GARMIN®

FORERUNNER® 170

GPS Running Smartwatch



Príručka používateľa

Obsah

Úvod 6
- Nastavenie hodiniek 6
- Funkcie tlačidiel 6
- Stav a ikony stavu GPS 7
- Funkcie dotykovej obrazovky 8
  - Povolenie alebo zakázanie dotykovej obrazovky 8
- Prispôsobenie vzhľadu hodín 8

Aplikácie a aktivity 10
- Aplikácie 10
  - Tréningy 11
  - Garmin Pay™ 14
  - Používanie funkcie Messenger 16
- Aktivity 16
  - Spustenie aktivity 17
  - Zastavenie aktivity 18
  - Behanie 18
  - Bicyklovanie 22
  - Plávanie 23
  - Aktivity v posilňovni 24
  - Zimné športy 26
  - Iné aktivity 26
  - Prispôsobenie aktivít a aplikácií 27

Ovládacie prvky 32
- Prispôsobenie ponuky ovládacích prvkov 33
- Používanie obrazovky ako baterky 34
- Počúvanie hudby v telefóne 34

Prehľady 35
- Zobrazenie prehľadov 36
- Prispôsobenie zoznamu aplikácií 37
  - Vytvorenie priečinku prehľadov 37
- Body Battery™ 37
  - Tipy pre Vylepšené Body Battery™ údaje 38
- Zdravotný stav 38
- Merania výkonu 38
  - Informácie o odhadovaných hodnotách VO2 max. 38
  - Zobrazenie vašich odhadovaných časov pretekov 40
  - Stav variability srdcového tepu 40
  - Zobrazenie krivky výkonu 41
- Tréningový stav 41
  - Úrovne tréningového stavu 42
  - Nárazové zaťaženie 42
  - Čas zotavenia 44
  - Pozastavenie a obnovenie tréningového stavu 44
- Pripravenosť na tréning 44
- Kalendár pretekov a primárne preteky 45
  - Tréning na preteky 46
- Pridať tovar 46
- Zaznamenávanie životného štýlu 46
  - Sledovanie správania zaznamenávania životného štýlu 46

Hodiny 47
- Nastavenie budíka 47
  - Úprava budíka 47
- Používanie časovača odpočítavania 47
  - Odstránenie časovača odpočítavania 48
- Používanie stopiek 48
- Pridanie alternatívnych časových pásiem 49
  - Úprava alternatívneho časového pásma 49
- Pridanie udalosti odpočítavania 49
  - Úprava udalosti odpočítavania 49

História 51
- Využívanie histórie 51
- Osobné rekordy 51
  - Zobrazenie vašich osobných rekordov 51
  - Obnova osobného rekordu 51
  - Vymazanie osobných rekordov 51
- Zobrazenie súhrnov dát 52

Nastavenia oznámení a upozornení 53
- Nastavenia položky Zdravie a zdravý životný štýl 53
  - Nastavenie upozornenia na nezvyčajný srdcový tep 53
  - Upozornenie na pohyb 53

Ranné hlásenie..... 54
Prispôsobenie rannej správy..... 54
Večerná správa..... 54
Prispôsobenie večernej správy..... 54
Nastavenie časových upozornení..... 54
Nastavenie upozornenia na búrku..... 54
Zapnutie upozornení na pripojenie telefónu..... 55

Nastavenia zvuku a vibrácií..... 56

Nastavenia displeja a jasu..... 57

Pripojenie..... 58
Snímače a doplnky..... 58
Bezdrôtové snímače..... 58
Funkcie pripojenia telefónu..... 61
Párovanie telefónu..... 61
Povolenie upozornení z telefónu..... 61
Vyhľadanie strateného zariadenia... 62
Vypnutie Bluetooth® pripojenia telefónu..... 62
Zapnutie a vypnutie upozornení Nájsť môj telefón..... 63
Funkcie s pripojením cez Wi-Fi®..... 63
Pripájanie k sieti Wi-Fi®..... 63
Garmin Share..... 63
Zdieľanie údajov pomocou Garmin Share..... 64
Prijímanie údajov pomocou Garmin Share..... 64
Nastavenia funkcie Garmin Share... 64
Aplikácie telefónu a aplikácie počítača..... 64
Garmin Connect™..... 64
Funkcie Connect IQ..... 66
Aplikácia Garmin Messenger™..... 67

Režimy zamerania..... 68
Prispôsobenie predvoleného režimu zaostrenia..... 68
Vytvorenie vlastného režimu zamerania..... 68

Nastavenia položky Zdravie a zdravý životný štýl..... 70
Srdcový tep na zápästí..... 70
Nosenie hodiniek..... 70
Tipy týkajúce sa chybných údajov o srdcovom tepe..... 70
Nastavenia monitora srdcového tepu na zápästí..... 71
Pulzový oxymeter..... 71
Ako získať údaje z pulzového oxymetra..... 72
Nastavenie režimu pulzového oxymetra..... 72
Tipy v prípade chybných meraní pulzového oxymetra..... 72
Automatický cieľ..... 73
Minúty intenzívneho cvičenia..... 73
Naberanie minút intenzívneho cvičenia..... 73
Sledovanie spánku..... 73
Nastavenie spánkového režimu..... 73
Používanie automatického sledovania spánku..... 73
Variácie dýchania..... 74

Navigácia..... 75
Uloženie aktuálnej polohy..... 75
Zobrazenie a úprava uložených polôh..... 75
Odstránenie lokality..... 75
Navigovanie do cieľa..... 75
Navigácia späť na štart..... 75
Zastavenie navigácie..... 76
Dráhy..... 76
Vytvorenie dráhy v aplikácii Garmin Connect™..... 76
Sledovanie dráhy na vašom zariadení..... 76
Nastavenie kurzu kompasu..... 77

Mapa..... 78
Pridanie obrazovky s mapovými údajmi..... 78
Posúvanie a priblíženie mapy..... 78
Nastavenia mapy..... 78

Bezpečnostné a monitorovacie funkcie..... 79
Pridanie núdzových kontaktov..... 79
Pridanie kontaktov..... 79

Zapnutie a vypnutie funkcie rozpoznania nehôd 79
Žiadosť o pomoc 80

Hudba 81

Pripojenie k externému poskytovateľovi 81
Preberanie audio obsahu od externého poskytovateľa 81
Stiahnutie vlastného zvukového obsahu 81
Počúvanie hudby 81
Ovládacie prvky prehrávania hudby 82
Pripojenie slúchadiel Bluetooth® 82
Zmena zvukového režimu 83

Profil používateľa 84

Nastavenie vášho profilu používateľa 84
Nastavenia pohlavia 84
Zobrazenie kondičného veku 84
Informácie o zónach srdcového tepu 84
Kondičné ciele 84
Nastavenie zón srdcového tepu 84
Nastavenie zón srdcového tepu pomocou hodiniek 85
Výpočty zón srdcového tepu 85
Nastavenie zón výkonu 85

Nastavenia správcu napájania 87

Prispôsobenie funkcie šetriča batérie 87

Dostupnosť 88

Nastavenia dostupnosti 88

Nastavenia systému 89

Prispôsobenie skratiek tlačidiel 89
Nastavenie prístupového kódu hodiniek 89
Zmena prístupového kódu hodiniek 89
Vypnutie prístupového kódu hodiniek 90
Kompas 90
Nastavenia kompasu 90
Výškomer a barometer 90
Nastavenia výškomeru a barometra 91
Nastavenia času 91
Synchronizácia času 91
Pokročilé nastavenia systému 91
Zmena merných jednotiek 92
Nastavenia nahrávanie údajov 92
Obnovenie a vynulovanie nastavení 92
Obnovenie nastavení a údajov z aplikácie Garmin Connect™ 92
Obnovenie všetkých predvolených nastavení 92
Zobrazenie informácií o zariadení 93
Zobrazenie elektronického štítku s informáciami o predpisoch a ich dodržiavaní 93

Informácie o zariadení 94

Informácie o displeji AMOLED 94
Nabíjanie hodiniek 94
Nosenie hodiniek 94
Starostlivosť o zariadenie 95
Čistenie hodiniek 95
Výmena remienkov 95
Technické údaje 96
Informácie o batérii 96
Informações de Radiocomunicação 0

Riešenie problémov 97

Aktualizácie produktov 97
Ako získať ďalšie informácie 97
Moje hodinky sú v nesprávnom jazyku 97
Tipy na maximalizáciu výdrže batérie 97
Reštartovanie hodiniek 97
Je môj telefón kompatibilný s mojimi hodinkami? 98
Môj telefón sa nepripojí k hodinkám 98
Môžem s hodinkami použiť snímač Bluetooth®? 98
Moje slúchadlá sa nepripoja k hodinkám 98
Hudba sa preruší alebo moje slúchadlá nezostanú pripojené 98
Ako zrušiť stlačenie tlačidla okruhu? 98
Vyhľadanie satelitných signálov 99

Zlepšenie príjmu satelitného signálu GPS..... 99
Srdcovy tep udávaný mojimi hodinkami nie je presný..... 99
Hodnota teploty aktivity nie je presná..... 99
Ukončenie režimu ukážky..... 99
Sledovanie aktivity..... 99
Môj krokomer sa javí nepresný..... 99
Počty krokov na hodinkách a v mojom účte Garmin Connect™ sa nezhodujú..... 99
Súčet prejdených poschodí je podľa všetkého nepresný..... 100

Príloha..... 101
Štandardná klasifikácia na základe hodnoty VO2 Max..... 101
Farebné zóny a hodnoty dynamiky behu..... 101
Údaje o pomere doby kontaktu so zemou..... 101
Údaje o vertikálnej oscilácii a vertikálnom pomere..... 102
Veľkosť a obvod kolesa..... 102

Dátové polia..... 103

Úvod

⚠ VÝSTRAHA

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.

Nastavenie hodiniek

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

- Podržaním zapnite hodinky (*Funkcie tlačidiel*, strana 6).
- Podľa pokynov na obrazovke dokončite úvodné nastavenie.

  Počas úvodného nastavenia môžete svoj telefón spárovať s hodinkami, aby ste dostávali upozornenia, zosynchronizovali svoje aktivity a ďalšie (*Párovanie telefónu*, strana 61). Ak zvyšujete úroveň služieb z kompatibilných hodiniek, môžete presunúť nastavenia hodiniek, uložené dráhy a oveľa viac, keď spárujete nové hodinky Forerunner so svojím telefónom.
- Nabite hodinky (*Nabíjanie hodiniek*, strana 94).
- Vyhľadajte aktualizácie softvéru (*Nastavenia systému*, strana 89).

  Ak chcete, aby vám hodinky slúžili čo najlepšie, musíte aktualizovať ich softvér. Aktualizácie softvéru obsahujú zmeny a vylepšenia súkromia, bezpečnosti a funkcií.
- Nastavte siete Wi-Fi® (*Pripájanie k sieti Wi-Fi®*, strana 63).

  SPRÁVA: Wi-Fi je k dispozícii len na hodinkách Forerunner 170 Music.
- Nastavte bezpečnostné funkcie (*Bezpečnostné a monitorovacie funkcie*, strana 79).
- Nastavte hudbu na hodinkách Forerunner 170 Music (*Hudba*, strana 81).
- Nastavte si peňaženku Garmin Pay™ (*Nastavenie peňaženky Garmin Pay™*, strana 14).
- Choďte si zabehať (*Beh*, strana 18).

Funkcie tlačidiel



TIP: môžete si prispôsobiť niektoré funkcie podržania tlačidiel a vytvoriť si nové skratky tlačidiel (*Prispôsobenie skratiek tlačidiel*, strana 89).

1 Horné ľavé tlačidlo	• Stlačením sa rozsvieti obrazovka. • Rýchlym dvojitým stlačením baterku zapnete alebo vypnete (*Používanie obrazovky ako baterky*, strana 34). • Podržaním na 2 sekundy zobrazíte ponuku ovládacích prvkov (*Ovládacie prvky*, strana 32). • Zariadenie zapnete podržaním tlačidla na jednu sekundu. • Podržte na päť sekúnd a požiadajte o pomoc (*Žiadosť o pomoc*, strana 80).
2 Stredné ľavé tlačidlo	• Na úvodnej obrazovke hodiniek stlačením zobrazíte upozornenia (*Zobrazenie upozornení*, strana 62). • Stlačením sa posúvate cez ponuky alebo obrazovky s údajmi. • Na úvodnej obrazovke hodiniek podržaním získate prístup do hlavnej ponuky.

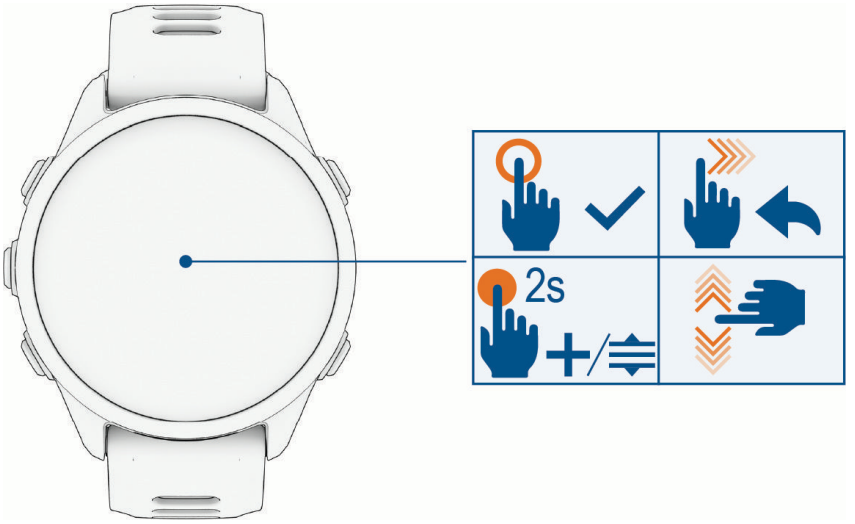
③ Dolné ľavé tlačidlo	• Na úvodnej obrazovke hodiniek budete stláčaním prechádzať cez zoznam prehľadov (*Zobrazenie prehľadov*, strana 36). • Stlačením sa posúvate cez ponuky alebo obrazovky s údajmi. • Podržaním otvoríte ovládače hudby (*Počúvanie hudby*, strana 81).
④ Horné pravé tlačidlo	• Stlačením zvolíte možnosť v ponuke. • Na úvodnej obrazovke hodiniek stlačením otvoríte ponuku aplikácií a aktivít (*Aplikácie a aktivity*, strana 10). • Stlačením spustíte alebo zastavíte aktivitu (*Spustenie aktivity*, strana 17).
⑤ Dolné pravé tlačidlo	• Stlačením sa vrátite na predchádzajúcu obrazovku. • Počas aktivity stlačením zaznamenáte kolo, odpočinok alebo prejdete na ďalší krok cvičenia.

Stav a ikony stavu GPS

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

GPS	Stav GPS
	Stav batérie
	Stav pripojenia telefónu
	Stav technológie Wi-Fi® (len hodinky Forerunner® 170 Music)
	Stav režimu v lietadle
	Stav funkcie LiveTrack
	Stav monitora srdcového tepu
	Stav technológie Bluetooth®
	Stav pripojenia ANT+®
	Stav funkcie Running Dynamics Pod
	Stav snímačov rýchlosti a kadencie
	Stav svetiel bicykla
	Stav radaru bicykla
	Stav inteligentného trenažéra
	Stav merača výkonu
	Stav snímača tempe™

Funkcie dotykovej obrazovky



- Ťuknutím zvolíte možnosť v ponuke.
- Ak chcete otvoriť pohľad alebo funkciu, podržte stlačené dáta na obrazovke vzhľadu hodín.
  SPRÁVA: táto funkcia nie je dostupná na všetkých vzhľadoch hodín.
- Ťuknutím na ikonu v hornej časti obrazovky vzhľadu hodiniek obnovíte používanie aktívnej aplikácie alebo aktivity.
- V ponuke ovládacích prvkov, prehľadov alebo aplikácií podržte obrazovku vzhľadu hodiniek, aby ste mohli upraviť, pridať alebo zmeniť poradie možností.
- Potiahnutím prstom nahor alebo nadol na obrázku pozadia zobrazíte náhľad na upozornenia.
- Potiahnutím prstom nahor alebo nadol po úvodnej obrazovke hodiniek prechádzate pohľadmi.
- Potiahnutím prstom doľava po úvodnej obrazovke hodiniek otvoríte ponuku aplikácií a aktivít.
- Potiahnutím prstom nahor alebo nadol prechádzajte jednotlivými možnosťami.
- Potiahnutím prstom vpravo sa vrátite na predchádzajúcu obrazovku.
- Ak sa chcete vrátiť na obrazovku vzhľadu hodín a stlmiť jas obrazovky, prikryte obrazovku dlaňou.

Povolenie alebo zakázanie dotykovej obrazovky

Dotykovú obrazovku môžete prispôsobiť pre všeobecné používanie hodiniek, každý profil aktivity (*Nastavenia aktivít*, strana 28) a každý režim zamerania (*Režimy zamerania*, strana 68).

SPRÁVA: dotyková obrazovka nie je dostupná počas plávania.

- Podržte a vyberte položku .
  Na pridanie tento možnosti do ovládacích prvkov si pozrite (*Prispôsobenie ponuky ovládacích prvkov*, strana 33).
- Podržte , vyberte položky **Nastavenia hodiniek** > **Displej a jas** > **Dotyk** a vyberte možnosť.
- Ak chcete prispôsobiť skratku na dočasnú aktiváciu alebo deaktiváciu dotykovej obrazovky, podržte , vyberte položky **Nastavenia hodiniek** > **Systém** > **Skratky**.

Prispôsobenie vzhľadu hodín

Môžete si prispôsobiť informácie na úvodnej obrazovke a vzhľad hodiniek alebo aktivovať nainštalovanú úvodnú obrazovku hodiniek Connect IQ™ (*Funkcie Connect IQ*, strana 66).

1. Na úvodnej obrazovke hodiniek podržte .
2. Vyberte položku **Obrázok pozadia**.
3. Stlačením alebo si môžete prezrieť možnosti vzhľadu hodín.
4. Vyberte položku **Pridať nové**, aby ste si vybrali z ďalších možností vzhľadu hodiniek.
5. Prejdite na vzhľad hodín, stlačte a vyberte položku .
6. Vyberte jednu z možností:
   SPRÁVA: nie všetky možnosti sú k dispozícii pre všetky vzhľady hodín.
   - Vzhľad hodiniek aktivujete výberom položky **Použiť**.
   - Ak chcete zmeniť štýl písma a grafiky, vyberte položku **Štýly**.

- Ak chcete zmeniť údaje zobrazované na úvodnej obrazovke hodiniek, vyberte položku **Údaje**, vyberte pole, ktoré chcete upraviť, a vyberte možnosť.
- Ak chcete pridať alebo zmeniť farbu motívu vzhľadu hodín, vyberte položku **Dominantná farba**.
- Ak chcete zmeniť údaje, ktoré zobrazuje vzhľad hodín, vyberte položku **Farba údajov**.
- Ak chcete vzhľad hodín odstrániť, vyberte položku **Vymazať**.

Aplikácie a aktivity

Vaše hodinky obsahujú množstvo predinštalovaných aplikácií a aktivít.

Aplikácie: aplikácie poskytujú interaktívne funkcie pre vaše hodinky, ako je zobrazenie tréningov alebo kontrola predpovede počasia (*Aplikácie*, strana 10).

Aktivity: vaše hodinky sa dodávajú s predinštalovanými aplikáciami indoor a outdoor aktivít vrátane behu, bicyklovania, silového tréningu, plávania v bazéne a ďalších (*Aktivity*, strana 16). Keď spustíte aktivitu, hodinky zobrazujú a zaznamenávajú údaje snímača, ktoré môžete uložiť a zdieľať s komunitou Garmin Connect™.

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

Aplikácie Connect IQ™: funkcie do hodiniek môžete pridávať inštalovaním aplikácií z aplikácie Connect IQ (*Funkcie Connect IQ*, strana 66).

Aplikácie

Hodinky si môžete prispôsobiť pomocou ponuky aplikácií, vďaka čomu môžete rýchlo získať prístup k funkciám hodiniek a možnostiam. Niektoré aplikácie vyžadujú pripojenie ku kompatibilnému telefónu cez Bluetooth®. Veľa aplikácií sa nachádza aj v pohľadoch (*Prehľady*, strana 35) alebo ovládacích prvkoch (*Ovládacie prvky*, strana 32).

Na úvodnej obrazovke hodiniek stlačte a stlačením prechádzajte aplikáciami.



Názov	Ďalšie informácie
ABC	Výberom zobrazíte kombinované informácie výškomeru, barometra a kompasu.
Odoslať srdcový tep	Vyberte, ak chcete prenášať údaje o srdcovom tepe do spárovaného zariadenia (*Prenos údajov srdcového tepu*, strana 71).
Kalkulačka	Výberom môžete použiť kalkulačku, vrátane kalkulačky prepitného.
Kalendár	Výberom zobrazíte nadchádzajúce podujatia z kalendára telefónu.
Hodiny	Výberom nastavíte budík, časovač, stopky, alternatívne časové pásmo alebo udalosť odpočítavania (*Hodiny*, strana 47).
Connect IQ™	Výberom môžete používať obchod Connect IQ Store v hodinkách (*Funkcie Connect IQ*, strana 66).
Garmin Share	Výberom môžete odosielať alebo prijímať údaje s inými zariadeniami Garmin® (*Garmin Share*, strana 63).
Health Snapshot™	Výberom môžete zaznamenávať niekoľko kľúčových zdravotných ukazovateľov, ako je priemerný srdcový tep, úroveň námahy a rýchlosť dýchania počas dvoch minút v pokoji. Získate tak stručný prehľad svojho celkového kardiovaskulárneho stavu.
História	Výberom zobrazíte zaznamenanú históriu aktivity, záznamy a súhrnné čísla (*Využívanie histórie*, strana 51).

Názov	Ďalšie informácie
Zaznamenávanie životného štýlu	Vyberte túto možnosť, ak chcete sledovať svoje každodenné správanie a vidieť, ako správanie ovplyvňuje určité zdravotné metriky, v aplikácii Garmin Connect™ (*Zaznamenávanie životného štýlu*, strana 46).
Messenger	Výberom zobrazíte a odošlete správy pomocou aplikácie Garmin Messenger™ telefónu (*Používanie funkcie Messenger*, strana 16).
Fáza mesiaca	Výberom zobrazíte čas východu a západu mesiaca a k tomu fázu mesiaca na základe vašej polohy GPS.
Hudba	Výberom môžete ovládať prehrávanie zvuku pomocou hodiniek (*Počúvanie hudby*, strana 81).
Upozornenia	Výberom môžete zobraziť oznámenia z telefónu (*Zobrazenie upozornení*, strana 62).
Výživa	Výberom tejto možnosti môžete sledovať svoju dennú výživu vrátane kalórií a makroživín. Môžete si tiež zaznamenávať príjem jedla. Na sledovanie a prezeranie svojej výživy musíte mať aktívne predplatné Garmin Connect+ (*Predplatné Garmin Connect+™*, strana 65).
Pulzový oxymeter	Vyberte na nameranie pulzovým oxymetrom (*Pulzový oxymeter*, strana 71).
Nastavenia	Výberom otvoríte ponuku nastavení.
Športové výsledky	Vyberte túto možnosť, ak chcete sledovať univerzitné alebo profesionálne športové tímy s výsledkami a údajmi naživo.
VÝCHOD A ZÁPAD SLNKA	Výberom zobrazíte časy východu a západu slnka a časy súmraku.
Tipy	Výberom zobrazíte interaktívne tipy na použitie hodiniek, naučíte sa nové funkcie na hodinkách a oskenujete priame prepojenie na lokalitu support.garmin.com, kde získate prístup k príručke používateľa hodiniek.
Wallet	Výberom otvoríte peňaženku Garmin Pay™ (*Garmin Pay™*, strana 14).
Počasie	Výberom zobrazíte aktuálnu predpoveď počasia a podmienky.
Sledovanie hmotnosti	Vyberte túto možnosť, ak chcete zobraziť svoje nedávne trendy a históriu hmotnosti. Hmotnosť môžete zadať manuálne. Ak máte váhu Index™ spárovanú so svojím účtom Garmin Connect, údaje o vašej hmotnosti sa zobrazia v aplikácii.
Tréningy	Výberom môžete zobraziť svoje uložené cvičenia (*Tréningy*, strana 11).

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 aplikácií na zobrazenie všetkých tréningov, ktoré sú momentálne v hodinkách načítané (*Aplikácie a aktivity*, strana 10).

Môžete zobraziť aj históriu tréningov.

V aplikácii: tréningy môžete vytvoriť alebo ich vyhľadať viac alebo si z aplikácie vybrať tréningový plán, v ktorom sú zahrnuté cvičenia, a odoslať ich do hodiniek (*Trénovanie podľa cvičenia z aplikácie Garmin Connect™*, strana 12).

Môžete si naplánovať cvičenia.

Môžete aktualizovať a upraviť aktuálne cvičenia.

Začatie cvičenia

Zariadenie vás môže previesť viacerými krokmi v rámci cvičenia.

1. Na úvodnej obrazovke hodiniek stlačte tlačidlo .

   TIP: ak už máte na dnes naplánovaný alebo odporúčaný tréning, môžete prejsť nadol a vybrať položku **Tréningy**.
2. Vyberte položku **Aktivity** a vyberte aktivitu.
3. Stlačte a vyberte položku **Tréning**.
4. Vyberte jednu z možností:
   - Ak chcete, aby hodinky navrhli cvičenie po výbere vašich cieľov intenzity a času, vyberte položku **Rýchly tréning**.
   - Ak chcete začať intervalový tréning alebo nastaviť tréningový cieľ, vyberte položku **Ciele a intervaly** alebo **Stanoviť cieľ** (*Začatie intervalového cvičenia*, strana 13, *Nastavenie tréningového cieľa*, strana 13).

