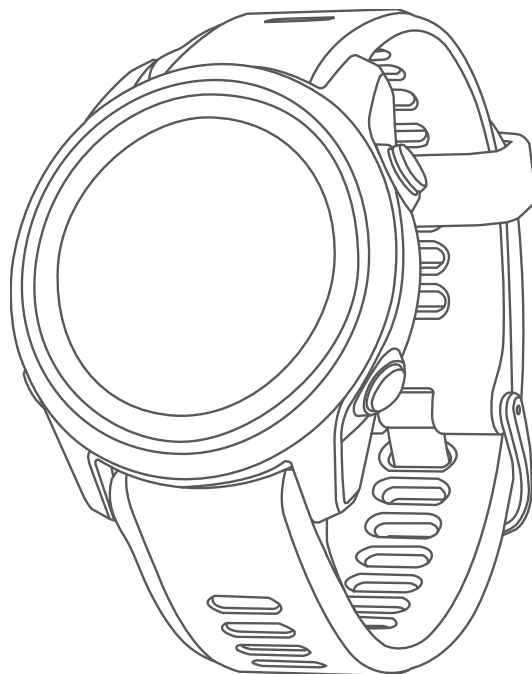


GARMIN®



FORERUNNER® 945 LTE

Príručka používateľa

© 2019 Garmin Ltd. alebo dcérske spoločnosti

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+®, Approach®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, Forerunner®, inReach®, Move IQ®, QuickFit®, VIRB®, Virtual Partner®, a Xero® 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 Golf™, Garmin Index™, Garmin Pay™, HRM-Pro™, HRM-Run™, HRM-Swim™, HRM-Tri™, PacePro™, Rally™, tempe™, Varia™, a Vector™ 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 LLC. 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. iOS® je registrovaná ochranná známka spoločnosti Cisco Systems, Inc. používaná na základe licencie spoločnosťou Apple Inc. Shimano® a Di2™ sú registrované ochranné známky spoločnosti Shimano, Inc. STRAVA a Strava™ sú ochranné známky spoločnosti Strava, Inc. Training Stress Score™, Intensity Factor™ a Normalized Power™ sú ochranné známky spoločnosti Peaksware, LLC. Wi-Fi® je registrovaná ochranná 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.

Číslo modelu: A03949

Obsah

Úvod.....	1
O zariadení.....	1
Stav a ikony stavu GPS.....	2
Nastavenie hodín.....	3
Aktivity a aplikácie.....	3
Beh.....	4
Spustenie aktivity.....	5
Tipy na zaznamenávanie aktivít.....	5
Zastavenie aktivity.....	5
Hodnotenie aktivity.....	6
Vytvorenie vlastnej aktivity.....	6
Health Snapshot™.....	6
Interiérové aktivity.....	6
Virtuálny beh.....	7
Kalibrácia vzdialenosti na bežiacom páse.....	7
Zaznamenanie silového tréningu.....	8
Tipy na zaznamenávanie silových tréningov.....	8
Zaznamenanie aktivity HIIT.....	9
Časovače HIIT.....	9
Používanie interiérového trenažéra.....	9
Zaznamenávanie lezeckej aktivity v interiéri.....	10
Outdoor aktivity.....	10
Multišport.....	10
Triatlonový tréning.....	10
Vytvorenie multišportovej aktivity.....	11
Tipy pre triatlonový tréning alebo použitie multišportových aktivít...	11
Dráhový beh.....	11
Tipy na zaznamenávanie dráhového behu.....	11
Zaznamenávanie bežeckej aktivity Ultra Run.....	12
Plávanie.....	12
Plávanie na otvorenej vodnej ploche.....	12
Plávanie v bazéne.....	12
Srdcový tep počas plávania.....	13
Zaznamenávanie vzdialenosti.....	13
Terminológia plávania.....	13

Typy záberov.....	13
Tipy týkajúce sa plaveckých aktivít.....	14
Odpočinok počas plávania v bazéne.....	14
Automatický odpočinok a manuálny odpočinok.....	14
Tréning s funkciou Drill Log (zaznamenávanie cvičenia).....	15
Cyklopočítač Forerunner a váš bicykel eBike.....	15
Lyžovanie a zimné športy.....	15
Zobrazenie vašich zjazdov.....	15
Údaje o výkone pri bežeckom lyžovaní.....	15
Zaznamenanie aktivity na lyžiach alebo snowboarde mimo zjazdoviek.....	16
Zaznamenanie boulderingovej aktivity.....	16
Golf.....	17
Hranie golfu.....	17
Preberanie golfových ihrísk.....	17
Informácie o jamkách.....	17
Ponuka Golf.....	18
Posunutie vlajky.....	18
Zobrazenie meraných odpalov.....	19
Manuálne meranie odpalu.....	19
Zobrazenie oblúkových vzdialeností a zalomení.....	19
Snímače na golfové palice.....	19
Zaznamenávanie skóre.....	19
Aktualizácia skóre.....	20
Nastavenie spôsobu záznamu skóre.....	20
Nastavenie hendikepu.....	20
Zapnutie sledovania štatistík.....	20
Používanie golfového počítadla kilometrov.....	21
Zobrazenie smeru k jamke.....	21

Tréning.....	21
Tréning na preteky.....	21
Kalendár pretekov a primárne preteky.....	22
Zlúčený stav tréningov.....	22
Nastavenia položky Zdravie a zdravý životný štýl.....	23

Automatický cieľ.....	23	Prevzatie plánu PacePro z aplikácie	
Používanie upozornenia na pohyb...	23	Garmin Connect.....	32
Zapnutie funkcie Upozornenie na		Vytvorenie plánu PacePro na vašich	
pohyb.....	24	hodinkách.....	33
Sledovanie spánku.....	24	Spustenie plánu PacePro.....	34
Používanie automatického		Zastavenie plánu PacePro.....	34
sledovania spánku.....	24	Power Guide.....	35
Prispôsobenie režimu spánku.....	24	Vytváranie a používanie sprievodcu	
Používanie režimu Nerušiť.....	24	výkonom Power Guide.....	35
Minúty intenzívneho cvičenia.....	24	Segmenty.....	35
Naberanie minút intenzívneho		Segmenty Strava™.....	35
cvičenia.....	25	Pretekánie v segmente.....	36
Move IQ.....	25	Zobrazenie údajov o segmente.....	36
Tréninky.....	25	Používanie metronómu.....	36
Trénovanie podľa cvičenia z aplikácie		Režim rozšíreného zobrazenia.....	36
Garmin Connect.....	25	Nastavenie vášho profilu	
Vytvorenie vlastného cvičenia		používateľa.....	37
v aplikácii Garmin Connect.....	26	Kondičné ciele.....	37
Odoslanie vlastného cvičenia do		Informácie o zónach srdcového	
hodínok.....	26	tepu.....	37
Začatie cvičenia.....	27	Nastavenie zón srdcového tepu... 37	
Tréning denného odporúčaného		Nastavenie zón srdcového tepu	
cvičenia.....	27	pomocou zariadenia.....	38
Zapnutie a vypnutie výziev na denné		Výpočty zón srdcového tepu.....	38
odporúčané cvičenie.....	28	Nastavenie zón výkonu.....	38
Tréning plávania v bazéne.....	28	Automatická detekcia meraní	
Zaznamenanie testu kritickej		výkonu.....	39
rýchlosti plávania.....	28		
Úprava výsledku kritickej rýchlosti		Funkcie srdcového tepu..... 39	
plávania.....	28	Srdcový tep z monitora na zápästí.....	40
Informácie o kalendári tréningov.....	29	Nosenie hodínok.....	40
Používanie tréningových plánov		Nastavenia monitora srdcového tepu	
Garmin Connect.....	29	na zápästí.....	40
Adaptívne tréningové plány.....	29	Tipy týkajúce sa chybných údajov	
Začatie dnešného cvičenia.....	29	o srdcovom tepe.....	41
Intervalové cvičenia.....	29	Zobrazenie srdcového tepu.....	41
Prispôsobenie intervalového		Prenos údajov srdcového tepu.....	41
cvičenia.....	30	Prenos údajov o srdcovom tepe počas	
Začatie intervalového cvičenia.....	30	aktivity.....	42
Zastavenie intervalového		Nastavenie upozornenia na	
cvičenia.....	30	nezvyčajný srdcový tep.....	42
Používanie funkcie Virtual Partner®....	31	Fitness_Notes.....	43
Nastavenie tréningového cieľa.....	31	Vypnutie monitora srdcového tepu na	
Zrušenie tréningového cieľa.....	31	zápästí.....	44
Pretekánie s predchádzajúcou		Srdcový tep na hrudníku počas	
aktivitou.....	32	plávania.....	45
Tréning PacePro.....	32	Príslušenstvo HRM-Pro.....	45

Nasadenie monitora srdcového tepu.....	45	Zobrazenie kondičného veku.....	56
HRM-Pro Tempo a vzdialenosť behu.....	46	Aklimatizácia výkonu na teplo a nadmorskú výšku.....	57
Tipy pre zaznamenávanie tempa a vzdialenosti behu.....	46	Zobrazenie vašich odhadovaných časov pretekov.....	57
Výkon pri behu.....	46	Stav variability srdcového tepu.....	58
Nastavenia výkonu pri behu.....	47	Výkonnostná podmienka.....	58
Ukladanie údajov o srdcovom tepe pri časovaných aktivitách.....	47	Zobrazenie výkonnostnej podmienky.....	59
Prístup k uloženým údajom srdcového tepu.....	47	Zobrazenie odhadu hodnoty FTP.....	59
Plávanie v bazéne.....	47	Absolvovanie testu FTP.....	60
Starostlivosť o monitor srdcového tepu.....	48	Prah laktátu.....	60
Tipy týkajúce sa chybných údajov o srdcovom tepe.....	48	Vykonanie asistovaného testu na určenie vášho prahu laktátu.....	61
Príslušenstvo HRM-Swim.....	48	Zobrazenie vašej aktuálnej výdrže...	62
Úprava monitora srdcového tepu na potrebnú veľkosť.....	48	Zobrazenie krivky výkonu.....	62
Nasadenie monitora srdcového tepu.....	49	Tréningový stav.....	63
Tipy pre používanie príslušenstva HRM-Swim.....	49	Úrovně tréningového stavu.....	64
Uloženie dát.....	49	Tipy na zistenie tréningového stavu.....	64
Príslušenstvo HRM-Tri.....	49	Nárazové zaťaženie.....	64
Dynamika behu.....	50	Zameranie tréningovej záťaže.....	65
Tréning s funkciou dynamiky behu..	51	Informácie o funkcii Training Effect.....	66
Farebné zóny a hodnoty dynamiky behu.....	52	Pripravenosť na tréning.....	67
Údaje o pomere doby kontaktu so zemou.....	52	Skóre vytrvalosti.....	68
Údaje o vertikálnej oscilácii a vertikálnom pomere.....	53	Skóre do kopca.....	68
Tipy pre prípad chýbajúcich údajov dynamiky behu.....	53	Zobrazenie cyklistických schopností.....	69
Merania výkonu.....	54	Čas zotavenia.....	69
Vypnutie upozornení na výkon.....	54	Zobrazenie vášho času zotavenia.....	69
Synchronizácia aktivít a meraní výkonnosti.....	54	Srdcový tep zotavovania.....	69
Informácie o odhadovaných hodnotách VO2 max.....	55	Pozastavenie a obnovenie tréningového stavu.....	70
Získanie odhadu hodnoty VO2 max. pre beh.....	56	Pulzový oxymeter.....	70
Získanie odhadu hodnoty VO2 max. pre cyklistiku.....	56	Ako získať údaje z pulzového oxymetra.....	71
Vypnutie zaznamenávania max. VO2.....	56	Zapnutie funkcie Sledovanie počas spánku pomocou pulzového oxymetra.....	71
		Zapnutie celodenného režimu.....	71
		Tipy v prípade chybných meraní pulzového oxymetra.....	72
		Používanie pohľadu na úroveň námahy.....	72
		Body Battery.....	72
		Zobrazenie pohľadu Body Battery....	73

Tipy pre Vylepšené Body Battery údaje.....	73	Pridávanie kontaktov pre prípad núdze.....	83
Inteligentné funkcie.....	73	Žiadosť o pomoc.....	84
Párovanie telefónu.....	73	Pridanie kontaktov.....	84
Tipy pre existujúcich používateľov		Zapnutie a vypnutie funkcie rozpoznania	
Garmin Connect.....	73	nehôd.....	84
Povolenie upozornení Bluetooth.....	74	Zdieľanie udalosti naživo.....	84
Zobrazenie upozornení.....	74	Turning On Live Event Sharing.....	85
Správa upozornení.....	74	Posielanie správ divákovi.....	85
Vypnutie Bluetooth pripojenia		Blokovanie správ divákov.....	85
telefónu.....	74	Spustenie relácie GroupTrack.....	85
Zapnutie a vypnutie upozornení na		Tipy pre relácie GroupTrack.....	86
pripojenie alebo odpojenie			
telefónu.....	74	Hudba.....	86
Prehrávanie zvukových signálov		Stiahnutie vlastného zvukového	
počas aktivity.....	75	obsahu.....	86
Funkcie s pripojením cez Bluetooth.....	75	Pripojenie k externému	
Manuálna synchronizácia údajov s		poskytovateľovi.....	86
aplikáciou Garmin Connect.....	76	Preberanie audio obsahu od externého	
Vyhľadanie strateného mobilného		poskytovateľa.....	87
zariadenia.....	76	Odpojenie od externého	
Funkcie s pripojením cez LTE.....	76	poskytovateľa.....	87
Pohľady.....	77	Počúvanie hudby.....	87
Zobrazenie pohľadov a		Ovládacie prvky prehrávania	
miniaplikácií.....	80	hudby.....	88
Zobrazenie ponuky ovládacích		Ovládanie prehrávania hudby na	
prvkov.....	80	pripojenom telefóne.....	88
Prispôsobenie ponuky ovládacích		Zmena zvukového režimu.....	88
prvkov.....	80	Pripojenie slúchadiel Bluetooth.....	89
Ranné hlásenie.....	81		
Prispôsobenie rannej správy.....	81	Garmin Pay.....	89
Zobrazenie náhľadu zemepisných		Nastavenie peňaženky Garmin Pay.....	89
bodov.....	81	Platba za nákup pomocou hodín.....	89
Aktualizovanie lokalít počasia.....	81	Pridanie karty do peňaženky	
Ženské zdravie.....	81	Garmin Pay.....	90
Sledovanie menštruačného		Správa vašich kariet Garmin Pay.....	90
cyklu.....	81	Zmena prístupového kódu	
Sledovanie tehotenstva.....	81	Garmin Pay.....	90
Otvorenie ovládania hudby.....	82	História.....	90
Funkcie Connect IQ.....	82	Využívanie histórie.....	91
Preberanie funkcií Connect IQ		Multišportová história.....	91
pomocou počítača.....	82	Zobrazenie času v každej zóne	
Funkcie s pripojením cez Wi-Fi.....	82	srdcového tepu.....	91
Pripájanie k sieti Wi-Fi.....	82	Osobné rekordy.....	91
		Zobrazenie vašich osobných	
		rekordov.....	91
		Obnova osobného rekordu.....	92
Bezpečnostné a monitorovacie			
funkcie.....	83		

Vymazanie osobného rekordu	92
Vymazanie všetkých osobných rekordov	92
Zobrazenie súhrnov dát	92
Vymazanie histórie	92
Garmin Connect	93
Používanie funkcie Garmin Connect na vašom počítači	93
Správa údajov	93
Vymazávanie súborov	94

Navigácia..... 94

Dráhy	94
Sledovanie dráhy na vašom zariadení	95
Vytvorenie okružnej trasy	95
Vytvorenie dráhy v aplikácii Garmin Connect	95
Odoslanie dráhy do vášho zariadenia	96
Prezeranie podrobností o dráhe	96
Uloženie aktuálnej polohy	96
Upravenie uložených polôh	96
Premietnutie zemepisného bodu	97
Navigovanie do cieľa	97
Navigácia do bodu záujmu	97
Body záujmu	97
Navigácia s funkciou Ukázať a ísť	98
Navigácia k počiatočnému bodu počas aktivity	98
Navigácia do začiatočného bodu vašej poslednej uloženej aktivity	98
Zastavenie navigácie	99
Mapa	99
Zobrazenie mapy	99
Uloženie alebo navigovanie na miesto na mape	99
Navigácia s funkciou V okolí	100
Posúvanie a priblíženie mapy	100
Nastavenia mapy	100
Výškomer a barometer	101
Kompas	101
Nastavenia navigácie	101
Prispôsobenie obrazoviek s navigačnými údajmi	101
Nastavenie indikátora smeru	101
Nastavenie navigačných upozornení	101

Bezdrôtové snímače..... 102

Párovanie bezdrôtových snímačov	104
Krokomer	104
Beh s krokomerom	104
Kalibrácia krokomera	104
Vylepšenie kalibrácie krokomera	105
Manuálna kalibrácia krokomera	105
Nastavenie zaznamenávania údajov o rýchlosti a vzdialenosti prostredníctvom krokomera	105
Používanie voliteľného snímača rýchlosti alebo kadencie na bicykel	105
Tréning s meračmi výkonu	106
Používanie elektronického radenia	106
Prehľad o situácii	106
Používanie ovládacích prvkov kamery Varia	106
tempe	106
Diaľkový ovládač inReach	106
Používanie diaľkového ovládača inReach	107
Diaľkový ovládač VIRB	107
Ovládanie VIRB akčnej kamery	107
Ovládanie akčnej kamery VIRB počas aktivity	108

Prispôsobenie zariadenia..... 108

Prispôsobenie slučky pohľadov	108
Vytvorenie priečinkov pohľadov	109
Prispôsobenie zoznamu aktivít	109
Nastavenia aktivít a aplikácií	109
Prispôsobenie obrazoviek s údajmi	111
Pridanie mapy do aktivity	112
Upozornenia aktivity	112
Nastavenie upozornenia	113
Nastavenia mapy aktivity	113
Nastavenia vypočítavania trasy	113
Auto Lap	114
Označovanie okruhov podľa vzdialenosti	114
Prispôsobenie hlásenia upozornenia na okruh	114
Zapnutie Auto Pause	114
Používanie funkcie ClimbPro	115

Aktivácia automatického rozpoznania lezenia.....	115	Úprava alternatívneho časového pásma.....	125
Zapnutie sebahodnotenia.....	116	Informácie o zariadení.....	125
3D rýchlosť a vzdialenosť.....	116	Zobrazenie informácií o zariadení.....	125
Používanie automatického rolovania.....	116	Zobrazenie elektronického štítku s informáciami o predpisoch a ich dodržiavaní.....	126
Zmena nastavenia satelitu.....	117	Nabíjanie hodín.....	126
UltraTrac.....	117	Tipy na nabíjanie hodín.....	126
Nastavenia časového limitu na úsporu energie.....	117	Technické údaje.....	127
Odstránenie aktivity alebo aplikácie..	117	Technické údaje Forerunner.....	127
Nastavenia GroupTrack.....	118	Technické údaje modelu HRM-Pro.....	127
Nastavenia vzhľadu hodín.....	118	Technické údaje pulzomerov HRM-Swim a HRM-Tri.....	128
Prispôsobenie vzhľadu hodín.....	118	Starostlivosť o zariadenie.....	128
Nastavenia snímačov.....	118	Čistenie hodín.....	128
Nastavenia kompasu.....	118	Výmena batérie zariadenia HRM-Swim a HRM-Tri.....	129
Manuálna kalibrácia kompasu... ..	119	Výmena remienkov.....	130
Nastavenie referenčného severu.....	119	Riešenie problémov.....	132
Nastavenia výškomeru.....	119	Aktualizácie produktov.....	132
Kalibrácia barometrického výškomera.....	119	Nastavenie aplikácie Garmin Express.....	132
Nastavenia barometra.....	120	Ako získať ďalšie informácie.....	132
Kalibrácia barometra.....	120	Tipy pre používanie funkcií s pripojením cez LTE.....	132
Xero® Nastavenia polohy lasera... ..	120	Sledovanie aktivity.....	132
Nastavenia správcu napájania.....	120	Počet krokov prejdých za deň sa nezobrazuje.....	132
Prispôsobenie funkcie šetriča batérie.....	121	Môj krokomer sa javí nepresný.....	133
Nastavenia systému.....	121	Počty krokov na hodinkách a v mojom účte Garmin Connect sa nezhodujú.....	133
Nastavenia času.....	122	Súčet prejdých poschodí je podľa všetkého nepresný.....	133
Nastavenie časových upozornení.....	122	Minúty intenzívneho cvičenia blikajú.....	133
Zmena nastavení obrazovky.....	122	Vyhľadanie satelitných signálov.....	133
Prispôsobovanie klávesových skratiek.....	123	Zlepšenie príjmu satelitného signálu GPS.....	134
Zmena merných jednotiek.....	123	Reštartovanie hodín.....	134
Hodiny.....	123	Obnovenie všetkých predvolených nastavení.....	134
Nastavenie budíka.....	123	Aktualizácia softvéru prostredníctvom aplikácie Garmin Connect.....	134
Úprava budíka.....	123		
Používanie stopiek.....	124		
Spustenie časovača.....	124		
odpočítavania.....	124		
Odstránenie časovača.....	125		
Synchronizácia času s GPS.....	125		
Manuálne nastavenie času.....	125		
Pridanie alternatívnych časových pásiem.....	125		

Aktualizácia softvéru prostredníctvom Garmin Express.....	135
Moje zariadenie je v nesprávnom jazyku.....	135
Je môj telefón kompatibilný s mojimi hodinkami?.....	135
Môj telefón sa nepripojí k hodinkám.	135
Maximalizácia výdrže batérie.....	136
Hodnota teploty nie je presná.....	136
Ako môžem manuálne spárovať snímače?.....	136
Môžem s hodinkami použiť snímač Bluetooth?.....	137
Hudba sa preruší alebo moje slúchadlá nezostanú pripojené.....	137

Príloha.....137

Dátové polia.....	137
Štandardná klasifikácia na základe hodnoty VO2 Max.....	145
Hodnoty FTP.....	146
Hodnotenie vytrvalosti.....	147
Veľkosť a obvod kolesa.....	148
Definície symbolov.....	148

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

Stlačením tlačidla zapnete zariadenie.



Stlačením tlačidla zapnete a vypnete podsvietenie.

LIGHT

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 86](#)).

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

V prípade outdoorových aktivít má kruh stavu zelenú farbu, ak je systém GPS pripravený. Blikajúca ikona znamená, že vaše hodinky vyhľadávajú signál. Neprerušovane svietiaci ikona znamená, že sa našiel signál z pripojeného snímača.

GPS	Stav GPS
	Stav batérie
	Stav pripojenia telefónu
	Wi-Fi® stav technológie
	Stav funkcie LiveTrack
	Stav funkcie GroupTrack
	Stav LTE
	Stav monitora srdcového tepu
	Stav funkcie Running Dynamics Pod
	Stav snímačov rýchlosti a kadencie
	Stav svetiel bicykla
	Stav radaru bicykla
	Stav režimu rozšíreného displeja
	Stav inteligentného trenažéra
	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™ ([Párovanie telefónu, strana 73](#)).
- Nastavte LTE Subscription pre svoje zariadenie Forerunner ([Funkcie s pripojením cez LTE, strana 76](#)).
- Nastavte bezpečnostné funkcie ([Bezpečnostné a monitorovacie funkcie, strana 83](#)).
- Nastavte hudbu ([Hudba, strana 86](#)).
- Nastavte sieť Wi-Fi ([Pripájanie k sieti Wi-Fi, strana 82](#)).
- Nastavte si peňaženku Garmin Pay™ ([Nastavenie peňaženky Garmin Pay, strana 89](#)).

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 6](#)). Po dokončení aktivít ich môžete uložiť a zdieľať s komunitou Garmin Connect.

Aktivity a aplikácie Connect IQ™ môžete do svojich hodín taktiež pridať pomocou aplikácie Connect IQ ([Funkcie Connect IQ, strana 82](#)).

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 hodín, strana 126*).

- 1 Stlačte tlačidlo **START** a vyberte aktivitu.
- 2 Vyjdite von a počkajte, kým zariadenie nájde satelity.
- 3 Stlačením položky **START** spustíte časovač aktivity.
- 4 Chodte si zabehať.



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



- Ak chcete prerušiť beh a pokračovať v zaznamenávaní neskôr, vyberte položku **Obnoviť neskôr**.
- Výberom položky **Kolo** označíte okruh.
- Výberom položiek **Odhodiť** > **Áno** môžete beh odstrániť.

Spustenie aktivity

Po spustení aktivity sa automaticky zapne funkcia GPS (ak sa vyžaduje). Ak máte voliteľný bezdrôtový snímač, môžete ho spárovať s Forerunner hodinkami ([Párovanie bezdrôtových snímačov, strana 104](#)).

1 Na ciferníku hodín stlačte tlačidlo **START**.

2 Vyberte aktivitu.

POZNÁMKA: aktivity nastavené ako obľúbené sa v zozname zobrazujú ako prvé ([Prispôbenie zoznamu aktivít, strana 109](#)).

3 Vyberte jednu z možností:

- Vyberte aktivitu spomedzi obľúbených.
- Zvoľte  a vyberte aktivitu z rozšíreného zoznamu aktivít.

4 Ak je na aktivitu potrebný signál GPS, vyjdite na voľné priestranstvo s priamym výhľadom na oblohu a počkajte, kým budú hodinky pripravené.

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

5 Ak využívate technológiu LTE bez použitia telefónu, vyjdite von a počkajte, kým sa objaví  ([Tipy pre používanie funkcií s pripojením cez LTE, strana 132](#)).

6 Stlačením tlačidla **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 ovládacie prvky hudby.

Tipy na zaznamenávanie aktivít

- Pred začiatkom aktivity hodinky nabite ([Nabíjanie hodín, strana 126](#)).
- Stlačením  zaznamenáte okruhy, začnete novú sériu alebo pozíciu alebo prejdete na ďalší tréningový krok.
- Stlačením položky **UP** alebo **DOWN** zobrazíte ďalšie obrazovky s údajmi.
- Počas aktivity podržte  a vyberte položku **Zmeniť šport** na prechod na iný typ aktivity.
Ak vaša aktivita zahŕňa dva alebo viac športov, zaznamená sa ako multišportová aktivita.

Zastavenie aktivity

1 Stlačte tlačidlo **STOP**.

2 Vyberte možnosť:

- Ak chcete obnoviť aktivitu, vyberte položku **Pokračov..**
- Ak chcete uložiť aktivitu a zobrazíť podrobnosti, vyberte položku **Uložiť**, stlačte tlačidlo **START** a vyberte požadovanú možnosť:

POZNÁMKA: po uložení aktivity môžete zadať údaje sebahodnotenia ([Hodnotenie aktivity, strana 6](#)).

- 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 spätne navigovať k počiatočnému bodu aktivity po celej dĺžke cesty, ktorú ste prešli, vyberte položku **Späť na Štart > TracBack**.

POZNÁMKA: táto funkcia je k dispozícii len na aktivity, ktoré používajú GPS.

- Ak sa chcete spätne navigovať k počiatočnému bodu aktivity najpriamejšou cestou, vyberte položku **Späť na Štart > Cesta**.

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.
- Aktivitu odstránite výberom položky **Odhodiť**.

POZNÁMKA: po zastavení aktivity ju hodinky po 30 minútach automaticky uložia.

Hodnotenie aktivity

POZNÁMKA: táto funkcia nie je dostupná pre všetky aktivity.

Môžete prispôbiť nastavenie sebahodnotenia pre určité aktivity ([Zapnutie sebahodnotenia, strana 116](#)).

1 Po dokončení aktivity vyberte položku **Uložiť** ([Zastavenie aktivity, strana 5](#)).

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.

Vytvorenie vlastnej aktivity

1 Stlačte tlačidlo **START**.

2 Vyberte položku **Pridať**.

3 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**.

4 V prípade potreby vyberte typ aktivity.

5 Vyberte názov alebo zadajte vlastný názov.

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

6 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**.

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

Health Snapshot™

Funkcia Health Snapshot je aktivita na hodinkách, ktorá zaznamenáva viacero kľúčových metrík zdravotného stavu počas dvoch minút v pokoji. Získate tak stručný prehľad svojho celkového kardiovaskulárneho stavu.

Hodinky zaznamenávajú metriky, ako priemerný srdcový tep, úroveň námahy a rýchlosť dýchania. Aktivitu Health Snapshot môžete pridať do zoznamu obľúbených aktivít ([Nastavenia aktivít a aplikácií, strana 109](#)).

Interiérové aktivity

Hodinky 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 ([Nastavenia aktivít a aplikácií, strana 109](#)) vypnutý.

Pri behu alebo chôdzi s vypnutým systémom GPS sa rýchlosť a vzdialenosť vypočítavajú pomocou akcelerometra v hodinkách. Akcelerometer sa kalibruje samočinne. Presnosť údajov o rýchlosti a vzdialenosti sa zlepší po niekoľkých behoch alebo chôdzi vonku so zapnutou funkciou GPS.

TIP: držanie sa riadidiel bežiaceho pásu znižuje presnosť.

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 hodínok, napríklad snímač rýchlosti a kadencie.

Virtuálny beh

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

- 1 Stlačte tlačidlo **START**.
- 2 Vyberte položku **Virtuálny beh**.
- 3 Vo svojom tablete, notebooku alebo telefóne otvorte aplikáciu Zwift™, prípadne inú tréningovú aplikáciu.
- 4 Ak chcete spustiť aktivitu behu a spárovať zariadenia, postupujte podľa pokynov na obrazovke.
- 5 Stlačením tlačidla **START** spustíte časovač aktivity.
- 6 Po ukončení svojej aktivity stlačte tlačidlo **STOP** a vyberte **Uložiť**.

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 2,4 km (1,5 míle). Ak používate rôzne bežiace pásy, môžete manuálne kalibrovať vzdialenosť pre každý z nich po každom behu.

- 1 Začnite aktivitu na bežiacom páse ([Spustenie aktivity, strana 5](#)).
- 2 Bežte na bežiacom páse, až pokým hodinky nezaznamenajú najmenej 2,4 km (1,5 mi.).
- 3 Po dokončení aktivity stlačte tlačidlo **STOP**, čím zastavíte časovač aktivity.
- 4 Vyberte jednu z možností:
 - 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**.
- 5 Skontrolujte prejdenu vzdialenosť na displeji bežiaceho pásu a zadajte vzdialenosť do hodínok.

Zaznamenanie silového tréningu

Počas silového tréningu môžete zaznamenávať série. Séria 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** > **Začať tréning** spustíte časovač sérií.

6 Spustite prvú sériu.

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

TIP: zariadenie dokáže počítat 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 hodinky.
S hodinkami 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 hodinky, vráti do východiskovej polohy.
POZNÁMKA: cviky na nohy sa nemusia započítat.
- Zapnite automatické rozpoznanie sérii, 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.

Zaznamenanie aktivity HIIT

Na zaznamenanie intervalového tréningu s vysokou intenzitou (HIIT) môžete použiť špecializované časovače.

- 1 Stlačte tlačidlo **START**.
- 2 Vyberte **HIIT**.
- 3 Vyberte jednu z možností:
 - Výberom možnosti **Voľne** zaznamenáte otvorenú, neštruktúrovanú aktivitu HIIT.
 - Vyberte položku **Časovače HIIT** ([Časovače HIIT, strana 9](#)).
 - Výberom položky **Tréningy** budete sledovať uložené cvičenie.
- 4 V prípade potreby postupujte podľa pokynov na obrazovke.
- 5 Výberom položky **START** spustíte prvé kolo.
Zariadenie zobrazí časovač odpočítavania a váš aktuálny srdcový tep.
- 6 V prípade potreby vyberte položku  a manuálne sa presuňte na ďalšie kolo alebo oddych.
- 7 Po ukončení svojej aktivity stlačte tlačidlo **STOP** a vyberte **Uložiť**.

Časovače HIIT

Na zaznamenanie intervalového tréningu s vysokou intenzitou (HIIT) môžete použiť špecializované časovače.

AMRAP: časovač AMRAP zaznamenáva čo najviac kôl počas stanoveného časového obdobia.

EMOM: časovač EMOM zaznamenáva stanovený počet pohybov každú minútu po minúte.

Tabata: časovač Tabata strieda 20-sekundové intervaly maximálnej námahy s 10 sekundami odpočinku.

Vlastné: môžete nastaviť čas pohybu, čas odpočinku, počet pohybov a počet kôl.

Používanie interiérového trenažéra

Skôr ako budete môcť používať kompatibilný interiérový trenažéra musíte trenažér spárovať s hodinkami pomocou technológie ANT+® ([Párovanie bezdrôtových snímačov, strana 104](#)).

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

- 1 Stlačte tlačidlo **START**.
- 2 Vyberte možnosť **Bicykl. v int..**
- 3 Podržte .
- 4 Vyberte položku **Možnosti intelig. trenaž..**
- 5 Vyberte jednu z možností:
 - Vyberte položku **Voľná jazda**, ak chcete jazdiť.
 - Výberom položky **Podľa cvičenia** budete sledovať uložené cvičenie ([Tréningy, strana 25](#)).
 - Výberom položky **Podľa trasy** budete sledovať uloženú dráhu ([Dráhy, strana 94](#)).
 - Výberom položky **Nastaviť výkon** nastavíte hodnotu cieľového výkonu.
 - Výberom položky **Nastavte stupeň záťaže** nastavíte hodnotu simulovaného sklonu.
 - Výberom položky **Nastavte odpor** nastavíte silu odporu trenažéra.
- 6 Stlačením tlačidla **START** spustíte časovač aktivity.
Trenažér zvýši alebo zníži odpor na základe informácií o nadmorskej výške pri dráhe alebo jazde.

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**.

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 6](#)).

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 prispôsobenia 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 Na ciferníku hodín stlačte tlačidlo **START**.
- 3 Vyberte položku **Dráhový beh**.
- 4 Čakajte, kým hodinky nájdu satelity.
- 5 Ak bežíte v dráhe 1, prejdite na krok 11.
- 6 Stlačte .
- 7 Zvoľte nastavenia aktivity.
- 8 Zvoľte **Číslo dráhy**.
- 9 Zvoľte číslo dráhy.
- 10 Dvojitým stlačením tlačidla **BACK** sa vrátite na obrazovku časovača aktivity.
- 11 Stlačte tlačidlo **START**.
- 12 Bežte okolo trate.

