvolená obrazovka odpočinku zobrazuje dva časovače oddychu. Taktiež zobrazuje čas a vzdialenosť v rámci posledného dokončeného intervalu.

POZNÁMKA: údaje o plávaní sa počas odpočinku nezaznamenávajú.

- 1 Ak chcete začať odpočinok, vyberte počas plaveckej aktivity položku .
Zobrazenie sa prehodí na biely text na čiernom pozadí a zobrazí sa obrazovka odpočinku.
- 2 Ak chcete počas odpočinku zobraziť iné obrazovky s údajmi (voliteľné), stlačte tlačidlo **UP** alebo **DOWN**.
- 3 Ak chcete pokračovať v plávaní, vyberte položku .
- 4 Opakujte tento postup pri ďalších intervaloch odpočinku.

Funkcia automatického oddychu

Funkcia automatického oddychu je k dispozícii len pre plávanie v bazéne. Vaše zariadenie automaticky zistí, kedy odpočívate, a zobrazí sa obrazovka odpočinku. Ak odpočívate dlhšie ako 15 sekúnd, zariadenie automaticky vytvorí interval oddychu. Keď začnete znova plávať, zariadenie automaticky začne nový interval plávania. Funkciu automatického režimu oddychu môžete zapnúť v možnostiach aktivity ([Nastavenia aktivít a aplikácií, strana 81](#)).

TIP: najlepšie výsledky pri používaní funkcie automatického oddychu dosiahnete, ak pri oddychu minimalizujete pohyby paží.

Ak nechcete používať funkciu automatického oddychu, môžete vybrať  a začiatok a koniec každého intervalu oddychu označiť manuálne.

Tréning s funkciou Drill Log (zaznamenávanie cvičenia)

Funkcia zaznamenávania cvičenia je k dispozícii len pre plávanie v bazéne. Funkciu zaznamenávania cvičenia môžete používať na manuálne zaznamenávanie sérií kopov nôh, plávania jednou rukou alebo akéhokoľvek typu plávania, ktorý nepatrí medzi štyri hlavné plavecké štýly.

- 1 Ak chcete zobraziť obrazovku funkcie zaznamenávania cvičenia počas aktivity plávania v bazéne, stlačte tlačidlo **UP** alebo **DOWN**.
- 2 Výberom položky  spustíte časovač cvičenia.
- 3 Po dokončení intervalu cvičenia, stlačte položku .
Časovač cvičenia sa zastaví, ale časovač aktivity pokračuje v zaznamenávaní celého plaveckého tréningu.
- 4 Zvoľte vzdialenosť pre dokončené cvičenie.
Zvýšenia vzdialenosti vychádzajú z veľkosti bazénu vybranej pre profil aktivity.
- 5 Vyberte možnosť:
 - Ak chcete začať ďalší interval cvičenia, vyberte položku .
 - Ak chcete začať interval plávania, stlačte tlačidlo **UP** alebo **DOWN** na návrat na obrazovky plaveckého tréningu.

Lyžovanie a zimné športy

Aktivity lyžovanie a snoubording môžete pridať na svoj zoznam aktivít ([Prispôsobenie zoznamu aktivít, strana 80](#)). Môžete si prispôsobiť obrazovky s údajmi pre každú aktivitu ([Prispôsobenie obrazoviek s údajmi, strana 82](#)).

Zobrazenie vašich zjazdov

Vaše zariadenie za pomoci funkcie automatického spustenia zaznamenáva podrobné informácie o každom zjazde na lyžiach či snowboarde. Táto funkcia je pre zjazdové lyžovanie a snowboarding automaticky zapnutá. Na základe vášho pohybu automaticky zaznamená nové zjazdy na lyžiach. Časovač sa pozastaví, keď sa prestanete hýbať dolu svahom a keď ste na vleku. Počas jazdy na vleku zostáva časovač pozastavený. Časovač sa znovu zapne, ak sa spustíte dolu svahom. Podrobné informácie o zjazde si môžete zobraziť, keď je časovač pozastavený alebo keď je časovač spustený.

- 1 Začnite aktivitu na lyžiach alebo snowboarde.
- 2 Podržte .
- 3 Vyberte položku **Zobraziť zjazd**.
- 4 Pomocou položiek **UP** a **DOWN** zobrazte podrobnosti o vašom poslednom zjazde, aktuálnom zjazde a všetkých zjazdoch spoločne.
Na obrazovke zjazdov sa zobrazuje čas, prejdená vzdialenosť, maximálna rýchlosť, priemerná rýchlosť a celkové klesanie.

Zaznamenanie boulderingovej aktivity

Počas boulderingovej aktivity môžete zaznamenávať trasy. Trasa je lezecká cesta pozdĺž balvanu alebo malého skalného útvaru.

1 Stlačte tlačidlo **START**.

2 Vyberte položku **Bouldering**.

3 Vyberte systém hodnotenia.

POZNÁMKA: pri najbližšom začatí boulderingovej aktivity použijú hodinky tento systém hodnotenia. Systém môžete zmeniť, keď podržíte tlačidlo  vyberiete nastavenia aktivity a vyberiete položku Systém hodnotenia.

4 Vyberte úroveň náročnosti pre trasu.

5 Stlačením tlačidla **START** spustíte časovač trasy.

6 Začnite prvú trasu.

7 Stlačte tlačidlo  na dokončenie trasy.

8 Vyberte jednu z možností:

- Ak chcete uložiť úspešnú trasu, vyberte položku **Dokončené**.
- Ak chcete uložiť neúspešnú trasu, vyberte položku **Vykonané pokusy**.
- Ak chcete trasu odstrániť, vyberte položku **Odhodiť**.

9 Keď oddych skončí, stlačte tlačidlo  a začnite novú trasu.

10 Tento postup opakujte pre každú trasu až do ukončenia aktivity.

11 Po poslednej trase stlačte tlačidlo **STOP** na zastavenie časovača trasy.

12 Vyberte položku **Uložiť**.

Prehrávanie zvukových signálov počas vašej aktivity

Na hodinkách môžete povoliť prehrávanie motivačných hlásení o stave počas behu alebo inej aktivity. Zvukové signály sa prehrávajú na prepojených slúchadlách pomocou technológie Bluetooth® (ak sú k dispozícii). V opačnom prípade sa zvukové signály prehrávajú na vašom telefóne spárovanom prostredníctvom aplikácie Garmin Connect. Počas zvukového signálu hodinky alebo telefón stlmia primárny zvuk, aby sa prehralo hlásenie.

POZNÁMKA: táto funkcia nie je dostupná pre všetky aktivity.

1 Podržte  na úvodnej obrazovke hodínok.

2 Vyberte položky **Zvukové signály**.

3 Vyberte možnosť:

- Ak chcete počuť signál pri každom okruhu, vyberte možnosť **Upozornenie na kolo**.

POZNÁMKA: predvolene je aktivovaný zvukový signál **Upozornenie na kolo**.

- Ak si chcete signály prispôbiť pomocou údajov o vašom tempe a rýchlosti, vyberte možnosť **Upozornenie na rýchlosť/tempo**.
- Ak si chcete signály prispôbiť pomocou údajov o vašom srdcovom tepe, vyberte možnosť **Upozornenie na srdcový tep**.
- Ak si chcete signály prispôbiť pomocou údajov o výkone, vyberte možnosť **Upozornenie na výkon**.
- Ak chcete signály počuť pri spustení a zastavení časovača (a tiež pri použití funkcie Auto Pause®, vyberte možnosť **Udalosti časovača**.
- Ak chcete signály počuť pri každom kroku cvičenia, vyberte možnosť **Tréningové upozornenia**.
- Ak chcete počuť prehrávanie upozornení s aktivitou ako zvukového signálu, vyberte možnosť **Upozornenia aktivity**.
- Ak si chcete vypočúť znenie zvuku pred zvukovým upozornením alebo signálom, vyberte položku **Zvukové tóny**.
- Ak chcete zmeniť jazyk alebo dialekt hlasových upozornení, vyberte možnosť **Dialekt**.

Tréning

Cvičenia

Môžete si vytvoriť vlastné cvičenia, ktoré zahŕňajú ciele pre každú časť cvičenia a pre rozličné vzdialenosti, časy a kalórie. Cvičenia môžete vytvoriť alebo ich vyhľadať viac pomocou aplikácie Garmin Connect alebo si z aplikácie vybrať tréningový plán, v ktorom sú zahrnuté cvičenia, a odoslať ich do svojho zariadenia.

Pomocou aplikácie Garmin Connect si môžete naplánovať cvičenia. Cvičenia si môžete naplánovať vopred a uložiť ich vo svojom zariadení.

Trénovanie podľa cvičenia z aplikácie Garmin Connect

Ak si chcete stiahnuť cvičenie z aplikácie Garmin Connect, musíte mať vytvorený účet Garmin Connect ([Garmin Connect, strana 71](#)).

- 1 Vyberte možnosť:
 - Otvorte aplikáciu Garmin Connect.
 - Prejdite na stránku connect.garmin.com.
- 2 Vyberte položky **Tréning > Cvičenia**.
- 3 Nájdite cvičenie alebo si vytvorte a uložte nové cvičenie.
- 4 Vyberte tlačidlo  alebo položku **Odoslať do zariadenia**.
- 5 Postupujte podľa pokynov na obrazovke.

Vytvorenie vlastného cvičenia v aplikácii Garmin Connect

Pred vytvorením cvičenia v aplikácii Garmin Connect je potrebné mať založený účet Garmin Connect ([Garmin Connect, strana 71](#)).

- 1 V aplikácii Garmin Connect vyberte možnosť  alebo .
- 2 Vyberte položky **Tréning > Cvičenia > Vytvorenie tréningu**.
- 3 Vyberte aktivitu.
- 4 Vytvorte svoje vlastné cvičenie.
- 5 Vyberte položku **Uložiť**.
- 6 Zadaťte názov cvičenia a vyberte položku **Uložiť**.

Vo vašom zozname cvičení sa objaví nové cvičenie.

POZNÁMKA: toto cvičenie môžete odoslať do svojho zariadenia ([Odoslanie vlastného cvičenia do svojho zariadenia, strana 17](#)).

Odoslanie vlastného cvičenia do svojho zariadenia

Vlastné cvičenie, ktoré ste vytvorili, môžete pomocou aplikácie Garmin Connect odoslať do svojho zariadenia ([Vytvorenie vlastného cvičenia v aplikácii Garmin Connect, strana 17](#)).

- 1 V aplikácii Garmin Connect vyberte položku  alebo .
- 2 Vyberte položky **Tréning > Cvičenia**.
- 3 Vyberte cvičenie zo zoznamu.
- 4 Vyberte položku .
- 5 Vyberte svoje kompatibilné zariadenie.
- 6 Postupujte podľa pokynov na obrazovke.

Začatie cvičenia

Skôr ako budete môcť začať s cvičením, musíte prevziať cvičenie zo svojho účtu Garmin Connect.

- 1 Na úvodnej obrazovke hodínok vyberte tlačidlo **START**.
- 2 Vyberte aktivitu.
- 3 Podržte tlačidlo .
- 4 Vyberte položky **Tréning > Cvičenia**.
- 5 Vyberte cvičenie.
POZNÁMKA: v zozname sa zobrazia iba cvičenia, ktoré sú kompatibilné s vybranou aktivitou.
- 6 Ak chcete zobrazíť kroky cvičenia (voliteľné), vyberte položku **Zobraziť**.
- 7 Vyberte položku **Cvičiť**.
- 8 Stlačením položky **START** spustíte časovač aktivity.

Po začatí cvičenia zariadenie zobrazí každý krok cvičenia, poznámky ku kroku (voliteľné), cieľ (voliteľné) a aktuálne údaje o cvičení.

Tréning denného odporúčaného cvičenia

Predtým, ako zariadenie navrhne denné cvičenie, je potrebné mať tréningový stav a odhadovanú hodnotu VO2 max. ([Tréningový stav, strana 50](#)).

- 1 Na úvodnej obrazovke hodínok stlačte tlačidlo **START**.
- 2 Vyberte položku **Beh** alebo **Bicyklovanie**.
Zobrazí sa denné odporúčané cvičenie.
- 3 Stlačte tlačidlo **START** a vyberte možnosť:
 - Ak chcete previesť cvičenie, vyberte položku **Cvičiť**.
 - Ak chcete cvičenie zrušiť, vyberte položku **Zrušiť**.
 - Ak chcete zobrazíť kroky cvičenia, vyberte položku **Kroky**.
 - Ak chcete aktualizovať cieľové nastavenie tréningu, vyberte položku **Typ cieľa**.
 - Ak chcete vypnúť oznámenia o cvičení, vyberte položku **Zakázať výzvu**.

Navrhované cvičenie sa automaticky aktualizuje podľa zmien tréningových návykov, času zotavenia a hodnoty VO2 max.

Zapnutie a vypnutie výziev na denné odporúčané cvičenie

Denne odporúčané cvičenia sa odporúčajú na základe vašich predchádzajúcich aktivít uložených vo vašom účte Garmin Connect.

- 1 Na úvodnej obrazovke hodínok stlačte **START**.
- 2 Vyberte položku **Beh** alebo **Bicyklovanie**.
- 3 Podržte tlačidlo .
- 4 Vyberte položky **Tréning > Cvičenia > Dnešný návrh**.
- 5 Na zapnutie alebo vypnutie výziev stlačte **START**.

Tréning plávania v bazéne

Zariadenie vás môže previesť viacerými krokmi v rámci plaveckého cvičenia. Vytvoriť a odoslať plavecké cvičenie v bazéne môžete podobne ako pri [Cvičenia, strana 17](#) a [Tréningové podľa cvičenia z aplikácie Garmin Connect, strana 17](#).

- 1 Na obrazovke hodínok vyberte položku **START > Pl. v bazéne > Možnosti > Tréning**.
- 2 Vyberte možnosť:
 - Výberom položky **Cvičenia** môžete spustiť cvičenia prevzaté z aplikácie Garmin Connect.
 - Výberom položky **Tréningový kalendár** môžete spustiť alebo zobrazíť naplánované cvičenia.
- 3 Postupujte podľa pokynov na obrazovke.

Zaznamenanie testu kritickej rýchlosti plávania

Vaša hodnota kritickej rýchlosti plávania (CSS) je výsledkom testu založeného na časovke. CSS je teoretická rýchlosť, ktorú môžete nepretržite udržiavať bez vyčerpania. Hodnotu CSS môžete použiť na usmernenie svojho tréningového tempa a sledovanie svojho zlepšovania.

- 1 Na obrazovke hodínok vyberte položku **START > Pl. v bazéne > Možnosti > Kritická rýchł. pláv. > Urobiť test kritic. rýchł. plávania**.
- 2 Výberom položky **DOWN** skontrolujete tréningové kroky.
- 3 Vyberte položku **OK > START**.
- 4 Postupujte podľa pokynov na obrazovke.

Úprava výsledku kritickej rýchlosti plávania

Hodnotu CSS môžete manuálne upraviť alebo zadať pre ňu nový čas.

- 1 Na obrazovke hodínok vyberte položku **START > Pl. v bazéne > Možnosti > Kritická rýchł. pláv. > Kritická rýchł. pláv..**
- 2 Zadajte minúty.
- 3 Zadajte sekundy.

Informácie o kalendári tréningov

Kalendár tréningov v zariadení je rozšírením kalendáru tréningov alebo plánu, ktorý si nastavíte v aplikácii Garmin Connect. Keď do kalendára v aplikácii Garmin Connect pridáte niekoľko cvičení, môžete si ich odoslať do svojho zariadenia. Všetky naplánované cvičenia odoslané do zariadenia sa budú zobrazovať v miniaplikácii kalendára. Keď v kalendári vyberiete niektorý deň, môžete si pozrieť príslušné cvičenie alebo ho absolvovať. Naplánované cvičenie zostane v zariadení bez ohľadu na to, či ho absolvujete alebo preskočíte. Keď z aplikácie Garmin Connect odošlete naplánované cvičenia, existujúci kalendár tréningov sa nimi prepíše.

Používanie tréningových plánov Garmin Connect

Predtým, ako si budete môcť prevziať a používať tréningový plán z aplikácie Garmin Connect, musíte mať založený účet Garmin Connect ([Garmin Connect, strana 71](#)) a zariadenie Forerunner musíte spárovať s kompatibilným smartfónom.

- 1 V aplikácii Garmin Connect vyberte možnosť  alebo .
- 2 Vyberte položky **Tréning > Plány tréningu**.
- 3 Vyberte a naplánujte tréningový plán.
- 4 Postupujte podľa pokynov na obrazovke.
- 5 Skontrolujte tréningový plán vo svojom kalendári.

Intervalové cvičenia

Intervalové cvičenia si môžete vytvoriť na základe vzdialenosti alebo času. V zariadení sa uloží vaše vlastné intervalové cvičenie, kým si nevytvoríte iné intervalové cvičenie. V prípade cvičení na dráhe alebo pri behu na vopred známu vzdialenosť môžete použiť otvorené intervaly.

Vytvorenie intervalového cvičenia

- 1 Na úvodnej obrazovke hodínok vyberte položku **START**.
- 2 Vyberte aktivitu.
- 3 Podržte tlačidlo .
- 4 Vyberte položky **Tréning > Intervaly > Uprav. > Interval > Typ**.
- 5 Vyberte položku **Vzdialenosť, Čas** alebo **Otvorené**.
TIP: výberom možnosti **Otvorené** vytvoríte neobmedzený interval.
- 6 V prípade potreby vyberte položku **Trvanie**, zadajte vzdialenostnú alebo časovú hodnotu intervalu cvičenia a vyberte možnosť .
- 7 Vyberte položku **BACK**.
- 8 Vyberte položky **Oddych > Typ**.
- 9 Vyberte položku **Vzdialenosť, Čas** alebo **Otvorené**.
- 10 V prípade potreby zadajte vzdialenostnú alebo časovú hodnotu intervalu odpočinku a vyberte možnosť .
- 11 Vyberte položku **BACK**.
- 12 Vyberte jednu alebo niekoľko možností:
 - Ak chcete nastaviť počet opakovaní, vyberte položku **Opakovať**.
 - Ak chcete k vášmu cvičeniu pridať neobmedzenú rozcvičku, vyberte položky **Rozcvička > Zapnúť(é)**.
 - Ak chcete k vášmu cvičeniu pridať neobmedzené ukladanie, vyberte položky **Ukladanie > Zapnúť(é)**.

Začatie intervalového cvičenia

- 1 Na úvodnej obrazovke hodínok vyberte ikonu **START**.
 - 2 Vyberte aktivitu.
 - 3 Podržte tlačidlo .
 - 4 Vyberte položky **Tréning > Intervaly > Cvičiť**.
 - 5 Výberom položky **START** spustíte časovač.
 - 6 Keď má intervalové cvičenie rozcvičku, výberom položky  začnete prvý interval.
 - 7 Postupujte podľa pokynov na obrazovke.
- Po dokončení všetkých intervalov sa zobrazí správa.

Zastavenie intervalového cvičenia

- Stlačením tlačidla  môžete kedykoľvek zastaviť aktuálny interval alebo časový úsek oddychu a prejsť na ďalší interval alebo časový úsek oddychu.
- Po dokončení všetkých intervalov a časových úsekov oddychu stlačením tlačidla  ukončíte intervalové cvičenie a prejdete na časovač, ktorý môžete využiť na ukladanie.
- Časovač aktivity môžete kedykoľvek zastaviť stlačením tlačidla **STOP**. Časovač môžete znova spustiť, prípadne môžete intervalové cvičenie ukončiť.

Používanie funkcie Virtual Partner

Funkcia Virtual Partner je tréningový nástroj, ktorý vám pomáha plniť vaše ciele. Môžete nastaviť tempo pre Virtual Partner a pretekať proti stanovenému času.

POZNÁMKA: táto funkcia nie je dostupná pre všetky aktivity.

- 1 Na úvodnej obrazovke hodínok vyberte ikonu **START**.
- 2 Vyberte aktivitu.
- 3 Podržte tlačidlo .
- 4 Zvoľte nastavenia aktivity.
- 5 Vyberte položky **Obrazovky s údajmi > Pridať nové > Virtual Partner**.
- 6 Zadaťte hodnotu pre tempo alebo rýchlosť.
- 7 Spustite aktivitu (*Spustenie aktivity, strana 6*).
- 8 Výberom položky **UP** alebo **DOWN** sa môžete posunúť na obrazovku Virtual Partner a pozrieť sa, kto vedie.



Nastavenie tréningového cieľa

Funkcia tréningového cieľa spolupracuje s funkciou Virtual Partner, aby ste sa pri tréningu mohli zameriavať na nastavený cieľ, ako napr. vzdialenosť, vzdialenosť a čas, vzdialenosť a tempo, alebo vzdialenosť a rýchlosť. Počas vašej tréningovej aktivity vám zariadenie poskytuje spätnú väzbu. Táto vás v reálnom čase informuje o tom, ako blízko ste k dosiahnutiu vášho tréningového cieľa.

- 1 Na úvodnej obrazovke hodínok vyberte ikonu **START**.
 - 2 Vyberte aktivitu.
 - 3 Podržte tlačidlo .
 - 4 Vyberte položky **Tréning > Stanoviť cieľ**.
 - 5 Vyberte možnosť:
 - Ak chcete zvoliť vopred nastavenú vzdialenosť alebo vlastnú vzdialenosť, vyberte položku **Len vzdialenosť**.
 - Ak chcete zvoliť cieľ z hľadiska vzdialenosti a času, vyberte položku **Vzdialenosť a čas**.
 - Ak chcete zvoliť cieľ z hľadiska vzdialenosti a tempa alebo vzdialenosti a rýchlosti, vyberte položku **Vzdialenosť a tempo**, respektíve **Vzdialenosť a rýchlosť**.
- Objaví sa obrazovka tréningového cieľa a zobrazí váš odhadovaný čas v cieli. Odhadovaný čas v cieli vychádza z vášho aktuálneho výkonu a zostávajúceho času.
- 6 Výberom položky **START** spustíte časovač.

Zrušenie tréningového cieľa

- 1 Počas aktivity podržte tlačidlo .
- 2 Vyberte položky **Zrušiť cieľ > Áno**.

Pretekánie s predchádzajúcou aktivitou

Môžete pretekať s predchádzajúcou zaznamenanou alebo prevzatou aktivitou. Táto funkcia spolupracuje s funkciou Virtual Partner, aby ste mohli počas aktivity vidieť, ako ďaleko ste vpredu alebo vzadu.

POZNÁMKA: táto funkcia nie je dostupná pre všetky aktivity.

- 1 Na úvodnej obrazovke hodínok vyberte ikonu **START**.
- 2 Vyberte aktivitu.
- 3 Podržte tlačidlo .
- 4 Vyberte položku **Tréning > Preteky s aktivitou**.
- 5 Vyberte možnosť:
 - Ak chcete vybrať predchádzajúcu zaznamenanú aktivitu z vášho zariadenia, vyberte položku **Z histórie**.
 - Pomocou položky **Prevzaté** vyberiete aktivitu, ktorú ste prevzali zo svojho účtu Garmin Connect.
- 6 Vyberte aktivitu.
Zobrazí sa obrazovka Virtual Partner, ktorá označuje váš odhadovaný čas v cieli.
- 7 Výberom položky **START** spustíte časovač.
- 8 Po dokončení aktivity vyberte položku **START > Uložiť**.

Tréning PacePro

Mnohí bežci radi nosia svoje pásmo tempa počas pretekov, aby im pomohlo dosiahnuť ich pretekársky cieľ. Funkcia PacePro vám umožňuje vytvoriť vlastné pásmo tempa na základe vzdialenosti, rýchlosti a času. Môžete tiež vytvoriť pásmo tempa pre známu dráhu, aby ste optimalizovali svoje tempo na základe výškových zmien. Plán PacePro môžete vytvoriť pomocou aplikácie Garmin Connect. Pred absolvovaním dráhy môžete zobraziť ukážku rozdelení a grafu nadmorskej výšky.

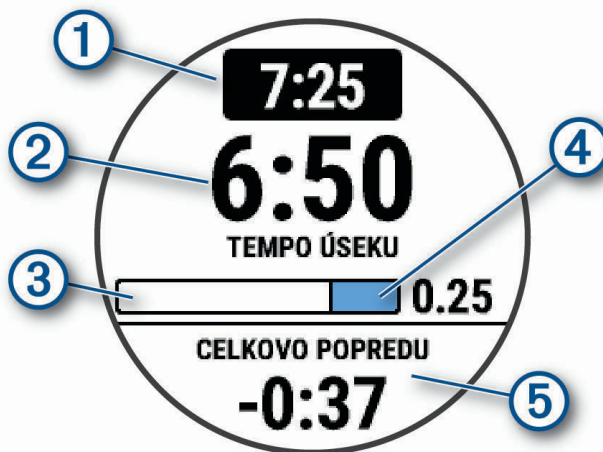
Vytvorenie plánu PacePro na vašich hodinkách

Skôr než si na hodinkách budete môcť vytvoriť plán PacePro, musíte vytvoriť dráhu ([Sledovanie dráhy na vašom zariadení, strana 73](#)).

- 1 Na úvodnej obrazovke hodínok vyberte tlačidlo **START**.
- 2 Vyberte outdoorovú bežeckú aktivitu.
- 3 Podržte tlačidlo .
- 4 Vyberte položku **Navigácia > Dráhy**.
- 5 Vyberte dráhu.
- 6 Vyberte položku **PacePro > Vytvoriť nový**.
- 7 Vyberte možnosť:
 - Vyberte položku **Cieľové tempo** a zadajte cieľové tempo.
 - Vyberte položku **Cieľový čas** a zadajte cieľový čas.Zariadenie zobrazí vaše vlastné pásmo tempa.
TIP: stlačením tlačidla **DOWN** a výberom možnosti **Zobraziť úseky** zobrazíte ukážku čiastkových úsekov.
- 8 Výberom tlačidla **START** spustíte plán.
- 9 V prípade potreby vyberte položku **Áno** na zapnutie navigácie dráhou.
- 10 Stlačením položky **START** spustíte časovač aktivity.

Spustenie plánu PacePro

- 1 Na úvodnej obrazovke hodínok vyberte tlačidlo **START**.
- 2 Vyberte outdoorovú bežeckú aktivitu.
- 3 Podržte tlačidlo .
- 4 Vyberte položky **Tréning > Plány PacePro**.
- 5 Vyberte niektorý program.
TIP: ak chcete zobraziť čiastkové úseky, môžete vybrať **DOWN > Zobrazíť úseky**.
- 6 Výberom tlačidla **START** spustíte plán.
- 7 V prípade potreby vyberte položku **Áno** na zapnutie navigácie traťou.
- 8 Stlačením položky **START** spustíte časovač aktivity.



①	Cieľové tempo úseku
②	Aktuálne tempo úseku
③	Priebeh dokončenia čiastkového úseku
④	Zvyšná vzdialenosť čiastkového úseku
⑤	Celkový predstih alebo omeškanie voči cieľovému času

Zastavenie plánu PacePro

- 1 Podržte tlačidlo .
- 2 Vyberte položky **Ukončiť funkciu PacePro > Áno**.
Zariadenie zastaví plán PacePro. Časovač aktivity beží ďalej.

Osobné rekordy

Po ukončení aktivity sa na zariadení zobrazia nové osobné rekordy, ktoré ste počas tejto aktivity dosiahli. Medzi osobné rekordy patrí najrýchlejší čas na niekoľkých bežných súťažných vzdialenostiach a najdlhší beh, jazda alebo plávanie.

POZNÁMKA: v prípade cyklistiky k osobným rekordom patrí aj najväčší výstup a najlepší výkon (vyžaduje sa merač výkonu).

Zobrazenie vašich osobných rekordov

- 1 Na úvodnej obrazovke hodínok podržte tlačidlo .
- 2 Vyberte položky **História > Rekordy**.
- 3 Vyberte šport.
- 4 Vyberte rekord.
- 5 Vyberte položku **Zobraziť záznam**.

Obnova osobného rekordu

Každý osobný rekord možno nastaviť na predošlý zaznamenaný údaj.

- 1 Na úvodnej obrazovke hodínok podržte tlačidlo .
 - 2 Vyberte položky **História > Rekordy**.
 - 3 Vyberte šport.
 - 4 Vyberte rekord, ktorý chcete obnoviť.
 - 5 Vyberte položku **Predchádz. > Áno**.
- POZNÁMKA:** nevymažú sa tým žiadne uložené aktivity.

Vymazanie osobného rekordu

- 1 Na úvodnej obrazovke hodínok podržte tlačidlo .
 - 2 Vyberte položky **História > Rekordy**.
 - 3 Vyberte šport.
 - 4 Vyberte rekord, ktorý chcete vymazať.
 - 5 Vyberte položku **Vymazať záznam > Áno**.
- POZNÁMKA:** nevymažú sa tým žiadne uložené aktivity.

Vymazanie všetkých osobných rekordov

- 1 Na úvodnej obrazovke hodínok podržte tlačidlo .
 - 2 Vyberte položky **História > Rekordy**.
 - 3 Vyberte šport.
 - 4 Vyberte položku **Vymazať všetky záznamy > Áno**.
- Rekordy sa vymažú iba pre daný šport.
- POZNÁMKA:** nevymažú sa tým žiadne uložené aktivity.

Segmenty

Segmenty týkajúce sa behu alebo bicyklovania môžete poslať z vášho účtu Garmin Connect do zariadenia. Po uložení segmentu do zariadenia môžete s týmto segmentom pretekať a pokúsiť sa vyrovnáť alebo prekonať svoj osobný rekord alebo rekord iných účastníkov, ktorí pretekali v danom segmente.

POZNÁMKA: keď si prevezmete dráhu z vášho účtu Garmin Connect, môžete si prevziať všetky dostupné segmenty, čo sa týka tejto dráhy.

Segmenty Strava™

Do svojho zariadenia Forerunner si môžete stiahnuť segmenty Strava. Sledovaním segmentov Strava môžete porovnať svoj výkon s výkonom pri minulých jazdách alebo s výkonom priateľov a profesionálov, ktorí absolvovali rovnaký segment.

Ak sa chcete zaregistrovať a získať členstvo v službe Strava, prejdite do ponuky segmentov vo svojom účte Garmin Connect. Ďalšie informácie nájdete na webe www.strava.com.

Informácie v tomto návode sa vzťahujú na segmenty Garmin Connect aj na segmenty Strava.

Pretekánie v segmente

Segmenty sú virtuálne pretekárske trate. Môžete pretekať v segmente a porovnávať svoj výkon s predchádzajúcimi aktivitami, výkonmi iných, pripojenými kontaktmi vo vašom účte Garmin Connect alebo inými členmi bežeckých alebo cyklistických komunít. Svoje údaje o aktivite môžete nahrať na svoj účet Garmin Connect a pozrieť si svoju pozíciu v segmente.

POZNÁMKA: ak sú váš účet Garmin Connect a účet Strava prepojené, vaša aktivita sa automaticky odošle na váš účet Strava, aby ste si mohli skontrolovať pozíciu v segmente.

1 Vyberte položku **START**.

2 Vyberte aktivitu.

3 Choďte si zabehať alebo zajazdiť.

Keď sa priblížite k nejakému segmentu, objaví sa správa a môžete pretekať v danom segmente.

4 Začnite pretekať v segmente.

Po dokončení segmentu sa zobrazí správa.

Zobrazenie údajov o segmente

1 Vyberte položku **START**.

2 Vyberte aktivitu.

3 Podržte položku .

4 Vyberte položky **Tréning > Segmenty**.

5 Vyberte segment.

6 Vyberte možnosť:

- Výberom položky **Časy pretekov** zobrazíte čas a priemernú rýchlosť alebo tempo pre lídra segmentu.
- Výberom položky **Mapa** zobrazíte segment na mape.
- Výberom položky **Graf nadmorskej výšky** zobrazíte graf výšky pre daný segment.

Používanie metronómu

Funkcia metronómu hrá tóny v stabilnom rytme, vďaka čomu pomáha zlepšovať váš výkon prostredníctvom tréningu pri rýchlejšej, pomalšej alebo zosúladenejšej kadencii.

POZNÁMKA: táto funkcia nie je dostupná pre všetky aktivity.

1 Na úvodnej obrazovke hodínok vyberte ikonu **START**.

2 Vyberte aktivitu.

3 Podržte tlačidlo .

4 Zvoľte nastavenia aktivity.

5 Vyberte položky **Metronóm > Stav > Zapnúť(é)**.

6 Vyberte možnosť:

- Ak chcete zadať hodnotu založenú na kadencii, ktorú chcete udržiavať, vyberte položku **Údery/minúta**.
- Ak chcete prispôbiť frekvenciu úderov, vyberte položku **Frekv. upoz..**
- Ak chcete prispôbiť tón a vibrovanie metronómu, vyberte položku **Zvuky**.

7 Ak potrebujete počuť funkciu metronómu pred začatím behu, vyberte položku **Ukážka**.

8 Choďte si zabehať (*Beh, strana 5*).

Metronóm sa spustí automaticky.

9 Ak chcete zobraziť obrazovku metronómu počas behu, stlačte tlačidlo **UP** alebo **DOWN**.

10 Ak potrebujete zmeniť nastavenia metronómu, podržte tlačidlo .

Režim rozšíreného zobrazenia

Režim rozšíreného displeja môžete použiť na zobrazenie obrazoviek s údajmi z vášho zariadenia Forerunner na kompatibilnom zariadení Edge® počas jazdy alebo triatlonu. Ďalšie informácie nájdete v príručke používateľa k zariadeniu Edge.

Nastavenie vášho profilu používateľa

Môžete aktualizovať nastavenie svojho pohlavia, dátumu narodenia, výšky, hmotnosti, zápästia, zóny srdcového tepu, zóny výkonu a kritickej rýchlosti plávania (CSS). Zariadenie využíva tieto informácie na výpočet presných tréningových údajov.

- 1 Podržte tlačidlo 
- 2 Vyberte položku **Profil používateľa**.
- 3 Vyberte možnosť.

Kondičné ciele

Zóny vášho srdcového tepu vám môžu pomôcť zmerať kondíciu pochopením a aplikovaním týchto zásad.

- Váš srdcový tep je dobrým ukazovateľom intenzity cvičenia.
- Cvičenie v určitých zónach srdcového tepu vám môže pomôcť zlepšiť kardiovaskulárnu kapacitu a silu.

Ak poznáte svoj maximálny srdcový tep, na stanovenie tej najlepšej zóny na vaše kondičné ciele môžete použiť tabuľku ([Výpočty zón srdcového tepu, strana 28](#)).

Ak svoj maximálny srdcový tep nepoznáte, použite jednu z kalkulačiek dostupných na internete. Niektoré posilňovne a zdravotné strediská poskytujú test, ktorý odmeria maximálny srdcový tep. Predvolený maximálny tep je 220 mínus váš vek.

Informácie o zónach srdcového tepu

Mnoho atlétov používa zóny srdcového tepu na meranie a zvýšenie kardiovaskulárnej sily a zlepšenie kondície. Zóna srdcovej frekvencie je stanovený rozsah úderov za minútu. Päť bežne akceptovaných zón srdcového tepu je číslovaných od 1 po 5 podľa zvyšujúcej sa intenzity. Zóny srdcového tepu sa vo všeobecnosti počítajú na základe percentuálnych hodnôt maximálneho srdcového tepu.

Nastavenie zón srdcového tepu

Na určenie vašich predvolených zón srdcového tepu hodinky používajú vaše informácie z profilu používateľa, ktoré ste zadali pri úvodnom nastavení. Môžete nastaviť osobitné zóny srdcového tepu pre športové profily, ako napríklad beh, bicyklovanie a plávanie. Ak chcete počas svojej aktivity dostávať čo najpresnejšie údaje o kalóriách, nastavte svoj maximálny srdcový tep. Jednotlivé zóny srdcového tepu môžete nastaviť a tepovú frekvenciu počas oddychu zadať aj manuálne. Zóny môžete manuálne upraviť v hodinkách alebo pomocou vášho účtu Garmin Connect.

- 1 Podržte tlačidlo .
- 2 Vyberte možnosť **Profil používateľa > Srdcový tep**.
- 3 Vyberte položku **Maximálny srdcový tep** a zadajte váš maximálny srdcový tep.
Funkciu Automat. detekcia môžete používať na automatické zaznamenávanie vášho maximálneho srdcového tepu počas aktivity ([Automatická detekcia meraní výkonu, strana 43](#)).
- 4 Vyberte položku **Prah laktátu** a zadajte váš srdcový tep pri prahu laktátu.
Môžete vykonať asistovaný test na určenie vášho prahu laktátu ([Prah laktátu, strana 48](#)). Funkciu Automat. detekcia môžete používať na automatické zaznamenávanie vášho prahu laktátu počas aktivity ([Automatická detekcia meraní výkonu, strana 43](#)).
- 5 Vyberte položku **Pokojevý srdcový tep > Nastaviť vlastný** a zadajte váš srdcový tep v pokoji.
Môžete použiť priemernú hodnotu srdcového tepu v pokoji odmeranú vašimi hodinkami alebo môžete nastaviť vlastnú hodnotu srdcového tepu v pokoji.
- 6 Vyberte položku **Zóny > Založené na**.
- 7 Vyberte jednu z možností:
 - Ak chcete zobraziť a upraviť zóny na základe počtu úderov za minútu, vyberte možnosť **ÚDERY/MIN.**.
 - Select **%Max. ST**, ak chcete zobraziť a upraviť zóny ako percentuálny pomer maximálneho srdcového tepu, vyberte položku
 - Ak chcete zobraziť a upraviť zóny ako percentuálny pomer rezervy srdcového tepu (maximálny srdcový tep mínus srdcový tep v pokoji), vyberte položku **% HRR**.
 - Ak chcete zobraziť a upraviť zóny ako percentuálny pomer srdcového tepu pri prahu laktátu, vyberte položku **% ST prahu laktátu**.
- 8 Vyberte zóny a zadajte hodnoty pre jednotlivé zóny.
- 9 Ak chcete pridať osobitné zóny srdcového tepu (voliteľné), vyberte položku **Srd. tep pri športe** a vyberte športový profil.
- 10 Ak chcete pridať zóny športového srdcového tepu (voliteľné), zopakujte tieto kroky.

Nastavenie zón srdcového tepu pomocou zariadenia

Predvolené nastavenia umožňujú zariadeniu zaznamenať váš maximálny srdcový tep a nastaviť vaše zóny srdcového tepu ako percentuálne hodnoty vášho maximálneho srdcového tepu.