- Ak chcete spustiť uložené cvičenie, vyberte položku **Knižnica tréningov** (*Trénovanie podľa cvičenia z aplikácie Garmin Connect™*, strana 12).

  SPRÁVA: ak chcete cvičenie uložiť do hodiniek, musíte si ho stiahnuť zo svojho účtu Garmin Connect™ a zosynchronizovať.
- Ak chcete spustiť naplánované cvičenie z tréningového kalendára Garmin Connect, vyberte položku **Tréningový kalendár** (*Informácie o kalendári tréningov*, strana 14).

SPRÁVA: nie všetky možnosti sú dostupné pre všetky typy aktivít.

5 Vyberte cvičenie.

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

6 V prípade potreby vyberte položku **Cvičiť**.

7 Stlačením spustíte časovač aktivity.

Po začatí cvičenia zariadenie zobrazí každý krok cvičenia, poznámky o jednotlivých krokoch (voliteľné), cieľ (voliteľné) a aktuálne údaje o cvičení. Pri silových aktivitách, jóge alebo cvičení Pilates sa zobrazí inštruktážna animácia.

Skóre výkonu cvičenia

Po dokončení tréningu hodinky zobrazia skóre vykonania tréningu na základe toho, ako presne ste tréning dokončili. Aktívne kroky tréningu majú najvyššiu prioritu, meria sa, ako presne vaše úsilie zodpovedá cieľu kroku, a tiež to, či ste dokončili všetky kroky. Kroky na zahriatie a regeneráciu majú menší vplyv na vaše skóre. Kroky na schladenie vôbec neovplyvňujú vaše hodnotenie vykonania tréningu.

skóre výkonu tréningu sa zobrazí len pri bežeckých alebo cyklistických tréningoch.

	Dobré, 67 až 100 %
	Priemerné, 34 až 66 %
	Slabé, 0 až 33 %

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 64).

1 Vyberte jednu z možností:
   - Otvorte aplikáciu Garmin Connect a vyberte položku •••.
   - Prejdite na stránku **connect.garmin.com**.
2 Vyberte položky **Tréning a plánovanie** > **Tréningy**.
3 Nájdite cvičenie alebo si vytvorte a uložte nové cvičenie.
4 Vyberte položku alebo **Odoslať do zariadenia**.
5 Postupujte podľa pokynov na obrazovke.

Tréning denného odporúčaného cvičenia

Predtým, ako vám hodinky navrhnú denný tréning, musíte mať pre túto aktivitu odhad hodnoty VO2 max. (*Informácie o odhadovaných hodnotách VO2 max.*, strana 38).

1 Na úvodnej obrazovke hodiniek stlačte tlačidlo .
2 Vyberte položku **Aktivity**.
3 Vyberte jednu z možností:
   - Vyberte položku **Beh** a vyberte aktivitu.
   - Vyberte položku **Bicyklovanie** a vyberte aktivitu.
4 Stlačte a vyberte denne odporúčané cvičenie.

   ak máte naplánovaný deň odpočinku alebo sledujete iný tréningový plán, nezobrazí sa žiadny navrhovaný tréning.
5 Presunutím nadol zobrazíte podrobnosti o tréningu, napríklad kroky a odhadovaný prínos.
6 Posuňte sa späť nahor a vyberte danú možnosť:
   - Ak chcete previesť cvičenie, vyberte položku **Cvičiť**.
   - Ak chcete cvičenie preskočiť, vyberte položky **Viac** > **Zrušiť**.
   - Ak chcete zobraziť návrhy cvičení na nadchádzajúci týždeň, vyberte položky **Viac** > **Viac návrhov**.

- Ak chcete zobraziť nastavenia cvičenia, ako sú tréningové dni, typ cieľa a výzvy na cvičenie, vyberte položky **Viac** > **Nastavenia** a vyberte danú možnosť.

  TIP: ak deaktivujete možnosť **Výzva na cvičenie**, môžete výzvy neskôr opäť aktivovať. V aktivite vyberte položky **Tréning** > **Knižnica tréningov** > **Denné odporúčania**, vyberte cvičenie a vyberte položky **Viac** > **Nastavenia** > **Výzva na cvičenie**.

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

Začatie intervalového cvičenia

SPRÁVA: táto funkcia nie je dostupná pre všetky aktivity.

1. Na úvodnej obrazovke hodiniek stlačte tlačidlo .
2. Vyberte položku **Aktivity** a vyberte aktivitu behu alebo jazdy na bicykli.
3. Stlačte .
4. Vyberte položky **Tréning** > **Ciele a intervaly**.
5. Vyberte jednu z možností:
   - Po výbere položky **Intervaly** > **Neobmedzené opakovania** budete môcť zaznamenávať svoje intervaly a časové úseky oddychu manuálne stlačením .
   - Vyberte položky **Intervaly** > **Štruktúrované opakovania** > **Cvičiť**, ak chcete použiť intervalové cvičenie na základe vzdialenosti alebo času.
6. Ak je to potrebné, vyberte ✔, aby ste pred tréning zahrnuli zahriatie.
7. Stlačením spustíte časovač aktivity.
8. Počas rozcvičky v rámci intervalového cvičenia môžete začať prvý interval stlačením .
9. Postupujte podľa pokynov na obrazovke.
10. Stlačením môžete kedykoľvek zastaviť aktuálny interval alebo časový úsek oddychu a prejsť na ďalší interval alebo časový úsek oddychu (voliteľné).

Po dokončení všetkých intervalov sa zobrazí správa.

Prispôsobenie intervalového cvičenia

SPRÁVA: táto funkcia nie je dostupná pre všetky aktivity.

1. Na úvodnej obrazovke hodiniek stlačte tlačidlo .
2. Vyberte položku **Aktivity** a vyberte aktivitu behu alebo jazdy na bicykli.
3. Stlačte .
4. Vyberte položky **Tréning** > **Ciele a intervaly** > **Intervaly** > **Štruktúrované opakovania**.

   Zobrazí sa cvičenie.
5. Stlačte .
6. Vyberte položky **Viac** > **Upraviť cvičenie**.
7. 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)**.
8. Stlačte .

Nastavenie tréningového cieľa

Funkcia tréningového cieľa vám umožňuje zamerať sa na nastavenú vzdialenosť, vzdialenosť a čas, vzdialenosť a tempo, alebo vzdialenosť a rýchlosť. Počas vašej tréningovej aktivity vám hodinky poskytujú spätnú väzbu. Táto vás v reálnom čase informuje o tom, ako blízko ste k dosiahnutiu vášho tréningového cieľa.

SPRÁVA: táto funkcia nie je dostupná pre všetky aktivity.

1. Na úvodnej obrazovke hodiniek stlačte tlačidlo .
2. Vyberte položku **Aktivity** a vyberte aktivitu, napríklad **Chôdza** alebo **Turistika**.
3. Stlačte .
4. Vyberte položky **Tréning** > **Stanoviť cieľ**.

5 Vyberte jednu z možností:
   - 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**.
   - Vyberte položku **Len vzdialenosť** a zadajte vlastnú vzdialenosť.

   SPRÁVA: nie všetky možnosti sú dostupné pre všetky typy aktivít.
6 Stlačením spustíte časovač aktivity.

Pretekanie s predchádzajúcou aktivitou

Môžete pretekať s predchádzajúcou zaznamenanou alebo prevzatou aktivitou.

SPRÁVA: táto funkcia nie je dostupná pre všetky aktivity.

1 Na úvodnej obrazovke hodiniek stlačte tlačidlo .
2 Vyberte položku **Aktivity** a vyberte aktivitu.
3 Posuňte sa nadol.
4 Vyberte položku **Tréning** > **Závod sám so sebou**.
5 Vyberte jednu z možností:
   - 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.
7 Stlačením spustíte časovač aktivity.
8 Po dokončení aktivity stlačte a vyberte položku **Uložiť**.

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™

Pred stiahnutím a použitím tréningového plánu musíte mať účet Garmin Connect a spárovať hodinky Garmin® alebo cyklopočítač s kompatibilným telefónom (*Garmin Connect™*, strana 64).

1 V aplikácii Garmin Connect vyberte položku •••.
2 Vyberte položky **Tréning a plánovanie** > **Plány od trénera Garmin**.
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 prispôsobia vašim tréningovým cieľom. Napríklad môžete odpovedať na pár otázok a tak vyhľadať plán, ktorý vám pomôže zvládnuť 5 km preteky. Plán sa prispôsobí vašej aktuálnej úrovni kondície, preferenciám, čo sa týka tréningu a harmonogramu, a dátumu pretekov. Keď začnete realizovať plán, tak sa prehľad Garmin Coach pridá do zoznamu prehľadov vo vašich hodinkách Forerunner®.

Garmin Pay™

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

Nastavenie peňaženky Garmin Pay™

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

1 V aplikácii Garmin Connect™ vyberte položku •••.
2 Vyberte položky **Wallet & Garmin Pay** > **Začíname**.
3 Postupujte podľa pokynov na obrazovke.

Platba za nákup pomocou hodiniek

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

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

1. Vyberte jednu z možností:
   - Na úvodnej obrazovke hodiniek stlačte .
   - Podržte .
2. Vyberte položku **Wallet**.
3. Zadajte štvorciferný prístupový kód.

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

   Zobrazí sa platobná karta, ktorú ste použili naposledy.



4. Ak ste do svojej peňaženky Garmin Pay™ pridali viac kariet, stlačením tlačidla 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 dokončite 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 ••• > **Wallet & Garmin Pay** > ✚.
2. 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.

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

1. V aplikácii Garmin Connect™ vyberte položku ••• > **Wallet & Garmin Pay**.
2. Vyberte kartu.
3. Vyberte ⋮.
4. Vyberte jednu z možností:
   - Ak chcete kartu dočasne pozastaviť alebo znova aktivovať, vyberte položku **Pozastaviť kartu**.

     Na uskutočňovanie nákupov pomocou hodiniek Forerunner® musí byť karta aktívna.

- Ak chcete odstrániť kartu, vyberte položku alebo **Odstrániť kartu**.

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 znovu zadať informácie o karte.

1. V aplikácii Garmin Connect™ vyberte položku •••.
2. Vyberte položky **Wallet & Garmin Pay** > **Zmeniť prístupový kód**.
3. Postupujte podľa pokynov na obrazovke.

Pri najbližšej platbe realizovanej pomocou hodiniek Forerunner budete musieť zadať nový prístupový kód.

Používanie funkcie Messenger

⚠ UPOZORNENIE

Na nesatelitné funkcie aplikácie Garmin Messenger™ na odosielanie a prijímanie správ by ste sa nemali spoliehať ako na primárny spôsob získania pomoci v núdzovej situácii.

OZNÁMENIE

Ak chcete používať funkciu Messenger, vaše hodinky Forerunner® musia byť pripojené k aplikácii Garmin Messenger vo vašom kompatibilnom telefóne pomocou technológie Bluetooth®.

Funkcia Messenger v hodinkách umožňuje zobrazovať, vytvárať a odpovedať na správy z aplikácie telefónuGarmin Messenger.

1. Na ciferníku hodiniek stlačte tlačidlo na zobrazenie náhľadu aplikácie **Messenger**.

   TIP: funkcia Messenger je k dispozícii ako náhľad, aplikácia alebo možnosť ponuky ovládania vo vašich hodinkách.
2. Vyberte náhľad.
3. Ak funkciu **Messenger** používate prvýkrát, telefónom naskenujte QR kód a podľa pokynov na obrazovke dokončite proces párovania.
4. V hodinkách vyberte jednu z možností:
   - Na vytvorenie novej správy vyberte položku **Nová správa**, vyberte príjemcu a zvoľte buď vopred sformulovanú správu, alebo si vytvorte vlastnú.
   - Ak chcete zobraziť konverzáciu, prejdite nadol a vyberte konverzáciu.
   - Ak chcete odpovedať na správu, vyberte konverzáciu, vyberte položku **Odpovedať** a zvoľte buď vopred sformulovanú správu alebo si vytvorte vlastnú.

Aktivity

Na úvodnej obrazovke hodiniek stlačte , vyberte položku **Aktivity** a stlačením prechádzajte zoznamom aktivít. Zoznam vašich obľúbených aktivít sa zobrazuje v hornej časti zoznamu (*Prispôsobenie zoznamu vašich obľúbených aktivít*, strana 27).

SPRÁVA: niektoré aktivity sa zobrazujú vo viacerých kategóriách.

SPRÁVA: niektoré aktivity sú k dispozícii iba s hodinkami Forerunner® 170 Music.



Kategória	Aktivity
Beh	Krytá dráha, Prekážkové preteky, Beh, Dráhový beh, Cezpoľný beh, Bežiaci pás, Ultra beh, Virtuálny beh
Bicyklovanie	Bicyklovanie, Dochádzanie na bicykli, Bicyklovanie v interiéri, Cyklovýlet, Cyklokros, Bicykel eBike, eMTB, Gravel Bike, Horský bicykel, Cestný Bike
Plávanie	Otvorená voda, Pl. v bazéne
Telocvičňa	Boxovanie, Kardio, Eliptický trenažér, Stúpanie po schodoch, HIIT, Skákanie cez švihadlo, Zmiešané bojové umenia, Mobilita, Pilates, Veslovanie na trenažéri, Stepper, Sila, Chôdza v interiéri, Bežkovanie v interiéri, Jóga
Exteriér	Jazda na koni, Disc Golf, Turistika, Jazda na koni, Inline korčuľovanie, Horolezectvo, Chôdza s batohom, Chôdza
Zimné športy	Klzisko, Lyžovanie, Snowboard, Snežný skúter, Snežnice, Bežecké lyžovanie klasickou technikou, Bežecké lyžovanie korčuliarskou technikou
Vodné športy	Kajak, Veslovanie, Dýchacia trubica, Pádlovanie na surfovej doske
Tímové športy	Americký futbal, Bejzbal, Basketbal, Kriket, Pozemný hokej, Ľadový hokej, Lakros, Rugby, Futbal, Softbal, Volejbal, Lietajúci tanier Ultimate
Raketové športy	Bedminton, Padel, Pickleball, Platformový tenis, Raketbal, Squash, Stolný tenis, Tenis
Motorové športy	ATV, Motokros, Motocykel, Vyhliadková jazda
Iné	Dýchanie, Meditácia

Spustenie aktivity

Po spustení aktivity sa automaticky zapne funkcia GPS (ak sa vyžaduje).

1. Na úvodnej obrazovke hodiniek stlačte tlačidlo .
2. Vyberte položku **Aktivity**.
3. Vyberte jednu z možností:
   - Vyberte aktivitu spomedzi obľúbených.
   - Prejdite na zoznam **Viac** aktivít, vyberte kategóriu aktivity a vyberte aktivitu.
4. Ak je na aktivitu potrebný signál GPS, vyjdite na voľné priestranstvo s priamym výhľadom na oblohu a počkajte, kým sa stavová lišta GPS nezaplní.

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

   Hodinky zaznamenávajú údaje o aktivite iba vtedy, keď je spustený časovač aktivít.

Tipy na zaznamenávanie aktivít

- Pred začiatkom aktivity hodinky nabite (*Nabíjanie hodiniek*, strana 94).
- Po výbere aktivity, ale pred spustením časovača danej aktivity, stlačte tlačidlo a posúvaním môžete zobraziť a aktualizovať ponuku stavu danej aktivity.

TIP: počas aktivity môžete podržať tlačidlo a potiahnutím prsta nadol z hornej časti obrazovky zobraziť ponuku stavu danej aktivity.

- Stlačením zaznamenáte okruhy, začnete novú sériu alebo pozíciu alebo prejdete na ďalší tréningový krok.

  Môžete vybrať položku na zrušenie okruhu pre určité aktivity, ktoré podporujú manuálne okruhy, manuálne zmeny športov a automatické zmeny športov (*Ako zrušiť stlačenie tlačidla okruhu?*, strana 98).
- Stlačte alebo na zobrazenie obrazoviek s ďalšími údajmi.
- Potiahnutím prstom nahor alebo nadol zobrazíte ďalšie obrazovky s údajmi.

  TIP: potiahnutím prstom nadol z hornej časti obrazovky môžete odomknúť dotykovú obrazovku počas aktivity.
- Potiahnutím doprava alebo doľava zobrazíte ovládacie prvky hudby alebo nastavenia aktivity.

Zastavenie aktivity

Nie všetky možnosti sú dostupné pre všetky typy aktivít.

1. Stlačte .
2. Vyberte jednu z možností:
   - Ak chcete obnoviť aktivitu, vyberte položku **Pokračovať**.
   - Ak chcete uložiť aktivitu a zobraziť podrobnosti, vyberte položku **Uložiť** a vyberte požadovanú možnosť.

     SPRÁVA: po uložení aktivity môžete zadať údaje sebahodnotenia (*Hodnotenie aktivity*, strana 18).
   - Ak chcete prerušiť aktivitu a vrátiť sa k nej neskôr, vyberte položku **Obnoviť neskôr**.
   - Ak chcete označiť okruh, vyberte položku, vyberte položku **Okruh**.

     Ak chcete zrušiť okruh pre určité činnosti, môžete vybrať položku (*Ako zrušiť stlačenie tlačidla okruhu?*, strana 98).
   - Ak sa chcete spätne navigovať k počiatočnému bodu aktivity po celej dĺžke cesty, ktorú ste prešli, vyberte položky **Späť na Štart** > **TracBack**.

     SPRÁVA: táto funkcia je k dispozícii len na aktivity, ktoré používajú GPS.
   - Ak sa chcete spätne navigovať k počiatočnému bodu aktivity najpriamejšou cestou, vyberte položky **Späť na Štart** > **Vzdušnou čiarou**.

     SPRÁVA: 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 pri návrate do pokoja** a počkajte, kým časovač odpočíta čas (*Srdcový tep zotavovania*, strana 44).
   - Ak chcete aktivitu zrušiť, vyberte **Odhodiť** a stlačte .

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

Hodnotenie aktivity

SPRÁVA: táto funkcia nie je dostupná pre všetky aktivity.

Môžete prispôsobiť nastavenie sebahodnotenia pre určité aktivity (*Nastavenia aktivít*, strana 28).

1. Po dokončení aktivity vyberte položku **Uložiť** (*Zastavenie aktivity*, strana 18).
2. Vyberte číslo, ktoré zodpovedá vašej vnímanej námahe.

   SPRÁVA: výberom možnosti môžete preskočiť sebahodnotenie.
3. Vyberte, ako ste sa cítili počas aktivity.

Hodnotenia si môžete pozrieť v aplikácii Garmin Connect™.

Behanie

Beh

Prvá kondičná aktivita, ktorú zaznamenáte na svojich hodinkách, môže byť beh, jazda alebo akákoľvek outdoorová aktivita. Pred začatím aktivity môže byť potrebné hodinky nabiť (*Nabíjanie hodiniek*, strana 94).

Hodinky zaznamenávajú údaje o aktivite iba vtedy, keď je spustený časovač aktivít.

1. Stlačte tlačidlo a vyberte aktivitu.
2. Vyjdite von a počkajte, kým hodinky nájdu satelity.
3. Stlačte tlačidlo .
4. Choďte si zabehať.



počas aktivity môžete podržaním otvoriť ovládacie prvky hudby (*Ovládacie prvky prehrávania hudby*, strana 82).

5 Po ukončení behu stlačte tlačidlo .

6 Vyberte jednu z možností:

- Výberom položky **Pokračovať** znova spustíte časovač aktivity.
- Výberom položky **Uložiť** aktivitu uložíte a vynulujete časovač aktivity. Beh môžete vybrať a zobraziť jeho prehľad.



ďalšie možnosti behu nájdete v časti *Zastavenie aktivity*, strana 18.

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 úvodnej obrazovke hodiniek stlačte tlačidlo .

3 Vyberte položky **Aktivity** > **Beh** > **Dráhový beh**.

4 Čakajte, kým hodinky nájdu satelity.

5 Ak bežíte v dráhe 1, prejdite na krok 8.

6 Vyberte položku **Číslo dráhy**.

7 Zvoľte číslo dráhy.

8 Stlačte .

9 Bežte okolo trate.

10 Po dokončení aktivity stlačte a vyberte položku **Uložiť**.

Tipy na zaznamenávanie dráhového behu

Databáza trás Garmin® obsahuje viac ako 10 000 trás z celého sveta.

- Pred začatím dráhového behu počkajte, kým hodinky príjmu satelitné signály.
- Ak hodinky trasu nerozpoznajú, zabehnite štyri okruhy, aby sa kalibrovala vzdialenosť trasy. Okruh by ste mali dobehnúť mierne za svoj východiskový bod.
- Každý okruh bežte v tej istej dráhe.
  SPRÁVA: 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.

Virtuálny beh

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

1 Na úvodnej obrazovke hodiniek stlačte tlačidlo .
2 Vyberte položky **Aktivity** > **Beh** > **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 spustíte časovač aktivity.
6 Po dokončení aktivity stlačte a vyberte položku **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 17).
2 Bežte na bežiacom páse, až pokým hodinky nezaznamenajú najmenej 2,4 km (1,5 mi.).
3 Po dokončení aktivity stlačte tlačidlo , 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** > ✔.
5 Skontrolujte prejdenú vzdialenosť na displeji bežiaceho pásu a zadajte vzdialenosť do hodiniek.

Zaznamenávanie bežeckej aktivity Ultra Beh

1 Na úvodnej obrazovke hodiniek stlačte tlačidlo .
2 Vyberte položky **Aktivity** > **Beh** > **Ultra beh**.
3 Stlačením spustíte časovač aktivity.
4 Začnite bežať.
5 Stlačte na zaznamenanie okruhu a spustenie časovača oddychu.
   TIP: môžete nakonfigurovať, ako nastavenie pre Funkcia automatického oddychu zaznamenáva medzičasy a kolá (*Nastavenia automatického odpočinku pre ultra beh*, strana 20).
6 Keď oddych skončí, stlačte a pokračujte v behu.
7 Stlačte alebo na zobrazenie obrazoviek s ďalšími údajmi (voliteľné).
8 Po dokončení aktivity stlačte a vyberte položku **Uložiť**.

Nastavenia automatického odpočinku pre ultra beh

Môžete prispôsobiť možnosti automatického spustenia a zastavenia časovača odpočinku pre aktivitu Ultra beh.

Stav: umožňuje automatické zaznamenávanie rozdelenia odpočinku.

Začiatok odpočinku: automaticky spustí časovač odpočinku, keď prestanete bežať. Môžete použiť možnosť Iba manuálne na spustenie časovača odpočinku iba vtedy, keď stlačíte tlačidlo .

Koniec oddychovania: nastaví tempo potrebné na ukončenie odpočinku.

Minimálny čas: nastavuje množstvo času, po ktorom sa začne alebo skončí odpočinok.

Tlačidlo Lap: nastaví tlačidlo tak, aby zaznamenalo okruh a spustilo časovač odpočinku, spustilo iba časovač odpočinku alebo zaznamenalo iba okruh.

Zaznamenávanie aktivity behu cez prekážky

Keď sa zúčastníte pretekov behu cez prekážky, môžete využiť aktivitu Prekážkové preteky na zaznamenávanie času pri každej prekážke a času prebehu medzi prekážkami.

1. Na úvodnej obrazovke hodiniek stlačte tlačidlo.
2. Vyberte položky **Aktivity** > **Beh** > **Prekážkové preteky**.
3. Stlačením spustíte časovač aktivity.
4. Stlačte na manuálne označenie začiatku a konca každej prekážky.

   SPRÁVA: môžete nakonfigurovať nastavenie pre **Sledovanie prekážok** a uložiť polohu prekážok od prvého okruhu dráhy. Pri opakujúcich sa okruhoch dráhy hodinky používajú uložené polohy a prepínajú tak medzi prekážkou a bežeckým intervalom.
5. Po dokončení aktivity stlačte a vyberte položku **Uložiť**.

Tréning PacePro™

Mnohí bežci radi nosia svoje pásmo tempa počas pretekov, aby im pomohlo dosiahnuť ich pretekársky cieľ. Funkcia PacePro vám umožňuje vytvoriť vlastné pásmo tempa na základe vzdialenosti, rýchlosti a času. Môžete tiež vytvoriť pásmo tempa pre známu dráhu, aby ste optimalizovali svoje tempo na základe výškových zmien.

Plán PacePro môžete vytvoriť pomocou aplikácie Garmin Connect™. Pred absolvovaním dráhy môžete zobraziť ukážku rozdelení a grafu nadmorskej výšky.

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 64).