Po odbehnutí 3 okruhov vaše hodinky zaznamenajú rozmery dráhy a nakalibrujú jej vzdialenosť.

- 13 Po ukončení svojej aktivity stlačte tlačidlo **STOP** a vyberte **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 56](#)).

- 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 109](#)).
- 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.

POZNÁMKA: pri plaveckých aktivitách je na hodinkách povolený monitor srdcového tepu na zápästí. Hodinky sú tiež kompatibilné so sériou HRM-Pro™, HRM-Swim™ a príslušenstvom HRM-Tri™ ([Srdcový tep na hrudníku počas plávania, strana 45](#)). Ak sú k dispozícii údaje o srdcovom tepe z monitora na zápästí aj z monitora na hrudníku, hodinky používajú údaje o srdcovom tepe z monitora na hrudníku.

Plávanie na otvorenej vodnej ploche

Môžete zaznamenávať údaje o plávaní vrátane vzdialenosti, tempa a počtu záberov. K predvolenej aktivite plávania na otvorenej vodnej ploche môžete pridávať obrazovky s údajmi ([Prispôsobenie obrazoviek s údajmi, strana 111](#)).

- 1 Stlačte tlačidlo **START**.
- 2 Vyberte možnosť **Otvorená voda**.
- 3 Vyjdite von a počkajte, kým hodinky nájdu satelity.
- 4 Stlačením tlačidla **START** spustíte časovač aktivity.
- 5 Začnite plávať.
- 6 Stlačením položky **UP** alebo **DOWN** zobrazíte ďalšie stránky s údajmi (voliteľné).
- 7 Po ukončení svojej aktivity stlačte tlačidlo **STOP** a vyberte **Uložiť**.

Plávanie v bazéne

- 1 Stlačte tlačidlo **START**.
- 2 Vyberte položku **Pl. v bazéne**.
- 3 Vyberte veľkosť bazéna alebo zadajte vlastnú veľkosť.
- 4 Stlačte tlačidlo **START**.
Zariadenie zaznamenáva údaje o plávaní iba vtedy, keď je spustený časovač aktivít.
- 5 Začnite s aktivitou.
Zariadenie automaticky zaznamenáva intervaly a dĺžky plávania.
- 6 Stlačením položky **UP** alebo **DOWN** zobrazíte ďalšie stránky s údajmi (voliteľné).
- 7 Počas odpočinku pozastavte časovač aktivity pomocou tlačidla **STOP**.
- 8 Stlačením tlačidla **START** reštartujete časovač aktivity.
- 9 Po ukončení svojej aktivity stlačte tlačidlo **STOP** a vyberte **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 hodinkách povolený monitor srdcového tepu na zápästí. Hodinky sú tiež kompatibilné s príslušenstvom série HRM-Pro, HRM-Swim a HRM-Tri. Ak sú k dispozícii údaje o srdcovom tepe z monitora na zápästí aj z monitora na hrudníku, hodinky používajú údaje o srdcovom tepe z monitora na hrudníku (*Srdcový tep na hrudníku počas plávania, strana 45*).

Zaznamenávanie vzdialenosti

Zariadenie Forerunner meria a zaznamenáva vzdialenosť podľa dokončených dĺžok bazéna. Aby sa zobrazila presná vzdialenosť, veľkosť bazéna musí byť zadaná správne (*Plávanie v bazéne, strana 12*).

TIP: na dosiahnutie presných výsledkov zaplávajete celú dĺžku a použijete 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 prevádzkaní cvičenia musíte zastaviť časovač alebo použiť funkciu záznamu cvičenia (*Tréning s funkciou Drill Log (zaznamenávanie cvičenia), strana 15*).

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 s hodinkou 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 (*Prispôbenie obrazoviek s údajmi, strana 111*).

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 zaznamenať interval počas plávania na otvorenej vodnej ploche, stlačte tlačidlo .
- Ak chcete pred začatím plaveckej aktivity v bazéne vybrať veľkosť bazéna alebo zadať vlastnú veľkosť, postupujte podľa pokynov na obrazovke.
Hodinky merajú a zaznamenávajú vzdialenosť podľa dokončených dĺžok bazéna. Aby sa zobrazila presná vzdialenosť, musí byť zadaná správna veľkosť bazéna. Pri najbližšom začatí plaveckej aktivity v bazéne použijú hodinky túto veľkosť bazéna. Veľkosť bazéna môžete zmeniť, keď podržíte tlačidlo , vyberiete nastavenia aktivity a vyberiete položku **Veľkosť bazéna**.
- Na dosiahnutie presných výsledkov zaplávajete celú dĺžku bazéna a použijete jeden typ záberu pre celú dĺžku. Pri odpočinku stopky pozastavte aktivitu.
- Stlačením tlačidla  zaznamenajte odpočinok počas plávania v bazéne (*Automatický odpočinok a manuálny odpočinok, strana 14*).
Hodinky automaticky zaznamenajú intervaly a dĺžky v rámci plávania v bazéne.
- Aby ste hodinkám pomohli počítať vaše dĺžky, silno sa odrazte od steny bazéna a pred prvým záberom splývajte.
- Pri cvičení musíte zastaviť časovač aktivity alebo použiť funkciu záznamu cvičenia (*Tréning s funkciou Drill Log (zaznamenávanie cvičenia), strana 15*).

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 zobrazíť 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.

Automatický odpočinok a manuálny odpočinok

POZNÁMKA: údaje o plávaní sa počas odpočinku nezaznamenávajú. Na zobrazenie ďalších obrazoviek údajov stlačte **UP** alebo **DOWN**.

Funkcia automatického oddychu je k dispozícii len pre plávanie v bazéne. Hodinky automaticky zistia, kedy odpočívate, a zobrazí sa obrazovka odpočinku. Ak odpočívate dlhšie ako 15 sekúnd, hodinky automaticky vytvoria interval oddychu. Keď začnete znova plávať, hodinky automaticky začnú nový interval plávania. Funkciu automatického režimu oddychu môžete zapnúť v možnostiach aktivity (*Nastavenia aktivít a aplikácií, strana 109*).

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

Počas plaveckej aktivity v bazéne alebo na otvorenej vodnej ploche môžete manuálne označiť interval odpočinku stlačením .

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 Stlačením tlačidla  spustíte časovač cvičenia.
- 3 Po dokončení intervalu cvičenia, stlačte tlačidlo .
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, stlačte tlačidlo .
 - Ak chcete začať interval plávania, stlačte tlačidlo **UP** alebo **DOWN** na návrat na obrazovky plaveckého tréningu.

Cyklopočítač Forerunner a váš bicykel eBike

Predtým, ako budete môcť používať kompatibilný bicykel eBike (ako napríklad eBike Shimano STEPS™), musíte bicykel spárovať so svojim cyklopočítačom Forerunner ([Párovanie bezdrôtových snímačov, strana 104](#)).

Lyžovanie a zimné športy

Aktivity lyžovanie a snoubording môžete pridať na svoj zoznam aktivít ([Prispôsobenie zoznamu aktivít, strana 109](#)). Môžete si prispôsobiť obrazovky s údajmi pre každú aktivitu ([Prispôsobenie obrazoviek s údajmi, strana 111](#)).

Zobrazenie vašich zjazdov

Vaše hodinky za pomoci funkcie automatického spustenia zaznamenávajú podrobné informácie o každom zjazde na lyžiach či snowboarde. Táto funkcia je pre zjazdové lyžovanie a snowboarding predvolene zapnutá. Keď začnete klesať, automaticky zaznamená nové zjazdy na lyžiach.

- 1 Začnite aktivitu na lyžiach alebo snowboarde.
- 2 Podržte tlačidlo .
- 3 Vyberte položku **Zobraziť zjazd**.
- 4 Stlačením tlačidiel **UP** a **DOWN** zobrazíte 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.

Údaje o výkone pri bežekom lyžovaní

POZNÁMKA: séria príslušenstva HRM-Pro musí byť spárovaná s hodinkami Forerunner pomocou technológie ANT+. Ak bola spolu s hodinkami Forerunner súčasťou balenia séria príslušenstva HRM-Pro, zariadenia sú už spárované.

Na získanie spätnej väzby v reálnom čase o vašich výkonoch pri bežekom lyžovaní môžete použiť kompatibilné hodinky Forerunner spárované so sériou príslušenstva HRM-Pro. Výkon sa meria vo wattoch. Faktory ovplyvňujúce výkon zahŕňajú vašu rýchlosť, zmeny nadmorskej výšky, vietor a snehové podmienky. Výkon môžete použiť na meranie a zlepšenie vášho lyžiarskeho výkonu.

POZNÁMKA: hodnoty výkonu pri lyžovaní sú vo všeobecnosti nižšie ako hodnoty výkonu pri jazde na bicykli. Je to úplne normálne a stáva sa to, pretože ľudia sú pri lyžovaní menej výkonní ako počas bicyklovania. Je bežné, že hodnoty výkonu pri lyžovaní sú o 30 až 40 percent nižšie ako hodnoty výkonu pri jazde na bicykli pri rovnakej intenzite tréningu.

Zaznamenanie aktivity na lyžiach alebo snowboarde mimo zjazdoviek

Pri aktivitách na lyžiach alebo snowboarde mimo zjazdoviek máte možnosť prepínať medzi režimami stúpania a klesania, takže môžete presne sledovať svoje štatistiky. Nastavenie Sledovanie režimu môžete prispôbiť na automatické alebo manuálne prepínanie režimov sledovania ([Nastavenia aktivít a aplikácií, strana 109](#)).

- 1 Stlačte tlačidlo **START**.
- 2 Vyberte položku **Voľné lyžovanie** alebo **Backcountry Snowboard**.
- 3 Vyberte jednu z možností:
 - Ak začínate svoju aktivitu stúpaním, vyberte položku **Výstupy**.
 - Ak začínate svoju aktivitu smerujúcu zjazdom z kopca nadol, vyberte položku **Zostupy**.
- 4 Stlačením tlačidla **START** spustíte časovač aktivity.
- 5 V prípade potreby môžete stlačením tlačidla  prepínať medzi režimom sledovania stúpania a klesania.
- 6 Po ukončení svojej aktivity stlačte tlačidlo **STOP** a vyberte **Uložiť**.

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**.

Golf

Hranie golfu

Pred začiatkom golfovej hry je potrebné zariadenie nabiť (*Nabíjanie hodínok, strana 126*).

- 1 Stlačte tlačidlo **START**.
 - 2 Vyberte možnosť **Golf**.
Zariadenie lokalizuje satelity, vypočíta vašu polohu a ak je iba jedno ihrisko nablízku, vyberie ho.
 - 3 Ak sa zobrazí zoznam golfových ihrísk, vyberte si zo zoznamu golfové ihrisko.
 - 4 Vyberte položku  pre záznam skóre.
 - 5 Vyberte odpalisko.
 - 6 Pomocou tlačidiel **UP** alebo **DOWN** sa posúvate po jednotlivých jamkách.
Keď prejdete k ďalšej jamke, zariadenie automaticky posunie zobrazenie.
- TIP:** ak chcete otvoriť ponuku golf (*Ponuka Golf, strana 18*), stlačte tlačidlo **START**.
- 7 Po dokončení aktivity vyberte položku **START** > **Ukončiť okruh** > **Ukončiť okruh**.

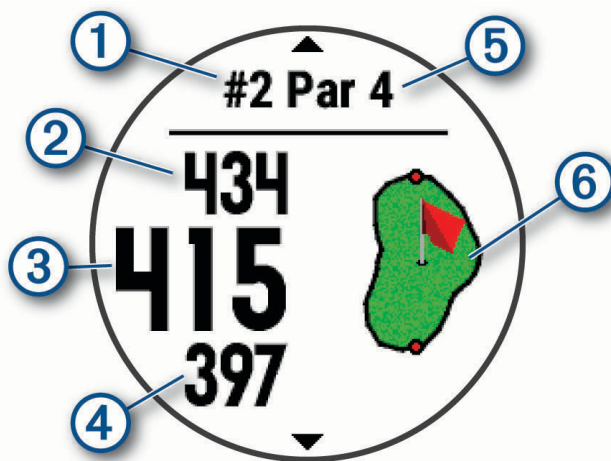
Preberanie golfových ihrísk

Pred prvou hrou na novom ihrisku je potrebné prevziať toto ihrisko pomocou aplikácie Garmin Connect.

- 1 V aplikácii Garmin Connect vyberte položku **...**.
- 2 Vyberte položky **Prevziať golfové ihriská** > **+**.
- 3 Vyberte golfové ihrisko.
- 4 Vyberte položku **Prevziať**.
Keď sa dokončí preberanie golfového ihriska, toto ihrisko sa zobrazí v zozname ihrísk vo vašich hodinkách Forerunner.

Informácie o jamkách

Hodinky vypočítajú vzdialenosť na začiatok a koniec greenu a k vybratej polohe jamky (*Posunutie vlajky, strana 18*).



①	Aktuálne číslo jamky
②	Vzdialenosť na koniec greenu
③	Vzdialenosť k vybranej polohe jamky
④	Vzdialenosť na začiatok greenu
⑤	Par jamky
⑥	Mapa greenu

Ponuka Golf

Ak chcete počas kola získať prístup k ďalším funkciám v ponuke golf, môžete stlačiť tlačidlo **START**.

Ukončiť okruh: ukončí aktuálne kolo.

Pozastaviť kolo: slúži na pozastavenie aktuálneho kola. Kolo môžete kedykoľvek obnoviť spustením aktivity Golf.

Presun zástavky: umožňuje vám presunúť polohu jamky, aby ste získali presnejšie meranie vzdialenosti (*Posunutie vlajky, strana 18*).

Prekážky: zobrazuje bunkre a vodné nebezpečenstvá pre aktuálnu jamku.

Zmeranie odpalu: zobrazuje vzdialenosť predchádzajúceho odpalu zaznamenaného pomocou funkcie Garmin AutoShot™ (*Zobrazenie meraných odpalov, strana 19*). Odpal môžete zaznamenať aj manuálne (*Manuálne meranie odpalu, strana 19*).

Lay-upy: zobrazuje možnosti lay-upov a vzdialenosti pre aktuálnu jamku (len jamky par 4 a par 5).

Skóre karta: otvára skóre kartu pre kolo (*Zaznamenávanie skóre, strana 19*).

Počít. kilometrov: zobrazuje zaznamenaný čas, vzdialenosť a prejdené kroky. Počítadlo vzdialenosti sa automaticky spustí a zastaví na začiatku alebo na konci kola. Počítadlo vzdialenosti môžete vynulovať počas kola.

PinPointer: funkcia PinPointer slúži ako kompas, ktorý vám ukáže smer k jamke, keď nevidíte na green. Táto funkcia vám pomôže nasmerovať ranu, aj keď ste v lese alebo v hlbokom piesku.

POZNÁMKA: funkciu PinPointer nepoužívajte v golfovom vozíku. Rušenie spôsobené golfovým vozíkom môže ovplyvniť presnosť kompasu.

Posunutie vlajky

Môžete priblížiť pohľad na green a posunúť polohu jamky.

1 Na obrazovke s informáciami o jamke vyberte položku **START > Presun zástavky**.

2 Pomocou tlačidiel **UP** alebo **DOWN** posuniete polohu jamky.

3 Vyberte ikonu **START**.

Vzdialenosti na obrazovke s informáciami o jamkách sa aktualizujú podľa novej polohy jamky. Poloha jamky sa uloží len pre aktuálnu hru.

Zobrazenie meraných odpalov

Ak chcete, aby zariadenie mohlo automaticky rozpoznať a merať odpal, musíte povoliť skórovanie.

Vaše zariadenie disponuje funkciou na automatické rozpoznanie a záznam odpalu. Vždy, keď na ferveji spravíte odpal, zariadenie zaznamená jeho vzdialenosť, ktorú si tak môžete neskôr pozrieť.

TIP: automatické rozpoznanie odpalov funguje najlepšie, keď zariadenie nosíte na zápästí ruky, ktorou odpaľujete, a máte dobrý kontakt s loptičkou. Putty sa nezaznamenávajú.

- 1 Počas hrania golfu vyberte položku **START > Zmeranie odpalu**.

Zobrazí sa posledná vzdialenosť odpalu.

POZNÁMKA: vzdialenosť sa automaticky obnoví, keď znova odpálite loptičku, pri putte na green alebo pri presune k ďalšej jamke.

- 2 Ak chcete zobraziť všetky zaznamenané vzdialenosti odpalov, stlačte tlačidlo **DOWN**.

Manuálne meranie odpalu

Ak hodinky nerozpoznali odpal, môžete ho pridať manuálne. Odpal musíte pridať z polohy vynechaného odpalu.

- 1 Odpáľte loptičku a sledujte, kam dopadne.
- 2 Na obrazovke s informáciami o jamkách stlačte tlačidlo **START**.
- 3 Vyberte položku **Zmeranie odpalu**.
- 4 Stlačte tlačidlo **START**.
- 5 Vyberte položky **Pridať úder > ✓**.
- 6 V prípade potreby zadajte palicu, ktorú ste použili pri odpale.
- 7 Dokráčajte alebo prejdite k loptičke.

Pri ďalšom odpale loptičky hodinky automaticky zaznamenajú vzdialenosť vášho posledného odpalu. V prípade potreby môžete manuálne pridať ďalší odpal.

Zobrazenie oblúčkových vzdialeností a zalomení

Zobrazí sa zoznam vzdialeností layup a dogleg pre jamky s hodnotou par 4 a 5 úderov.

Vyberte položku **START > Lay-upy**.

Na displeji sa zobrazí každý oblúk a vzdialenosť ku každému oblúku.

POZNÁMKA: vzdialenosti sa po ich prejení odstránia zo zoznamu.

Snímače na golfové palice

Vaše hodinky sú kompatibilné so snímačmi na golfové palice Approach® CT10. Spárované snímače na golfové palice môžete použiť na automatické sledovanie golfových záberov, vrátane lokalizácie, vzdialenosti a typu palice. Ďalšie informácie nájdete v príručke používateľa svojho snímača na golfové palice (garmin.com/manuals/ApproachCT10).

Zaznamenávanie skóre

- 1 Na obrazovke s informáciami o jamkách stlačte tlačidlo **START**.
- 2 Vyberte položku **Skóre karta**.
Skóre sa zobrazí, keď sa presuniete na green.
- 3 Stláčaním tlačidiel **UP** alebo **DOWN** sa posúvate po jednotlivých jamkách.
- 4 Stláčením tlačidla **START** vyberiete jamku.
- 5 Stláčaním tlačidiel **UP** alebo **DOWN** nastavíte skóre.
Vykonaná aktualizácia celkového skóre.

Aktualizácia skóre

- 1 Na obrazovke s informáciami o jamkách stlačte tlačidlo **START**.
- 2 Vyberte položku **Skóre karta**.
- 3 Stláčaním tlačidiel **UP** alebo **DOWN** sa posúvate po jednotlivých jamkách.
- 4 Stlačením tlačidla **START** vyberiete jamku.
- 5 Stláčaním tlačidiel **UP** alebo **DOWN** zmeníte skóre pre danú jamku.
Vykonaná aktualizácia celkového skóre.

Nastavenie spôsobu záznamu skóre

Môžete zmeniť spôsob, akým zariadenie zaznamenáva vaše skóre.

- 1 Na obrazovke s informáciami o jamkách podržte tlačidlo .
- 2 Zvoľte nastavenia aktivity.
- 3 Vyberte položku **Spôsob bodovania**.
- 4 Vyberte spôsob záznamu skóre.

Stableford skórovanie

Keď zvolíte metódu skórovania Stableford ([Nastavenie spôsobu záznamu skóre, strana 20](#)), body sa vám pripisujú na základe počtov úderov vzhľadom na par. Na konci kola vyhráva hráč s najvyšším skóre. Zariadenie pripisuje body podľa pravidiel Golfovej asociácie Spojených štátov amerických.

Skóre karta pre hru Stableford uvádza body namiesto úderov.

Body	Údery vzhľadom na par
0	2 alebo viac nad
1	1 nad
2	Par
3	1 pod
4	2 pod
5	3 pod

Nastavenie hendikepu

- 1 Na obrazovke s informáciami o jamkách podržte tlačidlo .
- 2 Zvoľte nastavenia aktivity.
- 3 Vyberte položku **Bodovanie s hendikepom**.
- 4 Vyberte možnosť záznamu skóre s hendikepom:
 - Ak chcete zadať počet úderov, ktoré sa majú odčítať od celkového skóre, vyberte položku **Miestny hendikep**.
 - Ak chcete zadať index hendikepu hráča a hodnotenie obtiažnosti ihriska použité na výpočet vášho hendikepu pre ihrisko, vyberte položku **Index/Sklon**.
- 5 Nastavte svoj hendikep.

Zapnutie sledovania štatistík

Funkcia Sledovanie štatistík aktivuje sledovanie podrobných štatistík počas hrania golfu.

- 1 Na obrazovke s informáciami o jamkách podržte tlačidlo .
- 2 Zvoľte nastavenia aktivity.
- 3 Vyberte položku **Sledovanie štatistík**.

Záznam štatistík

Skôr než začnete zaznamenávať štatistiky, musíte zapnúť sledovanie štatistík ([Zapnutie sledovania štatistík, strana 20](#)).

- 1 Zo skóre karty vyberte jamku.
- 2 Zadajte celkový počet vykonaných odpalov vrátane puttov a stlačte tlačidlo **START**.
- 3 Nastavte počet puttov a stlačte tlačidlo **START**.
POZNÁMKA: počet puttov sa používa iba na sledovanie štatistík a nezvyšuje vaše skóre.
- 4 V prípade potreby vyberte možnosť:
POZNÁMKA: ak ste na jamke par 3, informácie o ferveji sa neobjavia.
 - Ak loptička dopadne na fervej, vyberte možnosť **Vo ferveji**.
 - Ak loptička dopadne mimo ferveja, vyberte možnosť **Minutia sprava** alebo **Minutia zľava**.
- 5 V prípade potreby zadajte počet trestných odpalov.

Používanie golfového počítadla kilometrov

Počítadlo kilometrov môžete používať na zaznamenávanie času, vzdialenosti a prejdenej krokov. Počítadlo vzdialenosti sa spustí a zastaví na začiatku alebo na konci kola.

- 1 Na obrazovke s informáciami o otvore stlačte **START**.
- 2 Vyberte položku **Počít. kilometrov**.
- 3 V prípade potreby vyberte položku **Vynulovať** a nastavte počítadlo kilometrov na nulu.

Zobrazenie smeru k jamke

Funkcia PinPointer slúži ako kompas, ktorý vám ukáže správny smer, keď nevidíte na green. Táto funkcia vám pomôže nasmerovať ranu, aj keď ste v lese alebo v hlbokom piesku.

POZNÁMKA: funkciu PinPointer nepoužívajte v golfovom vozíku. Rušenie spôsobené golfovým vozíkom môže ovplyvniť presnosť kompasu.

- 1 Na obrazovke s informáciami o jamkách stlačte tlačidlo **START**.
- 2 Vyberte položku **PinPointer**.
Šípka ukazuje smer k jamke.

Tréning

Tréning na preteky

Ak máte odhadovanú hodnotu VO2 max, vaše hodinky vám môžu navrhnúť denné tréningy, ktoré vám pomôžu trénovať na bežecké alebo cyklistické podujatie ([Informácie o odhadovaných hodnotách VO2 max., strana 55](#)).

- 1 Na telefóne alebo počítači prejdite do kalendára Garmin Connect.
- 2 Vyberte deň podujatia a pridajte preteky.
Môžete vyhladať podujatie vo vašej oblasti alebo si vytvoriť vlastné podujatie.
- 3 Uveďte podrobnosti o podujatí a podľa možností pridajte kurz.
- 4 Synchronizujte hodinky so svojím účtom Garmin Connect.
- 5 Na hodinkách prejdite na náhľad na primárnu udalosť, kde nájdete odpočítavanie do hlavných pretekov.
- 6 Na obrazovke vzhľadu hodín stlačte tlačidlo **START** a vyberte bežeckú alebo cyklistickú aktivitu.
POZNÁMKA: ak ste absolvovali aspoň 1 beh vonku s údajmi srdcového tepu alebo 1 jazdu s údajmi srdcového tepu a výkonu, na vašich hodinkách sa zobrazia denné odporúčané tréningy.

Kalendár pretekov a primárne preteky

Keď do kalendára Garmin Connect pridáte preteky, budete si môcť zobraziť udalosť v hodinkách pridaním zobrazenia primárnych pretekov (*Pohl'ady, strana 77*). Dátum udalosti musí byť v nasledujúcich 365 dňoch. Hodinky zobrazujú odpočítavanie do začiatku podujatia, váš cieľový čas alebo predpokladaný cieľový čas (len pri bežeckých podujatiach) a informácie o počasí.



POZNÁMKA: historické informácie o počasí pre dané miesto a dátum sú k dispozícii ihneď. Údaje o miestnej predpovedi sa zobrazia približne 14 dní pred udalosťou.

Ak pridáte viac ako jedno podujatie, zobrazí sa výzva na výber primárneho podujatia.

V závislosti od dostupných údajov o trati pre vaše podujatie môžete zobraziť údaje o prevýšení, mapu trate a pridať plán PacePro™ (*Tréning PacePro, strana 32*).

Zlúčený stav tréningov

Ak používate viac ako jedno zariadenie Garmin® v rámci účtu Garmin Connect, môžete si vybrať, ktoré zariadenie bude primárnym zdrojom údajov na každodenné používanie a na účely tréningu.

Z ponuky aplikácie Garmin Connect vyberte položku Nastavenia.

Primárne tréningové zariadenie: nastaví zdroj prioritných údajov pre tréningové údaje, ako je tréningový stav a zameranie záťaže.

Primárne nositeľné zariadenie: nastaví zdroj prioritných údajov pre denné zdravotné metriky, ako sú kroky a spánok. Tieto hodinky by ste mali nosiť najčastejšie.

TIP: na dosiahnutie čo najpresnejších výsledkov Garminodporúča časté synchronizovanie s účtom Garmin Connect.

Nastavenia položky Zdravie a zdravý životný štýl

Podržte tlačidlo  a vyberte položku **Nastavenia > Zdravie a wellness**.

ST na zápästí: umožňuje prispôbiť nastavenia monitora srdcového tepu na zápästí (*Nastavenia monitora srdcového tepu na zápästí, strana 40*).

Režim pulzovej oxymetrie: umožňuje vybrať režim pulznej oxymetrie (*Zapnutie celodenného režimu, strana 71*).

Denný súhrn: povoľuje funkciu Body Battery™ denný súhrn, ktorá sa zobrazuje pár hodín pred vaším spánkom. Denný súhrn poskytuje štatistiku, ako váš denný stres a história aktivít ovplyvnila vašu Body Battery hladinu (*Body Battery, strana 72*).

Upozornenia na stres: upozorní vás, keď časové úseky stresu vyčerpali hladinu vašej Body Battery.

Upozornenia na odpočinok: upozorní vás po časovom úseku odpočinku a jeho vplyvu na hladinu vášho Body Battery.

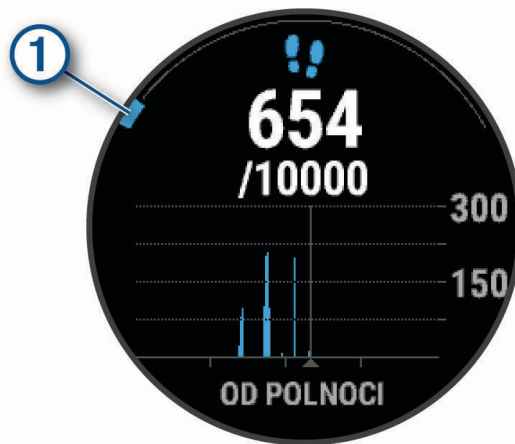
Upozornenie na pohyb: povoľuje alebo zakazuje funkciu Upozornenie na pohyb (*Používanie upozornenia na pohyb, strana 23*).

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

Move IQ: umožňuje zapnúť a vypnúť udalosti funkcie Move IQ®. Keď vaše pohyby zodpovedajú známym vzorom cvičení, funkcia Move IQ automaticky rozpozná príslušnú udalosť a zobrazí ju na vašej časovej osi. Udalosti funkcie Move IQ zobrazujú typ a trvanie aktivity, ale nezobrazujú sa v zozname aktivít ani v kanále s novinkami. Podrobnejšie údaje a vyššiu presnosť zaistíte zaznamenaním aktivity s meraním času na vašom zariadení.

Automatický cieľ

Vaše hodinky vytvárajú denný cieľ v rámci počtu krokov automaticky na základe vašich predchádzajúcich úrovní aktivity. Ako sa budete cez deň pohybovať, hodinky budú 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 121*).

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

Zapnutie funkcie Upozornenie na pohyb

- 1 Podržte tlačidlo .
- 2 Vyberte **Nastavenia** > **Upozornenia** > **Systémové upozornenia** > **Zdravie a wellness** > **Upozornenie na pohyb** > **Zapnúť(é)**.

Sledovanie spánku

Keď spíte, hodinky automaticky zistia váš spánok a sledujú vaše pohyby počas vašich normálnych hodín spánku. Svoje bežné hodiny spánku môžete nastaviť v aplikácii Garmin Connect alebo v nastaveniach hodiniek (*Prispôsobenie režimu spánku, strana 24*). Štatistiky spánku obsahujú údaje o celkovej dĺžke spánku v hodinách, fázach spánku, pohyboch počas spánku a skóre spánku. Zdiernnutia sa pridávajú do štatistík spánku a tiež môžu ovplyvniť vaše zotavenie. Svoje podrobné štatistiky spánku si môžete pozrieť vo svojom účte Garmin Connect.

POZNÁMKA: Pomocou režimu nerušenia môžete vypnúť oznámenia a upozornenia okrem budíkov (*Používanie režimu Nerušiť, strana 24*).

Používanie automatického sledovania spánku

- 1 Hodinky majte na sebe aj počas spánku.
- 2 Nahrajte údaje zo sledovania vášho spánku na Garmin Connect lokalitu (*Manuálna synchronizácia údajov s aplikáciou Garmin Connect, strana 76*).
Svoje štatistiky spánku si môžete pozrieť vo svojom účte Garmin Connect.
Informácie o vašom spánku z poslednej noci si môžete zobrazíť na svojich Forerunner hodinách (*Pohl'ady, strana 77*).

Prispôsobenie režimu spánku

- 1 Podržte .
- 2 Vyberte položky **Systém** > **Režim spánku**.
- 3 Vyberte jednu z možností:
 - Vyberte položku **Plán**, vyberte deň a zadajte svoje bežné hodiny spánku.
 - Ak chcete použiť spánkový vzhľad hodín, vyberte položku **Obrázok pozadia**.
 - Ak chcete nakonfigurovať nastavenia obrazovky, vyberte položku **Podsvietenie**.
 - Vyberte položku **Alarm zdiernnutia** na nastavenie spustenia alarmu zdiernnutia ako zvukový tón, vibrácie alebo oboje.
 - Ak chcete povoliť alebo zakázať režim Nerušiť, vyberte položku **Nerušiť**.

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 Dĺžka spánku môžete zapnúť v nastaveniach systému. Služi na vstup do režimu nerušenia počas vášho obvyklého času spánku (*Nastavenia systému, strana 121*).

POZNÁMKA: v ponuke ovládacích prvkov .

- 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.

Hodinky monitorujú intenzitu vašej aktivity a sledujú čas strávený stredne intenzívnymi až vysoko intenzívnymi aktivitami (výpočet vysokej intenzity si vyžaduje údaje o srdcovom tepe). Hodinky spočítajú počet minút stredne intenzívnych aktivít a počet minút vysoko intenzívnych aktivít. Pri sčítavaní sa počet minút vysoko intenzívnych aktivít zdvojnásobuje.

Naberanie minút intenzívneho cvičenia

Hodinky Forerunner vypočítavajú minúty intenzívnej aktivity porovnávaním údajov o vašom srdcovom tepe s vaším priemerným srdcovým tepom v pokoji. Ak je meranie tepu vypnuté, hodinky vypočítavajú 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, hodinky noste celý deň aj celú noc.

Move IQ

Keď vaše pohyby zodpovedajú známym vzorom cvičení, funkcia Move IQ automaticky rozpozná príslušnú udalosť a zobrazí ju na vašej časovej osi. Udalosti funkcie Move IQ zobrazujú typ a trvanie aktivity, ale nezobrazujú sa v zozname aktivít ani v kanále s novinkami. Podrobnejšie údaje a vyššiu presnosť zaistíte zaznamenaním aktivity s meraním času na vašom zariadení.

Tréningy

Môžete si vytvoriť vlastné cvičenia, ktoré zahŕňajú ciele pre každú časť cvičenia a pre rozličné vzdialenosti, časy a kalórie. Počas vašej aktivity si môžete prezerať obrazovky s údajmi o konkrétnom tréningu, ktoré obsahujú informácie o kroku cvičenia, ako je vzdialenosť kroku cvičenia alebo aktuálne tempo.

Na hodinkách: môžete otvoriť tréningovú aplikáciu zo zoznamu aktivít na zobrazenie všetkých tréningov, ktoré sú momentálne v hodinkách načítané (*Prispôsobenie zoznamu aktivít, strana 109*).

Môžete zobraziť aj históriu tréningov.

V aplikácii: cvičenia môžete vytvoriť alebo ich vyhľadať viac alebo si z aplikácie vybrať tréningový plán, v ktorom sú zahrnuté cvičenia, a odoslať ich do hodínok *Trénovanie podľa cvičenia z aplikácie Garmin Connect, strana 25*.

Môžete si naplánovať cvičenia.

Môžete aktualizovať a upraviť aktuálne cvičenia.

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 93*).

- 1 Vyberte jednu z možností:
 - Otvorte aplikáciu Garmin Connect a vyberte položku ●●●.
 - Prejdite na stránku connect.garmin.com.
- 2 Vyberte položky **Tréning a plánovanie > Cvičenia**.
- 3 Nájdite cvičenie alebo si vytvorte a uložte nové cvičenie.
- 4 Vyberte položku  alebo **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 93](#)).