- Skontrolujte, či sú vaše nastavenia profilu používateľa správne ([Nastavenie vášho profilu používateľa, strana 26](#)).
- Často behajte s monitorom srdcového tepu na zápästí alebo na hrudi.
- Vyskúšajte niekoľko tréningových programov založených na srdcovom tepe, ktoré sú dostupné vo vašom účte Garmin Connect.
- Zobrazte svoje trendy v oblasti srdcového tepla a časy v jednotlivých zónach pomocou svojho účtu Garmin Connect.

Výpočty zón srdcového tepu

Zóna	% maximálneho srdcového tepu	Vnímaná námaha	Výhody
1	50 – 60 %	Uvoľnené a nenáročné tempo, rytmické dýchanie	Počiatočná úroveň aeróbného tréningu, znižuje stres
2	60 – 70 %	Pozvoľné tempo, mierne hlbšie dýchanie, rozhovor stále možný	Základný kardiovaskulárny tréning, dobré tempo zotavovania
3	70 – 80 %	Priemerné tempo, náročnejšie udržiavanie rozhovoru	Zlepšovanie aeróbnej kapacity, optimálny kardiovaskulárny tréning
4	80 – 90 %	Rýchle tempo, ktoré môže byť mierne náročné, intenzívne dýchanie	Zlepšovanie aeróbnej kapacity a prahu, zlepšovanie rýchlosti
5	90 – 100 %	Šprintovanie, dlhodobejšie neudržateľné tempo, namáhavé dýchanie	Anaeróbný tréning a odolnosť svalstva, zvyšovanie sily

Nastavenie zón výkonu

Hodnoty zón sú predvolené hodnoty založené na pohlaví, váhe a priemerných schopnostiach a nemusia sa zhodovať s vašimi osobnými schopnosťami. Ak poznáte svoju hodnotu funkčného prahového výkonu (FTP), môžete ju zadať a povoliť softvéru, aby automaticky vypočítal vaše zóny výkonu. Zóny môžete manuálne upraviť v zariadení alebo pomocou vášho účtu Garmin Connect.

- 1 Podržte tlačidlo .
- 2 Vyberte položku **Profil používateľa > Zóny výkonu > Založené na**.
- 3 Vyberte možnosť:
 - Ak chcete zobraziť a upraviť zóny vo wattoch, vyberte možnosť **Watty**.
 - Ak chcete zobraziť a upraviť zóny ako percentuálny pomer svojho funkčného prahového výkonu, vyberte položku **% FTP**.
- 4 Vyberte položku **FTP** a zadajte svoju hodnotu FTP.
- 5 Vyberte zóny a zadajte hodnoty pre jednotlivé zóny.
- 6 V prípade potreby vyberte položku **Minimum** a zadajte minimálnu hodnotu výkonu.

Pozastavenie tréningového stavu

V prípade zranenia alebo choroby môžete tréningový stav pozastaviť. Môžete pokračovať v zaznamenávaní fitness aktivít, ale váš tréningový stav, zameranie tréningovej záťaže, spätná väzba na zotavenie a odporúčania na cvičenie sú dočasne deaktivované.

Vyberte možnosť:

- V miniaplikácii tréningového stavu podržte tlačidlo  a vyberte položku **Možnosti > Pozastavenie tréningového stavu**.
- V nastaveniach zariadenia Garmin Connect zvolte položky **Štatistiky výkonu > Tréningový stav > ⋮ > Pozastavenie tréningového stavu**.

TIP: zariadenie by ste mali zosynchronizovať s účtom Garmin Connect.

Obnovenie pozastaveného tréningového stavu

Svoj tréningový stav môžete obnoviť, keď budete pripravení znova začať trénovať. Na dosiahnutie o najlepších výsledkov budete potrebovať minimálne dve merania hodnoty VO2 max. za týždeň ([Informácie o odhadovaných hodnotách VO2 max., strana 44](#)).

Vyberte možnosť:

- V miniaplikácii tréningového stavu podržte tlačidlo  a vyberte položky **Možnosti > Obnovenie tréningového stavu**.
- V nastaveniach zariadenia Garmin Connect zvolte položky **Štatistiky výkonu > Tréningový stav > ⋮ > Obnovenie tréningového stavu**.

TIP: zariadenie by ste mali zosynchronizovať s účtom Garmin Connect.

Sledovanie aktivity

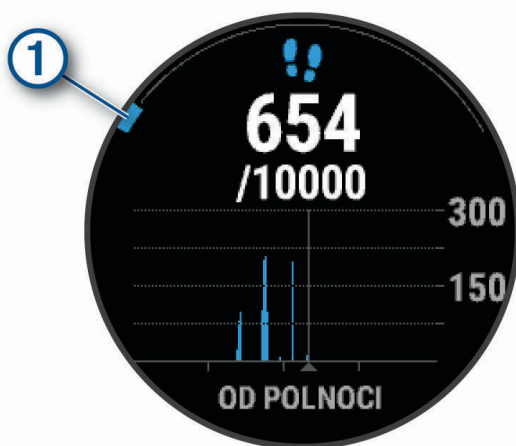
Funkcia sledovania aktivity denne zaznamenáva počet krokov, prejdenu vzdialenosť, minúty intenzívneho cvičenia, prejdene poschodia, spálené kalórie a štatistiky spánku za každý zaznamenávaný deň. Spálené kalórie zahŕňajú bazálny metabolizmus tela a kalórie spálené aktivitou.

Počet krokov prejdeneých za deň sa zobrazuje v miniaplikácii krokov. Počet krokov sa pravidelne aktualizuje.

Ďalšie informácie o presnosti sledovania aktivity a metrík na sledovanie zdravotného stavu nájdete na stránke garmin.com/ataccuracy.

Automatický cieľ

Vaše zariadenie vytvára denný cieľ v rámci počtu krokov automaticky na základe vašich predchádzajúcich úrovní aktivity. Ako sa budete cez deň pohybovať, zariadenie bude zobrazovať váš pokrok smerom k dennému cieľu ①.



Ak sa rozhodnete funkciu automatického nastavenia cieľa nepoužívať, môžete si nastaviť vlastný cieľ v rámci počtu krokov v účte Garmin Connect.

Používanie upozornenia na pohyb

Dlhodobé sedenie môže mať za následok nežiaduce metabolické zmeny. Upozornenie na pohyb vám pripomenie, že sa nemáte prestať hýbať. Po jednej hodine nečinnosti sa zobrazí červená lišta a hlásenie Hýbte sa!. Ďalšie segmenty sa budú zobrazovať zakaždým po 15 minútach bez aktivity. Ak sú zapnuté zvukové tóny, zariadenie zároveň pípá alebo vibruje ([Nastavenia systému, strana 89](#)).

Upozornenie na pohyb vynulujete, ak si vyjdete na krátku (aspoň niekoľkominútovú) prechádzku.

Zapnutie funkcie Upozornenie na pohyb

- 1 Podržte tlačidlo 
- 2 Vyberte položky **Sledovanie aktivity > Upozornenie na pohyb > Zapnúť(é)**

Sledovanie spánku

Keď spíte, zariadenie automaticky zistí váš spánok a sleduje vaše pohyby počas vašich normálnych hodín spánku. Svoje bežné hodiny spánku môžete nastaviť v účte Garmin Connect. Štatistiky spánku obsahujú údaje o celkovej dĺžke spánku v hodinách, úrovniach spánku a o pohyboch počas spánku. Svoje štatistiky spánku si môžete pozrieť vo svojom účte Garmin Connect.

POZNÁMKA: zdriemnutia sa do štatistík spánku nepočítajú. Pomocou režimu nerušenia môžete vypnúť oznámenia a upozornenia okrem budíkov ([Používanie režimu Nerušiť, strana 30](#)).

Používanie automatického sledovania spánku

- 1 Majte na sebe zariadenie aj počas spánku.
- 2 Nahrajte údaje zo sledovania vášho spánku na Garmin Connect lokalitu ([Manuálna synchronizácia údajov s aplikáciou Garmin Connect, strana 60](#)).
Svoje štatistiky spánku si môžete pozrieť vo svojom účte Garmin Connect.
Informácie o vašom spánku z poslednej noci si môžete zobrazíť na svojom Forerunner zariadení ([Miniaplikácie, strana 60](#)).

Používanie režimu Nerušiť

Pomocou režimu nerušenia môžete vypnúť podsvietenie, zvukové upozornenia a vibračné upozornenia. Tento režim môžete použiť napríklad, keď spíte alebo pozeráte film.

POZNÁMKA: svoje bežné hodiny spánku môžete nastaviť v účte Garmin Connect. Možnosť Počas spánku môžete zapnúť v nastaveniach systému. Služí na vstup do režimu nerušenia počas vášho obvyklého času spánku ([Nastavenia systému, strana 89](#)).

POZNÁMKA: v ponuke ovládacích prvkov ([Prispôsobenie ponuky ovládacích prvkov, strana 62](#)).

- 1 Podržte tlačidlo **LIGHT**.
- 2 Vyberte položku **Nerušiť**.

Minúty intenzívneho cvičenia

Aby sa zlepšil zdravotný stav obyvateľstva, organizácie, ako Svetová zdravotnícka organizácia, odporúčajú 150 minút stredne intenzívnej aktivity týždenne, napríklad rezkú chôdzu, alebo 75 minút vysoko intenzívnej aktivity, napríklad beh.

Zariadenie monitoruje intenzitu vašej aktivity a sleduje čas strávený stredne intenzívnymi až vysoko intenzívnymi aktivitami (výpočet vysokej intenzity si vyžaduje údaje o srdcovom tepe). Zariadenie spočíta počet minút stredne intenzívnych aktivít a počet minút vysoko intenzívnych aktivít. Pri sčítavaní sa počet minút vysoko intenzívnych aktivít zdvojnásobuje.

Naberanie minút intenzívneho cvičenia

Zariadenie Forerunner vypočítava minúty intenzívnej aktivity porovnávaním údajov o vašom srdcovom tepe s vašim priemerným srdcovým tepom v pokoji. Ak je meranie tepu vypnuté, zariadenie vypočítava minúty stredne intenzívnej aktivity analýzou počtu vašich krokov za minútu.

- Najpresnejší výpočet minút intenzívnej aktivity získate, ak spustíte časovanú aktivitu.
- Ak chcete namerať čo najpresnejší srdcový tep v pokoji, zariadenie noste celý deň aj celú noc.

Udalosti Garmin Move IQ™:

Funkcia Move IQ automaticky sníma vzorce činností, akými sú napríklad chôdza, beh, bicyklovanie, plávanie a eliptický tréning, minimálne počas 10 minút. Môžete zobrazíť typ udalosti a trvanie na svojej časovej osi Garmin Connect. Tieto udalosti sa však nezobrazia v zozname vašich aktivít, momentiek ani noviniek. Podrobnejšie údaje a vyššiu presnosť zaistíte zaznamenaním aktivity s meraním času na vašom zariadení.

Nastavenia sledovania aktivity

Podržte tlačidlo  a vyberte položky **Sledovanie aktivity**.

Stav: slúži na vypnutie funkcií sledovania aktivity.

Upozornenie na pohyb: zobrazí hlásenie a navigačnú lištu na digitálnom obrázku pozadia a obrazovke zobrazenia krokov. Ak sú zapnuté zvukové tóny, zariadenie zároveň pípa alebo vibruje (*Nastavenia systému, strana 89*).

Upozornenia cieľa: umožňuje zapnúť alebo vypnúť upozornenia na cieľ, prípadne ich vypnúť iba počas aktivít. Upozornenia na cieľ sa zobrazujú pre denný cieľ prejdenných krokov, denný cieľ vyšliapaných poschodí a týždenný cieľ minút intenzívneho cvičenia.

Move IQ: umožňuje zapnúť a vypnúť udalosti funkcie Move IQ.

Režim pulzovej oxymetrie: nastaví vaše zariadenie tak, aby zaznamenávalo hodnoty pulzného oxymetra, keď počas dňa nevykonávate žiadnu aktivitu alebo nepretržite počas spánku.

Vypnutie sledovania aktivity

Keď vypnete sledovanie aktivity, nebude sa zaznamenávať počet krokov, počet prejdenných poschodí, minúty intenzívneho cvičenia, štatistiky spánku ani udalosti funkcie Move IQ.

- 1 Podržte tlačidlo .
- 2 Vyberte položky **Sledovanie aktivity** > **Stav** > **Vypnúť(é)**.

Sledovanie hydratácie

Môžete sledovať svoj denný príjem tekutín, zapnúť ciele a upozornenia a zadať najčastejšie používané veľkosti nádob. Ak povolíte automatické ciele, váš cieľ sa zvýši v dňoch, keď zaznamenáte aktivitu. Pri cvičení potrebujete zvýšiť príjem tekutín a nahradiť tak straty potu.

POZNÁMKA: túto miniaplikáciu na sledovanie hydratácie si môžete prevziať pomocou aplikácie Connect IQ.

Používanie miniaplikácie na sledovanie hydratácie

Miniaplikácia na sledovanie hydratácie zobrazuje príjem tekutín a váš denný cieľ hydratácie.

- 1 Ak chcete zobraziť miniaplikáciu na sledovanie hydratácie, na úvodnej obrazovke hodín stlačte tlačidlo **UP** alebo **DOWN**.
- 2 Stlačte tlačidlo **START**.
- 3 Vyberte možnosť:
 - Výberom položky  pridáte každú dávku tekutiny, ktorú prijmete.
 - Vyberte nádobu, aby ste zvýšili váš príjem tekutín o jej objem.

TIP: vo svojom účte Garmin Connect môžete prispôbiť nastavenia hydratácie, ako sú merné jednotky a denný cieľ.

Sledovanie menštruačného cyklu

Váš menštruačný cyklus je dôležitou súčasťou vášho zdravia. O tejto téme sa môžete dozvedieť viac a túto funkciu môžete nastaviť v nastaveniach Štatistiky zdravia v aplikácii Garmin Connect.

- Podrobnosti a sledovanie menštruačného cyklu
- Telesné a emočné príznaky
- Predpokladané obdobie menštruácie a plodnosti
- Informácie o zdraví a výžive

POZNÁMKA: pomocou aplikácie Garmin Connect môžete pridať alebo odstrániť činnosti.

Funkcie srdcového tepu

Zariadenie Forerunner je vybavené monitorom srdcového tepu na zápästí a okrem toho je tiež kompatibilné s hrudnými monitormi srdcového tepu. Údaje o srdcovom tepe z monitora môžete zobrazíť v miniaplikácii srdcového tepu. Ak sú k dispozícii údaje o srdcovom tepe z monitora na zápästí aj z monitora na hrudníku, zariadenie používa údaje o srdcovom tepe z monitora na hrudníku.

V predvolenej slučke miniaplikácií je k dispozícii niekoľko funkcií týkajúcich sa srdcového tepu.

	Váš aktuálny srdcový tep v úderoch za minútu (bpm). Miniaplikácia tiež zobrazuje graf vášho srdcového tepu za posledné štyri hodiny, so zvýraznením vášho najvyššieho a najnižšieho srdcového tepu.
	Aktuálna úroveň námahy. Zariadenie meria vašu variabilitu srdcového tepu počas nečinnosti, aby odhadlo vašu úroveň námahy. Nižšie číslo značí nižšiu úroveň námahy.
	Aktuálna úroveň Body Battery™ námahy. Zariadenie vypočíta vaše aktuálne zásoby energie na základe údajov o spánku, strese a aktivite. Vyšší údaj naznačuje vyššiu zásobu energie.
	Aktuálna saturácia vašej krvi kyslíkom. Keď budete vedieť, aká je saturácia vašej krvi kyslíkom, pomôže vám to určiť, ako váš organizmus zvláda športovanie a záťaž. POZNÁMKA: snímač pulzového oxymetra sa nachádza na zadnej strane zariadenia.

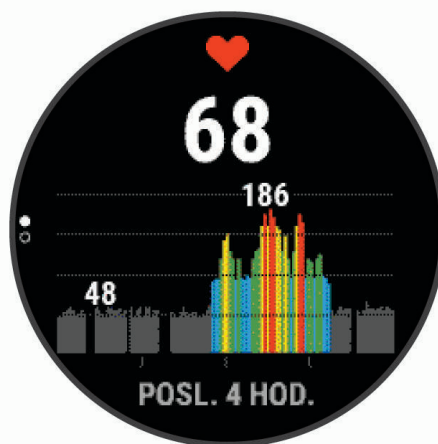
Srdcový tep z monitora na zápästí

Zobrazenie miniaplikácie srdcového tepu

- 1 Ak chcete zobrazíť miniaplikáciu srdcového tepu, na úvodnej obrazovke hodínok stlačte tlačidlo **UP** alebo **DOWN**.

POZNÁMKA: možno budete musieť miniaplikáciu pridať do okruhu miniaplikácií (*Prispôbenie okruhu miniaplikácií, strana 80*).

- 2 Stlačením tlačidla **START** zobrazíte váš aktuálny srdcový tep v úderoch za minútu (bpm) a graf vášho srdcového tepu za posledné 4 hodiny.



- 3 Stlačením tlačidla **DOWN** zobrazíte svoje priemerné hodnoty srdcového tepu v pokoji za posledných 7 dní.

Tipy týkajúce sa chybných údajov o srdcovom tepe

Ak sú údaje o srdcovom tepe chybné alebo sa nezobrazujú, môžete vyskúšať tieto tipy.

- Pred nasadením zariadenia si umyte a osušte predlaktie.
- Pod zariadením nemajte nanesený krém na opaľovanie, telové mlieko ani repelent.
- Zabráňte poškrabaniu snímača srdcového tepu na zadnej strane zariadenia.
- Zariadenie noste nad zápästnou kosťou. Zariadenie by malo sedieť tesne, ale pohodlne.
- Skôr ako začnete aktivitu, počkajte, kým ikona ♥ ostane nepretržite svietiť.
- Pred začatím aktivity sa 5 až 10 minút rozcvičujte a skontrolujte údaje o srdcovom tepe.

POZNÁMKA: v chladnom prostredí sa rozcvičujte vnútri.

- Po každom cvičení zariadenie opláchnite pod tečúcou vodou.

Prenos údajov o srdcovom tepe do zariadení Garmin

Údaje o svojom srdcovom tepe môžete zo zariadenia Forerunner prenášať a zobrazovať ich v spárovaných zariadeniach Garmin.

POZNÁMKA: prenos údajov o srdcovom tepe skracuje výdrž batérie.

- 1 Ak sa zobrazuje miniaplikácia srdcového tepu, podržte tlačidlo .
- 2 Vyberte položky **Možnosti srdcového tepu > Odoslať srdcový tep**.
- 3 Stlačte tlačidlo **START**.

Zariadenie Forerunner začne prenášať údaje o vašom srdcovom tepe a zobrazí sa ♥.

- 4 Spárujte zariadenie Forerunner s kompatibilným zariadením Garmin ANT+.

POZNÁMKA: pokyny na párovanie sa líšia v závislosti od kompatibilného zariadenia Garmin. Pozrite si príručku používateľa.

TIP: na ukončenie prenosu vašich údajov o srdcovom tepe stlačte na obrazovke prenosu údajov o srdcovom tepe tlačidlo STOP.

Prenos údajov o srdcovom tepe počas aktivity

Svoje zariadenie Forerunner môžete nastaviť tak, aby po začatí aktivity automaticky prenášalo vaše údaje o srdcovom tepe. Údaje o svojom srdcovom tepe môžete prenášať do zariadenia Edge napríklad pri bicyklovaní, resp. do akčnej kamery VIRB počas aktivity.

POZNÁMKA: prenos údajov o srdcovom tepe skracuje výdrž batérie.

- 1 Ak sa zobrazuje miniaplikácia srdcového tepu, podržte tlačidlo .
- 2 Vyberte položky **Možnosti srdcového tepu > Vysielanie počas aktivity**.
- 3 Začnite aktivitu (*Spustenie aktivity, strana 6*).

Zariadenie Forerunner začne v pozadí prenášať údaje o vašom srdcovom tepe.

POZNÁMKA: žiadna signalizácia nenaznačuje, že zariadenie prenáša vaše údaje o srdcovom tepe počas aktivity.

- 4 Spárujte svoje zariadenie Forerunner so zariadením kompatibilným s Garmin ANT+.

POZNÁMKA: pokyny na párovanie sa líšia v závislosti od kompatibilného zariadenia Garmin. Pozrite si príručku používateľa.

TIP: prenášanie údajov o vašom srdcovom tepe sa zastaví, keď zastavíte aktivitu (*Zastavenie aktivity, strana 6*).

Nastavenie upozornenia na nezvyčajný srdcový tep

UPOZORNENIE

Táto funkcia vás upozorňuje len v prípade, že prekročíte alebo klesnete pod určitý počet tepov za minútu, podľa voľby používateľa, a to po dobe nečinnosti. Táto funkcia vás neupozorňuje na žiadne potenciálne srdcové poruchy a nie je určená na liečbu ani akúkoľvek diagnostiku zdravotného stavu alebo choroby. V prípade akýchkoľvek problémov súvisiacich so srdcom sa vždy obráťte na svojho poskytovateľa zdravotnej starostlivosti.

Môžete nastaviť prahovú hodnotu srdcového tepu.

- 1 Ak sa zobrazuje miniaplikácia srdcového tepu, podržte tlačidlo .
- 2 Vyberte položku **Možnosti srdcového tepu > Upozornenie na nezvyčajné hodnoty srdcového tepu**.
- 3 Vyberte možnosť **Upoz. na vys. hod.** alebo **Upozornenie na nízku hodnotu**.
- 4 Nastavte prahovú hodnotu srdcového tepu.

Vždy keď srdcový tep prekročí prahovú hodnotu alebo pod ňu klesne, zobrazí sa správa a zariadenie bude vibrovať.

Vypnutie monitora srdcového tepu na zápästí

Predvolená hodnota položky Srdcový tep na zápästí je nastavená na možnosť Automaticky. Zariadenie automaticky používa monitor srdcového tepu na zápästí, ak so zariadením nespárujete monitor srdcového tepu ANT+.

POZNÁMKA: vypnutím monitora srdcového tepu na zápästí sa zároveň vypne snímač pulzového oxymetra na zápästí. Môžete vykonať manuálne odčítanie hodnôt z miniaplikácie pulzového oxymetra.

- 1 Ak sa zobrazuje miniaplikácia srdcového tepu, podržte tlačidlo .
- 2 Vyberte položky **Možnosti srdcového tepu > Stav > Vypnúť(é)**.

Srdcový tep na hrudníku počas plávania

Príslušenstvo na monitorovanie srdcového tepu HRM-Pro, HRM-Swim a HRM-Tri zaznamenáva a ukladá údaje srdcového tepu počas plávania. Ak chcete zobraziť údaje srdcového tepu, môžete pridať polia s údajmi o srdcovom tepe ([Prispôbenie obrazoviek s údajmi, strana 82](#)).

POZNÁMKA: keď sa monitor srdcového tepu nachádza pod vodou, údaje srdcového tepu z monitora na hrudníku nie sú na kompatibilných zariadeniach Forerunner viditeľné.

Ak chcete zobraziť uložené údaje srdcového tepu neskôr, musíte spustiť časovanú aktivitu na spárovanom zariadení Forerunner. Počas intervalov odpočinku mimo vody odosiela príslušenstvo na monitorovanie srdcového tepu údaje o srdcovom tepe do zariadenia Forerunner. Zariadenie Forerunner automaticky prevezme uložené údaje o srdcovom tepe, keď uložíte časovanú aktivitu plávania. Príslušenstvo na monitorovanie srdcového tepu musí byť počas preberania dát mimo vody, aktívne a v dosahu zariadenia (3 m). Údaje srdcového tepu môžete skontrolovať v histórii zariadenia a vo svojom účte Garmin Connect.

Ak sú k dispozícii údaje o srdcovom tepe z monitora na zápästí aj z monitora na hrudníku, zariadenie používa údaje o srdcovom tepe z monitora na hrudníku.

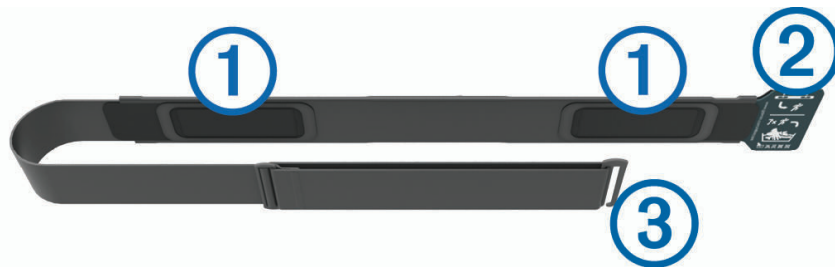
Príslušenstvo HRM-Pro

Zariadenie môže zaznamenávať srdcový tep počas plávania ([Srdcový tep na hrudníku počas plávania, strana 34](#)).

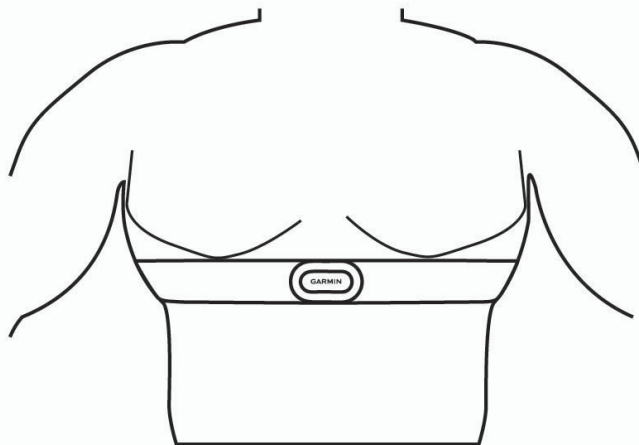
Nasadenie monitora srdcového tepu

Monitor srdcového tepu by ste mali nosiť priamo na koži, tesne pod hrudnou kosťou. Zariadenie by malo dostatočne priliehať, aby sa počas vykonávania aktivity neposúvalo. V prípade potreby si môžete zakúpiť predlžovač popruhu na stránke buy.garmin.com.

- 1 Navlhčíte elektródy ① na zadnej strane monitora srdcového tepu a vytvorte silné spojenie medzi hrudníkom a vysielačom.



- 2 Noste monitor srdcového tepu s logom Garmin smerujúcim pravou stranou nahor.



Prepojenie slučky ② a háčika ③ by malo byť na pravej strane tela.

- 3 Oviňte monitor srdcového tepu okolo hrudníka a prevlečte háčik pásu cez slučku.

POZNÁMKA: uistite sa, že štítok s informáciou o ošetrovaní sa neprehol.

Po nasadení je monitor srdcového tepu aktívny a odosiela údaje.

Ukladanie údajov o srdcovom tepe pri časovaných aktivitách

Môžete začať časovanú aktivitu na kompatibilnom spárovanom zariadení Forerunner a monitor srdcového tepu zaznamená údaje o srdcovom tepe dokonca aj vtedy, keď sa vzdialite od zariadenia. Môžete napríklad zaznamenávať údaje srdcového tepu počas kondičných aktivít alebo tímových športov, kde sa hodinky nedajú nosiť.

Monitor srdcového tepu pri uložení aktivity automaticky odošle uložené údaje o srdcovom tepe do kompatibilného zariadenia Forerunner. Počas prenosu údajov musí byť monitor srdcového tepu aktívny a v dosahu (3 m) od zariadenia.

HRM-Pro Tempo a vzdialenosť behu

Príslušenstvo série HRM-Pro vypočítava vaše tempo a vzdialenosť behu na základe vášho používateľského profilu a pohybu meraného snímačom pri každom kroku. Monitor srdcového tepu poskytuje tempo a vzdialenosť behu, keď nie je k dispozícii GPS, napríklad počas behu na bežeckom páse. Po pripojení pomocou technológie ANT+ môžete na svojich kompatibilných hodinách Forerunner zobraziť tempo a vzdialenosť behu. Po pripojení pomocou technológie Bluetooth si ho môžete pozrieť aj v kompatibilných tréningových aplikáciách tretích strán.

Presnosť tempa a vzdialenosti sa zdokonaľuje pomocou kalibrácie.

Automatická kalibrácia: predvolené nastavenie vašich hodín je **Automaticky kalibrovať**. Príslušenstvo série HRM-Pro sa kalibruje vždy počas behu vonku, ak je pripojené ku kompatibilným hodinám Forerunner.

POZNÁMKA: automatická kalibrácia nefunguje pre profily vnútorných aktivít a aktivít trail či ultra beh (*Tipy pre zaznamenávanie tempa a vzdialenosti behu, strana 36*).

Manuálna kalibrácia: môžete vybrať položku **Kalibrovať a uložiť** po ukončení behu na bežiacom páse s pripojeným príslušenstvom série HRM-Pro (*Kalibrácia vzdialenosti na bežiacom páse, strana 8*).

Tipy pre zaznamenávanie tempa a vzdialenosti behu

- Aktualizujte Forerunner softvér hodín (*Aktualizácie produktov, strana 100*).
- Dokončíte viacero behov vonku so zapnutou funkciou GPS a pripojeným príslušenstvom série HRM-Pro. Je dôležité, aby sa rozsah vášho tempa vonku zhodoval s rozsahom tempa na bežeckom páse.
- Ak bežíte aj po piesku alebo hlbokom snehu, prejdite do nastavení snímača a vypnite funkciu **Automaticky kalibrovať**.
- Ak ste predtým pripojili krokmer ANT+, nastavte jeho stav na **Vypnúť(é)** alebo ho odstráňte zo zoznamu pripojených snímačov.
- Dokončíte beh na bežeckom páse s manuálnou kalibráciou (*Kalibrácia vzdialenosti na bežiacom páse, strana 8*).
- Ak sa automatická a manuálna kalibrácia nezdajú byť presné, prejdite do nastavení snímača a vyberte položku **Monitor srdc. t. – tempo a vzdial.** > **Vynulovať údaje kalibrácie**.

POZNÁMKA: môžete skúsiť vypnúť **Automaticky kalibrovať** a potom kalibrovať znova ručne (*Kalibrácia vzdialenosti na bežiacom páse, strana 8*).

Prístup k uloženým údajom srdcového tepu

Ak pred nahratím uložených údajov o srdcovom tepe uložíte časovanú aktivitu, môžete tieto údaje prevziať z príslušenstva HRM-Pro.

POZNÁMKA: vaše príslušenstvo HRM-Pro uchováva až 18 hodín histórie aktivity. Keď je pamäť monitora srdcového tepu plná, prepíšu sa najstaršie údaje.

- 1 Nasadíte si monitor srdcového tepu.
- 2 Zo zariadenia Garmin vyberte ponuku História.
- 3 Vyberte časovanú aktivitu, ktorú ste uložili počas nosenia monitoru srdcového tepu.
- 4 Vyberte položku **Prevz. úd. ST**.

Plávanie v bazéne

OZNÁMENIE

Po kontakte s chlóróm a inými chemikáliami v bazéne ručne umyte monitor srdcového tepu. Dlhodobé vystavenie týmto látkam môže poškodiť monitor srdcového tepu.

Príslušenstvo HRM-Pro je určené predovšetkým na plávanie v otvorenej vodnej ploche, ale môže byť príležitostne využívané na plávanie v bazéne. Monitor srdcového tepu by ste mali počas plávania v bazéne nosiť pod plavkami alebo triatlonovým dresom. V opačnom prípade môže pri odrážaní od steny bazénu skĺznuť po hrudi.

Starostlivosť o monitor srdcového tepu

OZNÁMENIE

Nahromadenie potu a soli na popruhu môže trvalo poškodiť monitor srdcového tepu a znížiť jeho schopnosť poskytovať presné údaje.

Použitie príliš veľkého množstva čistiaceho prostriedku pri čistení monitora srdcového tepu ho môže poškodiť.

- Monitor srdcového tepu po každom použití opláchnite.
- Po každom siedmom použití alebo jednom plávaní v bazéne monitor srdcového tepu umyte v rukách teplou vodou s maximálnou teplotou 40 °C (104 °F) a malým množstvom šetrného čistiaceho prostriedku, napríklad saponátom na riad.
- Po ručnom umytí monitora srdcového tepu popruh dôkladne opláchnite, aby ste odstránili zvyšky čistiaceho prostriedku, ktoré môžu spôsobiť podráždenie pokožky.
- Monitor srdcového tepu nie je vôbec vhodný do umývačky riadu ani sušičky.
- Keď chcete monitor srdcového tepu vysušiť, zaveste ho alebo ho položte na rovný povrch.

Tipy týkajúce sa chybných údajov o srdcovom tepe

Ak sú údaje o srdcovom tepe chybné alebo sa nezobrazujú, môžete vyskúšať tieto tipy.

- Znovu použite vodu na elektródy a kontaktné náplasti (ak je to možné).
- Utiahnite popruh na hrudi.
- Zahrejte sa 5 až 10 minút.
- Postupujte podľa pokynov na starostlivosť (*Starostlivosť o monitor srdcového tepu, strana 37*).
- Noste bavlnené tričko alebo dôkladne navlhčíte obidve strany popruhu.
Syntetické tkaniny, ktoré sa otierajú alebo udierajú do monitora srdcovej frekvencie, môžu vytvárať statickú elektrinu zasahujúcu do signálov srdcového tepu.
- Vzdial'te sa od zdrojov, ktoré môžu interferovať s monitorom srdcového tepu.
Medzi zdroje rušenia môžu patriť silné elektromagnetické polia, niektoré 2,4 GHz bezdrôtové snímače, vysokonapäťové elektrické vedenia, elektrické motory, rúry, mikrovlnné rúry, 2,4 GHz bezdrôtové telefóny a prístupové body bezdrôtovej siete LAN.

Príslušenstvo HRM-Swim

Zariadenie môže zaznamenávať srdcový tep počas plávania (*Srdcový tep na hrudníku počas plávania, strana 34*).

Úprava monitora srdcového tepu na potrebnú veľkosť

Pred prvým plávaním venujte chvíľu času úprave monitora srdcového tepu na potrebnú veľkosť. Mal by dostatočne priliehať, aby pri odraze od steny bazéna zostal na mieste.

- Vyberte vhodný predlžovač pásu a pripevnite ho na elastický koniec monitora srdcového tepu.
Monitor srdcového tepu sa dodáva s tromi predlžovacími pásmi, aby sadol na rôzne veľkosti hrudníka.
TIP: stredný predlžovač pásu je vhodný pre väčšinu veľkostí hrudníka (od strednej po veľmi veľkú).
- Nasad'te si monitor srdcového tepu dozadu, ak chcete ľahko nastaviť posuvný prvok na predlžovači pásu.
- Nasad'te si monitor srdcového tepu dopredu, ak chcete ľahko nastaviť posuvný prvok na monitore srdcového tepu.

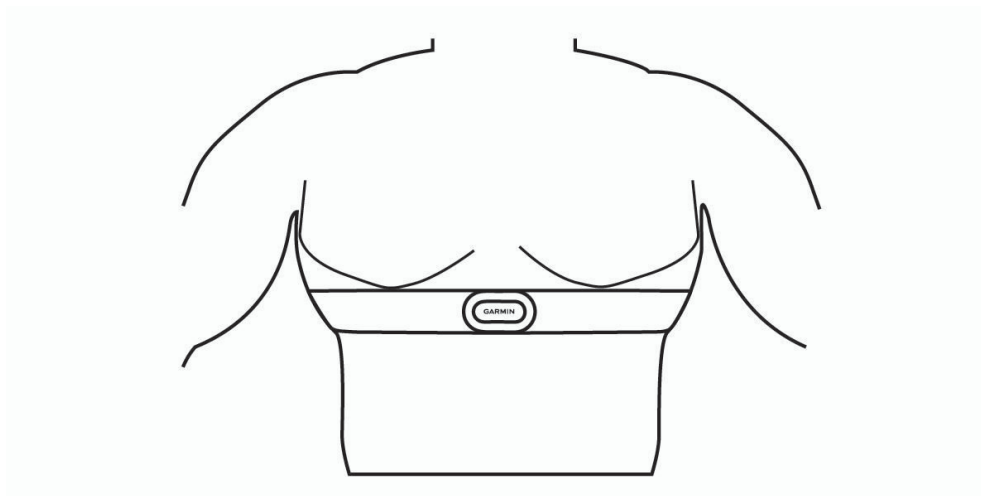
Nasadenie monitora srdcového tepu

Monitor srdcového tepu by ste mali nosiť priamo na koži, tesne pod hrudnou kosťou.

- 1 Vyberte predlžovač pásu, ktorý vám najlepšie sadne.
- 2 Noste monitor srdcového tepu s logom Garmin smerujúcim pravou stranou nahor.
Prepojenie háčika ① a slučky ② má byť na pravej strane tela.



- 3 Oviňte monitor srdcového tepu okolo hrudníka a prevlečte háčik pásu cez slučku.



POZNÁMKA: uistite sa, že štítok s informáciou o ošetrovaní sa neprehol.

- 4 Monitor srdcového tepu pritiahnite tak, aby tesne priliehal okolo hrudníka, ale netlačil.
Po nasadení je monitor srdcového tepu aktívny a ukladá a odosiela údaje.

Tipy pre používanie príslušenstva HRM-Swim

- Ak pri odraze od steny bazéna monitor srdcového tepu skĺzava z hrudníka, upravte napnutie monitora srdcového tepu a predlžovača pásu.
- Ak chcete vidieť údaje o svojom srdcovom tepe, medzi intervalmi sa postavte, aby bol monitor srdcového tepu nad vodou.

Dynamika behu

Na získanie aktuálnej spätnej väzby o vašej bežeckej forme môžete použiť kompatibilné zariadenie Forerunner spárované s príslušenstvom HRM-Pro alebo iným príslušenstvom na zisťovanie dynamiky behu.

Príslušenstvo na zisťovanie dynamiky behu má akcelerometer, ktorý meria pohyb trupu na výpočet šiestich metrík behu.

Kadencia: kadencia vyjadruje počet krokov za minútu. Zobrazuje celkový počet krokov (pravá a ľavá noha spolu).

Vertikálna oscilácia: vertikálna oscilácia predstavuje silu odrazov počas behu. Zobrazuje vertikálny pohyb trupu meraný v centimetroch.

Doba kontaktu so zemou: doba kontaktu so zemou predstavuje časový úsek v rámci každého kroku, v priebehu ktorého dochádza ku kontaktu so zemou počas behu. Táto hodnota sa meria v milisekundách.

POZNÁMKA: doba kontaktu so zemou a pomer doby kontaktu so zemou nie sú dostupné pri chôdzi.