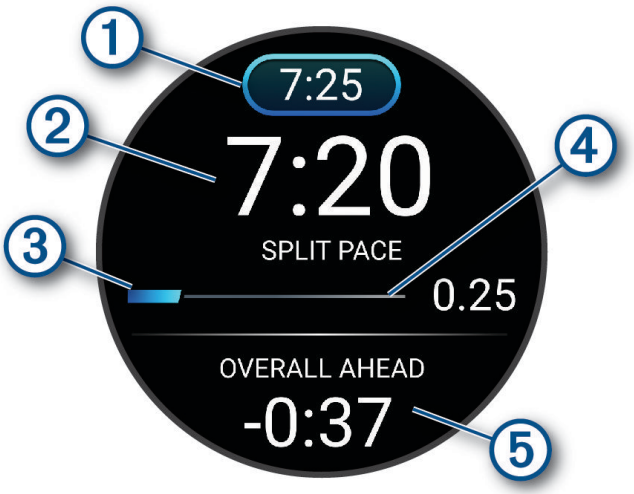
1. Vyberte jednu z možností:
   - Otvorte aplikáciu Garmin Connect a vyberte položku •••.
   - Prejdite na stránku **connect.garmin.com**.
2. Vyberte možnosti **Tréning a plánovanie** > **Stratégie tempa PacePro**.
3. Podľa pokynov na obrazovke vytvorte a uložte plán PacePro.
4. Vyberte položku alebo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

Spustenie plánu PacePro™

Skôr ako budete môcť spustiť plán PacePro, musíte si stiahnuť plán zo svojho účtu Garmin Connect™ (*Prevzatie plánu PacePro™ z aplikácie Garmin Connect™*, strana 21).

1. Na úvodnej obrazovke hodiniek stlačte tlačidlo.
2. Vyberte outdoorovú bežeckú aktivitu.
3. Prejdite nadol a vyberte položky **Tréning** > **Plány PacePro**.
4. Vyberte niektorý plán.

   TIP: pred prijatím plánu PacePro môžete prejsť nadol a zobraziť náhľad úsekov a graf výšky/tlaku.
5. Stlačte.
6. Výberom položky **Použiť plán** spustíte plán.
7. Ak je to potrebné, vyberte ✓, aby ste povolili navigáciu dráhy.
8. Stlačením 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

TIP: plán PacePro môžete zastaviť podržaním • a výberom **Ukončiť funkciu PacePro** > ✓. Časovač aktivity beží ďalej.

Bicyklovanie

Jazda na bicykli

Skôr než budete môcť pri jazde používať bezdrôtový snímač, musíte ho spárovať so svojimi hodinkami (*Párovanie bezdrôtových snímačov*, strana 58).

1. Spárujte bezdrôtové snímače, napríklad snímač srdcového tepu alebo svetlá na bicykel (voliteľné).
2. Na úvodnej obrazovke hodiniek stlačte tlačidlo .
3. Vyberte položky **Aktivity** > **Bicyklovanie**.
4. Vyberte cyklistickú aktivitu.
5. Ak používate voliteľné bezdrôtové snímače, počkajte, kým sa k nim hodinky pripoja.
6. Vyjdite von a počkajte, kým hodinky nájdu satelity.
7. Stlačením spustíte časovač aktivity.
   Hodinky zaznamenávajú údaje o aktivite iba vtedy, keď je spustený časovač aktivít.
8. Začnite s aktivitou.
9. Stlačte • alebo na prechod na obrazovky s údajmi.
10. Po dokončení aktivity stlačte a vyberte položku **Uložiť**.

Používanie interiérového trenažéra

Skôr ako budete môcť používať kompatibilný interiérový trenažér, musíte trenažér spárovať s hodinkami pomocou technológie Bluetooth® alebo ANT+® (*Párovanie bezdrôtových snímačov*, strana 58).

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

1. Na úvodnej obrazovke hodiniek stlačte tlačidlo .
2. Vyberte položky **Aktivity** > **Bicyklovanie** > **Bicyklovanie v interiéri**.
3. Podržte tlačidlo •.
4. Vyberte položku **Možnosti inteligentného trenažéra**.
5. Vyberte jednu z možností:

- Vyberte položku **Voľná jazda**, ak chcete jazdiť.
- Výberom položky **Podľa cvičenia** budete sledovať uložené cvičenie (*Tréningy*, strana 11).
- Výberom položky **Podľa trasy** budete sledovať uloženú dráhu (*Dráhy*, strana 76).
- 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 Ak chcete spustiť časovač aktivity, stlačte .

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

Plávanie

OZNÁMENIE

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

SPRÁVA: pri plaveckých aktivitách je na hodinkách povolený monitor srdcového tepu na zápästí.

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.

Typy záberov

Zisťovanie typu záberov je k dispozícii len pri plávaní v bazéne. Typ záberu sa zistí na konci dĺžky. Typy záberov sa zobrazujú v histórii plávania a na vašom účte Garmin Connect™. Typ záberu si tiež môžete zvoliť ako vlastné údajové pole (*Prispôsobenie obrazoviek s údajmi*, strana 27).

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 (*Tréning s funkciou Drill Log (zaznamenávanie cvičenia)*, strana 24)

Tipy týkajúce sa plaveckých aktivít

- Stlačte na zaznamenanie intervalu počas plávania v otvorených vodách.
- 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. Na zmenu veľkosti môžete prejsť nadol a vybrať nastavenia aktivity a vybrať položku **Veľkosť bazéna**.
- Na dosiahnutie presných výsledkov zaplávajte celú dĺžku bazéna a použite jeden typ záberu pre celú dĺžku. Pri odpočinku stopky pozastavte aktivitu.
- Stlačte na zaznamenanie odpočinku počas plávania v bazéne (*Automatický odpočinok a manuálny odpočinok pri plávaní*, strana 24).

  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 24).

Automatický odpočinok a manuálny odpočinok pri plávaní

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.

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

Ak chcete radšej používať manuálne odpočinky, funkciu automatického režimu oddychu môžete vypnúť v možnostiach aktivity (*Nastavenia aktivít*, strana 28). Počas plaveckej aktivity v bazéne alebo na otvorenej vodnej ploche môžete manuálne označiť interval odpočinku stlačením . Údaje o plávaní sa počas intervalu odpočinku nezaznamenávajú.

TIP: manuálne odpočinky používajte v prípade, že si dávate krátke prestávky alebo chcete veľmi presné načasovanie plaveckých intervalov.

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, prejdite nahor alebo nadol.
2. Stlačením tlačidla spustite 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 jednu z možností:
   - Ak chcete začať ďalší interval cvičenia, stlačte tlačidlo .
   - Ak chcete začať interval plávania, prejdite nahor alebo nadol, aby ste sa vrátili na obrazovky plaveckého tréningu.

   Po dokončení cvičenia sa aktivita prepne do režimu odpočinku.
6. Vyberte jednu z možností:
   - Ak chcete aktivitu obnoviť, stlačte tlačidlo .
   - Ak chcete aktivitu ukončiť, stlačte tlačidlo .

Aktivity v posilňovni

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 vypnutý (*Nastavenia aktivít*, strana 28).

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 hodiniek, napríklad snímač rýchlosti a kadencie.

Zaznamenanie silového tréningu

Počas silového tréningu môžete zaznamenávať série. Séria znamená niekoľko opakovaní rovnakého pohybu. Pomocou účtu Garmin Connect™ môžete vytvárať a vyhľadávať silové cvičenia a odosielať ich do svojich hodiniek.

1. Na úvodnej obrazovke hodiniek stlačte tlačidlo .
2. Vyberte položky **Aktivity** > **Telocvičňa** > **Sila**.
3. Vyberte jednu z možností:
   - Ak chcete vykonávať neobmedzené cvičenie, vyberte položku **Voľne**.
     TIP: môžete povoliť možnosť **Odpočítavanie odpočinku**, ktorá vás upozorní, keď uplynie stanovené trvanie časovača odpočinku.

- Ak chcete nasledovať štruktúrované cvičenie, vyberte cvičenie, posuňte sa nadol a vyberte krok na zobrazenie animácie cvičenia (ak je k dispozícii). Po dokončení prezerania cvičenia vyberte položku **Cvičiť**.

  TIP: pred začatím cvičenia môžete vybrať položku **Viac** a pozrieť si potrebné vybavenie, upraviť cvičenie a oveľa viac.

4 Stlačením spustíte aktivitu.

5 Spustite prvú sériu.

Hodinky spočítajú opakovania. Počet opakovaní sa zobrazí, keď ich vykonáte aspoň štyri.

TIP: hodinky dokážu počítať iba opakovania jedného pohybu v každej sérii. Ak chcete pohyby zmeniť, dokončite sériu a začnite novú.

6 Stlačením dokončite sériu a prejdite na ďalšie cvičenie, ak je k dispozícii.

Hodinky zobrazia celkový počet opakovaní v sérii.

7 Ak je to potrebné, upravte sériu, počet opakovaní a váhu použitú pre danú sériu.

8 Ak je to potrebné, stlačte tlačidlo , keď skončíte s odpočinkom, aby ste mohli začať ďalšiu sériu.

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

TIP: počas cvičenia môžete stlačiť a upraviť predchádzajúce série. Pri štruktúrovaných cvičeniach máte možnosti preskočiť sériu alebo zmeniť nasledujúcu sériu.

10 Po poslednej sérii stlačte a vyberte možnosť **Zastaviť cvičenie**.

11 Vyberte položku **Uložiť**.

Zaznamenanie aktivity mobility

Môžete zaznamenať pohybovú aktivitu pomocou aktívnych a intervalov odpočinku alebo si môžete stiahnuť pohybové cvičenia z Garmin Connect™.

1 Na úvodnej obrazovke hodiniek stlačte tlačidlo .

2 Vyberte položky **Aktivity** > **Telocvičňa** > **Mobilita**.

3 Posuňte sa nadol a vyberte položku **Tréning**.

4 Vyberte jednu z možností:

- Ak chcete zmeniť intervaly aktivity a odpočinku, vyberte položku **Intervaly**.
- Na stiahnutie a dokončenie cvičenia z Garmin Connect vvyberte položky **Knižnica tréningov** > **Prehľadávať tréningy** a postupujte podľa pokynov na obrazovke.

5 Ak chcete spustiť časovač aktivity, stlačte .

Hodinky vás prevedú pohybovými cvičeniami.

6 Posunutím nadol zobrazíte ďalšie obrazovky s údajmi.

Zaznamenanie aktivity HIIT

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

1 Na úvodnej obrazovke hodiniek stlačte tlačidlo .

2 Vyberte položky **Aktivity** > **Telocvičňa** > **HIIT**.

3 V prípade potreby vyberte položku **Typ HIIT** a vyberte jednu z možností:

- Výberom možnosti **Voľne** zaznamenáte otvorenú, neštruktúrovanú aktivitu HIIT.
- Výberom možnosti **Časovače HIIT** > **AMRAP** zaznamenáte čo najviac kôl počas stanoveného časového obdobia.
- Výberom možnosti **Časovače HIIT** > **EMOM** zaznamenáte stanovený počet pohybov každú minútu po minúte.
- Výberom možnosti **Časovače HIIT** > **Tabata** budete striedať 20-sekundové intervaly maximálnej námahy s 10 sekundami odpočinku.
- Výberom možnosti **Časovače HIIT** > **Vlastné** nastavíte čas pohybu, čas odpočinku, počet pohybov a počet kôl.
- Výberom položky **Tréningy** budete sledovať uložené cvičenie.

4 V prípade potreby postupujte podľa pokynov na obrazovke.

5 Stlačením spustíte vaše prvé kolo.

Hodinky zobrazia časovač odpočítavania a váš aktuálny srdcový tep.

6 V prípade potreby stlačte na manuálny presun do ďalšieho kola alebo na odpočinok.

7 Po dokončení aktivity stlačte na zastavenie časovača aktivity.
8 Vyberte položku **Uložiť**.

Zimné športy

Zobrazenie vašich zjazdov na lyžiach

Pomocou tlačidla okruhu môžete zaznamenávať zjazdy pri zjazdovom lyžovaní alebo snowboardovaní.

1 Začnite aktivitu na lyžiach alebo snowboarde.
2 Po dokončení zjazdu stlačte .
3 Podržte .
4 Vyberte položku **Zobraziť zjazd**.
5 Posunutím zobrazíte podrobnosti o svojom poslednom zjazde, aktuálnom zjazde a všetkých zjazdoch spoločne.

Na obrazovke zjazdov sa zobrazuje čas, prejdená vzdialenosť, maximálna rýchlosť, priemerná rýchlosť a celkové klesanie.

Iné aktivity

Zaznamenanie aktivity dychových cvičení

1 Na úvodnej obrazovke hodiniek stlačte tlačidlo .
2 Vyberte položky **Aktivity** > **Iné** > **Dýchanie**.
3 Vyberte jednu z možností:
   - Vyberte položku **Koherencia** na dosiahnutie stavu pokojnej bdelosti.
   - Vyberte položku **Oddych a sústredenie** na uvoľnenie tela a sústredenie mysle.
   - Vyberte položku **Oddych a sústredenie (krátke)** na uvoľnenie tela a sústredenie mysle v kratšom časovom rámci.
   - Vyberte položku **Pokoj** na zníženie úrovne stresu a prípravy na spánok.
4 V prípade potreby vyberte položku **Cvičiť**.
5 Ak chcete spustiť aktivitu, stlačte .
6 Postupujte podľa pokynov na obrazovke a hodinky vás prevedú dýchacími cvičeniami.
7 Stlačením preskočíte na ďalší krok vo fáze dychových cvičení.
8 Po dokončení aktivity stlačte a vyberte položku **Uložiť**.

Zobrazí sa vaša priemerná frekvencia dýchania a srdcová frekvencia.

9 Stlačte .
10 Vyberte položku **Všetky štatistiky**.

Zobrazí sa vaša priemerná srdcová frekvencia, maximálna srdcová frekvencia, priemerná frekvencia dýchania a zmena námahy.

Zaznamenanie aktivity meditácie

SPRÁVA: táto aktivita je k dispozícii iba pre Forerunner® 170 Music hodinky.

Môžete použiť riadenú reláciu alebo si vytvoriť vlastnú meditačnú aktivitu.

1 Na úvodnej obrazovke hodiniek stlačte tlačidlo .
2 Vyberte položky **Aktivity** > **Iné** > **Meditácia**.
3 Vyberte jednu z možností:
   - Výberom možnosti **Voľne** zaznamenáte otvorenú, neštruktúrovanú meditáciu.
   - Vyberte možnosť **Relácia** na sledovanie vedenej relácie s audio sprievodom.
   - Vyberte možnosť **Vlastné** na vytvorenie vlastnej relácie s audio sprievodom.
4 Ak je to potrebné stlačte , alebo postupujte podľa pokynov na obrazovke.
5 Pripojte svoje slúchadlá, aby ste mohli počúvať meditačný audio sprievod (*Pripojenie slúchadiel Bluetooth®*, strana 82).

SPRÁVA: upozornenia sú počas meditačnej aktivity vypnuté.

6 Stlačením tlačidla spustíte časovač aktivity.

Hodinky zobrazujú odpočítavací časovač alebo cieľ.

7 Po dokončení aktivity stlačte a vyberte položku **Uložiť**.

Prispôsobenie aktivít a aplikácií

Môžete si prispôsobiť zoznam aktivít a aplikácií, obrazovky s údajmi, dátové polia a ďalšie nastavenia.

Prispôsobenie zoznamu aplikácií

1 Na úvodnej obrazovke hodiniek stlačte tlačidlo .
2 Vyberte položku **Upraviť**.
3 Vyberte jednu z možností:
   - Ak chcete zmeniť umiestnenie aplikácie v zozname, vyberte aplikáciu a stlačte alebo na presun aplikácie a stlačte na výber nového miesta.
   - Ak chcete odstrániť pohľad zo slučky, vyberte pohľad a stlačte tlačidlo .
   - Ak chcete pridať aplikáciu, vyberte položku **Pridať** a vyberte jednu alebo viac aplikácií.

Prispôsobenie zoznamu vašich obľúbených aktivít

Zoznam obľúbených aktivít sa zobrazí na začiatku zoznamu, vďaka čomu máte rýchly prístup k aktivitám, ktoré využívate najčastejšie. Obľúbené aktivity môžete kedykoľvek pridať alebo odstrániť.

1 Na úvodnej obrazovke hodiniek stlačte tlačidlo .
2 Vyberte položku **Aktivity**.
   Obľúbené aktivity sa zobrazia na začiatku zoznamu.
3 Vyberte položku **Upraviť**.
4 Vyberte jednu z možností:
   - Ak chcete zmeniť umiestnenie aktivity v zozname, vyberte aktivitu a stlačte alebo na presun aplikácie a stlačte na výber nového miesta.
   - Ak chcete odstrániť obľúbenú aktivitu, vyberte aktivitu a položku > **Odstrániť**.
   - Ak chcete pridať obľúbenú aktivitu, vyberte položku **Pridať** a vyberte jednu alebo viac aktivít.

Pripnutie obľúbenej aktivity do zoznamu

Na vrch zoznamu aplikácií a aktivít môžete pripnúť až tri obľúbené aktivity.

1 Na úvodnej obrazovke hodiniek stlačte tlačidlo .
2 Vyberte položku **Aktivity**.
3 Prejdite na obľúbenú aktivitu (*Prispôsobenie zoznamu vašich obľúbených aktivít*, strana 27).
4 Podržte a vyberte položku **Pripichnúť aktivitu**.

Pri ďalšom stlačení na úvodnej obrazovke hodiniek na otvorenie zoznamu aplikácií a aktivít sa pripnutá aktivita zobrazí v hornej časti zoznamu.

Prispôsobenie obrazoviek s údajmi

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

1 Na úvodnej obrazovke hodiniek stlačte tlačidlo .
2 Vyberte položku **Aktivity** a vyberte aktivitu.
3 Prejdite nadol a vyberte nastavenia aktivít.
4 Vyberte položku **Obrazovky s údajmi**.
5 Presuňte sa na obrazovku s údajmi, ktorú chcete prispôsobiť.
6 Vyberte položku .
7 Vyberte jednu z možností:
   - 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 103. 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 obrazovky s mapovými údajmi

V rámci aktivity GPS si môžete pridať mapu do slučky obrazoviek s údajmi.

1. Na úvodnej obrazovke hodiniek stlačte tlačidlo .
2. Vyberte položku **Aktivity** a vyberte aktivitu GPS.
3. Posuňte sa nadol a vyberte nastavenia aktivity.
4. Vyberte položky **Obrazovky s údajmi** > **Pridať nové** > **Mapa**.

Vytvorenie vlastnej aktivity

1. Na úvodnej obrazovke hodiniek stlačte tlačidlo .
2. Vyberte položky **Aktivity** > **Upraviť** > **Pridať**.
3. Vyberte jednu z možností:
   - Vyberte položku **Kopírovať aktivitu** a vytvorte vlastnú aktivitu na základe jednej z vašich uložených aktivít.
   - Ak chcete vytvoriť novú vlastnú aktivitu, vyberte položku **Iné** > **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 jednu z možností:
   - Vyberte možnosť prispôsobenia špecifických nastavení aktivity. Môžete napríklad prispôsobiť obrazovky s údajmi alebo automatické funkcie.
   - Ak chcete uložiť a používať vlastnú aktivitu, vyberte položku **Hotovo**.

Nastavenia aktivít

Tieto nastavenia umožňujú prispôsobiť každú predinštalovanú aktivitu na základe vašich potrieb. Môžete napríklad prispôsobiť stránky s údajmi a povoliť upozornenia a tréningové funkcie. Nie všetky nastavenia sú dostupné pre všetky typy aktivít.

Vyberte , vyberte aktivitu, podržte a vyberte nastavenia aktivity.

Dominantná farba: nastavenie dominantnej farby pre ikonu aktivity.

Upozornenia: nastaví tréningové alebo navigačné upozornenia pre aktivitu (*Upozornenia aktivity*, strana 29).

Zvukový výstup: aktivuje pripojené zvukové zariadenia pre hlasové upozornenia (*Prehrávanie hlasových upozornení počas aktivity*, strana 30).

Auto Lap: nastaví možnosti pre funkciu Auto Lap® na automatické označovanie okruhov. Možnosť **Podľa vzdialenosti** slúži na označovanie okruhov po určitej vzdialenosti. Možnosť **Podľa polohy** slúži na označovanie okruhov na určitom mieste, kde ste predtým stlačili . Po dokončení kola sa zobrazí prispôsobiteľné 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 semafory alebo iné miesta, na ktorých musíte zastaviť.

Funkcia automatického oddychu: automaticky vytvorí interval oddychu, keď sa prestanete pohybovať počas plaveckej aktivity v bazéne (*Automatický odpočinok a manuálny odpočinok pri plávaní*, strana 24). Nastavenie možností pre automatické spustenie a zastavenie časovača oddychu pre aktivitu ultra behu (*Nastavenia automatického odpočinku pre ultra beh*, strana 20).

Automatická séria: automatické spustenie a zastavenie série cvikov počas aktivity posilňovania.

Odoslať srdcový tep: automaticky prenáša údaje srdcového tepu z hodiniek do spárovaných zariadení, keď spustíte aktivitu (*Prenos údajov srdcového tepu*, strana 71).

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

Obrazovky s údajmi: prispôsobí obrazovky s údajmi a pridá nové obrazovky s údajmi pre aktivitu (*Prispôsobenie obrazoviek s údajmi*, strana 27).

Upraviť hmotnosť: zobrazí výzvu, aby ste pridali hmotnosť použitú na sériu cvičení počas silového tréningu alebo kardioaktivity.

Ukončenie upozornení: nastaví upozornenie na dve alebo päť minút pred koncom vašej meditácie.

SPRÁVA: aktivita meditácie je k dispozícii na hodinkách Forerunner® 170 Music.

Výber vybavenia: po dokončení aktivity sa zobrazí výzva na výber výstroja alebo vybavenia, ktoré ste počas aktivity používali. Vybavenie môžete pridávať a odstraňovať vo svojom účte Garmin Connect™ (*Garmin Connect™*, strana 64).

Režim skokov: nastaví cieľ aktivity skákania cez švihadlo na nastavený čas, počet opakovaní alebo na možnosť otvorené.

Číslo dráhy: nastaví číslo dráhy pri dráhovom behu.

Okruhy: konfigurácia nastavení pre možnosti **Auto Lap**, **Tlačidlo Lap** a **Upozornenie na kolo**.

Upozornenie na kolo: nastavenie dátových polí na zobrazenie pre okruhy.

Tlačidlo Lap: slúži na povolenie tlačidla na zaznamenávanie okruhu alebo oddychu počas aktivity.

Sledovanie prekážok: ukladá polohu prekážok od prvého okruhu dráhy. Pri opakujúcich sa okruhoch dráhy hodinky používajú uložené polohy a prepínajú tak medzi prekážkou a bežeckými intervalmi (*Zaznamenávanie aktivity behu cez prekážky*, strana 21).

Záťaž: nastaví hmotnosť záťaže, ktorú nesiete.

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: nastavenie časového limitu, počas ktorého majú hodinky zostať v režime aktivity, kým čakajú na spustenie aktivity, napríklad keď čakáte na začiatok 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 nabíjaniami.

Zaznam. VO2 Max.: zaznamenávanie odhadu max. VO2 pri bežeckých aktivitách v teréne a aktivitách ultra behu.

Premenovať: nastaví názov aktivity.

Počet opakovaní: zaznamenáva počet opakovaní počas cvičenia. Možnosť **Iba tréningy** zaznamenáva počet opakovaní iba počas riadených tréningov.

Obnova predvolených nastavení: obnovenie nastavení aktivity.

Výkon pri behu: zaznamenáva výkon pri behu a prispôsobuje nastavenia (*Nastavenia výkonu pri behu*, strana 60).

Zjazdy: konfigurácia nastavení pre možnosti **Auto štart**, **Tlačidlo Lap** a **Upozornenie na kolo**.

Satelity: slúži na nastavenie satelitného systému GNSS na používanie pri aktivite (*Nastavenia satelitu*, strana 31).

Samohodnotenie: nastavuje, ako často hodnotíte svoju vnímanú námahu pre danú aktivitu (*Hodnotenie aktivity*, strana 18).

Rozpoz. záberov: automaticky rozpozná váš typ záberu pri plávaní v bazéne.

Dotyk: povolí dotykovú obrazovku počas aktivity alebo iba pre obrazovku mapy.

Dotykový zámok: umožní potiahnutie nadol z hornej časti obrazovky na odomknutie dotykovej obrazovky.

Zisťovanie trasy: automaticky zistí, či sa nachádzate na trati na beh.

Jedn.: nastavuje jednotky merania použité pre aktivitu.

Upoz. na vibrácie: oznámi vám, kedy sa máte počas aktivity dýchania nadýchnuť alebo vydýchnuť.

Tréningové videá: prehráva inštruktážne animácie pre silové cvičenia, kardioaktivity, jogu alebo pilates. Animácie sú k dispozícii pre vopred nainštalované cvičenia a cvičenia prevzaté z vášho účtu Garmin Connect.

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.

Opakujúce sa upozornenie:

Názov upozornenia	Typ upozornenia	Opis
Kadencia	Rozsah	Môžete nastaviť minimálnu a maximálnu hodnotu kadencie.
Kalórie	Udalosť, opakujúce sa	Môžete nastaviť počet kalórií.

Názov upozornenia	Typ upozornenia	Opis
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.
Srdcový tep	Rozsah	Môžete nastaviť minimálnu a maximálnu hodnotu srdcového tepu alebo vybrať zmeny zón. Pozrite si časti *Informácie o zónach srdcového tepu*, strana 84 a *Výpočty zón srdcového tepu*, strana 85.
Tempo	Rozsah	Môžete nastaviť minimálnu a maximálnu hodnotu tempa.
Výkon	Rozsah	Môžete nastaviť vysokú alebo nízku úroveň výkonu.
Beh/chôdza	Opakujúce sa	Môžete nastaviť časované prestávky chôdzou v pravidelných intervaloch (*Používanie upozornení na beh a chôdzu*, strana 30).
Výkon pri behu	Podujatie, rozsah	Môžete nastaviť minimálnu a maximálnu hodnotu zóny výkonu.
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. Na úvodnej obrazovke hodiniek stlačte tlačidlo .
2. Vyberte položku **Aktivity** a vyberte aktivitu.
   SPRÁVA: táto funkcia nie je dostupná pre všetky aktivity.
3. Prejdite nadol a vyberte nastavenia aktivít.
4. Vyberte položku **Upozornenia**.
5. Vyberte jednu z možností:
   - Ak chcete pre aktivitu pridať nové upozornenie, vyberte položku **Pridať nové**.
   - Ak chcete upraviť už existujúce upozornenie, vyberte názov upozornenia.
6. V prípade potreby vyberte typ upozornenia.
7. Vyberte zónu, zadajte minimálnu a maximálnu hodnotu, prípadne zadajte vlastnú hodnotu upozornenia.
8. V prípade potreby upozornenie zapnite.