- 1 V aplikácii Garmin Connect vyberte položku •••.
- 2 Vyberte položky **Tréning a plánovanie > Cvičenia > Vytvorenie tréningu**.
- 3 Vyberte aktivitu.
- 4 Vytvorte svoje vlastné cvičenie.
- 5 Vyberte možnosť **Zvuková poznámka** a zaznamenajte si krátku poznámku o cvičení alebo kroku cvičenia (dostupné pre všetky cvičenia okrem plávania).
Zvukové poznámky sa prehrávajú cez pripojené slúchadlá Bluetooth®, ak sú k dispozícii ([Pripojenie slúchadiel Bluetooth, strana 89](#)).
- 6 Vyberte položku **Uložiť**.
- 7 Zadajte názov cvičenia a vyberte položku **Uložiť**.
Vo vašom zozname cvičení sa objaví nové cvičenie.
POZNÁMKA: toto cvičenie môžete odoslať do hodínok ([Tréning podľa cvičenia z aplikácie Garmin Connect, strana 25](#)).

Odoslanie vlastného cvičenia do hodínok

Vlastné cvičenie, ktoré ste vytvorili, môžete pomocou aplikácie Garmin Connect odoslať do svojich hodínok ([Vytvorenie vlastného cvičenia v aplikácii Garmin Connect, strana 26](#)).

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

Začatie cvičenia

Hodinky vás môžu previesť viacerými krokmi v rámci cvičenia.

- 1 Stlačte tlačidlo **START**.
- 2 Vyberte aktivitu.
- 3 Vyberte **≡** > **Tréning** > **Tréningy**.
- 4 Vyberte cvičenie.

POZNÁMKA: v zozname sa zobrazia iba cvičenia, ktoré sú kompatibilné s vybranou aktivitou.



- 5 Ak chcete zobraziť kroky cvičenia (voliteľné), vyberte položku **DOWN**.

TIP: stlačením tlačidla **START** zobrazíte animáciu zvoleného cvičenia alebo si vypočujete zvukovú poznámku cez slúchadlá Bluetooth (voliteľné).

- 6 Zvoľte **START** > **Cvičiť**.

- 7 Stlačením tlačidla **START** spustíte časovač aktivity.

Po začatí cvičenia hodinky zobrazia každý krok cvičenia, voliteľný krok a zvukové poznámky a aktuálne údaje o cvičení.

Tréning denného odporúčaného cvičenia

Predtým, ako vám hodinky navrhnú denný beh alebo tréning na bicykli, musíte mať pre túto aktivitu odhad hodnoty VO2 max. ([Informácie o odhadovaných hodnotách VO2 max., strana 55](#)).

- 1 Stlačte tlačidlo **START**.
- 2 Vyberte položku **Beh** alebo **Bicyklovanie**.
Zobrazí sa denné odporúčané cvičenie.
- 3 Stlačením **DOWN** zobrazíte podrobnosti o tréningu, napríklad kroky a odhadovaný prínos (voliteľné).
- 4 Vyberte položku **START** a zvoľte požadovanú možnosť:
 - Ak chcete previesť cvičenie, vyberte položku **Cvičiť**.
 - Ak chcete cvičenie preskočiť, vyberte položku **Zrušiť**.
 - Ak chcete zobraziť návrhy cvičení na nadchádzajúci týždeň, vyberte položku **Viac návrhov**.
 - Ak chcete zobraziť nastavenia cvičení, napr. **Typ cieľa**, vyberte možnosť **Nastavenia**.

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 Stlačte tlačidlo **START**.
- 2 Vyberte položku **Beh** alebo **Bicyklovanie**.
- 3 Podržte tlačidlo .
- 4 Vyberte možnosť **Tréning > Tréningy > Denné odporúčania > Nastavenia > Výzva na cvičenie**.
- 5 Na zapnutie alebo vypnutie výziev stlačte tlačidlo **START**.

Tréning plávania v bazéne

Hodinky vás môžu previesť viacerými krokmi v rámci plaveckého cvičenia. Vytvorenie a odoslanie plaveckého tréningu je podobné krokom [Tréningy, strana 25](#) a [Trénovanie podľa cvičenia z aplikácie Garmin Connect, strana 25](#).

- 1 Stlačte tlačidlo **START**.
- 2 Vyberte položku **Pl. v bazéne**.
- 3 Podržte tlačidlo .
- 4 Vyberte položku **Tréning**.
- 5 Vyberte jednu z možností:
 - Výberom položky **Tréningy** môžete spustiť cvičenia prevzaté z aplikácie Garmin Connect.
 - Výberom položky **Kritická rýchlosť plávania** môžete zaznamenať test kritickej rýchlosti plávania (CSS) alebo zadať hodnotu CSS manuálne ([Zaznamenanie testu kritickej rýchlosti plávania, strana 28](#)).
 - Výberom položky **Tréningový kalendár** môžete spustiť alebo zobrazíť naplánované cvičenia.
- 6 Postupujte podľa pokynov na obrazovke.

Zaznamenanie testu kritickej rýchlosti plávania

Vaša hodnota kritickej rýchlosti plávania (CSS) je výsledkom testu založeného na časovke vyjadrenej ako tempo na 100 metrov. CSS je teoretická rýchlosť, ktorú môžete nepretržite udržiavať bez vyčerpania. Hodnotu CSS môžete použiť na usmernenie svojho tréningového tempa a sledovanie svojho zlepšovania.

- 1 Stlačte tlačidlo **START**.
- 2 Vyberte položku **Pl. v bazéne**.
- 3 Podržte tlačidlo .
- 4 Vyberte položky **Tréning > Kritická rýchlosť plávania > Urobiť test kritic. rých. plávania**.
- 5 Stlačením tlačidla **DOWN** si pozriete kroky cvičenia (voliteľné).
- 6 Stlačte tlačidlo **START**.
- 7 Stlačením tlačidla **START** spustíte časovač aktivity..
- 8 Postupujte podľa pokynov na obrazovke.

Úprava výsledku kritickej rýchlosti plávania

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

- 1 Na obrazovke hodínky vyberte položku **START > Pl. v bazéne > Možnosti > Kritická rýchlosť plávania > Kritická rýchlosť plávania**.
- 2 Zadajte minúty.
- 3 Zadajte sekundy.

Informácie o kalendári tréningov

Kalendár tréningov v hodinkách je rozšírením kalendáru tréningov alebo plánu, ktorý si nastavíte vo svojom účte 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 náhľade kalendára. Keď v kalendári vyberiete niektorý deň, môžete si pozrieť príslušné cvičenie alebo ho absolvovať. Naplánované cvičenie zostane v hodinkách 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, musíte mať založený účet Garmin Connect ([Garmin Connect, strana 93](#)) a hodinky Forerunner musíte spárovať s kompatibilným telefónom.

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

Adaptívne tréningové plány

Váš účet Garmin Connect ponúka adaptívny tréningový plán a funkciu trénera Garmin, ktoré sa prispôbia vašim tréningovým cieľom. Napríklad môžete odpovedať na pár otázok a tak vyhľadať plán, ktorý vám pomôže zvládnuť 5 km preteky. Plán sa prispôbi vašej aktuálnej úrovni kondície, preferenciám, čo sa týka tréningu a harmonogramu, a dátumu pretekov. Keď začnete realizovať plán, tak sa pohľad Garmin Coach pridá do slučky pohľadov vo vašich hodinkách Forerunner.

Začatie dnešného cvičenia

Po odoslaní tréningového plánu Garmin Coach do hodínok sa ukáže zobrazenie Garmin Coach v slučke zobrazení ([Prispôsobenie slučky pohľadov, strana 108](#)).

- 1 Ak chcete mať na ciferníku hodínok zobrazenie Garmin Coach, stlačte tlačidlo **UP** alebo **DOWN**.
Ak je cvičenie tejto aktivity naplánované na dnešný deň, hodinky zobrazia názov cvičenia a vyzvú vás na jeho spustenie.
- 2 Stlačte tlačidlo **START**.
- 3 Ak chcete zobrazovať kroky cvičenia (voliteľné), stlačte **DOWN**.
- 4 Stlačte tlačidlo **START** a zvolte možnosť **Cvičiť**.
- 5 Postupujte podľa pokynov na obrazovke.

Intervalové cvičenia

Interval workouts can be open or structured. Structured repeats can be based on distance or time. V zariadení sa uloží vaše vlastné intervalové cvičenie, kým si nevytvoríte iné intervalové cvičenie.

Prispôsobenie intervalového cvičenia

- 1 Stlačte tlačidlo **START**.
- 2 Vyberte aktivitu.
- 3 Stlačte .
- 4 Vyberte položky **Tréning > Intervaly > Štruktúrované opakovania**.
Zobrazí sa cvičenie.
- 5 Stlačte tlačidlo **START** a zvolte možnosť **Upraviť cvičenie**.
- 6 Vyberte jednu alebo viac možností:
 - Ak chcete nastaviť trvanie a druh intervalu, vyberte položku **Interval**.
 - Ak chcete nastaviť trvanie a druh oddychu, vyberte položku **Oddych**.
 - 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)**.
- 7 Stlačte tlačidlo **BACK**.

Začatie intervalového cvičenia

- 1 Stlačte tlačidlo **START**.
 - 2 Vyberte aktivitu.
 - 3 Podržte .
 - 4 Vyberte položky **Tréning > Intervaly**.
 - 5 Vyberte možnosť:
 - Po zvolení položky **Neobmedzené opakovania** budete môcť zaznamenávať svoje intervaly a časové úseky oddychu manuálne stlačením .
 - Ak chcete použiť intervalové cvičenie na základe vzdialenosti alebo času, vyberte položky **Štruktúrované opakovania > START > Cvičiť**.
 - 6 Stlačením tlačidla **START** spustíte časovač aktivity.
 - 7 Počas rozcvičky v rámci intervalového cvičenia môžete začať prvý interval stlačením .
 - 8 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 5*).
- 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 položky **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 zobrazíť ukážku rozdelení a grafu nadmorskej výšky.

Prevzatie plánu PacePro z aplikácie Garmin Connect

Ak chcete prevziať plán PacePro z aplikácie Garmin Connect, musíte mať vytvorený účet Garmin Connect ([Garmin Connect, strana 93](#)).

- 1 Vyberte jednu z možností:
 - Otvorte aplikáciu Garmin Connect a vyberte položku **•••**.
 - Prejdite na stránku connect.garmin.com.
- 2 Vyberte možnosti **Tréning a plánovanie > Stratégie tempa PacePro**.
- 3 Podľa pokynov na obrazovke vytvorte a uložte plán PacePro.
- 4 Vyberte položku  alebo **Odoslať do zariadenia**.

Vytvorenie plánu PacePro na vašich hodinkách

Skôr než si na hodinkách budete môcť vytvoriť plán PacePro, musíte vytvoriť dráhu a nahráť ju do hodínok ([Vytvorenie dráhy v aplikácii Garmin Connect, strana 95](#)).

- 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 novú**.
- 7 Vyberte jednu z možností:
 - Vyberte položku **Cieľové tempo** a zadajte cieľové tempo.
 - Vyberte položku **Cieľový čas** a zadajte cieľový čas.Zariadenie zobrazí vaše vlastné pásmo tempa.

TIP: môžete zobraziť ukážku úsekov stlačením tlačidla **DOWN**.
- 8 Stlačte tlačidlo **START**.
- 9 Vyberte jednu z možností:
 - Ak chcete aktivovať navigáciu dráhy a spustiť plán, vyberte **Použiť plán > ✓**.
 - Výberom položky **Mapa** zobrazíte ukážku dráhy.

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 zobrazíť 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 PacePro > Áno**.
Zariadenie zastaví plán PacePro. Časovač aktivity beží ďalej.

Power Guide

Môžete vytvoriť a použiť stratégiu výkonu na plánovanie svojho úsilia na pretekoch. Vaše zariadenie Forerunner používa vašu hodnotu FTP, nadmorskú výšku kurzu a predpokladaný čas, ktorý potrebujete na absolvovanie pretekov na vytvorenie prispôsobeného sprievodcu výkonom.

Jedným z najdôležitejších krokov pri plánovaní úspešnej stratégie sprievodcu výkonom Power Guide je výber úrovne úsilia. Ak do pretekov vložíte viac úsilia, zvýšite odporúčania výkonu, zatiaľ čo výber ľahšieho úsilia ich zníži ([Vytváranie a používanie sprievodcu výkonom Power Guide, strana 35](#)). Primárnym cieľom sprievodcu výkonom je pomôcť vám dokončiť preteky na základe toho, čo viete o vašich schopnostiach, a nie za účelom dosiahnuť konkrétny cieľový čas. Počas jazdy môžete nastaviť úroveň úsilia.

Sprievodcovia výkonom sú vždy spojení s pretekmi a nemožno ich použiť s tréningami alebo segmentmi. Svoju stratégiu môžete zobraziť a upraviť v aplikácii Garmin Connect a synchronizovať ju s kompatibilnými zariadeniami Garmin. Táto funkcia vyžaduje merač výkonu, ktorý musí byť spárovaný s vaším zariadením ([Párovanie bezdrôtových snímačov, strana 104](#)).

Vytváranie a používanie sprievodcu výkonom Power Guide

Predtým, ako budete môcť vytvoriť sprievodcu výkonom Power Guide, musíte spárovať merač výkonu so svojimi hodinkami ([Párovanie bezdrôtových snímačov, strana 104](#)). V hodinách by ste mali mať načítanú aj dráhu ([Vytvorenie dráhy v aplikácii Garmin Connect, strana 95](#)).

V aplikácii Garmin Connect si môžete vytvoriť aj sprievodcu výkonom.

- 1 Stlačte tlačidlo **START**.
- 2 Vyberte outdoorovú cyklistickú aktivitu.
- 3 Podržte .
- 4 Vyberte možnosti **Tréning > Sprievodca výkonom > Vytvoriť nový**.
- 5 Zvoľte dráhu ([Dráhy, strana 94](#)).
- 6 Vyberte jazdnú polohu.
- 7 Vyberte hmotnosť výbavy.
- 8 Stlačte tlačidlo **START** a vyberte možnosť **Použiť plán**.

TIP: môžete zobraziť mapu, graf nadmorskej výšky, námahu, nastavenia a čiastkové úseky. Pred jazdou môžete tiež upraviť námahu, terén, jazdnú polohu a hmotnosť výbavy.

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 Stlačte tlačidlo **START**.

2 Vyberte aktivitu.

3 Chodte 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 nad. 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 Stlačte tlačidlo **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 za minútu**.
- Ak chcete prispôbiť frekvenciu úderov, vyberte položku **Frekv. upoz..**
- Ak chcete prispôbiť tón a vibrovanie metronómu, vyberte položku **Zvuk a vibrácia**.

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

8 Chodte si zabehať (*Beh, strana 4*).

Metronóm sa spustí automaticky.

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

10 Ak potrebujete zmeniť nastavenia metronómu, podržte tlačidlo .

Režim rozšíreného zobrazenia

Režim režim rozšíreného displeja môžete použiť na zobrazenie obrazoviek s údajmi z hodínok Forerunner na kompatibilnom cyklopočítači 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) ([Zaznamenanie testu kritickej rýchlosti plávania, strana 28](#)). Hodinky využívajú 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 38](#)).

Ak svoj maximálny srdcový tep nepoznáte, použijete 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 hodinách alebo pomocou vášho účtu Garmin Connect.

- 1 Podržte tlačidlo 
- 2 Vyberte položky **Nastavenia > Profil používateľa > Zóny srdcového tepu a výkonu > 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 39](#)).
- 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 60](#)). Funkciu Automat. detekcia môžete používať na automatické zaznamenávanie vášho prahu laktátu počas aktivity ([Automatická detekcia meraní výkonu, strana 39](#)).
- 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 hodinami alebo môžete nastaviť vlastnú hodnotu srdcového tepu v pokoji.
- 6 Vyberte položky **Zóny > Založené na**.
- 7 Vyberte jednu z možností:
 - 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 37*).
- 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 tepu 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

Zóny výkonu používajú 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) alebo prahového výkonu (TP), môžete ju zadať a povoliť softvéru, aby automaticky vypočítal vaše zóny výkonu. Zóny môžete manuálne upraviť v hodinkách alebo pomocou vášho účtu Garmin Connect.

- 1 Podržte tlačidlo .
- 2 Vyberte možnosť **Profil používateľa > Zóny srdcového tepu a výkonu > Výkon**.
- 3 Vyberte aktivitu.
- 4 Vyberte položku **Založené na**.
- 5 Vyberte jednu z možností:
 - Ak chcete zobraziť a upraviť zóny vo wattoch, vyberte možnosť **Watty**.
 - Ak chcete zobraziť a upraviť zóny ako percentuálny pomer prahového výkonu, vyberte položku **% FTP** alebo **% TP**.
- 6 Vyberte položku **FTP** alebo **Prahový výkon** a zadajte hodnotu.

Funkciu Automat. detekcia môžete používať na automatické zaznamenávanie vášho prahu laktátu počas aktivity (*Automatická detekcia meraní výkonu, strana 39*).
- 7 Vyberte zóny a zadajte hodnoty pre jednotlivé zóny.
- 8 V prípade potreby vyberte položku **Minimum** a zadajte minimálnu hodnotu výkonu.

Automatická detekcia meraní výkonu

Funkcia Automat. detekcia je predvolene zapnutá. Hodinky dokážu počas aktivity automaticky zisťovať maximálny srdcový tep a prah laktátu. Keď sú hodinky spárované s kompatibilným meračom výkonu, dokážu počas aktivity automaticky zisťovať váš funkčný prahový výkon (FTP).

- 1 Podržte tlačidlo 
- 2 Vyberte možnosť **Profil používateľa > Zóny srdcového tepu a výkonu > Automat. detekcia.**
- 3 Vyberte možnosť.

Funkcie srdcového tepu

Hodinky sú vybavené monitorom srdcového tepu na zápästí a sú kompatibilné aj s hrudnými monitormi srdcového tepu. Údaje o srdcovom tepe z monitora môžete zobraziť v pohľade na srdcový tep. Ak sú k dispozícii údaje o srdcovom tepe z monitora na zápästí aj z monitora na hrudníku, hodinky používajú údaje o srdcovom tepe z monitora na hrudníku.

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

	Váš aktuálny srdcový tep v úderoch za minútu (bpm). Nájdete tu graf vášho srdcového tepu za posledné štyri hodiny so zvýraznením vášho najvyššieho a najnižšieho srdcového tepu.
	Aktuálna úroveň námahy. Hodinky merajú vašu variabilitu srdcového tepu počas nečinnosti, aby odhadli vašu úroveň námahy. Nižšie číslo značí nižšiu úroveň námahy.
	Aktuálna úroveň Body Battery námahy. Hodinky vypočítajú 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 hodínok.

Srdcový tep z monitora na zápästí

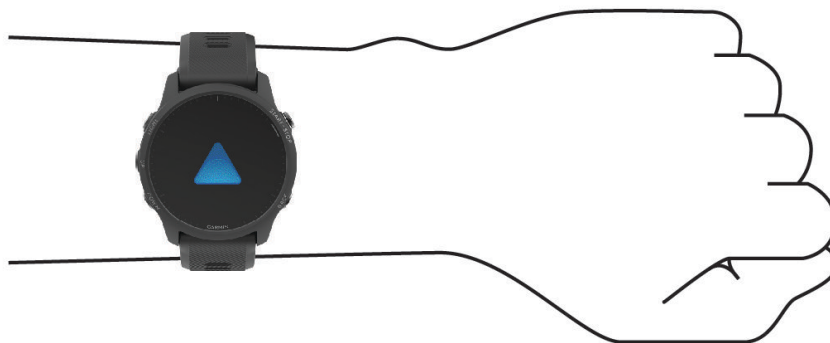
Nosenie hodínok

⚠ UPOZORNENIE

Niektorí používatelia sa môžu stretnúť s podráždením pokožky po dlhšom používaní hodínok, 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. 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 hodínok.

- Viac informácií o monitorovaní srdcového tepu na zápästí nájdete v časti *Tipy týkajúce sa chybných údajov o srdcovom tepe*, strana 41.
- Viac informácií o snímači pulzového oxymetra nájdete v časti *Tipy v prípade chybných meraní pulzového oxymetra*, strana 72.
- 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.

Nastavenia monitora srdcového tepu na zápästí

Podržte **≡** a vyberte položky **Zdravie a wellness > ST na zápästí**.

Stav: povoľuje alebo zakazuje monitor srdcového tepu na zápästí. Predvolená hodnota je Automaticky, ktorá automaticky používa monitor srdcového tepu na zápästí, ak s hodinkami nespárujete externý monitor srdcového tepu.

POZNÁMKA: vypnutím monitora srdcového tepu na zápästí sa zároveň vypne snímač pulzového oxymetra na zápästí.

Počas plávania: povoľuje alebo zakazuje monitor srdcového tepu na zápästí počas plaveckých aktivít.

Upozornenie na nezvyčajné hodnoty srdcového tepu: umožňuje nastaviť hodinky tak, aby vás upozornili, keď váš srdcový tep prekročí alebo klesne pod cieľovú hodnotu (*Nastavenie upozornenia na nezvyčajný srdcový tep*, strana 42).

Odoslať srdcový tep: umožňuje spustiť prenos údajov o srdcovom tepe do spárovaného zariadenia (*Prenos údajov o srdcovom tepe počas aktivity*, strana 42).

Tipy týkajúce sa chybných údajov o srdcovom tepe

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

- Pred nasadením hodínok si umyte a osušte predlaktie.
- Pod hodinkami nemajte nanosený krém na opaľovanie, telové mlieko ani repelent.
- Zabráňte poškrabaniu snímača srdcového tepu na zadnej strane hodínok.
- Hodinky noste nad zápästnou kosťou. Hodinky by mali 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.

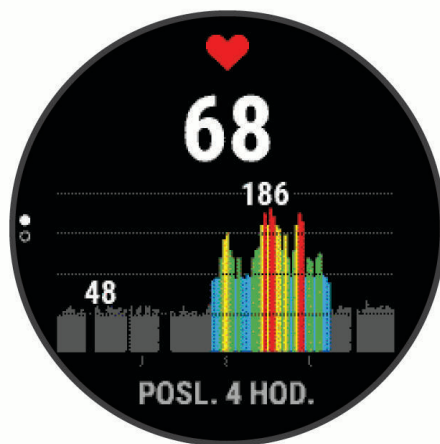
- Po každom cvičení hodinky opláchnite pod tečúcou vodou.

Zobrazenie srdcového tepu

- 1 Ak chcete zobrazíť srdcový tep, na úvodnej obrazovke hodínok stlačte tlačidlo **UP** alebo **DOWN**.

POZNÁMKA: možno budete musieť zobrazenie pridať do slučky zobrazení (*Prispôsobenie slučky pohľadov*, strana 108).

- 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.

Prenos údajov srdcového tepu

Údaje o svojom srdcovom tepe môžete z hodínok prenášať a zobrazovať v spárovaných zariadeniach. Prenos údajov o srdcovom tepe skraca výdrž batérie.

TIP: nastavenia aktivity môžete prispôbiť tak, aby automaticky prenášalo vaše údaje o srdcovom tepe, keď začnete aktivitu (*Nastavenia aktivít a aplikácií*, strana 109). Počas jazdy na bicykli môžete napríklad vysielat údaje o svojej srdcovej frekvencii do cyklopočítača Edge.

- 1 Vyberte jednu z možností:

- Podržte **≡** a vyberte položky **Zdravie a wellness > ST na zápästí > Odoslať srdcový tep**.
- Stlačením tlačidla **LIGHT** otvorte ponuku ovládacích prvkov a vyberte položku ♥.

POZNÁMKA: v ponuke ovládacích prvkov .

- 2 Stlačte tlačidlo **START**.

Hodinky začnú prenášať údaje o vašom srdcovom tepe.

- 3 Spárujte hodinky s kompatibilným zariadením.

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

- 4 Stlačením tlačidla **STOP** zastavíte prenášanie údajov o vašom srdcovom tepe.

Prenos údajov o srdcovom tepe počas aktivity

Hodinky Forerunner môžete nastaviť tak, aby automaticky prenášali vaše údaje o srdcovom tepe, keď začnete aktivitu. Počas jazdy na bicykli môžete napríklad vyslať údaje o svojej srdcovej frekvencii do cyklopočítača Edge.

POZNÁMKA: prenos údajov o srdcovom tepe skracuje výdrž batérie.

- 1 Stlačte tlačidlo **START**.
- 2 Vyberte aktivitu.
- 3 Stlačte .
- 4 Zvoľte nastavenia aktivity.
- 5 Vyberte položku **Odoslať srdcový tep**.

Hodinky Forerunner začnú v pozadí prenášať údaje o vašom srdcovom tepe.

POZNÁMKA: žiadna signalizácia nenaznačuje, že hodinky prenášajú údaje o srdcovom tepe počas aktivity.

- 6 Začnite aktivitu ([Spustenie aktivity, strana 5](#)).
- 7 Spárujte hodinky s kompatibilným zariadením.

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 5](#)).

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 neupozorní, ak váš srdcový tep klesne pod určené hraničné hodnoty počas priestoru na spánok nastaveného v aplikácii Garmin Connect. Neupozorňuje ani 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 Podržte  na úvodnej obrazovke hodínok.
- 2 Vyberte položky **Zdravie a wellness > ST na zápästí > 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 hodinky budú vibrovať.

Fitness_Notes

VAROVANIE

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

Na vyberanie batérií, ktoré môže vymieňať používateľ, nepoužívajte ostré predmety.

Ak chcete batérie správne recyklovať, obráťte sa na miestne oddelenie likvidácie odpadu. Materiál s obsahom chloristanu – môže sa vyžadovať špeciálne zaobchádzanie. Prečítajte si informácie na adrese www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate.

UPOZORNENIE

Kolík je ostrý. Používajte ho opatrne.

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 neupozorní, ak váš srdcový tep klesne pod určené hraničné hodnoty počas priestoru na spánok nastaveného v aplikácii Garmin Connect. Neupozorňuje ani 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.

Táto funkcia vás upozorňuje len v prípade, že prekročíte 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.

UPOZORNENIE

Asistencia je doplnková funkcia, no nemali by ste sa na ňu spoliehať ako na primárny spôsob získania pomoci v núdzovej situácii. Aplikácia Garmin Connect vo vašom mene nekontaktuje núdzové služby.

OZNÁMENIE

Na čistenie zariadenia nepoužívajte ostré predmety.

Nepoužívajte chemické čistiace prostriedky, rozpúšťadlá ani repelenty proti hmyzu, ktoré môžu poškodiť plastové súčasti a povrchovú úpravu.

Nestláčajte tlačidlá pod vodou.

Zabráňte prudkým nárazom a so zariadením zaobchádzajte opatrne, v opačnom prípade sa môže skrátiť životnosť produktu.

Po kontakte zariadenia s chlórovanou alebo slanou vodou zariadenie dôkladne opláchnite sladkou vodou.

Po kontakte zariadenia s chlóróm, 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.

Po čistení zariadenie vždy osušte.

Po čistení alebo používaní zariadenie vždy osušte a odložte ho na chladné suché miesto.

Skôr než sa pokúsíte vymeniť batériu, dôkladne si prečítajte pokyny v príručke používateľa.

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

Pred umývaním remienka musíte odistiť a vybrať modul.

Elektronický kompas kalibrujte vo vonkajšom prostredí. Ak chcete zlepšiť presnosť kurzu, nestojte v blízkosti objektov vplývajúcich na magnetické polia, ako sú napríklad vozidlá, budovy či elektrické vedenie.

Toto zariadenie je odolné voči vode podľa normy IEC 60529 IPX7. Vydrží ponorenie do vody do hĺbky 1 meter na 30 minút. Dlhodobé ponorenie môže zariadenie poškodiť. Po ponorení zariadenie pred používaním alebo nabíjaním utrite a nechajte voľne vyschnúť.

Aby ste mohli požiadať o pomoc, musíte najskôr v aplikácii Garmin Connect nastaviť svoje núdzové kontakty ([Pridávanie kontaktov pre prípad núdze, strana 83](#)). Váš spárovaný telefón musí byť vybavený dátovým balíkom a musí sa nachádzať v oblasti pokrytia siete, kde je k dispozícii dátové pripojenie. Vaše núdzové kontakty musia byť schopné prijímať e-maily alebo textové správy (môžu sa uplatňovať štandardné sadzby pre textové správy).

POZNÁMKA: keď je časovač aktivity zastavený alebo pozastavený, história sa nezaznamenáva.

POZNÁMKA: keď je časovač aktivity zastavený alebo pozastavený, história behu sa nezaznamenáva.

POZNÁMKA: počas plávania zariadenie nedokáže zaznamenávať údaje o srdcovom tepe.

POZNÁMKA: nevymažú sa tým žiadne vaše údaje ani nastavenia.

POZNÁMKA: nevymažú sa tým žiadne uložené aktivity.

POZNÁMKA: vymažú sa tým všetky informácie zadané používateľom, no nevymaže sa tým história.

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

POZNÁMKA: ak nemáte monitor srdcového tepu, túto úlohu môžete preskočiť.

POZNÁMKA: ak nemáte GSC™ 10, túto úlohu môžete preskočiť.

POZNÁMKA: tento produkt pri plávaní neprenáša údaje o srdcovom tepe.

POZNÁMKA: v chladnom prostredí si oblečte vhodné oblečenie, aby mal monitor srdcového tepu teplotu blízku teplote vášho tela.

POZNÁMKA: dbajte na to, aby ste nepoškodili alebo nestratili krúžkové tesnenie.

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

POZNÁMKA: pri použití váhy na určenie skladby tela si vyzujte obuv aj ponožky, aby sa správne načítali a zaznamenali všetky parametre skladby tela.

POZNÁMKA: používajte len náhradné remienky vyrobené z etylén-propylén-diénového monoméru (EPDM). Prejdite na adresu <http://buy.garmin.com> alebo sa obráťte na predajcu Garmin.

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

POZNÁMKA: zariadenie nie je určené na používanie pri plávaní.

POZNÁMKA: ak nemáte tento snímač, túto úlohu môžete preskočiť.

OZNÁMENIE

Pri dlhodobom používaní môže monitor srdcového tepu spôsobiť odieranie. Na zmiernenie tohto problému naneste na stred modulu, kde dochádza k jeho kontaktu s pokožkou, lubrikant alebo gél zabraňujúci treniu. Lubrikant alebo gél zabraňujúci treniu nenášajte na elektródy. Nepoužívajte gély ani lubrikanty s obsahom opaľovacieho krému.

POZNÁMKA: počas plávania zariadenie nedokáže zaznamenávať údaje o srdcovom tepe na zápästí.

Vypnutie monitora srdcového tepu na zápästí

Predvolená hodnota položky ST na zápästí je nastavená na možnosť Automaticky. Hodinky automaticky používajú monitor srdcového tepu na zápästí, ak s hodinkami nespárujete monitor srdcového tepu s technológiou ANT+ or Bluetooth.

POZNÁMKA: vypnutím monitora srdcového tepu na zápästí sa zároveň vypne snímač pulzového oxymetra na zápästí.

- 1 Podržte  na úvodnej obrazovke hodínok.
- 2 Vyberte položky **Zdravie a wellness > ST na zápästí > 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 111*).

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

Ak chcete zobraziť uložené údaje srdcového tepu neskôr, musíte spustiť časovanú aktivitu na spárovaných hodinách. Počas intervalov odpočinku mimo vody odosiela príslušenstvo na monitorovanie srdcového tepu údaje o srdcovom tepe do hodínok. Hodinky automaticky prevezmú 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 hodínok (3 m). Údaje srdcového tepu môžete skontrolovať v histórii hodínok a vo svojom účte Garmin Connect.

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

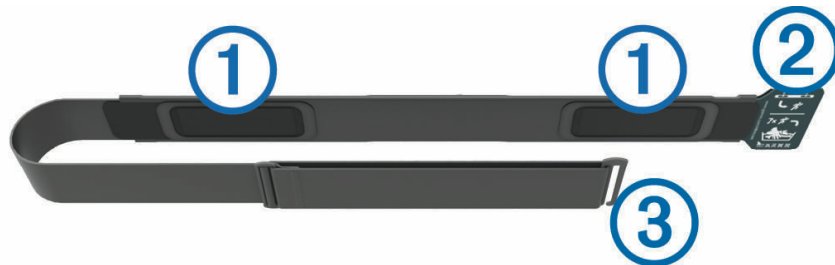
Príslušenstvo HRM-Pro

Zariadenie môže zaznamenávať srdcový tep počas plávania (*Srdcový tep na hrudníku počas plávania, strana 45*).

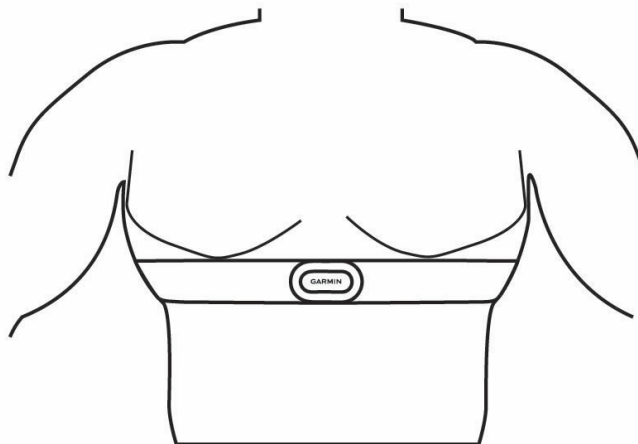
Nasadenie monitora srdcového tepu

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 vysielateľom.



- 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.

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 hodinkách 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 hodinkám Forerunner.

POZNÁMKA: automatická kalibrácia nefunguje pre profily vnútorných aktivít a aktivít trail či ultra beh (*Tipy pre zaznamenávanie tempa a vzdialenosti behu, strana 46*).

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 7*).

Tipy pre zaznamenávanie tempa a vzdialenosti behu

- Aktualizujte Forerunner softvér hodín (*Aktualizácie produktov, strana 132*).
- 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 krokomer s technológiou 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 7*).
- 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 7*).