Pomer doby kontaktu so zemou: pomer doby kontaktu so zemou zobrazuje pomer kontaktu vašej ľavej/pravej nohy so zemou počas behu. Zobrazuje sa ako percentuálny údaj. Môže to byť napríklad 53,2 so šípkou smerujúcou doľava alebo doprava.

Dĺžka kroku: dĺžka kroku je dĺžka medzi dvomi miestami dotyku chodidla so zemou. Meria sa v metroch.

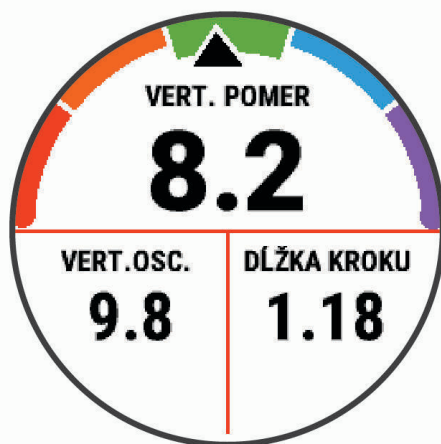
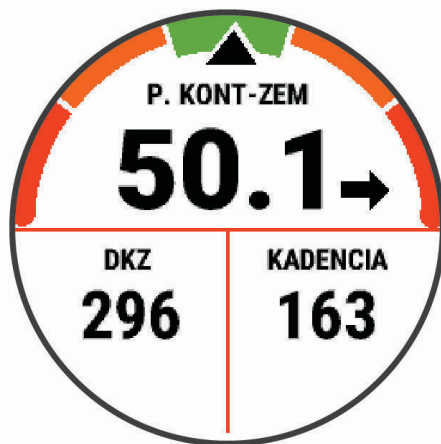
Vertikálny pomer: Vertikálny pomer je pomer vertikálnej oscilácie a dĺžky kroku. Zobrazuje sa ako percentuálny údaj. Nižšia hodnota väčšinou indikuje lepšiu techniku behu.

Tréning s funkciou dynamiky behu

Skôr než si budete môcť zobrazíť dynamiku behu, musíte si nasadiť príslušenstvo HRM-Pro, HRM-Run™ alebo HRM-Tri alebo príslušenstvo Running Dynamics Pod a spárovať dané zariadenie s vaším zariadením ([Párovanie bezdrôtových snímačov, strana 78](#)).

- 1 Stlačte tlačidlo **START** a vyberte bežeckú aktivitu.
- 2 Stlačte tlačidlo **START**.
- 3 Chodte si zabehať.

4 Posuňte sa na obrazovky dynamiky behu a pozrite si svoje metriky.



5 V prípade potreby podržte tlačidlo **UP** a upravte spôsob zobrazenia údajov o dynamike behu.

Farebné zóny a hodnoty dynamiky behu

Na obrazovkách dynamiky behu sa zobrazuje farebný ukazovateľ primárnej metriky. Ako primárnu metriku môžete zobraziť kadenciu, vertikálnu osciláciu, dobu kontaktu so zemou, pomer doby kontaktu so zemou alebo vertikálny pomer. Farebný ukazovateľ vyjadruje výsledok porovnania vašich údajov dynamiky behu s údajmi iných bežcov. Farebné zóny sú založené na percentile.

Spoločnosť Garmin zapojila do svojich výskumov rôznych bežcov s rôznymi úrovňami fyzickej kondície. Hodnoty v červených alebo oranžových zónach sú typické pre neskúsených a pomalších bežcov. Hodnoty v zelených, modrých alebo fialových zónach sú typické pre skúsenejších a rýchlejších bežcov. U skúsenejších bežcov spravidla pozorujeme kratšiu dobu kontaktu so zemou, nižšiu vertikálnu osciláciu, nižší vertikálny pomer a vyššiu kadenciu než u menej skúsených bežcov. Vyšší bežci majú však zvyčajne o trochu pomalšiu kadenciu, dlhšie kroky a o trochu vyššiu vertikálnu osciláciu. Vertikálny pomer predstavuje podiel vertikálnej oscilácie a dĺžky kroku. Nemá súvis s výškou postavy.

Ďalšie informácie o dynamike behu nájdete na stránke www.garmin.com/performance-data/running/. Ďalšie teórie a spracovania údajov týkajúce sa dynamiky behu si môžete vyhľadať na podobných webových stránkach a publikáciách.

Farba zóny	Zóna percentuálne	Rozsah kadencie	Rozsah doby kontaktu so zemou
 Purpurová	>95	>183 spm	<218 ms
 Modrá	70 – 95	174 – 183 spm	218 – 248 ms
 Zelená	30 – 69	164 – 173 spm	249 – 277 ms
 Oranžová	5 – 29	153 – 163 spm	278 – 308 ms
 Červená	<5	<153 spm	>308 ms

Údaje o pomere doby kontaktu so zemou

Pomer doby kontaktu so zemou slúži na meranie symetrie vášho behu a vyjadruje sa ako percento celkovej doby kontaktu so zemou. Napríklad údaj 51,3 % so šípkou smerujúcou doľava znamená, že bežec strávi pri kontakte so zemou viac času na ľavej nohe. Ak sa vám na obrazovke s údajmi zobrazujú obidve čísla, napr. 48 – 52, 48 % prislúcha ľavej a 52 % pravej nohe.

Farba zóny	 červená	 oranžová	 zelená	 oranžová	 červená
Symetria	Slabé	Priemerné	Dobré	Priemerné	Slabé
Percento ostatných bežcov	5 %	25 %	40 %	25 %	5 %
Pomer doby kontaktu so zemou	>52,2% L	50,8 – 52,2 % L	50,7 % L – 50,7 % P	50,8 – 52,2 % P	>52,2% P

Pri vývoji a testovaní dynamiky behu tím Garmin u niektorých bežcov zistil súvislosť medzi zraneniami a väčšou nerovnováhou. U mnohých bežcov sa pomer doby kontaktu so zemou pri behu hore alebo dole kopcom zvykne výraznejšie vzdďaľovať od čísel 50 – 50. Väčšina bežeckých trénerov sa zhoduje v tom, že symetrický beh je správny. Špičkoví bežci mávajú spravidla rýchle a vyvážené kroky.

Počas behu môžete sledovať farebný ukazovateľ alebo pole s údajmi, prípadne si môžete po behu pozrieť súhrn vo svojom účte Garmin Connect. Podobne ako iné údaje týkajúce sa dynamiky behu aj pomer doby kontaktu so zemou je kvantitatívna veličina, ktorá vám má pomôcť zistiť, v akej ste bežeckej forme.

Údaje o vertikálnej oscilácii a vertikálnom pomere

Rozpätia údajov o vertikálnej oscilácii a vertikálnom pomere sa mierne líšia v závislosti od snímača a od toho, či je umiestnený na hrudi (príslušenstvo HRM-Pro, HRM-Run alebo HRM-Tri) alebo na zápästí (príslušenstvo Running Dynamics Pod).

Farba zóny	Zóna percentuálne	Rozpätie vertikálnej oscilácie na hrudi	Rozpätie vertikálnej oscilácie na zápästí	Vertikálny pomer na hrudi	Vertikálny pomer na zápästí
 fialová	>95	<6,4 cm	<6,8 cm	<6,1 %	<6,5 %
 modrá	70 – 95	6,4 – 8,1 cm	6,8 – 8,9 cm	6,1 – 7,4 %	6,5 – 8,3 %
 zelená	30 – 69	8,2 – 9,7 cm	9,0 – 10,9 cm	7,5 – 8,6 %	8,4 – 10,0 %
 oranžová	5 – 29	9,8 – 11,5 cm	11,0 – 13,0 cm	8,7 – 10,1 %	10,1 – 11,9 %
 červená	<5	>11,5 cm	>13,0 cm	>10,1 %	>11,9 %

Tipy pre prípad chýbajúcich údajov dynamiky behu

Ak sa nezobrazujú údaje dynamiky behu, môžete vyskúšať tieto tipy.

- Uistite sa, že máte príslušenstvo na zisťovanie dynamiky behu, napr. príslušenstvo HRM-Pro. Príslušenstvo s podporou funkcií dynamiky behu má na prednej strane modulu .
- Príslušenstvo na zisťovanie dynamiky behu podľa pokynov znova spárujte so zariadením Forerunner.
- Ak používate príslušenstvo HRM-Pro, spárujte ho so zariadením Forerunner pomocou technológie ANT+, a nie technológie Bluetooth.
- Ak sa ako údaje dynamiky behu zobrazujú iba nuly, uistite sa, či nosíte príslušenstvo správne otočené.

POZNÁMKA: doba kontaktu so zemou a pomer doby kontaktu so zemou sa zobrazujú iba počas behu. Pri chôdzi sa nepočítajú.

Merania výkonu

Tieto merania výkonu predstavujú odhady, ktoré vám môžu pomôcť sledovať a pochopiť vaše tréningové aktivity a súťažné výkony. Na tieto merania je potrebné, aby ste absolvovali niekoľko aktivít s monitorom srdcového tepu na zápästí alebo s kompatibilným hrudným monitorom srdcového tepu. Merania cyklistického výkonu vyžadujú monitor srdcového tepu a merač výkonu.

Tieto odhady poskytuje a zabezpečuje spoločnosť Firstbeat. Viac informácií nájdete na stránke www.garmin.com/performance-data/running/.

POZNÁMKA: odhady sa spočiatku môžu zdať nepresné. Zariadenie potrebuje, aby ste absolvovali niekoľko aktivít, aby získalo informácie o vašej výkonnosti.

VO2 max.: hodnota VO2 max. označuje maximálny objem kyslíka (v mililitroch), ktorý dokážete spotrebovať za minútu na kilogram telesnej váhy pri maximálnom výkone.

Prognózy súťažných časov: vaše zariadenie využíva odhad hodnoty VO2 max. a vašu históriu tréningov na výpočet cieľového súťažného času na základe vašej aktuálnej kondície.

Test stresu na základe HRV: na test stresu na základe variability srdcového tepu (HRV) je potrebný hrudný monitor srdcového tepu Garmin. Zariadenie 3 minúty zaznamenáva vašu variabilitu srdcového tepu v pokoji. Udáva vašu celkovú úroveň stresu. Meria sa na stupnici od 1 do 100, pričom nižšie hodnoty predstavujú nižšiu úroveň stresu.

Výkonnostná podmienka: výkonnostná podmienka predstavuje odhad v reálnom čase po 6 až 20 minútach aktivity. Túto hodnotu možno pridať ako dátové pole, aby ste svoj výkonnostný stav mohli sledovať v priebehu zvyšnej časti aktivity. Porovnáva váš stav v reálnom čase s vašou priemernou kondíciou.

Funkčný prahový výkon (FTP): zariadenie určuje odhad FTP na základe vašich informácií z profilu používateľa, ktoré ste zadali pri úvodnom nastavení. Ak chcete získať presnejšie hodnoty, môžete si urobiť asistovaný test.

Prah laktátu: na zistenie prahu laktátu je potrebný hrudný monitor srdcového tepu. Hodnota prahu laktátu predstavuje bod, v ktorom začnete rýchlo pociťovať únavu svalov. Zariadenie meria vašu úroveň prahu laktátu na základe údajov o srdcovom tepe a tempa.

Vypnutie upozornení na výkon

Niektoré upozornenia na výkon sa zobrazia po dokončení aktivity. Niektoré upozornenia na výkon sa zobrazujú počas aktivity alebo keď dosiahnete nové meranie výkonu, napr. nový odhad hodnoty VO2 max. Funkciu výkonnostnej podmienky môžete vypnúť, aby sa niektoré z týchto upozornení nezobrazovali.

- 1 Podržte tlačidlo .
- 2 Vyberte položky **Fyziologické metriky** > **Stav kondície**.

Automatická detekcia meraní výkonu

Funkcia Automat. detekcia je predvolene zapnutá. Zariadenie dokáže počas aktivity automaticky zisťovať maximálny srdcový tep a prah laktátu. Keď je zariadenie spárované s kompatibilným meračom výkonu, tak dokáže počas aktivity automaticky zisťovať váš funkčný prahový výkon (FTP).

POZNÁMKA: zariadenie zistí maximálny srdcový tep iba v prípade, ak je hodnota vášho srdcového tepu vyššia, ako tá, ktorá je nastavená vo vašom profile používateľa.

- 1 Podržte tlačidlo .
- 2 Vyberte položky **Fyziologické metriky** > **Automat. detekcia**.
- 3 Vyberte možnosť.

Synchronizácia aktivít a meraní výkonnosti

Pomocou účtu Garmin Connect si môžete synchronizáciou prenášať aktivity a merania výkonnosti z iných zariadení Garmin do svojho zariadenia Forerunner. Vďaka tomu bude vaše zariadenie presnejšie reflektovať váš tréningový stav a kondíciu. Môžete napríklad zaznamenať jazdu na zariadení Edge a podrobnosti svojej aktivity a celkovú tréningovú záťaž si pozrieť na zariadení Forerunner.

1 Podržte tlačidlo .

2 Vyberte položky **Fyziologické metriky > TrueUp**.

Keď si zariadenie zosynchronizujete so smartfónom, nedávne aktivity a merania výkonnosti z vašich ďalších zariadení Garmin sa budú zobrazovať na vašom zariadení Forerunner.

Informácie o odhadovaných hodnotách VO2 max.

Hodnota VO2 max. označuje maximálny objem kyslíka (v mililitroch), ktorý dokážete spotrebovať za minútu na kilogram telesnej váhy pri maximálnom výkone. Jednoducho povedané, hodnota VO2 max. je ukazovateľom športovej výkonnosti a so zlepšujúcou sa úrovňou kondície by sa mala zvyšovať. Aby bolo možné zobraziť vašu odhadovanú hodnotu VO2 max., zariadenie Forerunner vyžaduje monitor srdcového tepu na zápästí alebo kompatibilný hrudný monitor srdcového tepu. Zariadenie má osobitné odhadované hodnoty VO2 max. pre beh a bicyklovanie. Ak chcete získať presný odhad hodnoty VO2 max., musíte niekoľko minút buď behať vonku so zapnutou funkciou GPS, alebo jazdiť s kompatibilným meračom výkonu na stredne intenzívnej úrovni.

Na zariadení sa vaše odhadované hodnoty VO2 max. zobrazujú ako číslo, popis a poloha na farebnom ukazovateli. V účte Garmin Connect môžete zobraziť ďalšie podrobnosti o svojej odhadovanej hodnote VO2 max. vrátane vášho kondičného veku. Kondičný vek vyjadruje, ako ste na tom s kondíciou v porovnaní s osobou rovnakého pohlavia a iného veku. Keď budete cvičiť, váš kondičný vek sa môže časom znížiť ([Zobrazenie kondičného veku, strana 45](#)).



 Fialová	Nadpriemerné
 Modrá	Vynikajúce
 Zelená	Dobré
 Oranžová	Priemerné
 Červená	Slabé

Údaje VO2 max. poskytuje Firstbeat Analytics. Analýza hodnôt VO2 max. sa poskytuje so súhlasom organizácie The Cooper Institute®. Ďalšie informácie nájdete v prílohe ([Štandardná klasifikácia na základe hodnoty VO2 Max., strana 113](#)) a na webovej lokalite www.CooperInstitute.org.

Získanie odhadu hodnoty VO2 max. pre beh

Táto funkcia vyžaduje monitor srdcového tepu na zápästí alebo kompatibilný hrudný monitor srdcového tepu. Ak používate hrudný monitor srdcového tepu, musíte si ho nasadiť a spárovať so zariadením ([Párovanie bezdrôtových snímačov, strana 78](#)).

Pre čo najpresnejší odhad dokončíte nastavenie profilu používateľa ([Nastavenie vášho profilu používateľa, strana 26](#)) a nastavíte váš maximálny srdcový tep ([Nastavenie zón srdcového tepu, strana 27](#)). Odhad sa spočiatku môže zdať nepresný. Zariadenie vyžaduje niekoľko behov, aby zistilo viac informácií o vašej bežeckej výkonnosti. Zaznamenávanie max. VO2 môžete pre bežecké aktivity Ultra Run a bežecké aktivity v teréne deaktivovať, ak nechcete, aby vám tieto typy behu ovplyvnili odhadovanú hodnotu max. VO2 ([Vypnutie zaznamenávania max. VO2., strana 45](#)).

- 1 Behajte aspoň 10 minút vonku.
- 2 Po behu vyberte položku **Uložiť**.
- 3 Pomocou tlačidiel **UP** alebo **DOWN** prechádzate meraniami výkonnosti.

TIP: výberom START zobrazíte ďalšie informácie.

Získanie odhadu hodnoty VO2 max. pre cyklistiku

Táto funkcia vyžaduje merač výkonu a monitor srdcového tepu na zápästí alebo kompatibilný hrudný monitor srdcového tepu. Merač výkonu musí byť spárovaný so zariadením Forerunner ([Párovanie bezdrôtových snímačov, strana 78](#)). Ak používate hrudný monitor srdcového tepu, musíte si ho nasadiť a spárovať so zariadením.

Pre čo najpresnejší odhad dokončíte nastavenie profilu používateľa ([Nastavenie vášho profilu používateľa, strana 26](#)) a nastavíte váš maximálny srdcový tep ([Nastavenie zón srdcového tepu, strana 27](#)). Odhad sa spočiatku môže zdať nepresný. Zariadenie vyžaduje niekoľko jazd, aby zistilo viac informácií o vašej cyklistickej výkonnosti.

- 1 Jazdíte aspoň 20 minút pri stálej, vysokej intenzite.
- 2 Po skončení jazdy vyberte položku **Uložiť**.
- 3 Pomocou tlačidiel **UP** alebo **DOWN** prechádzate meraniami výkonnosti.

TIP: výberom položky START zobrazíte ďalšie informácie.

Vypnutie zaznamenávania max. VO2.

Zaznamenávanie VO2 max. môžete pre bežecké aktivity Ultra Run a bežecké aktivity v teréne deaktivovať, ak nechcete, aby vám tieto typy behu ovplyvnili odhadovanú hodnotu VO2 max. ([Informácie o odhadovaných hodnotách VO2 max., strana 44](#)).

- 1 Podržte .
- 2 Vyberte položky **Aktivity a aplikácie**.
- 3 Vyberte položku **Cezpoľný beh** alebo **Ultra beh**.
- 4 Zvoľte nastavenia aktivity.
- 5 Vyberte položky **Zaznamenať VO2 Max.** > **Vypnúť(é)**.

Zobrazenie kondičného veku

Kondičný vek vyjadruje, ako ste na tom s kondíciou v porovnaní s osobou rovnakého pohlavia. Na výpočet kondičného veku vaše zariadenie používa informácie, ako váš vek, BMI, údaje srdcového tepu v pokoji a históriu intenzívnych aktivít. Ak máte váhu Garmin Index™, zariadenie namiesto BMI použije na výpočet kondičného veku metriku percentuálneho podielu telového tuku. Zmeny v cvičení a životnom štýle môžu mať vplyv na váš kondičný vek.

POZNÁMKA: aby bol kondičný vek čo najpresnejší, dokončíte nastavenie profilu používateľa ([Nastavenie vášho profilu používateľa, strana 26](#)).

- 1 V aplikácii Garmin Connect vyberte položku  alebo .
- 2 Vyberte položky **Štatistiky zdravia** > **Vek podľa telesnej kondície**.

Aklimatizácia výkonu na teplo a nadmorskú výšku

Na váš tréning a výkon majú vplyv faktory prostredia, napríklad vysoká teplota a nadmorská výška. Tréning vo vysokých nadmorských výškach môže mať napríklad pozitívny vplyv na vašu kondíciu, avšak v čase, kým budete vystavení vysokým nadmorským výškam, môžete zaznamenať dočasný pokles hodnoty VO2 Max. Vaše zariadenie Forerunner ponúka upozornenia týkajúce sa aklimatizácie a korekcie odhadu vašej hodnoty VO2 max. a tréningového stavu, keď je teplota vyššia ako 22 °C (72 °F) a keď je nadmorská výška viac ako 800 m (2625 stôp). Svoju aklimatizáciu na teplo a nadmorskú výšku môžete sledovať v miniaplikácii tréningového stavu.

POZNÁMKA: funkcia aklimatizácie na teplo je k dispozícii iba pre GPS aktivity a potrebuje údaje o počasí z vášho pripojeného smartfónu.

Zobrazenie vašich odhadovaných časov pretekov

Pre čo najpresnejší odhad dokončíte nastavenie profilu používateľa ([Nastavenie vášho profilu používateľa, strana 26](#)) a nastavíte váš maximálny srdcový tep ([Nastavenie zón srdcového tepu, strana 27](#)).

Vaše zariadenie využíva odhadovanú hodnotu VO2 max. ([Informácie o odhadovaných hodnotách VO2 max., strana 44](#)) a vašu históriu tréningov na výpočet cieľového súťažného času. Zariadenie analyzuje údaje vašich tréningov z niekoľkých týždňov, aby zlepšilo odhady súťažných časov.

TIP: ak máte viac ako jedno zariadenie Garmin, môžete aktivovať funkciu Physio TrueUp™, ktorá vášmu zariadeniu umožní synchronizovať aktivity, históriu a údaje z iných zariadení ([Synchronizácia aktivít a meraní výkonnosti, strana 44](#)).

- 1 Ak chcete zobraziť miniaplikáciu na meranie výkonu, na úvodnej obrazovke hodínok stlačte tlačidlo **UP** alebo **DOWN**.
- 2 Výberom položky **START** sa môžete posúvať medzi jednotlivými meraniami výkonnosti.

Vaše predpokladané časy pretekov sa zobrazia pre vzdialenosti 5 míľ, 10 míľ, polmaratón a maratón.

POZNÁMKA: odhady sa môžu spočiatku zdať nepresné. Zariadenie vyžaduje niekoľko behov, aby zistilo viac informácií o vašej bežeckej výkonnosti.

Informácie o funkcii Training Effect

Funkcia Training Effect meria vplyv aktivity na vašu aeróbnú a anaeróbnú kondíciu. Efekt tréningu sa akumuluje počas aktivity. Pri pokračovaní v aktivite sa hodnota Training Effect postupne zvyšuje. Efekt tréningu sa stanovuje na základe informácií z vášho profilu používateľa a histórie tréningov, srdcového tepu, ako aj trvania a intenzity vašej aktivity. Primárny benefit vašej aktivity sa popisuje pomocou siedmich rôznych označení efektu tréningu. Každé označenie je farebne odlíšené a zodpovedá zameraniu vašej tréningovej záťaže ([Zameranie tréningovej záťaže, strana 52](#)). Každá hodnotiacia fráza, napríklad „Vysoký vplyv na hodnotu VO2 Max.“, má zodpovedajúci popis v podrobnostiach vašej aktivity Garmin Connect.

Efekt aeróbného tréningu využíva srdcový tep na meranie nahromadenej intenzity cvičenia v rámci aeróbnej kondície a určuje, či mal tréning udržiavajúci alebo zlepšujúci vplyv na úroveň vašej kondície. Vaša nadmerná spotreba kyslíka po cvičení (EPOC) akumulovaná počas cvičenia sa mapuje v rozsahu hodnôt, ktoré vysvetľujú úroveň vašej kondície a návyky počas tréningu. Stabilné tréningy so strednou námahou alebo tréningy s dlhšími intervalmi (> 180 s) majú pozitívny vplyv na aeróbný metabolizmus a vedú k zlepšeniu efektu aeróbného tréningu.

Efekt anaeróbného tréningu využíva srdcový tep a rýchlosť (alebo výkon) na stanovenie toho, ako tréning ovplyvňuje vašu schopnosť výkonu pri veľmi vysokej intenzite. Hodnotu získate na základe anaeróbného príspevku k EPOC a typu aktivity. Opakované intervaly s vysokou intenzitou a dĺžkou od 10 do 120 sekúnd majú veľmi priaznivý vplyv na vašu anaeróbnú schopnosť a prinášajú zlepšenie efektu anaeróbného tréningu.

Aeróbný účinok tréningu a Anaeróbný účinok tréningu môžete pridať ako pole s údajmi na jednu z vašich tréningových obrazoviek, aby ste tak mohli sledovať svoje hodnoty počas aktivity.

Funkcia Training Effect	Aeróbný prínos	Anaeróbný prínos
Od 0,0 do 0,9	Žiaden prínos.	Žiaden prínos.
Od 1,0 do 1,9	Slabý prínos.	Slabý prínos.
Od 2,0 do 2,9	Vaša aeróbná kondícia sa udržiava.	Vaša anaeróbná kondícia sa udržiava.
Od 3,0 do 3,9	Má vplyv na vašu aeróbnú kondíciu.	Má vplyv na vašu anaeróbnú kondíciu.
Od 4,0 do 4,9	Má vysoký vplyv na vašu aeróbnú kondíciu.	Má vysoký vplyv na vašu anaeróbnú kondíciu.
5,0	Príliš veľká námaha s potenciálne škodlivým účinkom a nedostatkom času na regeneráciu.	Príliš veľká námaha s potenciálne škodlivým účinkom a nedostatkom času na regeneráciu.

Technológiu Training Effect poskytuje a dodáva spoločnosť Firstbeat Analytics. Ďalšie informácie nájdete na stránke www.firstbeat.com.

Výkonnostná podmienka

Po dokončení aktivity, ako je beh alebo bicyklovanie, funkcia výkonnostnej podmienky analyzuje vaše tempo, srdcový tep a variabilitu srdcového tepu a v reálnom čase odhaduje vašu spôsobilosť podať výkon v porovnaní s vašou priemernou úrovňou kondície. Je to približne vaša aktuálna percentuálna odchýlka od vašej základnej odhadovanej hodnoty VO2 max.

Rozpätie hodnôt výkonnostnej podmienky je -20 až +20. Zhruba po prvých 6 až 20 minútach aktivity zariadenie zobrazí vaše skóre výkonnostnej podmienky. Napríklad skóre +5 znamená, že ste oddýchnutý, čerstvý a schopný dobrého behu alebo jazdy. Funkciu výkonnostnej podmienky môžete pridať ako pole s údajmi na niektorú z vašich tréningových obrazoviek, aby ste tak mohli sledovať svoju spôsobilosť počas aktivity. Výkonnostná podmienka môže byť aj ukazovateľom úrovne únavy, najmä na konci dlhého tréningového behu alebo jazdy.

POZNÁMKA: ak má zariadenie poskytnúť presný odhad hodnoty VO2 max. a zistiť vašu bežeckú alebo jazdeckú spôsobilosť, je potrebné, aby ste absolvovali niekoľko behov alebo jász s nasadeným monitorom srdcového tepu ([Informácie o odhadovaných hodnotách VO2 max., strana 44](#)).

Zobrazenie výkonnostnej podmienky

Táto funkcia vyžaduje monitor srdcového tepu na zápästí alebo kompatibilný hrudný monitor srdcového tepu.

- 1 Pridajte položku **Stav kondície** na obrazovku s údajmi (*Prispôsobenie obrazoviek s údajmi, strana 82*).
- 2 Chodte si zabehať alebo zajazdiť.
Po 6 až 20 minútach sa zobrazí vaša výkonnostná podmienka.
- 3 Posuňte sa na obrazovku s údajmi a pozrite si svoju výkonnostnú podmienku počas behu alebo jazdy.

Prah laktátu

Prah laktátu je intenzita cvičenia, pri ktorej sa v krvnom obehu začína hromadiť laktát (kyselina mliečna). Pri behu je to odhadovaná úroveň úsilia alebo tempa. Keď bežec prekročí tento prah, začne sa v zrýchlenej miere zvyšovať únava. V prípade skúsených bežcov sa tento prah objaví približne pri 90 % ich maximálneho srdcového tepu a medzi tempom pretekov na vzdialenosť 10 míľ alebo polmaratónu. V prípade rekreačných bežcov sa prah laktátu často objavuje značne pod hranicou 90 % maximálneho srdcového tepu. Ak budete poznať svoj prah laktátu, budete môcť ľahšie určiť, ako tvrdo máte trénovať a kedy sa máte počas pretekov prinútiť k vyššiemu výkonu.

Ak už poznáte hodnotu svojho srdcového tepu pri prahu laktátu, môžete ju zadať v nastaveniach vášho profilu používateľa (*Nastavenie zón srdcového tepu, strana 27*).

Vykonanie asistovaného testu na určenie vášho prahu laktátu

Táto funkcia vyžaduje Garmin monitor srdcového tepu na hrudníku. Pred vykonaním asistovaného testu si musíte nasadiť monitor srdcového tepu a spárovať ho so svojím zariadením (*Párovanie bezdrôtových snímačov, strana 78*).

Na odhad vášho prahu laktátu zariadenie používa informácie z vášho profilu používateľa, ktoré ste zadali pri úvodnom nastavení, a odhad hodnoty VO2 max. Zariadenie automaticky zistí váš prah laktátu počas behov pri stálej, vysokej intenzite v kombinácii s meraním srdcového tepu.

TIP: ak má zariadenie poskytnúť presný odhad maximálnej hodnoty srdcového tepu a hodnoty VO2 max., je potrebné, aby ste absolvovali niekoľko behov s monitorom srdcového tepu nasadeným na hrudníku. Ak máte problémy získať odhadovanú hodnotu prahu laktátu, skúste manuálne znížiť vašu maximálnu hodnotu srdcového tepu.

- 1 Na úvodnej obrazovke hodínok vyberte položku **START**.
- 2 Vyberte vonkajšiu bežeckú aktivitu.
Na dokončenie testu sa vyžaduje systém GPS.
- 3 Podržte tlačidlo .
- 4 Vyberte položky **Tréning > Test prahu laktátu so sprievodcom**.
- 5 Spustíte časovač a postupujte podľa pokynov zobrazených na obrazovke.
Po začatí behu zariadenie zobrazí trvanie každého kroku, cieľ a údaje o vašom aktuálnom srdcovom tepe. Po dokončení testu sa zobrazí správa.
- 6 Po dokončení asistovaného testu zastavte časovač a aktivitu uložte.
Ak je to váš prvý odhad prahu laktátu, zariadenie si od vás vyžiada aktualizáciu vašich zón srdcového tepu na základe vášho srdcového tepu pri prahu laktátu. Pri každom ďalšom odhade prahu laktátu vás zariadenie vyzve na prijatie alebo odmietnutie odhadu.

Zobrazenie odhadu hodnoty FTP

Skôr ako budete môcť zobraziť odhad vášho funkčného prahového výkonu (FTP), musíte spárovať váš monitor srdcového tepu na hrud' a merač výkonu s vaším zariadením (*Párovanie bezdrôtových snímačov, strana 78*) a musíte získať vašu odhadovanú hodnotu VO2 max. (*Získanie odhadu hodnoty VO2 max. pre cyklistiku, strana 45*).

Na odhad vašej hodnoty FTP používa zariadenie informácie z vášho profilu používateľa, ktoré ste zadali pri úvodnom nastavení, a odhad hodnoty VO2 max. Zariadenie automaticky zistí vašu hodnotu počas jazd pri stálej, vysokej intenzite v kombinácii s meraním srdcového tepu a výkonu.

1 Výberom položky **UP** alebo **DOWN** zobrazíte miniaplikáciu na meranie výkonnosti.

2 Výberom položky **START** sa môžete posúvať medzi jednotlivými meraniami výkonnosti.

Váša odhadovaná hodnota FTP sa zobrazí ako hodnota vo wattoch na kilogram, váš výkon vo wattoch a ako pozícia na farebnej stupnici.

 Purpurová	Nadpriemerné
 Modrá	Vynikajúce
 Zelená	Dobré
 Oranžová	Priemerné
 Červená	Bez tréningu

Ďalšie informácie nájdete v prílohe (*Hodnoty FTP, strana 114*).

POZNÁMKA: keď vás upozornenie na výkon upozorní na novú hodnotu FTP, môžete vybrať možnosť **Prijat'** na uloženie novej hodnoty FTP alebo **Odmietnuť** na zachovanie aktuálnej hodnoty FTP.

Absolvovanie testu FTP

Pred absolvovaním testu na určenie vášho funkčného prahového výkonu (FTP) musíte spárovať monitor srdcového tepu na hrudníku a merač výkonu s vaším zariadením (*Párovanie bezdrôtových snímačov, strana 78*) a musíte získať odhadovanú hodnotu VO2 max. (*Získanie odhadu hodnoty VO2 max. pre cyklistiku, strana 45*).

POZNÁMKA: test FTP predstavuje náročný tréning, ktorého dokončenie trvá približne 30 minút. Vyberte si praktickú a prevažne rovnú dráhu, ktorá vám umožní jazdiť s postupne zvyšujúcim sa úsilím, podobne ako časovka.

1 Na úvodnej obrazovke hodínok vyberte položku **START**.

2 Vyberte cyklistickú aktivitu.

3 Podržte tlačidlo .

4 Vyberte možnosť **Tréning > Test FTP so sprievod..**

5 Postupujte podľa pokynov na obrazovke.

Po začatí jazdy zariadenie zobrazí trvanie každého kroku, cieľ a údaje o vašom aktuálnom výkone. Po dokončení testu sa zobrazí správa.

6 Po dokončení asistovaného testu dokončíte postup ukľudnenia, zastavte časovač a aktivitu uložte.

Váš FTP sa zobrazí ako hodnota vo wattoch na kilogram, váš výkon vo wattoch a ako pozícia na farebnej stupnici.

7 Vyberte možnosť:

- Vyberte možnosť **Prijat'** na uloženie novej hodnoty FTP.
- Vyberte možnosť **Odmietnuť** na zachovanie aktuálnej hodnoty FTP.

Tréningový stav

Tieto merania predstavujú odhady, ktoré vám môžu pomôcť pri sledovaní a pochopení vašich tréningových aktivít. Na tieto merania je potrebné, aby ste absolvovali niekoľko aktivít s monitorom srdcového tepu na zápästí alebo s kompatibilným hrudným monitorom srdcového tepu. Merania cyklistického výkonu vyžadujú monitor srdcového tepu a merač výkonu.

Tieto odhady poskytuje a zabezpečuje spoločnosť Firstbeat. Viac informácií nájdete na stránke www.garmin.com/performance-data/running/.



POZNÁMKA: odhady sa spočiatku môžu zdať nepresné. Zariadenie potrebuje, aby ste absolvovali niekoľko aktivít, aby získalo informácie o vašej výkonnosti.

Tréningový stav: tréningový stav ukazuje, ako váš tréning vplýva na vašu kondíciu a výkon. Váš tréningový stav vychádza z toho, akým spôsobom sa v priebehu dlhšieho obdobia mení vaša tréningová záťaž a hodnota VO2 max.

VO2 max.: hodnota VO2 max. označuje maximálny objem kyslíka (v mililitroch), ktorý dokážete spotrebovať za minútu na kilogram telesnej váhy pri maximálnom výkone. Počas aklimatizácie na veľmi teplé prostredia alebo nadmorskú výšku vaše zariadenie zobrazuje hodnoty VO2 max. s korekciou podľa tepla a nadmorskej výšky.

Tréningová záťaž: tréningová záťaž je súčet meraní nadmernej spotreby kyslíka po cvičení (EPOC) za uplynulých 7 dní. EPOC predstavuje odhad množstva energie, ktoré vaše telo potrebuje na zotavenie po cvičení.

Zameranie tréningovej záťaže: vaše zariadenie analyzuje a distribuuje vašu tréningovú záťaž do rôznych kategórií na základe intenzity a štruktúry jednotlivých zaznamenaných aktivít. Zameranie tréningovej záťaže zahŕňa celkovú záťaž akumulovanú podľa jednotlivých kategórií a zameranie tréningu. Vaše zariadenie zobrazuje rozloženie vašej záťaže počas posledných 4 týždňov.

Čas zotavenia: čas zotavenia ukazuje, koľko času zostáva, kým sa úplne zotavíte a budete pripravený/-á na ďalšie náročné cvičenie.

Úrovně tréninkového stavu

Tréninkový stav zobrazuje, aký vplyv má tréning na úroveň vašej kondície a váš výkon. Váš tréninkový stav vychádza z toho, akým spôsobom sa v priebehu dlhšieho obdobia mení vaša tréninková záťaž a hodnota VO2 max. Váš tréninkový stav môžete využiť pri plánovaní budúcich tréningov a ďalšom zlepšovaní úrovne vašej kondície.

Dosahovanie vrcholu: dosahovanie vrcholu znamená, že máte ideálnu kondíciu na preteky. Vďaka nedávnomu zníženiu tréninkovej záťaže sa mohlo vaše telo zotaviť, čím ste si úplne vynahradili predchádzajúci tréning. Je potrebné to plánovať vopred, pretože tento stav vrcholného výkonu je možné udržať len krátky čas.

Produktívny: vaša aktuálna tréninková záťaž posúva úroveň vašej kondície a váš výkon správnym smerom. V rámci tréningu je potrebné plánovať obdobia na zotavenie, aby ste si udržali úroveň svojej kondície.

Udržiavanie: vaša aktuálna tréninková záťaž je dostatočná na udržanie vašej úrovne kondície. Ak sa chcete aj naďalej zlepšovať, skúste svoje tréningy rôzne obmieňať alebo zvýšte objem tréningu.

Zotavenie: pri nižšej tréninkovej záťaži sa vaše telo stihne zotaviť, čo je veľmi dôležité počas dlhších období náročných tréningov. Keď sa na to budete cítiť, môžete sa vrátiť k vyššej tréninkovej záťaži.

Neproduktívny: vaša tréninková záťaž je na dobrej úrovni, no vaša kondícia sa znižuje. Vaše telo má pravdepodobne problém zotaviť sa, preto by ste mali venovať pozornosť svojmu celkovému zdravotnému stavu vrátane stresu, stravovania a oddychu.

Klesajúca kondícia: ku klesajúcej kondícii dochádza vtedy, keď počas jedného týždňa alebo dlhšieho obdobia trénujete oveľa menej ako zvyčajne, a to má vplyv na úroveň vašej kondície. Ak chcete vidieť zlepšenie, môžete skúsiť zvýšiť svoju tréninkovú záťaž.

Presahujete svoje hranice: vaša tréninková záťaž je veľmi vysoká a neefektívna. Vaše telo potrebuje oddych. Zараďte do svojho plánu menej náročný tréning, aby ste si dopriali čas na zotavenie.

Žiadny stav: zariadenie potrebuje na určenie vášho tréninkového stavu jeden alebo dva týždne histórie tréningov vrátane aktivít s výsledkami VO2 max. z behu alebo bicyklovania.