Pre udalosť a opakujúce sa upozornenia sa zobrazí hlásenie vždy, keď dosiahnete hodnotu upozornenia. Pre upozornenia rozsahu sa zobrazí hlásenie vždy, keď prekročíte určený rozsah alebo klesnete mimo určeného rozsahu (minimálnu a maximálnu hodnotu).

Používanie upozornení na beh a chôdzu

SPRÁVA: upozornenia na intervaly behu a chôdze musíte nastaviť ešte pred začiatkom behu. Po spustení časovača behu nie je nastavenia možné zmeniť.

1. Na úvodnej obrazovke hodiniek stlačte tlačidlo .
2. Vyberte bežeckú aktivitu.
   SPRÁVA: upozornenia na prestávky s chôdzou sú k dispozícii iba pre aktivity behu.
3. Prejdite nadol a vyberte nastavenia aktivít.
4. Vyberte položku **Upozornenia** > **Pridať nové** > **Beh/chôdza**.
5. Nastavte čas behu pre jednotlivé upozornenia.
6. Nastavte čas chôdze pre jednotlivé upozornenia.
7. Choďte si zabehať.

Pri každom dokončení každého intervalu sa zobrazí správa. Ak sú zapnuté zvukové tóny, hodinky zároveň pípajú alebo vibrujú (*Nastavenia systému*, strana 89). Keď zapnete upozornenia na beh a chôdzu, použijú sa vždy, keď idete behať, kým túto funkciu nevypnete alebo neaktivujete iný režim behu.

Prehrávanie hlasových upozornení počas aktivity

Na hodinkách alebo telefóne môžete povoliť prehrávanie motivačných hlásení o stave počas behu alebo inej aktivite. Počas hlasového upozornenia sa zníži hlasitosť primárneho zvuku, aby sa prehralo oznámenie.

SPRÁVA: táto funkcia nie je dostupná pre všetky aktivity.

1 Na úvodnej obrazovke hodiniek podržte •◯.
2 Vyberte položky **Nastavenia hodiniek** > **Režimy sústredenia** > **Aktivita** > **Hlasové výzvy**.
3 Vyberte jednu z možností:
   - Ak chcete nastaviť hlasové upozornenia na prehrávanie prostredníctvom telefónu alebo pripojených slúchadiel Bluetooth® , ak sú k dispozícii, vyberte položky **Zvukový výstup** > **Pripojené zariadenia**.
   - Ak chcete počuť upozornenie pri každom okruhu, vyberte možnosť **Upozornenie na kolo**.
   - Ak si chcete upozornenia prispôsobiť pomocou informácií o vašom tempe a rýchlosti, vyberte možnosť **Upozornenie na rýchlosť/tempo**.
   - Ak si chcete upozornenia prispôsobiť pomocou informácií o vašom srdcovom tepe, vyberte možnosť **Upozornenie na srdcový tep**.
   - Ak si chcete upozornenia prispôsobiť pomocou údajov o výkone, vyberte možnosť **Upozornenie na výkon**.
   - Ak chcete upozornenia 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 upozornenia, vyberte možnosť **Tréningové upozornenia**.
   - Ak chcete počuť prehrávanie upozornení s aktivitou ako zvukového upozornenia, vyberte možnosť **Upozornenia aktivity** (*Upozornenia aktivity*, strana 29).

Nastavenia satelitu

Nastavenia satelitu GNSS môžete zmeniť a prispôsobiť tak satelitné systémy používané pri jednotlivých aktivitách. Ďalšie informácie o satelitných systémoch GNSS nájdete na stránke garmin.com/aboutGPS.

Na úvodnej obrazovke hodiniek stlačte ◯, vyberte položku **Aktivity**, vyberte aktivitu, prejdite nadol a vyberte nastavenia aktivity a vyberte položku **Satelity**.

SPRÁVA: táto funkcia nie je dostupná pre všetky aktivity.

Vypnúť(é): vypne satelitné systémy GNSS pre aktivitu.

Použiť predvolené: umožňuje hodinkám používať predvolené nastavenie režimu zamerania aktivity pre satelity GNSS (*Prispôsobenie predvoleného režimu zaostrenia*, strana 68).

Iba GPS: aktivuje satelitný systém GPS.

Všetky systémy: zapne viaceré satelitné systémy GNSS. Používanie viacerých satelitných systémov GNSS ponúka vyšší výkon v náročných prostrediach a rýchlejšie získanie polohy než pri používaní samotného systému GPS. Pri používaní viacerých systémov GNSS sa však môže výdrž batérie znížiť rýchlejšie než pri používaní samotného systému GPS.

UltraTrac: zaznamenáva body na trase a údaje snímača 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.

Ovládacie prvky

Ponuka ovládacích prvkov umožňuje rýchly prístup k funkciám a možnostiam. V ponuke ovládacích prvkov môžete možnosti pridávať, meniť ich poradie a odstraňovať (*Prispôsobenie ponuky ovládacích prvkov*, strana 33).

Na ktorejkoľvek obrazovke podržte .



Ikona	Názov	Opis
	ABC	Výberom otvoríte aplikáciu výškomera, barometra a kompasu.
	Režim v lietadle	Vyberte, ak chcete povoliť režim v lietadle, ktorý vypne všetku bezdrôtovú komunikáciu.
	Budík	Vyberte, ak chcete pridať alebo upraviť alarm (*Nastavenie budíka*, strana 47).
	Alternatívne časové zóny	Výberom zobrazíte aktuálny čas v ďalších časových pásmach (*Pridanie alternatívnych časových pásiem*, strana 49).
	Asistent	Vyberte, ak chcete odoslať žiadosť o pomoc (*Žiadosť o pomoc*, strana 80).
	Šetrič batérie	Vyberte, ak chcete povoliť funkciu šetriča batérie (*Prispôsobenie funkcie šetriča batérie*, strana 87).
	Jas	Vyberte, ak chcete nastaviť jas obrazovky (*Nastavenia displeja a jasu*, strana 57).
	Odoslať srdcový tep	Vyberte, ak chcete zapnúť prenos údajov o srdcovom tepe do spárovaného zariadenia (*Prenos údajov srdcového tepu*, strana 71).
	Kalkulačka	Výberom môžete použiť kalkulačku, vrátane kalkulačky prepitného.
	Kalendár	Výberom zobrazíte nadchádzajúce podujatia z kalendára telefónu.
	Ovládanie kamery	Vyberte na manuálne fotografovanie a nahrávanie videoklipu (*Používanie ovládacích prvkov kamery Varia™*, strana 60).
	Hodiny	Výberom otvoríte aplikáciu Hodiny na nastavenie budíka, časovača, stopiek alebo na zobrazenie alternatívnych časových pásiem (*Hodiny*, strana 47).
	Zmena farieb	Vyberte možnosť zmeny obrazovky na odtiene červenej, zelenej alebo oranžovej, ak chcete, aby bolo možné hodinky používať pri zlých svetelných podmienkach.
	Zobraziť	Vyberte na vypnutie upozornení, gest a režimu Stále zapnutý displej na obrazovke (*Nastavenia displeja a jasu*, strana 57).
	Nerušiť	Vyberte, ak chcete povoliť režim Nerušiť, ktorý slúži na stlmenie obrazovky a zakázanie upozornení a oznámení. Tento režim môžete použiť napríklad, keď pozeráte film.
	Nájsť môj telefón	Výberom spustíte prehrávanie zvukového upozornenia na spárovanom telefóne, ak je v dosahu Bluetooth®. Sila signálu Bluetooth sa zobrazí na obrazovke hodiniek Forerunner® a zvyšuje sa, ako sa približujete k telefónu.
	Baterka	Výberom zapnete používanie obrazovky hodiniek ako baterky (*Používanie obrazovky ako baterky*, strana 34).
	Režimy sústredenia	Výberom zmeníte aktuálny režim zaostrenia (*Režimy zamerania*, strana 68).

Ikona	Názov	Opis
	Garmin Share	Výberom otvoríte aplikáciu Garmin Share (*Garmin Share*, strana 63).
	História	Výberom zobrazíte históriu aktivity, záznamy a súhrnné čísla.
	Uzamknúť zariadenie	Výberom uzamknete tlačidlá a dotykovú obrazovku, čím sa zabráni neúmyselnému stlačeniu tlačidiel a reakciám hodiniek na potiahnutia prstom po obrazovke.
	Messenger	Výberom zobrazíte a odošlete správy pomocou aplikácie Messenger (*Používanie funkcie Messenger*, strana 16).
	Hudba	Vyberte na ovládanie prehrávania hudby (*Počúvanie hudby v telefóne*, strana 34). **SPRÁVA:** hudbu si môžete stiahnuť aj do hodiniek Forerunner 170 Music (*Počúvanie hudby*, strana 81).
	Upozornenia	Vyberte, ak chcete zobraziť prichádzajúce hovory, textové správy, novinky na sociálnych sieťach a ďalšie informácie na základe nastavení upozornení telefónu (*Povolenie upozornení z telefónu*, strana 61).
	Telefón	Vyberte, ak chcete zakázať technológiu Bluetooth a pripojenie k spárovanému telefónu.
	Vypnúť	Výberom vypnete hodinky.
	Pulzový oxymeter	Výberom možnosti otvoríte aplikáciu pulzového oxymetra (*Pulzový oxymeter*, strana 71).
	Uložiť polohu	Vyberte, ak chcete uložiť svoju aktuálnu polohu a neskôr k nej spätne navigovať.
	Nastavenia	Výberom otvoríte ponuku nastavení.
	Režim stlmenia	Vyberte, ak chcete zapnúť režim stlmenia a vypnúť všetky zvuky.
	Stopky	Výberom spustíte stopky (*Používanie stopiek*, strana 48).
	VÝCHOD A ZÁPAD SLNKA	Výberom zobrazíte časy východu a západu slnka a časy súmraku.
	Synchronizácia	Vyberte, ak chcete synchronizovať hodinky so spárovaným telefónom.
	Synchronizácia času	Vyberte, ak chcete hodinky synchronizovať s časom vo vašom telefóne alebo pomocou satelitov.
	Časovač	Vyberte, ak chcete nastaviť časovač odpočítavania (*Používanie časovača odpočítavania*, strana 47).
	Dotyk	Vyberte, ak chcete zakázať ovládacie prvky dotykovej obrazovky.
	Dotykový zámok	Vyberte, ak chcete umožniť potiahnutie nadol z hornej časti obrazovky na odomknutie dotykovej obrazovky.
	Wallet	Vyberte, ak chcete otvoriť peňaženku Garmin Pay™ a zaplatiť za nákup pomocou hodiniek (*Garmin Pay™*, strana 14).
	Počasie	Výberom zobrazíte aktuálnu predpoveď počasia a súčasné podmienky.
	Wi-Fi	Vyberte, ak chcete zakázať komunikáciu Wi-Fi®. **SPRÁVA:** táto funkcia nie je dostupná pre všetky modely produktov.

Prispôsobenie ponuky ovládacích prvkov

V ponuke ovládacích prvkov môžete pridávať, odstraňovať a meniť poradie možností ponuky so skratkami (*Ovládacie prvky*, strana 32).

1. Podržte na otvorenie ponuky ovládacích prvkov.
2. Podržte .
3. Vyberte jednu z možností:
   - Ak chcete pridať ovládací prvok do ponuky, vyberte položku **Pridať ovládacie prvky** a vyberte ovládací prvok, ktorý chcete pridať.
   - Ak chcete zmeniť miesto skratky v ponuke ovládacích prvkov, vyberte položku **Zmeniť poradie ovládacích prvkov**, vyberte ovládací prvok, ktorý chcete presunúť, stlačte alebo a presuňte ovládací prvok na nové miesto a stlačte pre výber nového miesta.
   - Ak chcete odstrániť skratku z ponuky ovládacích prvkov, vyberte položku **Odstrániť ovládacie prvky** a vyberte ovládací prvok, ktorý chcete odstrániť.

Používanie obrazovky ako baterky

Používaním baterky môžete skrátiť výdrž batérií.

1 Podržte tlačidlo .
SPRÁVA: môžete si prispôsobiť ponuku ovládacích prvkov (*Prispôsobenie ponuky ovládacích prvkov*, strana 33).
2 Vyberte .
3 Stláčaním tlačidiel alebo nastavíte jas a farbu.

Počúvanie hudby v telefóne

Prehrávanie hudby na telefóne môžete ovládať pomocou svojich hodiniek Forerunner® 170.

1 Podržte na akejkoľvek obrazovke, aby sa otvorili ovládacie prvky hudby.
2 Vyberte jednu z možností:
- Výberom možnosti ▶ môžete prehrať a pozastaviť aktuálnu hudobnú skladbu.
- Výberom možnosti ▶| môžete preskočiť na nasledujúcu hudobnú skladbu.
- Výberom možnosti ⋮ môžete získať prístup k ďalším ovládacím prvkom hudby a hlasitosti.

3 Začnite počúvať hudbu zo spárovaného telefónu.

Prehľady

Hodinky sa dodávajú s prehľadmi, ktoré poskytujú rýchle informácie (*Zobrazenie prehľadov*, strana 36). Niektoré prehľady vyžadujú pripojenie ku kompatibilnému telefónu cez Bluetooth®.

Predvolene nie sú niektoré prehľady viditeľné. Môžete ich do zoznamu prehľadov pridať manuálne (*Prispôsobenie zoznamu aplikácií*, strana 37). Niektoré prehľady sú zoskupením súvisiacich metrík, ako sú zdravie alebo výkon pri aktivite.

TIP: môžete si tiež stiahnuť prehľady z obchodu Connect IQ™ (*Funkcie Connect IQ*, strana 66).

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 49).
Body Battery™	Pri celodennom používaní zobrazuje vašu aktuálnu úroveň Body Battery a graf úrovne za posledných niekoľko hodín (*Body Battery™*, strana 37).
Kalendár	Zobrazuje blížiace sa stretnutia uložené v kalendári telefónu.
Kalórie	Zobrazuje informácie o kalóriách pre aktuálny deň.
Odpočítavania	Zobrazuje nadchádzajúce udalosti odpočítavania.
Cyklistický výkon	Zobrazuje metriky cyklistického výkonu, ako je odhad hodnoty VO2 max. a FTP (*Merania výkonu*, strana 38).
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 v prípade potreby prispôsobí vašej aktuálnej úrovni kondície, preferenciám, čo sa týka tréningu a harmonogramu, a dátumu pretekov.
Health Snapshot™	Vo vašich hodinkách spustí reláciu Health Snapshot, 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. Zobrazuje súhrny uložených relácií Health Snapshot.
Zdravotný stav	Zobrazuje zdravotné metriky, ako napríklad dýchanie a variabilitu srdcovej frekvencie. **TIP:** môžete vybrať každý faktor a zobraziť históriu, zobraziť základnú hodnotu a získať prehľad o svojich údajoch (*Zdravotný stav*, strana 38).
Srdcový tep	Zobrazuje váš aktuálny srdcový tep v tepoch za minútu (bpm) a graf vášho priemerného pokojového srdcového tepu (RHR).
História	Zobrazuje históriu vašich aktivít a graf vašich zaznamenaných aktivít (*Využívanie histórie*, strana 51).
Stav HRV	Zobrazuje váš sedemdňový priemer nočnej variability srdcovej frekvencie (*Stav variability srdcového tepu*, strana 40).
Posledná aktivita	Zobrazuje krátky súhrn vašej poslednej zaznamenanej aktivity.
Posledná jazda Posledný beh Posledné plávanie	Zobrazuje krátky súhrn vašej poslednej zaznamenanej aktivity a histórie špecifikovaného športu.
Zaznamenávanie životného štýlu	Sleduje vaše každodenné správanie a umožňuje vám vidieť, ako správanie ovplyvňuje určité zdravotné údaje v aplikácii Garmin Connect (*Zaznamenávanie životného štýlu*, strana 46).
Messenger	Zobrazuje vaše konverzácie v aplikácii Garmin Messenger™ a umožňuje vám odpovedať na správy priamo z hodiniek (*Aplikácia Garmin Messenger™*, strana 67).
Fáza mesiaca	Zobrazí čas východu a západu mesiaca a k tomu fázu mesiaca na základe vašej polohy GPS.
Hudba	Poskytuje ovládacie prvky hudobného prehrávača pre váš telefón. Na hodinkách Forerunner® 170 Music môžete taktiež ovládať stiahnutú hudbu.
Zdriemnutia	Zobrazuje celkový čas zdriemnutia a nárast úrovne energetickej rezervy Body Battery. Môžete spustiť časovač zdriemnutia a nastavte si budík, aby vás zobudil (*Nastavenie spánkového režimu*, strana 73).

Názov	Opis
Upozornenia	Upozornia vás na prichádzajúce hovory, textové správy, novinky na sociálnych sieťach a ďalšie informácie na základe nastavení upozornení telefónu (*Povolenie upozornení z telefónu*, strana 61).
Výživa	Zobrazuje denný prehľad výživy vrátane kalórií a makroživín. Môžete si tiež zaznamenávať príjem jedla. Na sledovanie a prezeranie svojej výživy musíte mať aktívne predplatné Garmin Connect+ (*Predplatné Garmin Connect+™*, strana 65).
Primárne preteky	Zobrazuje preteky, ktoré určíte ako primárne preteky v kalendári Garmin Connect (*Kalendár pretekov a primárne preteky*, strana 45).
Pulzový oxymeter	Umožňuje manuálne nameranie pulzovým oxymetrom (*Ako získať údaje z pulzového oxymetra*, strana 72). Ak ste natoľko aktívny, že hodinky nedokážu určiť údaj z pulzového oxymetra, merania sa nezaznamenajú.
Kalendár pretekov	Zobrazuje vaše nadchádzajúce udalosti pretekov nastavené vo vašom kalendári Garmin Connect (*Kalendár pretekov a primárne preteky*, strana 45).
Zotavenie	Zobrazuje váš čas zotavenia. Maximálny čas predstavujú štyri dni.
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.
Bežecký výkon	Zobrazuje metriky výkonu, ako je odhad VO2 max. a laktátový prah (*Merania výkonu*, strana 38).
Spánkový tréner	Poskytuje odporúčania pre vašu potrebu spánku na základe histórie spánku a aktivít, cirkadiánneho rytmu, stavu HRV a zdriemnutí. **SPRÁVA:** môžete zobraziť informácie o spánku, aktivovať režim spánku, nastaviť budíky a aktualizovať nastavenia spánku.
Skóre spánku	Zobrazuje celkový čas spánku, skóre spánku a informácie o fázach spánku za predchádzajúcu noc. Môžete si tiež zobraziť všetky nočné odchýlky dýchania (*Sledovanie spánku*, strana 73).
Športové výsledky	Sleduje univerzitné alebo profesionálne športové tímy s výsledkami a údajmi naživo.
Kroky	Sleduje váš denný počet krokov, cieľový počet krokov a údaje za predchádzajúce dni.
Akcie	Zobrazuje prispôsobený zoznam Akcií (*Pridať tovar*, strana 46).
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.
Východ a západ slnka	Zobrazuje čas východu a západu slnka, časy súmraku.
Pripravenosť na tréning	Zobrazuje skóre a krátku správu, ktorá vám pomôže každý deň určiť, ako ste pripravení na tréning (*Pripravenosť na tréning*, strana 44).
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 41).
Počasie	Zobrazuje aktuálnu teplotu a predpoveď počasia.
Sledovanie hmotnosti	Zobrazuje vaše nedávne trendy a históriu hmotnosti. Hmotnosť môžete zadať manuálne. Ak máte váhu Index™ spárovanú so svojím účtom Garmin Connect, údaje o vašej hmotnosti sa zobrazia v prehľade.

Zobrazenie prehľadov

Prehľady poskytujú rýchly prístup k údajom o zdraví, informáciám o aktivitách, zabudovaným senzorom a ďalším informáciám. Po spárovaní hodiniek môžete zobraziť údaje zo svojho telefónu, ako sú napríklad upozornenia, počasie a kalendárové akcie.

1 Na úvodnej obrazovke hodiniek stlačte na rolovanie cez zoznam prehľadov.



TIP: možnosti môžete vyberať aj prechádzaním potiahnutím prsta alebo ťuknutím.

2 Stlačením zobrazíte viac informácií.

3 Vyberte jednu z možností:

- Stlačením zobrazíte podrobnosti o prehľade.
- Stlačením zobrazíte dodatočné možnosti a funkcie prehľadu.

Prispôsobenie zoznamu aplikácií

1 Na úvodnej obrazovke hodiniek stlačte na zobrazenie zoznamu prehľadov.

2 Vyberte položku **Upraviť**.

3 Vyberte jednu z možností:

- Ak chcete zmeniť polohu prehľadu v zozname, vyberte prehľad, stlačte alebo na presun na prehľad a stlačte na výber novej polohy.
- Ak chcete odstrániť prehľad zo zoznamu, vyberte prehľad a stlačte tlačidlo .
- Ak chcete pridať prehľad do zoznamu, vyberte položku **Pridať** a vyberte jeden alebo viacero prehľadov.
  TIP: výberom položky **Vytvoriť priečinok** môžete vytvoriť priečinky, ktoré obsahujú viaceré prehľady (*Vytvorenie priečinku prehľadov*, strana 37).

Vytvorenie priečinku prehľadov

Môžete prispôsobiť zoznam prehľadov na vytvorenie priečinkov týkajúcich sa pohľadov.

1 Na úvodnej obrazovke hodiniek stlačte na zobrazenie zoznamu prehľadov.

2 Vyberte položky **Upraviť** > **Pridať** > **Vytvoriť priečinok**.

3 Vyberte prehľady, ktoré chcete zahrnúť do priečinku a vyberte položku **Hotovo**.
SPRÁVA: ak sú už prehľady v zozname prehľadov, 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 zozname prehľadov a podržte .
- Ak chcete upraviť prehľady v priečinku, otvorte priečinok a vyberte položku **Upraviť** (*Prispôsobenie zoznamu aplikácií*, strana 37).

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 zobraziť aktuálnu úroveň Body Battery, dlhodobé trendy a ďalšie podrobné informácie (*Tipy pre Vylepšené Body Battery™ údaje*, strana 38).

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 míňať rýchlejšie.
- Príjem potravy alebo stimulantov, ako napríklad kávy, nemá žiadny vplyv na váš Body Battery.

Zdravotný stav

Prehľad Zdravotný stav poskytuje prehľad o vašom zdraví pomocou údajov o spánku. Medzi príslušné metriky patrí srdcový tep, HRV, frekvencia dýchania a údaje pulzového oxymetra zaznamenané počas spánku. Po troch týždňoch nosenia hodiniek môžete vybrať jednotlivé metriky a zobraziť si históriu, základnú hodnotu a prehľady.

TIP: každá metrika zobrazená modrou farbou sa nachádza v rozsahu vypočítanej základnej hodnoty. Každá metrika zobrazená oranžovou farbou sa nachádza mimo rozsahu vašej základnej hodnoty.

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 Garmin Human Performance Lab™. Viac informácií nájdete na stránke garmin.com/performance-data/running.

SPRÁVA: odhady sa spočiatku môžu zdať nepresné. Hodinky potrebujú, aby ste absolvovali niekoľko aktivít, aby získali informácie o vašej výkonnosti.

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 40).

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 40).

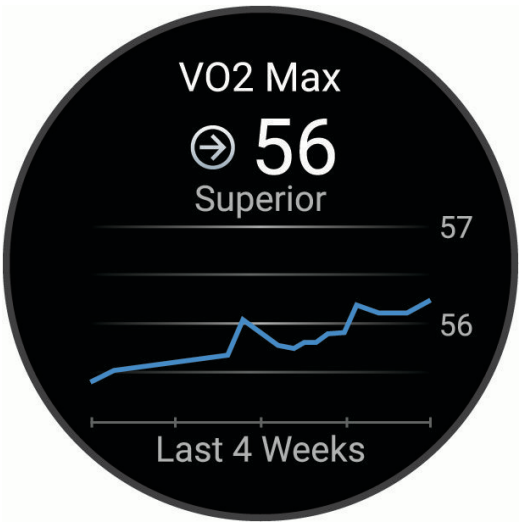
Krivka výkonnosti (bicyklovanie): krivka výkonnosti zobrazuje váš nepretržitý výkon, ktorý ste postupne dosiahli. Môžete zobraziť krivku výkonnosti za predchádzajúci mesiac, tri mesiace alebo dvanásť mesiacov (*Zobrazenie krivky výkonu*, strana 41).

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 38).

Informácie o odhadovaných hodnotách VO2 max.

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

Na zariadení sa vaše odhadované hodnoty VO2 max. zobrazujú ako číslo, popis a poloha na farebnom ukazovateli. Vo vašom účte Garmin Connect™ môžete zobraziť ďalšie detaily o odhade vašej max. hodnoty VO2, napríklad kde sa zaraďujete v rámci vášho veku a pohlavia.