Výkon pri behu

Výkon pri behu Garmin sa vypočítava pomocou nameraných informácií o dynamike behu, hmotnosti používateľa, údajov o prostredí a iných údajov zo snímačov. Meranie výkonu odhaduje množstvo energie, ktorou bežec pôsobí na povrch cesty, a zobrazuje sa vo wattoch. Používanie výkonu pri behu ako meradla úsilia môže niektorým bežcom vyhovovať viac ako používanie tempa alebo srdcového tepu. Výkon pri behu môže byť pri indikovaní úrovne námahy reaktívnejší ako srdcový tep a môže zohľadňovať stúpanie, klesanie a vietor, k čomu pri meraní tempa nedochádza. Ďalšie informácie nájdete na adrese www.garmin.com/performance-data/running/.

Výkon pri behu sa meria pomocou kompatibilného príslušenstva dynamiky behu alebo pomocou snímačov na hodinkách. Polia s údajmi o výkone pri behu si môžete prispôbiť, aby ste mohli zobraziť svoj výkon a upraviť tréning (*Dátové polia, strana 137*). Môžete nastaviť upozornenia na výkon, aby ste boli upozornení, keď dosiahnete určitú zónu výkonu (*Upozornenia aktivity, strana 112*).

Bežecké výkonové zóny sú podobné cyklistickým výkonovým zónam. Hodnoty zón sú predvolené hodnoty založené na pohlaví, váhe a priemerných schopnostiach a nemusia sa zhodovať s vašimi osobnými schopnosťami. Zóny môžete manuálne upraviť v hodinkách alebo pomocou vášho účtu Garmin Connect (*Nastavenie zón výkonu, strana 38*).

Nastavenia výkonu pri behu

Podržte  vyberte položku **Aktivity a aplikácie**, vyberte bežeckú aktivitu a následne nastavenia aktivity.

Stav: zapnutie alebo vypnutie zaznamenávania Garmin údajov výkonu pri behu. Toto nastavenie môžete použiť ak preferujete údaje výkonu pri behu tretej strany.

Zdroj: umožní vám vybrať si zariadenie, ktoré bude zaznamenávať údaje výkonu pri behu. Možnosť Inteligentný režim automaticky rozpoznajú a použijú dostupné príslušenstvo dynamiky behu. Ak nie je pripojené žiadne príslušenstvo, hodinky používajú údaje výkonu pri behu na zápästí.

Zohľadniť vietor: zapne alebo vypne používanie údaje o vetre pri vypočítavaní výkonu pri behu. Údaje o vetre sú kombináciou údajov rýchlosti, kurzu a barometra z vašich hodínok a dostupných údajov o vetre na vašom telefóne.

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.

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 48*).
- 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.
- Vzdialte 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 45*).

Úprava monitora srdcového tepu na potrebnú veľkosť

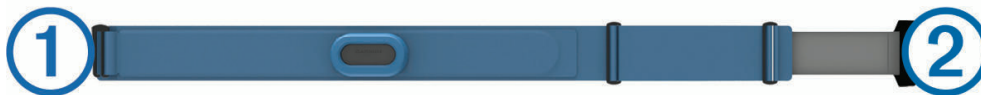
Pred prvým plávaním venujte chvíľu času úprave monitora srdcového tepu na potrebnú veľkosť. Mal by dostatočne priliehať, aby pri odraze od steny bazéna zostal na mieste.

- 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).
- Nasadte si monitor srdcového tepu dozadu, ak chcete ľahko nastaviť posuvný prvok na predlžovači pásu.
- Nasadte si monitor srdcového tepu dopredu, ak chcete ľahko nastaviť posuvný prvok na monitore srdcového tepu.

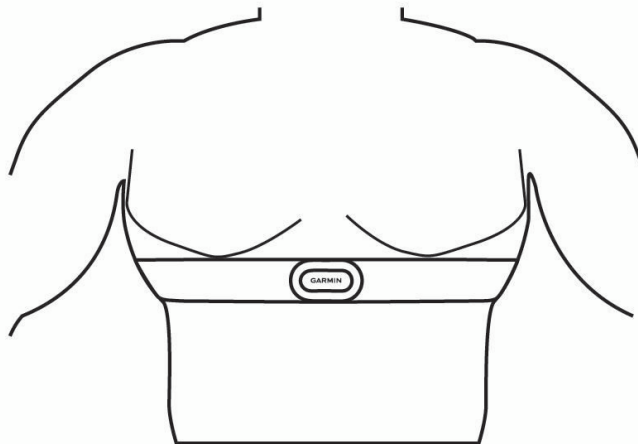
Nasadenie monitora srdcového tepu

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.

Uloženie dát

Monitor srdcového tepu môže v jednej aktivite uchovávať až 20 hodín údajov. Keď je pamäť monitora srdcového tepu plná, prepíšu sa najstaršie údaje.

Môžete začať časovanú aktivitu na 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 zariadenia Forerunner. Počas nahrávania údajov musí byť monitor srdcového tepu aktívny a v dosahu (3 m) od zariadenia.

Príslušenstvo HRM-Tri

V časti o príslušenstve HRM-Swim v tejto príručke je vysvetlené zaznamenávanie srdcového tepu počas plávania (*Srdcový tep na hrudníku počas plávania, strana 45*).

Dynamika behu

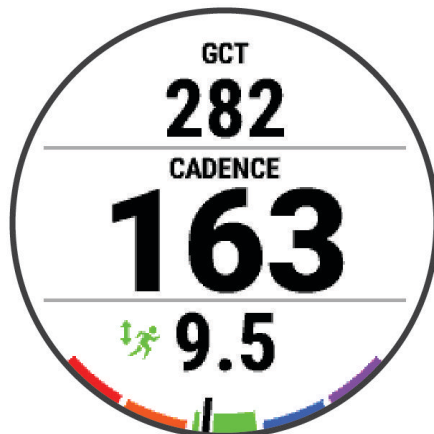
Dynamika behu je spätná väzba o bežiacom formulári v reálnom čase. Hodinky Forerunner majú akcelerometer na výpočet piatich metrík bežiacich formulárov. Pre všetkých šesť metrík bežiacich formulárov musíte spárovať hodinky Forerunner s príslušenstvom série HRM-Pro alebo iným doplnkom jazdnej dynamiky, ktorý meria pohyb trupu. Viac informácií nájdete na stránke www.garmin.com/performance-data/running/.

Metrické	Typ snímača	Opis
Kadencia	Hodinky alebo kompatibilné príslušenstvo	Kadencia vyjadruje počet krokov za minútu. Zobrazuje celkový počet krokov (pravá a ľavá noha spolu).
Vertikálna oscilácia	Hodinky alebo kompatibilné príslušenstvo	Vertikálna oscilácia predstavuje silu odrazov počas behu. Zobrazuje vertikálny pohyb trupu meraný v centimetroch.
Doba kontaktu so zemou	Hodinky alebo kompatibilné príslušenstvo	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	Len kompatibilné príslušenstvo	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	Hodinky alebo kompatibilné príslušenstvo	Dĺžka kroku je dĺžka medzi dvomi miestami dotyku chodidla so zemou. Meria sa v metroch.
Vertikálny pomer	Hodinky alebo kompatibilné príslušenstvo	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

Hodinky automaticky používajú dynamiku pri behu na zápästí, pokiaľ nespárujete kompatibilné príslušenstvo dynamiky behu (*Párovanie bezdrôtových snímačov, strana 104*). Obrazovku dynamiky behu môžete pridať do akejkoľvek bežeckej aktivity (*Prispôbenie obrazoviek s údajmi, strana 111*).

- 1 Stlačte tlačidlo **START** a vyberte bežeckú aktivitu.
- 2 Stlačením tlačidla **START** spustíte časovač aktivity.
- 3 Chodte si zabehať.
- 4 Posuňte sa na obrazovky dynamiky behu a pozrite si svoje metriky.



NEZABUDNITE: pomer doby kontaktu so zemou je k dispozícii len v prípade, že používate kompatibilné príslušenstvo dynamiky behu.

- 5 V prípade potreby podržte tlačidlo  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
 Fialová	>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 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 (séria HRM-Pro, HRM-Run™, alebo príslušenstvo HRM-Tri) alebo na páse (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
 Purpurová	>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

Táto téma poskytuje tipy na používanie kompatibilného príslušenstva dynamiky jazdy. Ak príslušenstvo nie je pripojené k hodinkám, hodinky sa automaticky prepnú na dynamiku behu na zápästí.

- Uistite sa, že máte príslušenstvo na zisťovanie dynamiky behu, napr. príslušenstvo série HRM-Pro. Príslušenstvo s podporou funkcií dynamiky behu má na prednej strane modulu .
- Príslušenstvo na zisťovanie dynamiky behu podľa pokynov znova spárujte s hodinkami.
- Ak používate príslušenstvo série HRM-Pro, spárujte ho s hodinkami pomocou technológie Bluetooth, 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.

NEZABUDNITE: časová bilancia kontaktu so zemou sa nepočíta s dynamikou behu zo zápästia.

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 Analytics™. Viac informácií nájdete na stránke www.garmin.com/performance-data/running/.

POZNÁMKA: odhady sa spočiatku môžu zdať nepresné. Hodinky potrebujú, aby ste absolvovali niekoľko aktivít, aby získali 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 (*Informácie o odhadovaných hodnotách VO2 max., strana 55*).

Prognózy súťažných časov: hodinky využívajú odhad hodnoty VO2 max. a vašu históriu tréningov na výpočet cieľového súťažného času na základe vašej aktuálnej kondície (*Zobrazenie vašich odhadovaných časov pretekov, strana 57*).

Stav HRV: hodinky analyzujú údaje o srdcovej frekvencii na zápästí počas spánku a určujú stav variability srdcovej frekvencie (HRV) na základe vašich osobných dlhodobých priemerov HRV (*Stav variability srdcového tepu, strana 58*).

Výkonnostný stav: výkonnostný stav 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 (*Výkonnostná podmienka, strana 58*).

Funkčný prahový výkon (FTP): hodinky určujú odhad hodnoty FTP na základe vašich informácií z profilu používateľa, ktoré ste zadali pri úvodnom nastavení. Ak chcete získať presnejšie hodnoty, môžete si urobiť asistovaný test (*Zobrazenie odhadu hodnoty FTP, strana 59*).

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 tempe (*Prah laktátu, strana 60*).

Stamina: vaše hodinky využívajú odhad hodnoty VO2 max. a údaje o srdcovom tepe na výpočet odhadu aktuálnej výdrže. Túto hodnotu možno pridať ako obrazovku s údajmi, aby ste počas vašej aktivity mohli sledovať svoju potenciálnu výdrž.

Krivka výkonnosti (bicyklovanie): krivka výkonnosti zobrazuje váš nepretržitý výkon, ktorý ste postupne dosiahli. Môžete zobraziť krivku výkonnosti za predchádzajúci mesiac, tri mesiace alebo dvanásť mesiacov (*Zobrazenie krivky výkonu, strana 62*).

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 .

2 Vyberte možnosť **Systém > Výkonnostná podmienka**.

Synchronizácia aktivít a meraní výkonnosti

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

Synchronizujte hodinky Forerunner a iné Garmin zariadenia s vaším Garmin Connect účtom.

TIP: môžete si nastaviť primárne tréningové zariadenie a primárne nositeľné zariadenie v Garmin Connect aplikácii (*Zlúčený stav tréningov, strana 22*).

Nedávno aktivity a merania výkonu z ostatných Garmin zariadení sa zobrazia na vašich Forerunner hodinkách.

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 zobrazíť 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. Vo vašom účte Garmin Connect môžete zobrazíť ďalšie detaily o odhade vašej max. hodnoty VO2, napríklad kde sa zaradujete v rámci vášho veku a pohlavia.



 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 145) 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 s hodinkami ([Párovanie bezdrôtových snímačov, strana 104](#)). Ak bol monitor srdcového tepu súčasťou balenia hodín, zariadenia sú už spárované.

Pre čo najpresnejší odhad dokončíte nastavenie profilu používateľa ([Nastavenie vášho profilu používateľa, strana 37](#)) a nastavíte váš maximálny srdcový tep ([Nastavenie zón srdcového tepu, strana 37](#)). Odhad sa spočiatku môže zdať nepresný. Hodinky vyžadujú niekoľko behov, aby zistili viac informácií o vašej bežeckej výkonnosti. 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 56](#)).

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

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 s hodinkami ([Párovanie bezdrôtových snímačov, strana 104](#)). Ak používate hrudný monitor srdcového tepu, musíte si ho nasadiť a spárovať s hodinkami. Ak bol monitor srdcového tepu súčasťou balenia hodín, zariadenia sú už spárované.

Pre čo najpresnejší odhad dokončíte nastavenie profilu používateľa ([Nastavenie vášho profilu používateľa, strana 37](#)) a nastavíte váš maximálny srdcový tep ([Nastavenie zón srdcového tepu, strana 37](#)). Odhad sa spočiatku môže zdať nepresný. Hodinky vyžadujú niekoľko jazd, aby zistili viac informácií o vašej cyklistickej výkonnosti.

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

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 55](#)).

- 1 Podržte .
- 2 Vyberte položky **Nastavenia > 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 hodinky používajú informácie, ako váš vek, BMI, údaje srdcového tepu v pokoji a históriu intenzívnych aktivít. Ak máte váhu Garmin Index™, hodinky namiesto BMI použijú 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 37](#)).

- 1 Podržte tlačidlo .
- 2 Zvoľte **Nastavenia > Profil používateľa > 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. Hodinky Forerunner poskytujú 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 pohľade tréningového stavu.

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

Zobrazenie vašich odhadovaných časov pretekov

Pre čo najpresnejší odhad dokončíte nastavenie profilu používateľa ([Nastavenie vášho profilu používateľa, strana 37](#)) a nastavte váš maximálny srdcový tep ([Nastavenie zón srdcového tepu, strana 37](#)).

Vaše hodinky využívajú odhadovanú hodnotu VO2 max. a vašu históriu tréningov na výpočet cieľového súťažného času ([Informácie o odhadovaných hodnotách VO2 max., strana 55](#)). Hodinky analyzujú údaje vašich tréningov z niekoľkých týždňov, aby zlepšili odhady súťažných časov.

- 1 Ak chcete zobraziť pohľad na meranie výkonnosti, na obrazovke vzhľadu hodín stlačte tlačidlo **UP** alebo **DOWN**.
- 2 Stlačením tlačidla **START** zobrazíte podrobnosti pohľadu.
- 3 Stlačením tlačidla **UP** alebo **DOWN** zobrazíte prognózy súťažných časov.

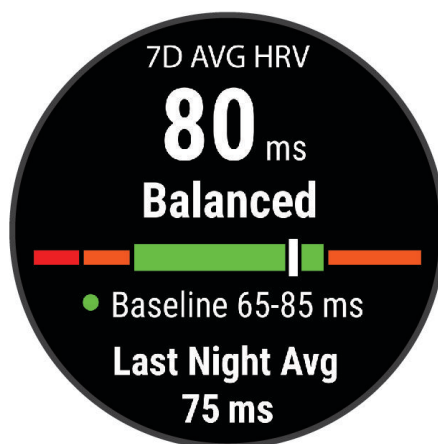


- 4 Stlačením tlačidla **START** zobrazíte prognózy pre iné vzdialenosti.

POZNÁMKA: prognózy sa môžu spočiatku zdať nepresné. Hodinky vyžadujú niekoľko behov, aby zistili viac informácií o vašej bežeckej výkonnosti.

Stav variability srdcového tepu

Hodinky analyzujú údaje o srdcovej frekvencii na zápästí počas spánku a určujú variabilitu srdcovej frekvencie (HRV). Tréning, fyzická aktivita, spánok, výživa a zdravé návyky – to všetko ovplyvňuje variabilitu srdcovej frekvencie. Hodnoty HRV sa môžu výrazne líšiť v závislosti od pohlavia, veku a úrovne fyzickej kondície. Vyvážený stav HRV môže indikovať pozitívne náznaky v rámci zdravia, ako napríklad dobrú rovnováhu tréningu a regenerácie, lepšiu kardiovaskulárnu kondíciu a väčšiu odolnosť voči stresu. Nevyvážený alebo zlý stav môže byť znakom únavy, väčšej potreby regenerácie alebo zvýšeného stresu. Ak chcete dosiahnuť čo najlepšie výsledky, hodinky by ste mali mať na sebe aj počas spánku. Hodinky vyžadujú tri týždne konzistentných údajov o spánku, aby sa zobrazil stav variability srdcovej frekvencie.



Farba zóny	Stav	Opis
 Zelená	Vyrovnané	Vaša priemerná sedemdňová hodnota HRV je v rámci vášho základného rozsahu.
 Oranžová	Nevyrovnané	Vaša priemerná sedemdňová HRV je nad alebo pod vašim základným rozsahom.
 Červená	Nízke	Vaša priemerná sedemdňová HRV je výrazne pod vašim základným rozsahom.
Žiadna farba	Slabé Žiadny stav	Vaše hodnoty HRV sú v priemere výrazne pod normou pre váš vek. Žiadny stav znamená, že nie je dostatok údajov na vytvorenie sedemdňového priemeru.

Hodinky môžete synchronizovať so svojím účtom Garmin Connect a zobraziť si aktuálny stav variability srdcovej frekvencie, trendy a vzdelávacie informácie.

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 55](#)).

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 111*).
- 2 Choďte 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.

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 vašimi hodinkami (*Párovanie bezdrôtových snímačov, strana 104*) a musíte získať vašu odhadovanú hodnotu VO2 max. (*Získanie odhadu hodnoty VO2 max. pre cyklistiku, strana 56*).

Na odhad vašej hodnoty FTP používajú hodinky informácie z vášho profilu používateľa, ktoré ste zadali pri úvodnom nastavení, a odhad hodnoty VO2 max. Hodinky automaticky zistia vašu hodnotu počas jízdy pri stálej, vysokej intenzite v kombinácii s meraním srdcového tepu a výkonu.

- 1 Stlačením tlačidla **UP** alebo **DOWN** zobrazíte pohľad na meranie výkonnosti.
- 2 Stlačením tlačidla **START** zobrazíte podrobnosti pohľadu.
- 3 Stlačením položky **UP** alebo **DOWN** zobrazíte svoju odhadovanú hodnotu FTP.

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

 Fialová	Nadpriemerné
 Modrá	Vynikajúce
 Zelená	Dobré
 Oranžová	Priemerné
 Červená	Bez tréningu

Ďalšie informácie nájdete v prílohe (*Hodnoty FTP, strana 146*).

POZNÁMKA: keď vás upozornenie na výkon upozorní na novú hodnotu FTP, môžete vybrať možnosť **Prijať** 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 104](#)) a musíte získať odhadovanú hodnotu VO2 max. ([Získanie odhadu hodnoty VO2 max. pre cyklistiku, strana 56](#)).

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 ukludnenia, 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.

Prah laktátu

Prah laktátu je intenzita cvičenia, pri ktorej sa v krvnom obeh začína hromadiť laktát (kyselina mliečna). Pri behu sa táto úroveň intenzity odhaduje z hľadiska tempa, srdcového tepu alebo sily. 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 km 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 37](#)). Funkciu **Automat. detekcia** môžete zapnúť na automatické zaznamenávanie svojho prahu laktátu počas aktivity.

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 104](#)).

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.

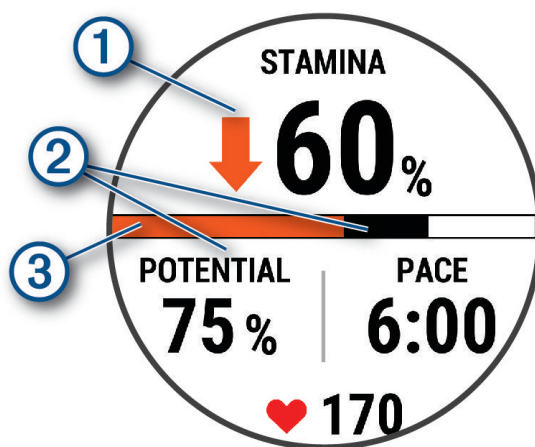
TIP: ak má zariadenie poskytnúť presný odhad maximálnej hodnoty srdcového tepu a hodnoty VO2 max., je potrebné, aby ste absolvovali niekoľko behov s monitorom srdcového tepu nasadeným na hrudníku. Ak máte problémy získať odhadovanú hodnotu prahu laktátu, skúste manuálne znížiť vašu maximálnu hodnotu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

Hodinky dokážu vypočítať odhad aktuálnej výdrže, ktorý vychádza z údajov o srdcovom tepe a odhadu hodnoty VO2 max. ([Informácie o odhadovaných hodnotách VO2 max., strana 55](#)).

- 1 Podržte tlačidlo .
- 2 Vyberte položku **Nastavenia > Aktivity a aplikácie**.
- 3 Vyberte bežeckú alebo cyklistickú aktivitu.
- 4 Zvoľte nastavenia aktivity.
- 5 Vyberte položky **Obrazovky s údajmi > Pridať nové > Stamina**.
- 6 Stláčaním tlačidiel **UP** alebo **DOWN** zmeníte umiestnenie obrazovky s údajmi (voliteľné).
- 7 Ak chcete upraviť základné dátové pole výdrže (voliteľné), stlačte tlačidlo **START**.
- 8 Spustíte aktivitu ([Spustenie aktivity, strana 5](#)).
- 9 Stláčaním tlačidiel **UP** alebo **DOWN** sa presuňte na obrazovku s údajmi.



① Základné dátové pole výdrže. Zobrazuje percentuálny podiel vašej aktuálnej výdrže, zostávajúcu vzdialenosť alebo zostávajúci čas.

② Potenciálna výdrž.

Aktuálna výdrž

③  Červená: Výdrž sa vyčerpáva.

 Oranžová: Výdrž je stabilná.

 Zelená: Výdrž sa obnovuje.

Zobrazenie krivky výkonu

Predtým, než budete môcť zobraziť krivku výkonu, musíte za posledných 90 dní zaznamenať pomocou merača výkonu jazdu, ktorá trvá aspoň jednu hodinu ([Párovanie bezdrôtových snímačov, strana 104](#)).

Cvičenia môžete vytvoriť vo vašom účte Garmin Connect. Krivka výkonnosti zobrazuje váš nepretržitý výkon, ktorý ste postupne dosiahli. Môžete zobraziť krivku výkonnosti za predchádzajúci mesiac, tri mesiace alebo dvanásť mesiacov.

V ponuke aplikácií Garmin Connect vyberte položky **Štatistiky výkonu > Krivka výkonnosti**.

Tréningový stav

Tieto merania predstavujú odhady, ktoré vám môžu pomôcť pri sledovaní a pochopení vašich tréningových aktivít. Na tieto merania je potrebné, aby ste po dobu dvoch týždňov absolvovali aktivity s monitorom srdcového tepu na zápästí alebo s kompatibilným hrudným monitorom srdcového tepu. Merania cyklistického výkonu vyžadujú monitor srdcového tepu a merač výkonu. Merania sa môžu spočiatku zdať nepresné, keď hodinky ešte len zisťujú viac o vašom výkone.

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



Tréningový stav: tréningový stav ukazuje, ako váš tréning vplýva na vašu kondíciu a výkon. Váš tréningový stav je založený na zmenách vášho VO2 max, akútnej záťaži a stave variability srdcového tepu počas dlhšieho časového obdobia.

VO2 max.: hodnota VO2 max. označuje maximálny objem kyslíka (v mililitroch), ktorý dokážete spotrebovať za minútu na kilogram telesnej váhy pri maximálnom výkone (*Informácie o odhadovaných hodnotách VO2 max., strana 55*).

HRV: hRV je stav variability vašej srdcového tepu za posledných sedem dní (*Stav variability srdcového tepu, strana 58*).

Nárazové zaťaženie: nárazové zaťaženie je vážený súčet výsledkov vašej nedávnej záťaže vrátane trvania a intenzity cvičenia. (*Nárazové zaťaženie, strana 64*).

Zameranie tréningovej záťaže: vaše hodinky analyzujú a distribuujú vašu tréningovú záťaž do rôznych kategórií na základe intenzity a štruktúry jednotlivých zaznamenávaných aktivít. Zameranie tréningovej záťaže zahŕňa celkovú záťaž akumulovanú podľa jednotlivých kategórií a zameranie tréningu. Vaše hodinky zobrazujú rozloženie vašej záťaže počas posledných 4 týždňov (*Zameranie tréningovej záťaže, strana 65*).

Čas zotavenia: čas zotavenia ukazuje, koľko času zostáva, kým sa úplne zotavíte a budete pripravený/-á na ďalšie náročné cvičenie (*Čas zotavenia, strana 69*).

Úrovne tréningového stavu

Tréningový stav zobrazuje, aký vplyv má tréning na úroveň vašej kondície a váš výkon. Váš tréningový stav je založený na zmenách vášho VO2 max, akútnej záťaži a stave variability srdcového tepu počas dlhšieho časového obdobia. Váš tréningový stav môžete využiť pri plánovaní budúcich tréningov a ďalšom zlepšovaní úrovne vašej kondície.

Žiadny stav: hodinky potrebujú zaznamenať viacero aktivít počas dvoch týždňov s výsledkami VO2 max. z behu alebo bicyklovania, aby určili váš tréningový stav.

Klesajúca kondícia: máte prestávku v tréningovej rutine alebo trénujete oveľa menej ako zvyčajne počas jedného alebo viacerých týždňov. Klesajúca kondícia znamená, že nie ste schopní udržať si úroveň svojej fyzickej kondície. Ak chcete vidieť zlepšenie, môžete skúsiť zvýšiť svoju tréningovú záťaž.

Zotavenie: pri nižšej tréningovej 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 tréningovej záťaži.

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

Produktívny: vaša aktuálna tréningová 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.

Dosahovanie vrcholu: ste v ideálnej súťažnej kondícii! Vďaka nedávnomu zníženiu tréningovej 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.

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

Neproduktívny: vaša tréningová záťaž je na dobrej úrovni, no vaša kondícia sa znižuje. Skúste sa zamerať na odpočinok, výživu a zvládanie stresu.

Vysoká úroveň telesného napätia: medzi vašou regeneráciou a tréningovou záťažou je nerovnováha. Je to normálny výsledok po náročnom tréningu alebo náročnej udalosti. Vaše telo má pravdepodobne problém zotaviť sa, preto by ste mali venovať pozornosť svojmu celkovému zdravotnému stavu.

Tipy na zistenie tréningového stavu

Funkcia tréningového stavu vychádza z aktualizovaných odhadov vašej úrovne kondície vrátane aspoň jedného merania hodnoty VO2 max. za týždeň (*Informácie o odhadovaných hodnotách VO2 max., strana 55*). 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 56*).

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

- Aspoň jedenkrát 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. Tréningový stav by mali hodinky zistiť po jednom alebo dvoch týždňoch používania.
- Zaznamenávajte všetky svoje fitness aktivity na svojom primárnom tréningovom zariadení aby mohli hodinky získavať informácie o vašej výkonnosti (*Synchronizácia aktivít a meraní výkonnosti, strana 54*).
- Hodinky môžete nosiť neustále počas spánku, aby mohli naďalej generovať aktuálny stav HRV. Aktuálny stav HRV vám môže pomôcť udržať aktuálny stav tréningu, keď nemáte toľko aktivít s meraním VO2 max.

Nárazové zaťaženie

Tréningová záťaž je súčet meraní nadmernej spotreby kyslíka po cvičení (EPOC) za uplynulých niekoľko dní. Ukazovateľ signalizuje, či je vaša aktuálna záťaž nízka, optimálna, vysoká alebo veľmi vysoká. Optimálny rozsah vychádza z 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 zvážiť obmedzenie trvania a frekvencie vašich cvičení.

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 65](#)). 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 aeróbny 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.

Aeróbny účinok tréningu a Anaeróbny 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	Aeróbny prínos	Anaeróbny 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 aeróbna kondícia sa udržiava.	Vaša anaeróbna 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.

Pripravenosť na tréning

Pripravenosť na tréning zobrazuje skóre a krátku správu, ktorá vám pomôže každý deň určiť, ako ste pripravení na tréning. Skóre sa priebežne vypočítava a aktualizuje počas dňa pomocou týchto faktorov:

- Skóre spánku (posledná noc)
- Čas zotavenia
- Stav HRV
- Nárazové zaťaženie
- História spánku (posledné 3 noci)
- História záťaže (posledné 3 dni)

Farba zóny	Skóre	Opis
 Fialová	95 až 100	Ideálna Najlepší možný
 Modrá	75 až 94	Vysoká Pripravenosť na výzvy
 Zelená	50 až 74	Priemerný V poriadku
 Oranžová	25 až 49	Nízke Čas spomaliť
 Červená	1 až 24	Slabé Nechajte telo vydýchnuť



Ak chcete vidieť trendy svojej pripravenosti na školenie v priebehu času, prejdite do svojho účtu Garmin Connect.

Skóre vytrvalosti

Skóre vytrvalosti vám pomôže pochopiť celkovú úroveň vytrvalosti založenú na všetkých zaznamenaných aktivitách s údajmi srdcového tepu. Máte možnosť zobrazíť si odporúčania na vylepšenie skóre vytrvalosti, ako aj najvhodnejšie športy, ktoré postupne k vášmu skóre prispejú.

Farba zóny	Opis
 Ružová	Elitný
 Fialová	Nadpriemerné
 Modrá	Expertný
 Zelená	Dobre trénovaný
 Žltá	Trénovaný
 Oranžová	Stredne pokročilý
 Červená	Rekreačný

Ďalšie informácie nájdete v prílohe ([Hodnotenie vytrvalosti, strana 147](#)).

Skóre do kopca

Vaše skóre do kopca vám pomôže pochopiť vašu aktuálnu kapacitu pre beh do kopca na základe histórie tréningov a odhadovanej hodnoty VO2 max. Hodinky počas vonkajšej bežeckej aktivity rozpoznajú časti behu do kopca so sklonom 2 % alebo viac. Máte možnosť zobrazíť si vytrvalosť do kopca, silu do kopca a postupné zmeny v celkovom skóre do kopca.

Farba zóny	Skóre	Opis
 Ružová	95 až 100	Elitný
 Fialová	85 až 94	Expertný
 Modrá	70 až 84	Zručný
 Zelená	50 až 69	Trénovaný
 Oranžová	25 až 49	Vyzývateľ
 Červená	1 až 24	Rekreačný

Zobrazenie cyklistických schopností

Predtým, ako si budete môcť pozrieť svoje cyklistické schopnosti, musíte mať 7-dňovú tréningovú históriu, údaje VO2 max. zaznamenané vo vašom používateľskom profile ([Informácie o odhadovaných hodnotách VO2 max., strana 55](#)) a údaje o krivke výkonu zo spárovaného merača výkonu ([Zobrazenie krivky výkonu, strana 62](#)).

Cyklistická schopnosť je meraním vášho výkonu v troch kategóriách: aeróbna vytrvalosť, aeróbna kapacita a anaeróbna kapacita. Cyklistické schopnosti zahŕňajú, aký aktuálny typ jazdca ste, napríklad jazdec do kopcov. Informácie, ktoré zadáte do svojho používateľského profilu, ako je telesná hmotnosť, tiež pomáhajú určiť, aký typ jazdca ste ([Nastavenie vášho profilu používateľa, strana 37](#)).

- 1 Stlačením tlačidla **UP** alebo **DOWN** zobrazíte pohľad na cyklistické schopnosti.

POZNÁMKA: možno budete musieť pohľad pridať do slučky pohľadov ([Prispôsobenie slučky pohľadov, strana 108](#)).

- 2 Stlačením tlačidla **START** zobrazíte, aký typ jazdca aktuálne ste.

- 3 Ak chcete zobraziť podrobnú analýzu svojich cyklistických schopností, stlačte položku **START** (voliteľné).

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 37](#)) a nastavíte váš maximálny srdcový tep ([Nastavenie zón srdcového tepu, strana 37](#)).

- 1 Spustíte bežeckú aktivitu.
- 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 pohľad na tréningový stav 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.

Pozastavenie a obnovenie 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.

Svoj tréningový stav môžete obnoviť, keď budete pripravení znova začať trénovať. Na dosiahnutie o najlepších výsledkov budete potrebovať minimálne jedno meranie hodnoty VO2 max. za týždeň ([Informácie o odhadovaných hodnotách VO2 max., strana 55](#)).

- 1 Keď chcete pozastaviť svoj tréningový stav, vyberte možnosť:
 - V pohľade tréningového stavu podržte tlačidlo  a vyberte položku **Možnosti > Pozastavenie tréningového stavu**.
 - V nastaveniach Garmin Connect zvolte položky **Štatistiky výkonu > Tréningový stav >  > Pozastavenie tréningového stavu**.
- 2 Synchronizujte hodinky so svojím účtom Garmin Connect.
- 3 Keď chcete obnoviť svoj tréningový stav, vyberte možnosť:
 - V pohľade tréningového stavu podržte  a vyberte položku **Možnosti > Obnovenie tréningového stavu**.
 - V nastaveniach zariadenia Garmin Connect zvolte položky **Štatistiky výkonu > Tréningový stav >  > Obnovenie tréningového stavu**.
- 4 Synchronizujte hodinky so svojím účtom Garmin Connect.

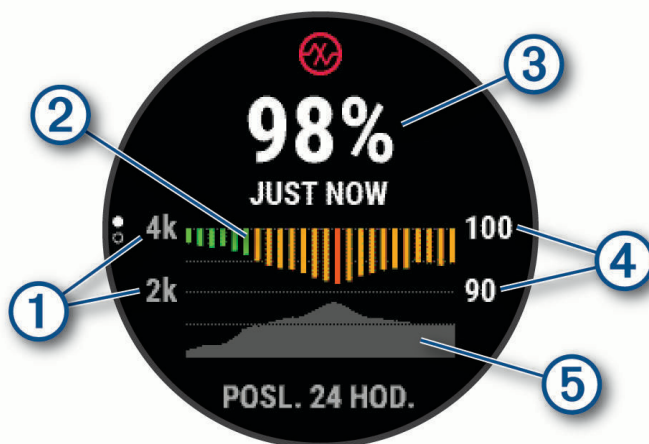
Pulzový oxymeter

Hodinky sú vybavené pulzovým oxymeterom na zápästí na meranie 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.

Meranie pulzového oxymetra môžete spustiť manuálne zobrazením pohľadu pulzového oxymetra ([Ako získať údaje z pulzového oxymetra, strana 71](#)). Môžete tiež zapnúť celodenné načítavanie údajov ([Zapnutie celodenného režimu, strana 71](#)). Keď budete zostávať nehybní, vaše hodinky analyzujú 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 hodinkách 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 pohľadu pulzového oxymetra. Tento pohľad 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 pohľad pulzového oxymetra, hodinky musia vyhľadať satelitné signály, aby mohli určiť vašu nadmorskú výšku. Mali by ste vyjsť von a počkať, kým hodinky nájdu satelity.