Tipy na zistenie tréninkového stavu

Funkcia tréninkového stavu vychádza z aktualizovaných odhadov vašej úrovne kondície vrátane aspoň dvoch meraní hodnoty VO2 max. za týždeň. Vaša odhadovaná hodnota VO2 max. sa aktualizuje po behoch alebo jazdách vonku, počas ktorých váš tep v priebehu niekoľkých minút dosahoval hodnoty minimálne na úrovni 70 % vášho maximálneho srdcového tepu. Kvôli zachovaniu presnosti sledovania vývoja vašej úrovne kondície sa odhadovaná hodnota max. VO2 negeneruje na základe bežeckých aktivít v interiéri. Zaznamenávanie VO2 max. môžete pre bežecké aktivity Ultra Run a bežecké aktivity v teréne deaktivovať, ak nechcete, aby vám tieto typy behu ovplyvnili odhadovanú hodnotu VO2 max. ([Vypnutie zaznamenávania max. VO2., strana 45](#)).

Ak chcete funkciu tréninkového stavu využiť naplno, tu je niekoľko tipov, ako na to.

- Aspoň dvakrát za týždeň behajte alebo jazdite vonku s meračom výkonu a aspoň na 10 minút dosiahnite srdcový tep minimálne na úrovni 70 % svojho maximálneho srdcového tepu.
Tréninkový stav by malo zariadenie zistiť po týždni používania.
- Pomocou tohto zariadenia zaznamenávajte všetky svoje fitness aktivity alebo povolte funkciu Physio TrueUp, aby mohlo zariadenie získavať informácie o vašej výkonnosti ([Synchronizácia aktivít a meraní výkonnosti, strana 44](#)).

Tréninková záťaž

Tréninková záťaž je meradlom objemu tréningu za posledných sedem dní. Je to súčet meraní nadmernej spotreby kyslíka po cvičení (EPOC) za uplynulých sedem dní. Tento ukazovateľ indikuje, či je vaša súčasná záťaž nízka, vysoká alebo sa pohybuje v optimálnom rozsahu na udržanie alebo zlepšenie úrovne vašej kondície. Optimálny rozsah sa určuje na základe vašej individuálnej úrovne kondície a histórie tréningov. Tento rozsah sa mení podľa toho, či sa čas a intenzita tréningu predlžuje a zvyšuje alebo skracuje a znižuje.

Zameranie tréningovej záťaže

V záujme maximálneho zlepšovania výkonnosti a kondície by mal byť tréning rozložený do troch kategórií: nízko aeróbny, vysoko aeróbny a anaeróbny. Zameranie tréningovej záťaže vám ukazuje, aká časť vášho tréningu je momentálne v každej kategórii, a ponúka tréningové ciele. Na rozhodnutie, či je vaša tréningová záťaž nízka, optimálna alebo vysoká, potrebuje funkcia zamerania tréningovej záťaže najmenej 7 dní tréningu. Po 4 týždňoch histórie tréningov bude mať odhad vašej tréningovej záťaže podrobnejšie cieľové informácie, ktoré vám pomôžu vyvážiť vaše tréningové aktivity.

Pod cieľmi: vaša tréningová záťaž je vo všetkých kategóriách intenzity nižšia ako optimálna. Skúste zvýšiť trvanie alebo frekvenciu vašich cvičení.

Nedostatok nízko aeróbných aktivít: skúste pridať viac nízko aeróbných aktivít, ktoré vám pomôžu zotaviť sa a vyvážia aktivity s vyššou intenzitou.

Nedostatok vysoko aeróbných aktivít: skúste pridať viac vysoko aeróbných aktivít, ktoré vám postupne pomôžu zlepšiť prahovú úroveň laktátu a hodnotu VO2 max.

Nedostatok anaeróbných aktivít: skúste pridať niekoľko intenzívnejších anaeróbných aktivít na postupné zlepšenie vašej rýchlosti a anaeróbnej kapacity.

Vyrovnané: vaša tréningová záťaž je vyvážená a ak budete v tréningu pokračovať, bude mať priaznivý vplyv na vašu celkovú kondíciu.

Zameranie na nízko aeróbne aktivity: vašu tréningovú záťaž tvoria väčšinou nízko aeróbne aktivity. Tie predstavujú dobrý základ a pripravujú vás na pridávanie intenzívnejších cvičení.

Zameranie na vysoko aeróbne aktivity: vašu tréningovú záťaž tvoria väčšinou vysoko aeróbne aktivity. Tieto aktivity pomáhajú zlepšiť prah laktátu, hodnotu VO2 max. a výdrž.

Zameranie na anaeróbne aktivity: vašu tréningovú záťaž tvoria väčšinou intenzívne aktivity. Tie vedú k rýchlemu zlepšovaniu kondície, ale mali by byť vyvážené s nízko aeróbnymi aktivitami.

Nad cieľmi: vaša tréningová záťaž je vyššia než optimálna a mali by ste zväziť obmedzenie trvania a frekvencie vašich cvičení.

Čas zotavenia

Zariadenie Garmin môžete používať spolu s monitorom srdcového tepu na zápästí alebo s hrudným monitorom srdcového tepu a zobraziť si, koľko času zostáva, kým sa úplne zotavíte a budete pripravený/-á na ďalšie náročné cvičenie.

POZNÁMKA: odporúčaný čas zotavenia vychádza z vašej odhadovanej hodnoty VO2 max. a spočiatku sa môže zdať nepresný. Zariadenie potrebuje, aby ste absolvovali niekoľko aktivít, aby získalo informácie o vašej výkonnosti.

Čas zotavenia sa zobrazí ihneď po skončení aktivity. Čas sa odpočítava do chvíle, kedy je pre vás optimálne pustiť sa do ďalšieho náročného cvičenia. Zariadenie aktualizuje váš čas zotavenia počas dňa na základe zmien spánku, námahy, relaxácie a fyzickej aktivity.

Zobrazenie vášho času zotavenia

Pre čo najpresnejší odhad dokončíte nastavenie profilu používateľa ([Nastavenie vášho profilu používateľa, strana 26](#)) a nastavíte váš maximálny srdcový tep ([Nastavenie zón srdcového tepu, strana 27](#)).

1 Chodte si zabehať.

2 Po behu vyberte položku **Uložiť**.

Zobrazí sa čas zotavenia. Maximálny čas predstavujú 4 dni.

POZNÁMKA: pri zobrazenej úvodnej obrazovke hodín môžete stlačením tlačidla UP alebo DOWN zobraziť miniaplikáciu tréningového stavu a stlačením tlačidla START sa môžete posúvať medzi jednotlivými metrikami, ktoré zobrazujú váš čas zotavenia.

Srdcový tep zotavovania

Ak trénujete s monitorom srdcového tepu na zápästí alebo s kompatibilným monitorom srdcového tepu na hrudníku, po každej aktivite si môžete pozrieť hodnotu vášho tepu pri zotavovaní. Srdcový tep zotavovania predstavuje rozdiel medzi vašim srdcovým tepom počas cvičenia a vašim srdcovým tepom dve minúty po ukončení cvičenia. Napríklad: Po bežnom tréningovom behu zastavíte časovač. Váš srdcový tep je 140 úderov za minútu. Po dvoch minútach nečinnosti alebo oddychového cvičenia je váš srdcový tep 90 úderov za minútu. Váš srdcový tep zotavovania je 50 úderov za minútu (140 mínus 90). Niektoré štúdie spájajú srdcový tep zotavovania so zdravím srdca. Vyššie hodnoty vo všeobecnosti indikujú zdravšie srdce.

TIP: ak chcete dosiahnuť čo najlepšie výsledky, počas dvoch minút, kým zariadenie vypočíta hodnotu vášho srdcového tepu zotavenia, by ste sa nemali hýbať.

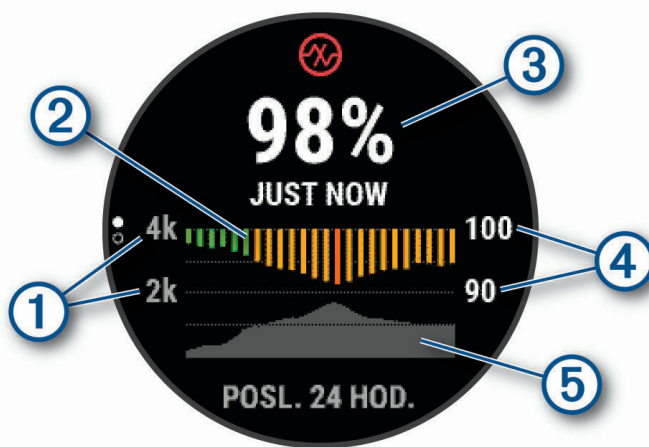
Pulzový oxymeter

Zariadenie Forerunner 745 je vybavené pulzovým oxymetrom na zápästí na meranie periférneho nasýtenia vašej krvi kyslíkom. Keď poznáte vaše nasýtenie kyslíkom, pomôže vám to určiť, ako sa vaše telo aklimatizuje na vysoké nadmorské výšky pre účely vysokohorských športov a expedícií.

Hodnotu pulzného oxymetra môžete odčítať manuálne, keď si pozriete miniaplikáciu pulzného oxymetra (*Ako získať údaje z pulzového oxymetra, strana 54*). Môžete tiež zapnúť celodenné načítavanie údajov (*Zapnutie celodenného režimu aklimatizácie, strana 54*). Keď budete zostávať nehybní, vaše zariadenie analyzuje saturáciu krvi kyslíkom a vašu nadmorskú výšku. Profil nadmorskej výšky pomáha zistiť, ako sa vaše údaje z pulzového oxymetra menia v závislosti od nadmorskej výšky.

Na zariadení sa váš údaj z pulzového oxymetra zobrazuje ako percento nasýtenia kyslíkom a farba na grafe. V účte Garmin Connect si môžete pozrieť ďalšie podrobnosti o vašich údajoch z pulzového oxymetra vrátane trendov počas viacerých dní.

Bližšie informácie o presnosti pulzového oxymetra nájdete na stránke garmin.com/ataccuracy.



- | | |
|---|--|
| ① | Stupnica nadmorskej výšky. |
| ② | Graf priemerných hodnôt nasýtenia kyslíkom za posledných 24 hodín. |
| ③ | Váš najnovší údaj nasýtenia kyslíkom. |
| ④ | Stupnica percenta nasýtenia kyslíkom. |
| ⑤ | Graf hodnôt nadmorskej výšky za posledných 24 hodín. |

Ako získať údaje z pulzového oxymetra

Meranie pulzového oxymetra môžete spustiť manuálne zobrazením miniaplikácie pulzového oxymetra. Táto miniaplikácia zobrazuje vaše najaktuálnejšie percento nasýtenia krvi kyslíkom, graf vašich priemerných hodinových údajov za posledných 24 hodín a graf vašej nadmorskej výšky za posledných 24 hodín.

POZNÁMKA: keď si prvýkrát pozriete miniaplikáciu pulzového oxymetra, zariadenie musí vyhľadať satelitné signály, aby mohlo určiť vašu nadmorskú výšku. Mali by ste vyjsť von a počkať, kým zariadenie nájde satelity.

- 1 Keď sedíte alebo nevykonávate žiadnu aktivitu, stlačte tlačidlo **UP** alebo **DOWN** na zobrazenie miniaplikácie pulzového oxymetra.
- 2 Stlačte tlačidlo **START**, aby ste zobrazili podrobnosti o miniaplikácii a spustili odčítanie hodnoty pulzného oxymetra.
- 3 Zostaňte bez pohybu približne 30 sekúnd.
POZNÁMKA: ak ste natoľko aktívny, že hodinky nedokážu určiť hodnotu pulzného oxymetra, namiesto percentuálneho údaja sa zobrazí hlásenie. Hodnotu pulzného oxymetra môžete skontrolovať znova po niekoľkých minútach nečinnosti. Kým zariadenie meria nasýtenie vašej krvi kyslíkom, držte ruku so zariadením na úrovni srdca.
- 4 Stlačte tlačidlo **DOWN** na zobrazenie grafu s údajmi z vášho pulzového oxymetra za posledných sedem dní.

Zapnutie funkcie Sledovanie počas spánku pomocou pulzového oxymetra

Svoje zariadenie môžete nastaviť, aby počas spánku nepretržite meralo nasýtenie vašej krvi kyslíkom.

POZNÁMKA: nezvyčajné polohy spánku by mohli spôsobiť neobyčajne nízke hodnoty SpO2 počas spánku.

- 1 Pri zobrazenej miniaplikácii oxymetra podržte tlačidlo .
- 2 Vyberte položky **Možnosti** > **Režim pulzovej oxymetrie** > **Počas spánku**.

Zapnutie celodenného režimu aklimatizácie

- 1 V miniaplikácii pulzového oxymetra podržte tlačidlo .
- 2 Vyberte položky **Možnosti** > **Režim pulzovej oxymetrie** > **Celý deň**.
Zariadenie bude počas dňa automaticky analyzovať vaše nasýtenie kyslíkom, keď sa nebudete pohybovať.
POZNÁMKA: zapnutím celodenného režimu aklimatizácie skráťte výdrž batérie.

Tipy v prípade chybných meraní pulzového oxymetra

Ak sú údaje pulzového oxymetra chybné alebo sa nezobrazujú, môžete vyskúšať tieto tipy.

- Kým zariadenie meria nasýtenie vašej krvi kyslíkom, ostaňte bez pohybu.
- Zariadenie noste nad zápästnou kosťou. Zariadenie by malo sedieť tesne, ale pohodlne.
- Kým zariadenie meria nasýtenie vašej krvi kyslíkom, držte ruku so zariadením na úrovni srdca.
- Použite silikónový náramok.
- Pred nasadením zariadenia si umyte a osušte predlaktie.
- Pod zariadením nemajte nanesený krém na opaľovanie, telové mlieko ani repelent.
- Zabráňte poškrabaniu optického snímača na zadnej strane zariadenia.
- Po každom cvičení zariadenie opláchnite pod tečúcou vodou.

Zobrazenie skóre stresu na základe variability srdcového tepu

Pred vykonaním stresového testu variability srdcového tepu (heart rate variability – HRV) si musíte nasadiť Garmin monitor srdcového tepu na hrudníku a spárovať ho so svojím zariadením ([Párovanie bezdrôtových snímačov, strana 78](#)).

Skóre stresu HRV je výsledkom trojminútového testu vykonaného v nehybnej polohe, pričom zariadenie Forerunner analyzuje variabilitu srdcového tepu na určenie vášho celkového stresu. Tréning, spánok, stravovanie a bežný životný stres, to všetko má vplyv na váš výkon. Skóre stresu môže byť v rozsahu od 1 do 100, kde 1 je stav veľmi nízkeho stresu a 100 je stav veľmi vysokého stresu. Ak budete poznať svoje skóre stresu, budete sa môcť ľahšie rozhodnúť, či je vaše telo pripravené na tvrdý tréningový beh alebo skôr na jogu.

TIP: Garmin odporúča, aby ste svoje skóre stresu merali pred cvičením, každý deň približne v rovnakom čase a za rovnakých podmienok. Predchádzajúce výsledky si môžete pozrieť vo svojom účte Garmin Connect.

1 Vyberte položky **START > DOWN > Zátťaž VST > START**.

2 Postupujte podľa pokynov na obrazovke.

Body Battery

Vaše zariadenie analyzuje variabilitu vášho srdcového tepu, úroveň námahy, kvalitu spánku a údaje o aktivite na účely určenia vašej celkovej úrovne Body Battery. Označuje množstvo dostupnej zásoby energie rovnakým spôsobom ako ukazovateľ hladiny paliva vo vozidle. Úroveň Body Battery sa pohybuje v rozsahu od 0 do 100, pričom 0 až 25 označuje nízku zásobu energie, 26 až 50 označuje strednú zásobu energie, 51 až 75 označuje vysokú zásobu energie a 76 až 100 označuje veľmi vysokú zásobu energie.

Zariadenie môžete synchronizovať s vaším účtom Garmin Connect a zobraziť aktuálnu úroveň Body Battery, dlhodobé trendy a ďalšie podrobné informácie ([Tipy pre Vylepšené Body Battery údaje, strana 56](#)).

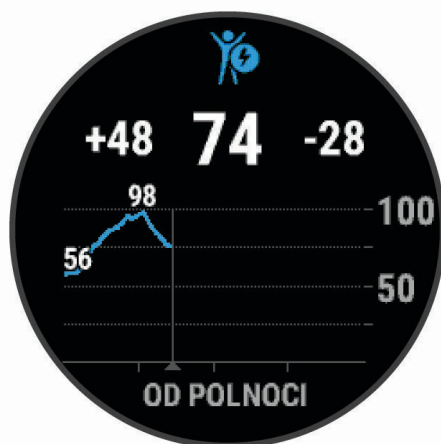
Zobrazenie miniaplikácie Body Battery

Miniaplikácia Body Battery zobrazuje vašu aktuálnu úroveň Body Battery a graf úrovne Body Battery za posledných niekoľko hodín.

- 1 Stlačením tlačidla **UP** alebo **DOWN** zobrazíte miniaplikáciu Body Battery.

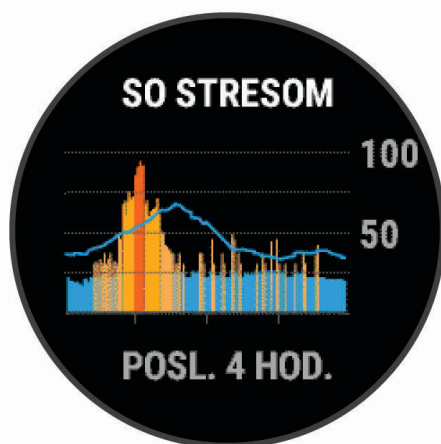
POZNÁMKA: možno budete musieť miniaplikáciu pridať do okruhu miniaplikácií (*Prispôbenie okruhu miniaplikácií, strana 80*).

- 2 Stlačením tlačidla **START** zobrazíte graf úrovne svojej energetickej rezervy od polnoci.



- 3 Stlačením tlačidla **DOWN** zobrazíte kombinovaný graf úrovne Body Battery a námahy.

Modré dieliky označujú časové úseky oddychu. Oranžové dieliky označujú časové úseky námahy. Sivé dieliky označujú časové úseky príliš intenzívnej aktivity, počas ktorých sa vaša úroveň námahy nedala určiť.



Tipy pre Vylepšené Body Battery údaje

- Presnejšie výsledky dosiahnete, ak budete zariadenie používať aj počas spánku.
- Dobrý spánok nabíja Body Battery.
- Namáhavá aktivita a veľa stresu spôsobia, že Body Battery sa bude mýňať rýchlejšie.
- Príjem potravy alebo stimulátov, ako napríklad kávy, nemá žiadny vplyv na váš Body Battery.

Používanie miniaplikácie na meranie úrovne námahy

Miniaplikácia na meranie úrovne námahy zobrazuje vašu aktuálnu úroveň námahy a graf úrovne námahy za posledných niekoľko hodín. Tiež slúži ako sprievodca dychovým cvičením, ktoré vám pomôže uvoľniť sa (*Prispôsobenie okruhu miniaplikácií, strana 80*).

- 1 Kým sedíte alebo nevykonávate žiadnu činnosť, vyberte možnosť **UP** alebo **DOWN** na zobrazenie miniaplikácie s úrovňou námahy.
- 2 Stlačte tlačidlo **START**.
- 3 Vyberte možnosť:
 - Stlačením tlačidla **DOWN** zobrazíte ďalšie podrobnosti.
TIP: modré dieliky označujú časové úseky oddychu. Žlté dieliky označujú časové úseky námahy. Sivé dieliky označujú časové úseky príliš intenzívnej aktivity, počas ktorých sa vaša úroveň námahy nedala určiť.
 - Výberom položiek **START > DOWN** spustíte relaxačnú aktivitu.

Inteligentné funkcie

Spárovanie smartfónu so zariadením

Ak chcete používať funkcie s pripojením zariadenia Forerunner, zariadenie musí byť spárované priamo cez aplikáciu Garmin Connect, nie cez nastavenia Bluetooth v smartfóne.

- 1 Z obchodu s aplikáciami v smartfóne nainštalujte aplikáciu Garmin Connect a otvorte ju.
- 2 Smartfón umiestnite do vzdialenosti najviac 10 m (33 stôp) od zariadenia.
- 3 Stlačením tlačidla **LIGHT** zapnete zariadenie.
Pri prvom zapnutí zariadenia je zariadenie v režime párovania.
TIP: ak chcete manuálne spustiť režim párovania, podržte tlačidlo **UP** a potom vyberte položky **Telefón > Spárovať telefón**.
- 4 Vyberte možnosť pridania zariadenia do konta Garmin Connect:
 - Ak párujete zariadenie s aplikáciou Garmin Connect prvýkrát, postupujte podľa zobrazených pokynov.
 - Ak ste s aplikáciou Garmin Connect už spárovali iné zariadenie, vyberte ponuku  alebo **•••**, potom vyberte položky **Zariadenia Garmin > Pridať zariadenie** a postupujte podľa pokynov na obrazovke.

Tipy pre existujúcich používateľov Garmin Connect

- 1 V aplikácii Garmin Connect vyberte možnosť  alebo **•••**.
- 2 Zvoľte položku **Zariadenia Garmin > Pridať zariadenie**.

Povolenie upozornení Bluetooth

Skôr ako bude možné povoliť upozornenia, musíte spárovať zariadenie Forerunner s kompatibilným mobilným zariadením ([Spárovanie smartfónu so zariadením, strana 57](#)).

- 1 Podržte tlačidlo .
- 2 Vyberte položky **Telefón > Smart upozornenia > Stav > Zapnúť(é)**.
- 3 Vyberte položku **Počas aktivity**.
- 4 Vyberte preferované upozornenie.
- 5 Vyberte preferovaný zvuk.
- 6 Vyberte položku **Nie počas aktivity**.
- 7 Vyberte preferované upozornenie.
- 8 Vyberte preferovaný zvuk.
- 9 Vyberte položku **Ochrana os. údajov**.
- 10 Vyberte preferenciu súkromia.
- 11 Vyberte položku **Časový limit**.
- 12 Vyberte množstvo času, kedy sa bude na obrazovke zobrazovať upozornenie na nové oznámenie.
- 13 Vyberte položku **Podpis** na pridanie podpisu v odpovediach textových správ.

Zobrazenie upozornení

- 1 Ak chcete zobraziť miniaplikáciu s upozoreniami, na úvodnej obrazovke hodínok stlačte tlačidlo **UP** alebo **DOWN**.
- 2 Stlačte tlačidlo **START**.
- 3 Vyberte požadované upozornenie.
- 4 Stlačením tlačidla **DOWN** zobrazíte ďalšie možnosti.
- 5 Stlačením tlačidla **BACK** sa vrátite na predchádzajúcu obrazovku.

Správa upozornení

Pomocou kompatibilného smartfónu môžete spravovať upozornenia, ktoré sa objavujú na zariadení Forerunner.

Vyberte možnosť:

- Ak používate zariadenie iPhone®, prejdite do nastavení upozornení iOS®, kde vyberte položky, ktoré sa majú na zariadení zobraziť.
- Ak používate smartfón so systémom Android™ z aplikácie Garmin Connect vyberte položky **Nastavenia > Upozornenia**.

Prehrávanie zvukových signálov v smartfóne počas vašej aktivity

Pred nastavením zvukových signálov musíte mať spárovaný smartfón s aplikáciou Garmin Connect s vaším zariadením Forerunner.

V aplikácii Garmin Connect môžete nastaviť, aby vám v smartfóne prehrávala motivačné hlásenia o stave počas behu alebo inej aktivity. Zvukové signály zahŕňajú počet okruhov a čas okruhu, tempo alebo rýchlosť a údaje o srdcovom tepe. Počas zvukového signálu aplikácia Garmin Connect stíši primárny zvuk v smartfóne a prehrá hlásenie. V aplikácii Garmin Connect môžete prispôbiť úrovne hlasitosti.

POZNÁMKA: ak máte zariadenie Forerunner 745, zvukové signály na zariadení môžete aktivovať prostredníctvom vašich pripojených slúchadiel, a to bez použitia pripojeného smartfónu ([Prehrávanie zvukových signálov počas vašej aktivity, strana 16](#)).

POZNÁMKA: predvolene je aktivovaný zvukový signál Upozornenie na kolo.

- 1 V aplikácii Garmin Connect vyberte možnosť  alebo .
- 2 Vyberte položku **Zariadenia Garmin**.
- 3 Vyberte zariadenie.
- 4 Vyberte položky **Možnosti aktivity > Zvukové signály**.

Vypnutie Bluetooth pripojenia smartfónu

Pripojenie smartfónu Bluetooth môžete vypnúť z ponuky ovládacích prvkov.

POZNÁMKA: do ponuky ovládacích prvkov môžete pridať voliteľné možnosti (*Prispôsobenie ponuky ovládacích prvkov, strana 62*).

- 1 Podržaním tlačidla **LIGHT** zobrazte ponuku ovládacích prvkov
- 2 Výberom možnosti  vypnete pripojenie smartfónu Bluetooth na vašom zariadení Forerunner.
Postup vypnutia technológie Bluetooth na mobilnom zariadení nájdete v príručke používateľa pre mobilné zariadenie.

Zapnutie a vypnutie upozornení na pripojenie alebo odpojenie smartfónu

Zariadenie Forerunner môžete nastaviť tak, aby vás upozornilo v prípade pripojenia alebo odpojenia smartfónu spárovaného prostredníctvom technológie Bluetooth.

POZNÁMKA: funkcia upozornení na pripojenie alebo odpojenie smartfónu je predvolene vypnutá.

- 1 Podržte tlačidlo .
- 2 Vyberte položky **Telefón > Upozornenia**.

Funkcie s pripojením cez Bluetooth

Zariadenie Forerunner disponuje niekoľkými funkciami s pripojením cez Bluetooth pre kompatibilný smartfón používajúci aplikáciu Garmin Connect.

Nahrávanie aktivity: automaticky odošle vašu aktivitu do aplikácie Garmin Connect hneď po dokončení zaznamenávania.

Zvukové signály: umožňuje, aby aplikácia Garmin Connect prehrala hlásenia o stave, ako je čas rozdelený podľa jednotlivých míľ a ďalšie údaje, na vašom smartfóne počas behu alebo inej aktivity.

Snímače Bluetooth: umožňuje pripojenie k snímačom kompatibilným s technológiou Bluetooth, napríklad monitoru srdcového tepu.

Connect IQ: táto funkcia umožňuje rozšíriť funkcie zariadenia pomocou nových vzhľadov hodín, miniaplikácií, aplikácií a dátových polí.

Nájsť môj telefón: vyhľadá váš stratený smartfón, ktorý je spárovaný s vašim zariadením Forerunner a nachádza sa v dosahu.

Nájsť moje hodinky: vyhľadá vaše stratené zariadenie Forerunner, ktoré je spárované s vašim smartfónom a nachádza sa v dosahu.

GroupTrack: umožňuje vám zapojiť sa do skupiny pomocou aplikácie LiveTrack, takže ostatní môžu vidieť vašu polohu priamo na obrazovke a v reálnom čase.

Ovládanie hudby: umožňuje ovládať hudobný prehrávač vo vašom smartfóne.

Prevzaté súbory PacePro: umožňuje vám vytvárať a preberať stratégie PacePro v aplikácii Garmin Connect a prostredníctvom bezdrôtového pripojenia ich zasielať do vášho zariadenia.

Upozornenia z telefónu: na zariadení Forerunner sa budú zobrazovať upozornenia a správy z telefónu.

Bezpečnostné a monitorovacie funkcie: umožňujú posilať správy a upozornenia priateľom a rodine, ako aj požiadať o pomoc svoje núdzové kontakty zadane v aplikácii Garmin Connect. Viac informácií nájdete v časti (*Bezpečnostné a monitorovacie funkcie, strana 64*).

Interakcie prostredníctvom sociálnych médií: umožňuje zverejňovať najnovšie informácie na webovej stránke vášho obľúbeného sociálneho média pri nahrávaní aktivity do aplikácie Garmin Connect.

Aktualizácie softvéru: slúži na aktualizáciu softvéru zariadenia.

Aktuálne správy o počasí: odošle informácie a upozornenia o aktuálnych poveternostných podmienkach do vášho zariadenia.

Preberanie tréningov a dráh: umožňuje vám prezeráť si tréningy a dráhy v aplikácii Garmin Connect a prostredníctvom bezdrôtového pripojenia ich zasielať na vaše zariadenie.

Manuálna synchronizácia údajov s aplikáciou Garmin Connect

POZNÁMKA: v ponuke ovládacích prvkov (*Prispôsobenie ponuky ovládacích prvkov, strana 62*).

- 1 Podržaním tlačidla **LIGHT** zobrazte ponuku ovládacích prvkov
- 2 Vyberte .

Aktualizácia softvéru prostredníctvom aplikácie Garmin Connect

Pred aktualizáciou softvéru prostredníctvom aplikácie Garmin Connect je potrebné disponovať účtom Garmin Connect a spárovať zariadenie s kompatibilným smartfónom (*Spárovanie smartfónu so zariadením, strana 57*).

Synchronizujte svoje zariadenie s aplikáciou Garmin Connect (*Manuálna synchronizácia údajov s aplikáciou Garmin Connect, strana 60*).

Keď je k dispozícii nový softvér, aplikácia Garmin Connect automaticky odošle aktualizáciu do zariadenia.

Vyhľadanie strateného mobilného zariadenia

Pomocou tejto funkcie môžete vyhľadať stratené mobilné zariadenie, ktoré je spárované pomocou bezdrôtovej technológie Bluetooth a momentálne sa nachádza v dosahu.

POZNÁMKA: v ponuke ovládacích prvkov (*Prispôsobenie ponuky ovládacích prvkov, strana 62*).

- 1 Podržaním tlačidla **LIGHT** zobrazte ponuku ovládacích prvkov
- 2 Vyberte položku **Nájsť môj telefón**.

Zariadenie Forerunner začne hľadať spárované mobilné zariadenie. Na mobilnom zariadení zaznie zvukové upozornenie a sila signálu technológie Bluetooth sa zobrazí na obrazovke zariadenia Forerunner. Sila signálu technológie Bluetooth sa zvyšuje, ako sa približujete k mobilnému zariadeniu.

- 3 Ak chcete zastaviť hľadanie, stlačte tlačidlo **BACK**.

Miniaplikácie

Vaše zariadenie sa dodáva s vopred nahratými miniaplikáciami, ktoré poskytujú okamžité informácie. Niektoré miniaplikácie vyžadujú pripojenie cez rozhranie Bluetooth s kompatibilným smartfónom.

Predvolene nie sú niektoré miniaplikácie viditeľné. Môžete ich do slučky miniaplikácií pridať manuálne (*Prispôsobenie okruhu miniaplikácií, strana 80*).

ABC: zobrazuje kombinované informácie výškomeru, barometra a kompasu.

Body Battery: pri celodennom používaní zobrazuje vašu aktuálnu úroveň Body Battery a graf úrovne za posledných niekoľko hodín.

Kalendár: zobrazuje blížiace sa stretnutia uložené v kalendári smartfónu.

Kalórie: zobrazuje informácie o kalóriách pre aktuálny deň.

Vyšliapané poschodia: sleduje vaše vyšliapané poschodia a váš pokrok smerom k cieľu.

Tréner Garmin: zobrazuje naplánované tréningy, keď vo svojom účte zvolíte Garmin tréningový plán s trénerom Garmin Connect.

Štatistiky zdravia: zobrazuje dynamický súhrn vašej aktuálnej štatistiky zdravia. Merania zahŕňajú srdcový tep, úroveň Body Battery, námahu a ďalšie hodnoty.

Srdcový tep: zobrazuje váš aktuálny srdcový tep v tepoch za minútu (bpm) a graf vášho priemerného pokojového srdcového tepu (RHR).

História: zobrazuje históriu aktivít a graf vašich zaznamenaných aktivít.

Hydratácia: umožňuje sledovať množstvo vody, ktorú spotrebujete a pokrok smerom k dennému cieľu.

Minúty intenzívneho cvičenia: sleduje váš čas strávený stredne intenzívnymi až vysoko intenzívnymi aktivitami, váš týždenný cieľ v rámci minút intenzívnej aktivity a váš pokrok smerom k cieľu.

Ovládacie prvky inReach®: umožňuje odosielať správy do spárovaného zariadenia inReach.

Posledná aktivita: zobrazuje krátky súhrn vašej poslednej zaznamenatej aktivity, ako je napr. posledný beh, posledná jazda alebo posledné plávanie.

Posledný šport: zobrazuje krátky súhrn vašej poslednej zaznamenatej športovej aktivity.

Posledný beh: zobrazuje krátky súhrn vášho posledného zaznamenaného behu.

Sledovanie menštruačného cyklu: zobrazí váš aktuálny cyklus. Môžete zobraziť a zaznamenať svoje každodenné symptómy.

Ovládanie hudby: poskytuje ovládacie prvky prehrávača hudby pre váš smartfón.

Ovládanie hudby: poskytuje ovládacie prvky hudobného prehrávača pre váš smartfón alebo hudbu v zariadení.

Môj deň: zobrazuje dynamický súhrn vašich aktivít v daný deň. Metrika zahŕňa aktivity merané na čas, minúty intenzívneho cvičenia, prejdené poschodia, kroky, spaľené kalórie a ďalšie údaje.

Upozornenia: upozornia vás na prichádzajúce hovory, textové správy, aktualizácie na sociálnych sieťach a ďalšie informácie na základe nastavení oznámení smartfónu.

Výkon: zobrazuje hodnoty merania výkonu, ktoré vám môžu pomôcť sledovať a pochopiť vaše tréningové aktivity a súťažné výkony.

Pulzový oxymeter: umožňuje manuálne nameranie pulzovým oxymetrom.

Ovládače RCT kamery: umožňuje manuálne fotografovať, nahrávať videoklip a prispôbovať nastavenia (*Používanie ovládacích prvkov kamery Varia, strana 80*).

Dýchanie: vaša aktuálna dychová frekvencia v počte nádychov za minútu a priemer za sedem dní. Môžete si urobiť dychové cvičenie, ktoré vám pomôže uvoľniť sa.

Spánok: zobrazuje celkový čas spánku, skóre spánku a informácie o fázach spánku za predchádzajúcu noc.

Kroky: sleduje váš denný počet krokov, cieľový počet krokov a údaje za predchádzajúce dni.

Námaha: zobrazuje aktuálnu úroveň námahy a graf úrovne stresu. Môžete si urobiť dychové cvičenie, ktoré vám pomôže uvoľniť sa.

Východ a západ slnka: zobrazuje čas východu a západu slnka, časy súmraku.

Tréningový stav: zobrazuje váš aktuálny tréningový stav a tréningové zaťaženie, ktoré vám znázorňujú, aký vplyv má tréning na úroveň vašej kondície a váš výkon.

Ovládacie prvky VIRB: poskytuje ovládacie prvky kamery po spárovaní zariadenia VIRB s vaším zariadením Forerunner.

Počasie: zobrazuje aktuálnu teplotu a predpoveď počasia.

Zobrazenie miniaplikácií

Vaše zariadenie sa dodáva s niekoľkými nainštalovanými miniaplikáciami a ďalšie sú k dispozícii po spárovaní vášho zariadenia s vaším smartfónom.

- Na úvodnej obrazovke hodín stlačte tlačidlo **UP** alebo **DOWN**.

Zariadenie prechádza okruhom miniaplikácií a zobrazuje súhrnné údaje pre každú miniaplikáciu.

Miniaplikácia na meranie výkonu vyžaduje, aby ste absolvovali viacero aktivít s monitorom srdcového tepu a viacero behov vonku so zapnutou funkciou GPS.

- Výberom tlačidla **START** zobrazíte podrobnosti o miniaplikácii.

TIP: stlačením tlačidla **DOWN** máte možnosť zobraziť ďalšie obrazovky miniaplikácie.

Zobrazenie miniaplikácie s počasím

Počasie vyžaduje pripojenie cez rozhranie Bluetooth s kompatibilným smartfónom.

- 1 Ak chcete zobraziť miniaplikáciu s počasím, tak pri zobrazenej úvodnej obrazovke hodín stlačte tlačidlo **UP** alebo **DOWN**.
- 2 Výberom tlačidla **START** zobrazíte podrobnosti o počasí.
- 3 Výberom tlačidla **UP** alebo **DOWN** zobrazíte hodinové a denné údaje o počasí a prognózy počasia.

Sledovanie hydratácie

Môžete sledovať svoj denný príjem tekutín, zapnúť ciele a upozornenia a zadať najčastejšie používané veľkosti nádob. Ak povolíte automatické ciele, váš cieľ sa zvýši v dňoch, keď zaznamenáte aktivitu. Pri cvičení potrebujete zvýšiť príjem tekutín a nahradiť tak straty potu.

POZNÁMKA: túto miniaplikáciu na sledovanie hydratácie si môžete prevziať pomocou aplikácie Connect IQ.

Prispôsobenie miniaplikácie My Day

Zoznam metrík zobrazený v miniaplikácii Môj deň si môžete prispôbiť.

- 1 Ak chcete zobraziť miniaplikáciu **Môj deň**, na úvodnej obrazovke hodínok stlačte tlačidlo **UP** alebo **DOWN**.
- 2 Podržte tlačidlo .
- 3 Vyberte položku **Možnosti funkcie Môj deň**.
- 4 Pomocou prepínačov môžete jednotlivé metriky zobraziť alebo skryť.

Zobrazenie ponuky ovládacích prvkov

Ponuka ovládacích prvkov obsahuje možnosti, ako je zapnutie režimu nerušenia, zamknutie tlačidiel a vypnutie zariadenia. Môžete tiež otvoriť peňaženku Garmin Pay.

POZNÁMKA: v ponuke ovládacích prvkov môžete možnosti pridávať, meniť ich poradie a odstraňovať ([Prispôsobenie ponuky ovládacích prvkov, strana 62](#)).

- 1 Na akejkoľvek obrazovke podržte tlačidlo **LIGHT**.



- 2 Stláčaním tlačidiel **UP** alebo **DOWN** prechádzate jednotlivé možnosti.

Prispôsobenie ponuky ovládacích prvkov

V ponuke ovládacích prvkov môžete pridávať, odstraňovať a meniť poradie možností ponuky so skratkami ([Zobrazenie ponuky ovládacích prvkov, strana 62](#)).