Fialová	Nadpriemerné
Modrá	Vynikajúce
Zelená	Dobré
Oranžová	Priemerné
Červená	Slabé

Údaje VO2 max. poskytuje Garmin Human Performance Lab™. 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 101) 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 58).

Pre čo najpresnejší odhad dokončite nastavenie profilu používateľa (*Nastavenie vášho profilu používateľa*, strana 84) a nastavte váš maximálny srdcový tep (*Nastavenie zón srdcového tepu*, strana 84). 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. (*Nastavenia aktivít*, strana 28).

1. Spustite bežeckú aktivitu.
2. Behajte vonku pri strednej alebo vysokej intenzite a dosahujte aspoň 70 % maximálneho srdcového tepu.
3. Po aspoň 10 minútach vyberte položku **Uložiť**.
4. Stlačte položku alebo pre prechádzanie meraní 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 58). Ak používate hrudný monitor srdcového tepu, musíte si ho nasadiť a spárovať s hodinkami.

Pre čo najpresnejší odhad dokončite nastavenie profilu používateľa (*Nastavenie vášho profilu používateľa*, strana 84) a nastavte váš maximálny srdcový tep (*Nastavenie zón srdcového tepu*, strana 84). Odhad sa spočiatku môže zdať nepresný. Hodinky vyžadujú niekoľko jázd, aby zistili viac informácií o vašej cyklistickej výkonnosti.

1. Začnite s cyklistickou aktivitou.
2. Jazdite aspoň 20 minút pri stálej, vysokej intenzite.
3. Po jazde vyberte položku **Uložiť**.
4. Stlačte položku alebo pre prechádzanie meraní výkonnosti.

Zobrazenie vašich odhadovaných časov pretekov

Pre čo najpresnejší odhad dokončite nastavenie profilu používateľa (*Nastavenie vášho profilu používateľa*, strana 84) a nastavte váš maximálny srdcový tep (*Nastavenie zón srdcového tepu*, strana 84).

Vaše hodinky využívajú odhadovanú hodnotu VO2 max. a vašu históriu tréningov na výpočet cieľového súťažného času (*Informácie o odhadovaných hodnotách VO2 max.*, strana 38). Hodinky analyzujú údaje vašich tréningov z niekoľkých týždňov, aby zlepšili odhady súťažných časov.

1 Na úvodnej obrazovke hodiniek stlačte na zobrazenie prehľadu výkonu behu.
2 Stlačte .
3 Prejdite na zobrazenie predpokladaného času pretekov.
4 Stlačením zobrazíte ďalšie podrobnosti.



5 Prejdite na zobrazenie predpovedí pre iné vzdialenosti.

SPRÁVA: 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 vaším základným rozsahom.
Červená	Nízke	Vaša priemerná sedemdňová HRV je výrazne pod vaším 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.

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 58).

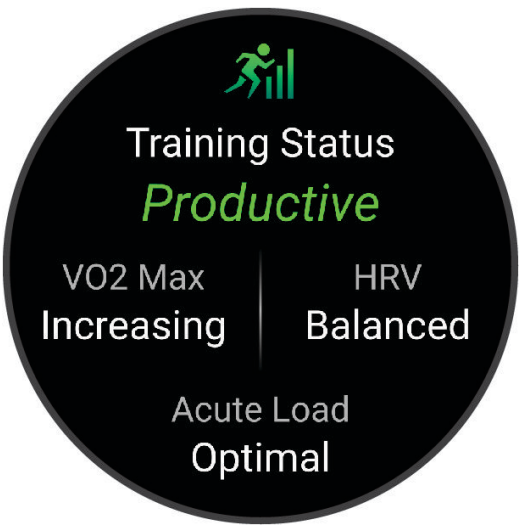
Cvičenia môžete vytvoriť vo vašom účte Garmin Connect™. Krivka výkonnosti zobrazuje váš nepretržitý výkon, ktorý ste postupne dosiahli. Môžete zobraziť krivku výkonnosti za predchádzajúci mesiac, tri mesiace alebo dvanásť mesiacov.

1 V aplikácii Garmin Connect vyberte položku •••.
2 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 Garmin Human Performance Lab™. Viac informácií nájdete na stránke 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 38).

HRV: hRV je stav variability vašej srdcového tepu za posledných sedem dní (*Stav variability srdcového tepu*, strana 40).

Nárazové zaťaženie: nárazové zaťaženie je vážený súčet výsledkov vašej nedávnej záťaže vrátane trvania a intenzity cvičenia. (*Nárazové zaťaženie*, strana 42).

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 42).

Čas zotavenia: čas zotavenia ukazuje, koľko času zostáva, kým sa úplne zotavíte a budete pripravený/-á na ďalšie náročné cvičenie (*Čas zotavenia*, strana 44).

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 nedávnemu 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. Zaraďte 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 38). 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. (*Nastavenia aktivít*, strana 28).

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 fitnes aktivity na svojom primárnom tréningovom zariadení aby mohli hodinky získavať informácie o vašej výkonnosti (*Synchronizácia aktivít a meraní výkonnosti*, strana 66).
- 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 4-týždňová tréningová záťaž je vo všetkých kategóriách intenzity nižšia ako optimálna.

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

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

Nedostatok anaeróbnych aktivít: skúste pridať niekoľko intenzívnejších anaeróbnych 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 4-týždňová tréningová záťaž je vyššia ako optimálna.

Pomer záťaže

Pomer zaťaženia je pomer vašej akútnej (krátkodobej) tréningovej záťaže k vašej chronickej (dlhodobej) tréningovej záťaže. Pomáha pri monitorovaní zmien tréningovej záťaže.

Stav	Hodnota	Opis
Žiadny stav	Žiadne	Pomer zaťaženia bude viditeľný po 2 týždňoch tréningu.
Nízke	Nižšia ako 0,8	Vaše krátkodobé tréningové zaťaženie je nižšie ako vaše dlhodobé tréningové zaťaženie.
Optimálna	0,8 až 1,4	Krátkodobé a dlhodobé tréningové zaťaženie je vyvážené. Optimálny rozsah vychádza z vašej individuálnej úrovne kondície a histórie tréningov.
Vysoká	1,5 až 1,9	Vaša krátkodobá tréningová záťaž je vyššia ako vaša dlhodobá tréningová záťaž.
Veľmi vysoké	2,0 alebo viac	Vaša krátkodobá tréningová záťaž je výrazne vyššia ako vaša dlhodobá tréningová záťaž.

Informácie o funkcii Training Effect

Funkcia Training Effect meria vplyv aktivity na vašu aeróbnu a anaeróbnu kondíciu. Hodnota Training Effect 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 42). Každá hodnotiaca fráza, napríklad „Vysoký vplyv na hodnotu VO2 Max.“, má zodpovedajúci popis v podrobnostiach vašej aktivity Garmin Connect™.

Efekt aeróbneho tréningu využíva srdcový tep na meranie nahromadenej intenzity cvičenia v rámci aeróbnej kondície a určuje, či mal tréning udržujúci 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 sekúnd) majú pozitívny vplyv na aeróbny metabolizmus a vedú k zlepšeniu efektu aeróbneho tréningu.

Efekt anaeróbneho 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 anaeróbneho príspevku k EPOC a typu aktivity. Opakované intervaly s vysokou intenzitou a dĺžkou od 10 do 120 sekúnd majú veľmi priaznivý vplyv na vašu anaeróbnu schopnosť a prinášajú zlepšenie efektu anaeróbneho 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.

Funkcia Training Effect	Aeróbny prínos	Anaeróbny prínos
Od 3,0 do 3,9	Má vplyv na vašu aeróbnu kondíciu.	Má vplyv na vašu anaeróbnu kondíciu.
Od 4,0 do 4,9	Má vysoký vplyv na vašu aeróbnu kondíciu.	Má vysoký vplyv na vašu anaeróbnu 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 Garmin Human Performance Lab™. Ďalšie informácie nájdete na stránke garmin.com/performance-data.

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.

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.

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 vaším srdcovým tepom počas cvičenia a vaším 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.

SPRÁVA: váš srdcový tep zotavovania sa pri aktivitách s nízkou záťažou, ako je joga, nevypočítava.

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 38).

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

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	Priemerná V poriadku
Oranžová	25 až 49	Nízke Čas spomaliť
Červená	1 až 24	Slabé Nechajte telo vydýchnuť



Ak chcete zobraziť historické skóre pripravenosti na tréning, prejdite do svojho účtu Garmin Connect™.

Kalendár pretekov a primárne preteky

Keď do kalendára Garmin Connect™ pridáte preteky, budete si môcť zobraziť udalosť v hodinkách pridaním zobrazenia primárnych pretekov (*Prehľady*, strana 35). 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.



SPRÁVA: 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 21).

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 38).

1. V aplikácii Garmin Connect™ vyberte položku •••.
2. Vyberte položky **Tréning a plánovanie** > **Preteky & udalosti** > **Nájsť udalosť**.
3. Vyhľadajte udalosť vo vašej oblasti.

   Môžete tiež vybrať možnosť **Vytvoriť udalosť** a vytvoriť si vlastnú udalosť.
4. Vyberte položku **Pridať do kalendára**.
5. Synchronizujte hodinky so svojím účtom Garmin Connect.
6. Na hodinkách prejdite na náhľad pre prehľad hlavných pretekov, kde nájdete odpočítavanie do hlavných pretekov.
7. Na úvodnej obrazovke hodiniek stlačte ◯ a vyberte aktivitu behu alebo jazdy na bicykli.

   SPRÁVA: 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.

Pridať tovar

Pred prispôsobením zoznamu akcií musíte pridať prehľad akcií do zoznamu prehľadov (*Prispôsobenie zoznamu aplikácií*, strana 37).

1. Na úvodnej obrazovke hodiniek stlačte tlačidlo ◯ na zobrazenie prehľadu akcií.
2. Stlačte ◯.
3. Vyberte položky **Upraviť** > **Pridať**.
4. Zadajte meno spoločnosti alebo symbol akcií pre akcie, ktoré chcete pridať a vyberte ✔.

   Hodinky zobrazia výsledky vyhľadávania.
5. Vyberte akcie, ktoré chcete pridať.
6. Viac informácií zobrazíte výberom akcií.

   TIP: ak chcete zobraziť akcie v zozname prehľadov, môžete stlačiť ◯ a vyberte položku **Nastaviť ako Obľúbené**.

Zaznamenávanie životného štýlu

Pomocou prehľadu zaznamenávania životného štýlu v hodinkách Forerunner® zistíte, ako každodenné správanie ovplyvňuje viaceré zdravotné metriky, napríklad skóre spánku, pokojový srdcový tep a ďalšie. V aplikácii Garmin Connect™ môžete zaznamenávať a sledovať správanie, ktoré odzrkadľuje vaše každodenné návyky a činnosti, napríklad neskorý príjem kofeínu, studené kúpele alebo čítanie pred spaním (*Sledovanie správania zaznamenávania životného štýlu*, strana 46). Môžete dokonca vytvárať a sledovať vlastné správanie.

Sledovanie správania zaznamenávania životného štýlu

Pred použitím funkcie zaznamenávania životného štýlu musíte mať účet Garmin Connect™, stiahnuť si aplikáciu Garmin Connect a spárovať hodinky Garmin® s aplikáciou Garmin Connect.

1. V aplikácii Garmin Connect vyberte položku •••.
2. Vyberte položky **Štatistiky zdravia** > **Zaznamenávanie životného štýlu**.
3. Postupujte podľa pokynov na obrazovke.
4. Nastavte pripomienky pre zaznamenávanie (voliteľné).

V aplikácii Garmin Connect si môžete prezrieť podrobné správy o zaznamenávaní životného štýlu.

TIP: na hodinkách môžete zapnúť prehľad zaznamenávania životného štýlu, aby ste mohli prezerať a zaznamenávať správanie súvisiace so životným štýlom (*Prispôsobenie zoznamu aplikácií*, strana 37).

Hodiny

Nastavenie budíka

Môžete nastaviť viacero budíkov.

1 Vyberte jednu z možností:
   - Na úvodnej obrazovke hodiniek podržte •.
   - Na úvodnej obrazovke hodiniek stlačte .
   - Podržte •.
2 Vyberte položky **Hodiny** > **Alarmy**.
3 Vyberte jednu z možností:
   - Ak chcete nastaviť a uložiť budík prvýkrát, zadajte čas budíka.
   - Na nastavenie a uloženie ďalších časovačov odpočítavania vyberte položku **Pridať alarm** a zadajte čas.
4 Pre ďalšie možnosti prejdite nadol.
5 Vyberte položku **Uložiť**.

Úprava budíka

1 Vyberte jednu z možností:
   - Na úvodnej obrazovke hodiniek podržte •.
   - Na úvodnej obrazovke hodiniek stlačte .
   - Podržte •.
2 Vyberte položky **Hodiny** > **Alarmy**.
3 Vyberte budík.
4 Vyberte jednu z možností:
   - Výberom položky **Stav** zapnete alebo vypnete budík.
   - Výberom položky **Čas** zmeníte čas budíka.
   - Ak chcete nastaviť budík tak, aby vás jemne prebudil v 30-minútovom okne pred naplánovaným budíkom na základe optimálneho času spánku, vyberte možnosť **Inteligentné zobudenie**.

     SPRÁVA: okrem skorších budíkov sa budík spustí vždy aj vo zvolenom čase. Ak si napríklad nastavíte budík na 8:00, môže vás začať jemne prebúdzať niekedy medzi 7:30 a 8:00.
   - 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 **Zvuky a vibrovanie**.

     SPRÁVA: môžete si tiež predbežne prehrať zvuk budíka a vybrať možnosti vibrácií. Môžete vybrať položku **Tichý štart**, ak chcete, aby budík začal jemne vibrovať a potom zosilnel.
   - Ak chcete vybrať popis budíka, vyberte položku **Štítok**.
5 Vyberte jednu z možností:
   - Ak chcete uložiť úpravy, vyberte položku **Hotovo**.
   - Ak chcete budík odstrániť, vyberte položku **Vymazať**.

Používanie časovača odpočítavania

1 Vyberte jednu z možností:
   - Na úvodnej obrazovke hodiniek podržte •.
   - Na úvodnej obrazovke hodiniek stlačte tlačidlo .
   - Podržte •.
2 Vyberte položky **Hodiny** > **Časovače**.
3 Ak ste nikdy neuložili časovač, zadajte čas pomocou dotykového displeja alebo • a .
4 Ak ste už predtým uložili časovač, vyberte danú možnosť:
   - Na nastavenie nového časovača odpočítavania bez uloženia vyberte položku **Rýchly časovač** a zadajte čas.
   - Na nastavenie a uloženie ďalších časovačov odpočítavania vyberte položky **Upraviť** > **Pridať časovač** a zadajte čas.
   - Ak chcete nastaviť uložený časovač, vyberte uložený časovač.

5 Stlačte na spustenie časovača.
6 V prípade potreby vyberte možnosť:
- Ak chcete zastaviť časovač, vyberte položku .
- Ak chcete reštartovať časovač, vyberte možnosť .
- Ak chcete zrušiť časovač, vyberte položky > **Zrušiť časovač**.
- Ak chcete uložiť časovač, vyberte položky > **Šetrič času**.
- Na automatické reštartovanie časovača po skončení odpočítavania vyberte položky > **Autom. reštartovať** > **Zapnúť(é)**.
- Ak chcete prispôsobiť upozornenie časovača, vyberte položky > **Zvuky a vibrovanie**.

Odstránenie časovača odpočítavania

1 Vyberte jednu z možností:
- Na úvodnej obrazovke hodiniek podržte .
- Na úvodnej obrazovke hodiniek stlačte .
- Podržte .
2 Vyberte položky **Hodiny** > **Časovače** > **Upraviť**.
3 Vyberte časovač.
4 Vyberte položku **Vymazať**.

Používanie stopiek

1 Vyberte jednu z možností:
- Na úvodnej obrazovke hodiniek podržte .
- Na úvodnej obrazovke hodiniek stlačte .
- Podržte .
2 Vyberte položky **Hodiny** > **Stopky**.
3 Ak chcete spustiť časovač, stlačte .
4 Ak chcete reštartovať časovač okruhu ①, stlačte .



Celkový čas nameraný stopkami ② beží ďalej.
5 Ak chcete zastaviť oba časovače, stlačte .
6 Vyberte jednu z možností:
- Ak chcete resetovať oba časovače, stlačte .
- Ak chcete čas nameraný stopkami uložiť ako aktivitu, stlačte a vyberte položku **Uložiť aktivitu**.
- Ak chcete resetovať časovače a ukončiť stopky, stlačte a vyberte položku **Hotovo**.
- Ak chcete skontrolovať časovače okruhov, stlačte a vyberte položku **Prehľad**.
SPRÁVA: položka **Prehľad** sa zobrazí iba v prípade, že bolo okruhov viac.

- Ak sa chcete vrátiť na úvodnú obrazovku hodiniek bez resetovania časovačov, stlačte a vyberte položku **Prejsť na obrázok pozadia**.
- Ak chcete zapnúť alebo vypnúť zaznamenávanie okruhu, stlačte a vyberte položku **Tlačidlo Lap**.

Pridanie alternatívnych časových pásiem

Môžete zobraziť aktuálny čas v ďalších časových pásmach.

1. Vyberte jednu z možností:
   - Na úvodnej obrazovke hodiniek podržte .
   - Na úvodnej obrazovke hodiniek stlačte tlačidlo .
   - Podržte .

   TIP: alternatívne časové pásma si môžete pozrieť aj v zozname prehľadov (*Prispôsobenie zoznamu aplikácií*, strana 37).
2. Vyberte položky **Hodiny** > **Alternatívne časové zóny** > **Pridať zónu**.
3. Stlačte alebo na zvýraznenie regiónu a stlačením ho vyberte.
4. Vyberte časové pásmo.

Úprava alternatívneho časového pásma

1. Vyberte jednu z možností:
   - Na úvodnej obrazovke hodiniek podržte .
   - Na úvodnej obrazovke hodiniek stlačte .
   - Podržte .

   TIP: alternatívne časové pásma si môžete pozrieť aj v zozname prehľadov (*Prispôsobenie zoznamu aplikácií*, strana 37).
2. Vyberte položky **Hodiny** > **Alternatívne časové zóny**.
3. Vyberte časové pásmo.
4. Stlačte .
5. Vyberte jednu z možností:
   - Ak chcete zobraziť časové pásmo v zozname prehľadov, vyberte položku **Nastaviť ako Obľúbené**.
   - 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**.

Pridanie udalosti odpočítavania

1. Vyberte jednu z možností:
   - Na úvodnej obrazovke hodiniek podržte .
   - Na úvodnej obrazovke hodiniek stlačte .
   - Podržte .

   TIP: svoje udalosti odpočítavania môžete zobraziť aj v zozname prehľadov (*Prispôsobenie zoznamu aplikácií*, strana 37).
2. Vyberte položky **Hodiny** > **Odpočítavania** > **Pridať**.
3. Zadajte názov.
4. Vyberte rok, mesiac a deň.
5. Vyberte jednu z možností:
   - Vyberte položku **Celý deň**.
   - Vyberte položku **Konkrétny čas** a zadajte čas.
6. Vyberte ikonu.

Úprava udalosti odpočítavania

1. Vyberte jednu z možností:
   - Na úvodnej obrazovke hodiniek podržte .
   - Na úvodnej obrazovke hodiniek stlačte tlačidlo .

- Podržte .

TIP: svoje udalosti odpočítavania môžete zobraziť aj v zozname prehľadov (*Prispôsobenie zoznamu aplikácií*, strana 37).

2. Vyberte položky **Hodiny** > **Odpočítavania**.
3. Vyberte udalosť odpočítavania.
4. Stlačte a výberom možnosti **Nastaviť ako Obľúbené** zobrazíte udalosť odpočítavania v zozname pohľadov (voliteľné).
5. Stlačte a vyberte položku **Upraviť odpočítavanie**.
6. Vyberte možnosť, ktorú chcete upraviť:
   - Ak chcete udalosť premenovať, vyberte položku **Názov**.
   - Ak chcete zmeniť dátum, vyberte **Dátum**.
   - Výberom položky **Čas** zmeníte čas.
   - Ak chcete zmeniť ikonu, vyberte položku **Ikona**.
   - Ak chcete pridať skrátený názov udalosti, vyberte možnosť **Skratka**.
   - Ak chcete pridať pripomienky udalosti, vyberte **Pripomienky**.
   - Ak chcete udalosť opakovať každý rok, vyberte **Opakovať ročne**.
   - Ak chcete udalosť odstrániť, vyberte možnosť **Odstrániť odpočítavanie**.

História

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

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

Využívanie histórie

História obsahuje uložené údaje o aktivitách, záznamy a súhrny.

Hodinky majú históriu pohľadu na rýchly prístup k vašim údajom o aktivitách (*Prehľady*, strana 35).

1. Na úvodnej obrazovke hodiniek podržte •◯.
2. Vyberte položku **História**.
   Zobrazí sa stĺpcový graf vašich nedávnych aktivít.
3. Vyberte jednu z možností:
   - Ak chcete zmeniť časové obdobie pre stĺpcový graf, stlačte ◯ a vyberte položku **Možnosti grafu**.
   - Ak chcete zobraziť svoje osobné rekordy podľa športu, stlačte ◯ a vyberte položku **Rekordy** (*Osobné rekordy*, strana 51).
   - Ak chcete zobraziť týždenné alebo mesačné súhrny, stlačte ◯ a vyberte položku **Celkové hodnoty** (*Zobrazenie súhrnov dát*, strana 52).
   - Ak chcete zobraziť históriu aktivít, stlačte tlačidlo ◯ a vyberte aktivitu.

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.

SPRÁVA: 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 hodiniek podržte •◯.
2. Vyberte položku **História**.
3. Stlačte ◯ a vyberte položku **Rekordy**.
4. Vyberte šport.
5. Vyberte rekord.
6. Vyberte položku **Zobraziť záznam**.

Obnova osobného rekordu

Hodnotu každého osobného rekordu možno nastaviť späť na predošlý zaznamenaný údaj.

1. Na úvodnej obrazovke hodiniek podržte •◯.
2. Vyberte položku **História**.
3. Stlačte ◯ a vyberte položku **Rekordy**.
4. Vyberte šport.
5. Vyberte rekord, ktorý chcete obnoviť.
6. Vyberte položky **Predchádzajúce** > ✓.
   SPRÁVA: nevymažú sa tým žiadne uložené aktivity.

Vymazanie osobných rekordov

1. Na úvodnej obrazovke hodiniek podržte •◯.
2. Vyberte položku **História**.
3. Stlačte ◯ a vyberte položku **Rekordy**.
4. Vyberte šport.
5. Vyberte jednu z možností:
   - Ak chcete vymazať jeden rekord, vyberte rekord a vyberte položky **Vymazať záznam** > ✓.
   - Ak chcete vymazať všetky rekordy v danom športe, vyberte položky **Vymazať všetky záznamy** > ✓.

SPRÁVA: nevymažú sa tým žiadne uložené aktivity.

Zobrazenie súhrnov dát

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

1. Na úvodnej obrazovke hodiniek podržte •◯.
2. Vyberte položku **História**.
3. Stlačte ◯• a vyberte položku **Celkové hodnoty**.
4. Vyberte aktivitu.
5. Vyberte možnosť na zobrazenie týždenných alebo mesačných súhrnov.

Nastavenia oznámení a upozornení

Na úvodnej obrazovke hodiniek podržte •◯ a vyberte položky **Nastavenia hodiniek** > **Upozornenia**.

Smart upozornenia: prispôsobte inteligentné upozornenia, ktoré sa zobrazujú na vašich hodinkách (*Povolenie upozornení z telefónu*, strana 61).

Zdravie a wellness: prispôsobte zdravotné a wellness upozornenia, ktoré sa zobrazujú na vašich hodinkách (*Nastavenia položky Zdravie a zdravý životný štýl*, strana 53).

Nastavenia správ: aktivuje správy a prispôsobuje údaje a tému správy. Výberom položky **Ranné hlásenie** môžete vytvárať a upravovať denné hlásenia v rannej správe (*Prispôsobenie rannej správy*, strana 54). Výberom položky **Večerná správa** môžete nastaviť plán pre večernú správu (*Prispôsobenie večernej správy*, strana 54). **Výberom položky Vybrať tému** môžete prispôsobiť tému pozadia pre správy.

Systémové upozornenia: nastaví čas (*Nastavenie časových upozornení*, strana 54), barometer (*Nastavenie upozornenia na búrku*, strana 54), alebo upozornenia na telefonické spojenie (*Zapnutie upozornení na pripojenie telefónu*, strana 55).

Centrum upozornení: aktivuje centrum oznámení, aby ste si mohli pozrieť nové oznámenia (*Zobrazenie upozornení*, strana 62).

Nastavenia položky Zdravie a zdravý životný štýl

Na úvodnej obrazovke hodiniek podržte •◯ a vyberte položky **Nastavenia hodiniek** > **Upozornenia** > **Zdravie a wellness**.

Denný súhrn: zobrazí sa Body Battery™ denný súhrn pár hodín pred vaším spánkom. Denný súhrn poskytuje štatistiku, ako váš denný stres a história aktivít ovplyvnila vašu Body Battery hladinu (*Body Battery™*, strana 37).

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.

Upozornenia na nezvyčajný srdcový tep: nastavte hodinky tak, aby vás upozornili, keď váš srdcový tep prekročí alebo klesne pod cieľovú hodnotu (*Nastavenie upozornenia na nezvyčajný srdcový tep*, strana 53).