- 1 Keď sedíte alebo nevykonávate žiadnu aktivitu, stlačením tlačidla **UP** alebo **DOWN** zobrazíte pohľad pulzového oxymetra.
- 2 Stlačením tlačidla **START** zobrazíte podrobnosti pohľadu.
- 3 Stlačte **START** a vyberte položku **Merať hodnotu**, čím spustíte pulzný oximeter.
- 4 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 hodinky merajú nasýtenie vašej krvi kyslíkom, držte ruku s hodinkami na úrovni srdca.

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 V náhľade pulzového oxymetra podržte tlačidlo .
- 2 Vyberte možnosť **Možnosti pulzovej oxymetrie > Počas spánku**.

Zapnutie celodenného režimu

- 1 V náhľade pulzového oxymetra podržte tlačidlo .
- 2 Vyberte možnosť **Možnosti pulzovej oxymetrie > Celý deň**.

Zariadenie bude počas dňa automaticky analyzovať vaše nasýtenie kyslíkom, keď sa nebudete pohybovať.

POZNÁMKA: zapnutím celodenného režimu skráťte výdrž batérie.

Tipy v prípade chybných meraní pulzového oxymetra

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

- Kým hodinky merajú nasýtenie vašej krvi kyslíkom, ostaňte bez pohybu.
- Hodinky noste nad zápästnou kosťou. Hodinky by mali sedieť tesne, ale pohodlne.
- Kým hodinky merajú nasýtenie vašej krvi kyslíkom, držte ruku s hodinkami na úrovni srdca.
- Použite silikónový alebo nylonový remienok.
- Pred nasadením hodínok si umyte a osušte predlaktie.
- Pod hodinkami nemajte nanesený krém na opaľovanie, telové mlieko ani repelent.
- Zabráňte poškrabaniu optického snímača na zadnej strane hodínok.
- Po každom cvičení hodinky opláchnite pod tečúcou vodou.

Používanie pohľadu na úroveň námahy

Zobrazenie merania úrovne námahy ukazuje vašu aktuálnu úroveň námahy a graf úrovne námahy za posledných niekoľko hodín. Tiež slúži ako sprievodca dychovým cvičením, ktoré vám pomôže uvoľniť sa ([Prispôsobenie slučky pohľadov, strana 108](#)).

- 1 Kým sedíte alebo nevykonávate žiadnu činnosť, potiahnutím **UP** a **DOWN** zobrazíte pohľad na úroveň námahy.
- 2 Stlačte tlačidlo **START**.
- 3 Vyberte jednu z možností:
 - Stlačením tlačidla **DOWN** zobrazíte ďalšie podrobnosti.
TIP: 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.
 - Stlačením tlačidla **START** spustíte aktivitu **Dýchanie**.

Body Battery

Vaše hodinky analyzujú 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 5 do 100, pričom 5 až 25 označuje veľmi nízku zásobu energie, 26 až 50 označuje nízku zásobu energie, 51 až 75 označuje strednú zásobu energie a 76 až 100 označuje vysokú zásobu energie.

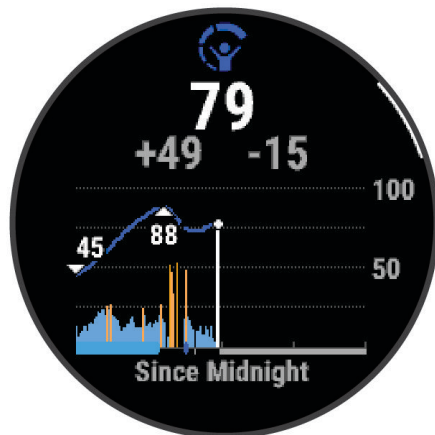
Hodinky môžete synchronizovať s vaším účtom Garmin Connect a zobrazíť aktuálnu úroveň Body Battery, dlhodobé trendy a ďalšie podrobné informácie ([Tipy pre Vylepšené Body Battery údaje, strana 73](#)).

Zobrazenie pohľadu Body Battery

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

POZNÁMKA: možno budete musieť zobrazenie pridať do slučky zobrazení (*Prispôsobenie slučky pohľadov*, strana 108).

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



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.

- 3 Stlačením tlačidla **DOWN** zobrazíte zoznam faktorov, ktoré ovplyvňujú vašu úroveň Body Battery.

TIP: ak chcete zobraziť ďalšie podrobnosti, vyberte jednotlivé faktory.

Tipy pre Vylepšené Body Battery údaje

- Presnejšie výsledky dosiahnete, ak budete hodinky 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 stimulantov, ako napríklad kávy, nemá žiadny vplyv na váš Body Battery.

Intelligentné funkcie

Párovanie telefónu

Ak chcete používať funkcie pripojenia hodín, musia byť spárované priamo cez aplikáciu Garmin Connect, nie cez nastavenia Bluetooth v telefóne.

- 1 Keď sa počas prvotného nastavenia na hodinkách sa zobrazí výzva na spárovanie s telefónom, vyberte možnosť ✓.

POZNÁMKA: ak ste už proces párovania preskočili, môžete podržať tlačidlo  a zvolíte položky **Nastavenia** > **Pripojenie** > **Telefón** > **Spárovať telefón**.

- 2 Svojím telefónom naskenujte QR kód a podľa pokynov na obrazovke dokončíte proces párovania.

Tipy pre existujúcich používateľov Garmin Connect

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

Povolenie upozornení Bluetooth

Skôr ako bude možné povoliť upozornenia, musíte hodinky spárovať s kompatibilným telefónom ([Párovanie telefónu, strana 73](#)).

- 1 Podržte tlačidlo .
- 2 Vyberte položky **Pripojenie > Telefón > Smart upozornenia > Stav > Zapnúť(é)**.
- 3 Vyberte položku **Všeobecné použitie** alebo **Počas aktivity**.
- 4 Vyberte typ upozornenia.
- 5 Vyberte preferencie, čo sa týka stavu, zvuku, súkromia a časového limitu.
- 6 Stlačte tlačidlo **BACK**.
- 7 Vyberte položku **Podpis** na pridanie podpisu v odpovediach textových správ.

Zobrazenie upozornení

- 1 Ak chcete zobraziť náhľad na upozornenia, na obrazovke vzhľadu hodín stlačte tlačidlo **UP** alebo **DOWN**.
- 2 Stlačte tlačidlo **START**.
- 3 Vyberte požadované upozornenie.
- 4 Stlačením tlačidla **START** zobrazíte ďalšie možnosti.
- 5 Stlačením tlačidla **BACK** sa vrátite na predchádzajúcu obrazovku.

Správa upozornení

Pomocou kompatibilného telefónu môžete spravovať upozornenia, ktoré sa objavujú na hodinkách Forerunner.

Vyberte možnosť:

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

Vypnutie Bluetooth pripojenia telefónu

Pripojenie telefónu Bluetooth môžete vypnúť z ponuky ovládacích prvkov.

POZNÁMKA: v ponuke ovládacích prvkov môžete pridávať možnosti.

- 1 Podržaním **LIGHT** zobrazíte ponuku ovládacích prvkov.
- 2 Vyberte položku  na vypnutie Bluetooth pripojenia telefónu na hodinkách Forerunner.
Postup vypnutia technológie Bluetooth na telefóne nájdete v príručke používateľa k vášmu telefónu.

Zapnutie a vypnutie upozornení na pripojenie alebo odpojenie telefónu

Hodinky Forerunner si môžete nastaviť tak, aby vás upozornili v prípade pripojenia alebo odpojenia telefónu spárovaného prostredníctvom technológie Bluetooth.

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

- 1 Podržte tlačidlo .
- 2 Vyberte položky **Nastavenia > Pripojenie > Telefón > Upozornenia na pripojenie**.

Prehrávanie zvukových signálov počas aktivity

Na hodinkách Forerunner môžete povoliť prehrávanie motivačných oznámení o stave počas behu alebo inej aktivity. Zvukové signály sa prehrávajú na prepojených slúchadlách Bluetooth (ak sú k dispozícii). Inak sa zvukové signály prehrávajú na vašom smartfóne spárovanom prostredníctvom Garmin Connect aplikácie. Počas zvukového signálu hodinky alebo telefón stlmia primárny zvuk, aby sa prehralo hlásenie.

POZNÁMKA: táto funkcia nie je dostupná pre všetky aktivity.

- 1 Podržte .
- 2 Vyberte položku **Zvukové signály**.
- 3 Vyberte jednu z možností:
 - Ak chcete počuť signál pri každom okruhu, vyberte možnosť **Upozornenie na kolo**.
 - Ak si chcete signály prispôbiť pomocou informácií o vašom tempe a rýchlosti, vyberte možnosť **Upoz. rýchľ./tempa**.
 - Ak si chcete signály prispôbiť pomocou informácií 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 aktivity (a tiež pri použití funkcie Auto Pause®), vyberte možnosť **Udalosti časovača**.
 - Ak chcete počuť prehrávanie upozornení k tréningu ako zvukového signálu, vyberte možnosť **Tréningové upozornenia**.
 - Ak chcete počuť prehrávanie upozornení s aktivitou ako zvukového signálu, vyberte možnosť **Upozornenia aktivity** ([Upozornenia aktivity, strana 112](#)).
 - Ak si chcete vypočuť znenie zvuku pred zvukovým upozornením alebo signálom, vyberte položku **Zvukové tóny**.
 - Ak chcete zmeniť jazyk alebo dialekt hlasových upozornení, vyberte možnosť **Dialekt**.

Funkcie s pripojením cez Bluetooth

Hodinky Forerunner disponujú niekoľkými funkciami s pripojením cez Bluetooth pre kompatibilný telefón používajúci aplikáciu Garmin Connect.

- Nahrávanie aktivity
- Asistent
- Zvukové signály
- Connect IQ
- Nájsť môj telefón
- Nájsť moje hodinky
- GroupTrack
- Rozpoznanie udalosti v teréne
- LiveTrack a Live Event Sharing
- Ovládanie hudby
- Upozornenia z telefónu
- Interakcie prostredníctvom sociálnych médií
- Aktualizácie softvéru
- Správy pozorovateľa
- Aktuálne správy o počasi
- Stiahnutie cvičení, ihrísk a PacePro

Manuálna synchronizácia údajov s aplikáciou Garmin Connect

POZNÁMKA: v ponuke ovládacích prvkov .

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

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 .

- 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**.

Funkcie s pripojením cez LTE

Toto zariadenie Forerunner má určité funkcie, ktoré vyžadujú LTE Subscription a musia byť nastavené pomocou aplikácie Garmin Connect. Informácie o predplatnom nájdete na stránke garmin.com/subscriptions.

Niektoré z funkcií, ktoré sú tu uvedené, sú k dispozícii s použitím LTE alebo Bluetooth technológie (*[Funkcie s pripojením cez Bluetooth, strana 75](#)*).

- Assistance Plus
- Asistent
- Rozpoznanie udalosti v teréne
- LiveTrack
- Live Event Sharing
- Správy pozorovateľa

Pohľady

Hodinky sa dodávajú s pohľadmi, ktoré poskytujú rýchle informácie ([Zobrazenie pohľadov a miniaplikácií, strana 80](#)). Niektoré pohľady vyžadujú pripojenie ku kompatibilnému telefónu cez Bluetooth.

Predvolene nie sú niektoré pohľady viditeľné. Môžete ich do slučky pohľadov pridať manuálne ([Prispôsobenie slučky pohľadov, strana 108](#)).

Názov	Opis
ABC	Zobrazuje kombinované informácie výškomeru, barometra a kompasu.
Alternatívne časové pásma	Zobrazuje aktuálny čas v ďalších časových pásmach (Pridanie alternatívnych časových pásiem, strana 125).
Aklimatizácia na nadmorskú výšku	V nadmorských výškach nad 800 m zobrazuje grafy znázorňujúce hodnoty vašich priemerných údajov pulzného oxymetra, hodnoty dychovej frekvencie a srdcového tepu v pokoji za posledných sedem dní s korekciou podľa nadmorskej výšky.
Výškomer	Zobrazuje približnú výšku na základe zmien tlaku.
Barometer	Zobrazuje údaje o tlaku okolitého prostredia založené na nadmorskej výške.
Body Battery	Pri celodennom používaní zobrazuje vašu aktuálnu úroveň Body Battery a graf úrovne za posledných niekoľko hodín (Body Battery, strana 72).
Kalendár	Zobrazuje blížiace sa stretnutia uložené v kalendári telefónu.
Kalórie	Zobrazuje informácie o kalóriách pre aktuálny deň.
Kompas	Zobrazuje elektronický kompas.
Typ jazdca	Ukazuje to, aký ste typ jazdca, aeróbnu vytrvalosť, aeróbnu kapacitu a anaeróbnú kapacitu. (Zobrazenie cyklistických schopností, strana 69).
Skóre vytrvalosti	Zobrazí skóre, graf a krátky odkaz, ktorý opisuje celkovú vytrvalosť na základe všetkých zaznamenaných aktivít (Skóre vytrvalosti, strana 68).
Vyšliapané poschodia	Sleduje vaše vyšliapané poschodia a váš pokrok smerom k cieľu.
Tréner Garmin	Zobrazuje naplánované tréningy, keď si zvolíte tréningový plán s trénerom Garmin vo svojom účte Garmin Connect. Plán sa prispôsobí vašej aktuálnej úrovni kondície, preferenciám, čo sa týka tréningu a harmonogramu, a dátumu pretekov.
Golf	Zobrazuje skóre a štatistiky golfu za posledné kolo/hru.
Health Snapshot	Vo vašich hodinách spustí reláciu Health Snapshot, ktorá zaznamenáva viacero kľúčových metrik zdravotného stavu počas dvoch minút v pokoji. Získate tak stručný prehľad svojho celkového kardiovaskulárneho stavu. Hodinky zaznamenávajú metriky, ako priemerný srdcový tep, úroveň námahy a rýchlosť dýchania. Zobrazuje súhrny uložených relácií Health Snapshot (Health Snapshot™, strana 6).
Srdcový tep	Zobrazuje váš aktuálny srdcový tep v tepoch za minútu (bpm) a graf vášho priemerného pokojového srdcového tepu (RHR).
Skóre do kopca	Zobrazí skóre, graf, prispievajúce metriky a krátky odkaz, ktorý opisuje výkon pri lezení do kopca na základe zaznamenaných bežeckých aktivít (Skóre do kopca, strana 68).
História	Zobrazuje históriu aktivít a graf vašich zaznamenaných aktivít.
Stav HRV	Zobrazuje váš sedemdnňový priemer nočnej variability srdcovej frekvencie (Stav variability srdcového tepu, strana 58).
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 (Používanie diaľkového ovládača inReach, strana 107).
Posledná aktivita	Zobrazuje krátky súhrn vašej poslednej zaznamenatej aktivity.

Názov	Opis
Posledná jazda Posledný beh Posledné plávanie	Zobrazuje krátky súhrn vašej poslednej zaznamenatej aktivity a histórie špecifikovaného športu.
Svetlá	Poskytuje ovládacie prvky svetla bicykla po spárovaní svetla Varia™ s hodinkami Fore-runner.
Ovládanie hudby	Poskytuje ovládacie prvky prehrávača hudby pre váš telefón alebo hodinky.
Zdriemnutia	Zobrazuje celkový čas zdriemnutia a nárast úrovne energetickej rezervy Body Battery. Môžete spustiť časovač zdriemnutia a nastavte si budík, aby vás zobudil (Prispôsobenie režimu spánku, strana 24).
Upozornenia	Upozornia vás na prichádzajúce hovory, textové správy, novinky na sociálnych sieťach a ďalšie informácie na základe nastavení upozornení telefónu (Povolenie upozornení Bluetooth, strana 74).
Výkon	Zobrazuje hodnoty merania výkonu, ktoré vám môžu pomôcť sledovať a pochopiť vaše tréningové aktivity a súťažné výkony (Merania výkonu, strana 54).
Primárne preteky	Zobrazí preteky, ktoré ste určili ako hlavné preteky v kalendári Garmin Connect (Kalendár pretekov a primárne preteky, strana 22).
Pulzový oxymeter	Umožňuje manuálne nameranie pulzovým oxymetrom (Ako získať údaje z pulzového oxymetra, strana 71). Ak ste natoľko aktívny, že hodinky nedokážu určiť údaj z pulzového oxymetra, merania sa nezaznamenajú.
Kalendár pretekov	Zobrazuje nadchádzajúce pretekárske podujatia v kalendári Garmin Connect (Kalendár pretekov a primárne preteky, strana 22).
Ovládače RCT kamery	Umožňuje manuálne fotografovať, nahrávať videoklip (Používanie ovládacích prvkov kamery Varia, strana 106).
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. Ak ste natoľko aktívny, že hodinky nedokážu určiť úroveň námahy, merania námahy sa nezaznamenajú (Používanie pohľadu na úroveň námahy, strana 72).
Východ a západ slnka	Zobrazuje čas východu a západu slnka, časy súmraku.
Teplota	Zobrazuje údaje o teplote z interného teplotného snímača.
Pripravenosť na tréning	Zobrazuje skóre a krátku správu, ktorá vám pomôže každý deň určiť, ako ste pripravení na tréning (Pripravenosť na tréning, strana 67).
Tréningový stav	Zobrazuje váš aktuálny tréningový stav a tréningové zaťaženie, ktoré vám znázorňujú, aký vplyv má tréning na úroveň vašej kondície a váš výkon (Tréningový stav, strana 63).
Ovládacie prvky VIRB	Poskytuje ovládacie prvky kamery, keď máte zariadenie VIRB spárované s hodinkami Forerunner (Dial'kový ovládač VIRB, strana 107).

Názov	Opis
Počasie	Zobrazuje aktuálnu teplotu a predpoveď počasia. Máte taktiež možnosť pozrieť si na mape aktuálne počasie pomocou viacerých prekrytí mapy.
Ženské zdravie	Zobrazuje váš aktuálny stav sledovania cyklu alebo tehotenstva. Môžete zobraziť a zaznamenať svoje každodenné symptómy.

Zobrazenie pohľadov a miniaplikácií

Pohľady poskytujú rýchly prístup k údajom o zdraví, informáciám o aktivitách, zabudovaným senzorom a ďalším informáciám. Vaše hodinky sa dodávajú s niekoľkými nainštalovanými pohľadmi a ďalšie sú k dispozícii po spárovaní hodínok s telefónom.

- 1 Na úvodnej obrazovke hodínok stlačte tlačidlo **UP** alebo **DOWN**.

Hodinky prechádzajú slučkou pohľadov a zobrazujú súhrnné údaje pre každý pohľad.

- 2 Ak chcete zobraziť pohľad a ďalšie informácie, vyberte položku **START**.

TIP: výberom položky **DOWN** zobrazíte ďalšie možnosti a funkcie.

Zobrazenie ponuky ovládacích prvkov

Ponuka ovládacích prvkov obsahuje možnosti, ako sú stopky, lokalizácia pripojeného telefónu a vypnutie hodínok. Môžete tiež otvoriť Garmin Pay peňaženku.

POZNÁMKA: v ponuke ovládacích prvkov môžete pridať, zmeniť poradie a odstrániť možnosti.

- 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 80](#)).

- 1 Podržte **≡** na úvodnej obrazovke hodínok.
- 2 Vyberte položky **Nastavenia > Vzhľad > Ovl. prvky**.
- 3 Vyberte skratku na prispôsobenie.
- 4 Vyberte možnosť:
 - Výberom položky **Zmeniť usporiadanie** 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.

Ranné hlásenie

Vaše hodinky zobrazujú ranné hlásenie na základe vášho bežného času zobúdzania. Stlačením tlačidla DOWN a výberom  zobrazíte správu s údajmi o počasi, spánku, stave nočnej variability srdcového tepu a množstvo ďalšieho (*Prispôsobenie rannej správy, strana 81*).

Prispôsobenie rannej správy

POZNÁMKA: tieto nastavenia si môžete prispôsobiť na hodinkách alebo cez účet Garmin Connect.

- 1 Podržte .
- 2 Vyberte možnosť **Vzhľad > Ranné hlásenie**.
- 3 Vyberte jednu z možností:
 - Výberom možnosti **Zobraziť hlásenie** aktivujete alebo deaktivujete rannú správu.
 - Výberom možnosti **Upraviť hlásenie** prispôsobíte poradie a typ údajov, ktoré sa zobrazia v rannej správe.
 - Výberom možnosti **Vaše meno** upravíte meno v zobrazení.

Zobrazenie náhľadu zemepisných bodov

- 1 Ak chcete zobraziť pohľad na počasie, na ciferníku hodinek stlačte tlačidlo **UP** alebo **DOWN**.
POZNÁMKA: možno budete musieť zobrazenie pridať do slučky zobrazení (*Prispôsobenie slučky pohľadov, strana 108*).
- 2 Stlačením tlačidla **START** zobrazíte podrobnosti počasia.
- 3 Stlačením tlačidla **UP** alebo **DOWN** zobrazíte hodinové, denné a dodatočné údaje o počasi.

Aktualizovanie lokalít počasia

- 1 Ak chcete zobraziť pohľad na počasie, na ciferníku hodinek stlačte tlačidlo **UP** alebo **DOWN**.
- 2 Stlačte tlačidlo **START**.
- 3 Na obrazovke prvého pohľadu stlačte tlačidlo **START**.
- 4 Vyberte jednu z možností:
 - Vyberte položku **Pridajte polohu** a vyhľadajte lokalitu.
 - Vyberte položku **Možnosti počasia > Aktualizovať aktuálnu polohu > **

TIP: mali by ste počkať, kým hodinky vyhľadajú satelity (*Vyhľadanie satelitných signálov, strana 133*)

Ženské zdravie

Sledovanie menštruačného cyklu

Váš menštruačný cyklus je dôležitou súčasťou vášho zdravia. Hodinky môžete použiť na zaznamenávanie telesných príznakov, sexuálnej túžby, sexuálnej aktivity, dní ovulácie a podobne. 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.

Sledovanie tehotenstva

Funkcia sledovania tehotenstva ukazuje aktuálne informácie o tehotenstve podľa týždňa a informácie o zdraví a výžive. Pomocou hodinek môžete zaznamenávať telesné a emočné príznaky, namerané hodnoty glukózy v krvi a pohyby dieťaťa. O tejto téme sa môžete dozvedieť viac a túto funkciu môžete nastaviť v nastaveniach Štatistiky zdravia v aplikácii Garmin Connect.

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

Do hodínok môžete pridať funkcie Connect IQ od spoločnosti Garmin a iných poskytovateľov pomocou aplikácie Connect IQ (garmin.com/connectiqapp). Svoje hodinky si môžete prispôsobiť pomocou vzhľadov hodín, aplikácií zariadenia, dátových polí a poskytovateľov hudby.

Vzhľad hodín: umožňuje prispôsobiť vzhľad hodín.

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

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

Hudba: slúži na pridanie poskytovateľov hudby do vašich hodínok.

Preberanie funkcií Connect IQ pomocou počítača

- 1 Pripojte hodinky 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

K sieti Garmin Connect sa budete môcť pripojiť až po pripojení vašich hodínok k aplikácii Garmin Express™ vo vašom telefóne alebo k aplikácii Wi-Fi vo vašom počítači.

- 1 Podržte .
- 2 Vyberte položky **Pripojenie > Wi-Fi > Moje siete > Vyhľadať siete**.
Na hodinkách sa zobrazí zoznam sietí Wi-Fi.
- 3 Vyberte sieť.
- 4 V prípade potreby zadajte heslo danej siete.

Hodinky sa pripoja k sieti a sieť sa pridá do zoznamu uložených sietí. Hodinky sa budú k tejto sieti pripájať automaticky, keď sa ocitnú v jej dosahu.

Bezpečnostné a monitorovacie funkcie

⚠ UPOZORNENIE

Všetky bezpečnostné a monitorovacie funkcie je potrebné nakonfigurovať prostredníctvom aplikácie Garmin Connect.

Pre zariadenia LTE Forerunnersú k dispozícii funkcie s pripojením cez LTE.

Assistance Plus je k dispozícii, iba ak získate LTE Subscription. Funkcia Assistance Plus nie je k dispozícii na všetkých trhoch, kde sa produkt predáva.

OZNÁMENIE

Ak chcete používať bezpečnostné a monitorovacie funkcie, musíte hodinky Forerunner pripojiť k aplikácii Garmin Connect, ktorá používa technológiu Bluetooth. Musíte mať dátový plán a nachádzať sa v oblasti pokrytia siete, kde je k dispozícii dátové pripojenie pre vaše hodinky Forerunner s 4G LTE (vyžaduje sa kvôli Assistance Plus) alebo váš spárovaný telefón. 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.

Assistance Plus: ak máte aktívne predplatné LTE Subscription, ste v zóne pokrytia siete LTE a Assistance Plus je povolené, vaše zariadenie Forerunner môže kontaktovať tím Garmin International Emergency Response Coordination Center (IERCC), pokiaľ je rozpoznaná dopravná udalosť alebo potrebujete asistenciu v núdzovej situácii. Člen tímu Garmin IERCC sa pokúsi kontaktovať núdzové služby vo vašom mene a môže sa skontaktovať s jedným alebo viacerými subjektmi z vašich núdzových kontaktov.

Asistent: keď je rozpoznaná dopravná udalosť alebo ak potrebujete pomoc, vaše zariadenie Forerunner môže odoslať automatickú správu s vašim menom, odkazom LiveTrack a polohou GPS (ak je dostupná) vašim núdzovým kontaktom. Asistencia nekontaktuje vo vašom mene tím Garmin IERCC ani núdzové služby.

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 •••.
- 2 Vyberte položky **Bezpečnosť a sledovanie** > **Bezpečnostné funkcie** > **Núdzové kontakty** > **Pridajte núdzové kontakty**.
- 3 Postupujte podľa pokynov na obrazovke.

Vaše kontakty pre prípad núdze dostanú upozornenie o žiadosti, keď ich pridáte ako kontakt pre prípad núdze, pričom žiadosť môžu prijať alebo odmietnuť. Ak kontakt žiadosť odmietne, musíte si zvoliť iný kontakt pre prípad núdze.

Žiadosť o pomoc

OZNÁMENIE

Aby ste mohli požiadať o pomoc alebo o Assistance Plus, musíte najskôr v aplikácii Garmin Connect nastaviť svoje núdzové kontakty ([Pridávanie kontaktov pre prípad núdze, strana 83](#)). Musíte mať dátový plán a nachádzať sa v oblasti pokrytia siete, kde je k dispozícii dátové pripojenie pre vaše hodinky Forerunner s 4G LTE (vyžaduje sa kvôli Assistance Plus) alebo váš spárovaný telefón. Vaše núdzové kontakty musia byť schopné prijímať e-maily alebo textové správy (môžu sa uplatňovať štandardné sadzby pre textové správy).

- 1 Podržte tlačidlo **LIGHT**.
- 2 Keď začítate tri vibrácie, uvoľnením tlačidla sa aktivuje funkcia pomoci.

Zobrazí sa obrazovka s odpočtom.

TIP: pred dokončením odpočítavania môžete podržaním ľubovoľného tlačidla zrušiť správu.

Pridanie kontaktov

Do aplikácie Garmin Connect môžete pridať až 50 kontaktov. Kontaktné e-mailové adresy môžete používať pre funkciu LiveTrack. Tri z týchto kontaktov môžete použiť ako kontakty pre prípad núdze ([Pridávanie kontaktov pre prípad núdze, strana 83](#)).

- 1 V aplikácii Garmin Connect vyberte položku **•••**.
- 2 Vyberte položku **Kontakty**.
- 3 Postupujte podľa pokynov na obrazovke.

Po pridaní kontaktov musíte údaje synchronizovať, aby sa zmeny použili na Forerunner zariadení ([Manuálna synchronizácia údajov s aplikáciou Garmin Connect, strana 76](#)).

Zapnutie a vypnutie funkcie rozpoznania nehôd

⚠ UPOZORNENIE

Rozpoznanie nehôd je k dispozícii ako doplnková funkcia len pre určité udalosti v teréne. Na rozpoznanie dopravnej udalosti by ste sa nemali spoliehať ako na primárny spôsob získania pomoci v núdzovej situácii. Aplikácia Garmin Connect vo vašom mene nekontaktuje núdzové služby.

OZNÁMENIE

Pred zapnutím rozpoznania udalosti v teréne na hodinkách musíte najskôr v aplikácii Garmin Connect nastaviť svoje núdzové kontakty ([Pridávanie kontaktov pre prípad núdze, strana 83](#)). Váš spárovaný telefón alebo Forerunner s 4G LTE musia byť vybavené dátovým plánom a musia sa nachádzať v oblasti pokrytia siete, kde je k dispozícii dátové pripojenie. Vaše núdzové kontakty musia byť schopné prijímať e-maily alebo textové správy (môžu sa uplatňovať štandardné sadzby pre textové správy).

- 1 Na úvodnej obrazovke hodín podržte tlačidlo **≡**.
- 2 Vyberte položky **Nastavenia > Bezp. a sledov. > Rozp. dop. udalosti**.
- 3 Vyberte aktivitu GPS.

POZNÁMKA: rozpoznanie nehôd je k dispozícii len pre určité udalosti v teréne.

Keď vaše hodinky Forerunner s pripojeným telefónom rozpoznajú nehodu, aplikácia Garmin Connect môže poslať automatickú textovú správu a e-mail s vašim menom a polohou GPS (ak je dostupná) vašim núdzovým kontaktom. Na vašom zariadení a spárovanom telefóne sa ukáže správa, ktorá oznamuje, že po uplynutí 15 sekúnd budú informované vaše kontakty. Ak pomoc nepotrebujete, automatickú núdzovú správu môžete zrušiť. Ak máte LTE Subscription, rozpoznanie nehôd je možné povoliť pre aktivity bez vášho telefónu.

Zdieľanie udalosti naživo

Zdieľanie udalostí naživo vám umožňuje posilať správy priateľom a rodine počas udalosti, pričom poskytuje aktuálne informácie v reálnom čase vrátane kumulatívneho času a času posledného kola. Pred udalosťou môžete prispôsobiť zoznam príjemcov a obsah správy v aplikácii Garmin Connect.

Turning On Live Event Sharing

Before you can use live event sharing, you must set up the LiveTrack feature in the Garmin Connect app.

POZNÁMKA: asistencia, rozpoznanie dopravných udalostí a sú k dispozícii, keď je zariadenie Forerunner pripojené k aplikácii Garmin Connect pomocou technológie Bluetooth alebo keď získate LTE Subscription.

- 1 V ponuke nastavení v aplikácii Garmin Connect vyberte položky **Bezpečnosť a sledovanie > Zdieľanie udalosti naživo**.

You can customize the message triggers and options.

- 2 Vyjdite von a na svojom zariadení Forerunner zvolte aktivitu GPS.
- 3 Vyberte  > **Zdieľanie udalosti naživo > Zdieľanie**.
Live event sharing is enabled for 24 hours.
- 4 Vyberte položku **Príjemcovia** a pridajte ľudí zo svojich kontaktov.

Posielanie správ divákom

POZNÁMKA: posielanie správ divákom je k dispozícii, keď hodinky Forerunner majú aktívnu funkciu LTE Subscription alebo keď má váš spárovaný telefón dátový plán a nachádza sa v oblasti pokrytia siete, kde je k dispozícii dátové pripojenie.

Funkcia Posielanie správ divákom vám umožňuje posilať počas vašej bežeckej aktivity zvukové a textové správy divákom LiveTrack, ktorí vás sledujú. Túto funkciu si môžete zapnúť v nastaveniach LiveTrack aplikácie Garmin Connect. Pripojte si k hodinkám slúchadlá Bluetooth, aby ste mohli dostávať zvukové správy.

Blokovanie správ divákov

Ak chcete blokovat správy divákov, Garmin ich odporúča pred začatím aktivity vypnúť.

TIP: ak ste už aktivitu začali, môžete blokovat správy divákov z prichádzajúcej správy (**START > Vypnúť**).

- 1 Vyjdite von a na svojom zariadení Forerunner zvolte aktivitu GPS.
- 2 Vyberte položku  > **LiveTrack > Posielanie správ divákom**.

Spustenie relácie GroupTrack

Skôr ako bude možné spustiť reláciu GroupTrack, musíte hodinky spárovať s kompatibilným telefónom ([Párovanie telefónu, strana 73](#)).

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

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

- 1 Na hodinkách podržte  a výberom možností **Nastavenia > Bezp. a sledov. > LiveTrack > Zobrazit na mape** zapnete zobrazenie kontaktov na obrazovke mapy.
- 2 V ponuke nastavení v aplikácii Garmin Connect vyberte položky **Bezpečnosť a sledovanie > LiveTrack >  > Nastavenia > GroupTrack**.
- 3 Vyberte možnosť **Všetky pripojenia** alebo **Len pre pozvaných** a vyberte príslušné kontakty.
- 4 Vyberte možnosť **Spustiť LiveTrack**.
- 5 Na hodinkách spustite vonkajšiu aktivitu.
- 6 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 s telefónom pomocou technológie Bluetooth.
- V aplikácii Garmin Connect vyberte položky **••• > Pripojenia**, pomocou ktorých aktualizujete zoznam pripojení pre reláciu GroupTrack.
- Používatelia pripojení ako kontakt musia spárovať svoj telefón 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 112).

Hudba

POZNÁMKA: k dispozícii sú tri rôzne možnosti prehrávania hudby na hodinkách Forerunner.

- Hudba externého poskytovateľa
- Vlastný zvukový obsah
- Hudba uložená v telefóne

V prípade hodín Forerunner si môžete prevziať zvukový obsah do svojich hodín z počítača alebo od externého poskytovateľa, aby ste mohli počúvať hudbu, aj keď váš telefón nie je v jeho blízkosti. Ak chcete počúvať audio obsah uložený vo vašich hodinkách, môžete si pripojiť Bluetooth slúchadlá.

Stiahnutie vlastného zvukového obsahu

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

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

- 1 Hodinky pripojte k počítaču pomocou pribaleného kábla USB.
- 2 Na počítači otvorte aplikáciu Garmin Express vyberte svoje hodinky a potom položku **Hudba**.
TIP: na počítačoch Windows môžete vybrať položku  a prezerať 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 začiatkové políčka pri zvukových súbormi a vyberte položku **Odoslať do zariadenia**.
- 5 V prípade potreby vyberte v zozname Forerunner kategóriu, následne označte začiatkové políčka a výberom položky **Odstrániť zo zariadenia** odstráňte zvukové súbory.