- 1 Na úvodnej obrazovke hodínok podržte ikonu .
- 2 Vyberte položku **Ovl. prvky**.
- 3 Vyberte skratku na prispôsobenie.
- 4 Vyberte možnosť:
 - Výberom položky **Zmeniť usporiad.** môžete presunúť skratku v ponuke ovládacích prvkov na iné miesto.
 - Výberom položky **Odstrániť** môžete odstrániť skratku z ponuky ovládacích prvkov.
- 5 V prípade potreby môžete výberom položky **Pridať nové** pridať do ponuky ovládacích prvkov ďalšiu skratku.

Otvorenie ovládania hudby

Ovládanie hudby vyžaduje pripojenie cez rozhranie Bluetooth s kompatibilným smartfónom.

- 1 Na úvodnej obrazovke hodínok podržte tlačidlo **LIGHT**.
- 2 Stlačte tlačidlo .
- 3 Výberom tlačidiel **UP** alebo **DOWN** použijete ovládanie hudby.

Funkcie Connect IQ

Pomocou aplikácie Connect IQ si môžete do svojich hodín od spoločnosti Garmin a iných poskytovateľov pridať funkcie aplikácie Connect IQ. Svoje zariadenie si môžete prispôsobiť pomocou funkcií vzhľady hodín, dátové políčka, miniaplikácie a aplikácie zariadenia.

Vzhľad hodín: umožňuje prispôsobiť vzhľad hodín.

Dátové políčka: umožňuje prevziať nové dátové políčka, ktoré poskytujú nový spôsob zobrazenia údajov snímača, aktivít a údajov histórie. Dátové políčka aplikácie Connect IQ môžete pridať do zabudovaných funkcií a stránok.

Miniaplikácie: poskytuje okamžité informácie vrátane údajov snímača a upozornení.

Aplikácie zariadenia: umožňuje pridať do vašich hodín interaktívne funkcie, ako napr. nové typy exteriérových a fitness aktivít.

Preberanie funkcií Connect IQ pomocou počítača

- 1 Pripojte zariadenie k počítaču pomocou USB kábla.
- 2 Prejdite na lokalitu apps.garmin.com a prihláste sa.
- 3 Vyberte požadovanú funkciu Connect IQ a prevezmite ju.
- 4 Postupujte podľa pokynov na obrazovke.

Funkcie s pripojením cez Wi-Fi

Nahrávanie aktivít na vaše konto Garmin Connect: vaša aktivita sa po dokončení zaznamenávania automaticky odošle do vášho účtu Garmin Connect,

Zvukový obsah: umožňuje vám synchronizovať zvukový obsah od externých poskytovateľov.

Aktualizácie softvéru: keď je k dispozícii pripojenie cez sieť Wi-Fi, zariadenie prevezme a nainštaluje najnovšie aktualizácie softvéru.

Cvičenia a tréningové plány: cvičenia a tréningové plány si môžete prehliadať a vybrať na webe Garmin Connect. Pri najbližšom pripojení zariadenia ku sieti Wi-Fi sa súbory bezdrôtovo odošlú do vášho zariadenia.

Pripájanie k sieti Wi-Fi

Musíte najprv pripojiť svoje zariadenie k aplikácii Garmin Connect vo vašom smartfóne alebo k aplikácii Garmin Express™ vo vašom počítači, až potom sa budete môcť pripojiť k sieti Wi-Fi.

- 1 Podržte tlačidlo .
- 2 Vyberte položku **Wi-Fi > Moje siete > Pridať sieť**.
Na zariadení sa zobrazí zoznam sietí Wi-Fi.
- 3 Vyberte sieť.
- 4 V prípade potreby zadajte heslo danej siete.

Zariadenie sa pripojí k sieti a sieť sa pridá do zoznamu uložených sietí. Zariadenie sa bude k tejto sieti pripájať automaticky, keď sa ocitne v jej dosahu.

Bezpečnostné a monitorovacie funkcie

⚠ UPOZORNENIE

Bezpečnostné a monitorovacie funkcie predstavujú doplnkové funkcie a nemali by ste sa na ne spoliehať ako na primárny spôsob získania pomoci v núdzovej situácii. Aplikácia Garmin Connect vo vašom mene nekontaktuje núdzové služby.

OZNÁMENIE

Ak chcete používať bezpečnostné a monitorovacie funkcie, musíte hodinky Forerunner pripojiť k aplikácii Garmin Connect, ktorá používa technológiu Bluetooth. Váš spárovaný telefón musí byť vybavený dátovým balíkom a musí sa nachádzať v oblasti pokrytia siete, kde je k dispozícii dátové pripojenie. Do svojho účtu Garmin Connect môžete pridať kontakty pre prípad núdze.

Ďalšie informácie o bezpečnostných a monitorovacích funkciách nájdete na adrese www.garmin.com/safety.

Asistent: umožňuje odoslať správu s vašim menom, prepojením LiveTrack a polohou GPS (ak je k dispozícii) vašim núdzovým kontaktom.

Rozpoznanie udalosti v teréne: keď hodinky Forerunner rozpoznajú udalosť počas určitých aktivít v teréne, odošlú automatickú správu, prepojenie LiveTrack a polohu GPS (ak je k dispozícii) vašim núdzovým kontaktom.

LiveTrack: táto funkcia umožňuje priateľom a rodine sledovať vaše preteky a tréningové aktivity v reálnom čase. Osoby, ktorým chcete umožniť sledovanie, môžete pozvať pomocou e-mailu alebo sociálnych médií, čím im povolíte zobrazenie vašich živých údajov na webovej stránke.

Live Event Sharing: v priebehu udalosti umožňuje odosielať správy priateľom a rodine, pričom poskytuje aktuálne informácie v reálnom čase.

POZNÁMKA: táto funkcia je k dispozícii iba v prípade, ak sú vaše hodinky pripojené k telefónu kompatibilnému s Android.

GroupTrack: umožňuje vám sledovať svoje prepojenia pomocou aplikácie LiveTrack priamo na obrazovke a v reálnom čase.

Pridávanie kontaktov pre prípad núdze

Bezpečnostné a monitorovacie funkcie používajú telefónne čísla kontaktov pre prípad núdze.

- 1 V aplikácii Garmin Connect vyberte položku  alebo .
- 2 Vyberte položky **Bezpečnosť a sledovanie** > **Bezpečnostné funkcie** > **Núdzové kontakty** > **Pridajte núdzové kontakty**.
- 3 Postupujte podľa pokynov na obrazovke.

Žiadosť o pomoc

POZNÁMKA: váš spárovaný telefón musí byť vybavený dátovým balíkom a musí sa nachádzať v oblasti pokrytia siete, kde je k dispozícii dátové pripojenie.

Aby ste mohli požiadať o pomoc, musíte najskôr nastaviť svoje núdzové kontakty ([Pridávanie kontaktov pre prípad núdze, strana 64](#)). Vaše núdzové kontakty musia byť schopné prijímať e-maily alebo textové správy (môžu sa uplatňovať štandardné sadzby pre textové správy).

- 1 Podržte tlačidlo .
- 2 Keď začujete tri vibrácie, uvoľnením tlačidla sa aktivuje funkcia pomoci.
Zobrazí sa obrazovka s odpočtom.

TIP: skôr ako odpočet uplynie, môžete zvoliť možnosť **Zrušiť** na zrušenie správy.

Zapnutie a vypnutie rozpoznania udalosti v teréne

- 1 Na úvodnej obrazovke hodínok podržte ikonu .
- 2 Vyberte položky **Bezpečnosť** > **Rozpoznanie dopr. udalosti**.
- 3 Vyberte aktivitu.

POZNÁMKA: rozpoznanie udalosti v teréne je k dispozícii iba pre chodecké, bežecké a cyklistické aktivity.

Keď vaše zariadenie Forerunner s povolenou navigáciou GPS rozozná udalosť v teréne, aplikácia Garmin Connect môže poslať automatickú SMS správu a e-mail s vaším menom a polohou z GPS vašim núdzovým kontaktom. Zobrazí sa správa, ktorá oznamuje, že po uplynutí 30 sekúnd budú informované vaše kontakty. Skôr ako odpočet uplynie, môžete zvoliť možnosť **Zrušiť** na zrušenie správy.

Spustenie relácie GroupTrack

Pred spustením relácie GroupTrack musíte mať účet Garmin Connect, kompatibilný smartfón a aplikáciu Garmin Connect.

Tieto pokyny sú určené na spustenie relácie GroupTrack pomocou zariadení Forerunner. Ak majú vaše kontakty iné kompatibilné zariadenie, môžete ich vidieť na mape. Iné zariadenia nemusia byť schopné zobraziť jazdcov GroupTrack na mape.

- 1 Vyjdite von a zapnite zariadenie Forerunner.
- 2 Spárujte svoj smartfón so zariadením Forerunner ([Spáročvanie smartfónu so zariadením, strana 57](#)).
- 3 Na zariadení Forerunner podržte položku  a výberom položiek **Bezpečnosť** > **GroupTrack** > **Zobraziť na mape** zapnete zobrazenie kontaktov na obrazovke s mapou.
- 4 V ponuke nastavení v aplikácii Garmin Connect vyberte položky **Bezpečnosť a sledovanie** > **LiveTrack** >  > **Nastavenia** > **GroupTrack**.
- 5 Vyberte možnosť **Všetky pripojenia**.
- 6 Vyberte možnosť **Spustiť LiveTrack**.
- 7 Na zariadení Forerunner spustíte aktivitu.
- 8 Posúvajte mapu na zobrazenie vašich kontaktov.

Tipy pre relácie GroupTrack

Funkcia GroupTrack umožňuje sledovať ďalšie kontakty vo vašej skupine pomocou funkcie LiveTrack priamo na obrazovke. Členovia skupiny musia byť pripojení ako kontakt vo vašom účte Garmin Connect.

- Spustíte aktivitu vonku pomocou GPS.
- Spárujte svoje zariadenie Forerunner so smartfónom pomocou technológie Bluetooth.
- V ponuke nastavení v aplikácii Garmin Connect vyberte položku **Pripojenia** a aktualizujte zoznam prepojení pre reláciu GroupTrack.
- Používatelia pripojení ako kontakt musia spárovať svoj smartfón a spustiť reláciu LiveTrack v aplikácii Garmin Connect.
- Všetci pripojení používatelia sa musia nachádzať v dosahu (40 km alebo 25 mi.).
- Počas relácie GroupTrack prejdite na mapu pre zobrazenie vašich kontaktov ([Pridanie mapy do aktivity, strana 82](#)).

Hudba

Môžete si stiahnuť zvukový obsah do svojho zariadenia, aby ste mohli počúvať hudbu, keď nemáte smartfón poruke. Aplikácie Garmin Connect a Garmin Express vám umožňujú sťahovať zvukový obsah od poskytovateľa tretej strany alebo z počítača.

Ovládanie hudby môžete používať na ovládanie prehrávania hudby na vašom smartfóne alebo na prehrávanie hudby uloženej vo vašom zariadení. Ak chcete počúvať audio obsah uložený vo vašom zariadení, musíte pripojiť slúchadlá pomocou technológie Bluetooth.

Pripojenie k externému poskytovateľovi

Pred sťahovaním hudby alebo iných zvukových súborov do hodínok od podporovaného externého poskytovateľa sa musíte pripojiť k danému poskytovateľovi pomocou zariadenia.

Niektorí externí poskytovatelia hudby sú už nainštalovaní vo vašom zariadení. Ďalšie možnosti vám poskytne aplikácia Connect IQ, ktorú si môžete stiahnuť.

1 Ak na ktorejkoľvek obrazovke podržíte **DOWN** otvorí sa ponuka ovládania hudby.

2 Vyberte položku **IQ**.

POZNÁMKA: ak chcete nastaviť ďalšieho poskytovateľa, podržte  a vyberte položky **Poskytovatelia hudby > Pridať posk.**

3 Vyberte názov poskytovateľa a postupujte podľa pokynov na obrazovke.

Spotify

Spotify je digitálna hudobná služba, s ktorou získate prístup k miliónom skladieb.

TIP: na integráciu služby Spotify je potrebné, aby ste mali v mobilnom telefóne nainštalovanú aplikáciu Spotify. Vyžaduje sa kompatibilné mobilné digitálne zariadenie a prémiové predplatné, ak je dostupné. Prejdite na stránku www.garmin.com/.

Tento produkt obsahuje softvér Spotify, na ktorý sa vzťahujú licencie tretích strán, ktoré nájdete tu: <https://developer.spotify.com/legal/third-party-licenses>. Spríjemnite si každú cestu hudbou so službou Spotify. Prehrávajte skladby a umelcov, ktorých máte radi, alebo dovoľte službe Spotify zabávať vás.

Preberanie zvukového obsahu od Spotify

Pred prevzatím zvukového obsahu od Spotify sa musíte pripojiť ku sieti Wi-Fi (*Pripájanie k sieti Wi-Fi, strana 63*).

1 Ak na ktorejkoľvek obrazovke podržíte tlačidlo **DOWN**, otvorí sa ponuka ovládania hudby.

2 Podržte tlačidlo .

3 Zvoľte položku **Poskytovatelia hudby > Spotify**.

4 Zvoľte položku **Pridať hudbu a podcasty**.

5 Vyberte zoznam skladieb alebo inú položku, ktoré chcete prevziať do zariadenia.

POZNÁMKA: preberanie zvukového obsahu môže spôsobiť vybitie batérie. Ak zostávajúca úroveň batérie nie je dostatočná, môže byť potrebné pripojiť zariadenie k externému zdroju napájania.

Vybrané zoznamy skladieb a iné položky sa začnú preberať do zariadenia.

Stiahnutie vlastného zvukového obsahu

Ac si chcete do zariadenia odoslať vlastnú hudbu, na počítači si musíte nainštalovať aplikáciu Garmin Express (www.garmin.com/express).

Z počítača si môžete do zariadenia Forerunner 745 preniesť vlastné zvukové súbory, ako sú súbory .mp3 a .m4a. Ďalšie informácie nájdete na stránke www.garmin.com/musicfiles.

1 Zariadenie pripojte k počítaču pomocou priloženého kábla USB.

2 Na počítači otvorte aplikáciu Garmin Express, vyberte svoje zariadenie a potom položku **Hudba**.

TIP: na počítačoch Windows® môžete vybrať  a prezerat priečinok so zvukovými súbormi. Na počítačoch Apple® aplikácia Garmin Express využíva vašu knižnicu iTunes®.

3 V zozname **Moja hudba** alebo **iTunes Library** vyberte kategóriu zvukového súboru, napríklad skladby alebo zoznamy skladieb.

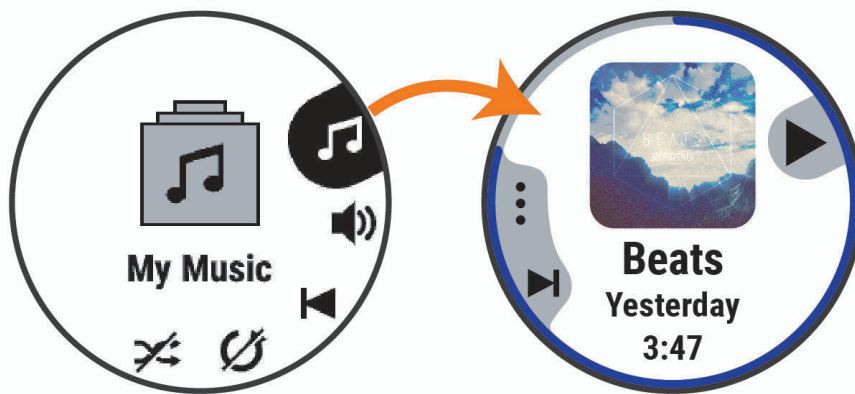
4 Označte začiarkávacie políčka pri zvukových súboroch a vyberte položku **Odoslať do zariadenia**.

5 V prípade potreby vyberte v zozname Forerunner 745 kategóriu, následne označte začiarkávacie políčka a výberom položky **Odstrániť zo zariadenia** odstráňte zvukové súbory.

Počúvanie hudby

- 1 Ak na ktorejkoľvek obrazovke podržíte tlačidlo **DOWN**, otvorí sa ponuka ovládania hudby.
- 2 Pripojte slúchadlá prostredníctvom technológie Bluetooth (*Pripojenie slúchadiel Bluetooth, strana 68*).
- 3 Podržite tlačidlo .
- 4 Vyberte položku **Poskytovatelia hudby** a potom vyberte možnosť:
 - Ak chcete počúvať hudbu prevzatú do hodínok z počítača, vyberte možnosť **Moja hudba** (*Stiahnutie vlastného zvukového obsahu, strana 66*).
 - Ak chcete prehrávanie hudby ovládať na smartfóne, vyberte položku **Ovládať v telef..**
 - Ak chcete počúvať hudbu od poskytovateľa tretej strany, vyberte názov poskytovateľa a vyberte zoznam skladieb, ktorý chcete prevziať.
- 5 Výberom položky  otvoríte ovládanie prehrávania hudby.

Ovládacie prvky prehrávania hudby



	Vyberte, ak chcete spravovať obsah od niektorých poskytovateľov tretej strany.
	Vyberte, ak chcete prezerať zvukové súbory a zoznamy skladieb pre zvolený zdroj.
	Vyberte, ak chcete upraviť hlasitosť.
	Vyberte, ak chcete prehrať a pozastaviť aktuálny audio súbor.
	Vyberte, ak chcete preskočiť na nasledujúci audio súbor v zozname skladieb. Podržaním rýchlo pretočíte dopredu aktuálny zvukový súbor.
	Vyberte, ak chcete znova spustiť aktuálny audio súbor. Vyberte dvakrát, ak chcete preskočiť na predchádzajúci audio súbor v zozname skladieb. Podržaním pretočíte dozadu aktuálny zvukový súbor.
	Vyberte, ak chcete zmeniť režim opakovania.
	Vyberte, ak chcete zmeniť režim náhodného prehrávania.

Ovládanie prehrávania hudby na pripojenom smartfóne

- 1 V smartfóne spustíte prehrávanie skladby alebo zoznamu skladieb.
- 2 Podržaním tlačidla **DOWN** na ktorejkoľvek obrazovke na zariadení Forerunner 745 otvoríte ponuku ovládania hudby.
- 3 Vyberte položky **Poskytovatelia hudby > Ovládať v telef..**

Zmena zvukového režimu

Režim prehrávania hudby môžete zmeniť zo stereofónneho na monofónny.

- 1 Podržte tlačidlo .
- 2 Vyberte položku **Hudba > Zvuk**.
- 3 Vyberte možnosť.

Pripojenie slúchadiel Bluetooth

Ak chcete počúvať hudbu, ktorú máte nahrať v svojom zariadení Forerunner 745, musíte pripojiť slúchadlá pomocou technológie Bluetooth.

- 1 Slúchadlá sa musia nachádzať vo vzdialenosti do 2 m (6,6 stopy) od zariadenia.
- 2 Spustíte režim párovania na slúchadlách.
- 3 Podržte tlačidlo so .
- 4 Vyberte položky **Hudba > Slúchadlá > Pridať nové**.
- 5 Vyberte slúchadlá a dokončíte proces párovania.

Garmin Pay

Funkcia Garmin Pay vám umožňuje používať hodinky na platbu za nákup na vybraných lokalitách pomocou kreditnej alebo debetnej karty od vybranej finančnej inštitúcie.

Nastavenie peňaženky Garmin Pay

Do peňaženky Garmin Pay môžete pridať jednu alebo viac kreditných alebo debetných kariet s podporou tejto funkcie. Finančné inštitúcie, ktoré podporujú túto funkciu nájdete na adrese garmin.com/garminpay/banks.

- 1 V aplikácii Garmin Connect vyberte položku  alebo .
- 2 Vyberte položky **Garmin Pay > Začínáme**.
- 3 Postupujte podľa pokynov na obrazovke.

Pridanie karty do peňaženky Garmin Pay

Do peňaženky Garmin Pay môžete pridať maximálne 10 kreditných alebo debetných kariet.

- 1 V aplikácii Garmin Connect vyberte položku  alebo .
- 2 Vyberte položky **Garmin Pay >  > Pridať kartu**.
- 3 Postupujte podľa pokynov na obrazovke.

Po pridaní karty môžete vybrať kartu v hodinkách, keď potrebujete vykonať platbu.

Správa vašich kariet Garmin Pay

Kartu môžete dočasne pozastaviť alebo odstrániť.

POZNÁMKA: v niektorých krajinách môžu vybrané finančné inštitúcie obmedzovať funkcie Garmin Pay.

- 1 V aplikácii Garmin Connect vyberte položku  alebo .
- 2 Vyberte položku **Garmin Pay**.
- 3 Vyberte kartu.
- 4 Vyberte možnosť:
 - Ak chcete kartu dočasne pozastaviť alebo znova aktivovať, vyberte položku **Pozastaviť kartu**.
Na uskutočňovanie nákupov cez zariadenie Forerunner musí byť karta aktívna.
 - Ak chcete kartu odstrániť, vyberte .

Platba za nákup pomocou hodínok

Skôr než budete môcť použiť hodinky na vykonávanie platieb za nákupy, musíte nakonfigurovať aspoň jednu platobnú kartu.

Hodinky môžete použiť na vykonávanie platieb za nákupy v niektorej z vybraných lokalít.

- 1 Podržte tlačidlo **LIGHT**.
- 2 Vyberte položku **Peňaženka**.
- 3 Zadajte štvorciferný prístupový kód.

POZNÁMKA: ak trikrát zadáte nesprávny prístupový kód, peňaženka sa zablokuje a svoj prístupový kód budete musieť obnoviť v aplikácii Garmin Connect.

Zobrazí sa platobná karta, ktorú ste použili naposledy.



- 4 Ak ste do svojej peňaženky Garmin Pay pridali viac kariet, zvolte **DOWN** čím prejdete na inú kartu (voliteľné).
- 5 Do 60 sekúnd priložte svoje hodinky do blízkosti čítačky platobných kariet tak, aby boli hodinky otočené k čítačke čelom.
Keď sa komunikácia medzi hodinkami a čítačkou dokončí, hodinky zavibrujú a na ich displeji sa zobrazí symbol začiatku transakcie.
- 6 V prípade potreby dokončíte transakciu podľa pokynov na displeji čítačky kariet.

TIP: po úspešnom zadaní prístupového kódu môžete vykonávať platby bez zadávania prístupového kódu po dobu 24 hodín, pokiaľ budete mať hodinky neustále na ruke. Ak hodinky zložíte zo záväzku alebo deaktivujete monitorovanie srdcového tepu, pred vykonaním platby budete musieť znova zadať prístupový kód.

Zmena prístupového kódu Garmin Pay

Musíte poznať svoj aktuálny prístupový kód, aby ste ho mohli zmeniť. Ak zabudnete prístupový kód, musíte obnoviť funkciu Garmin Pay pre svoje zariadenie Forerunner, vytvoriť nový prístupový kód a znovu zadať informácie o karte.

- 1 Na stránke zariadenia Forerunner v aplikácii Garmin Connect vyberte položku **Garmin Pay > Zmeniť prístupový kód**.
 - 2 Postupujte podľa pokynov na obrazovke.
- Pri najbližšej platbe realizovanej pomocou zariadenia Forerunner budete musieť zadať nový prístupový kód.

História

História zahŕňa tieto údaje: čas, vzdialenosť, kalórie, priemerné tempo alebo rýchlosť, údaje okruhu a informácie z voliteľných snímačov.

POZNÁMKA: keď je pamäť zariadenia plná, prepíšu sa najstaršie údaje.

Využívanie histórie

História obsahuje predchádzajúce aktivity, ktoré ste uložili do zariadenia.

Zariadenie má miniaplikáciu histórie na rýchly prístup k vašim údajom o aktivitách ([Miniaplikácie, strana 60](#)).

- 1 Na úvodnej obrazovke hodín podržte tlačidlo .
- 2 Vyberte položky **História > Aktivity**.
- 3 Vyberte aktivitu.
- 4 Stlačte tlačidlo **START**.
- 5 Vyberte možnosť:
 - Ak chcete zobraziť dodatočné informácie o aktivite, vyberte položku **Všetky štatistiky**.
 - Ak chcete zobraziť vplyv aktivity na vašu aeróbnu a anaeróbnu kondíciu, vyberte položku **Účinok tréningu** ([Informácie o funkcii Training Effect, strana 47](#)).
 - Ak chcete zobraziť čas v každej zóne srdcového tepu, vyberte položku **Srdcový tep** ([Zobrazenie času v každej zóne srdcového tepu, strana 70](#)).
 - Ak chcete vybrať okruh a zobraziť dodatočné informácie o každom okruhu, vyberte položku **Okruhy**.
 - Ak chcete vybrať zjazd na lyžiach či snowboarde a zobraziť dodatočné informácie o každom zjazde, vyberte položku **Zjazdy**.
 - Ak chcete vybrať sériu cvičení a zobraziť dodatočné informácie o každej sérii, vyberte položku **Série**.
 - Aktivitu zobrazíte na mape výberom položky **Mapa**.
 - Ak chcete zobraziť graf výšky pre aktivitu, vyberte položku **Graf nadmorskej výšky**.
 - Ak chcete vymazať vybranú aktivitu, vyberte položku **Vymazať**.

Multišportová história

Zariadenie ukladá celkový multišportový súhrn aktivity vrátane celkovej vzdialenosti, času, kalórií a údajov z voliteľného príslušenstva. Zariadenie tiež oddeľuje údaje aktivity pre každý športový segment a prechod, aby ste mohli porovnať podobné tréningové aktivity a sledovať, ako rýchlo sa pohybujete cez prechody. História prechodov zahŕňa vzdialenosť, čas, priemernú rýchlosť a kalórie.

Zobrazenie času v každej zóne srdcového tepu

Zobrazenie času v každej zóne srdcového tepu vám môže pomôcť pri úprave intenzity tréningu.

- 1 Na úvodnej obrazovke hodín podržte tlačidlo .
- 2 Vyberte položky **História > Aktivity**.
- 3 Vyberte aktivitu.
- 4 Vyberte položku **Srdcový tep**.

Zobrazenie súhrnov dát

Môžete si zobrazíť zhromaždené údaje o vzdialenosti a čase uložené vo vašich hodinách.

- 1 Na úvodnej obrazovke hodínok podržte tlačidlo .
- 2 Vyberte položky **História** > **Celkové hodnoty**.
- 3 Vyberte aktivitu.
- 4 Vyberte možnosť na zobrazenie týždenných alebo mesačných súhrnov.

Používanie počítadla kilometrov

Počítadlo kilometrov automaticky zaznamenáva celkovú prejdenú vzdialenosť, dosiahnutú nadmorskú výšku a čas v rámci aktivít.

- 1 Na úvodnej obrazovke hodínok podržte tlačidlo .
- 2 Vyberte položky **História** > **Celkové hodnoty** > **Počítadlo kilometrov**.
- 3 Stlačením tlačidla **UP** alebo **DOWN** zobrazíte súhrny počítadla kilometrov.

Vymazanie histórie

- 1 Na úvodnej obrazovke hodínok podržte tlačidlo .
 - 2 Vyberte položky **História** > **Možnosti**.
 - 3 Vyberte možnosť:
 - Výberom položky **Odstrániť všetky aktivity** vymažete všetky aktivity z histórie.
 - Výberom položky **Vynulovať súhrny** obnovíte všetky súhrny vzdialeností a časov.
- POZNÁMKA:** nevymažú sa tým žiadne uložené aktivity.

Garmin Connect

Pomocou zariadenia Garmin Connect sa môžete spojiť so svojimi priateľmi. Garmin Connect vám poskytuje nástroje na vzájomné sledovanie, analyzovanie, zdieľanie a povzbudzovanie. Zaznamenávajúte udalosti vášho aktívneho životného štýlu vrátane behu, jazdenia, plávania, triatlonu a ďalších aktivít. Ak si chcete vytvoriť bezplatný účet, môžete si aplikáciu stiahnuť z obchodu s aplikáciami vo vašom telefóne, alebo prejdite na stránku connect.garmin.com.

Ukladajte svoje aktivity: po dokončení a uložení aktivity pomocou hodínok môžete túto aktivitu nahrať na váš účet Garmin Connect a ponechať si ju, ako dlho chcete.

Analyzujte svoje údaje: môžete zobrazíť podrobnejšie informácie o svojej aktivite, vrátane času, vzdialenosti, nadmorskej výšky, srdcového tepu, spálených kalórií, kadencie, dynamiky behu, prehľadného zobrazenia na mape, grafov tempa a rýchlosti a prispôsobiteľných správ.

POZNÁMKA: niektoré údaje si vyžadujú voliteľné príslušenstvo ako napríklad monitor srdcového tepu.



Naplánujte si tréning: môžete si zvoliť kondičný cieľ a načítať jeden z každodenných tréningových plánov.

Sledujte svoj pokrok: môžete sledovať denne svoje kroky, zapojiť sa do priateľskej súťaže so svojimi pripojenými priateľmi a plniť svoje ciele.

Zdieľajte svoje aktivity: môžete sa spojiť s priateľmi a sledovať si navzájom aktivity alebo zverejňovať prepojenia na vaše aktivity na vašich obľúbených sociálnych sieťach.

Spravujte svoje nastavenia: na svojom účte Garmin Connect môžete prispôsobiť nastavenia svojich hodínok a nastavenia používateľa.

Používanie funkcie Garmin Connect na vašom počítači

Aplikácia Garmin Express pripojí vaše zariadenie k účtu Garmin Connect pomocou počítača. Pomocou aplikácie Garmin Express môžete nahrať svoje údaje aktivít do účtu Garmin Connect a posilať z webovej stránky Garmin Connect do zariadenia údaje, ako napríklad cvičenia alebo tréningové plány. Môžete tiež pridať hudbu do svojho zariadenia ([Stiahnutie vlastného zvukového obsahu, strana 66](#)). Taktiež môžete inštalovať aktualizácie softvéru zariadenia a spravovať svoje aplikácie Connect IQ.

- 1 Zariadenie pripojte k počítaču pomocou kábla USB.
- 2 Prejdite na stránku www.garmin.com/express.
- 3 Stiahnite a nainštalujte aplikáciu Garmin Express.
- 4 Otvorte aplikáciu Garmin Express a vyberte položku **Pridať zariadenie**.
- 5 Postupujte podľa pokynov na obrazovke.

Správa údajov

POZNÁMKA: zariadenie nie je kompatibilné so systémom Windows 95, 98, Me, Windows NT® a Mac® OS 10.3 a skoršími.

Vymazávanie súborov

OZNÁMENIE

Ak nepoznáte účel súboru, neodstraňujte ho. Pamäť vášho zariadenia obsahuje dôležité systémové súbory, ktoré by sa nemali vymazávať.

- 1 Otvorte mechaniku alebo jednotku **Garmin**.
- 2 V prípade potreby otvorte priečinok alebo jednotku.
- 3 Vyberte súbor.
- 4 Na klávesnici stlačte kláves **Vymazať**.

POZNÁMKA: operačné systémy Mac poskytujú obmedzenú podporu pre režim prenosu údajov MTP. Otvorte jednotku Garmin v operačnom systéme Windows. Na odstránenie hudobných súborov zo zariadenia použite aplikáciu Garmin Express.

Navigácia

Funkcie navigácie GPS môžete použiť na zobrazenie trasy na mape, uloženie lokalít a vyhľadanie cesty domov.

Dráhy

Zo svojho účtu môžete dráhu odoslať Garmin Connect na svoje zariadenie. Po uložení na zariadenie môžete navigovať podľa dráhy na vašom zariadení.

Uloženú dráhu môžete sledovať jednoducho preto, že je to dobrá trasa. Môžete si napríklad uložiť a sledovať trasu na dochádzanie do práce, ktorá je vhodná pre bicykle.

Môžete tiež sledovať uloženú dráhu a pokúsiť sa znova dosiahnuť alebo prekonať predtým stanovené výkonnostné ciele. Napríklad, keď ste pôvodnú dráhu prešli za 30 minút, môžete pretekať proti času Virtual Partner a pokúsiť sa prejsť dráhu za menej ako 30 minút.

Sledovanie dráhy na vašom zariadení

- 1 Na úvodnej obrazovke hodínky vyberte tlačidlo **START**.
- 2 Vyberte aktivitu.
- 3 Podržte tlačidlo .
- 4 Vyberte položku **Navigácia > Dráhy**.
- 5 Vyberte dráhu.
- 6 Vyberte položku **Spustiť dráhu**.
Zobrazia sa navigačné informácie.
- 7 Výberom položky **START** spustíte navigáciu.

Vytvorenie dráhy v aplikácii Garmin Connect

Pred vytvorením dráhy v aplikácii Garmin Connect je potrebné mať založený účet Garmin Connect ([Garmin Connect, strana 71](#)).

- 1 V aplikácii Garmin Connect vyberte možnosť  alebo **...**.
- 2 Vyberte položky **Tréning > Dráhy > Vytvoriť dráhu**.
- 3 Vyberte typ dráhy.
- 4 Postupujte podľa pokynov na obrazovke.
- 5 Vyberte možnosť **Hotovo**.

POZNÁMKA: túto dráhu môžete odoslať do svojho zariadenia ([Odoslanie dráhy do vášho zariadenia, strana 74](#)).

Odoslanie dráhy do vášho zariadenia

Dráhu, ktorú ste vytvorili, môžete pomocou aplikácie Garmin Connect odoslať do svojho zariadenia ([Vytvorenie dráhy v aplikácii Garmin Connect, strana 73](#)).

- 1 V aplikácii Garmin Connect vyberte položku  alebo .
- 2 Vyberte položky **Tréning > Dráhy**.
- 3 Vyberte dráhu.
- 4 Vyberte položky  > **Odoslať do zariadenia**.
- 5 Vyberte svoje kompatibilné zariadenie.
- 6 Postupujte podľa pokynov na obrazovke.

Prezeranie podrobností o dráhe

Pred navigáciou po trase môžete zobraziť podrobnosti o dráhe.

- 1 Na úvodnej obrazovke hodínok vyberte tlačidlo **START**.
- 2 Vyberte aktivitu.
- 3 Podržte tlačidlo .
- 4 Vyberte položku **Navigácia > Dráhy**.
- 5 Stlačením tlačidla **START** vyberiete dráhu.
- 6 Vyberte možnosť:
 - Ak chcete spustiť navigáciu, vyberte položku **Spustiť dráhu**.
 - Ak chcete vytvoriť vlastné pásmo tempa vyberte položku **PacePro**.
 - Ak chcete zobraziť trasu na mape a na posúvať a približovať mapu, vyberte položku **Mapa**.
 - Ak chcete spustiť dráhu opačným smerom, vyberte položku **Prejsť dráhu v opačnom smere**.
 - Ak chcete zobraziť graf výšky trasy, vyberte položku **Graf nadmorskej výšky**.
 - Ak chcete zmeniť názov dráhy vyberte položku **Názov**.
 - Zoznam stúpaní na trase zobrazíte výberom možnosti **Zobrazíť stúpania**.
 - Ak chcete dráhu odstrániť, vyberte položku **Vymazať**.

Uloženie aktuálnej polohy

Môžete si uložiť svoju aktuálnu polohu a neskôr sa k nej spätne navigovať.

- 1 Podržte tlačidlo **LIGHT**.
- 2 Vyberte ikonu **Uložiť polohu**.
POZNÁMKA: možno budete musieť pridať túto položku do ponuky ovládacích prvkov ([Prispôbenie ponuky ovládacích prvkov, strana 62](#)).
- 3 Postupujte podľa pokynov na obrazovke.

Upravenie uložených polôh

Uloženú polohu môžete vymazať alebo upraviť jej názov, nadmorskú výšku a informácie o polohe.

- 1 Na úvodnej obrazovke hodínok vyberte tlačidlo **START**.
- 2 Vyberte aktivitu.
POZNÁMKA: táto funkcia nie je dostupná pre všetky aktivity.
- 3 Podržte tlačidlo .
- 4 Vyberte položku **Navigácia > Uložené polohy**.
- 5 Vyberte uloženú polohu.
- 6 Vyberte možnosť, aby ste upravili polohu.

Vymazanie všetkých uložených polôh

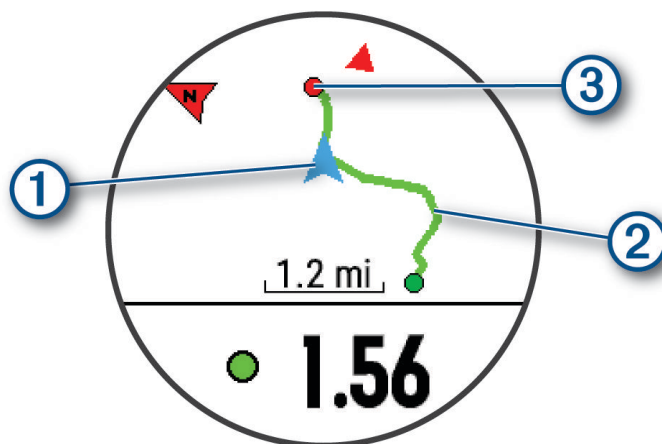
Všetky svoje uložené polohy môžete vymazať naraz.

- 1 Na úvodnej obrazovke hodínky vyberte tlačidlo **START**.
- 2 Vyberte aktivitu.
POZNÁMKA: táto funkcia nie je dostupná pre všetky aktivity.
- 3 Podržte tlačidlo .
- 4 Vyberte položky **Navigácia > Uložené polohy > Vymazať všetko**.

Navigácia k počiatočnému bodu počas aktivity

Môžete sa spätne navigovať k počiatočnému bodu vašej aktuálnej aktivity a to buď priamou čiarou, alebo po celej dĺžke cesty, ktorú ste prešli. Táto funkcia je k dispozícii len na aktivity, ktoré používajú GPS.

- 1 Počas aktivity stlačte tlačidlo **STOP**.
- 2 Vyberte položku **Späť na Štart** a vyberte možnosť:
 - Ak sa chcete spätne navigovať k počiatočnému bodu aktivity po celej dĺžke cesty, ktorú ste prešli, vyberte položku **TracBack**.
 - Ak sa chcete spätne navigovať k počiatočnému bodu aktivity po priamej čiare, vyberte položku **Vzdušnou čiarou**.



Na mape sa zobrazí vaša aktuálna poloha ①, trasa na nasledovanie ② a cieľ ③.

Navigácia do začiatočného bodu vašej poslednej uloženej aktivity

Môžete sa spätne navigovať k počiatočnému bodu vašej poslednej uloženej aktivity a to buď priamou líniou, alebo po celej dĺžke cesty, ktorú ste prešli. Táto funkcia je k dispozícii len na aktivity, ktoré používajú GPS.