Upoz.na pohyb: pripomína vám, aby ste sa hýbali (*Prispôsobenie upozornení na pohyb*, strana 53).

Upozornenia cieľa: upozornenia na cieľ sa zobrazujú pre denný cieľ prejdených krokov, denný cieľ vyšliapaných poschodí a týždenný cieľ minút intenzívneho cvičenia.

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 minimálne desaťminútovej 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. Na úvodnej obrazovke hodiniek podržte •◯.
2. Vyberte položky **Nastavenia hodiniek** > **Upozornenia** > **Zdravie a wellness** > **Upozornenia na nezvyčajný srdcový tep**.
3. Vyberte položku **Upozornenie na vysokú hodnotu** 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.

Upozornenie 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 správa. Ak sú zapnuté zvukové tóny, hodinky zapípajú alebo zavibrujú (*Nastavenia systému*, strana 89). Upozornenie na pohyb si môžete prispôsobiť tak, aby sa zrušilo chôdzou alebo inými typmi pohybu.

Prispôsobenie upozornení na pohyb

1. Podržte •◯.
2. Vyberte položky **Nastavenia hodiniek** > **Upozornenia** > **Zdravie a wellness** > **Upoz.na pohyb** > **Zapnúť(é)**.

3 Vyberte jednu z možností:
   - Výberom položky **Typ upozornenia** nastavíte upozornenie na základe krokov alebo iných druhov pohybu.
   - Výberom položky **Pohyby** umožníte, aby pohyby v sede alebo voľné pohyby zrušili upozornenie.
   - Výberom položky **Trvanie pohybu** nastavíte zrušenie upozornenia po 30, 45 alebo 60 sekundách.

Ranné hlásenie

Vaše hodinky zobrazujú ranné hlásenie na základe vášho bežného času zobúdzania. Posunutím zobrazíte správu s údajmi o počasí, spánku, stave nočnej variability srdcového tepu a množstvom ďalších informácií (*Prispôsobenie rannej správy*, strana 54).

Prispôsobenie rannej správy

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

1 Na úvodnej obrazovke hodiniek podržte •◯.
2 Vyberte položky **Nastavenia hodiniek** > **Upozornenia** > **Nastavenia správ** > **Ranné hlásenie**.
3 Vyberte jednu z možností:
   - Ak chcete aktivovať alebo deaktivovať rannú správu, vyberte položku **Zobraziť hlásenie**.
   - Ak chcete prispôsobiť poradie a typ údajov, ktoré sa zobrazujú v rannom prehľade, vyberte položku **Upraviť hlásenie**.
   - Ak chcete napísať a pridať vlastné správy do rannej správy, vyberte položky **Prispôsobte si denné odkazy** > **Upraviť správy**.

Večerná správa

Vaše hodinky zobrazujú večernú správu pred časom spánku. Prejdite na správu, ktorá obsahuje vaše podrobnosti Body Battery™, zajtrajší tréning a počasie, odporúčania spánkového trénera a ďalšie informácie (*Prispôsobenie večernej správy*, strana 54).

Prispôsobenie večernej správy

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

1 Na úvodnej obrazovke hodiniek podržte •◯.
2 Vyberte položky **Nastavenia hodiniek** > **Upozornenia** > **Nastavenia správ** > **Večerná správa**.
3 Vyberte jednu z možností:
   - Výberom možnosti **Zobraziť hlásenie** aktivujete alebo deaktivujete večernú správu.
   - Výberom možnosti **Upraviť hlásenie** prispôsobíte poradie a typ údajov, ktoré sa zobrazia vo večernej správe.
   - Vyberte položku **Návrh na spánok**, ak chcete povoliť alebo zakázať návrh na spánok vo večernej správe.
   - Vyberte položku **Naplánovať správu** na nastavenie času medzi správou a začiatkom spánku (*Nastavenie spánkového režimu*, strana 73).

Nastavenie časových upozornení

1 Na úvodnej obrazovke hodiniek podržte •◯.
2 Vyberte položky **Nastavenia hodiniek** > **Upozornenia** > **Systémové upozornenia** > **Čas**.
3 Vyberte jednu z možností:
   - Ak chcete nastaviť zvukové upozornenie konkrétny počet minút alebo hodín pred západom slnka, vyberte položky **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 položky **Do východu slnka** > **Stav** > **Zapnúť(é)**, vyberte položku **Čas** a zadajte čas.
   - Ak chcete nastaviť zvukové upozornenie každú hodinu, vyberte položky **Každú hodinu** > **Zapnúť(é)**.

Nastavenie upozornenia na búrku

⚠ VÝSTRAHA

Toto upozornenie je informačná funkcia a nie je určená ako primárny zdroj sledovania zmien počasia. Za sledovanie predpovedí počasia a poveternostných podmienok ste zodpovední vy, aby ste mali prehľad o svojom okolí a správne sa rozhodovali, najmä v zlom počasí. Neuposlúchnutie tohto varovania môže mať za následok vážne zranenie alebo smrť.

1 Na úvodnej obrazovke hodiniek podržte •◯.

2 Vyberte položky **Nastavenia hodiniek** > **Upozornenia** > **Systémové upozornenia** > **Barometer** > **Upozornenie na búrku**.
3 Vyberte jednu z možností:
   - Výberom položky **Stav** zapnete alebo vypnete upozornenie.
   - Výberom položky **Kalibrovať kompas** nastavíte rýchlosť zmeny barometrického tlaku, ktorá aktivuje upozornenie na búrku.

Zapnutie upozornení na pripojenie telefónu

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

1 Na úvodnej obrazovke hodiniek podržte •◯.
2 Vyberte položky **Nastavenia hodiniek** > **Upozornenia** > **Systémové upozornenia** > **Telefón**.

Nastavenia zvuku a vibrácií

Na úvodnej obrazovke hodiniek podržte • a vyberte položky **Nastavenia hodiniek** > **Zvuky a vibrovanie**. Tieto nastavenia môžete tiež prispôsobiť rôznym situáciám, napríklad spánku a aktivitám (*Režimy zamerania*, strana 68).

Režim stlmenia: vyberte, ak chcete vypnúť všetky zvuky.

Tóny výstrah: prehrá tón pre upozornenia.

Tóny tlačidiel: pri stlačení tlačidla prehrá tón.

Vibrácie: nastaví vibrácie hodiniek pri upozorneniach a stláčaní tlačidiel.

Nastavenia displeja a jasu

Na úvodnej obrazovke hodiniek podržte • a vyberte položky **Nastavenia hodiniek** > **Displej a jas**. Tieto nastavenia môžete tiež prispôsobiť rôznym situáciám, napríklad spánku a aktivitám (*Režimy zamerania*, strana 68).

Jas: umožňuje nastaviť úrovne jasu obrazovky.

Stále zapnutý displej: nastaví údaje úvodnej obrazovky hodiniek tak, aby boli neustále viditeľné, a stlmí jas a pozadie. Táto možnosť ovplyvňuje výdrž batérie a displeja (*Informácie o displeji AMOLED*, strana 94).

Sekundy na pozadí hodiniek: nastavuje, ako často sa zobrazia sekundy na pozadí hodiniek, keď je zapnuté nastavenie Stále zapnutý displej. Táto možnosť ovplyvňuje výdrž batérie a displeja (*Informácie o displeji AMOLED*, strana 94).

Veľ. textu: umožňuje nastaviť veľkosť textu na obrazovke.

Zmena farieb: prepne obrazovku na odtiene červenej, zelenej alebo oranžovej, aby ste mohli hodinky používať pri zlých svetelných podmienkach a chránili si nočné videnie alebo znížili namáhanie očí. Môžete vybrať položky **Režim** > **Filter modrého svetla** a znížiť množstvo modrého svetla vyžarovaného z hodiniek. Môžete vybrať položku **Plán** a nastaviť načasovanie filtrov, ako napríklad **Pred začatím spánku**.

Prebudenie pri upozornení: zapne obrazovku, keď dostanete upozornenie.

Prebudenie gestom: zapne obrazovku pri zdvihnutí a otočení ruky, teda keď sa chcete pozrieť na zápästie.

Časový limit: umožňuje nastaviť dĺžku času pred vypnutím obrazovky.

Dotyk: aktivuje dotykovú obrazovku.

Dotykový zámok: po vypnutí obrazovky zamkne dotykovú obrazovku. Keď je toto nastavenie povolené, dotykovú obrazovku môžete odomknúť potiahnutím prstom nadol.

Pripojenie

Funkcie pripojenia sú pre hodinky dostupné po spárovaní s kompatibilným telefónom (*Párovanie telefónu*, strana 61). Ďalšie funkcie sú k dispozícii, keď pripojíte hodinky k sieti Wi-Fi® (*Pripájanie k sieti Wi-Fi®*, strana 63).

SPRÁVA: funkcie Wi-Fi sú k dispozícii iba s hodinkami Forerunner® 170 Music.

Snímače a doplnky

Hodinky Forerunner® sú vybavené niekoľkými zabudovanými snímačmi a pre svoje aktivity môžete s hodinkami spárovať ďalšie bezdrôtové snímače.

Bezdrôtové snímače

Hodinky môžete spárovať a používať s bezdrôtovými snímačmi ANT+® alebo Bluetooth® technológie (*Párovanie bezdrôtových snímačov*, strana 58). Po spárovaní zariadení si môžete prispôsobiť voliteľné dátové polia (*Prispôsobenie obrazoviek s údajmi*, strana 27). Ak bol snímač súčasťou balenia hodiniek, snímač a hodinky sú už spárované.

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

Typ snímača	Opis
Externý monitor srdcového tepu	Môžete použiť externý snímač, ako je monitor srdcového tepu série HRM 200, HRM 600, HRM-Fit™ alebo HRM-Pro™, a zobraziť údaje o srdcovom tepe počas vašich aktivít. Niektoré monitory srdcového tepu dokážu tiež ukladať údaje alebo poskytovať informácie o dynamike behu (*Dynamika behu*, strana 59) (*Výkon pri behu*, strana 60).
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 vo svojich hodinkách Forerunner® 170 Music (*Pripojenie slúchadiel Bluetooth®*, strana 82).
Svetlá	Na zdokonalenie svojho prehľadu o situácii môžete použiť Inteligentné cyklosvetlá Varia™. S radarovou kamerou na prednom svetle Varia môžete počas jazdy aj fotografovať a nahrávať video (*Používanie ovládacích prvkov kamery Varia™*, strana 60).
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 (*Nastavenie zón výkonu*, strana 85), alebo použite upozornenia rozsahu, ktoré sa aktivujú, keď dosiahnete určenú zónu výkonu (*Nastavenie upozornenia*, strana 30).
Radar	Na zdokonalenie svojho prehľadu o situácii a odosielanie upozornení na približujúce sa vozidlá môžete použiť zadný radar Varia na bicykel. So zadným svetlom s radarovou kamerou Varia môžete počas jazdy aj fotiť a nahrávať video (*Používanie ovládacích prvkov kamery Varia™*, strana 60).
RD Pod	Na zaznamenanie údajov o dynamike behu a ich zobrazenie na hodinkách môžete použiť zariadenie Running Dynamics Pod (*Dynamika behu*, strana 59).
Inteligentný trenažér	Hodinky môžete používať s interiérovým inteligentným cyklotrenažérom na simuláciu odporu počas sledovania dráhy, jazdy alebo cvičenia (*Používanie interiérového trenažéra*, strana 22).
Sním. rýchl./kad.	K bicyklu môžete pripojiť snímače rýchlosti alebo kadencie a zobraziť namerané údaje počas jazdy. Ak je to potrebné, môžete manuálne zadať obvod vášho kolesa (*Veľkosť a obvod kolesa*, strana 102).
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.

Párovanie bezdrôtových snímačov

Pri prvom pripojení bezdrôtového snímača pomocou technológie ANT+® alebo Bluetooth® musíte hodinky spárovať so snímačom. Po spárovaní sa hodinky automaticky pripoja k snímaču, keď spustíte aktivitu a keď je snímač aktívny a v dosahu. Ďalšie informácie o typoch pripojenia nájdete na stránke garmin.com/hrm_connection_types.

1. Nasaďte si monitor srdcového tepu, nainštalujte snímač alebo stlačte tlačidlo, aby ste snímač prebudili.
   SPRÁVA: informácie o párovaní nájdete v používateľskej príručke k bezdrôtovému snímaču.
2. Hodinky umiestnite do vzdialenosti 3 m (10 stôp) od snímača.
   SPRÁVA: počas párovania udržujte vzdialenosť 10 m (33 stôp) od ďalších snímačov.
3. Na úvodnej obrazovke hodiniek podržte •◯.
4. Vyberte položky **Nastavenia hodiniek** > **Pripojenie** > **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 zo Hľadá sa na Pripojené. Údaje snímača sa zobrazia v slučke obrazovky s údajmi alebo vo vlastnom dátovom poli. Môžete si prispôsobiť voliteľné údajové polia (*Prispôsobenie obrazoviek s údajmi*, strana 27).

Tempo a vzdialenosť behu na príslušenstve na monitorovanie srdcového tepu

Príslušenstvo série HRM 600, HRM-Fit™ a 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+® alebo zabezpečenej technológie Bluetooth® môžete na svojich kompatibilných hodinkách Forerunner® zobraziť tempo a vzdialenosť behu. Môžete ich tiež zobraziť v kompatibilných tréningových aplikáciách tretích strán.

Presnosť tempa a vzdialenosti sa zdokonaľuje pomocou kalibrácie.

Automatická kalibrácia: predvolené nastavenie vašich hodiniek je **Aut. kalibrovať**. Príslušenstvo na monitorovanie srdcového tepu sa kalibruje vždy počas behu vonku, ak je pripojené ku kompatibilným hodinkám Forerunner.

SPRÁVA: automatická kalibrácia nefunguje pri aktivitách v interiéri, na trasách alebo pri ultra behu (*Tipy pre zaznamenávanie tempa a vzdialenosti behu*, strana 59).

Manuálna kalibrácia: môžete vybrať položku **Kalibrovať a uložiť** po ukončení behu na bežiacom páse s pripojeným príslušenstvom na monitorovanie srdcového tepu (*Kalibrácia vzdialenosti na bežiacom páse*, strana 20).

Tipy pre zaznamenávanie tempa a vzdialenosti behu

- Aktualizujte Forerunner® softvér hodiniek (*Aktualizácie produktov*, strana 97).
- Dokončite viacero behov v exteriéri so zapnutou funkciou GPS a pripojeným príslušenstvom série HRM 600, HRM-Fit™ alebo 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 **Aut. kalibrovať**.
- Ak ste predtým pripojili krokomer s technológou ANT+®, nastavte jeho stav na **Vypnúť(é)** alebo ho odstráňte zo zoznamu pripojených snímačov.
- Dokončite beh na bežeckom páse s manuálnou kalibráciou (*Kalibrácia vzdialenosti na bežiacom páse*, strana 20).
- Ak sa automatická a manuálna kalibrácia nezdajú byť presné, prejdite do nastavení snímača a vyberte položku **Monitor ST – tempo a vzdial.** > **Vynulovať údaje kalibrácie**.

  SPRÁVA: môžete skúsiť vypnúť **Aut. kalibrovať** a potom kalibrovať znova ručne (*Kalibrácia vzdialenosti na bežiacom páse*, strana 20).

Dynamika behu

Dynamika behu je spätná väzba o bežeckých metrikách v reálnom čase. Hodinky Forerunner® majú akcelerometer na výpočet piatich bežeckých metrík. Ak chcete zobraziť všetky metriky behu, musíte spárovať hodinky Forerunner s príslušenstvom série HRM 600, HRM-Fit™, HRM-Pro™ alebo iným príslušenstvom na meranie dynamiky behu, ktoré meria pohyb trupu. Viac informácií nájdete na stránke 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).
Dĺžka kroku	Hodinky alebo kompatibilné príslušenstvo	Dĺžka kroku je dĺžka medzi dvomi miestami dotyku chodidla so zemou. Meria sa v metroch.
Vertikálna oscilácia	Hodinky alebo kompatibilné príslušenstvo	Vertikálna oscilácia predstavuje silu odrazov počas behu. Zobrazuje vertikálny pohyb trupu meraný v centimetroch.
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.

Metrické	Typ snímača	Opis
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. **SPRÁVA:** pri chôdzi nie sú k dispozícii metriky o kontakte so zemou.
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.

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 600, HRM-Fit™ alebo HRM-Pro™.
- Príslušenstvo na zisťovanie dynamiky behu podľa pokynov znova spárujte s hodinkami.
- Ak používate príslušenstvo HRM 600, spárujte ho s hodinkami pomocou zabezpečeného pripojenia Bluetooth®, nie otvoreného pripojenia.

  Ďalšie informácie o typoch pripojenia nájdete na stránke garmin.com/hrm_connection_types.
- Ak používate HRM-Fit alebo príslušenstvo série HRM-Pro, spárujte ho s hodinkami pomocou technológie ANT+®, a nie technológie Bluetooth.
- Ak sa ako údaje dynamiky behu zobrazujú iba nuly, uistite sa, či nosíte príslušenstvo správne otočené.

  SPRÁVA: niektoré veličiny sa nezobrazujú počas chôdze (*Dynamika behu*, strana 59).

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 meranie tempa nedochádza. Ďalšie informácie nájdete na adrese garmin.com/performance-data/running.

Výkon pri behu je možné merať pomocou kompatibilného príslušenstva na dynamiku behu alebo pomocou snímačov hodiniek. Polia s údajmi o výkone pri behu si môžete prispôsobiť, aby ste mohli zobraziť svoj výkon a upraviť tréning (*Dátové polia*, strana 103). Môžete nastaviť upozornenia na výkon, aby ste boli upozornení, keď dosiahnete určitú zónu výkonu (*Upozornenia aktivity*, strana 29).

Zóny výkonu behu používajú 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 85).

Nastavenia výkonu pri behu

Na úvodnej obrazovke hodiniek stlačte , vyberte položku **Aktivity**, vyberte bežeckú aktivitu, stlačte , vyberte nastavenia aktivity a vyberte možnosť **Výkon pri behu**.

Stav: zapnutie alebo vypnutie zaznamenávania údajov výkonu pri behu Garmin®. 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 rozpozná a použije dostupné príslušenstvo dynamiky behu. Ak nie je pripojené žiadne príslušenstvo, hodinky používajú údaje výkonu pri behu na zápästí.

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

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 58).

1 Vyberte jednu z možností:
   - Pridajte ovládací prvok **Ovládanie kamery** do hodiniek (*Prispôsobenie ponuky ovládacích prvkov*, strana 33).
   - Pridajte prehľad **Ovládanie kamery** do hodiniek (*Prispôsobenie zoznamu aplikácií*, strana 37).
2 V ovládaní alebo prehľade **Ovládanie kamery** vyberte možnosť:
   - Na zobrazenie nastavení kamery vyberte položky ⋮ > ⚙.
   - Vyberte položky ⋮ > ● a zaznamenajte jazdu.
   - Na fotografovanie použite symbol 📷.
   - Na uloženie klipu vyberte položku 🎥.

Funkcie pripojenia telefónu

Funkcie pripojenia telefónu sú pre hodinky Forerunner® dostupné, keď ich spárujete pomocou aplikácie Garmin Connect™ (*Párovanie telefónu*, strana 61).

- Funkcie aplikácie z aplikácie Garmin Connect (*Garmin Connect™*, strana 64)
- Funkcie aplikácie z aplikácie Connect IQ™ a viac (*Aplikácie telefónu a aplikácie počítača*, strana 64)
- Pohľady (*Prehľady*, strana 35)
- Funkcie ponuky ovládacích prvkov (*Ovládacie prvky*, strana 32)
- Bezpečnostné a monitorovacie funkcie (*Bezpečnostné a monitorovacie funkcie*, strana 79).
- Interakcie s telefónom, ako sú napr. upozornenia (*Povolenie upozornení z telefónu*, strana 61)

Párovanie telefónu

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

SPRÁVA: informácie o kompatibilite telefónov Bluetooth nájdete na lokalite garmin.com/ble.

1 Vyberte jednu z možností:
   - Keď sa počas prvotného nastavenia na hodinkách zobrazí výzva na spárovanie s telefónom, vyberte možnosť ✔.
   - Ak ste už proces párovania preskočili, na úvodnej obrazovke hodiniek podržte • a vyberte položky **Nastavenia hodiniek** > **Pripojenie** > **Spárovať telefón**.
   - Ak chcete spárovať nový telefón, na úvodnej obrazovke hodiniek podržte • a vyberte položky **Nastavenia hodiniek** > **Pripojenie** > **Telefón** > **Spárovať telefón**.

     SPRÁVA: táto možnosť sa zobrazí iba vtedy, ak vaše hodinky nie sú práve pripojené k spárovanému telefónu.
2 Svojím telefónom naskenujte QR kód a podľa pokynov na obrazovke dokončite proces párovania.

Povolenie upozornení z telefónu

Môžete si prispôsobiť, ako budú upozornenia zo spárovaného telefónu znieť a zobrazovať sa na hodinkách počas bežného používania.

SPRÁVA: upozornenia počas spánku alebo aktivít môžete prispôsobiť v nastaveniach položky Režimy sústredenia (*Režimy zamerania*, strana 68).

1 Na úvodnej obrazovke hodiniek podržte •.
2 Vyberte položky **Nastavenia hodiniek** > **Pripojenie** > **Telefón** > **Upozornenia**.
3 Vyberte jednu z možností:
   - Ak chcete povoliť upozornenia telefónu, vyberte položku **Stav** > **Zapnúť(é)**.
   - Ak chcete povoliť upozornenia na telefónne hovory, vyberte položku **Hovory** a vyberte možnosti stavu a upozornení.
   - Ak chcete povoliť upozornenia na textové správy, vyberte položku **Texty** a vyberte možnosti stavu a upozornení.
   - Ak chcete povoliť upozornenia pre aplikácie telefónu, vyberte položku **Aplikácie** a vyberte možnosti stavu a upozornení.
   - Ak chcete zobraziť povolenia pre upozornenia aplikácií, vyberte položku **Aplikácie** a posúvaním zobrazte zoznam aplikácií.

     SPRÁVA: pomocou telefónu môžete spravovať, ktoré upozornenia aplikácií sa budú zobrazovať na vašich hodinkách.

V prípade telefónov iOS® platí, že keď telefón a hodinky dostanú upozornenie z aplikácie, aplikácia sa zobrazí v zozname **Pripojené aplikácie** vo vašich hodinkách. V aplikácii Garmin Connect™ môžete vybrať položku••• > **Nastavenia** > **Pripojené aplikácie**, vyberte aplikáciu a vyberte, ktoré údaje sa budú zdieľať. Môžete tiež vybrať možnosť **Odpojiť** a odpojiť danú aplikáciu od hodiniek.

V prípade telefónov Android™ môžete v aplikácii Garmin Connect vybrať položku ••• > **Nastavenia** > **Upozornenia** > **Upozornenia aplikácií** a vybrať, ktoré upozornenia aplikácií chcete povoliť. Na vašich hodinkách sa v zozname **Blokované aplikácie** zobrazujú aplikácie, ktoré do hodiniek neodosielajú upozornenia.

- Ak chcete skryť podrobnosti upozornenia, kým nevykonáte akciu, vyberte položku **Ochrana osobných údajov** a vyberte možnosť.
- Ak chcete zmeniť, ako dlho budú hodinky zobrazovať upozornenia, vyberte položku **Časový limit**.
- Ak chcete pridať podpis k odpovediam na textové správy z hodiniek, vyberte položku **Podpis**.

  SPRÁVA: táto funkcia je k dispozícii len pre telefóny kompatibilné s Android.

Zobrazenie upozornení

Upozornenia telefónu si môžete na hodinkách zobraziť z niekoľkých miest ponuky.

1. Vyberte jednu z možností:
   - Potiahnutím prstom nahor alebo nadol na obrázku pozadia zobrazíte náhľad na upozornenia.
   - Potiahnutím prstom nahor na obrázku pozadia zobrazíte náhľad na upozornenia.

     TIP: v prehľade môžete potiahnutím prstom doľava zrušiť oznámenie.
   - Na úvodnej obrazovke hodiniek stlačte a vyberte položku **Upozornenia** na zobrazenie aplikácie upozornení.
   - Podržte a vyberte položku **Upozornenia** na zobrazenie ovládania upozornení.
2. Vyberte požadované upozornenie.
3. Stlačte na zobrazenie ďalších možností.
4. Posuňte sa na začiatok upozornení a vyberte položku **Zrušiť vš.** na odmietnutie všetkých oznámení.

Odpovedanie na textové správy

SPRÁVA: táto funkcia je k dispozícii len pre telefóny kompatibilné s Android™.

Keď na hodinkách prijmete upozornenie na textovú správu, môžete odoslať rýchlu odpoveď výberom zo zoznamu správ. Správy môžete prispôsobiť v aplikácii Garmin Connect™.

SPRÁVA: táto funkcia pošle textovú správu z vášho telefónu. Platia bežné obmedzenia textových správ a poplatky stanovené vaším operátorom alebo vo vašom paušále. Informácie o poplatkoch a limitoch vám poskytne váš mobilný operátor.

1. Na úvodnej obrazovke hodiniek stlačením zobrazíte centrum oznámení.
2. Vyberte upozornenie na textovú správu.
3. Stlačte .
4. Vyberte možnosť **Odpovedať**.
5. Vyberte správu zo zoznamu.

   Telefón pošle vybratú správu ako SMS.

Vyhľadanie strateného zariadenia

Túto funkciu môžete použiť na pomoc s vyhľadávaním strateného zariadenia Garmin®, ktoré je v dosahu spárovaného telefónu.