Pripojenie k externému poskytovateľovi

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

Niektorí externí poskytovatelia hudby sú už nainštalovaní vo vašich hodinkách. Ďalšie možnosti vám poskytne aplikácia Connect IQ, ktorú si môžete stiahnuť do svojho telefónu (garmin.com/connectiqapp).

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

POZNÁMKA: ak si chcete vybrať ďalšieho poskytovateľa, podržte tlačidlo  vyberte položku Poskytov. hudby a postupujte podľa pokynov na obrazovke.

Preberanie audio obsahu od externého poskytovateľa

Pred prevzatím audio obsahu od poskytovateľa tretej strany sa musíte pripojiť ku sieti Wi-Fi ([Pripájanie k sieti Wi-Fi, strana 82](#)).

- 1 Ak na ktorejkoľvek obrazovke podržíte tlačidlo **DOWN**, otvorí sa ponuka ovládania hudby.
- 2 Podržte tlačidlo .
- 3 Vyberte položku **Poskytov. hudby**.
- 4 Vyberte pripojeného poskytovateľa.
- 5 Vyberte zoznam skladieb alebo inú položku, ktoré chcete prevziať do hodínok.
- 6 V prípade potreby podržte stlačené tlačidlo **BACK**, kým sa nezobrazí výzva na synchronizáciu so službou.

POZNÁMKA: preberanie zvukového obsahu môže spôsobiť vybitie batérie. Ak je úroveň nabitia batérie nízka, môže sa od vás vyžadovať pripojenie hodínok k externému zdroju napájania.

Odpojenie od externého poskytovateľa

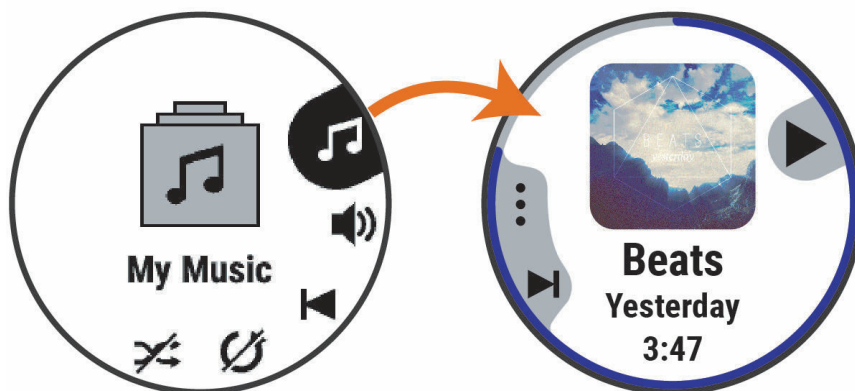
- 1 V aplikácii Garmin Connect vyberte položku **•••**.
- 2 Zvoľte položku **Zariadenia Garmin** a vyberte vaše hodinky.
- 3 Vyberte položku **Hudba**.
- 4 Vyberte nainštalovaného externého poskytovateľa a postupujte podľa zobrazených pokynov na odpojenie externého poskytovateľa z vašich hodínok.

Počúvanie hudby

- 1 Ak na ktorejkoľvek obrazovke podržíte tlačidlo **DOWN**, otvorí sa ponuka ovládania hudby.
- 2 V prípade potreby pripojte Bluetooth slúchadlá ([Pripojenie slúchadiel Bluetooth, strana 89](#)).
- 3 Podržte .
- 4 Vyberte položku **Poskytov. hudby** a potom vyberte možnosť:
 - Ak chcete počúvať hudbu prevzatú do hodínok z počítača, vyberte možnosť **Moja hudba** ([Stiahnutie vlastného zvukového obsahu, strana 86](#)).
 - Ak chcete ovládať hudbu na telefóne, vyberte položku **Ovládať v telef..**
 - Ak chcete počúvať hudbu od treťostranového poskytovateľa, vyberte názov poskytovateľa a vyberte zoznam skladieb.
- 5 Vyberte možnosť .

Ovládacie prvky prehrávania hudby

POZNÁMKA: ovládacie prvky prehrávania hudby môžu vyzeráť inak v závislosti od vybraného zdroja hudby.



⋮	Výberom zobrazíte ďalšie ovládacie prvky prehrávania hudby.
🎵	Vyberte, ak chcete prezerať zvukové súbory a zoznamy skladieb pre zvolený zdroj.
🔊	Vyberte, ak chcete upraviť hlasitosť.
▶	Vyberte, ak chcete prehrať a pozastaviť aktuálny zvukový súbor.
▶	Vyberte, ak chcete preskočiť na nasledujúci zvukový súbor v zozname skladieb. Podržaním rýchlo pretočíte dopredu aktuálny zvukový súbor.
◀	Vyberte, ak chcete znova prehrať aktuálny zvukový súbor. Vyberte dvakrát, ak chcete preskočiť na predchádzajúci zvukový 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 telefóne

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

Zmena zvukového režimu

Režim prehrávania hudby môžete zmeniť zo stereofónneho na monofónny.

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

Pripojenie slúchadiel Bluetooth

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

Garmin Pay

Funkcia Garmin Pay vám umožňuje používať hodinky na platbu za nákup vo vybraných predajniach 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 ●●●.
- 2 Vyberte položky **Garmin Pay** > **Začínáme**.
- 3 Postupujte podľa pokynov na obrazovke.

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 niektorom z partnerských obchodov.

- 1 Podržte tlačidlo **LIGHT**.
- 2 Vyberte položku **Peňaženka**.
- 3 Zadať 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 pridal viac kariet, stlačením tlačidla **DOWN** 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 začiarknutia.

- 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 zápästia alebo deaktivujete monitorovanie srdcového tepu, pred vykonaním platby budete musieť znova zadať prístupový kód.

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 ●●●.

- 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 ●●●.

- 2 Vyberte položku **Garmin Pay**.

- 3 Vyberte kartu.

- 4 Vyberte jednu z možností:

- Ak chcete kartu dočasne pozastaviť alebo znova aktivovať, vyberte položku **Pozastaviť kartu**.

Na uskutočňovanie nákupov cez hodinky Forerunner musí byť karta aktívna.

- Ak chcete kartu odstrániť, vyberte položku .

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 hodinky Forerunner vytvoriť nový prístupový kód a znova zadať informácie o karte.

- 1 V aplikácii Garmin Connect vyberte položku ●●●.

- 2 Vyberte položky **Garmin Pay** > **Zmeniť prístupový kód**.

- 3 Postupujte podľa pokynov na obrazovke.

Pri najbližšej platbe realizovanej pomocou hodínok 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 hodínok.

Hodinky majú históriu pohľadu na rýchly prístup k vašim údajom o aktivitách (*Pohľady, strana 77*).

- 1 Podržte  na úvodnej obrazovke hodínok.
- 2 Vyberte položku **História**.
- 3 Vyberte jednu z možností:
 - Ak chcete zobraziť dodatočné informácie o aktivite, vyberte položku **Všetky statistiky**.
 - Ak chcete zobraziť vplyv aktivity na vašu aeróbnu a anaeróbnu kondíciu, vyberte položku **Účinok tréningu** (*Informácie o funkcii Training Effect, strana 66*).
 - Na zobrazenie času v každej zóne srdcového tepu vyberte položku **Srdcový tep**.
 - To view your time in each power zone, select **Výkon pri behu** or **Výkon**.
 - 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 nad. 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 Podržte  na úvodnej obrazovke hodínok.
- 2 Vyberte položku **História**.
- 3 Vyberte možnosť **Tento týždeň** alebo **Predchádzajúce týždne**.
- 4 Vyberte aktivitu.
- 5 Stlačte **START** a zvolte možnosť **Srdcový tep**.

Osobné rekordy

Po ukončení aktivity sa na hodinkách zobrazia nové osobné rekordy, ktoré ste počas tejto aktivity dosiahli. Osobné rekordy zahŕňajú váš najrýchlejší čas na niekoľkých typických pretekárskych vzdialenostiach, najvyššiu hmotnosť silovej aktivity pri najčastejších pohyboch a najdlhší beh, jazdu 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.

Zobrazenie súhrnov dát

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

- 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.

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 [garmin.com /connectapp](http://garmin.com/connectapp), 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 aktivity navzájom alebo zdieľať prepojenia na svoje aktivity.

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

Používanie funkcie Garmin Connect na vašom počítači

Aplikácia Garmin Express pripojí vaše hodinky 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 hodínok údaje, ako napríklad cvičenia alebo tréningové plány. Môžete tiež pridať hudbu do svojich hodínok (*Stiahnutie vlastného zvukového obsahu, strana 86*). Taktiež môžete inštalovať aktualizácie softvéru hodínok a spravovať svoje aplikácie Connect IQ.

- 1 Hodinky 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

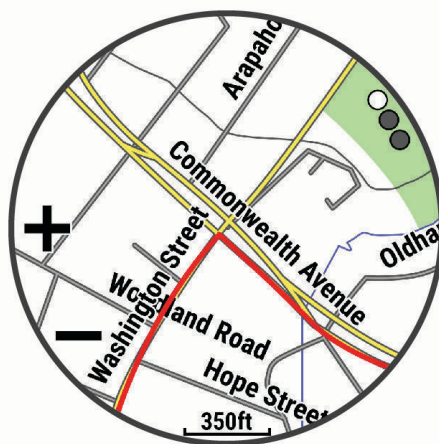
Ak nepoznáte účel súboru, neodstraňujte ho. Pamäť vášho zariadenia obsahuje dôležité systémové súbory, ktoré by sa nemali vymazávať.

- 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

VAROVANIE

Táto funkcia umožňuje používateľom prevziať si dráhy, ktoré vytvorili iní používatelia. Garmin sa nevyjadruje k bezpečnosti, presnosti, spoľahlivosti, úplnosti ani platnosti dráh vytvorených tretími stranami. Riziko za používanie dráh vytvorených tretími stranami a spoľahnutie sa na ne nesie samotný používateľ.

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

Uložení 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 ciferníku hodín stlačte 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 Stlačením tlačidla **START** spustíte navigáciu.

Vytvorenie okružnej trasy

Zariadenie môže vytvoriť okružnú trasu založenú na konkrétnej vzdialenosti a smere navigácie.

- 1 Stlačte tlačidlo **START**.
- 2 Vyberte položku **Beh** alebo **Bicyklovanie**.
- 3 Podržte tlačidlo .
- 4 Vyberte položku **Navigácia > Okružná dráha**.
- 5 Zadajte celkovú vzdialenosť pre danú trasu.
- 6 Vyberte smer.
Zariadenie vytvorí maximálne tri trasy. Stlačením tlačidla **DOWN** zobrazíte tieto trasy.
- 7 Stlačením tlačidla **START** vyberiete trasu.
- 8 Vyberte možnosť:
 - Navigáciu spustíte výberom položky **Chod'**.
 - Ak chcete zobraziť trasu na mape a na posúvať a približovať mapu, vyberte položku **Mapa**.
 - Zoznam odbočiek na trase zobrazíte výberom **Podrobné**.
 - Ak chcete zobraziť graf výšky trasy, vyberte položku **Graf nad. výšky**.
 - Na uloženie trasy vyberte možnosť **Uložiť**.
 - Zoznam stúpaní na trase zobrazíte výberom možnosti **Zobraziť stúpania**.

Vytvorenie dráhy v aplikácii Garmin Connect

Pred vytvorením dráhy v aplikácii Garmin Connect je potrebné mať založený Garmin Connect účet ([Garmin Connect, strana 93](#)).

- 1 V aplikácii Garmin Connect vyberte položku **•••**.
- 2 Vyberte položky **Tréning a plánovanie > 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 96](#)).

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 95](#)).

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

Prezeranie podrobností o dráhe

Pred navigáciou po trase môžete zobrazíť podrobnosti o dráhe.

- 1 Stlačte tlačidlo **START**.
- 2 Vyberte aktivitu.
- 3 Podržte tlačidlo .
- 4 Vyberte položku **Navigácia > Dráhy**.
- 5 Stlačením tlačidla **START** vyberiete dráhu.
- 6 Vyberte jednu z možností:
 - Ak chcete spustiť navigáciu, vyberte položku **Spustiť dráhu**.
 - Ak chcete vytvoriť vlastné pásmo tempa vyberte položku **PacePro**.
 - Na vytvorenie alebo zobrazenie analýz svojho úsilia pre danú dráhu vyberte položku **Sprievodca výkonom**.
 - Ak chcete zobrazíť 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 zobrazíť graf výšky trasy, vyberte položku **Graf nad. 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 späťne navigovať.

POZNÁMKA: do ponuky ovládacích prvkov môžete pridať voliteľné možnosti.

- 1 Podržte tlačidlo **LIGHT**.
- 2 Vyberte položku **Uložiť polohu**.
- 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 hodínky vyberte položky **START > Navigovať > Uložené polohy**.
- 2 Vyberte uloženú polohu.
- 3 Vyberte možnosť, aby ste upravili polohu.

Premietnutie zemepisného bodu

Nové miesto môžete vytvoriť premietnutím vzdialenosti a smeru k cieľu z aktuálnej polohy na nové miesto.

- 1 V prípade potreby vyberte položky **START** > **Pridať** > **Premietnuť ZB** a pridajte aplikáciu premiestnenia zemepisného bodu do zoznamu aplikácií.
- 2 Ak chcete pridať aplikáciu do zoznamu obľúbených, vyberte položku **Áno**.
- 3 Na úvodnej obrazovke hodínky vyberte položku **START** > **Premietnuť ZB**.
- 4 Výberom položky **UP** alebo **DOWN** zobrazíte kurz.
- 5 Vyberte ikonu **START**.
- 6 Výberom položky **DOWN** vyberte jednotky merania.
- 7 Výberom položky **UP** zadajte vzdialenosť.
- 8 Výberom položky **START** zmeny uložte.

Premietnutý zemepisný bod sa uloží s predvoleným názvom.

Navigovanie do cieľa

Zariadenie môžete používať na navigáciu do cieľa alebo sledovanie dráhy.

- 1 Stlačte tlačidlo **START**.
- 2 Vyberte aktivitu.
- 3 Podržte tlačidlo .
- 4 Vyberte položku **Navigácia**.
- 5 Vyberte kategóriu.
- 6 Podľa výziev na obrazovke vyberiete cieľ.
- 7 Vyberte položku **Prejsť na**.
Zobrazia sa navigačné informácie.
- 8 Stlačením tlačidla **START** spustíte navigáciu.

Navigácia do bodu záujmu

Ak mapové údaje nainštalované vo vašich hodinkách obsahujú body záujmu, môžete k nim navigovať.

- 1 Stlačte tlačidlo **START**.
- 2 Vyberte aktivitu.
- 3 Podržte tlačidlo .
- 4 Vyberte položku **Navigácia** > **Body záujmu** a vyberte kategóriu.
Zobrazí sa zoznam bodov záujmu v blízkosti vášho aktuálneho miesta.
- 5 V prípade potreby vyberte možnosť:
 - Na vyhľadávanie v blízkosti iného miesta vyberte položku **Hľadať v blízkosti** a vyberte miesto.
 - Ak chcete vyhľadať bod záujmu podľa názvu, vyberte položku **Hľadať názov** a zadajte názov.
 - Ak chcete vyhľadať zaujímavé miesta v okolí, vyberte možnosť **V okolí** (*Navigácia s funkciou V okolí, strana 100*).
- 6 Vyberte bod záujmu z výsledkov vyhľadávania.
- 7 Vyberte položku **Chod'**.
Zobrazia sa navigačné informácie.
- 8 Stlačením tlačidla **START** spustíte navigáciu.

Body záujmu

Bod záujmu je miesto, ktoré môže byť pre vás užitočné alebo zaujímavé. Body záujmu sú usporiadané podľa kategórií a môžu obsahovať obľúbené ciele, ako napríklad čerpacie stanice, reštaurácie, hotely a zábavné centrá.

Navigácia s funkciou Ukázať a ísť

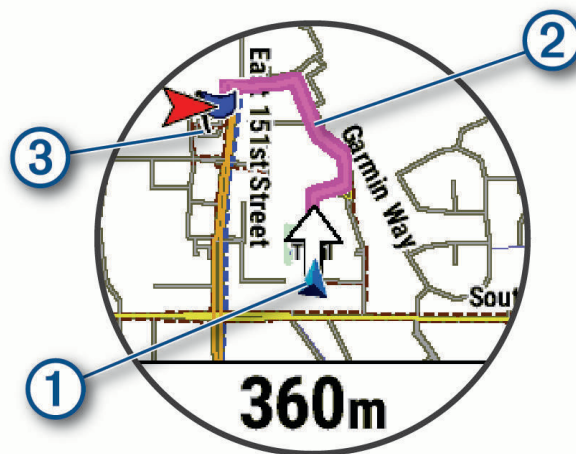
Zariadením môžete ukázať na vzdialený objekt, ako je napríklad vodojem, uzamknúť daný smer a potom navigovať k danému objektu.

- 1 Na úvodnej obrazovke hodiniek vyberte položku **START > Navigovať > Ukázať a ísť**.
- 2 Nasmerujte hornú časť hodiniek na objekt a vyberte položku **START**.
Zobrazia sa navigačné informácie.
- 3 Výberom možnosti **START** spustíte navigáciu.

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 nemáte podporovanú mapu alebo používate priame smerovanie, vyberte položku **Cesta**, ktorá vás spätne navedie k počiatočnému bodu aktivity po priamej čiare.
 - Ak nepoužívate priame smerovanie, vyberte položku **Cesta**, ktorá vás spätne navedie k počiatočnému bodu aktivity pomocou podrobnej navigácie.



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

Navigácia do začiatku 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 Vyberte položky **START > Navigovať > Aktivita**.
- 2 Vyberte poslednú uloženú aktivitu.
- 3 Vyberte položku **Späť na Štart**.
- 4 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 **Cesta**.
- 5 Stlačte tlačidlo **DOWN** pre zobrazenie kompasu (voliteľné).
Šípka smeruje k počiatočnému bodu vašej aktivity.

Zastavenie navigácie

- 1 Počas aktivity podržte tlačidlo .
- 2 Vyberte položku **Zastaviť navigáciu**.

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 100*)
- Nastavenia mapy (*Nastavenia mapy, strana 100*)

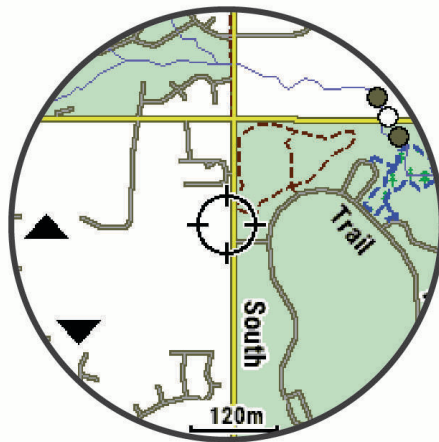
Zobrazenie mapy

- 1 Začnite outdoorovú aktivitu.
- 2 Pomocou tlačidiel **UP** alebo **DOWN** sa presuňte na obrazovku mapy.
- 3 Podržte položku  a vyberte možnosť:
 - Na posunutie alebo priblíženie mapy vyberte možnosť **Posun/Zoom**.
TIP: pomocou položky **START** prepínate medzi posúvaním nahor a nadol, posúvaním vľavo a vpravo, alebo priblížením. Podržaním položky **START** vyberiete bod označený krížikom.
 - Ak chcete zobraziť blízke body záujmu a body na trase, vyberte možnosť **V okolí**.

Uloženie alebo navigovanie na miesto na mape

Môžete vybrať akékoľvek miesto na mape. Môžete uložiť dané miesto alebo doň začať navigovať.

- 1 Počas zobrazenia mapy podržte tlačidlo .
- 2 Vyberte položku **Posun/Zoom**.
Na mape sa zobrazia ovládacie prvky a krížik.



- 3 Posúvajte a približujte mapu, čím vycentrujete požadované miesto v krížiku.
- 4 Podržte položku **START** na výber bodu označeného krížikom.
- 5 V prípade potreby vyberte blízky bod záujmu.
- 6 Vyberte možnosť:
 - Ak chcete spustiť navigáciu k danej polohe, vyberte položku **Chod'**
 - Na uloženie miesta vyberte možnosť **Uložiť polohu**.
 - Ak chcete zobraziť informácie o danom mieste, vyberte položku **Prehľad**.

Navigácia s funkciou V okolí

Môžete používať funkciu V okolí na navigovanie k blízkym bodom záujmu a zemepisným bodom.

POZNÁMKA: mapové údaje nainštalované vo vašom zariadení musia obsahovať body záujmu, aby bolo možné k nim navigovať.

- 1 Na mape podržte tlačidlo .
- 2 Vyberte možnosť **V okolí**.
Na mape sa zobrazia ikony indikujúce body záujmu a zemepisné body.
- 3 Stlačením tlačidiel **UP** alebo **DOWN** vyznačíte časť mapy.
- 4 Stlačte tlačidlo **STOP**.
Zobrazí sa zoznam bodov záujmu a zemepisných bodov v označenej časti mapy.
- 5 Vyberte polohu.
- 6 Vyberte možnosť:
 - Ak chcete spustiť navigáciu k danej polohe, vyberte položku **Chod'**
 - Miesto zobrazíte na mape výberom položky **Mapa**.
 - Na uloženie miesta vyberte možnosť **Uložiť polohu**.
 - Ak chcete zobraziť informácie o danom mieste, vyberte položku **Prehľad**.

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.

POZNÁMKA: v prípade potreby môžete namiesto použitia systémových nastavení prispôbiť nastavenia mapy pre konkrétne činnosti ([Nastavenia mapy aktivity, strana 113](#)).

Podržte  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 zväčšovanie: automatický výber úrovne priblíženia na optimálne použitie vašej mapy. Keď je táto možnosť vypnutá, musíte približovať alebo oddiaľovať manuálne.

Uzamknúť na cestu: uzamkne ikonu polohy, ktorá predstavuje vašu polohu na mape, na najbližšiu cestu.

Záznam trasy: zobrazí alebo skryje záznam trasy alebo prejdenú trasu ako farebnú čiaru na mape.

Farba trasy: mení farbu záznamu trasy.

Podrobnosti: nastavenie množstva detailov zobrazených na mape. Zobrazenie viacerých detailov môže spôsobiť pomalšie posúvanie mapy.

Tieňovaný reliéf: zobrazí alebo skryje tieňovanie reliéfu pre trojrozmerné zobrazenie topografie mapy.

Lodná doprava: nastaví mapu tak, aby zobrazovala údaje v námornom režime.

Vykresliť segmenty: zobrazí alebo skryje segmenty ako farebnú čiaru na mape.

Vykresliť vrstevnice: zobrazí alebo skryje čiary vrstevníc na mape.

Výškomer a barometer

Hodinky obsahujú interný výškomer a barometer. Hodinky nepretržite zhromažďujú 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 119*). Ak chcete rýchlo otvoriť nastavenia výškomeru alebo barometra, stlačte v pohľade výškomeru alebo barometra tlačidlo **START**.

Kompas

Hodinky obsahujú 3-osový kompas s automatickou kalibráciou. Funkcia a vzhľad kompasu sa menia v závislosti od vašej aktivity, podľa stavu zapnutia systému GPS a podľa stavu navigácie do cieľa. Nastavenia kompasu môžete zmeniť ručne (*Nastavenia kompasu, strana 118*).

Nastavenia navigácie

Môžete prispôbiť funkcie a vzhľad máp pri navigácii do cieľa.

Prispôsobenie obrazoviek s navigačnými údajmi

- 1 Podržte tlačidlo .
- 2 Vyberte položku **Nastavenia > Navigácia > Obrazovky s údajmi**.
- 3 Vyberte jednu z možností:
 - Na zapnutie alebo vypnutie mapy vyberte položky **Mapa > Stav**.
 - Na zapnutie alebo vypnutie dátového poľa, ktoré zobrazuje informácie o ceste na mape, vyberte položky **Mapa > Údajové pole**.
 - Na zapnutie alebo vypnutie informácie o nadchádzajúcich bodoch dráhy vyberte položku **Pred vami**.
 - Vyberte položku **Kompas** na zapnutie alebo vypnutie kompasu.
 - Vyberte položku **Graf nad. 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 **Nastavenia > Navigácia > Chyba kurzu**.

Nastavenie navigačných upozornení

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

- 1 Podržte tlačidlo .
- 2 Vyberte položky **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 **Odchýlka od kurzu**.
 - 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

Hodinky môžete spárovať a používať s bezdrôtovými snímačmi ANT+ alebo Bluetooth technológie ([Párovanie bezdrôtových snímačov, strana 104](#)). Po spárovaní zariadení si môžete prispôsobiť voliteľné dátové polia ([Prispôsobenie obrazoviek s údajmi, strana 111](#)). Ak bol snímač súčasťou balenia hodínok, snímač a hodinky sú už spárované.

Informácie o kompatibilitě konkrétneho snímača Garmin, kúpe alebo o tom, ako zobraziť príručku používateľa nájdete na stránke buy.garmin.com pre daný snímač.

Typ snímača	Opis
Snímače golf. palíc	Snímače Approach CT10 na golfové palice môžete použiť na automatické sledovanie golfových záberov, vrátane lokalizácie, vzdialenosti a typu palice.
Bicykel eBike	Hodinky môžete používať počas jazd so svojím bicyklom eBike na zobrazovanie údajov o bicykli, ako sú napríklad informácie o batérii a prehadzovaní prevodov.
Rozšírený displej	Režim Rozšírený displej môžete použiť na zobrazenie obrazoviek s údajmi z vašich kompatibilných hodínok Forerunner na kompatibilnom cyklopočítači Edge počas jazdy alebo triatlonu.
Externý monitor srdcového tepu	Môžete použiť externý snímač, ako je napríklad monitor srdcového tepu HRM-Pro alebo HRM-Dual™, a zobraziť údaje o srdcovom tepe počas vašich aktivít. Niektoré monitory srdcového tepu dokážu tiež ukladať údaje alebo poskytovať informácie o dynamike behu (<i>Dynamika behu, strana 50</i>) (<i>Výkon pri behu, strana 46</i>).
Krokomer	Krokomer môžete použiť na zaznamenávanie tempa a vzdialenosti namiesto systému GPS, keď trénujete v interiéri alebo v prípade slabého signálu GPS.
Slúchadlá	Pomocou slúchadiel Bluetooth môžete počúvať hudbu, ktorú máte nahratú v svojich hodinkách Forerunner (<i>Pripojenie slúchadiel Bluetooth, strana 89</i>).
inReach	Funkcia diaľkového ovládača inReach umožňuje ovládať satelitný komunikačný systém inReach pomocou hodínok Forerunner (<i>Používanie diaľkového ovládača inReach, strana 107</i>).
Svetlá	Na zdokonalenie svojho prehľadu o situácii môžete použiť Inteligentné cyklo-svetlá Varia.
O2 vo svaloch	Na zobrazenie údajov o hemoglobíne a saturácii kyslíka v svaloch počas tréningu môžete použiť snímač kyslíka privádzaného do svalov.
Výkon	Na zobrazenie údajov o výkone na hodinkách môžete použiť Rally™ alebo cyklistické pedále s meračom výkonu Vector™. Zóny výkonu môžete upraviť tak, aby zodpovedali vašim cieľom a schopnostiam (<i>Nastavenie zón výkonu, strana 38</i>), alebo použijete upozornenia rozsahu, ktoré sa aktivujú, keď dosiahnete určenú zónu výkonu (<i>Nastavenie upozornenia, strana 113</i>).
Radar	Na zdokonalenie svojho prehľadu o situácii a odosielanie upozornení na približujúce sa vozidlá môžete použiť zadný radar Varia na bicykel. So zadným svetlom radarovej kamery Varia môžete počas jazdy aj fotografovať a nahrávať video (<i>Používanie ovládacích prvkov kamery Varia, strana 106</i>).
RD Pod	Na zaznamenanie údajov o dynamike behu a ich zobrazenie na hodinkách môžete použiť zariadenie Running Dynamics Pod (<i>Dynamika behu, strana 50</i>).
Prehadzovanie	Na zobrazenie informácií o prehadzovaní prevodov počas jazdy môžete použiť elektronické radenie. Keď sú snímače v režime úprav, hodinky Forerunner zobrazujú aktuálne nastavené hodnoty.
Shimano Di2	Na zobrazenie informácií o prehadzovaní prevodov počas jazdy môžete použiť systém elektronického radenia Shimano® Di2™. Keď sú snímače v režime úprav, hodinky Forerunner zobrazujú aktuálne nastavené hodnoty.
Inteligentný trenažér	Hodinky môžete používať s interiérovým inteligentným cyklotrenažérom na simuláciu odporu počas sledovania dráhy, jazdy alebo cvičenia (<i>Používanie interiérového trenažéra, strana 9</i>).
Snímač rýchlosti/kadencie	K bicyklu môžete pripojiť snímače rýchlosti alebo kadencie a zobraziť namerané údaje počas jazdy. Ak je to potrebné, môžete manuálne zadať obvod vášho kolesa (<i>Veľkosť a obvod kolesa, strana 148</i>).

Typ snímača	Opis
Snímač Tempe	Teplotný snímač tempe môžete pripevniť na bezpečnostnú pásku alebo pútko, kde bude vystavený okolitému vzduchu a tak slúžiť ako stály zdroj poskytovania presných údajov o teplote.
Ovládať VIRB	Funkcia diaľkového ovládača VIRB vám umožní ovládať akčnú kameru VIRB pomocou vašich hodínok (<i>Diaľkový ovládač VIRB, strana 107</i>).

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.

POZNÁMKA: ak bolo vaše zariadenie dodané s monitorom srdcového tepu, tak je tento monitor už spárovaný s vašim zariadením.

- 1 Predtým než spárujete monitor srdcového tepu, nasadte si ho (*Nasadenie monitora srdcového tepu, strana 49, Nasadenie monitora srdcového tepu, strana 45*).

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 položku **Nastavenia > Snímače a doplnky > Pridať nové**.

- 5 Vyberte možnosť:

- Vyberte položku **Hľadať všetko**.
- Vyberte typ snímača.

Po spárovaní snímača s vašim zariadením sa zmení stav snímača z Hľadá 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 104*).

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 krokomera

Pred kalibráciou zariadenia je potrebné vyhľadať signály GPS a spárovať zariadenie s krokomerom ([Párovanie bezdrôtových snímačov, strana 104](#)).

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

- 1 Vydite von na miesto s priamym výhľadom na oblohu a počkajte 5 minút.
- 2 Spustíte 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 krokomera. Krokomer 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 104](#)).

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

- 1 Na úvodnej obrazovke hodínok podržte tlačidlo .
- 2 Vyberte položku **Nastavenia > Snímače a doplnky**.
- 3 Vyberte krokomer.
- 4 Vyberte položku **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 104](#)).

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

- 1 Podržte tlačidlo .
- 2 Vyberte položku **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 hodínok môžete použiť kompatibilný snímač rýchlosti alebo kadencie na bicykel.

- Spárujte snímač s hodinkami ([Párovanie bezdrôtových snímačov, strana 104](#)).
- Nastavte veľkosť kolesa ([Veľkosť a obvod kolesa, strana 148](#)).
- Zajazdite si ([Spustenie aktivity, strana 5](#)).

Tréning s meračmi výkonu

- Prejdite na stránku buy.garmin.com, kde nájdete zoznam snímačov kompatibilných s vaším zariadením Forerunner (napr. Rally a 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 38*).
- Použite upozornenia rozsahu, ktoré sa aktivujú, keď dosiahnete určenú zónu výkonu (*Nastavenie upozornenia, strana 113*).
- Prispôbte si dátové polia okruhu (*Prispôsobenie obrazoviek s údajmi, strana 111*).

Používanie elektronického radenia

Pred použitím kompatibilného elektronického radenia (ako napríklad Shimano Di2) musíte toto radenie spárovať so zariadením Forerunner. Môžete si prispôbiť voliteľné údajové polia (*Prispôsobenie obrazoviek s údajmi, strana 111*). Keď sú snímače v režime úprav, zariadenie Forerunner zobrazuje aktuálne nastavené hodnoty.

Prehľad o situácii

⚠ VAROVANIE

Zariadenie Varia môže zlepšiť prehľad o situácii. Nedokáže nahradiť pozornosť a zdravý úsudok cyklistu. Pri jazde na bicykli vždy sledujte svoje okolie a snažte sa viesť bicykel bezpečným spôsobom. V opačnom prípade to môže mať za následok vážne alebo smrteľné zranenie.

Zariadenie Forerunner môžete používať spolu s inteligentnými cyklo-svetlami Varia a zadným radarom (*Bezdrôtové snímače, strana 102*). Ďalšie informácie nájdete v Varia používateľskej príručke k vášmu zariadeniu.

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 104*).

- 1 Pridajte miniaplikáciu **KAMERA RCT** do hodínok (*Pohľady, strana 77*).
- 2 V miniaplikácii **KAMERA RCT** vyberte jednu z možností:
 - Zvoľte položku  na zobrazenie nastavení kamery.
 - Na fotografovanie použite .
 - Na uloženie klipu vyberte .

tempe

tempe je bezdrôtový teplotný snímač ANT+. Snímač môžete pripevniť na bezpečnostnú pásku alebo pútko, kde bude vystavený okolitému vzduchu a slúžiť ako stály zdroj poskytovania presných údajov o teplote. Ak chcete, aby sa zobrazovali údaje z hodínok tempe, je potrebné hodinky tempespárovať s vaším hodinkami.

Diaľkový ovládač inReach

Funkcia diaľkového ovládania inReach vám umožňuje ovládať váš satelitný komunikačný systém inReach pomocou vašich hodínok Forerunner. Ďalšie informácie o kompatibilných zariadeniach získate na stránke buy.garmin.com.

Používanie diaľkového ovládača inReach

Pred použitím funkcie diaľkového ovládača inReach je potrebné pridať pohľad inReach do slučky pohľadov (*Prispôbenie slučky pohľadov, strana 108*).