- 1 Stlačte tlačidlo **START**.
- 2 Podržte tlačidlo .
- 3 Vyberte položky **Navigácia > Aktivita**.
- 4 Vyberte poslednú uloženú aktivitu.
- 5 Vyberte položku **Späť na Štart**.
- 6 Vyberte možnosť:
 - Ak sa chcete spätne navigovať k počiatočnému bodu aktivity po celej dĺžke cesty, ktorú ste prešli, vyberte položku **TracBack**.
 - Ak sa chcete spätne navigovať k počiatočnému bodu aktivity po priamej čiare, vyberte položku **Vzdušnou čiarou**.
- 7 Stlačte tlačidlo **DOWN** pre zobrazenie kompasu (voliteľné).
Šípka smeruje k počiatočnému bodu vašej aktivity.

Navigácia do uloženej polohy

Vaše zariadenie musí najskôr určiť umiestnenie satelitov, až potom môžete využívať navigáciu do uloženého umiestnenia.

1 Na obrázku pozadia hodiniek vyberte tlačidlo **START**.

2 Vyberte aktivitu.

POZNÁMKA: táto funkcia nie je dostupná pre všetky aktivity.

3 Podržte tlačidlo .

4 Vyberte položku **Navigácia > Uložené polohy**.

5 Vyberte polohu a následne položku **Prejsť na**.

6 Pohnite sa dopredu.

Strelka kompasu smeruje na uloženú polohu.

TIP: presnejšiu navigáciu získate otočením hornej časti obrazovky na smer pohybu.

7 Stlačením položky **START** spustíte časovač aktivity.

Mapa

📍 predstavuje vašu polohu na mape. Na mape sa zobrazia názvy a symboly miest. Pri navigovaní k cieľu sa vaša trasa označí čiarou na mape.

- Navigácia na mape ([Posúvanie a priblíženie mapy, strana 76](#))
- Nastavenia mapy ([Nastavenia mapy, strana 76](#))

Zobrazenie mapy

1 Začnite outdoorovú aktivitu.

2 Pomocou tlačidiel **UP** alebo **DOWN** sa presuňte na obrazovku mapy.

3 Podržte tlačidlo .

4 Vyberte položku **Posun/Zoom**.

TIP: pomocou položky **START** prepínate medzi posúvaním nahor a nadol, posúvaním vľavo a vpravo, alebo priblížením.

Posúvanie a priblíženie mapy

1 Ak chcete zobraziť mapu počas navigácie, stlačte tlačidlo **UP** alebo **DOWN**.

2 Podržte tlačidlo .

3 Vyberte položku **Posun/Zoom**.

4 Vyberte možnosť:

- Pomocou tlačidla **START** prepínate medzi posúvaním nahor a nadol, posúvaním vľavo a vpravo, alebo priblížením.
- Pomocou tlačidiel **UP** a **DOWN** posuňte alebo priblížte mapu.
- Ak chcete funkciu ukončiť, stlačte tlačidlo **BACK**.

Nastavenia mapy

Môžete si prispôbiť, ako sa mapa zobrazí v aplikácii mapy a obrazovkách s údajmi.

Podržte položku  a vyberte položku **Mapa**.

Orientácia: nastaví orientáciu mapy. Možnosť **Na sever** zobrazí sever v hornej časti obrazovky. Možnosť **Trasa** hore zobrazí váš aktuálny smer pohybu v hornej časti obrazovky.

Používateľské lokality: zobrazí alebo skryje uložené polohy na mape.

Automatické zváčšovanie: automatický výber úrovne priblíženia na optimálne použitie vašej mapy. Keď je táto možnosť vypnutá, musíte približovať alebo odďaľovať manuálne.

Výškomer a barometer

Zariadenie obsahuje interný výškomer a barometer. Zariadenie nepretržite zhromažďuje údaje o výške a tlaku, dokonca aj v režime nízkej spotreby. Výškomer zobrazuje vašu približnú výšku na základe zmien tlaku. Barometer zobrazuje údaje o tlaku okolitého prostredia založené na pevnej nadmorskej výške, kde bol naposledy kalibrovaný výškomer (*Nastavenia výškomeru, strana 88*). Ak chcete rýchlo otvoriť nastavenia výškomeru alebo barometra, vyberte v miniaplikácii výškomeru alebo barometra položku **START**.

Nastavenia navigácie

Môžete prispôbiť funkcie a vzhľad máp pri navigácii do cieľa.

Prispôsobenie funkcií mapy

- 1 Podržte tlačidlo .
- 2 Vyberte položku **Navigácia > Obrazovky s údajmi**.
- 3 Vyberte možnosť:
 - Vyberte položku **Mapa** na zapnutie alebo vypnutie mapy.
 - Vyberte položku **Príručka** na zapnutie alebo vypnutie obrazovky navádzania, ktorá zobrazuje kompas s kurzom na sledovanie počas navigácie.
 - Vyberte položku **Graf nadmorskej výšky** na zapnutie alebo vypnutie grafu výšky.
 - Vyberte obrazovku, ktorú chcete pridať, odstrániť alebo prispôbiť.

Nastavenie indikátora smeru

Môžete nastaviť ukazovateľ smeru, aby sa zobrazil na stránkach s údajmi počas navigovania. Tento indikátor ukazuje na smer do cieľa.

- 1 Podržte tlačidlo .
- 2 Vyberte položku **Navigácia > Chyba kurzu**.

Nastavenie navigačných upozornení

Môžete nastaviť upozornenia, ktoré vám pomôžu pri navigácii do cieľa.

- 1 Podržte tlačidlo .
- 2 Vyberte položku **Navigácia > Upozornenia**.
- 3 Vyberte možnosť:
 - Pre nastavenie upozornenia na špecifickú vzdialenosť do konečného cieľa vyberte položku **Vzdialenosť do cieľa**.
 - Pre nastavenie upozornenia na odhadovaný zostávajúci čas do dosiahnutia konečného cieľa vyberte položku **Odhadovaný čas na trase do cieľa**.
 - Pre nastavenie upozornenia v prípade odbočenia z trasy vyberte položku **Mimo kurz**.
 - Na aktiváciu podrobných navigačných pokynov vyberte položku **Výzva odbočení**.
- 4 V prípade potreby vyberte možnosť **Stav** pre zapnutie príslušného upozornenia.
- 5 V prípade potreby zadajte hodnotu vzdialenosti alebo času a vyberte položku .

Bezdrôtové snímače

Vaše zariadenie môžete používať s bezdrôtovými snímačmi ANT+ alebo Bluetooth. Ďalšie informácie o kompatibilita a zakúpení voliteľných snímačov nájdete na webovej stránke buy.garmin.com.

Párovanie bezdrôtových snímačov

Pri prvom pripojení bezdrôtového snímača k vášmu zariadeniu pomocou ANT+ alebo technológie Bluetooth je potrebné zariadenie a snímač spárovať. Po spárovaní sa zariadenie automaticky pripojí k snímaču, keď spustíte aktivitu a keď je snímač aktívny a v dosahu.

- 1 Predtým než spárujete monitor srdcového tepu, nasadte si ho ([Nasadenie monitora srdcového tepu, strana 38](#), [Nasadenie monitora srdcového tepu, strana 35](#)).

Monitor srdcového tepu odosiela alebo prijíma informácie až po jeho nasadení.

- 2 Zariadenie umiestnite do vzdialenosti 3 m (10 stôp) od snímača.

POZNÁMKA: počas párovania udržiavajte vzdialenosť 10 m (33 stôp) od ďalších snímačov.

- 3 Podržte tlačidlo 

- 4 Vyberte položky **Snímače a doplnky > Pridať nové**.

- 5 Vyberte možnosť:

- Vyberte položku **Vyhľadať všetky snímače**.
- Vyberte typ snímača.

Po spárovaní snímača s vaším zariadením sa zmení stav snímača zHľadá sa na Pripojené. Údaje snímača sa zobrazia v slučke obrazovky s údajmi alebo vo vlastnom dátovom poli.

Krokmer

Vaše zariadenie je kompatibilné s krokmerom. Krokmer môžete použiť na zaznamenávanie tempa a vzdialenosti namiesto systému GPS, keď trénujete v interiéri alebo v prípade slabého signálu GPS. Krokmer je v pohotovostnom režime a je pripravený na odoslanie údajov (ako monitor srdcového tepu).

Krokmer sa po 30 minútach nečinnosti vypne, aby sa šetrila energia batérie. Keď je úroveň nabitia batérie nízka, v zariadení sa zobrazí správa. Zostávajúca výdrž batérie je približne päť hodín.

Beh s krokmerom

Pred začatím behu musíte spárovať krokmer so svojím zariadením Forerunner ([Párovanie bezdrôtových snímačov, strana 78](#)).

Pri behaní vnútri môžete pomocou krokmera zaznamenávať tempo, vzdialenosť a kadenciu. Pri behaní vonku môžete tiež pomocou krokmera zaznamenávať údaje o kadencii spolu s tempom a vzdialenosťou podľa systému GPS.

- 1 Krokmer nainštalujte v súlade s pokynmi pre dané príslušenstvo.
- 2 Vyberte bežeckú aktivitu.
- 3 Choďte si zabehať.

Kalibrácia krokmera

Krokmer sa kalibruje sám. Presnosť údajov o rýchlosti a vzdialenosti sa zlepší po niekoľkých behoch vonku so zapnutou funkciou GPS.

Vylepšenie kalibrácie krokmera

Pred kalibráciou zariadenia je potrebné vyhľadať signály GPS a spárovať zariadenie s krokmerom ([Párovanie bezdrôtových snímačov, strana 78](#)).

Krokmer je vybavený funkciou samokalibrácie. Presnosť údajov o rýchlosti a vzdialenosti môžete zdokonaľiť tak, že si niekoľkokrát zabeháte vonku a použijete systém GPS.

- 1 Vyjdite von na miesto s priamym výhľadom na oblohu a počkajte 5 minút.
- 2 Spustite bežeckú aktivitu.
- 3 Bez prestávky bežte po trase po dobu 10 minút.
- 4 Zastavte aktivitu a uložte ju.

V prípade potreby sa na základe zaznamenaných údajov zmení kalibračná hodnota krokmera. Krokmer by nemal vyžadovať opätovnú kalibráciu, pokiaľ nezmeníte svoj štýl behu.

Manuálna kalibrácia krokomera

Pred kalibráciou zariadenia je potrebné spárovať vaše zariadenie so snímačom krokomera ([Párovanie bezdrôtových snímačov, strana 78](#)).

Ak poznáte kalibračný faktor, odporúčame vykonať manuálnu kalibráciu. Ak ste vykonali kalibráciu krokomera pomocou iného výrobku Garmin, kalibračný faktor pravdepodobne poznáte.

- 1 Podržte tlačidlo .
- 2 Vyberte položku **Snímače a doplnky**.
- 3 Vyberte krokomer.
- 4 Vyberte položky **Faktor kal.** > **Nastaviť hodnotu**.
- 5 Nastavte kalibračný faktor:
 - Ak je hodnota vzdialenosti príliš nízka, zvýšte kalibračný faktor.
 - Ak je hodnota vzdialenosti príliš vysoká, znížte kalibračný faktor.

Nastavenie zaznamenávania údajov o rýchlosti a vzdialenosti prostredníctvom krokomera

Pred upravením na zaznamenávanie údajov o rýchlosti a vzdialenosti prostredníctvom krokomera je potrebné spárovať vaše zariadenie so snímačom krokomera ([Párovanie bezdrôtových snímačov, strana 78](#)).

Zariadenie môžete nastaviť tak, aby na výpočet rýchlosti a vzdialenosti používal údaje krokomera namiesto údajov GPS.

- 1 Na úvodnej obrazovke hodín podržte tlačidlo .
- 2 Vyberte položky **Snímače a doplnky**.
- 3 Vyberte krokomer.
- 4 Vyberte položku **Rýchlosť** alebo **Vzdialenosť**.
- 5 Vyberte možnosť:
 - Keď trénujete s vypnutým systémom GPS (zvyčajne v interiéri), vyberte položku **Interiér**.
 - Ak chcete používať údaje krokomera bez ohľadu na nastavenie GPS, vyberte položku **Vždy**.

Používanie voliteľného snímača rýchlosti alebo kadencie na bicykel

Na odoslanie údajov do zariadenia môžete použiť kompatibilný snímač rýchlosti alebo kadencie na bicykel.

- Spárujte snímač so zariadením ([Párovanie bezdrôtových snímačov, strana 78](#)).
- Nastavte veľkosť kolesa ([Veľkosť a obvod kolesa, strana 115](#)).
- Zajazdite si ([Spustenie aktivity, strana 6](#)).

Tréning s meračmi výkonu

- Prejdite na stránku www.garmin.com/intosports, kde nájdete zoznam snímačov ANT+ kompatibilných s vašim zariadením (napr. Vector™).
- Ďalšie informácie nájdete v používateľskej príručke k vášmu meraču výkonu.
- Upravte zóny výkonu tak, aby zodpovedali vašim cieľom a schopnostiam ([Nastavenie zón výkonu, strana 28](#)).
- Použite upozornenia rozsahu, ktoré sa aktivujú, keď dosiahnete určenú zónu výkonu ([Nastavenie upozornenia, strana 84](#)).
- Prispôbte si dátové polia výkonu ([Prispôbenie obrazoviek s údajmi, strana 82](#)).

Používanie elektronického radenia

Pred použitím kompatibilného elektronického radenia (ako napríklad Shimano® Di2™) musíte toto radenie spárovať so zariadením ([Párovanie bezdrôtových snímačov, strana 78](#)). Môžete si prispôbiť voliteľné údajové polia ([Prispôbenie obrazoviek s údajmi, strana 82](#)). Keď sú snímače v režime úprav, zariadenie Forerunner zobrazuje aktuálne nastavené hodnoty.

Prehľad o situácii

Zariadenie Forerunner môžete používať spolu s inteligentnými cyklo-svetlami Varia™ a zadným radarom na bicykel a zdokonaľiť tak svoj prehľad o situácii. Ďalšie informácie nájdete v príručke používateľa k vášmu zariadeniu Varia.

POZNÁMKA: pred spárovaním zariadení Varia bude pravdepodobne potrebné aktualizovať softvér Forerunner (*Aktualizácia softvéru prostredníctvom aplikácie Garmin Connect, strana 60*).

Používanie ovládacích prvkov kamery Varia

OZNÁMENIE

Niektoré jurisdikcie môžu zakazovať alebo regulovať nahrávanie videa, zvuku alebo fotografií alebo môžu vyžadovať, aby všetky strany o nahrávaní vedeli a poskytli súhlas. Je vašou povinnosťou poznať a dodržiavať všetky zákony, nariadenia a akékoľvek iné obmedzenia v jurisdikciách, v ktorých plánujete používať toto zariadenie.

Skôr ako budete môcť používať ovládače kamery Varia, musíte svoje príslušenstvo spárovať s hodinkami (*Párovanie bezdrôtových snímačov, strana 78*).

1 Pridajte zobrazenie **Kamera RCT** do hodínok (*Miniaplikácie, strana 60*).

2 V zobrazení **Kamera RCT** vyberte jednu z možností:

- Fotografiu nasnímate voľbou .
- Stlačením  uložíte klip.

tempe

Vaše zariadenie je kompatibilné so snímačom teploty tempe. Snímač môžete pripevniť na bezpečnostnú pásku alebo pútko, kde bude vystavený okolitému vzduchu a tak slúžiť ako stály zdroj poskytovania presných údajov o teplote. Ak chcete, aby sa zobrazovali údaje o teplote, je potrebné snímač tempe spárovať s vaším zariadením. Viac informácií nájdete v pokynoch k používaniu snímača tempe (www.garmin.com/manuals/tempe).

Prispôsobenie zariadenia

Prispôsobenie zoznamu aktivít

1 Na obrázku pozadia hodínok podržte tlačidlo .

2 Vyberte položku **Aktivity a aplikácie**.

3 Vyberte jednu z možností:

- Vyberte aktivitu, aby ste mohli prispôbiť jej nastavenia, nastaviť aktivitu ako obľúbenú, zmeniť poradie zobrazovania a vykonať ďalšie zmeny.
- Vyberte položku **Pridať** a pridajte viac aktivít alebo vytvorte vlastné aktivity.

Prispôsobenie okruhu miniaplikácií

Môžete zmeniť poradie miniaplikácií v okruhu miniaplikácií, odstrániť miniaplikácie a pridať nové miniaplikácie.

1 Podržte tlačidlo .

2 Vyberte položku **Miniaplikácie**.

3 Vyberte požadovanú miniaplikáciu.

4 Vyberte možnosť:

- Výberom tlačidla **UP** alebo **DOWN** zmeníte umiestnenie miniaplikácie v okruhu miniaplikácií.
- Vyberte položku  a odstráňte miniaplikáciu z okruhu miniaplikácií.

5 Vyberte položku **Pridať**.

6 Vyberte požadovanú miniaplikáciu.

Miniaplikácia sa pridá do okruhu miniaplikácií.

Nastavenia aktivít a aplikácií

Tieto nastavenia umožňujú prispôbiť aplikáciu každej predinštalovanej aktivity v závislosti od vašich potrieb. Napríklad môžete prispôbiť stránky s údajmi a povoliť upozornenia a tréningové funkcie. Nie všetky nastavenia sú dostupné pre všetky typy aktivít.

Na úvodnej obrazovke hodínok podržte ikonu , vyberte položky **Aktivity a aplikácie**, vyberte aktivitu a následne nastavenia aktivity.

Vzdialenosť 3D: vypočíta vašu prejdenu vzdialenosť pomocou vašej zmeny nadmorskej výšky a vášho horizontálneho pohybu na zemi.

Rýchlosť 3D: vypočíta vašu rýchlosť pomocou vašej zmeny nadmorskej výšky a vášho horizontálneho pohybu na zemi. ([3D rýchlosť a vzdialenosť, strana 86](#)).

Dominantná farba: nastaví dominantnú farbu pre každú aktivitu s cieľom ľahšie identifikovať, ktorá aktivita je práve aktívna.

Pridať aktivitu: umožňuje vám prispôbiť si multišportovú aktivitu.

Upozornenia: nastaví tréningové alebo navigačné upozornenia pre aktivitu.

Auto. rozp. stúpania: umožní zariadeniu rozpoznávať zmeny nadmorskej výšky automaticky prostredníctvom zabudovaného výškomera ([Aktivácia automatického rozpoznania lezenia, strana 85](#)).

Auto Lap: nastaví možnosti pre funkciu Auto Lap ([Auto Lap, strana 84](#)).

Auto Pause: nastaví zariadenie tak, aby prestalo zaznamenávať údaje, keď sa prestanete hýbať alebo vaša rýchlosť klesne pod stanovenú hodnotu ([Zapnutie Auto Pause, strana 85](#)).

Auto. oddych: umožní zariadeniu automaticky rozpoznať, kedy odpočívate pri plávaní v bazéne a vytvoriť interval odpočinku ([Funkcia automatického oddychu, strana 15](#)).

Auto štart: umožní zariadeniu rozpoznávať zjazdy na lyžiach automaticky prostredníctvom zabudovaného akcelerometra.

Autom. rolovanie: umožní automatické prechádzanie všetkými obrazovkami s údajmi o aktivite, kým je spustený časovač ([Používanie automatického rolovania, strana 86](#)).

Automatická séria: umožní zariadeniu automaticky spustiť a zastaviť série cvikov počas aktivity silového tréningu.

Farba pozadia: nastaví bielu alebo čiernu farbu pozadia každej aktivity.

ClimbPro: zobrazí obrazovky plánovania výstupu a monitorovania počas navigácie.

Spustenie odpočtu: aktivuje časovač s odpočítavaním pre intervaly pri plávaní v bazéne.

Obrazovky s údajmi: umožní prispôbiť obrazovky s údajmi a pridať nové obrazovky s údajmi pre aktivitu ([Prispôsobenie obrazoviek s údajmi, strana 82](#)).

Upraviť hmotnosť: umožní vám pridať hmotnosť použitú na sériu cvičení počas silového tréningu alebo kardioaktivity.

GPS: nastaví režim pre anténu GPS ([Zmena nastavenia GPS, strana 86](#)).

System hodnotenia: nastaví systém hodnotenia na odstupňovanie náročnosti trasy pri lezeckých aktivitách.

Číslo dráhy: umožní vám vybrať si číslo dráhy pri dráhovom behu.

Tlačidlo Lap: umožní vám zaznamenať okruh alebo oddych počas aktivity.

Tlačidlá uzamknutia: uzamkne tlačidlá počas aktivít s viacerými športmi na predchádzanie náhodnému stlačeniu tlačidiel.

Metronóm: hrá tóny v stabilnom rytme, vďaka čomu pomáha zlepšovať váš výkon prostredníctvom tréningu pri rýchlejšej, pomalšej alebo zosúladenejšej kadencii ([Používanie metronómu, strana 25](#)).

Veľkosť bazéna: nastaví dĺžku bazéna pre plávanie v bazéne ([Nastavenie veľkosti bazéna, strana 13](#)).

Priemerovanie výkonu: kontroluje, či zariadenie zahŕňa nulové hodnoty údajov o výkone, ktoré sa vyskytujú, keď nepedálujete.

Zapnúť šetrenie energie: aktivuje možnosti časového limitu na šetrenie energie pre danú aktivitu ([Nastavenia časového limitu na úsporu energie, strana 87](#)).

Zaznamenať VO2 Max.: povolí zaznamenávanie VO2 max. pri bežeckých aktivitách v teréne a bežeckých aktivitách Ultra Run ([Vypnutie zaznamenávania max. VO2., strana 45](#)).

Premenovať: nastaví názov aktivity.

Opakovať: aktivuje možnosť Opakovať pre aktivity s viacerými športmi. Napríklad môžete použiť túto možnosť pre aktivity, ktoré zahŕňajú viacero prechodov, ako je napríklad swimrun.

Obnova predv. nastavení: umožní obnoviť predvolené nastavenia aktivity.

Štatistiky trasy: umožní sledovanie štatistik trasy pre lezecké aktivity v interiéri.

Upozornenia segmentu: aktivuje pokyny, ktoré vás upozornia na blížiace sa segmenty.

Samohodnotenie: nastavuje, ako často hodnotíte svoju vnímanú námahu pre danú aktivitu ([Zapnutie sebahodnotenia, strana 86](#)).

Rozpoznanie záberov: aktivuje detekciu záberov pri plávaní v bazéne.

Aut. zmena športu swimrun: umožní vám automaticky prechádzať medzi plaveckou a bežeckou časťou multišportovej aktivity swimrun.

Presuny: umožní vykonávať prechody pre aktivity s viacerými športmi.

Upozornenia na vibrácie: povoľuje upozornenia, ktoré vám oznámia, kedy sa máte počas aktivity nadýchnuť alebo vydýchnuť.

Tréningové videá: povoľuje inštruktážne animácie pre silové cvičenia, kardioaktivity, jógu alebo Pilates. Pre cvičenia sú k dispozícii animácie prebraté z Garmin Connect.

Prispôsobenie obrazoviek s údajmi

Pri jednotlivých aktivitách môžete zobrazíť, skryť a meniť rozloženie a obsah obrazoviek s údajmi.

- 1 Podržte tlačidlo .
- 2 Vyberte položku **Aktivity a aplikácie**.
- 3 Vyberte aktivitu, ktorú chcete prispôsobiť.
- 4 Zvoľte nastavenia aktivity.
- 5 Vyberte položku **Obrazovky s údajmi**.
- 6 Vyberte obrazovku s údajmi, ktorú chcete prispôsobiť.
- 7 Vyberte možnosť:
 - Ak chcete nastaviť počet dátových polí na obrazovke s údajmi, vyberte položku **Rozloženie**.
 - Vyberte **Dátové políčka**, v ktorých chcete zmeniť zobrazené údaje.
 - Ak chcete zmeniť umiestnenie obrazovky s údajmi v slučke, vyberte položku **Zmeniť usporiad..**
 - Ak chcete obrazovku s údajmi odstrániť zo slučky, vyberte položku **Odstrániť**.
- 8 Ak potrebujete obrazovku s údajmi pridať do slučky, vyberte položku **Pridať nové**.
Môžete si pridať vlastnú obrazovku s údajmi alebo si vybrať jednu z vopred definovaných.

Pridanie mapy do aktivity

V rámci aktivity si môžete pridať mapu do slučky obrazoviek s údajmi.

- 1 Na úvodnej obrazovke hodínok podržte tlačidlo .
- 2 Vyberte položku **Aktivity a aplikácie**.
- 3 Vyberte aktivitu, ktorú chcete prispôsobiť.
- 4 Zvoľte nastavenia aktivity.
- 5 Vyberte položky **Obrazovky s údajmi > Pridať nové > Mapa**.

Upozornenia

Pre každú aktivitu si môžete nastaviť upozornenia, ktoré vám môžu pomôcť zamerať sa počas tréningu na konkrétne ciele, poskytnú vám viac informácií o okolitom prostredí a navedú vás do cieľa. Niektoré upozornenia sú k dispozícii len na konkrétne aktivity. Existujú tri typy upozornení: upozornenia udalostí, upozornenia rozsahu a opakujúce sa upozornenia.

Upozornenie udalostí: upozornenie vás na udalosť upozorní raz. Udalosť má konkrétnu hodnotu. Napríklad môžete nastaviť, aby vás zariadenie upozornilo, keď dosiahnete určitú nadmorskú výšku.

Upozornenie rozsahu: upozornenie rozsahu vás upozorní vždy, keď je zariadenie nad alebo pod stanoveným rozsahom hodnôt. Zariadenie môžete napríklad nastaviť, aby vás upozornilo, keď váš srdcový tep klesne pod 60 úderov za minútu (bpm) alebo stúpne nad 210 úderov za minútu.

Opakujúce sa upozornenie: opakujúce sa upozornenie vás upozorní vždy, keď zariadenie zaznamená stanovenú hodnotu alebo interval. Zariadenie môžete napríklad nastaviť tak, aby vás upozorňovalo každých 30 minút.

Názov upozornenia	Typ upozornenia	Popis
Kadencia	Dostrel	Môžete nastaviť minimálnu a maximálnu hodnotu kadencie.
Kalórie	Udalosť, opakujúce sa	Môžete nastaviť počet kalórií.
Vlastné	Udalosť, opakujúce sa	Môžete vybrať existujúcu správu alebo si vytvoriť vlastnú správu a vybrať typ upozornenia.
Vzdialenosť	Opakujúce sa	Môžete nastaviť interval vzdialenosti.
nadmorská výška	Dostrel	Môžete nastaviť minimálnu a maximálnu hodnotu nadmorskej výšky.
Srdcový tep	Dostrel	Môžete nastaviť minimálnu a maximálnu hodnotu srdcového tepu alebo vybrať zmeny zón. Pozrite si časti Informácie o zónach srdcového tepu , strana 26 a Výpočty zón srdcového tepu , strana 28.
Tempo	Dostrel	Môžete nastaviť minimálnu a maximálnu hodnotu tempa.
Tempo	Opakujúce sa	Môžete nastaviť cieľové tempo plávania.
Výkon	Dostrel	Môžete nastaviť vysokú alebo nízku úroveň výkonu.
Blízkosť	Udalosť	Môžete nastaviť okruh okolo uloženej polohy.
Beh/chôdza	Opakujúce sa	Môžete nastaviť časované prestávky v chôdzi v pravidelných intervaloch.
Rýchlosť	Dostrel	Môžete nastaviť minimálnu a maximálnu hodnotu rýchlosti.
Počet záberov	Dostrel	Môžete nastaviť najvyšší alebo najnižší počet záberov za minútu.
Čas	Udalosť, opakujúce sa	Môžete nastaviť časový interval.
Časovač dráhy	Opakujúce sa	Časový interval dráhy môžete nastaviť v sekundách.

Nastavenie upozornenia

1 Podržte tlačidlo .

2 Vyberte položku **Aktivity a aplikácie**.

3 Vyberte aktivitu.

POZNÁMKA: táto funkcia nie je dostupná pre všetky aktivity.

4 Zvoľte nastavenia aktivity.

5 Vyberte položku **Upozornenia**.

6 Vyberte možnosť:

- Ak chcete pre aktivitu vybrať nové upozornenie, vyberte položku **Pridať nové**.
- Ak chcete upraviť už existujúce upozornenie, vyberte názov upozornenia.

7 V prípade potreby vyberte typy upozornenia.

8 Vyberte zónu, zadajte minimálnu a maximálnu hodnotu, prípadne zadajte vlastnú hodnotu upozornenia.

9 V prípade potreby upozornenie aktivujte.

Pre udalosť a opakujúce sa upozornenia sa zobrazí hlásenie vždy, keď dosiahnete hodnotu upozornenia. Pre rozsah upozornení sa zobrazí hlásenie vždy, keď prekročíte alebo klesnete mimo určeného rozsahu (minimálna a maximálna hodnota).

Auto Lap

Označovanie okruhov podľa vzdialenosti

Funkciu Auto Lap môžete použiť na automatické označovanie okruhu po určitej vzdialenosti. Táto funkcia je užitočná pri porovnávaní výkonu v rámci jednotlivých úsekov aktivity (napríklad po každej míli alebo po 5 kilometroch).

1 Podržte tlačidlo .

2 Vyberte položku **Aktivity a aplikácie**.

3 Vyberte aktivitu.

POZNÁMKA: táto funkcia nie je dostupná pre všetky aktivity.

4 Zvoľte nastavenia aktivity.

5 Vyberte položku **Auto Lap**.

6 Vyberte možnosť:

- Výberom položky **Auto Lap** zapnete alebo vypnete funkciu Auto Lap.
- Ak chcete upraviť vzdialenosť medzi jednotlivými okruhmi, vyberte položku **Automatická vzdialenosť**.

Vždy, keď dokončíte okruh, zobrazí sa správa s časom daného okruhu. Ak sú zapnuté zvukové tóny, zariadenie zároveň pípá alebo vibruje ([Nastavenia systému, strana 89](#)).

Prispôsobenie hlásenia upozornenia na okruh

Jedno alebo dve údajové polia, ktoré sa zobrazujú v hlásení upozornenia na okruh, si môžete prispôbiť.

1 Podržte tlačidlo .

2 Vyberte položku **Aktivity a aplikácie**.

3 Vyberte aktivitu.

POZNÁMKA: táto funkcia nie je dostupná pre všetky aktivity.

4 Zvoľte nastavenia aktivity.

5 Vyberte položky **Auto Lap > Upozornenie na kolo**.

6 Vyberte pole, ktoré chcete zmeniť.

7 Vyberte položku **Ukážka** (voliteľné).

Zapnutie Auto Pause

Pomocou funkcie Auto Pause môžete automaticky pozastaviť časovač, keď sa prestanete pohybovať. Táto funkcia je užitočná pri aktivitách, ktorých súčasťou sú semaforey alebo iné miesta, na ktorých musíte zastaviť.

POZNÁMKA: keď je časovač zastavený alebo pozastavený, história sa nezaznamenáva.

1 Podržte tlačidlo .

2 Vyberte položku **Aktivity a aplikácie**.

3 Vyberte aktivitu.

POZNÁMKA: táto funkcia nie je dostupná pre všetky aktivity.

4 Zvoľte nastavenia aktivity.

5 Vyberte položku **Auto Pause**.

6 Vyberte možnosť:

- Ak chcete, aby sa časovač automaticky pozastavil, keď sa prestanete pohybovať, vyberte možnosť **V pokoji**.
- Ak chcete, aby sa časovač automaticky pozastavil, keď vaše tempo alebo rýchlosť klesne pod určitú úroveň, vyberte možnosť **Vlastné**.

Aktivácia automatického rozpoznania lezenia

Funkciu automatického rozpoznania lezenia môžete použiť na automatické rozpoznanie zmien nadmorskej výšky. Môžete ju použiť počas aktivít ako lezenie, turistika, behanie alebo bicyklovanie.

1 Podržte tlačidlo .

2 Vyberte položku **Aktivity a aplikácie**.

3 Vyberte aktivitu.

POZNÁMKA: táto funkcia nie je dostupná pre všetky aktivity.

4 Zvoľte nastavenia aktivity.

5 Vyberte položku **Auto. rozp. stúpania > Stav**.

6 Vyberte možnosť **Vždy** alebo **Mimo navigácie**.

7 Vyberte možnosť:

- Vyberte položku **Obrazovka počas behu** pre určenie obrazovky s údajmi, ktorá sa zobrazí počas behu.
- Vyberte položku **Obrazovka počas stúpania** pre určenie obrazovky s údajmi, ktorá sa zobrazí počas lezenia.
- Vyberte položku **Obrátiť farby** pre obrátenie farieb displeja pri zmene režimov.
- Vyberte položku **Vertikálna rýchlosť** pre nastavenie rýchlosti stúpania.
- Vyberte položku **Prepínanie režimov** pre nastavenie rýchlosti zmeny režimov zo strany zariadenia.

POZNÁMKA: možnosť Aktuálna obrazovka vám umožňuje automaticky prejsť na poslednú obrazovku, ktorú ste si prezerali pred tým, ako došlo k prechodu z dôvodu automatického rozpoznania lezenia.

Zapnutie sebahodnotenia

Keď uložíte aktivitu, môžete ohodnotiť svoju vnímanú námahu a to, ako ste sa počas aktivity cítili (*Hodnotenie aktivity, strana 7*). Informácie o hodnotení si môžete pozrieť vo svojom účte Garmin Connect.

1 Podržte tlačidlo .

2 Vyberte položku **Aktivity a aplikácie**.

3 Vyberte aktivitu.

POZNÁMKA: táto funkcia nie je dostupná pre všetky aktivity.

4 Zvoľte nastavenia aktivity.

5 Vyberte položku **Samohodnotenie**.

6 Vyberte možnosť:

- Ak chcete vykonať hodnotenie až po absolvovaní štruktúrovaného cvičenia alebo intervalu, vyberte možnosť **Jedine tréningy**.
- Ak chcete vykonať hodnotenie po každej aktivite, vyberte možnosť **Vždy**.

3D rýchlosť a vzdialenosť

Môžete nastaviť 3D rýchlosť a vzdialenosť na výpočet vašej rýchlosti a vzdialenosti pomocou zmeny nadmorskej výšky aj horizontálneho pohybu po zemi. Môžete ju použiť počas aktivít ako lyžovanie, lezenie, navigácia, turistika, behanie alebo bicyklovanie.

Používanie automatického rolovania

Pomocou funkcie automatického rolovania sa automaticky zobrazujú všetky obrazovky s údajmi o aktivite, keď beží časovač.

1 Podržte tlačidlo .

2 Vyberte položku **Aktivity a aplikácie**.

3 Vyberte aktivitu.

POZNÁMKA: táto funkcia nie je dostupná pre všetky aktivity.

4 Zvoľte nastavenia aktivity.

5 Vyberte položku **Autom. rolovanie**.

6 Vyberte rýchlosť zobrazovania.

Zmena nastavenia GPS

Ďalšie informácie o systéme GPS nájdete na stránke www.garmin.com/aboutGPS.

1 Podržte tlačidlo .

2 Vyberte položku **Aktivity a aplikácie**.

3 Vyberte aktivitu, ktorú chcete prispôsobiť.

4 Zvoľte nastavenia aktivity.

5 Vyberte položku **GPS**.

6 Vyberte možnosť:

- Ak chcete aktivovať satelitný systém GPS, vyberte položku **Iba GPS**.
- Na získanie presnejších informácií o polohe v situáciách s nízkou viditeľnosťou oblohy vyberte položku **GPS + GLONASS** (ruský satelitný systém).
- Na získanie presnejších informácií o polohe v situáciách s nízkou viditeľnosťou oblohy vyberte položku **GPS + GALILEO** (satelitný systém Európskej Únie).
- Vyberte možnosť **UltraTrac** na menej časté zaznamenávanie bodov na trase a údajov snímača (*UltraTrac, strana 87*).

POZNÁMKA: pri používaní systému GPS spolu s iným satelitom sa môže výdrž batérie znížiť rýchlejšie než pri používaní samotného systému GPS (*GPS a iné satelitné systémy, strana 87*).

GPS a iné satelitné systémy

Používanie GPS spolu s iným satelitným systémom ponúkajú vyšší výkon v náročných prostrediach a rýchlejšie získanie polohy než pri používaní samotného systému GPS. Pri používaní viacerých systémov sa však môže výdrž batérie znížiť rýchlejšie než pri používaní samotného systému GPS.

Zariadenie môže používať tieto satelitné systémy (GNSS).

GPS: satelitná zostava vytvorená Spojenými štátmi.

GLONASS: satelitná zostava vytvorená Ruskom.

GALILEO: satelitná zostava vytvorená Európskou vesmírnou agentúrou.

UltraTrac

Funkcia UltraTrac je nastavenie GPS, pri ktorom sa body na trase a údaje snímača zaznamenávajú menej často. Zapnutím funkcie UltraTrac predĺžite výdrž batérie, zníži sa však kvalita zaznamenaných aktivít. Funkciu UltraTrac by ste mali používať pri aktivitách, ktoré vyžadujú dlhšiu výdrž batérie a pri ktorých časté aktualizácie údajov snímača nie sú až také dôležité.

Nastavenia časového limitu na úsporu energie

Nastavenia časového limitu ovplyvňujú, ako dlho zostáva zariadenie v tréningovom režime, napríklad keď čakáte na štart pretekov. Podržte tlačidlo , vyberte položku **Aktivity a aplikácie**, vyberte aktivitu a následne nastavenia aktivity. Ak chcete upraviť nastavenia časového limitu pre danú aktivitu, vyberte položku **Zapnúť šetrenie energie**.

Normálne: nastaví zariadenie tak, aby vstúpilo do režimu hodín s nízkou spotrebou energie po 5 minútach nečinnosti.

Rozšírené: nastaví zariadenie tak, aby vstúpilo do režimu hodín s nízkou spotrebou energie po 25 minútach nečinnosti. Rozšírený režim môže viesť ku skráteniu výdrže batérie medzi nabíjaniami.

Odstránenie aktivity alebo aplikácie

- 1 Na úvodnej obrazovke hodín podržte tlačidlo .
- 2 Vyberte položku **Aktivity a aplikácie**.
- 3 Vyberte aktivitu.
- 4 Vyberte možnosť:
 - Ak chcete odstrániť aktivitu zo zoznamu obľúbených, vyberte položku **Odstrániť z Obľúbených**.
 - Ak chcete vymazať aktivitu zo zoznamu aplikácií, vyberte položku **Odstrániť zo zoznamu**.