1. V aplikácii Garmin Connect™ vyberte položku ••• > **Zariadenia Garmin**.
2. Vyberte zariadenie.
3. Vyberte položku **Nájsť moje zariad.**.

   Telefón začne vyhľadávať spárované hodinky Forerunner®. Hodinky budú vibrovať a pípať, kým nestlačíte tlačidlo.
4. V aplikácii Garmin Connect vyberte položku **OK**.

Vypnutie Bluetooth® pripojenia telefónu

Pripojenie telefónu Bluetooth môžete vypnúť z ponuky ovládacích prvkov.

SPRÁVA: môžete si prispôsobiť ponuku ovládacích prvkov (*Prispôsobenie ponuky ovládacích prvkov*, strana 33).

1. Podržte na zobrazenie ponuky ovládacích prvkov.

2 Vyberte .

Postup vypnutia technológie Bluetooth na telefóne nájdete v príručke používateľa k vášmu telefónu.

Zapnutie a vypnutie upozornení Nájsť môj telefón

1 Na úvodnej obrazovke hodiniek podržte .
2 Vyberte položky **Nastavenia hodiniek** > **Pripojenie** > **Telefón** > **Upozornenia funkcie Nájsť môj telefón**.

Lokalizácia telefónu, ktorý sa stratil počas aktivity GPS

Vaše hodinky Forerunner® automaticky uložia polohu GPS, keď sa spárovaný telefón odpojí počas aktivity GPS. Túto funkciu môžete použiť na lokalizáciu telefónu, ktorý sa stratil počas aktivity.

Ak potrebujete ďalšie informácie, pozrite si stránku garmin.com/findmyphonewithgps.

1 Spustite aktivitu GPS.
2 Po výzve na spustenie navigácie na poslednej známej polohe vášho zariadenia, vyberte .
3 Prejdite na polohu na mape.
4 Aby ste zobrazili kompas ukazujúci na polohu, stlačte tlačidlo (voliteľné).
5 Keď sú hodinky v Bluetooth® dosahu vášho telefónu, Bluetooth sila signálu sa zobrazí na obrazovke.

Sila signálu technológie sa zvyšuje, ako sa približujete k telefónu.

Funkcie s pripojením cez Wi-Fi®

SPRÁVA: pripojenie Wi-Fi je k dispozícii iba pri hodinkách Forerunner® 170 Music.

Wi-Fi pripojenie nie je dostupné na všetkých modeloch. V prípade modelov bez pripojenia Wi-Fi sa môžete pripojiť k aplikácii Garmin Connect™ alebo k aplikácii Garmin Express™ a získať tak prístup k niektorým z týchto funkcií.

Nahrávanie aktivít do vášho účtu 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.

SPRÁVA: táto funkcia je k dispozícii len na hodinkách Forerunner 170 Music.

Aktualizácie softvéru: môžete si stiahnuť a nainštalovať najnovší softvér.

Cvičenia a tréningové plány: cvičenia a tréningové plány si môžete prehliadať a vybrať vo svojom účte Garmin Connect. Pri najbližšom pripojení hodiniek k sieti Wi-Fi sa súbory odoslú do vašich hodiniek.

Pripájanie k sieti Wi-Fi®

SPRÁVA: pripojenie Wi-Fi je k dispozícii iba pri hodinkách Forerunner® 170 Music.

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

1 Na úvodnej obrazovke hodiniek podržte .
2 Vyberte položky **Nastavenia hodiniek** > **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.

Garmin Share

OZNÁMENIE

Zodpovedáte za zachovávanie diskrétnosti pri zdieľaní informácií s inými osobami. Vždy sa uistite, že ste viete, s akou osobou zdieľate informácie, a že vám to neprekáža.

Funkcia Garmin Share vám umožňuje používať technológiu Bluetooth® na bezdrôtové zdieľanie údajov s ďalšími kompatibilnými zariadeniami Garmin®. Vďaka aktivovanej funkcii Garmin Share a kompatibilným zariadeniam Garmin vo vzájomnom dosahu môžete vybrať uloženú polohu, dráhy a cvičenia a preniesť ich do iného zariadenia cez priame zabezpečené pripojenie medzi zariadeniami bez potreby telefónu alebo pripojenia Wi-Fi®.

Zdieľanie údajov pomocou Garmin Share

Pred použitím tejto funkcie musíte mať na oboch kompatibilných zariadeniach aktivovanú technológiu Bluetooth® a musia byť vo vzdialenosti do 3 m (10 stôp) od seba. Po zobrazení výzvy musíte súhlasiť aj so zdieľaním údajov s inými zariadeniami Garmin® pomocou Garmin Share.

Hodinky Forerunner® môžu odosielať a prijímať údaje, keď sú pripojené k ďalšiemu kompatibilnému zariadeniu Garmin (*Prijímanie údajov pomocou Garmin Share*, strana 64). Môžete tiež prenášať údaje medzi rôznymi zariadeniami. Môžete napríklad prezdieľať svoju obľúbenú dráhu z cyklopočítača Edge® do kompatibilných hodiniek Garmin.

1. Na úvodnej obrazovke hodiniek stlačte tlačidlo .
2. Vyberte položku **Garmin Share** > **Zdieľať**.
3. Vyberte kategóriu a vyberte jednu položku.
4. Vyberte jednu z možností:
   - Vyberte položku **Zdieľať**.
   - Výberom položky **Pridať viac** > **Zdieľať** môžete vybrať viac ako jednu položku na zdieľanie.
5. Počkajte, kým zariadenie nájde kompatibilné zariadenia.
6. Vyberte zariadenie.
7. Skontrolujte, či sa na oboch zariadeniach zhoduje šesťmiestny kód PIN, a vyberte ✓.
8. Počkajte, kým zariadenia zosynchronizujú údaje.
9. Vyberte položku **Zdieľať znova**, ak chcete zdieľať rovnaké položky s iným používateľom (voliteľné).
10. Vyberte položku **Hotovo**.

Prijímanie údajov pomocou Garmin Share

Pred použitím tejto funkcie musíte mať na oboch kompatibilných zariadeniach aktivovanú technológiu Bluetooth® a musia byť vo vzdialenosti do 3 m (10 stôp) od seba. Po zobrazení výzvy musíte súhlasiť aj so zdieľaním údajov s inými zariadeniami Garmin® pomocou Garmin Share.

1. Na úvodnej obrazovke hodiniek stlačte tlačidlo .
2. Vyberte položku **Garmin Share**.
3. Počkajte, kým zariadenie nájde kompatibilné zariadenia v dosahu.
4. Vyberte ✓.
5. Skontrolujte, či sa na oboch zariadeniach zhoduje šesťmiestny kód PIN, a vyberte ✓.
6. Počkajte, kým zariadenia zosynchronizujú údaje.
7. Vyberte položku **Hotovo**.

Nastavenia funkcie Garmin Share

Na ciferníku hodiniek podržte tlačidlo a vyberte položky **Nastavenia hodiniek** > **Pripojenie** > **Garmin Share**.

Stav: umožňuje hodinkám odosielať a prijímať položky prostredníctvom funkcie Garmin Share.

Odstrániť zariadenia: odstráni všetky zariadenia, s ktorými hodinky predtým zdieľali položky.

Aplikácie telefónu a aplikácie počítača

Hodinky môžete prepojiť s viacerými Garmin® aplikáciami telefónu a počítača pomocou rovnakého účtu Garmin.

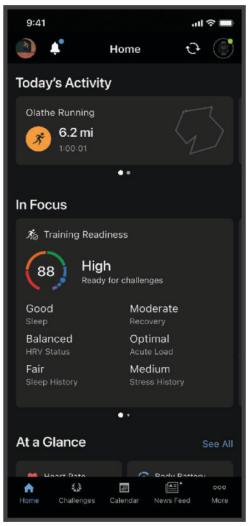
Garmin Connect™

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

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

Analyzujte svoje údaje: môžete zobraziť 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.

SPRÁVA: 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 prispôsobiť nastavenia svojich hodiniek a nastavenia používateľa.

Predplatné Garmin Connect+™

Údaje, pripojenia a tréningy dostupné vo vašom účte Garmin Connect môžete vylepšiť pomocou predplatného Garmin Connect+. Ak sa chcete zaregistrovať, môžete si aplikáciu Garmin Connect stiahnuť z obchodu s aplikáciami vo vašom telefóne, alebo prejdite na stránku connect.garmin.com.

Aktívna inteligencia (AI): získavajte poznatky o svojich údajoch a aktivitách vrátane výživy vytvorené umelou inteligenciou.

LiveTrack+: odosielajte textové správy LiveTrack, získajte personalizovanú profilovú stránku a prezerajte predchádzajúce relácie LiveTrack.

Sledovanie Garmin Trails: získajte prístup k trasám v exteriéri a kurzom odporúčaným databázami Garmin® a ostatnými používateľmi Garmin vrátane fotografií, hodnotení, správ z ciest a ďalších informácií.

Sledovanie aktivít v interiéri: zobrazte údaje o aktivitách v interiéri a tréningoch v reálnom čase, čo vám umožní prispôsobiť výkon počas aktivity.

Štatistiky aktivity naživo: postupujte podľa cvičenia v aplikácii Garmin Connect a zobrazujte tréningové údaje v reálnom čase.

SPRÁVA: Táto funkcia nie je dostupná pre všetky aktivity alebo zariadenia.

Navádzanie pri tréningu: získajte ďalšiu odbornú podporu a poradenstvo pre vybrané tréningové plány Garmin.

Zaznamenávanie výživy: sledujte svoju dennú výživu pomocou rozsiahlych stravovacích databáz a prezerajte si podrobné správy o makroživinách a skonzumovaných kalóriách. Z kompatibilného zariadenia Garmin môžete ľahko zobraziť prehľad dennej výživy, manuálne zaznamenať jedlo a dostávať ranné a večerné správy o výžive. V aplikácii Garmin Connect môžete skenovať kódy UPC, zaznamenávať nové jedlo, vytvárať výživové ciele a oveľa viac.

Infopanel výkonu: zobrazte údaje o tréningu podľa vlastných preferencií pomocou prispôsobených tabuliek a grafov vrátane metrík o výžive.

Sociálne funkcie: získajte prístup k exkluzívnym odznakom, výzvam na získanie odznakov a dvojnásobným bodom za výzvy. Môžete aktualizovať svoj profilový avatar pomocou prispôsobiteľných rámčekov.

Používanie aplikácie Garmin Connect™

Po spárovaní hodiniek s telefónom (*Párovanie telefónu*, strana 61) môžete pomocou aplikácie Garmin Connect nahrať všetky údaje aktivít do svojho účtu Garmin Connect.

1. Skontrolujte, či je v telefóne spustená aplikácia Garmin Connect.
2. Hodinky umiestnite do vzdialenosti maximálne 10 m (30 stôp) od telefónu.
   Hodinky automaticky synchronizujú údaje s aplikáciou Garmin Connect a vaším účtom Garmin Connect.

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 61).

Synchronizujte hodinky s aplikáciou Garmin Connect (*Používanie aplikácie Garmin Connect™*, strana 65).

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

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.

V aplikácii 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.

Synchronizácia aktivít a meraní výkonnosti

Pomocou svojho účtu Garmin Connect™ si môžete synchronizáciou prenášať aktivity a merania výkonnosti z iných zariadení Garmin® do svojich hodiniek Forerunner®. Vďaka tomu budú vaše hodinky presnejšie odzrkadľovať váš tréning a kondíciu. Môžete napríklad zaznamenať jazdu na cyklopočítači Edge® a podrobnosti svojej aktivity a čas zotavenia si pozrieť na hodinkách Forerunner.

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

TIP: môžete si nastaviť primárne tréningové zariadenie a primárne nositeľné zariadenie v aplikácii Garmin Connect (*Zlúčený stav tréningov*, strana 66).

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

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 posielať z webovej stránky Garmin Connect do hodiniek údaje, ako napríklad cvičenia alebo tréningové plány. Môžete tiež pridať hudbu do svojich hodiniekForerunner® 170 Music (*Stiahnutie vlastného zvukového obsahu*, strana 81). Taktiež môžete inštalovať aktualizácie softvéru hodiniek a spravovať svoje aplikácie Connect IQ™.

1. Hodinky pripojte k počítaču pomocou kábla USB.
2. Prejdite na stránku **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.

Aktualizácia softvéru prostredníctvom Garmin Express™

Pred aktualizáciou softvéru hodiniek musíte mať účet Garmin Connect™ a stiahnuť si aplikáciu Garmin Express.

1. Hodinky pripojte k počítaču pomocou kábla USB.

   Keď bude k dispozícii nová verzia softvéru, Garmin Express ju odošle do vašich hodiniek.
2. Postupujte podľa pokynov na obrazovke.
3. Počas aktualizácie hodinky neodpájajte od počítača.

   ak ste si už na zariadení nastavili pripojenie Wi-Fi® hodiniek Forerunner® 170 Music, aplikácia Garmin Connect doň môže automaticky stiahnuť dostupné aktualizácie softvéru, keď sa zariadenie pripojí cez Wi-Fi.

Manuálna synchronizácia údajov s aplikáciou Garmin Connect™

SPRÁVA: v ponuke ovládacích prvkov môžete pridávať možnosti (*Prispôsobenie ponuky ovládacích prvkov*, strana 33).

1. Podržte na zobrazenie ponuky ovládacích prvkov.
2. Vyberte položku **Synchronizácia**.

Funkcie Connect IQ

Funkcie Connect IQ™ môžete do hodiniek pridať pomocou obchodu Connect IQ v hodinkách alebo telefóne (garmin.com/connectiqapp).

Vzhľad hodín: prispôsobte vzhľad hodiniek.

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

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

Hudba: slúži na pridanie poskytovateľov hudby do vašich hodiniek.

SPRÁVA: táto funkcia je k dispozícii iba s hodinkami Forerunner® 170 Music.

Preberanie funkcií Connect IQ™

Pred stiahnutím funkcií z aplikácie Connect IQ musíte spárovať hodinky Garmin® alebo cyklopočítač s telefónom (*Párovanie telefónu*, strana 61).

1. Z obchodu s aplikáciami v telefóne nainštalujte aplikáciu Connect IQ a otvorte ju.
2. V prípade potreby vyberte hodinky alebo cyklopočítač.
3. Vyberte požadovanú funkciu Connect IQ.
4. Postupujte podľa pokynov na obrazovke.

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.

Aplikácia Garmin Messenger™

⚠ VÝSTRAHA

Funkcie inReach® aplikácie Garmin Messenger v telefóne, vrátane SOS, sledovania a Počasie inReach™, nie sú k dispozícii bez pripojeného zariadenia inReach a aktívneho plánu služieb inReach. Pred použitím na výlete aplikáciu vždy otestujte vonku.

⚠ UPOZORNENIE

Na funkcie aplikácie Garmin Messenger v telefóne, ktoré nesúvisia so satelitnou komunikáciou, by ste sa nemali spoliehať ako na primárny spôsob získania núdzovej pomoci.

OZNÁMENIE

Aplikácia funguje cez internet (pomocou bezdrôtového pripojenia alebo mobilných dát v telefóne) aj cez satelitnú sieť (pomocou zariadenia inReach). Ak používate mobilné dáta, váš spárovaný telefón musí byť vybavený dátovým balíkom a musí sa nachádzať v oblasti pokrytia siete, kde je k dispozícii dátové pripojenie. Ak sa nachádzate v oblasti bez pokrytia siete, musíte mať aktívny plán služieb inReach pre vaše zariadenie, aby ste mohli používať satelitnú sieť.

Pomocou aplikácie môžete posielať správy ostatným používateľom aplikácie Garmin Messenger vrátane priateľov a rodiny bez zariadení Garmin®. Prevziať aplikáciu a pripojiť svoj telefón si môže ktokoľvek, čo mu umožní komunikovať s ostatnými používateľmi aplikácie cez internet (nevyžaduje sa žiadne prihlásenie). Používatelia aplikácie môžu tiež vytvárať vlákna skupinových správ s inými telefónnymi číslami SMS. Noví členovia pridaní do skupinovej správy si môžu prevziať aplikáciu, aby videli, čo hovoria ostatní.

Na správy odoslané pomocou bezdrôtového pripojenia alebo mobilných dát v telefóne sa nevzťahujú poplatky za prenos dát ani ďalšie poplatky vášho plánu služieb inReach. Prijaté správy môžu byť spoplatnené, ak sa pokúsite o doručenie správy cez satelitnú sieť a internet. Platia štandardné sadzby za textové správy pre váš mobilný dátový plán.

Aplikáciu Garmin Messenger môžete prevziať z obchodu s aplikáciami vo vašom telefóne (garmin.com/messengerapp).

Režimy zamerania

Režimy zamerania upravujú nastavenia a správanie hodiniek pre rôzne situácie, ako sú spánok a aktivity. Keď zmeníte nastavenia so zapnutým režimom zamerania, nastavenia sa aktualizujú len pre tento režim zamerania.

Prispôsobenie predvoleného režimu zaostrenia

1. Na úvodnej obrazovke hodiniek podržte •◯.
2. Vyberte položky **Nastavenia hodiniek** > **Režimy sústredenia**.
3. Vyberte režim zaostrenia.
4. Vyberte jednu z možností:

   SPRÁVA: nie všetky možnosti sú k dispozícii pre všetky režimy zaostrenia.

   - Výberom položky **Stav** zapnete alebo vypnete režim zaostrenia.
   - Výberom položky **Plán** nakonfigurujete plán.
   - Ak chcete zmeniť úvodnú obrazovku hodiniek, vyberte položku **Obrázok pozadia**.
   - Vyberte položku **Satelity** a nastavte satelitné systémy GNSS na používanie pre všetky činnosti.

     TIP: nastavenie položky **Satelity** si môžete prispôsobiť pre jednotlivé aktivity (*Nastavenia aktivít*, strana 28).
   - Vyberte položku **Hlasové výzvy**, ak chcete povoliť hlasové upozornenia počas aktivít (*Prehrávanie hlasových upozornení počas aktivity*, strana 30).
   - V časti **Upozornenia** vyberte možnosť na konfiguráciu upozornení telefónu, upozornení o stave a zdraví alebo systémových upozornení (*Nastavenia oznámení a upozornení*, strana 53).
   - V časti **Zvuky a vibrovanie** vyberte možnosť na konfiguráciu nastavení tónov a vibrácií (*Nastavenia zvuku a vibrácií*, strana 56).
   - V časti **Displej a jas** vyberte možnosť na konfiguráciu nastavení obrazovky (*Nastavenia displeja a jasu*, strana 57).
   - Výberom položky **Názov** upravíte názov režimu zamerania.
   - Výberom položky **Ikona** upravíte symbol alebo farbu ikony.
   - Výberom položky **Pridať** pridáte viac prispôsobení.
   - Výberom položky **Odstrániť sústredenie** odstránite režim zamerania.
   - Výberom položky **Predvolené** obnovíte predvolené nastavenia.

Vytvorenie vlastného režimu zamerania

1. Na úvodnej obrazovke hodiniek podržte •◯.
2. Vyberte položky **Nastavenia hodiniek** > **Režimy sústredenia** > **Pridať**.
3. Vyberte jednu z možností:
   - Výberom položky **Bežné** vytvoríte vlastný režim zamerania, ktorý môžete používať kedykoľvek.
   - Výberom položky **Aktivita** nakonfigurujete režim zamerania pre konkrétnu aktivitu.
4. Zadajte názov režimu zamerania a vyberte ✔.
5. Vyberte ikonu a farbu.
6. Vyberte jednu z možností:
   - Výberom položiek **Upozornenia** nakonfigurujete oznámenia a upozornenia telefónu a hodiniek (*Nastavenia oznámení a upozornení*, strana 53).
   - Výberom položiek **Zvuky a vibrovanie** nakonfigurujete nastavenia tónov a vibrácií (*Nastavenia zvuku a vibrácií*, strana 56).
   - Vyberte položku **Displej a jas**, ak chcete nakonfigurovať nastavenia obrazovky (*Nastavenia displeja a jasu*, strana 57).
7. Vyberte položku **Hotovo**.
8. Vyberte jednu z možností:

   nie všetky možnosti sú k dispozícii pre režimy zamerania Bežné a Aktivita .

   - Výberom položky **Stav** zapnete alebo vypnete vlastný režim zamerania.
   - Výberom položky **Plán** nakonfigurujete plán.
   - Ak chcete aktualizovať úvodnú obrazovku hodiniek, vyberte položku **Obrázok pozadia**.
   - Výberom položky **Automaticky spustené** vyberiete aktivitu, ktorá spustí vlastný režim zamerania.
   - Výberom položky **Satelity** nastavíte satelitnú možnosť GNSS.

- Výberom položky **Hlasové výzvy** povolíte hlasové upozornenia.
- Výberom položky **Názov** upravíte názov vlastného režimu zamerania.
- Výberom položky **Ikona** upravíte symbol a farbu ikony vlastného režimu zamerania.

Nastavenia položky Zdravie a zdravý životný štýl

Na úvodnej obrazovke hodiniek podržte • a vyberte položky **Nastavenia hodiniek** > **Zdravie a wellness**.

Srdcový tep na zápästí: prispôsobí nastavenia monitora srdcového tepu na zápästí (*Nastavenia monitora srdcového tepu na zápästí*, strana 71).

Pulzový oxymeter: nastaví režim pulzového oxymetra (*Nastavenie režimu pulzového oxymetra*, strana 72).

Move IQ: povolí udalosti 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.

Srdcový tep na zápästí

Hodinky sú vybavené monitorom srdcového tepu na zápästí a údaje o srdcovom tepe môžete zobraziť v pohľade na srdcový tep (*Zobrazenie prehľadov*, strana 36).

Hodinky sú tiež kompatibilné s monitormi srdcového tepu na hruď. Ak sú k dispozícii údaje o srdcovom tepe z monitora na zápästí aj z monitora na hrudníku, hodinky použijú údaje o srdcovom tepe z monitora na hrudníku.

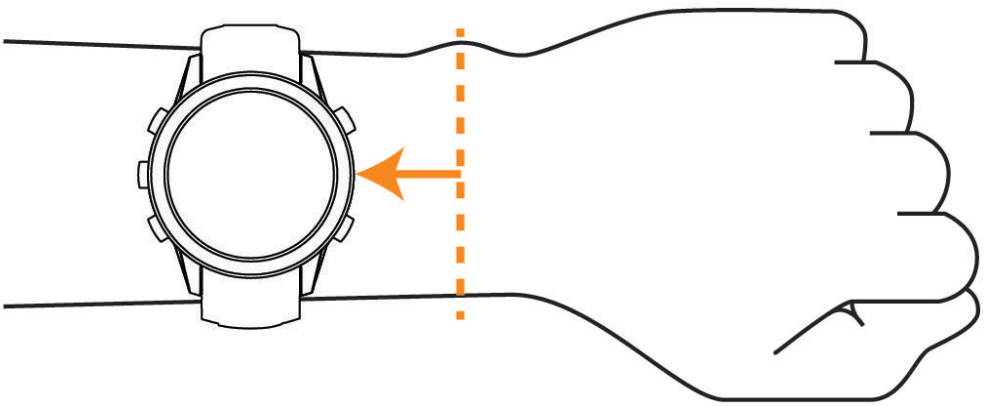
Nosenie hodiniek

⚠ UPOZORNENIE

Niektorí používatelia sa môžu stretnúť s podráždením pokožky po dlhšom používaní hodiniek, hlavne vtedy, ak má používateľ citlivú pokožku alebo alergiu. Ak si všimnete akékoľvek podráždenie pokožky, odstráňte hodinky a poskytnite svojej pokožke čas na uzdravenie. Na zabránenie podráždenia pokožky zaistite, aby boli hodinky čisté a suché, a zároveň hodinky na zápästí príliš neuťahujte. Viac informácií nájdete na adrese garmin.com/fitandcare.

- Hodinky noste nad zápästnou kosťou.

  SPRÁVA: 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.



  SPRÁVA: optický snímač sa nachádza na zadnej strane hodiniek.
- Viac informácií o monitorovaní srdcového tepu na zápästí nájdete v časti *Tipy týkajúce sa chybných údajov o srdcovom tepe*, strana 70.
- 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 **garmin.com/fitandcare**.

Tipy týkajúce sa chybných údajov o srdcovom tepe

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

- Pred nasadením hodiniek si umyte a osušte predlaktie.
- Pod hodinkami nemajte nanesený krém na opaľovanie, telové mlieko ani repelent.
- Zabráňte poškrabaniu snímača srdcového tepu na zadnej strane hodiniek.
- Hodinky noste nad zápästnou kosťou. Hodinky by mali sedieť tesne, ale pohodlne.
- Pred začatím aktivity sa 5 až 10 minút rozcvičujte a skontrolujte údaje o srdcovom tepe.

SPRÁVA: v chladnom prostredí sa rozcvičujte vnútri.

- Po každom cvičení hodinky opláchnite pod tečúcou vodou.

Nastavenia monitora srdcového tepu na zápästí

Na úvodnej obrazovke hodiniek podržte ikonu a vyberte položky **Nastavenia hodiniek** > **Zdravie a wellness** > **Srdcový tep na zápästí**.

Stav: povoľuje 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.

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

Prepínanie zdroja: slúži na výber toho najlepšieho zdroja údajov o srdcovom tepe pri nosení hodiniek a externého monitoru srdcového tepu. Viac informácií nájdete na webovej stránke www.garmin.com/dynamicsourceswitching/.