- 1 Zapnite satelitné komunikačné zariadenie inReach.
- 2 Na hodinkách Forerunner stlačením tlačidla **UP** alebo **DOWN** na obrazovke vzhľadu hodín zobrazte pohľad inReach.
- 3 Stlačením tlačidla **START** vyhľadajte svoj satelitný komunikačný systém inReach.
- 4 Press **START** to pair your inReach satellite communicator.
- 5 Stlačte tlačidlo **START** a vyberte požadovanú možnosť:
 - Ak chcete odoslať správu SOS, vyberte položku **Spustiť signál SOS**.
POZNÁMKA: funkciu SOS by ste mali používať len v skutočnej núdzovej situácii.
 - Ak chcete odoslať textovú správu, vyberte položky **Správy > Nová správa**, vyberte kontakty, ktorým ju adresujete, a zadajte text správy alebo vyberte niektorú z možností rýchleho textu.
 - Ak chcete odoslať prednastavenú správu, vyberte položku **Poslať predvolené** a vyberte správu zo zoznamu.
 - Ak chcete zobraziť časovač a prejdenú vzdialenosť počas aktivity, vyberte položku **Sledovanie**.

Diaľkový 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 vašom VIRB fotoaparáte. Ďalšie informácie nájdete v *VIRB príručke používateľa*.

- 1 Zapnite VIRB fotoaparát.
- 2 Spárujte kameru VIRB s hodinkami Forerunner (*Párovanie bezdrôtových snímačov, strana 104*).
Pohľad VIRB sa automaticky pridá do slučky pohľadov.
- 3 Stlačením tlačidla **UP** alebo **DOWN** na obrazovke vzhľadu hodín zobrazíte pohľad 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 **Nastavenia**.

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 104).
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 **Nastavenia > 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 **Nastavenia > 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**.

Prispôsobenie zariadenia

Prispôsobenie slučky pohľadov

- 1 Podržte tlačidlo .
- 2 Vyberte položky **Vzhľad > Prehľady**.
- 3 Vyberte jednu z možností:
 - Na zmenu umiestnenia pohľadu v slučke, vyberte pohľad a stlačte tlačidlo **UP** alebo **DOWN**.
 - Ak chcete odstrániť pohľad zo slučky, vyberte pohľad a stlačte tlačidlo .
 - Ak chcete do slučky pridať pohľad, vyberte možnosť **Pridať** a vyberte pohľad.
TIP: výberom položky **Vytvoriť priečinku** môžete vytvoriť priečinky, ktoré obsahujú viaceré pohľady (*Vytvorenie priečinkov pohľadov*, strana 109).

Vytvorenie priečinkov pohľadov

Môžete prispôbiť slučku pohľadov na vytvorenie priečinkov týkajúcich sa pohľadov.

- 1 Podržte tlačidlo .
- 2 Vyberte položku **Vzhľad > Prehľady > Pridať > Vytvoriť priečinok**.
- 3 Vyberte pohľady, ktoré chcete zahrnúť do priečinku a vyberte položku **Hotovo**.
POZNÁMKA: ak sú už pohľady v slučke pohľadov, môžete ich presunúť alebo skopírovať do priečinka.
- 4 Vyberte alebo zadajte názov priečinka.
- 5 Vyberte ikonu priečinka.
- 6 V prípade potreby vyberte možnosť:
 - Ak chcete upraviť priečinok, posuňte sa na priečinok v slučke pohľadu a podržte tlačidlo .
 - Ak chcete upraviť pohľady v priečinku, Otvorte priečinok a vyberte položku **Uprav.** (*Prispôbenie slučky pohľadov, strana 108*).

Prispôbenie zoznamu aktivít

- 1 Na obrázku pozadia hodínok podržte tlačidlo .
- 2 Vyberte položku **Nastavenia > 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.

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.

Podržte , vyberte položku **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.

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 (*Upozornenia aktivity, strana 112*).

Auto. rozp. stúpania: umožní hodinkám rozpoznávať zmeny nadmorskej výšky automaticky prostredníctvom zabudovaného výškomera (*Aktivácia automatického rozpoznania lezenia., strana 115*).

Auto Lap: nastaví možnosti pre funkciu Auto Lap na automatické označovanie okruhov. Možnosť Automatická vzdialenosť slúži na označovanie okruhov po určitej vzdialenosti. Po dokončení kola sa zobrazí prispôbitelné hlásenie upozornenia na okruh. Táto funkcia je užitočná pri porovnávaní výkonu v rámci jednotlivých úsekov aktivity.

Auto Pause: nastaví možnosti pre funkciu Auto Pause tak, aby prestala zaznamenávať údaje, keď sa prestanete hýbať alebo vaša rýchlosť klesne pod stanovenú hodnotu. Táto funkcia je užitočná pri aktivitách, ktorých súčasťou sú semaforey alebo iné miesta, na ktorých musíte zastaviť.

Auto. oddych: umožní hodinkám automaticky vytvoriť interval odpočinku, keď sa prestanete pohybovať (*Automatický odpočinok a manuálny odpočinok, strana 14*).

Autom. rolovanie: nastaví hodinky tak, aby na nich automaticky prechádzali všetky obrazovky s údajmi o aktivite, kým je spustený časovač.

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

- Automatické spustenie:** nastaví hodinky na automatické spustenie motokrosovej alebo BMX aktivity, keď sa začnete pohybovať.
- Farba pozadia:** nastaví bielu alebo čiernu farbu pozadia každej aktivity.
- Odoslať srdcový tep:** povolí automatický prenos údajov o srdcovom tepe, keď začnete aktivitu (*Prenos údajov o srdcovom tepe počas aktivity, strana 42*).
- ClimbPro:** zobrazí obrazovky plánovania výstupu a monitorovania počas navigácie (*Používanie funkcie ClimbPro, strana 115*).
- 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 (*Prispôbenie obrazoviek s údajmi, strana 111*).
- Vzdialenosť drivera:** nastaví priemernú vzdialenosť odpálenej loptičky pri hraní golfu.
- Upraviť hmotnosť:** umožní vám pridať hmotnosť použitú na sériu cvičení počas silového tréningu alebo kardioaktivity.
- Vzdialenosť v golfe:** nastaví mernú jednotku pre vzdialenosť pri hraní golfu.
- Systém hodnotenia:** nastaví systém hodnotenia na odstupňovanie náročnosti trasy pri lezeckých aktivitách.
- Bodovanie s hendikepom:** pri hraní golfu umožňuje záznam skóre s hendikepom. Možnosť Miestny hendikep umožňuje ručne zadať počet úderov, ktoré sa majú odčítať od celkového skóre. Možnosť Index/Sklon vám umožňuje zadať svoj hendikep a hodnotenie obtiažnosti ihriska, aby hodinky mohli vypočítať váš hendikep pre dané ihrisko. Ak povolíte niektorú z možností záznamu skóre s hendikepom, môžete upraviť hodnotu svojho hendikepu.
- Číslo dráhy:** nastaví číslo dráhy pri dráhovom behu.
- Tlačidlo Lap:** slúži na povolenie alebo zakázanie tlačidla  na zaznamenávanie okruhu alebo oddychu počas aktivity.
- Tlačidlá uzamknutia:** slúži na uzamknutie tlačidiel počas aktivity s viacerými športmi, čím sa zabráni neúmyselnému stlačeniu tlačidiel.
- Mapa:** nastaví preferencie zobrazenia pre obrazovku s mapovými údajmi pre danú aktivitu (*Nastavenia mapy aktivity, strana 113*).
- Metronóm:** hrá tóny alebo vibruje v stabilnom rytme, vďaka čomu pomáha zlepšovať váš výkon prostredníctvom tréningu pri rýchlejšej, pomalšej alebo zosúladenejšej kadencii. Môžete nastaviť údery za minútu (bpm) pre kadenciu, ktorú chcete dosiahnuť, frekvenciu úderov a nastavenia zvuku.
- Sledovanie režimu:** povolí alebo zakáže automatické sledovanie režimu výstupu alebo zostupu počas lyžovania a snowboardingu.
- Veľkosť bazéna:** nastaví dĺžku bazéna pre plávanie v bazéne.
- Priemerovanie výkonu:** kontroluje, či hodinky zahŕňajú nulové hodnoty údajov o výkone bicyklovania, ktoré sa vyskytujú, keď nepedálujete.
- Zapnúť šetrenie energie:** slúži na nastavenie dĺžky časového limitu na šetrenie energie, ktorý ovplyvňuje, ako dlho zostávajú hodinky v tréningovom režime, napríklad keď čakáte na štart pretekov. Možnosť Normálne nastaví hodinky tak, aby prešli do režimu hodín s nízkou spotrebou energie po 5 minútach nečinnosti. Možnosť Rozšírené nastaví hodinky tak, aby prešli do režimu hodín s nízkou spotrebou energie po 25 minútach nečinnosti. Predĺžený režim môže viesť ku skráteniu výdrže batérie medzi nabíjajúcimi.
- Zaznamenať aktivitu:** slúži na povolenie záznamu aktivít do súboru FIT v prípade golfových aktivít. Do súborov FIT sa zaznamenávajú informácie o kondícii na mieru pre Garmin Connect.
- Zaznamenať teplotu:** zaznamenáva prevádzkovú teplotu okolo hodínok počas určitých aktivít.
- Zaznamenať VO2 Max.:** povolí zaznamenávanie max. VO2 pri bežeckých aktivitách v teréne a bežeckých aktivitách Ultra Run.
- Premenovať:** nastaví názov aktivity.
- Počet opakovaní:** povolí alebo zakáže počítanie opakovaní počas tréningu. Možnosť Jedine tréningy umožňuje počítanie opakovaní iba počas riadených tréningov.
- 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 štatistík trasy pre lezecké aktivity v interiéri.

Smerovanie: nastaví preferencie na výpočet trás pre danú aktivitu ([Nastavenia vypočítavania trasy, strana 113](#)).

Výkon pri behu: umožní vám zaznamenávať výkon pri behu a prispôbiť si nastavenia ([Nastavenia výkonu pri behu, strana 47](#)).

Zjazdy: nastaví preferencie pre zjazdy na lyžiach alebo na snowboarde. Môžete aktivovať funkciu Auto štart, ktorá bude automaticky rozpoznávať zjazdy prostredníctvom zabudovaného akcelerometra. Môžete povoliť aj nastavenia Tlačidlo Lap a Upozornenie na kolo.

Satelitey: slúži na nastavenie satelitného systému na používanie pri aktivite ([Zmena nastavenia satelitu, strana 117](#)).

Skóre: aktivuje alebo deaktivuje automatické zaznamenávanie skóre, keď začnete kolo golfu. Na začiatku hry sa zobrazí voľba Vždy sa pýtať.

Spôsob bodovania: nastaví spôsob záznamu skóre pre hru na rany alebo Stableford skórovanie počas golfu.

Upozornenia segmentu: aktivuje pokyny, ktoré vás upozornia na blížiac sa segmenty ([Segmenty, strana 35](#)).

Samohodnotenie: nastavuje, ako často hodnotíte svoju vnímanú námahu pre danú aktivitu ([Hodnotenie aktivity, strana 6](#)).

Sledovanie štatistík: slúži na povolenie sledovania štatistík pri hraní golfu ([Záznam štatistík, strana 21](#)).

Rozpoznanie záberov: aktivuje detekciu záberov pri plávaní v bazéne.

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.

Tréninové videá: povoľuje inštruktážne animácie pre silové cvičenia, kardioaktivity, jogu alebo Pilates. Animácie sú k dispozícii pre vopred nainštalované cvičenia a cvičenia prevzaté z Garmin Connect.

Prispôsobenie obrazoviek s údajmi

Pri jednotlivých aktivitách môžete zobraziť, skryť a meniť rozloženie a obsah obrazoviek s údajmi.

1 Podržte tlačidlo .

2 Vyberte položku **Aktivity a aplikácie**.

3 Vyberte aktivitu, ktorú chcete prispôbiť.

4 Zvoľte nastavenia aktivity.

5 Vyberte položku **Obrazovky s údajmi**.

6 Vyberte obrazovku s údajmi, ktorú chcete prispôbiť.

7 Vyberte možnosť:

- Ak chcete nastaviť počet dátových polí na obrazovke s údajmi, vyberte položku **Rozloženie**.
- Vyberte položku **Dátové políčka** a vyberte pole, v ktorom chcete zmeniť zobrazené údaje.

TIP: zoznam všetkých dostupných dátových polí nájdete v časti ([Dátové polia, strana 137](#)). Nie všetky dátové polia sú k dispozícii pre všetky typy aktivít.

- Ak chcete zmeniť umiestnenie obrazovky s údajmi v slučke, vyberte položku **Zmeniť usporiadanie**.
- 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 **Nastavenia > Aktivity a aplikácie**.
- 3 Vyberte aktivitu, ktorú chcete prispôbiť.
- 4 Zvoľte nastavenia aktivity.
- 5 Vyberte položky **Obrazovky s údajmi > Pridať nové > Mapa**.

Upozornenia aktivity

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 udalostí vás jedenkrát upozorní. Udalosť má konkrétnu hodnotu. Napríklad môžete nastaviť, aby vás hodinky upozornili, keď spálite konkrétny počet kalórií.

Upozornenie rozsahu: upozornenie rozsahu vás upozorní vždy, keď sú hodinky nad alebo pod stanoveným rozsahom hodnôt. Hodinky môžete napríklad nastaviť, aby vás upozornili, 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 hodinky zaznamenajú stanovenú hodnotu alebo interval. Hodinky môžete napríklad nastaviť tak, aby vás upozorňovali každých 30 minút.

Názov upozornenia	Typ upozornenia	Opis
Kadencia	Rozsah	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	Udalosť, opakujúce sa	Môžete nastaviť interval vzdialenosti.
Nadmorská výška	Rozsah	Môžete nastaviť minimálnu a maximálnu hodnotu nadmorskej výšky.
Srdcový tep	Rozsah	Môžete nastaviť minimálnu a maximálnu hodnotu srdcového tepu alebo vybrať zmeny zón. Pozrite si časti Informácie o zónach srdcového tepu, strana 37 a Výpočty zón srdcového tepu, strana 38 .
Tempo	Rozsah	Môžete nastaviť minimálnu a maximálnu hodnotu tempa.
Tempo	Opakujúce sa	Môžete nastaviť cieľové tempo plávania.
Výkon	Rozsah	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	Rozsah	Môžete nastaviť minimálnu a maximálnu hodnotu rýchlosti.
Počet záberov	Rozsah	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).

Nastavenia mapy aktivity

Môžete prispôbiť vzhľad obrazovky s mapovými údajmi pre jednotlivé aktivity.

Podržte , vyberte položku **Aktivity a aplikácie**, vyberte aktivitu, vyberte nastavenia danej aktivity a vyberte položku **Mapa**.

Nakonfigurovať mapy: zobrazí alebo skryje údaje z nainštalovaných mapových produktov.

Použiť sys.nast.: umožní hodinkám používať preferencie zo systémových nastavení máp. ([Nastavenia mapy, strana 100](#)). Keď je toto nastavenie vypnuté, môžete si nastavenia mapy pre aktivitu prispôbiť.

Nastavenia vypočítavania trasy

Môžete zmeniť nastavenia výpočtu trás na prispôsobenie spôsobu, ako hodinky vypočítavajú trasy pre jednotlivé aktivity.

POZNÁMKA: nie všetky nastavenia sú dostupné pre všetky typy aktivít.

Podržte tlačidlo , vyberte položku **Aktivity a aplikácie**, vyberte aktivitu, vyberte nastavenia danej aktivity a vyberte položku **Smerovanie**.

Aktivita: nastaví aktivitu pre výpočet cesty. Hodinky vypočítajú cesty optimalizované pre aktivitu, ktorú robíte.

Smerovanie podľa obl.: vypočíta trasy na základe najobľúbenejších trás na behanie a jazdenie zo služby Garmin Connect.

Dráhy: nastaví spôsob navigácie po dráhach pomocou hodiniek. Použite možnosť Podľa trasy na navigáciu po dráhe presne tak, ako sa zobrazuje, bez prepočítania. Použite možnosť Použiť mapu na navigáciu po dráhe pomocou máp s funkciou trás a prepočítaním trasy, ak sa odchýlite od dráhy.

Spôsob výpočtu: nastaví spôsob výpočtu na minimalizáciu času, vzdialenosti alebo stúpania v trasách.

Obmedzenia: nastaví cestné alebo dopravné obmedzenia na obídenie v trasách.

Typ: nastaví správanie ukazovateľa, ktorý sa zobrazuje pri priamom navádzaní po trase.

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 položky **Nastavenia > 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 121*).

V prípade potreby si môžete sami nastaviť, aby sa na stránkach s údajmi zobrazovali ďalšie údaje okruhu (*Prispôsobenie obrazoviek s údajmi, strana 111*).

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 aktivity zastavený alebo pozastavený, história sa nezaznamenáva.

1 Podržte tlačidlo .

2 Vyberte položky **Nastavenia > 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**.

Používanie funkcie ClimbPro

Funkcia ClimbPro vám pomáha regulovať vaše úsilie pre nadchádzajúce stúpania na dráhe. Vopred alebo v skutočnom čase počas sledovania dráhy si môžete pozrieť podrobnosti o stúpaniach vrátane uhla, vzdialenosti a prevýšenia. Kategórie cyklistických stúpaní sú označené farebne na základe dĺžky a uhla stúpania.

- 1 Podržte tlačidlo .
- 2 Vyberte položku **Aktivity a aplikácie**.
- 3 Vyberte aktivitu.
- 4 Zvoľte nastavenia aktivity.
- 5 Vyberte položky **ClimbPro > Stav > Pri navigovaní**.
- 6 Vyberte možnosť:
 - Vyberte položku **Údajové pole**, ak chcete prispôbiť dátové pole, ktoré sa zobrazuje na obrazovke ClimbPro.
 - Vyberte položku **Alarm**, ak chcete nastaviť upozornenia na začiatku stúpania alebo v určitej vzdialenosti od stúpania.
 - Vyberte položku **Klesania**, ak chcete pri bežeckých aktivitách zapnúť alebo vypnúť klesania.
 - Ak chcete vybrať typy stúpaní zistených počas cyklistických aktivít, vyberte položku **Rozpoznanie stúpania**.
- 7 Pozrite si stúpania a podrobnosti o danej dráhe ([Prezeranie podrobností o dráhe, strana 96](#)).
- 8 Začnite nasledovať uloženú dráhu ([Navigovanie do cieľa, strana 97](#)).

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 **Nastavenia > 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 **Obr. počas stúp.** 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 6*). Informácie o hodnotení si môžete pozrieť vo svojom účte Garmin Connect.

1 Podržte tlačidlo .

2 Vyberte položky **Nastavenia > 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 položky **Nastavenia > 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 satelitu

Ďalšie informácie o satelitných systémoch nájdete na stránke www.garmin.com/aboutGPS.

- 1 Podržte .
- 2 Vyberte položku **Nastavenia > Aktivity a aplikácie**.
- 3 Vyberte aktivitu, ktorú chcete prispôsobiť.
- 4 Zvoľte nastavenia aktivity.
- 5 Vyberte položku **Satelite**.
- 6 Vyberte jednu z možností:

POZNÁMKA: tieto nastavenia nie sú dostupné pre všetky aktivity.

- Na deaktiváciu satelitných systémov pre aktivitu vyberte položku **Vypnúť(é)**.
- Výber položky **Použiť predvolené** umožní hodinkám používať predvolené nastavenia systému pre satelity (*Nastavenia systému, strana 121*).
- 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 117*).

POZNÁMKA: pri používaní systému GPS spolu s iným satelitom sa môže výdrž batérie znížiť rýchlejšie než pri používaní samotného systému GPS.

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 **Nastavenia > 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 nabíjajami.

Odstránenie aktivity alebo aplikácie

- 1 Na úvodnej obrazovke hodín podržte tlačidlo .
- 2 Vyberte položku **Nastavenia > 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 položku  a vyberte položky **Bezp. a sledov.** > **LiveTrack** > **GroupTrack**.

Komu sa zobrazuje: umožňuje vám vybrať, kto môže vidieť vašu reláciu 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 prispôbiť 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 82*).

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 kompasu

Podržte tlačidlo  a vyberte položky **Nastavenia** > **Snímače a doplnky** > **Kompas**.

Kalibrovat': umožňuje manuálne kalibrovat' snímač kompasu (*Manuálna kalibrácia kompasu, strana 119*).

Zobraziť: nastaví smer kurzu na kompase na stupne alebo miliradiány.

Referenčný Sever: nastaví referenčný sever kompasu (*Nastavenie referenčného severu, strana 119*).

Režim: nastaví, aby kompas používal iba dáta elektronického snímača (Zapnúť(é)), kombináciu dát systému GPS a elektronického snímača počas pohybu (Automaticky), alebo iba dáta GPS (Vypnúť(é)).

Manuálna kalibrácia kompasu

OZNÁMENIE

Elektronický kompas kalibrujte vo vonkajšom prostredí. Ak chcete zlepšiť presnosť kurzu, nestojte v blízkosti objektov vplývajúcich na magnetické polia, ako sú napríklad vozidlá, budovy či elektrické vedenie.

Kalibráciu vášho zariadenia už vykonali vo výrobnom závode a zariadenie predvolene využíva automatickú kalibráciu. Ak zistíte chybnú činnosť kompasu, napríklad po prejdení veľkej vzdialenosti alebo po extrémnych zmenách teploty, môžete kalibráciu kompasu vykonať manuálne.

- 1 Podržte tlačidlo .
- 2 Vyberte položky **Snímače a doplnky** > **Kompas** > **Kalibrovať** > **Začiatok**.
- 3 Postupujte podľa pokynov na obrazovke.

TIP: pohybuje zápästím do tvaru malej osmičky, kým sa nezobrazí správa.

Nastavenie referenčného severu

Môžete nastaviť referenciu smeru, ktorá sa použije pri výpočte informácií kurzu.

- 1 Podržte tlačidlo .
- 2 Vyberte položky **Snímače a doplnky** > **Kompas** > **Referenčný Sever**.
- 3 Vyberte možnosť:
 - Ak chcete nastaviť geografický sever ako referenciu kurzu, vyberte položku **Pravý**.
 - Ak chcete automaticky nastaviť magnetickú odchýlku pre vašu polohu, vyberte položku **Magnetický**.
 - Ak chcete nastaviť súradnice severu (000°) ako referenciu kurzu, vyberte položku **Súradnice**.
 - Ak chcete nastaviť magnetickú odchýlku manuálne, vyberte položku **Používateľ**, zadajte magnetickú odchýlku a vyberte **Hotovo**.

Nastavenia výškomeru

Podržte tlačidlo  a vyberte položky **Snímače a doplnky** > **Výškomer**.

Kalibrovať: umožňuje manuálne kalibrovať snímač výškomeru.

Autokalibrácia: umožňuje výškomeru vykonávať automatickú kalibráciu pri každom použití satelitných systémov.

Režim snímača: nastavuje režim pre snímač. Možnosť Automaticky používa výškomer aj barometer v závislosti od vášho pohybu. Môžete použiť možnosť Len výškomer, keď vaša aktivita zahŕňa zmeny nadmorskej výšky, prípadne môžete použiť možnosť Len barometer, keď vaša aktivita nezahŕňa zmeny nadmorskej výšky.

Nadmorská výška: nastavuje jednotky merania použité pre nadmorskú výšku.

Kalibrácia barometrického výškomera

Kalibráciu vašich hodín už vykonali vo výrobnom závode a hodinky predvolene využívajú automatickú kalibráciu v štartovacom bode GPS. Môžete vykonať manuálnu kalibráciu barometrického výškomeru, ak poznáte presnú nadmorskú výšku.

- 1 Podržte tlačidlo .
- 2 Vyberte položky **Nastavenia** > **Snímače a doplnky** > **Výškomer**.
- 3 Vyberte možnosť:
 - Ak chcete kalibrovať automaticky z počiatočného bodu systému GPS, vyberte položku **Autokalibrácia** a potom zvolte požadovanú možnosť.
 - Pre manuálne zadanie aktuálnej nadmorskej výšky vyberte položku **Kalibrovať** > **Zadajte manuálne**.
 - Aktuálnu nadmorskú výšku pomocou digitálneho modelu nadmorskej výšky zadáte výberom položiek **Kalibrovať** > **Použiť model DEM**.
 - 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.

Tlak: nastavuje spôsob zobrazenia údajov o tlaku v zariadení.

Kalibrácia barometra

Kalibráciu vašich hodínok už vykonali vo výrobnom závode a hodinky predvolene využívajú 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 **Nastavenia > Snímače a doplnky > Barometer > Kalibrovať**.

3 Vyberte možnosť:

- Pre zadanie aktuálnej nadmorskej výšky a tlaku na hladine mora (voliteľné) vyberte možnosť **Zadajte manuálne**.
- Automatickú kalibráciu pomocou digitálneho modelu nadmorskej výšky vykonáte výberom možnosti **Použiť model DEM**.
- Pre vykonanie automatickej kalibrácie z vášho štartovacieho bodu GPS vyberte možnosť **Použiť GPS**.

Xero[®] Nastavenia polohy lasera

Skôr ako budete môcť prispôsobiť nastavenia polohy lasera, musíte spárovať kompatibilné zariadenie Xero ([Párovanie bezdrôtových snímačov, strana 104](#)).

Podržte tlačidlo  a vyberte položky **Snímače a doplnky > Miesta XERO > Umiestnenia lasera**.

Počas aktivity: umožňuje zobrazenie informácií o polohe lasera z kompatibilného spárovaného zariadenia Xero počas aktivity.

Režim zdieľania: umožňuje zdieľať informácie o polohe lasera alebo ich súkromne vysielat.

Nastavenia správcu napájania

Podržte  a vyberte položky **Nastavenia > Správca výkonu**.

Šetrič batérie: umožňuje prispôsobiť systémové nastavenia tak, aby predĺžili výdrž batérie v režime hodínok ([Prispôbenie funkcie šetriča batérie, strana 121](#)).

Percentá nabitia batérie: zobrazí zostávajúcu výdrž batérie v percentách.

Odhadovaná výdrž batérie: zobrazí zostávajúcu výdrž batérie ako odhadovaný počet dní alebo hodín.

Prispôsobenie funkcie šetriča batérie

Funkcia šetriča batérie umožňuje rýchlo upraviť systémové nastavenia tak, aby sa predĺžila životnosť batérie v režime hodín.

Zapnite funkciu šetriča batérie z ponuky ovládacích prvkov (*Zobrazenie ponuky ovládacích prvkov, strana 80*).

- 1 Podržte 
- 2 Vyberte položky **Nastavenia** > **Správca výkonu** > **Šetrič batérie**.
- 3 Ak chcete zapnúť funkciu šetriča batérie, vyberte položku **Stav**.
- 4 Vyberte položku **Uprav.** a zvolte požadovanú možnosť:
 - Ak chcete povoliť obrazovku vzhľadu hodín s nízkou spotrebou, ktorá sa aktualizuje raz za minútu, vyberte položku **Obrázok pozadia**.
 - Vyberte položku **Hudba** a vypnite počúvanie hudby z vašich hodín.
 - Vyberte položku **Telefón** a odpojte spárovaný telefón.
 - Vyberte položku **Wi-Fi** a odpojte sa od siete Wi-Fi.
 - Vyberte položku **LTE** a odpojte sa od všetkých služieb pripojených cez LTE.
 - Zvoľte položku **ST na zápästí** na vypnutie monitora srdcovej frekvencie na zápästí.
 - Vybraním položky **Pulzový oxymeter** vypnete snímač pulzového oxymetra.
 - Výberom položky **Podsvietenie** deaktivujete automatické podsvietenie.

Hodinky zobrazujú hodiny výdrže batérie získané pri každej zmene nastavenia.

Nastavenia systému

Podržte tlačidlo  a vyberte položky **Nastavenia** > **Systém**.

Jazyk: slúži na nastavenie zobrazovaného jazyka hodín.

Čas: slúži na nastavenie času (*Nastavenia času, strana 122*).

Zobraziť: slúži na nastavenie obrazovky (*Zmena nastavení obrazovky, strana 122*).

Satelity: slúži na nastavenie predvoleného satelitného systému na používanie pri aktivitách. V prípade potreby môžete prispôsobiť nastavenia satelitu pre každú aktivitu (*Zmena nastavenia satelitu, strana 117*).

Zvuk a vibrácia: slúži na nastavenie zvukov hodín, ako sú napr. tóny tlačidiel, upozornenia a vibrácie.

Režim spánku: umožňuje nastaviť hodiny spánku a preferencie režimu spánku (*Prispôsobenie režimu spánku, strana 24*).

Nerušiť: umožňuje vám povoliť režim Nerušiť. Môžete upraviť svoje preferencie pre obrazovku, upozornenia, výstrahy a pohyby zápästím.

Klávesové skratky: umožňuje priradiť klávesové skratky k tlačidlám (*Prispôsobovanie klávesových skratiek, strana 123*).

Automaticky zamknúť: umožňuje aktivovať automatické uzamykanie tlačidiel, aby nedošlo k náhodnému stlačeniu tlačidiel. Pomocou možnosti Počas aktivity môžete uzamknúť tlačidlá počas časovanej aktivity. Pomocou možnosti Nie počas aktivity môžete uzamknúť tlačidlá vtedy, keď nezaznamenávate žiadnu časovanú aktivitu.

Formát: nastavuje všeobecné preferencie formátu, napríklad merné jednotky, tempo a rýchlosť zobrazené počas aktivít, začiatok týždňa a možnosti geografickej polohy a dátumu (*Zmena merných jednotiek, strana 123*).

Výkonnostná podmienka: slúži na povolenie funkcie výkonnostnej podmienky počas aktivity (*Výkonnostná podmienka, strana 58*).

Záznam údajov: umožňuje nastaviť, ako hodinky zaznamenávajú údaje aktivít. Možnosť Inteligentné záznamu (predvolená) umožňuje dlhšie zaznamenávanie aktivít. Možnosť záznamu Každú sekundu poskytuje podrobnejšie záznamy aktivít, no nemusí zaznamenať celý priebeh dlhšie trvajúcej aktivity.

Režim USB: nastavuje, aby hodinky pri pripojení k počítaču používali protokol prenosu médií (MTP) alebo režim Garmin.

Vynulovať: umožní vám obnoviť všetky údaje a nastavenia (*Obnovenie všetkých predvolených nastavení, strana 134*).

Aktualizácia softvéru: umožňuje inštaláciu stiahnutých aktualizácií softvéru, aktiváciu automatických aktualizácií, alebo manuálnu kontrolu aktualizácií ([Aktualizácie produktov, strana 132](#)).

Info: zobrazuje informácie o zariadení, softvéri, licencií a zákonných predpisoch.

Nastavenia času

Podržte tlačidlo  a vyberte položku **Systém > Čas**.

Formát času: umožňuje nastaviť hodinky tak, aby zobrazovali čas v 12-hodinovom, 24-hodinovom alebo vojenskom formáte.

Formát dátumu: slúži na nastavenie poradia zobrazenia dňa, mesiaca a roka, čo sa týka dátumov.

Nastaviť čas: umožňuje nastaviť časové pásmo pre dané hodinky. Pomocou voľby Automaticky sa časové pásmo nastaví automaticky na základe vašej polohy GPS.

Čas: umožňuje upraviť čas, ak je položka Nastaviť čas nastavená na 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 ([Nastavenie časových upozornení, strana 122](#)).

Synchronizovať pomocou GPS: umožňuje manuálnu synchronizáciu času pri prechode do iného časového pásma alebo pri zmene zimného času na letný ([Synchronizácia času s GPS, strana 125](#)).

Nastavenie časových upozornení

- 1 Podržte tlačidlo .
- 2 Vyberte položku **Systém > Čas > Upozornenia**.
- 3 Vyberte jednu z možností:
 - Ak chcete nastaviť zvukové upozornenie konkrétny počet minút alebo hodín pred západom slnka, vyberte položku **Do západu slnka > Stav > Zapnúť(é)**, vyberte položku **Čas** a zadajte čas.
 - Ak chcete nastaviť zvukové upozornenie konkrétny počet minút alebo hodín pred východom slnka, vyberte položku **Do východu slnka > Stav > Zapnúť(é)**, vyberte položku **Čas** a zadajte čas.
 - Ak chcete nastaviť zvukové upozornenie každú hodinu, vyberte položku **Každú hodinu > Zapnúť(é)**.

Zmena nastavení obrazovky

- 1 Podržte tlačidlo .
- 2 Vyberte položku **Systém > Zobrazíť**.
- 3 Vyberte položku **Veľké písmo** na zväčšenie veľkosti textu na obrazovke.
- 4 Vyberte jednu z možností:
 - Vyberte položku **Počas aktivity**.
 - Vyberte položku **Všeobecné použitie**.
 - Vyberte položku **Počas spánku**.

POZNÁMKA: počas spánku nie sú k dispozícii niektoré možnosti.
- 5 Vyberte jednu z možností:
 - Ak chcete, aby sa obrazovka zapínala pri stlačení tlačidiel, vyberte možnosť **Tlačidlá**.
 - Ak chcete, aby sa obrazovka zapínala pri upozorneniach, vyberte možnosť **Upozornenia**.
 - 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 obrazovka.
 - Výberom možnosti **Jas** môžete nastaviť úroveň jasu obrazovky.

Prispôsobovanie klávesových skratiek

Môžete si prispôbiť funkciu podržania jednotlivých tlačidiel a kombinácií tlačidiel.

- 1 Na úvodnej obrazovke hodínok podržte tlačidlo .
- 2 Vyberte položku **Nastavenia > Systém > Klávesové skratky**.
- 3 Zvoľte tlačidlo alebo kombináciu tlačidiel, ktoré chcete prispôbiť.
- 4 Zvoľte funkciu.

Zmena merných jednotiek

Môžete prispôbiť jednotky merania vzdialenosti, tempa a rýchlosti, nadmorskej výšky a ďalšie.

- 1 Podržte tlačidlo .
- 2 Vyberte položky **Systém > Formát > Jednotky**.
- 3 Vyberte typ merania.
- 4 Vyberte mernú jednotku.

Hodiny

Nastavenie budíka

Môžete nastaviť viacero budíkov.

- 1 Na úvodnej obrazovke hodínok podržte tlačidlo .
- 2 Vyberte položky **Hodiny > Alarmy > Pridať alarm**.
- 3 Zadáajte čas budíka.