Nastavenia GroupTrack

Podržte tlačidlo  a vyberte položku **Bezpečnosť > GroupTrack**.

Zobraziť na mape: umožňuje zobraziť kontakty na mape počas relácie GroupTrack.

Typy aktivity: umožňuje vám vybrať, ktoré typy aktivity sa zobrazujú na obrazovke s mapou počas relácie GroupTrack.

Nastavenia vzhľadu hodín

Vzhľad hodín si môžete prispôsobiť prostredníctvom výberu rozloženia, farieb a doplnkových údajov. Môžete si tiež prevziať vlastné vzhľady hodín z obchodu Connect IQ.

Prispôsobenie vzhľadu hodín

Pred aktiváciou vzhľadu hodín Connect IQ musíte nainštalovať vzhľad hodín z obchodu Connect IQ (*Funkcie Connect IQ, strana 63*).

Môžete si prispôbiť informácie a zobrazovanie vzhľadu hodín alebo aktivovať nainštalovaný vzhľad hodín Connect IQ.

- 1 Na úvodnej obrazovke hodín podržte tlačidlo .
- 2 Vyberte položku **Obrázok pozadia**.
- 3 Stláčaním tlačidla **UP** alebo **DOWN** si môžete prezrieť možnosti vzhľadu hodín.
- 4 Pomocou položky **Pridať nové** môžete prechádzať cez dodatočne načítané vzhľady hodín.
- 5 Výberom položky **START > Použiť** aktivujete vopred nahratý vzhľad hodín alebo nainštalovaný vzhľad hodín Connect IQ.
- 6 Ak používate vopred nahratý vzhľad hodín, vyberte položku **START > Prispôbiť**.
- 7 Vyberte možnosť:
 - Ak chcete zmeniť štýl čísiel analógového vzhľadu hodín, vyberte položku **Ciferník**.
 - Ak chcete zmeniť štýl ručičiek analógového vzhľadu hodín, vyberte položku **Ručičky**.
 - Ak chcete zmeniť štýl čísiel digitálneho vzhľadu hodín, vyberte položku **Rozloženie**.
 - Ak chcete zmeniť štýl sekúnd digitálneho vzhľadu hodín, vyberte položku **Sekundy**.
 - Ak chcete zmeniť údaje, ktoré zobrazuje vzhľad hodín, vyberte položku **Údaje**.
 - Ak chcete pridať alebo zmeniť farbu motívu vzhľadu hodín, vyberte položku **Dominantná farba**.
 - Ak chcete zmeniť farbu pozadia, vyberte položku **Farba pozadia**.
 - Ak chcete uložiť zmeny, vyberte položku **Hotovo**.

Nastavenia snímačov

Nastavenia výškomeru

Podržte tlačidlo  a vyberte položky **Snímače a doplnky > Výškomer**.

Kalibrovať: umožňuje manuálne kalibrovať snímač výškomeru.

Autokal.: umožňuje meraču nadmorskej výšky vykonávať automatickú kalibráciu pri každom zapnutí sledovania GPS.

Nadmorská výška: nastavuje jednotky merania použité pre nadmorskú výšku.

Kalibrácia barometrického výškomera

Kalibráciu vášho zariadenia už vykonali vo výrobnom závode a zariadenie predvolene využíva automatickú kalibráciu v štartovacom bode GPS. Môžete vykonať manuálnu kalibráciu barometrického výškomeru, ak poznáte presnú nadmorskú výšku.

- 1 Podržte tlačidlo .
- 2 Vyberte položky **Snímače a doplnky > Výškomer**.
- 3 Vyberte možnosť:
 - Ak chcete kalibrovať automaticky z počiatočného bodu systému GPS, vyberte položku **Autokal.** a potom zvolte požadovanú možnosť.
 - Pre manuálne zadanie aktuálnej nadmorskej výšky vyberte položku **Kalibrovať > Áno**.
 - Aktuálnu nadmorskú výšku na základe vášho štartovacieho bodu systému GPS zadáte výberom položiek **Kalibrovať > Použiť GPS**.

Nastavenia barometra

Podržte tlačidlo  a vyberte položky **Snímače a doplnky > Barometer**.

Kalibrovať: umožňuje vám manuálne kalibrovať snímač barometra.

Graf: nastaví časový rozsah pre graf v miniaplikácii barometra.

Upoz. na búrku: nastavuje rýchlosť zmeny barometrického tlaku, ktorá aktivuje upozornenie na búrku.

Režim hodín: nastaví snímač používaný v režime hodín. Možnosť **Automaticky** používa výškomer aj barometer v závislosti od vášho pohybu. Možnosť **Výškomer** môžete použiť, keď vaša aktivita zahŕňa zmeny nadmorskej výšky alebo možnosť **Barometer**, keď vaša aktivita nezahŕňa zmeny nadmorskej výšky.

Tlak: nastavuje spôsob zobrazenia údajov o tlaku v zariadení.

Kalibrácia barometra

Kalibráciu vášho zariadenia už vykonali vo výrobnom závode a zariadenie predvolene využíva automatickú kalibráciu v štartovacom bode GPS. Môžete manuálne kalibrovať barometer, ak poznáte správnu nadmorskú výšku alebo správny tlak na hladine mora.

1 Podržte tlačidlo .

2 Vyberte položku **Snímače a doplnky > Barometer > Kalibrovať**.

3 Vyberte možnosť:

- Pre zadanie aktuálnej nadmorskej výšky alebo tlaku na hladine mora vyberte možnosť **Áno**.
- Pre vykonanie automatickej kalibrácie z vášho štartovacieho bodu GPS vyberte možnosť **Použiť GPS**.

Nastavenia systému

Podržte tlačidlo  a vyberte položky **Systém**.

Jazyk: slúži na nastavenie zobrazovaného jazyka zariadenia.

Čas: slúži na nastavenie času ([Nastavenia času, strana 90](#)).

Podsvietenie: slúži na nastavenie podsvietenia ([Zmena nastavení podsvietenia, strana 90](#)).

Zvuky: slúži na nastavenie zvukov zariadenia, ako sú tóny tlačidiel, upozornenia a vibrácie.

Nerušiť: slúži na zapnutie alebo vypnutie režimu nerušenia. Pomocou možnosti **Počas spánku** môžete zapnúť v zariadení automatické prepnutie do režimu **Nerušiť počas vášho spánku**. Svoje normálne hodiny spánku môžete nastaviť v účte Garmin Connect.

Klávesové skratky: umožňuje priradiť klávesové skratky ku klávesom zariadenia ([Prispôsobovanie klávesových skratiek, strana 90](#)).

Automaticky zamknúť: umožňuje aktivovať automatické uzamykanie tlačidiel, aby nedošlo k náhodnému stlačeniu tlačidiel. Pomocou možnosti **Počas aktivity** môžete uzamknúť klávesy počas časovanej aktivity. Pomocou možnosti **Nie počas aktivity** môžete uzamknúť klávesy vtedy, keď nezaznamenávate žiadnu časovanú aktivitu.

Jednotky: slúži na nastavenie merných jednotiek používaných na zariadení ([Zmena merných jednotiek, strana 90](#)).

Formát: nastavuje všeobecné predvoľby formátu, napríklad tempo a rýchlosť zobrazené počas aktivít, začiatok týždňa a možnosti geografickej polohy a dátumu.

Záznam údajov: umožňuje nastaviť, ako zariadenie zaznamenáva údaje aktivít. Možnosť **Inteligentné záznamu** (predvolená) umožňuje dlhšie zaznamenávanie aktivít. Možnosť **Záznamu Každú sekundu** poskytuje podrobnejšie záznamy aktivít, no nemusí zaznamenávať celý priebeh dlhšie trvajúcej aktivity.

Režim USB: nastavuje, aby zariadenie pri pripojení k počítaču používalo protokol prenosu médií (MTP) alebo režim Garmin.

Vynulovať: umožní vám obnoviť údaje a nastavenia používateľa ([Obnovenie všetkých predvolených nastavení, strana 102](#)).

Aktual. softvéru: umožňuje nainštalovať aktualizácie softvéru prevzaté pomocou aplikácie Garmin Express. Pomocou možnosti **Automatická aktualizácia** povolíte zariadeniu prevziať najnovšiu aktualizáciu softvéru, keď je k dispozícii pripojenie cez sieť Wi-Fi.

Info: zobrazuje informácie o zariadení, softvéri, licencií a zákonných predpisoch.

Nastavenia času

Podržte tlačidlo  a vyberte položky **Systém > Čas**.

Formát času: umožňuje nastaviť zariadenie tak, aby zobrazovalo čas v 12-hodinovom, 24-hodinovom alebo vojenskom formáte.

Nastaviť čas: umožňuje nastaviť časové pásmo pre dané zariadenie. Pomocou voľby Automaticky sa časové pásmo nastaví automaticky na základe vašej polohy GPS.

Čas: umožňuje nastaviť čas, ak je zvolená možnosť Manuálne.

Upozornenia: umožňuje nastaviť hodinové upozornenia, ako aj upozornenia na východ a západ slnka, ktoré sa ozvú v špecifickom čase podľa zadaného počtu minút alebo hodín pred samotným východom alebo západom slnka.

Synchronizovať pomocou GPS: umožňuje manuálnu synchronizáciu času pomocou GPS pri prechode do iného časového pásma alebo pri zmene zimného času na letný (*Synchronizácia času s GPS, strana 92*).

Zmena nastavení podsvietenia

- 1 Na úvodnej obrazovke hodín podržte tlačidlo .
- 2 Vyberte položky **Systém > Podsvietenie**.
- 3 Vyberte možnosť **Počas aktivity** alebo **Nie počas aktivity**.
- 4 Vyberte možnosť:
 - Ak chcete, aby sa podsvietenie zapínalo pri stlačení tlačidiel a pri upozorneniach, vyberte možnosť **Tlačidlá a upozor..**
 - Ak chcete, aby sa podsvietenie zapínalo pri zdvihnutí a otočení ruky, teda keď sa chcete pozrieť na zápästie, vyberte možnosť **Gesto**.
 - Výberom možnosti **Časový limit** môžete nastaviť, po akom dlhom čase sa má podsvietenie vypnúť.
 - Výberom možnosti **Jas** môžete nastaviť úroveň jasu podsvietenia.

Prispôsobovanie klávesových skratiek

Môžete si prispôsobiť funkciu podržania jednotlivých tlačidiel a kombinácií tlačidiel.

- 1 Na úvodnej obrazovke hodín podržte tlačidlo .
- 2 Vyberte položku **Systém > Klávesové skratky**.
- 3 Zvoľte tlačidlo alebo kombináciu tlačidiel, ktoré chcete prispôsobiť.
- 4 Zvoľte funkciu.

Zmena merných jednotiek

Môžete si prispôsobiť merné jednotky zobrazené v zariadení.

- 1 Na obrázku pozadia hodín podržte tlačidlo .
- 2 Vyberte položky **Systém > Jednotky**.
- 3 Vyberte typ merania.
- 4 Vyberte mernú jednotku.

Hodiny

Nastavenie budíka

Môžete nastaviť viacero budíkov. Každý budík môžete nastaviť tak, aby zaznel iba raz alebo aby sa pravidelne opakoval.

- 1 Na úvodnej obrazovke hodínok podržte tlačidlo .
- 2 Vyberte položku **Budík** > **Pridať alarm**.
- 3 Vyberte položku **Časa** zadajte čas budíka.
- 4 Vyberte položku **Opakovať** a zvolte, kedy sa má budík opakovať (voliteľné).
- 5 Vyberte položku **Zvuky** a zvolte typ upozornenia (voliteľné).
- 6 Ak chcete spolu s budíkom zapnúť aj podsvietenie, vyberte položku **Podsvietenie** > **Zapnúť(é)**.
- 7 Vyberte položku **Štítok** a zvolte popis budíka (voliteľné).

Vymazanie budíka

- 1 Na úvodnej obrazovke hodínok podržte tlačidlo .
- 2 Vyberte položku **Budík**.
- 3 Vyberte upozornenie.
- 4 Vyberte položku **Vymazať**.

Spustenie časovača odpočítavania

- 1 Na akejkoľvek obrazovke podržte tlačidlo **LIGHT**.
- 2 Vyberte položku **Časovače**.
POZNÁMKA: možno budete musieť pridať túto položku do ponuky ovládacích prvkov (*Prispôsobenie ponuky ovládacích prvkov, strana 62*).
- 3 Zadajte čas.
- 4 V prípade potreby vyberte možnosť:
 - Vyberte položku  > **Šetrič času** na uloženie časovača odpočítavania.
 - Vyberte položku  > **Reštartovať** > **Zapnúť(é)** na automatické opätovné spustenie časovača po skončení odpočítavania.
 - Vyberte položku  > **Zvuky** a zvolte typ upozornenia.
- 5 Vyberte položku .

Používanie stopiek

- 1 Na akejkoľvek obrazovke podržte tlačidlo **LIGHT**.
- 2 Vyberte položku **Stopky**.
POZNÁMKA: možno budete musieť pridať túto položku do ponuky ovládacích prvkov (*Prispôsobenie ponuky ovládacích prvkov, strana 62*).
- 3 Výberom položky **START** spustíte časovač.
- 4 Výberom položky  znovu spustíte časovač okruhu ①.



Celkový čas nameraný stopkami ② beží ďalej.

- 5 Výberom položky **START** zastavíte oba časovače.
- 6 Stlačte tlačidlo .
- 7 Uložte si zaznamenaný čas ako aktivitu vo vašej histórii (voliteľné).

Synchronizácia času s GPS

Po každom zapnutí zariadenia a vyhľadání satelitov zariadenie automaticky zistí časové pásma a aktuálny čas. Synchronizáciu času s GPS môžete vykonať aj manuálne pri prechode do iného časového pásma alebo pri zmene zimného času na letný čas.

- 1 Na úvodnej obrazovke hodín podržte tlačidlo .
- 2 Vyberte položky **Systém > Čas > Synchronizovať pomocou GPS**.
- 3 Počkajte, kým zariadenie vyhľadá satelity (*Vyhľadanie satelitných signálov, strana 102*).

Manuálne nastavenie času

- 1 Na obrázku pozadia hodín podržte tlačidlo .
- 2 Vyberte **Systém > Čas > Nastaviť čas > Manuálne**.
- 3 Vyberte položku **Čas** a zadajte aktuálny čas.

Dialkový ovládač VIRB

Funkcia diaľkového ovládača VIRB vám umožní ovládať akčnú kameru VIRB pomocou vášho zariadenia.

Ovládanie VIRB akčnej kamery

Pred použitím funkcie diaľkového ovládača VIRB musíte aktivovať nastavenie diaľkového ovládania na vašej VIRB kamere. Ďalšie informácie nájdete v *VIRB príručke používateľa*.

- 1 Zapnite VIRB kameru.
- 2 Spárujte kameru VIRB s hodinkami Forerunner (*Párovanie bezdrôtových snímačov, strana 78*).
Miniaplikácia VIRB sa automaticky pridá do okruhu miniaplikácií.
- 3 Na obrázku pozadia hodínok stlačením tlačidla **UP** alebo **DOWN** zobrazte miniaplikáciu VIRB.
- 4 V prípade potreby počkajte, kým sa hodinky pripoja ku kamere.
- 5 Vyberte možnosť:
 - Ak chcete zaznamenať video, vyberte položku **Spustiť záznam**.
Na obrazovke zariadenia Forerunner sa zobrazí počítadlo videa.
 - Ak chcete nasnímať fotografiu počas nahrávania videa, stlačte tlačidlo **DOWN**.
 - Ak chcete zastaviť nahrávanie videa, stlačte tlačidlo **STOP**.
 - Ak chcete nasnímať fotografiu, vyberte položku **Odfotiť**.
 - Ak chcete nasnímať viacero fotografií v sériovom režime, vyberte položku **Nasnímať sekvenciu**.
 - Ak chcete poslať kameru do režimu spánku, vyberte položku **Uspať fotoaparát**.
 - Ak chcete zobudiť kameru z režimu spánku, vyberte položku **Zobudiť fotoaparát**.
 - Ak chcete zmeniť nastavenia videa a fotografie, vyberte položku .

Ovládanie akčnej kamery VIRB počas aktivity

Pred použitím funkcie diaľkového ovládača VIRB musíte aktivovať nastavenie diaľkového ovládania na vašej VIRB kamere. Ďalšie informácie nájdete v *VIRB príručke používateľa*.

- 1 Zapnite VIRB kameru.
- 2 Spárujte kameru VIRB s hodinkami Forerunner (*Párovanie bezdrôtových snímačov, strana 78*).
Keď je kamera spárovaná, obrazovka s údajmi VIRB sa automaticky pridá do aktivít.
- 3 Počas aktivity môžete stlačením tlačidla **UP** alebo **DOWN** zobrazíť obrazovku s údajmi VIRB.
- 4 V prípade potreby počkajte, kým sa hodinky pripoja ku kamere.
- 5 Podržte tlačidlo .
- 6 Vyberte položku **Ovládať VIRB**.
- 7 Vyberte možnosť:
 - Ak chcete ovládať kameru prostredníctvom časovača aktivity, vyberte položky **Režim záznamu > Spu./zast.časov.**.
POZNÁMKA: zaznamenávanie videa sa automaticky spustí alebo zastaví, keď spustíte alebo zastavíte aktivitu.
 - Ak chcete ovládať kameru prostredníctvom možností ponuky, vyberte položky **Režim záznamu > Manuálne**.
 - Ak chcete video zaznamenať manuálne, vyberte položku **Spustiť záznam**.
Na obrazovke zariadenia Forerunner sa zobrazí počítadlo videa.
 - Ak chcete nasnímať fotografiu počas nahrávania videa, stlačte tlačidlo **DOWN**.
 - Ak chcete manuálne zastaviť nahrávanie videa, stlačte tlačidlo **STOP**.
 - Ak chcete nasnímať viacero fotografií v sériovom režime, vyberte položku **Nasnímať sekvenciu**.
 - Ak chcete poslať kameru do režimu spánku, vyberte položku **Uspať fotoaparát**.
 - Ak chcete zobudiť kameru z režimu spánku, vyberte položku **Zobudiť fotoaparát**.

Informácie o zariadení

Zobrazenie informácií o zariadení

Môžete zobraziť informácie o zariadení, napr. ID jednotky, verziu softvéru, informácie o predpisoch a licenčnú zmluvu.

- 1 Podržte tlačidlo .
- 2 Vyberte položky **Systém > Info**.

Zobrazenie elektronického štítku s informáciami o predpisoch a ich dodržiavaní

Štítok pre toto zariadenie je poskytovaný elektronicky. Elektronický štítok môže obsahovať informácie o predpisoch, ako napr. identifikačné čísla poskytnuté FCC alebo regionálne označenia zhody, ako aj informácie o príslušnom produkte a licenciách.

- 1 Na úvodnej obrazovke hodínok podržte tlačidlo .
- 2 Vyberte položky **Systém > Info**.

Nabíjanie zariadenia

VAROVANIE

Toto zariadenie obsahuje lítium-iónovú batériu. Pozrite si príručku *Dôležité informácie o bezpečnosti a produkte* v balení s produktom, kde nájdete upozornenia spojené s produktom a iné dôležité informácie.

OZNÁMENIE

Korózii zabránite tak, že pred nabíjaním a pripojením k počítaču dôkladne vyčistíte a vysušíte kontakty a ich okolie. Prečítajte si pokyny na čistenie (*Starostlivosť o zariadenie, strana 96*).

- 1 Menší koniec kábla USB zapojte do nabíjacieho portu na zariadení.



- 2 Väčší koniec kábla USB zapojte do nabíjacieho portu USB.
- 3 Úplne nabite zariadenie.

Tipy na nabíjanie zariadenia

- 1 Pomocou kábla USB bezpečne pripojte nabíjačku k zariadeniu a nabíjajte (*Nabíjanie zariadenia, strana 94*). Zariadenie môžete nabíjať zapojením kábla USB do sieťového adaptéra schváleného spoločnosťou Garmin so štandardnou stenovou zásuvkou alebo do portu USB na počítači. Nabitie úplne vybitej batérie trvá najviac dve hodiny.
- 2 Keď sa batéria nabije na 100 %, vyberte nabíjačku zo zariadenia.

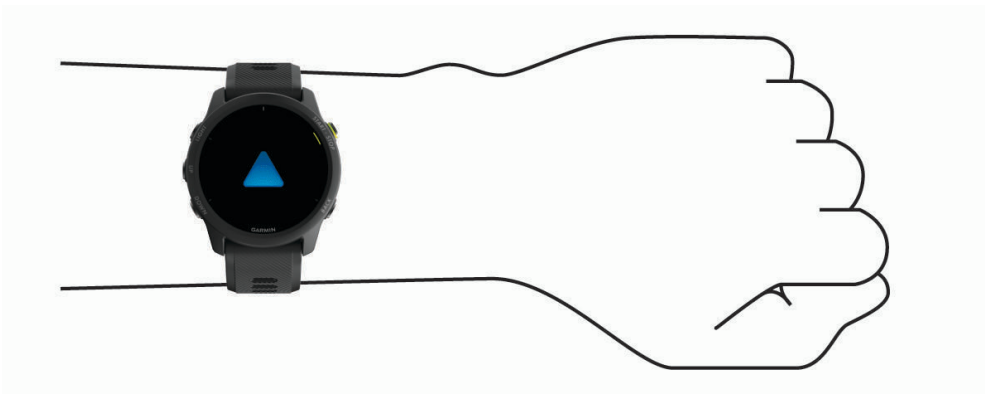
Nosenie hodín

⚠ UPOZORNENIE

Niektorí používatelia sa môžu stretnúť s podráždením pokožky po dlhšom používaní hodín, hlavne vtedy, ak má používateľ citlivú pokožku alebo alergiu. Ak si všimnete akékoľvek podráždenie pokožky, odstráňte hodinky a poskytnite svojej pokožke čas na uzdravenie. Na zabránenie podráždenia pokožky zaistite, aby boli hodinky čisté a suché, a zároveň hodinky na zápästí príliš neťahujte. Viac informácií nájdete na adrese garmin.com/fitandcare.

- Hodinky noste nad zápästnou kosťou.

POZNÁMKA: hodinky by mali sedieť tesne, ale pohodlne. Presnejšie merania srdcového tepu dosiahnete vtedy, keď sa hodinky počas behu alebo športovania nebudú na zápästí posúvať. Pri meraní pomocou pulzného oxymetra by ste mali zostať v pokoji a nehýbať sa.



POZNÁMKA: optický snímač sa nachádza na zadnej strane hodín.

- Viac informácií o monitorovaní srdcového tepu na zápästí nájdete v časti *Tipy týkajúce sa chybných údajov o srdcovom tepe, strana 33*.
- Viac informácií o snímači pulzového oxymetra nájdete v časti *Tipy v prípade chybných meraní pulzového oxymetra, strana 54*.
- Ďalšie informácie o presnosti nájdete na stránke garmin.com/ataccuracy.
- Ďalšie informácie o tom ako nosiť hodinky a ako sa o hodinky starať nájdete na adrese www.garmin.com/fitandcare.

Starostlivosť o zariadenie

OZNÁMENIE

Zabráňte prudkým nárazom a so zariadením zaobchádzajte opatrne, v opačnom prípade sa môže skrátiť životnosť produktu.

Nestláčajte tlačidlá pod vodou.

Na čistenie zariadenia nepoužívajte ostré predmety.

Nepoužívajte chemické čistiace prostriedky, rozpúšťadlá ani repelenty proti hmyzu, ktoré môžu poškodiť plastové súčasti a povrchovú úpravu.

Po kontakte zariadenia s chlórrom, slanou vodou, opaľovacím krémom, kozmetikou, alkoholom alebo inými agresívnymi chemikáliami zariadenie dôkladne opláchnite sladkou vodou. Pri dlhodobom vystavení zariadenia týmto látkam sa môže poškodiť kryt.

Zariadenie neskladujte na miestach, kde môže dôjsť k jeho dlhšiemu vystaveniu extrémnym teplotám, pretože to môže spôsobiť trvalé poškodenie.

Čistenie hodín

⚠ UPOZORNENIE

Niektorí používatelia sa môžu stretnúť s podráždením pokožky po dlhšom používaní hodín, hlavne vtedy, ak má používateľ citlivú pokožku alebo alergiu. Ak si všimnete akékoľvek podráždenie pokožky, odstráňte hodinky a poskytnite svojej pokožke čas na uzdravenie. Na zabránenie podráždenia pokožky zaistíte, aby boli hodinky čisté a suché, a zároveň hodinky na zápästí príliš neťahujete.

OZNÁMENIE

Aj malé množstvo potu alebo vlhkosti môže pri pripojení k nabíjačke spôsobiť koróziu elektrických kontaktov. Korózia môže brániť v nabíjaní a prenose údajov.

1 Hodinky čistite handričkou navlhčenou roztokom šetrného čistiaceho prostriedku.

2 Utrite ho dosucha.

Po vyčistení nechajte hodinky úplne vyschnúť.

TIP: viac informácií nájdete na adrese www.garmin.com/fitandcare.

Výmena remienkov

Remienky je možné vymeniť za nové remienky Forerunner alebo za kompatibilné remienky QuickFit® 22.

1 Pomocou kolíka stlačte výčnelok hodínok.



2 Odpojte remienok z hodínok.



3 Vyberte možnosť:

- V prípade pripojenia remienkov Forerunner zarovnajte jednu stranu nového remienka s otvormi na zariadení, stlačte vysunutý výčnelok hodínok a remienok zatlačte na miesto.



POZNÁMKA: uistite sa, že je remienok pevne zapnutý. Výčnelok hodínok by sa mal spojiť s otvormi v zariadení.

- V prípade pripojenia remienka QuickFit 22 vyberte výčnelok hodínok z remienka Forerunner, vráťte výčnelok hodínok na miesto v zariadení a nový remienok zatlačte na miesto.



POZNÁMKA: uistite sa, že je remienok pevne zapnutý. Spona by sa mala zatvoriť o výčnelok hodínok.

4 Ak chcete vymeniť remienok za iný, zopakujte tieto kroky.

Technické údaje Forerunner

Typ batérie	Nabíjateľná zabudovaná lítium-iónová batéria
Výdrž batérie, režim hodín	Až 1 týždeň so sledovaním aktivity, upozoreniami zo smartfónu a monitorom srdcového tepu na zápästí
Výdrž batérie, režim hodín s hudbou	Až 11 hodín so sledovaním aktivity, upozoreniami zo smartfónu, monitorom srdcového tepu na zápästí a prehrávaním hudby
Výdrž batérie, režim aktivít	Až 16 hodín v režime GPS s monitorom srdcového tepu na zápästí
Výdrž batérie, režim aktivít s hudbou	Až 6 hodín v režime GPS s monitorom srdcového tepu na zápästí a prehrávaním hudby
Výdrž batérie, režim UltraTrac, bez prehrávania hudby	Až 23 hodín Až 21 hodín s monitorom srdcového tepu na zápästí
Pamäť na mediálne súbory	Až 500 skladieb
Odolnosť voči vode	Plávanie, 5 ATM ¹
Rozsah prevádzkovej teploty	Od -20 ° do 60 °C (od -4 ° do 140 °F)
Rozsah teploty pri nabíjaní	Od 0 ° do 45 °C (od 32 ° do 113 °F)
Frekvencie bezdrôtového rozhrania	2,4 GHz pri menovitom výkone +18 dBm 13,56 MHz pri menovitom výkone -37 dBm

Riešenie problémov

Aktualizácie produktov

Do svojho počítača si nainštalujte aplikáciu Garmin Express (www.garmin.com/express). V smartfóne nainštalujte aplikáciu Garmin Connect.

Získate tak jednoduchý prístup k týmto službám pre zariadenia Garmin:

- Aktualizácie softvéru
- Aktualizácie dráh
- Údaje sa nahrajú do aplikácie Garmin Connect
- Registrácia produktu

Nastavenie aplikácie Garmin Express

- 1 Zariadenie pripojte k počítaču pomocou USB kábla.
- 2 Prejdite na stránku www.garmin.com/express.
- 3 Postupujte podľa pokynov na obrazovke.

Ako získať ďalšie informácie

- Ďalšie príručky, články a aktualizácie softvéru nájdete na webovej stránke support.garmin.com.
- Informácie o voliteľnom príslušenstve a náhradných dieloch nájdete na webovej stránke buy.garmin.com alebo vám ich poskytne predajca produktov značky Garmin.
- Prejdite na stránku www.garmin.com/ataccuracy.

Toto nie je medicínske zariadenie. Funkcia pulzového oxymetra nie je dostupná vo všetkých krajinách.

¹ Zariadenie vydrží tlak, ktorý zodpovedá hĺbke 50 m. Viac informácií nájdete na stránke www.garmin.com/waterrating.

Sledovanie aktivity

Ďalšie informácie o presnosti sledovania aktivity nájdete na stránke garmin.com/ataccuracy.

Počet krokov prejdenných za deň sa nezobrazuje

Počet krokov za deň prejdenných sa vždy o polnoci vynuluje.

Ak sa namiesto počtu prejdenných krokov zobrazia pomlčky, počkajte, kým zariadenie vyhľadá satelitné signály a automaticky nastaví čas.

Môj krokomer sa javí nepresný

Ak sa vám zdá byť počet krokov nepresný, vyskúšajte tieto tipy.

- Nasadte si zariadenie na ľavé zápästie.
- Pri tlačení kočíka alebo kosačky noste zariadenie vo vrecku.
- Zariadenie noste vo vrecku, len ak máte zamestnané ruky.

POZNÁMKA: zariadenie môže aj niektoré opakované pohyby interpretovať ako kroky (napr. umývanie riadu, skladanie bielizne alebo tleskanie).

Počty krokov na zariadení a v mojom účte Garmin Connect sa nezhodujú.

Počet krokov vo vašom účte Garmin Connect sa aktualizuje po synchronizácii so zariadením.

1 Vyberte možnosť:

- Zosynchronizujte počet krokov s aplikáciou Garmin Express ([Používanie funkcie Garmin Connect na vašom počítači, strana 72](#)).
- Zosynchronizujte počet krokov s aplikáciou Garmin Connect ([Manuálna synchronizácia údajov s aplikáciou Garmin Connect, strana 60](#)).

2 Počkajte, kým zariadenie zosynchronizuje údaje.

Synchronizácia môže trvať niekoľko minút.

POZNÁMKA: obnovením aplikácie Garmin Connect alebo aplikácie Garmin Express sa údaje nezosynchronizujú, ani sa tým neaktualizuje počet krokov.

Súčet prejdenných poschodí je podľa všetkého nepresný

Zariadenie využíva vstavaný barometer, ktorým meria zmeny nadmorskej výšky pri zdolávaní poschodí. Jedno zdolané poschodie zodpovedá 3 m (10 ft) prevýšeniu.

- Nájdite malé diery barometra na zadnej strane zariadenia pri nabíjaciach kontaktoch a vyčistite plochu okolo nabíjaciach kontaktov.

Ak sú diery upchaté, barometer nemusí fungovať správne. Túto plochu môžete vyčistiť aj tak, že zariadenie opláchnete vodou.

Po vyčistení nechajte zariadenie úplne vyschnúť.

- Pri vystupovaní po schodoch sa nepridržajte zábradlia a schody zdolávajte po jednom.
- Vo veterných podmienkach zakryte zariadenie rukávom alebo bundou, pretože silné poryvy vetra môžu zapríčiniť chybné merania.

Minúty intenzívneho cvičenia blikajú

Minúty intenzívneho cvičenia blikajú, keď cvičíte na stupni intenzity, pri ktorom sa vám cvičenie započítava do celkového počtu minút intenzívnej aktivity.

Vyhľadanie satelitných signálov

Toto zariadenie môže na vyhľadanie satelitných signálov vyžadovať priamy výhľad na oblohu. Čas a dátum sa nastaví automaticky na základe polohy GPS.

TIP: ďalšie informácie o systéme GPS nájdete na stránke www.garmin.com/aboutGPS.

- 1 Vyjdite na otvorené priestranstvo.
Predná časť zariadenia musí smerovať k oblohe.
- 2 Čakajte, kým zariadenie nájde satelity.
Vyhľadanie satelitných signálov môže trvať 30 – 60 sekúnd.

Zlepšenie príjmu satelitného signálu GPS

- Opakovane synchronizujte zariadenie so svojím kontom Garmin Connect:
 - Pomocou kábla USB a aplikácie Garmin Express pripojte zariadenie k počítaču.
 - Synchronizujte zariadenie s aplikáciou Garmin Connect pomocou smartfónu s rozhraním Bluetooth.
 - Pripojte zariadenie ku kontu Garmin Connect pomocou bezdrôtovej siete Wi-Fi.

Počas pripojenia ku kontu Garmin Connect zariadenie preberie satelitné údaje za niekoľko dní a umožní rýchle vyhľadanie satelitných signálov.

- Vyjdite na otvorené priestranstvo, kde sa nenachádzajú vysoké budovy ani stromy.
- Zostaňte niekoľko minút bez pohybu.

Reštartovanie zariadenia

Ak zariadenie prestane reagovať, možno ho budete musieť reštartovať.

POZNÁMKA: reštartovanie zariadenia môže mať za následok vymazanie údajov alebo nastavení.

- 1  podržte stlačené 15 sekúnd.
Zariadenie sa vypne.
- 2 Zariadenie zapnite podržaním  na jednu sekundu.

Obnovenie všetkých predvolených nastavení

Pred obnovením všetkých predvolených nastavení by ste mali zariadenie synchronizovať s aplikáciou Garmin Connect, aby ste nahrali údaje o svojich aktivitách.

POZNÁMKA: vymažú sa tým všetky údaje zadané používateľom a história aktivity. Ak ste si vytvorili peňaženku Garmin Pay, obnovením predvolených nastavení sa zároveň odstráni táto peňaženka zo zariadenia.

Môžete obnoviť predvolené výrobné hodnoty všetkých nastavení zariadenia.

- 1 Podržte  na úvodnej obrazovke hodínok.
- 2 Vyberte položky **Systém > Vynulovať**.
- 3 Vyberte možnosť:
 - Ak chcete obnoviť predvolené výrobné hodnoty všetkých nastavení zariadenia a uchovať všetky informácie o aktivitách a uložené hudobné súbory, vyberte položku **Obnoviť predv. nastavenia**.
 - Ak chcete vymazať všetky aktivity, vyberte položku **Odstrániť všetky aktivity**.
 - Ak chcete obnoviť všetky súhrny vzdialeností a časov, vyberte položku **Vynulovať súhrny**.
 - Ak chcete obnoviť predvolené výrobné hodnoty všetkých nastavení zariadenia a odstrániť všetky informácie o aktivitách a uložené hudobné súbory, vyberte položku **Odstrániť údaje a obnoviť nastavenia**.

Aktualizácia softvéru prostredníctvom aplikácie Garmin Connect

Pred aktualizáciou softvéru prostredníctvom aplikácie Garmin Connect je potrebné disponovať účtom Garmin Connect a spárovať zariadenie s kompatibilným smartfónom (*Spárovanie smartfónu so zariadením, strana 57*).

Synchronizujte svoje zariadenie s aplikáciou Garmin Connect (*Manuálna synchronizácia údajov s aplikáciou Garmin Connect, strana 60*).

Keď je k dispozícii nový softvér, aplikácia Garmin Connect automaticky odošle aktualizáciu do zariadenia.

Aktualizácia softvéru prostredníctvom Garmin Express

Pred aktualizáciou softvéru zariadenia je potrebné disponovať účtom Garmin Connect a stiahnuť si aplikáciu Garmin Express.

- 1 Zariadenie pripojte k počítaču pomocou kábla USB.
Keď bude k dispozícii nová verzia softvéru, Garmin Express ju odošle do vášho zariadenia.

- 2 Postupujte podľa pokynov na obrazovke.

- 3 Počas aktualizácie zariadenie neodpájajte od počítača.

POZNÁMKA: ak ste si už na zariadení nastavili pripojenie Wi-Fi, aplikácia Garmin Connect doň môže automaticky stiahnuť dostupné aktualizácie softvéru, keď sa zariadenie pripojí cez Wi-Fi.

Moje zariadenie je v nesprávnom jazyku

- 1 Podržte položku .
- 2 Posuňte sa nadol na poslednú položku v zozname a vyberte ju.
- 3 Vyberte prvú položku zo zoznamu.
- 4 Pomocou šípok **UP** a **DOWN** vyberte svoj jazyk.

Je môj smartfón kompatibilný s mojím zariadením?

Zariadenie Forerunner je kompatibilné so smartfónmi využívajúcimi technológiu Bluetooth.

Ďalšie informácie o kompatibilitě nájdete na webovej stránke www.garmin.com/ble.

Môj telefón sa nepripojí k zariadeniu

Ak sa váš telefón nepripojí k zariadeniu, môžete vyskúšať tieto tipy.

- Vypnite smartfón a zariadenie a znova ich zapnite.
- V smartfóne povolte technológiu Bluetooth.
- Aktualizujte aplikáciu Garmin Connect na najnovšiu verziu.
- Odstráňte zariadenie z aplikácie Garmin Connect a nastavenia Bluetooth na vašom smartfóne na opätovné spárovanie.
- Ak ste si kúpili nový smartfón, odstráňte zariadenie z aplikácie Garmin Connect v smartfóne, ktorý chcete prestať používať.
- Smartfón umiestnite do vzdialenosti najviac 10 m (33 stôp) od zariadenia.
- V smartfóne otvorte aplikáciu Garmin Connect, vyberte  alebo  a výberom položiek **Zariadenia Garmin** > **Pridať zariadenie** prejdite do režimu párovania.
- Podržaním tlačidla **LIGHT** na zariadení a výberom položky  zapnete technológiu Bluetooth a vstúpite do režimu párovania.

Maximalizácia výdrže batérie

Existuje niekoľko spôsobov, ako môžete predĺžiť výdrž batérie.