Úprava budíka

- 1 Podržte  na úvodnej obrazovke hodínok.
- 2 Vyberte položky **Hodiny > Alarmy**.
- 3 Vyberte alarm.
- 4 Vyberte jednu z možností:
 - Výberom položky **Stav** zapnete alebo vypnete budík.
 - Výberom položky **Čas** zmeníte čas budíka.
 - Ak chcete nastaviť, aby sa budík opakoval pravidelne, vyberte položku **Opakovať** a zvoľte, kedy sa má budík opakovať.
 - Ak chcete vybrať typ upozornenia budíka, vyberte položku **Zvuk a vibrácia**.
 - Ak chcete spolu s budíkom zapnúť alebo vypnúť podsvietenie, vyberte položku **Podsvietenie**.
 - Ak chcete vybrať popis budíka, vyberte položku **Štítok**.
 - Ak chcete budík odstrániť, vyberte položku **Vymazať**.

Používanie stopiek

- 1 Na úvodnej obrazovke hodínok podržte tlačidlo .
- 2 Vyberte položky **Hodiny > Stopky**.
- 3 Stlačením tlačidla **START** spustíte časovač.
- 4 Stlačením tlačidla  znovu spustíte časovač okruhu ①.



Celkový čas nameraný stopkami ② beží ďalej.

- 5 Stlačením tlačidla **STOP** zastavíte oba časovače.
- 6 Vyberte jednu z možností:
 - Ak chcete resetovať oba časovače, stlačte tlačidlo **DOWN**.
 - Ak chcete čas odmeraný stopkami uložiť ako aktivitu, stlačte tlačidlo  a vyberte položku **Uložiť aktivitu**.
 - Ak chcete resetovať časovače a ukončiť stopky, stlačte položku  a vyberte položku **Hotovo**.
 - Ak chcete skontrolovať časovače okruhu, stlačte tlačidlo  a vyberte **Prehľad**.
POZNÁMKA: možnosť **Prehľad** sa zobrazí iba v prípade, že bolo okruhov viac.
 - Ak sa chcete vrátiť na úvodnú obrazovku hodínok bez vynulovania časovačov, stlačte tlačidlo  a vyberte položku **Prejsť na obrázok pozadia**.
 - Ak chcete zapnúť alebo vypnúť nahrávanie okruhu, stlačte tlačidlo  a vyberte položku **Tlačidlo Lap**.

Spustenie časovača odpočítavania

- 1 Na úvodnej obrazovke hodínok podržte tlačidlo .
- 2 Vyberte položky **Hodiny > Časovače**.
- 3 Vyberte jednu z možností:
 - Na nastavenie a uloženie časovača odpočítavania pri prvom použití zadajte čas, stlačte tlačidlo  a vyberte položku **Šetrič času**.
 - Na nastavenie a uloženie ďalších časovačov odpočítavania vyberte položku **Pridať časovač** a zadajte čas.
 - Na nastavenie časovača odpočítavania bez uloženia vyberte položku **Rýchly časovač** a zadajte čas.
- 4 V prípade potreby stlačte tlačidlo  a vyberte možnosť:
 - Výberom položky **Čas** upravíte čas.
 - Vyberte položku **Reštartovať > Zapnúť(é)** na automatické opätovné spustenie časovača po skončení odpočítavania.
 - Vyberte položku **Zvuk a vibrácia** a zvolte typ upozornenia.
- 5 Výberom položky **START** spustíte časovač.

Odstránenie časovača

- 1 Na obrázku pozadia hodínok podržte tlačidlo .
- 2 Vyberte položky **Hodiny > Časovače**.
- 3 Vyberte časovač.
- 4 Stlačte tlačidlo  a vyberte položku **Vymazať**.

Synchronizácia času s GPS

Po každom zapnutí hodínok a vyhľadanií satelitov hodinky automaticky zistia 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 Podržte tlačidlo .
- 2 Vyberte položky **Nastavenia > Systém > Čas > Synchronizovať pomocou GPS**.
- 3 Počkajte, kým zariadenie vyhľadá satelity ([Vyhľadanie satelitných signálov, strana 133](#)).

Manuálne nastavenie času

- 1 Na obrázku pozadia hodínok podržte tlačidlo .
- 2 Vyberte **Nastavenia > Systém > Čas > Nastaviť čas > Manuálne**.
- 3 Vyberte položku **Čas** a zadajte aktuálny čas.

Pridanie alternatívnych časových pásiem

Môžete zobraziť aktuálny čas v ďalších časových pásmach.

POZNÁMKA: alternatívne časové pásma môžete zobraziť v slučke náhľadu ([Prispôsobenie slučky pohľadov, strana 108](#)).

- 1 Podržte tlačidlo .
- 2 Vyberte položky **Hodiny > Alternatívne časové zóny > Pridať zónu**.
- 3 Zvýraznite región stlačením tlačidla **UP** alebo **DOWN** a vyberte ho stlačením tlačidla **START**.
- 4 Vyberte časové pásmo.
- 5 V prípade potreby premenujte pásmo.

Úprava alternatívneho časového pásma

- 1 Podržte tlačidlo .
- 2 Vyberte položky **Hodiny > Alternatívne časové zóny**.
- 3 Vyberte časové pásmo.
- 4 Stlačte tlačidlo **ŠTART**.
- 5 Vyberte jednu z možností:
 - Ak chcete zobraziť časové pásmo v slučke náhľadu, vyberte položku **Nastaviť ako Oblíbené**.
 - Ak chcete zadať vlastný názov časového pásma, vyberte položku **Premenovať**.
 - Ak chcete zadať vlastnú skratku časového pásma, vyberte položku **Skrátiť**.
 - Ak chcete zmeniť časové pásmo, vyberte položku **Zmeniť zónu**.
 - Ak chcete odstrániť časové pásmo, vyberte položku **Vymazať**.

Informácie o zariadení

Zobrazenie informácií o zariadení

Môžete zobraziť informácie o zariadení, napr. ID jednotky, verziu softvéru, informácie o predpisoch a licenčnú zmluvu.

- 1 Na úvodnej obrazovke hodínok podržte tlačidlo .
- 2 Vyberte položky **Nastavenia > 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 **Nastavenia** > **Systém** > **Info**.

Nabíjanie hodínok

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 128*).

- 1 Menší koniec kábla USB zapojte do nabíjacieho portu na hodinkách.



- 2 Väčší koniec kábla USB zapojte do nabíjacieho portu USB.
Na displeji sa zobrazí aktuálna úroveň nabitia batérie.

Tipy na nabíjanie hodínok

- 1 Pomocou kábla USB bezpečne pripojte nabíjačku k hodinkám a nabíjajte ich (*Nabíjanie hodínok, strana 126*).
Hodinky 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 %, odpojte nabíjačku od hodínok.

Technické údaje

Technické údaje Forerunner

VAROVANIE

Keď teplota klesne na 0 °C (32 °F), môže byť pripojenie LTE vypnuté, aby sa zachovala celková funkčnosť zariadenia. Keď je pripojenie LTE vypnuté, budú vypnuté aj funkcie s pripojením cez LTE (*Funkcie s pripojením cez LTE, strana 76*).

Typ batérie	Nabíjateľná zabudovaná lítium-iónová batéria
Výdrž batérie, režim hodín	Až 2 týždne so sledovaním aktivity, upozoreniami zo smartfónu a monitorom srdcového tepu na zápästí
Výdrž batérie, režim hodín s hudbou	Až 20 hodín so sledovaním aktivity, upozoreniami zo smartfónu, monitorom srdcového tepu na zápästí a prehrávaním hudby
Výdrž batérie, režim aktivít	Až 35 hodín v režime GPS s monitorom srdcového tepu na zápästí
Výdrž batérie, režim aktivít s hudbou	Až 12 hodín v režime GPS s monitorom srdcového tepu na zápästí a prehrávaním hudby
Výdrž batérie, režim aktivít a technológia LTE LiveTrack	Až 10 hodín v režime GPS s monitorom srdcového tepu na zápästí
Výdrž batérie, režim aktivít s hudbou a technológiou LTE LiveTrack	Až 7 hodín v režime GPS s monitorom srdcového tepu na zápästí a prehrávaním hudby
Výdrž batérie, režim UltraTrac, bez prehrávania hudby	Až 50 hod. Až 45 hodín s monitorom srdcového tepu na zápästí
Pamäť na mediálne súbory	Až 1000 skladieb
Odolnosť voči vode	Plávanie, 5 ATM ¹
Rozsah prevádzkovej teploty	Od 0 ° do 45 °C (od 32 ° do 113 °F)
Rozsah teploty pri nabíjaní	Od 0 ° do 45 °C (od 32 ° do 113 °F)
Frekvencia bezdrôtového rozhrania	1950 MHz pri max. 23 dBm
Max. hodnota SAR	1,84 W/kg trup, 0,77 W/kg ruka

Technické údaje modelu HRM-Pro

Typ batérie	Používateľom vymeniteľná batéria CR2032, 3 V
Výdrž batérie	Až 1 rok pri prevádzke 1 h/deň
Odolnosť voči vode	5 ATM ¹
Rozsah prevádzkovej teploty	0 °C až 40 °C (32 °F až 104 °F)
Frekvencia bezdrôtového rozhrania	2,4 GHz pri max. 8 dBm

¹ Zariadenie vydrží tlak, ktorý zodpovedá hĺbke 50 m. Viac informácií nájdete na stránke www.garmin.com/waterrating.

Technické údaje pulzomerov HRM-Swim a HRM-Tri

Typ batérie	Používateľom vymeniteľná batéria CR2032 (3 V)
Výdrž batérie HRM-Swim	Až 18 mesiacov (približne 3 hod./týždeň)
Výdrž batérie HRM-Tri	Až 10 mesiacov triatlonového tréningu (zhruba 1 hodina/deň)
Rozsah prevádzkovej teploty	Od -10 ° do 50 °C (od 14 ° do 122 °F)
Bezdrôtová frekvencia/protokol	2,4 GHz pri menovitom výkone +1 dBm
Odolnosť voči vode	Plávanie, 5 ATM ²

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 chlóróm, 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.

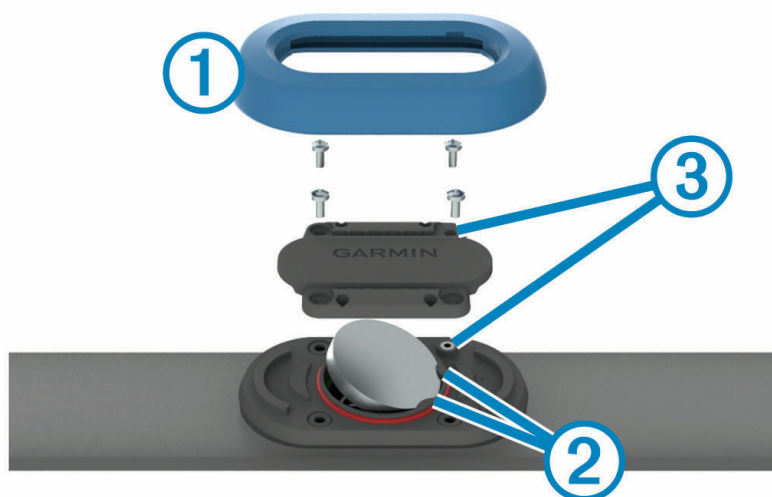
TIP: viac informácií nájdete na webovej stránke www.garmin.com/fitandcare.

- 1 Opláchnite vodou alebo použite navlhčenú handričku, ktorá nepúšťa vlákna.
- 2 Nechajte hodinky úplne vyschnúť.

² Zariadenie vydrží tlak, ktorý zodpovedá hĺbke 50 m. Viac informácií nájdete na stránke www.garmin.com/waterrating.

Výmena batérie zariadenia HRM-Swim a HRM-Tri

1 Odstráňte puzdro ① z modulu monitora srdcového tepu.



2 Na prednej strane modulu odstráňte pomocou malého krížového skrutkovača (00) štyri skrutky.

3 Odstráňte kryt a vyberte batériu.

4 Počkajte 30 sekúnd.

5 Vložte novú batériu pod dve plastové úchytky ② kladnou stranou nahor.

POZNÁMKA: dbajte na to, aby ste nepoškodili alebo nestratili krúžkové tesnenie.

Krúžkové tesnenie musí zostať okolo vonkajšej strany vyvýšeného plastového krúžku.

6 Namontujte späť predný kryt a štyri skrutky.

Dodržiavajte orientáciu predného krytu. Zvýšená skrutka ③ by mala zapadnúť do zodpovedajúceho vyvýšeného otvoru na prednom kryte.

POZNÁMKA: nezaťahujte príliš veľkou silou.

7 Vymeňte rukáv.

Po výmene batérie monitora srdcového tepu ho možno budete musieť znova spárovať so zariadením.

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.

Riešenie problémov

Aktualizácie produktov

Vaše zariadenie automaticky kontroluje aktualizácie, keď je pripojené k Bluetooth alebo Wi-Fi. Aktualizácie môžete skontrolovať manuálne v nastaveniach systému (*Nastavenia systému, strana 121*). Do svojho počítača si nainštalujte program Garmin Express (www.garmin.com/express). V telefóne si nainštalujte Garmin Connect aplikáciu.

Získate tak jednoduchý prístup k týmto službám pre zariadenia Garmin:

- Aktualizácie softvéru
- Aktualizácie máp
- 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.

Tipy pre používanie funkcií s pripojením cez LTE

Keď začnete aktivitu, zariadenie Forerunner použije technológiu Bluetooth na funkcie ako napr. LiveTrack, ak ste pripojení k telefónu. Ak váš telefón pripojený nie, zariadenie Forerunner povolí pripojenie LTE.

- Na zobrazenie stavu LTE podržte tlačidlo **LIGHT** a vyberte .
Pohotovostný režim znamená, že signál LTE je pripravený na použitie podľa potreby.
- Pred začatím aktivity nabite zariadenie iba pomocou pripojenia LTE.
Funkcie s pripojením cez LTE používajú počas aktivity viac výdrže batérie ako funkcie s pripojením cez Bluetooth.

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.

- Nasadzte si hodinky na ľavé zápästie.
- Pri tlačení kočíka alebo kosačky noste hodinky vo vrecku.
- Hodinky noste vo vrecku, len ak máte zamestnané ruky.

POZNÁMKA: hodinky môžu aj niektoré opakované pohyby interpretovať ako kroky (napr. umývanie riadu, skladanie bielizne alebo tleskanie).

Počty krokov na hodinkách a v mojom účte Garmin Connect sa nezhodujú

Počet krokov vo vašom účte Garmin Connect sa aktualizuje po synchronizácii s hodinkami.

1 Vyberte jednu z možností:

- Zosynchronizujte počet krokov s aplikáciou Garmin Express (*Používanie funkcie Garmin Connect na vašom počítači, strana 93*).
- Zosynchronizujte počet krokov s aplikáciou Garmin Connect (*Manuálna synchronizácia údajov s aplikáciou Garmin Connect, strana 76*).

2 Počkajte, kým sa dokončí synchronizácia údajov.

Synchronizácia môže trvať niekoľko minút.

POZNÁMKA: obnovením aplikácie Garmin Connect alebo aplikácie Garmin Express sa údaje nezosynchronizujú, ani sa tým neaktualizuje počet krokov.

Súčet prejdenej poschodí je podľa všetkého nepresný

Hodinky využívajú vstavaný barometer, ktorým merajú zmeny nadmorskej výšky pri zdolávaní poschodí. Jedno zdolané poschodie zodpovedá 3 m (10 ft) prevýšeniu.

- Nájdite malé diery barometra na zadnej strane hodínok pri nabíjaciach kontaktoch a vyčistite plochu okolo nabíjaciach kontaktov.

Ak sú diery upchaté, barometer nemusí fungovať správne. Túto plochu môžete vyčistiť aj tak, že hodinky opláchnete vodou.

Po vyčistení nechajte hodinky úplne vyschnúť.

- Pri vystupovaní po schodoch sa nepridržajte zábradlia a schody zdolávajte po jednom.
- Vo veterných podmienkach zakryte hodinky 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 hodinky so svojím účtom Garmin:
 - Pomocou kábla USB a aplikácie Garmin Express pripojte hodinky k počítaču.
 - Synchronizujte hodinky s aplikáciou Garmin Connect pomocou telefóna so zapnutou funkciou Bluetooth.
 - Pripojte hodinky k účtu Garmin pomocou bezdrôtovej siete Wi-Fi.
- Počas pripojenia k účtu Garmin hodinky preberú satelitné údaje za niekoľko dní a umožnia rýchle vyhľadanie satelitných signálov.
- Vyjdite na otvorené priestranstvo, kde sa nenachádzajú vysoké budovy ani stromy.
 - Zostaňte niekoľko minút bez pohybu.

Reštartovanie hodín

Ak hodinky prestanú reagovať, možno ich budete musieť reštartovať.

POZNÁMKA: reštartovanie hodín môže mať za následok vymazanie údajov alebo nastavení.

- 1 Na 15 sekúnd podržte stlačené tlačidlo .
Hodinky sa vypnú.
- 2 Hodinky zapnete jednosekundovým podržaním stlačeného tlačidla .

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 hodín.
- 2 Vyberte položky **Nastavenia** > **Systém** > **Vynulovať**.
- 3 Vyberte možnosť:
 - Ak chcete obnoviť predvolené výrobné hodnoty všetkých nastavení zariadenia a uchovať všetky informácie o aktivite 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 aktivite 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 hodinky s kompatibilným telefónom ([Párovanie telefónu, strana 73](#)).

Synchronizujte hodinky s aplikáciou Garmin Connect ([Manuálna synchronizácia údajov s aplikáciou Garmin Connect, strana 76](#)).

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

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 telefón kompatibilný s mojimi hodinkami?

Hodinky Forerunner sú kompatibilné s telefónmi pomocou technológie Bluetooth.

Na webovej stránke www.garmin.com/ble nájdete informácie o kompatibilite Bluetooth.

Môj telefón sa nepripojí k hodinkám

Ak sa váš telefón nepripojí k hodinkám, môžete vyskúšať tieto tipy.

- Vypnite telefón a hodinky a znova ich zapnite.
- V telefóne povolte technológiu Bluetooth.
- Aktualizujte aplikáciu Garmin Connect na najnovšiu verziu.
- Na účely opätovného spárovania odstráňte vaše hodinky z aplikácie Garmin Connect, ako aj nastavenia Bluetooth na vašom telefóne.
- Ak ste si kúpili nový telefón, odstráňte hodinky z aplikácie Garmin Connect v telefóne, ktorý chcete prestať používať.
- Telefón umiestnite do vzdialenosti najviac 10 m (33 stôp) od hodínok.
- V telefóne otvorte aplikáciu Garmin Connect a vyberte položku  alebo  a vyberte **Zariadenia Garmin > Pridať zariadenie** na prechod do režim párovania.
- Na úvodnej obrazovke hodínok podržte tlačidlo  a vyberte položky **Pripojenie > Telefón > Spárovať telefón**.

Maximalizácia výdrže batérie

Existuje niekoľko spôsobov, ako môžete predĺžiť výdrž batérie.

- Vypnite hudbu.
- Znížte jas displeja a vypnite nastavenie obrazovky (*Zmena nastavení obrazovky, strana 122*).
- Nastavte predvoľby šetriča batérie v správcovi napájania (*Prispôsobenie funkcie šetriča batérie, strana 121*).
- Keď nepoužívate funkcie vyžadujúce pripojenie, vypnite technológiu Bluetooth (*Funkcie s pripojením cez Bluetooth, strana 75*).
- Znížte časový limit displeja (*Zmena nastavení obrazovky, strana 122*).
- Zastavte prenos údajov srdcového tepu do spárovaných zariadení Garmin (*Prenos údajov srdcového tepu, strana 41*).
- Vypnite monitorovanie srdcového tepu na zápästí (*Vypnutie monitora srdcového tepu na zápästí, strana 44*).
POZNÁMKA: monitorovanie srdcového tepu na zápästí sa používa na výpočet minút vysoko intenzívneho cvičenia a spálených kalórií.
- Obmedzte upozornenia telefónu, ktoré hodinky zobrazujú (*Správa upozornení, strana 74*).
- Vypnite funkciu pulzového oxymetra (*Vypnutie monitora srdcového tepu na zápästí, strana 44*).
- Keď pozastavíte svoju aktivitu na dlhšiu dobu, použite možnosť **Obnoviť neskôr** (*Zastavenie aktivity, strana 5*).
- Vyberte položku **Inteligentné** interval zaznamenávania (*Nastavenia systému, strana 121*).
- Používajte pre svoju aktivitu satelitný režim UltraTrac (*UltraTrac, strana 117*).
- Používajte vzhľad hodín, ktorý sa neaktualizuje každú sekundu.
Používajte napríklad vzhľad hodín bez sekundovej ručičky (*Prispôsobenie vzhľadu hodín, strana 118*).

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 snímače?

Pri prvom pripojení bezdrôtového snímača pomocou technológie ANT+ alebo Bluetooth musíte hodinky spárovať so snímačom. Ak snímač disponuje technológiou ANT+ aj Bluetooth, spoločnosť Garmin vám odporúča spárovať ho pomocou technológie ANT+. Po spárovaní sa hodinky automaticky pripoja k snímaču, keď spustíte aktivitu a keď je snímač aktívny a v dosahu.

- 1 Hodinky umiestnite do vzdialenosti 3 m (10 stôp) od snímača.

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

- 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 položku **Nastavenia > Snímače a doplnky > Pridať nové**.

- 5 Vyberte jednu z možností:

- Vyberte položku **Hľadať všetko**.
- Vyberte typ snímača.

Po spárovaní snímača s vašimi hodinkami sa zmení stav snímača z Hľadá sa na Pripojené. Údaje snímača sa zobrazia v slučke obrazovky s údajmi alebo vo vlastnom dátovom poli.

Môžem s hodinkami použiť snímač Bluetooth?

Hodinky sú kompatibilné s niektorými snímačmi Bluetooth. Pri prvom pripojení bezdrôtového snímača k hodinkám Garmin musíte hodinky a snímač spárovať. Po spárovaní sa hodinky automaticky pripoja k snímaču, keď spustíte aktivitu a keď je snímač aktívny a v dosahu.

- 1 Podržte .
- 2 Vyberte položky **Snímače a doplnky** > **Pridať nové**.
- 3 Vyberte jednu z možností:
 - Vyberte položku **Hľadať všetko**.
 - Vyberte typ snímača.

Môžete si prispôbiť voliteľné údajové polia ([Prispôbenie obrazoviek s údajmi, strana 111](#)).

Hudba sa preruší alebo moje slúchadlá nezostanú pripojené

Pri používaní hodín Garmin Forerunner pripojených 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.
- Ak hodinky Forerunner nosíte na ľavom zápästí, uistite sa, že anténu slúchadla Bluetooth máte na ľavom uchu.
- Keďže sa slúchadlá v závislosti od modelu líšia, môžete si skúsiť dať hodinky na druhé zápästie.
- Ak používate kovové alebo kožené remienky, ich výmenou za silikónové remienky môžete zlepšiť silu signálu.

Príloha

Dátové polia

POZNÁMKA: nie všetky dátové polia sú k dispozícii pre všetky typy aktivít. Niektoré dátové polia vyžadujú na zobrazenie údajov kompatibilné príslušenstvo. Niektoré dátové polia sa zobrazujú na hodinkách vo viac než len jednej kategórii.

TIP: dátové polia môžete prispôbiť aj z nastavení hodín v aplikácii Garmin Connect.

%FTP: aktuálny výkon ako percento funkčného prahu výkonu.

%HRR POSLEDNÉHO OKRUHU: 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).

Aeróbny účinok tréningu: vplyv aktuálnej aktivity na úroveň vašej aeróbnej kondície.

Anaeróbny účinok tréningu: vplyv aktuálnej aktivity na úroveň vašej anaeróbnej kondície.

Barometrický tlak: aktuálny kalibrovaný tlak okolitého prostredia.

Batéria Di2: zostávajúca výdrž batérie snímača Di2.

Batéria elektrického bicykla: zostávajúca úroveň nabitia batérie elektrického bicykla.

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 kroku: uplynutý čas kroku cvičenia.

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 časovači s odpočítavaním.

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 popr./pozad.: 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.

Ďalšie rozcestie: vzdialenosť k ďalšiemu rázcestiu na trase.

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: farebný ukazovateľ zobrazujúci čas kontaktu so zemou pri každom kroku počas behu. Meria sa v milisekundách.

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.

Dosah el. bicykla: odhadovaná vzdialenosť dojazdu, na ktorej môže elektrický bicykel poskytovať pomoc.

Dráha: smer z východiskového bodu do cieľového miesta. Dráhu možno zobrazovať ako plánovanú alebo nastavenú trasu. Tieto údaje sa zobrazujú, len keď používate navigáciu.

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/okruh: 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 % rezervy tepu: maximálna percentuálna hodnota rezervy srdcového tepu (maximálny srdcový tep mínus srdcový tep v pokoji) v rámci aktuálneho intervalu plávania.

Intervalové maximum srdcového tepu: maximálny srdcový tep v rámci aktuálneho intervalu plávania.

Intervalový priemer srd. tepu: priemerný srdcový tep v rámci aktuálneho intervalu plávania.

Kadencia: cyklistika. Počet otáčok ramena kľuky. Ak chcete, aby sa zobrazovali tieto údaje, 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.

Kadencia posledného okruhu: cyklistika. Priemerná kadencia v rámci posledného dokončeného okruhu.

Kadencia posledného okruhu: beh. Priemerná kadencia v rámci posledného dokončeného 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.

Kĺzavosť: pomer prejdenej horizontálnej a vertikálnej vzdialenosti.

Kĺzavosť do cieľa: kĺzavosť potrebná na zostup z aktuálneho miesta do nadmorskej výšky cieľa. Tieto údaje sa zobrazujú, len keď používate navigáciu.

KOMPASOVÝ UKAZOVATEL: smer vášho pohybu podľa kompasu.

Kroky: celkový počet krokov vykonaných v rámci aktuálnej aktivity.

Kurz: smer vášho pohybu.

Kurz GPS: smer vášho pohybu podľa GPS.

Kurz kompasu: smer vášho pohybu podľa kompasu.

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.

Maximálny výkon posledného kola: maximálny výkon v rámci posledného dokončeného okruhu.

Maximum za 24 hodín: najvyššia teplota zaznamenaná kompatibilným snímačom teploty za posledných 24 hodín.

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.

Nasl. zemep. 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 posl. kola: priemerná Normalized Power v rámci posledného dokončeného okruhu.

NP kola: priemerná Normalized Power v rámci aktuálneho okruhu.

Odchýlka od kurzu: vzdialenosť smerom doľava alebo doprava, o ktorú ste sa odchýlili od pôvodnej trasy cesty. Tieto údaje sa zobrazujú, len keď používate navigáciu.

Odhadovaná celková vzdialenosť: odhadovaná vzdialenosť z východiskového bodu do konečného cieľa. Tieto údaje sa zobrazujú, len keď používate navigáciu.

Odhadovaný čas ukončenia: priemerný čas ukončenia pre aktuálnu aktivitu.

Okolité tlak: nekalibrovaný tlak okolitého prostredia.

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: miera zachovania konzistentnej rýchlosti a plynulosti pri prechádzaní cez odbočky počas aktuálnej aktivity.

Plynulosť okruhu: celkové skóre plynulosti v rámci aktuálneho okruhu.

Plynulosť pedálovania: meranie rovnomernosti sily, ktorou jazdec pôsobí na pedále počas každého stúpnutia na pedál.

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 posl. okruhu: plávanie. Celkový počet záberov v rámci posledného dokončeného okruhu.

Počet záberov poslednej dĺžky: priemerný počet záberov za minútu (záb./min.) počas poslednej dokončenej dĺžky bazéna.

Poloha: aktuálna poloha vyjadrená na základe vybraného nastavenia formátu pozície.

Poloha cieľa: poloha vášho konečného cieľa.

Pomer doby kontaktu so zemou: 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.

Potenciálna stamina: zostávajúca potenciálna výdrž.

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.

Prehľad miniaplikácií: beh. Farebný ukazovateľ zobrazujúci váš aktuálny rozsah kadencie.

Pred. 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. rýchlosť pohybu: priemerná rýchlosť pri pohybe v rámci aktuálnej aktivity.

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 frek- vencia 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 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 13*). 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 kroku: aktuálna rýchlosť počas kroku cvičenia.

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.

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.

Stamina: aktuálne zostávajúca výdrž.

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.

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 posledného 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 kroku: aktuálne tempo počas kroku cvičenia.

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 posl. okruhu: 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.

Trvanie kroku: uplynutý čas alebo zostávajúca vzdialenosť kroku cvičenia.

Typ záberov intervalu: aktuálny typ záberov v intervale.

Typ záberov poslednej dĺžky: typ záberov použitých počas poslednej dokončenej dĺžky bazéna.

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 funkcie PacePro: beh. Vaše aktuálne tempo úseku a vaše cieľové tempo úseku.

Ukazovateľ pomeru DKZ: farebný ukazovateľ zobrazujúci pomer doby kontaktu pravej a ľavej nohy so zemou počas behu.

Ukazovateľ srdcového tepu: farebný ukazovateľ zobrazujúci vašu aktuálnu zónu srdcového tepu.

Ukazovateľ stamina (čas): farebný ukazovateľ zobrazuje údaje o výdrži a zostávajúci čas pri aktuálnej námahe.

Ukazovateľ stamina (vzd.): farebný ukazovateľ zobrazuje údaje o výdrži a zostávajúcu vzdialenosť pri aktuálnej námahe.

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 nadsakovania 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: cyklistika. Aktuálny výkon vo wattoch.

Výkon: lyžovanie. Aktuálny výkon vo wattoch. Zariadenie musí byť pripojené ku kompatibilnému monitoru srdcového tepu.

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.

Vytrvalosť: miera náročnosti aktuálnej aktivity vypočítaná na základe nadmorskej výšky, stúpania a náhlych zmien v smere pohybu.

Vytrvalosť okruhu: celkové skóre vytrvalosti v rámci aktuálneho okruhu.

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).

Zost. vzdialenosť: zostávajúca vzdialenosť do konečného cieľa. Tieto údaje sa zobrazujú, len keď používate navigáciu.

Zostávajúca vzdialenosť: aktuálne zostávajúca vzdialenosť pri aktuálnej námahe.

Zostávajúca vzdialenosť úseku: beh. Zostávajúca vzdialenosť aktuálneho úseku.

Zostávajúce opakovania: zostávajúce opakovania počas cvičenia.

Zostávajúci čas: aktuálne zostávajúci čas výdrže pri aktuálnej námahe.

Štandardná klasifikácia na základe hodnoty VO2 Max.

V týchto tabuľkách je uvedená štandardizovaná klasifikácia 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
Dobré	60	45,4	44	42,4	39,2	35,5	32,3
Priemerné	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
Dobré	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.

Hodnotenie vytrvalosti

V týchto tabuľkách je uvedená klasifikácia skóre vytrvalosti podľa veku a pohlavia.

Muži	Rekreačný	Stredne pokročilý	Trénovaný	Dobre trénovaný	Expert	Nadpriemerné	Elitný
18-20	Menej ako 4999	5000-5699	5700-6299	6300-6999	7000-7599	7600-8299	8300 a viac
21-39	Menej ako 5099	5100-5799	5800-6599	6600-7299	7300-8099	8100-8799	8800 a viac
40 – 44	Menej ako 5099	5100-5799	5800-6499	6500-7199	7200-7899	7900-8599	8600 a viac
45 – 49	Menej ako 4999	5000-5699	5700-6399	6400-6999	7000-7699	7700-8399	8400 a viac
50 – 54	Menej ako 4899	4900-5499	5500-6099	6100-6799	6800-7399	7400-7999	8000 a viac
55 – 59	Menej ako 4599	4600-5099	5100-5699	5700-6199	6200-6799	6800-7299	7300 a viac
60 – 64	Menej ako 4299	4300-4799	4800-5299	5300-5699	5700-6199	6200-6699	6700 a viac
65 – 69	Menej ako 4099	4100-4499	4500-4899	4900-5399	5400-5799	5800-6199	6200 a viac
70 – 74	Menej ako 3799	3800-4199	4200-4599	4600-4899	4900-5299	5300-5699	5700 a viac
75-80	Menej ako 3599	3600-3899	3900-4299	4300-4599	4600-4999	5000-5299	5300 a viac
80 rokov a viac	Menej ako 3299	3300-3599	3600-3999	4000-4299	4300-4699	4700-4999	5000 a viac

Ženy	Rekreačný	Stredne pokročilý	Trénovaný	Dobre trénovaný	Expert	Nadpriemerné	Elitný
18-20	Menej ako 4599	4600-5099	5100-5499	5500-5999	6000-6399	6400-6899	6900 a viac
21-39	Menej ako 4699	4700-5199	5200-5699	5700-6299	6300-6799	6800-7299	7300 a viac
40 – 44	Menej ako 4699	4700-5199	5200-5699	5700-6199	6200-6699	6700-7199	7200 a viac
45 – 49	Menej ako 4599	4600-5099	5100-5599	5600-6099	6100-6599	6600-7099	7100 a viac
50 – 54	Menej ako 4499	4500-4999	5000-5399	5400-5899	5900-6299	6300-6799	6800 a viac
55 – 59	Menej ako 4299	4300-4699	4700-5099	5100-5599	5600-5999	6000-6399	6400 a viac
60 – 64	Menej ako 4099	4100-4499	4500-4899	4900-5299	5300-5699	5700-6099	6100 a viac
65 – 69	Menej ako 3799	3800-4199	4200-4599	4600-4899	4900-5299	5300-5699	5700 a viac
70 – 74	Menej ako 3699	3700-4099	4100-4399	4400-4799	4800-5099	5100-5499	5500 a viac
75-80	Menej ako 3499	3500-3799	3800-4199	4200-4499	4500-4899	4900-5199	5200 a viac
80 rokov a viac	Menej ako 3199	3200-3499	3500-3799	3800-4099	4100-4399	4400-4699	4700 a viac

Tieto odhady poskytuje a zabezpečuje spoločnosť Firstbeat Analytics.

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. Môžete odmerať obvod vášho kolesa alebo použiť jednu z kalkulačiek dostupných na internete.

Definície symbolov

Tieto symboly sa môžu nachádzať na štítkoch na zariadení alebo na príslušenstve.



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.