- Znížte časový limit podsvietenia (*Zmena nastavení podsvietenia, strana 90*).
 - Znížte jas podsvietenia.
 - Ak nepoužívate funkcie vyžadujúce pripojenie, vypnite bezdrôtovú technológiu Bluetooth (*Funkcie s pripojením cez Bluetooth, strana 59*).
 - Keď pozastavíte svoju aktivitu na dlhšiu dobu, použite možnosť **Obnoviť neskôr** (*Zastavenie aktivity, strana 6*).
 - Vypnite funkciu sledovania aktivity (*Vypnutie sledovania aktivity, strana 31*).
 - Používajte vzhľad hodín, ktorý sa neaktualizuje každú sekundu.
Používajte napríklad vzhľad hodín bez sekundovej ručičky (*Prispôbenie vzhľadu hodín, strana 88*).
 - Obmedzte upozornenia smartfónu, ktoré zariadenie zobrazuje (*Správa upozornení, strana 58*).
 - Zastavte prenos údajov srdcového tepu do spárovaných zariadení Garmin (*Prenos údajov o srdcovom tepe do zariadení Garmin®, strana 33*).
 - Vypnite monitorovanie srdcového tepu na zápästí (*Vypnutie monitora srdcového tepu na zápästí, strana 34*).
- POZNÁMKA:** monitorovanie srdcového tepu na zápästí sa používa na výpočet minút vysoko intenzívneho cvičenia a spálených kalórií.
- Vypnite funkciu pulzového oxymetra (*Vypnutie monitora srdcového tepu na zápästí, strana 34*).
 - Používajte pre svoju aktivitu režim GPS UltraTrac (*UltraTrac, strana 87*).
 - Vyberte položku **Inteligentné** interval zaznamenávania (*Nastavenia systému, strana 89*).

Hodnota teploty nie je presná

Teplota vášho tela ovplyvňuje hodnotu teploty na internom teplotnom snímači. Ak chcete získať najpresnejšiu hodnotu teploty, mali by ste sňať hodinky zo zápästia a počkať 20 až 30 minút.

Ak chcete zobrazovať presné hodnoty okolitej teploty počas nosenia hodín, môžete tiež použiť voliteľný externý teplotný snímač tempe.

Ako môžem manuálne spárovať ANT+ snímače?

Ak chcete ANT+ snímače spárovať manuálne, môžete tak urobiť pomocou nastavení zariadenia. Pri prvom pripojení snímača k vášmu zariadeniu pomocou bezdrôtovej technológie ANT+ je potrebné zariadenie a snímač spárovať. Po spárovaní sa zariadenie automaticky pripojí k snímaču, keď spustíte aktivitu a keď je snímač aktívny a v dosahu.

- 1 Počas párovania udržiavajte vzdialenosť 10 m (33 stôp) od ďalších snímačov ANT+.
- 2 Počas párovania monitora srdcového tepu si monitor srdcového tepu nasadíte.
Monitor srdcového tepu odosiela alebo prijíma informácie až po jeho nasadení.
- 3 Podržte tlačidlo .
- 4 Vyberte položky **Snímače a doplnky > Pridať nové**.
- 5 Vyberte možnosť:

- Vyberte položku **Vyhľadať všetky snímače**.
- Vyberte typ snímača.

Po spárovaní snímača so zariadením sa zobrazí správa. Údaje snímača sa zobrazia v slučke stránok s údajmi alebo vo vlastnom dátovom poli.

Môžem s hodinkami použiť snímač Bluetooth?

Zariadenie je kompatibilné s niektorými snímačmi Bluetooth. Pri prvom pripojení snímača k vášmu zariadeniu Garmin je potrebné zariadenie a snímač spárovať. Po spárovaní sa zariadenie automaticky pripojí k snímaču, keď spustíte aktivitu a keď je snímač aktívny a v dosahu.

- 1 Podržte tlačidlo .
- 2 Vyberte položky **Snímače a doplnky > Pridať nové**.
- 3 Vyberte možnosť:
 - Vyberte položku **Vyhľadať všetky snímače**.
 - Vyberte typ snímača.

Môžete si prispôbiť voliteľné údajové polia ([Prispôbenie obrazoviek s údajmi, strana 82](#)).

Hudba sa preruší alebo moje slúchadlá nezostanú pripojené

Pri používaní zariadenia Forerunner 745 pripojeného k slúchadlám pomocou technológie Bluetooth je signál najsilnejší vtedy, keď sú zariadenie a anténa slúchadiel v priamom vzájomnom dohľade.

- Pri prechode signálu vašim telom sa môže stať, že dôjde k strate signálu alebo odpojeniu slúchadiel.
- Odporúča sa, aby ste nosili slúchadlá s anténou umiestnenou na rovnakej strane, kde nosíte zariadenie Forerunner 745.
- Keďže sa slúchadlá v závislosti od modelu líšia, môžete skúsiť presunúť hodinky na druhé zápästie.

Príloha

Dátové polia

Niektoré dátové polia vyžadujú na zobrazenie údajov zariadenie ANT+ alebo príslušenstvo Bluetooth.

%FTP: aktuálny výkon ako percento funkčného prahu výkonu.

%HRR posledného kola: priemerná percentuálna hodnota rezervy srdcového tepu (maximálny srdcový tep mínus srdcový tep v pokoji) v rámci posledného dokončeného okruhu.

% max. interval. maxima: maximálna percentuálna hodnota maximálneho srdcového tepu v rámci aktuálneho intervalu plávania.

% max. interval. priemeru: priemerná percentuálna hodnota maximálneho srdcového tepu v rámci aktuálneho intervalu plávania.

% max. priem. srdcového tepu: priemerná percentuálna hodnota maximálneho srdcového tepu v rámci aktuálnej aktivity.

% max. srd. tepu/okruh: priemerná percentuálna hodnota maximálneho srdcového tepu v rámci aktuálneho okruhu.

% max. srd. tepu/posl. kolo: priemerná percentuálna hodnota maximálneho srdcového tepu v rámci posledného dokončeného okruhu.

% maximálneho srdcového tepu: percentuálna hodnota maximálneho srdcového tepu.

% rezervy srd. tepu/okruh: priemerná percentuálna hodnota rezervy srdcového tepu (maximálny srdcový tep mínus srdcový tep v pokoji) v rámci aktuálneho okruhu.

% rezervy srdcového tepu: percentuálna hodnota rezervy srdcového tepu (maximálny srdcový tep mínus srdcový tep v pokoji).

Aeróbný účinok tréningu: vplyv aktuálnej aktivity na úroveň vašej aeróbnej kondície.

Anaeróbný účinok tréningu: vplyv aktuálnej aktivity na úroveň vašej anaeróbnej kondície.

Batéria Di2: zostávajúca výdrž batérie snímača Di2.

Čas do nasledujúceho bodu: odhadovaný čas príchodu do nasledujúceho zemepisného bodu na trase (vyjadrený v miestnom čase zemepisného bodu). Tieto údaje sa zobrazujú, len keď používate navigáciu.

Čas intervalu: čas odmeraný stopkami v rámci aktuálneho intervalu.

Čas k nasledujúcemu: odhadovaný čas zostávajúci do príchodu do nasledujúceho zemepisného bodu na trase. Tieto údaje sa zobrazujú, len keď používate navigáciu.

Čas oddychu: časovač, ktorým sa stopuje aktuálny oddych (pri plávaní v bazéne).

Čas okruhu: čas odmeraný stopkami pre aktuálny okruh.

Čas okruhu postojacky: čas postojacky počas pedálovania v rámci aktuálneho okruhu.

Čas okruhu v sede: čas posediačky počas pedálovania v rámci aktuálneho okruhu.

Časovač: aktuálny čas na odpočítavači.

Časová zóna: čas uplynutý v každej zóne srdcového tepu alebo výkonnostnej zóne.

Čas plávania: čas plávania pre aktuálnu aktivitu, ktorý nezahŕňa čas odpočinku.

Čas posledného okruhu: čas odmeraný stopkami pre posledný dokončený okruh.

Čas postojacky: čas postojacky počas pedálovania v rámci aktuálnej aktivity.

Čas státia: celkový čas státia v rámci aktuálnej aktivity.

Čas v pohybe: celkový čas pohybu v rámci aktuálnej aktivity.

Čas v sede: čas posediačky počas pedálovania v rámci aktuálnej aktivity.

Celkové klesanie: celkové klesanie vo vzdialenosti nadmorskej výšky od posledného vynulovania.

Celkové stúpanie: celkové stúpanie vo vzdialenosti nadmorskej výšky od posledného vynulovania.

Celkovo popredu/pozadu: beh. Celkový čas popredu/pozadu voči cieľovému tempu.

Celkový hemoglobín: odhadovaná celková koncentrácia hemoglobínu v svalu.

Cieľové tempo nasl. úseku: beh. Cieľové tempo nasledujúceho úseku.

Cieľové tempo úseku: beh. Cieľové tempo aktuálneho úseku.

Cieľový navigačný bod: posledný bod na trase do cieľa. Tieto údaje sa zobrazujú, len keď používate navigáciu.

Dĺžka kroku: dĺžka kroku od jedného došľapu po ďalší, meraná v metroch.

Dĺžka kroku počas okruhu: priemerná dĺžka kroku v rámci aktuálneho okruhu.

Dĺžky: počet dĺžok bazéna dokončených počas aktuálnej aktivity.

Dĺžky intervalu: počet dĺžok bazéna dokončených počas aktuálneho intervalu.

Doba kontaktu so zemou: časový úsek pri každom kroku, počas ktorého dochádza počas behu ku kontaktu so zemou. Meria sa v milisekundách. Čas kontaktu so zemou sa nepočíta počas chôdze.

Doba kontaktu so zemou/okruh: priemerná doba kontaktu so zemou v rámci aktuálneho okruhu.

Efektívnosť šliapania: meranie účinnosti pedálovania jazdca.

ETA: odhadovaný čas príchodu do konečného cieľa (vyjadrený v miestnom čase cieľa). Tieto údaje sa zobrazujú, len keď používate navigáciu.

ETE: odhadovaný čas zostávajúci do príchodu do konečného cieľa. Tieto údaje sa zobrazujú, len keď používate navigáciu.

Fáza max. výk./pr. pedál: aktuálny uhol vrcholu fázy výkonu pravej nohy. Vrchol fázy výkonu je rozpätie uhla, počas ktorého jazdec podáva vrcholovú časť jazdného výkonu.

Fáza max. výk. / prav. pedál/okruh: priemerný uhol vrcholu fázy výkonu pravej nohy v rámci aktuálneho okruhu.

Fáza max.výk.na ľ.pedál počas okr: priemerný uhol vrcholu fázy výkonu ľavej nohy v rámci aktuálneho okruhu.

Fáza max. výk. na ľavý pedál: aktuálny uhol vrcholu fázy výkonu ľavej nohy. Vrchol fázy výkonu je rozpätie uhla, počas ktorého jazdec podáva vrcholovú časť jazdného výkonu.

Fáza výkonu/pravý pedál: aktuálny uhol fázy výkonu pravej nohy. Fáza výkonu je oblasť zdvihu pedálu, kde sa vytvára pozitívny výkon.

Fáza výkonu/pravý pedál/okruh: priemerný uhol fázy výkonu pravej nohy v rámci aktuálneho okruhu

Fáza výkonu na ľ.pedál počas okr: priemerný uhol fázy výkonu ľavej nohy v rámci aktuálneho okruhu.

Fáza výkonu na ľavý pedál: aktuálny uhol fázy výkonu ľavej nohy. Fáza výkonu je oblasť zdvihu pedálu, kde sa vytvára pozitívny výkon.

Frekv. záberov posl. okruhu: pádlové športy. Priemerný počet záberov za minútu (záb./min.) počas posledného dokončeného okruhu.

Frekv. záberov posled. okruhu: plávanie. Priemerný počet záberov za minútu (záb./min.) počas posledného dokončeného okruhu.

GPS: sila satelitného signálu GPS.

Hodiny: denný čas na základe aktuálnej polohy a nastavení času (formát, časové pásmo, letný čas).

Intensity Factor: Intensity Factor™ v rámci aktuálnej aktivity.

Intenzita záberu: pádlové športy. Počet záberov za minútu (záb./min.).

Inter. priemer % rezervy srd. tepu: priemerná percentuálna hodnota rezervy srdcového tepu (maximálny srdcový tep mínus srdcový tep v pokoji) v rámci aktuálneho intervalu plávania.

Intervalové max. srdc. tepu: maximálny srdcový tep v rámci aktuálneho intervalu plávania.

Intervalové max % rezervy tepu: maximálna percentuálna hodnota rezervy srdcového tepu (maximálny srdcový tep mínus srdcový tep v pokoji) v rámci aktuálneho intervalu plávania.

Intervalový priemer srd. tepu: priemerný srdcový tep v rámci aktuálneho intervalu plávania.

Kad. posl. okruhu: cyklistika. Priemerná kadencia v rámci posledného dokončeného okruhu.

Kad. posl. okruhu: beh. Priemerná kadencia v rámci posledného dokončeného okruhu.

Kadencia: cyklistika. Počet otáčok ramena kľuky. Ak chcete, aby sa zobrazovali tieto údaje, vaše zariadenie musí byť pripojené k príslušenstvu kadencie.

Kadencia: beh. Počet krokov za minútu (pravá a ľavá noha).

Kadencia okruhu: cyklistika. Priemerná kadencia v rámci aktuálneho okruhu.

Kadencia okruhu: beh. Priemerná kadencia v rámci aktuálneho okruhu.

Kalórie: celkový počet spaľených kalórií.

Kilojoules: nahromadená vykonaná práca (výkon) v kilojouloch.

Klesanie v okruhu: vertikálna vzdialenosť prekonaná klesaním v rámci posledného okruhu.

Klesanie v posl. kole: vertikálna vzdialenosť prekonaná klesaním v rámci posledného dokončeného okruhu.

Kízavosť: pomer prejdenej horizontálnej a vertikálnej vzdialenosti.

Kízavosť do cieľa: kízavosť potrebná na zostup z aktuálneho miesta do nadmorskej výšky cieľa. Tieto údaje sa zobrazujú, len keď používate navigáciu.

Kroky: celkový počet krokov vykonaných v rámci aktuálnej aktivity.

Kurz: smer z východiskového bodu do cieľového miesta. Dráhu možno zobrazíť ako plánovanú alebo nastavenú trasu. Tieto údaje sa zobrazujú, len keď používate navigáciu.

Kurz: smer vášho pohybu.

Maximálna nadmorská výška: najvyššia nadmorská výška dosiahnutá od posledného vynulovania.

Maximálna námorná rýchlosť: maximálna rýchlosť v uzloch v rámci aktuálnej aktivity.

Maximálna rýchlosť: maximálna rýchlosť v rámci aktuálnej aktivity.

Maximálne klesanie: maximálna rýchlosť klesania v stopách za minútu alebo v metroch za minútu od posledného vynulovania.

Maximálne stúpanie: maximálna rýchlosť stúpania v stopách za minútu alebo v metroch za minútu od posledného vynulovania.

Maximálny výkon: maximálny výkon v rámci aktuálnej aktivity.

Maximálny výkon okruhu: maximálny výkon v rámci aktuálneho okruhu.

Maximum za 24 hodín: najvyššia teplota zaznamenaná kompatibilným snímačom teploty za posledných 24 hodín.

Mimo kurz: vzdialenosť smerom doľava alebo doprava, o ktorú ste sa odchyľili od pôvodnej trasy cesty. Tieto údaje sa zobrazujú, len keď používate navigáciu.

Minimálna nadmorská výška: najnižšia nadmorská výška dosiahnutá od posledného vynulovania.

Minimum za 24 hodín: najnižšia teplota zaznamenaná kompatibilným snímačom teploty za posledných 24 hodín.

Multišportový čas: celkový čas za všetky športy pri multišportovej aktivite vrátane prechodov.

Nadmorská výška: nadmorská výška vašej aktuálnej polohy nad alebo pod morskou hladinou.

Nadmorská výška GPS: nadmorská výška miesta vašej aktuálnej polohy zistená pomocou GPS.

Námorná rýchlosť: aktuálna rýchlosť v uzloch.

Námorná vzdialenosť: prejdená vzdialenosť zobrazená v námorných metroch alebo námorných stopách.

Nasledujúci zemepisný bod: nasledujúci bod na trase. Tieto údaje sa zobrazujú, len keď používate navigáciu.

Nastavenie prevodu: Aktuálne nastavenie prevodu zo snímača polohy prevodu.

Nastaviť časovač: čas strávený na aktuálnej sérii cvičení počas silového tréningu.

Normalized Power: Normalized Power™ v rámci aktuálnej aktivity.

Normalized Power kola: priemerná Normalized Power v rámci aktuálneho okruhu.

Normalized Power posl. kola: priemerná Normalized Power v rámci posledného dokončeného okruhu.

Odhadovaná celková vzdialenosť: odhadovaná vzdialenosť z východiskového bodu do konečného cieľa. Tieto údaje sa zobrazujú, len keď používate navigáciu.

Odpor trenažéra: sila odporu pôsobiaca na vnútorný trenažér.

Okruhy: počet okruhov dokončených v rámci aktuálnej aktivity.

Opak.: počet opakovaní v sérii cvičení počas silového tréningu.

Percentá batérie: percento zostávajúcej úrovne nabitia batérie.

Plynulosť pedálovania: meranie rovnomernosti sily, ktorou jazdec pôsobí na pedále počas každého stúpnutia na pedál.

Počet záb. posl. okruhu: plávanie. Celkový počet záberov v rámci posledného dokončeného okruhu.

Počet záb. posl. okruhu: pádlové športy. Celkový počet záberov v rámci posledného dokončeného okruhu.

Počet záberov: plávanie. Počet záberov za minútu (záb./min.).

Počet záberov/interval: priemerný počet záberov za minútu (záb./min.) počas aktuálneho intervalu.

Počet záberov/okruh: plávanie. Priemerný počet záberov za minútu (záb./min.) počas aktuálneho okruhu.

Počet záberov/okruh: pádlové športy. Priemerný počet záberov za minútu (záb./min.) počas aktuálneho okruhu.

Počet záberov na dĺžku v intervale: priemerný počet záberov na dĺžku bazéna počas aktuálneho intervalu.

Počet záberov poslednej dĺžky: priemerný počet záberov za minútu (záb./min.) počas poslednej dokončenej dĺžky bazéna.

Poloha: aktuálna poloha vyjadrená na základe vybratého nastavenia formátu pozície.

Poloha cieľa: poloha vášho konečného cieľa.

Pomer DKZ: pomer doby kontaktu pravej a ľavej nohy so zemou počas behu.

Pomer kont-zem/okruh: priemerný pomer doby kontaktu so zemou v rámci aktuálneho okruhu.

Pomer výkonu k hmotnosti: aktuálny výkon meraný vo wattoch na kilogram.

Pr. fáza max. výk. na ľavý pedál: priemerný uhol vrcholu fázy výkonu ľavej nohy v rámci aktuálnej aktivity.

Pr. fáza výk. vyn. na ľ. ped.: priemerný uhol fázy výkonu ľavej nohy v rámci aktuálnej aktivity.

Pr. fáza výk. vyn. na pr. ped.: priemerný uhol fázy výkonu pravej nohy v rámci aktuálnej aktivity.

Predné: predný prevod bicykla zo snímača polohy prevodu.

Prejd. posch. nadol: celkový počet zídených poschodí za daný deň.

Prejdené poschodia nahor: celkový počet vyjdených poschodí za daný deň.

Prevodová batéria: stav batérie snímača polohy prevodu.

Prevodový pomer: počet zubov na prednom a zadnom prevode bicykla zistený snímačom polohy prevodu.

Prevody: predný a zadný prevod bicykla zo snímača polohy prevodu.

Priem. % rezervy srdcového tepu: priemerná percentuálna hodnota rezervy srdcového tepu (maximálny srdcový tep mínus srdcový tep v pokoji) v rámci aktuálnej aktivity.

Priem. doba kon taktu so zemou: priemerná doba kontaktu so zemou v rámci aktuálnej aktivity.

Priem. fáza max výk. na p. pedál: priemerný uhol vrcholu fázy výkonu pravej nohy v rámci aktuálnej aktivity.

Priem. pomer kont. so zemou: priemerný pomer doby kontaktu so zemou v rámci aktuálneho tréningu.

Priem. stredové vyváženie pedála: priemerné stredové vyváženie plochy v rámci aktuálnej aktivity.

Priem. vzdial. na záber: plávanie. Priemerná prejdená vzdialenosť na záber počas aktuálnej aktivity.

Priem. vzdial. na záber: pádlové športy. Priemerná prejdená vzdialenosť na záber počas aktuálnej aktivity.

Priemerná celková rýchlosť: priemerná rýchlosť v rámci aktuálnej aktivity, vrátane rýchlostí počas pohybu aj počas státia.

Priemerná dĺžka kroku: priemerná dĺžka kroku v rámci aktuálneho tréningu.

Priemerná frekvencia záberov: pádlové športy. Priemerný počet záberov za minútu (záb./min.) počas aktuálnej aktivity.

Priemerná kadencia: cyklistika. Priemerná kadencia v rámci aktuálnej aktivity.

Priemerná kadencia: beh. Priemerná kadencia v rámci aktuálnej aktivity.

Priemerná námorná rýchlosť: priemerná rýchlosť v uzloch v rámci aktuálnej aktivity.

Priemerná rovnováha: priemerná rovnováha výkonu ľavej a pravej nohy v rámci aktuálnej aktivity.

Priemerná rýchlosť: priemerná rýchlosť v rámci aktuálnej aktivity.

Priemerná rýchlosť pohybu: priemerná rýchlosť pri pohybe v rámci aktuálnej aktivity.

Priemerná vertikálna oscilácia: priemerná miera vertikálnej oscilácie v rámci aktuálnej aktivity.

Priemerné klesanie: priemerná vertikálna vzdialenosť prekonaná klesaním od posledného vynulovania.

Priemerné skóre Swolf: priemerné Swolf skóre v rámci aktuálnej aktivity. Swolf skóre je súčet času, za ktorý ste odplávali jednu dĺžku, plus počet záberov na danú dĺžku ([Terminológia plávania, strana 14](#)). Pri plávaní na otvorenej vodnej ploche sa na výpočet Swolf skóre používa vzdialenosť 25 metrov.

Priemerné stúpanie: priemerná vertikálna vzdialenosť prekonaná stúpaním od posledného vynulovania.

Priemerné tempo: priemerné tempo v rámci aktuálnej aktivity.

Priemerné tempo na 500 m: priemerné tempo veslovania na 500 metrov v rámci aktuálnej aktivity.

Priemerný čas kola: priemerný čas okruhu pre aktuálnu aktivitu.

Priemerný počet záberov na dĺžku: priemerný počet záberov na dĺžku bazéna počas aktuálnej aktivity.

Priemerný srdcový tep: priemerný srdcový tep v rámci aktuálnej aktivity.

Priemerný vertikálny pomer: priemerný pomer vertikálnej oscilácie a dĺžky kroku v rámci aktuálneho tréningu.

Priemerný výkon: priemerný výkon v rámci aktuálnej aktivity.

Respiračná frekvencia: vaša rýchlosť dýchania v nádychoch za minútu (brpm).

Rovnováha: aktuálna rovnováha výkonu ľavej a pravej nohy.

Rovnováha 10 s: priemerná rovnováha výkonu ľavej a pravej nohy pri 10-sekundovom pohybe.

Rovnováha 30 s: priemerná rovnováha výkonu ľavej a pravej nohy pri 30-sekundovom pohybe.

Rovnováha 3 s: priemerná rovnováha výkonu ľavej a pravej nohy pri 3-sekundovom pohybe.

Rovnováha kola: priemerná rovnováha výkonu ľavej a pravej nohy v rámci aktuálneho okruhu.

Rýchlosť: aktuálna rýchlosť jazdy.

Rýchlosť do cieľa: rýchlosť, akou sa približujete k cieľu na trase. Tieto údaje sa zobrazujú, len keď používate navigáciu.

Rýchlosť okruhu: priemerná rýchlosť v rámci aktuálneho okruhu.

Rýchlosť posledného okruhu: priemerná rýchlosť v rámci posledného dokončeného okruhu.

Saturácia O₂ vo svaloch %: odhadované percento saturácie kyslíka v svaloch v rámci aktuálnej aktivity.

Schody za minútu: počet poschodí vyjdených za minútu.

Sila trenažéra: simulovaná sila zo sily odporu pôsobiacej na inetrérový trenažér.

Sklon: výpočet stúpania (prevýšenie) v rámci behu (vzdialenosť). Ak napríklad na každé 3 m (10 stôp) prevýšenia pripadá horizontálna vzdialenosť 60 m (200 stôp), sklon je 5 %.

Smer k cieľu: smer z aktuálnej polohy do cieľového miesta. Tieto údaje sa zobrazujú, len keď používate navigáciu.

Srdcový tep: váš srdcový tep v úderoch za minútu (bpm). Vaše zariadenie musí mať monitorovanie srdcového tepu na zápästí alebo musí byť pripojené ku kompatibilnému monitoru srdcového tepu.

Srdcový tep počas okruhu: priemerný srdcový tep v rámci aktuálneho okruhu.

Srdcový tep počas posl. kola: priemerný srdcový tep v rámci posledného dokončeného okruhu.

Stav kondície: skóre podmienky výkonu predstavuje aktuálny odhad vašej spôsobilosti podať výkon.

Stredové vyváž. pedála/okruh: priemerné stredové vyváženie plochy v rámci aktuálneho okruhu.

Stredové vyváženie pedála: stredové vyváženie plochy. Stredové vyváženie plochy je poloha on ploche pedálu, kde pôsobí sila.

Stres: aktuálna úroveň námahy.

Stúpanie v okruhu: vertikálna vzdialenosť prekonaná stúpaním v rámci posledného okruhu.

Stúpanie v posl. kole: vertikálna vzdialenosť prekonaná stúpaním v rámci posledného dokončeného okruhu.

Stupeň záťaže trenažéra: Simulovaný sklon (prevýšenie na vzdialenosť) od sily odporu pôsobiacej na inetrérový trenažér.

Súradnice: aktuálna poloha vyjadrená zemepisnou šírkou a dĺžkou bez ohľadu na vybrané nastavenie formátu pozície.

Swolf intervalu: priemerné Swolf skóre v rámci aktuálneho intervalu.

Swolf okruhu: priemerné Swolf skóre v rámci aktuálneho okruhu.

SWOLF posl. okruhu: priemerné Swolf skóre v rámci posledného dokončeného okruhu.

SWOLF poslednej dĺžky: priemerné Swolf skóre v rámci poslednej dokončenej dĺžky bazéna.

Tem. pos. 500 m okr.: priemerné tempo veslovania na 500 metrov v rámci posledného okruhu.

Tempo: aktuálne tempo.

Tempo intervalu: priemerné tempo v rámci aktuálneho intervalu.

Tempo na 500 m: aktuálne tempo veslovania na 500 metrov.

Tempo na 500 m okruhu: priemerné tempo veslovania na 500 metrov v rámci aktuálneho okruhu.

Tempo okruhu: priemerné tempo v rámci aktuálneho okruhu.

Tempo posledného kola: priemerné tempo v rámci posledného dokončeného okruhu.

Tempo poslednej dĺžky: priemerné tempo v rámci poslednej dokončenej dĺžky bazéna.

Tempo úseku: beh. Tempo aktuálneho úseku.

Teplota: teplota vzduchu. Teplota vášho tela ovplyvňuje teplotný snímač. Na získanie konzistentného zdroja presných údajov o teplote môžete so svojim zariadením spárovať snímač teple.

Training Stress Score: Training Stress Score™ v rámci aktuálnej aktivity.

Typ záberov intervalu: aktuálny typ záberov v intervale.

Typ záberov poslednej dĺžky: typ záberov použitých počas poslednej dokončenej dĺžky bazéna.

Ukaz. pomeru DKZ: farebný ukazovateľ zobrazujúci pomer doby kontaktu pravej a ľavej nohy so zemou počas behu.

Ukazov. vert. oscilácie: farebný ukazovateľ zobrazujúci mieru vertikálneho pohybu pri behu.

Ukazov. vert. pomeru: farebný ukazovateľ zobrazujúci pomer vertikálnej oscilácie a dĺžky kroku.

Ukazovateľ celk. stúpania/klesania: celkové stúpanie a klesanie (nadmorská výška) počas aktivity alebo od posledného vynulovania.

Ukazovateľ doby kontaktu so zemou: farebný ukazovateľ zobrazujúci čas kontaktu so zemou pri každom kroku počas behu. Meria sa v milisekundách.

Ukazovateľ funkcie PacePro: beh. Vaše aktuálne tempo úseku a vaše cieľové tempo úseku.

Ukazovateľ kadencie: beh. Farebný ukazovateľ zobrazujúci váš aktuálny rozsah kadencie.

Ukazovateľ srdcového tepu: farebný ukazovateľ zobrazujúci vašu aktuálnu zónu srdcového tepu.

Ukazovateľ účinku tréningu: vplyv aktuálnej aktivity na úroveň vašej aeróbnej a anaeróbnej kondície.

Ukazovateľ výkonu: farebný ukazovateľ zobrazujúci vašu aktuálnu zónu výkonu.

Uplynutý čas: celkový zaznamenaný čas. Napríklad: Ak spustíte časovač a bežíte 10 minút, potom časovač na 5 minút zastavíte a následne ho spustíte a bežíte 20 minút, váš uplynutý čas je 35 minút.

Vertikálna oscilácia: miera nadskakovania pri behu. Zvislý pohyb trupu meraný v centimetroch pri každom kroku.

Vertikálna oscilácia okruhu: priemerná miera vertikálnej oscilácie v rámci aktuálneho okruhu.

Vertikálna rýchlosť: rýchlosť stúpania alebo klesania v priebehu času.

Vertikálna rýchlosť k cieľu: rýchlosť stúpania alebo klesania k vopred určenej nadmorskej výške. Tieto údaje sa zobrazujú, len keď používate navigáciu.

Vertikálna vzdialenosť do cieľa: vertikálna vzdialenosť medzi vašou aktuálnou polohou a konečným cieľom. Tieto údaje sa zobrazujú, len keď používate navigáciu.

Vertikálny pomer: pomer vertikálnej oscilácie a dĺžky kroku.

Vertikálny pomer okruhu: priemerný pomer vertikálnej oscilácie a dĺžky kroku v rámci aktuálneho okruhu.

Východ slnka: čas východu slnka na základe vašej GPS polohy.

Výkon: aktuálny výkon vo wattoch.

Výkon okruhu: priemerný výkon v rámci aktuálneho okruhu.

Výkon posled. okruhu: priemerný výkon v rámci posledného dokončeného okruhu.

Výkon za 10 s: priemerný výkon pri 10-sekundovom pohybe.

Výkon za 30 s: priemerný výkon pri 30-sekundovom pohybe.

Výkon za 3 s: priemerný výkon pri 3-sekundovom pohybe.

Vzd. k nasl. bodu: zostávajúca vzdialenosť k nasledujúcemu zemepisnému bodu na trase. Tieto údaje sa zobrazujú, len keď používate navigáciu.

Vzdial./záber posled. okruhu: pádlové športy. Priemerná prejdená vzdialenosť na záber počas posledného dokončeného okruhu.

Vzdial. na záber v posl. okruhu: plávanie. Priemerná prejdená vzdialenosť na záber počas posledného dokončeného okruhu.

Vzdialenosť: prejdená vzdialenosť v rámci aktuálnej trasy alebo aktivity.

Vzdialenosť intervalu: prejdená vzdialenosť v rámci aktuálneho intervalu.

Vzdialenosť na jeden záber: pádlové športy. Prejdená vzdialenosť na záber.

Vzdialenosť nasl. úseku: beh. Celková vzdialenosť nasledujúceho úseku.

Vzdialenosť na záber okruhu: plávanie. Priemerná prejdená vzdialenosť na záber počas aktuálneho okruhu.

Vzdialenosť na záber okruhu: pádlové športy. Priemerná prejdená vzdialenosť na záber počas aktuálneho okruhu.

Vzdialenosť okruhu: prejdená vzdialenosť v rámci aktuálneho okruhu.

Vzdialenosť posledného okruhu: prejdená vzdialenosť v rámci posledného dokončeného okruhu.

Vzdialenosť úseku: beh. Celková vzdialenosť aktuálneho úseku.

Zábery: plávanie. Celkový počet záberov v rámci aktuálnej aktivity.

Zábery: pádlové športy. Celkový počet záberov v rámci aktuálnej aktivity.

Zábery poslednej dĺžky: celkový počet záberov v rámci poslednej dokončenej dĺžky bazéna.

Zábery za okruh: plávanie. Celkový počet záberov v rámci aktuálneho okruhu.

Zábery za okruh: pádlové športy. Celkový počet záberov v rámci aktuálneho okruhu.

Zadné: zadný prevod bicykla zo snímača polohy prevodu.

Západ slnka: čas západu slnka na základe vašej GPS polohy.

Zaťaženie: tréningová záťaž v rámci aktuálnej aktivity. Tréningová záťaž je miera nadmernej spotreby kyslíka po cvičení (EPOC), ktorá je ukazovateľom náročnosti vášho cvičenia.

Zóna srdcového tepu: aktuálny rozsah vášho srdcového tepu (1 až 5). Predvolené zóny sú nastavené podľa vášho používateľského profilu a maximálneho srdcového tepu (220 mínus váš vek).

Zóna výkonu: aktuálny rozsah výkonu (1 až 7) vychádzajúci z hodnoty FTP alebo vlastných nastavení.

Zopakovať o: časovač, ktorým sa stopuje posledný interval plus aktuálny oddych (pri plávaní v bazéne).

Zostávajúca vzdialenosť: zostávajúca vzdialenosť do konečného cieľa. Tieto údaje sa zobrazujú, len keď používate navigáciu.

Zostávajúca vzdialenosť úseku: beh. Zostávajúca vzdialenosť aktuálneho úseku.

Štandardná klasifikácia na základe hodnoty VO2 Max.

V týchto tabuľkách je uvedená štandardizovaná klasifikácia odhadovaných hodnôt VO2 Max podľa veku a pohlavia.

Muži	Percentil	20 – 29	30 – 39	40 – 49	50 – 59	60 – 69	70 – 79
Nadpriemerné	95	55,4	54	52,5	48,9	45,7	42,1
Vynikajúce	80	51,1	48,3	46,4	43,4	39,5	36,7
Dobrý	60	45,4	44	42,4	39,2	35,5	32,3
Pekné počasie	40	41,7	40,5	38,5	35,6	32,3	29,4
Slabé	0 – 40	<41,7	<40,5	<38,5	<35,6	<32,3	<29,4

Ženy	Percentil	20 – 29	30 – 39	40 – 49	50 – 59	60 – 69	70 – 79
Nadpriemerné	95	49,6	47,4	45,3	41,1	37,8	36,7
Vynikajúce	80	43,9	42,4	39,7	36,7	33	30,9
Dobrý	60	39,5	37,8	36,3	33	30	28,1
Priemerné	40	36,1	34,4	33	30,1	27,5	25,9
Slabé	0 – 40	<36,1	<34,4	<33	<30,1	<27,5	<25,9

Údaje použité so súhlasom organizácie The Cooper Institute. Ďalšie informácie nájdete na webovej lokalite www.CooperInstitute.org.

Hodnoty FTP

Tieto tabuľky obsahujú klasifikácie odhadov funkčného prahového výkonu (FTP) podľa pohlavia.

Muži	Watty na kilogram (W/kg)
Nadpriemerné	5,05 a viac
Vynikajúce	Od 3,93 do 5,04
Dobré	Od 2,79 do 3,92
Priemerné	Od 2,23 do 2,78
Bez tréningu	Menej ako 2,23

Ženy	Watty na kilogram (W/kg)
Nadpriemerné	4,3 a viac
Vynikajúce	Od 3,33 do 4,29
Dobré	Od 2,36 do 3,32
Priemerné	Od 1,90 do 2,35
Bez tréningu	Menej ako 1,9

Hodnoty FTP sú založené na výskume *Training and Racing with a Power Meter (Tréning a závodenie s meraním výkonu)* (Boulder, CO: VeloPress, 2010), ktorý vykonali Hunter Allen a Andrew Coggan, PhD.

Veľkosť a obvod kolesa

Váš snímač rýchlosti automaticky zistí vašu veľkosť kolesa. Ak je to potrebné, môžete manuálne zadať obvod vášho kolesa do nastavení snímača rýchlosti.

Veľkosť pneumatiky je označená na oboch stranách pneumatiky. Toto nie je kompletný zoznam. Môžete tiež odmerať obvod vášho kolesa alebo použiť jednu z kalkulačiek dostupných na internete.

Veľkosť pneumatiky	Obvod kolesa (mm)
20 x 1,75	1 515
20 x 1 – 3/8	1 615
22 x 1 – 3/8	1 770
22 x 1 – 1/2	1 785
24 x 1	1 753
24 x 3/4 – tubulárna pneumatika	1 785
24 x 1 – 1/8	1 795
24 x 1,75	1 890
24 x 1 – 1/4	1 905
24 x 2,00	1 925
24 x 2,125	1 965
26 x 7/8	1 920
26 x 1-1,0	1 913
26 x 1	1 952
26 x 1,25	1 953
26 x 1 – 1/8	1 970
26 x 1,40	2 005
26 x 1,50	2 010
26 x 1,75	2 023
26 x 1,95	2 050
26 x 2,00	2 055
26 x 1 – 3/8	2 068
26 x 2,10	2 068
26 x 2,125	2 070
26 x 2,35	2 083
26 x 1 – 1/2	2 100
26 x 3,00	2 170
27 x 1	2 145
27 1 – 1/8	2 155

Veľkosť pneumatiky	Obvod kolesa (mm)
27 x 1 – 1/4	2 161
27 x 1 – 3/8	2 169
29 x 2,1	2288
29 x 2,2	2298
29 x 2,3	2326
650 x 20C	1938
650 x 23C	1944
650 x 35A	2 090
650 x 38B	2 105
650 x 38A	2 125
700 x 18C	2 070
700 x 19C	2 080
700 x 20C	2 086
700 x 23C	2 096
700 x 25C	2 105
700C – tubulárna pneumatika	2 130
700 x 28C	2 136
700 x 30C	2146
700 x 32C	2 155
700 x 35C	2 168
700 x 38C	2 180
700 x 40C	2 200
700 x 44C	2235
700 x 45C	2242
700 x 47C	2268

Definície symbolov

Tieto symboly sa môžu nachádzať na štítkoch na zariadení alebo na príslušenstve.

 Striedavý prúd. Toto zariadenie je určené na napájanie striedavým prúdom.

 Jednosmerný prúd. Toto zariadenie je určené na napájanie jednosmerným prúdom.

 Symbol likvidácie a recyklácie odpadu OEEZ. Symbol OEEZ sa nachádza na produkte v súlade so smernicou EÚ 2012/19/EÚ o odpade z elektrických a elektronických zariadení (OEEZ). Jeho účelom je zabrániť nesprávnej likvidácii tohto produktu a podporovať opätovné využívanie zdrojov a recykláciu.