Odoslať srdcový tep: prenesie údaje o srdcovom tepe do spárovaného zariadenia (*Prenos údajov srdcového tepu*, strana 71).

Prenos údajov srdcového tepu

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

TIP: nastavenia aktivity môžete prispôsobiť tak, aby sa vaše údaje o srdcovom tepe, automaticky prenášali, keď začnete aktivitu (*Nastavenia aktivít*, strana 28). Údaje o srdcovom tepe môžete napríklad prenášať do cyklopočítača Edge® pri jazde na bicykli.

1. Vyberte jednu z možností:
   - Podržte a vyberte položky **Nastavenia hodiniek** > **Zdravie a wellness** > **Srdcový tep na zápästí** > **Odoslať srdcový tep**.
   - Podržte , aby sa otvorila ponuka ovládacích prvkov, a vyberte .

     SPRÁVA: v ponuke ovládacích prvkov môžete pridávať možnosti (*Prispôsobenie ponuky ovládacích prvkov*, strana 33).
2. Stlačte .

   Hodinky začnú prenášať údaje o vašom srdcovom tepe.
3. Spárujte hodinky s kompatibilným zariadením.

   SPRÁVA: pokyny na párovanie sa líšia v závislosti od kompatibilného zariadenia Garmin®. Pozrite si príručku používateľa.
4. Ak chcete zastaviť prenos údajov o srdcovom tepe, stlačte .

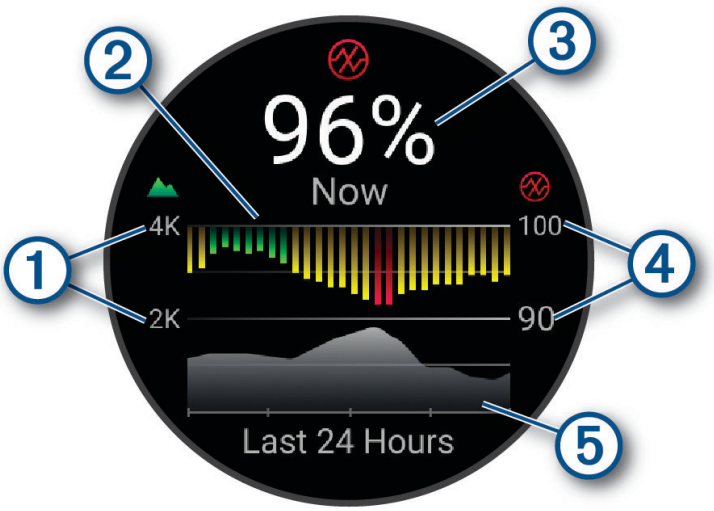
Pulzový oxymeter

Hodinky sú vybavené pulzovým oxymeterom na zápästí na meranie nasýtenia vašej krvi kyslíkom (SpO2). So zvyšujúcou sa nadmorskou výškou vám môže klesať hladina kyslíka v krvi. Keď poznáte svoju saturáciu kyslíkom, pomôže vám to určiť, ako sa vaše telo aklimatizuje na vysoké nadmorské výšky pri vysokohorských športoch a iných aktivitách.

Meranie pulzového oxymetra môžete spustiť manuálne zobrazením pohľadu pulzového oxymetra (*Ako získať údaje z pulzového oxymetra*, strana 72). Môžete tiež zapnúť celodenné načítavanie údajov (*Nastavenie režimu pulzového oxymetra*, strana 72). Keď si pozriete pohľad pulzného oxymetra, kým sa nehýbete, zariadenie vykoná analýzu nasýtenia kyslíkom a nadmorskej výšky. 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.

SPRÁVA: keď si prvýkrát pozriete pohľad pulzového oxymetra, hodinky musia vyhľadať satelitné signály, aby mohlo určiť vašu nadmorskú výšku. Mali by ste vyjsť von a počkať, kým hodinky nájdu satelity.

1. Kým sedíte alebo nevykonávate žiadnu činnosť, na úvodnej obrazovke hodiniek potiahnite prstom nahor.
2. Posuňte sa na pohľad pulzného oxymetra.
3. Vyberte pohľad pulzného oxymetra.
   Hodinky spustia meranie pulzným oxymetrom.
4. Zostaňte bez pohybu približne 30 sekúnd.
   SPRÁVA: 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.
5. Posuňte sa nadol na zobrazenie grafu s údajmi z vášho pulzného oxymetra za posledných sedem dní.

Nastavenie režimu pulzového oxymetra

1. Na úvodnej obrazovke hodiniek podržte •◯.
2. Vyberte položky **Nastavenia hodiniek** > **Zdravie a wellness** > **Pulzový oxymeter**.
3. Vyberte jednu z možností:
   - Ak chcete zapnúť merania, keď počas dňa nevykonávate žiadnu činnosť, vyberte položku **Celý deň**.
     SPRÁVA: zapnutím režimu **Celý deň** skrátite výdrž batérie.
   - Ak chcete zapnúť nepretržité merania počas spánku, vyberte položku **Počas spánku**.
     SPRÁVA: nezvyčajné polohy spánku by mohli spôsobiť neobyčajne nízke hodnoty SpO2 počas spánku.
   - Ak chcete vypnúť automatické merania, vyberte položku **Na požiadanie**.

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 hodiniek si umyte a osušte predlaktie.
- Pod hodinkami nemajte nanesený krém na opaľovanie, telové mlieko ani repelent.
- Zabráňte poškrabaniu optického snímača na zadnej strane hodiniek.
- Po každom cvičení hodinky opláchnite pod tečúcou vodou.

Automatický cieľ

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

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

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.

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 (*Nastavenie spánkového režimu*, strana 73). Štatistiky spánku obsahujú údaje o celkovej dĺžke spánku v hodinách, fázach spánku, pohyboch počas spánku a skóre spánku. Váš spánkový tréner vám poskytuje odporúčania týkajúce sa potreby spánku na základe vášho spánku a histórie aktivít, cirkadiánneho rytmu, stavu HRV a zdriemnutí (*Prehľady*, strana 35). Zdriemnutia sa pridajú do štatistík spánku a tiež môžu ovplyvniť vaše zotavenie. Svoje podrobné štatistiky spánku si môžete pozrieť vo svojom účte Garmin Connect.

SPRÁVA: Pomocou režimu nerušenia môžete vypnúť oznámenia a upozornenia okrem budíkov (*Ovládacie prvky*, strana 32).

Nastavenie spánkového režimu

Vaše hodinky používajú váš spánkový režim ako pomôcku na presné meranie spánku.

môžete tiež použiť aplikáciu Garmin Connect™ na nastavenie typických hodín spánku.

1. Na úvodnej obrazovke hodiniek podržte •◯.
2. Vyberte položky **Nastavenia hodiniek** > **Režimy sústredenia** > **Režim spánku** > **Plán**.
3. Vyberte rozsah dní.
4. Vyberte svoj čas zaspávania a zobúdzania.
5. Opakujte kroky 3 a 4, kým si nenastavíte svoj plán spánku.

Používanie automatického sledovania spánku

1. Hodinky majte na sebe aj počas spánku.
2. Nahrajte údaje sledovania spánku do svojho účtu Garmin Connect™ (*Používanie aplikácie Garmin Connect™*, strana 65).

   Svoje štatistiky spánku si môžete pozrieť vo svojom účte Garmin Connect.

Na svojich hodinkách Forerunner® môžete zobraziť informácie o spánku vrátane zdriemnutia (*Prehľady*, strana 35).

Variácie dýchania

⚠ VÝSTRAHA

Zariadenie Forerunner® nie je zdravotnícka pomôcka a nie je určené na použitie pri diagnostike alebo monitorovaní akéhokoľvek zdravotného stavu. Viac informácií o presnosti pulzového oxymetra nájdete na stránke garmin.com/ataccuracy.

Optický snímač srdcovej frekvencie na zariadení Forerunner má funkciu pulzného oxymetra, ktorý dokáže merať vaše variácie dýchania počas noci. Poznatky o variáciách dýchania sa poskytujú na zvýšenie povedomia o prostredí, v ktorom spíte, a o celkovej duševnej pohode. Príležitostné alebo časté variácie dýchania môžu byť spôsobené individuálnymi faktormi životného štýlu alebo prostredím, v ktorom spíte. Ak máte obavy týkajúce sa vašej úrovne variácií dýchania, obráťte sa na svojho lekára alebo poskytovateľa zdravotnej starostlivosti.

na detekciu variácií dýchania musíte zapnúť sledovanie pulzného oxymetra počas spánku (*Nastavenie režimu pulzového oxymetra*, strana 72).

Prehľad skóre spánku zobrazuje aktuálne údaje o variáciách dýchania.

prehľad si musíte pridať do zoznamu pohľadov (*Prispôsobenie zoznamu aplikácií*, strana 37).

V účte Garmin Connect™ si môžete pozrieť ďalšie podrobnosti o variáciách dýchania vrátane trendov počas viacerých dní.

Navigácia

Pomocou funkcií navigácie GPS môžete ukladať polohy, nechať sa navádzať do polôh a nájsť cestu domov.

Uloženie aktuálnej polohy

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

1. Podržte .
2. Vyberte položku **Uložiť polohu**.
   môžete si prispôsobiť ponuku ovládacích prvkov (*Prispôsobenie ponuky ovládacích prvkov*, strana 33).
3. Postupujte podľa pokynov na obrazovke.

Zobrazenie a úprava uložených polôh

TIP: polohu môžete uložiť z ponuky ovládacích prvkov (*Ovládacie prvky*, strana 32).

1. Na úvodnej obrazovke hodiniek stlačte tlačidlo .
2. Vyberte aktivitu.
3. Posuňte sa nadol a vyberte položky **Navigovať** > **Uložené polohy**.
4. Vyberte uloženú polohu.
5. Vyberte možnosť, ktorú chcete zobraziť, alebo upravte podrobnosti o polohe.

Odstránenie lokality

1. Stlačte .
2. Vyberte aktivitu, ktorá využíva GPS, napríklad **Beh**.
3. Posuňte sa nadol a vyberte položky **Navigovať** > **Uložené polohy**.
4. Vyberte uloženú polohu.
5. Vyberte položku **Vymazať**.

Navigovanie do cieľa

Zariadenie môžete použiť na navigáciu do predchádzajúceho cieľa alebo uloženého miesta.

1. Na úvodnej obrazovke hodiniek stlačte tlačidlo .
2. Vyberte aktivitu GPS.
3. Posuňte sa nadol a vyberte položku **Navigovať**.
4. Vyberte možnosť.
   - Vyberte položku **Minulé aktivity**, vyberte aktivitu a vyberte položku **Choď**.
   - Vyberte položku **Uložené polohy**, vyberte lokalitu a vyberte položku **Prejsť na**.
     TIP: polohu môžete uložiť z ponuky ovládacích prvkov (*Ovládacie prvky*, strana 32).
5. Stlačte na spustenie navigácie.

Navigácia späť na štart

Vaše zariadenie musí najskôr určiť umiestnenie satelitov, musíte spustiť časovač a začať aktivitu, až potom môžete využívať navigáciu späť na štart.

Počas vykonávania aktivity sa môžete kedykoľvek vrátiť do svojej východiskovej polohy. Ak napríklad bežíte v neznámom meste a nie ste si istí, ako sa dostanete späť do hotela, môžete využiť navigáciu do svojej východiskovej polohy. Táto funkcia nie je dostupná pre všetky aktivity.

1. Stlačte .
2. Vyberte aktivitu, ktorá využíva GPS, napríklad **Beh**.
3. Počas aktivity podržte .
4. Vyberte položku **Navigovať** > **Späť na Štart**.
5. Vyberte položku **TracBack** alebo **Vzdušnou čiarou**.
   Zobrazí sa obrazovka navigácie.
6. Pohnite sa dopredu.
   Šípka smeruje k počiatočnému bodu vašej aktivity.
   TIP: presnejšiu navigáciu získate otočením hodiniek v smere trasy.

Zastavenie navigácie

1 Počas navigácie v priebehu aktivity vyberte jednu z možností:
   - Podržte •◯.
   - Potiahnite prstom doprava.
2 Prejdite nadol a vyberte položku **Zastaviť navigáciu** alebo **Zastaviť dráhu**.
3 Vyberte položku ✔.

Navigácia do cieľa sa zastaví, ale vaša aktivita zostane aktívna. Stlačením ◯ sa vrátite k časovaču aktivity.

Dráhy

⚠ VÝSTRAHA

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.

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

Môžete tiež sledovať uloženú dráhu a pokúsiť sa znova dosiahnuť alebo prekonať predtým stanovené výkonnostné ciele.

Vytvorenie dráhy v aplikácii Garmin Connect™

Pred vytvorením dráhy v aplikácii Garmin Connect je potrebné mať založený Garmin Connect účet (*Garmin Connect™*, strana 64).

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 **Dokončené**.

SPRÁVA: túto dráhu môžete odoslať do svojho zariadenia (*Odoslanie dráhy do vášho zariadenia*, strana 76).

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 76).

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.

Sledovanie dráhy na vašom zariadení

1 Na úvodnej obrazovke hodiniek stlačte tlačidlo ◯.
2 Vyberte aktivitu GPS.
3 Posuňte sa nadol a vyberte položky **Navigovať** > **Dráhy**.
4 Vyberte dráhu.
5 Stlačte ◯
6 Vyberte položku **Spustiť dráhu** alebo **Prejsť dráhu v opačnom smere**.
7 Stlačte ◯ na spustenie navigácie.

Zobrazenie alebo úprava podrobností o dráhe

Pred navigáciou po trase môžete zobraziť alebo upraviť podrobnosti o dráhe.

1 Na úvodnej obrazovke hodiniek stlačte tlačidlo ◯.
2 Vyberte aktivitu GPS.

3 Posuňte sa nadol a vyberte položky **Navigovať** > **Dráhy**.
4 Vyberte dráhu.
5 Stlačte .
6 Vyberte jednu z možností:
   - Ak chcete spustiť navigáciu, vyberte položku **Spustiť dráhu**.
   - Ak chcete zobraziť body dráhy, ako napríklad miesta s vodou, prekážky alebo strmé stúpania, vyberte položku **Zobraziť body dráhy**.

     TIP: body dráhy môžete pridať pri vytváraní dráhy v aplikácii Garmin Connect™ (*Vytvorenie dráhy v aplikácii Garmin Connect™*, strana 76).
   - Ak chcete vytvoriť vlastné pásmo tempa, vyberte položku **PacePro** (*Tréning PacePro™*, strana 21).
   - Ak chcete zobraziť dráhu na mape a na posúvať a približovať mapu, vyberte položku **Mapa**.
   - Ak chcete spustiť dráhu opačným smerom, vyberte položku **Prejsť dráhu v opačnom smere**.
   - Ak chcete zobraziť graf výšky trasy, vyberte položku **Graf nad. výšky**.
   - Ak chcete zmeniť názov dráhy vyberte položku **Názov**.
   - Ak chcete dráhu odstrániť, vyberte položku **Vymazať**.

Nastavenie kurzu kompasu

1 Vyberte jednu z možností:
   - V prehľade ABC prejdite na kompas a stlačte .
   - Na ovládaní ABC prejdite na kompas a stlačte .
2 Vyberte položku **Uzamknúť kurz**.
3 Nasmerujte hornú časť hodiniek smerom ku kurzu a stlačte .
   Keď sa odkloníte od kurzu, kompas zobrazí smer odchýlenia od kurzu a stupeň odchýlky.

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.

Pridanie obrazovky s mapovými údajmi

V rámci aktivity GPS si môžete pridať mapu do slučky obrazoviek s údajmi.

1. Na úvodnej obrazovke hodiniek stlačte tlačidlo .
2. Vyberte položku **Aktivity** a vyberte aktivitu GPS.
3. Posuňte sa nadol a vyberte nastavenia aktivity.
4. Vyberte položky **Obrazovky s údajmi** > **Pridať nové** > **Mapa**.

Posúvanie a priblíženie mapy

1. Ak chcete zobraziť mapu počas navigácie, stlačte tlačidlo • alebo .
   možno bude potrebné pridať obrazovku s mapovými údajmi pre danú aktivitu (*Prispôsobenie obrazoviek s údajmi*, strana 27).
2. Podržte tlačidlo •.
3. Vyberte položku **Ovládacie prvky mapy**.
4. Vyberte jednu z možností:
   - Ak chcete prepínať medzi posúvaním nahor a nadol, posúvaním doľava a doprava alebo približovaním, stlačte tlačidlo .
   - Ak chcete posúvať alebo približovať mapu, stlačte tlačidlo • alebo .
   - Skončíte stlačením tlačidla .

Nastavenia mapy

Môžete si prispôsobiť, ako sa mapa zobrazí v na obrazovkách s údajmi o mape.

Podržte •, vyberte položky **Nastavenia hodiniek > Mapa a navigácia**.

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 polohy používateľa na mape.

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

Bezpečnostné a monitorovacie funkcie

⚠ UPOZORNENIE

Bezpečnostné a monitorovacie funkcie dostupné prostredníctvom aplikácie Garmin Connect™ sú doplnkové funkcie a nemali by sa používať ako primárny spôsob získania núdzovej pomoci. Aplikácia Garmin Connect vo vašom mene nekontaktuje núdzové služby.

OZNÁMENIE

Ak chcete používať bezpečnostné a monitorovacie funkcie, hodinky musia byť pripojené k aplikácii Garmin Connect pomocou technológie Bluetooth®. Váš spárovaný telefón musí byť vybavený dátovým balíkom a musí sa nachádzať v oblasti pokrytia siete, kde je k dispozícii dátové pripojenie. Do svojho účtu Garmin Connect môžete pridať kontakty pre prípad núdze.

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

Asistent: keď požiadate o pomoc, hodinky odošlú správu s vaším menom, odkazom LiveTrack a polohou GPS (ak je k dispozícii) vašim núdzovým kontaktom (*Žiadosť o pomoc*, strana 80).

Rozpoznanie dopravnej udalosti: keď hodinky Forerunner® rozpoznajú udalosť počas určitých vonkajších aktivít, odošlú automatickú správu, prepojenie LiveTrack a polohu GPS (ak je k dispozícii) vašim núdzovým kontaktom (*Zapnutie a vypnutie funkcie rozpoznania nehôd*, strana 79).

Live Event Sharing: počas udalosti odosiela správy priateľom a rodine a poskytuje aktualizácie v reálnom čase.

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

LiveTrack: odošle odkaz na webovú stránku priateľom a rodine, aby mohli sledovať vaše preteky a tréningové aktivity v reálnom čase. Pomocou aplikácie Garmin Connect môžete pozvať sledovateľov prostredníctvom e-mailu alebo sociálnych médií, čím im umožníte zobraziť vaše údaje v reálnom čase.

Pridanie núdzových kontaktov

Telefónne čísla núdzových kontaktov sa používajú na účely bezpečnosti a sledovania.

1. V aplikácii Garmin Connect™ vyberte položku •••.
2. Vyberte položku **Bezpečnosť a sledovanie** > **Bezpečnostné funkcie** > **Núdzové kontakty** > **Pridať núdzový kontakt**.
3. Postupujte podľa pokynov na obrazovke.

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

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 (*Pridanie núdzových kontaktov*, strana 79).

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 v zariadení Forerunner® (*Používanie aplikácie Garmin Connect™*, strana 65).

Zapnutie a vypnutie funkcie rozpoznania nehôd

⚠ UPOZORNENIE

Rozpoznanie nehôd je k dispozícii ako doplnková funkcia len pre určité udalosti v teréne. Na rozpoznanie nehody 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 nehôd na hodinkách musíte najskôr v aplikácii Garmin Connect nastaviť svoje núdzové kontakty (*Pridanie núdzových kontaktov*, strana 79). 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).

1 Na úvodnej obrazovke hodiniek podržte .
2 Vyberte položky **Nastavenia hodiniek** > **Bezpečnosť a sledovanie** > **Rozpoznanie dopravnej udalosti**.
3 Vyberte aktivitu GPS.

SPRÁVA: 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 vaším 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 nie je potrebná, automatickú správu môžete zrušiť.

Žiadosť o pomoc

⚠ 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

Aby ste mohli požiadať o pomoc, musíte najskôr v aplikácii Garmin Connect nastaviť svoje núdzové kontakty (*Pridanie núdzových kontaktov*, strana 79). Váš spárovaný telefón musí mať dátový paušál a musí sa nachádzať v oblasti pokrytej sieťou, kde sú dostupné dáta. Vaše núdzové kontakty musia byť schopné prijímať e-maily alebo textové správy (môžu sa uplatňovať štandardné sadzby pre textové správy).

1 Podržte .

Hodinky vibrujú, keď je aktivovaná funkcia pomoci.

2 Počkajte na časovač odpočítavania.

Hodinky odošlú správu vašim núdzovým kontaktom.

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

Hudba

SPRÁVA: k dispozícii sú tri rôzne možnosti prehrávania hudby na hodinkách Forerunner® 170 Music.

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

V prípade hodiniek Forerunner 170 Music si môžete prevziať zvukový obsah do svojich hodiniek 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.

Pripojenie k externému poskytovateľovi

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

Ďalšie možnosti vám poskytne aplikácia Connect IQ™, ktorú si môžete stiahnuť do svojho telefónu (*Preberanie funkcií Connect IQ™*, strana 67).

1. Na úvodnej obrazovke hodiniek stlačte tlačidlo .
2. Vyberte položky **Obchod Connect IQ™**.
3. Podľa pokynov na obrazovke nainštalujte poskytovateľa hudby tretej strany.
4. Ak na ktorejkoľvek obrazovke podržíte tlačidlo , otvorí sa ponuka ovládania hudby.
5. Vyberte poskytovateľa hudby.

   SPRÁVA: ak si chcete vybrať ďalšieho poskytovateľa, podržte , vyberte položky **Nastavenia hodiniek** > **Hudba** > **Poskytovatelia 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 63).

1. Ak na ktorejkoľvek obrazovke podržíte tlačidlo , otvorí sa ponuka ovládania hudby.
2. Podržte tlačidlo .
3. Vyberte položku **Poskytovatelia hudby**.
4. Vyberte pripojeného poskytovateľa alebo vyberte položku **Pridať hudobné aplikácie** a pridajte poskytovateľa hudby z obchodu Connect IQ™.
5. Vyberte zoznam skladieb alebo inú položku, ktoré chcete prevziať do hodiniek.
6. V prípade potreby stlačte položku , kým sa nezobrazí výzva na synchronizáciu so službou.

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

Stiahnutie vlastného zvukového obsahu

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

Z počítača si môžete do hodiniek Forerunner® 170 Music preniesť vlastné zvukové súbory, ako sú súbory .mp3 a .m4a. Ďalšie informácie nájdete na stránke 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 začiarkávacie políčka pri zvukových súboroch a vyberte položku **Odoslať do zariadenia**.
5. V prípade potreby vyberte v zozname Forerunner 170 Music kategóriu, následne označte začiarkavacie políčka a výberom položky **Odstrániť zo zariadenia** odstráňte zvukové súbory.

Počúvanie hudby

1. Ak na ktorejkoľvek obrazovke podržíte tlačidlo , otvorí sa ponuka ovládania hudby.
2. Podržte tlačidlo .

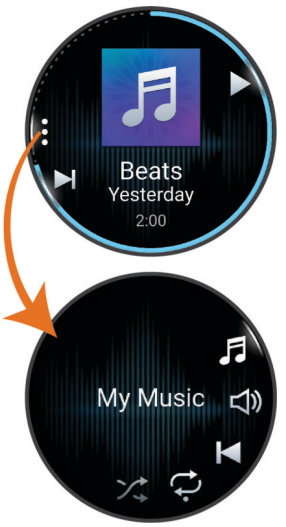
3 Vyberte jednu z možností:
   - Ak hudbu počúvate po prvýkrát, vyberte položky **Nastavenia** > **Hudba** > **Poskytovatelia hudby**.
   - Ak hudbu nepočúvate po prvýkrát, vyberte položku **Poskytovatelia hudby**.
4 Vyberte jednu z možností:
   - Ak chcete počúvať hudbu prevzatú do hodiniek z počítača, vyberte položku **Moja hudba** a vyberte možnosť (*Stiahnutie vlastného zvukového obsahu*, strana 81).
   - Ak chcete počúvať hudbu od treťostranového poskytovateľa, vyberte názov poskytovateľa a vyberte zoznam skladieb.
   - Ak chcete prehrávanie hudby ovládať na telefóne, vyberte položku **Ovládať v telefóne**.
5 V prípade potreby pripojte Bluetooth® slúchadlá (*Pripojenie slúchadiel Bluetooth®*, strana 82).
6 Vyberte položku ▶.

Ovládacie prvky prehrávania hudby

SPRÁVA: niektoré ovládacie prvky prehrávania hudby sú dostupné len na hodinkách Forerunner® 170 Music.

SPRÁVA: počas aktivity môžete potiahnutím doľava zobraziť ovládacie prvky prehrávania hudby.

Ovládacie prvky prehrávania hudby môžu vyzerať 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.

Pripojenie slúchadiel Bluetooth®

Ak chcete počúvať hudbu, ktorú máte nahratú v hodinkách Forerunner® 170 Music, musíte pripojiť slúchadlá Bluetooth.

1 Slúchadlá sa musia nachádzať vo vzdialenosti do 2 m (6,6 stopy) od hodiniek.
2 Spustite režim párovania na slúchadlách.
3 Na úvodnej obrazovke hodiniek podržte •◯.
4 Vyberte položky **Nastavenia hodiniek** > **Hudba** > **Slúchadlá** > **Pridať nové**.

5 Vyberte slúchadlá a dokončite proces párovania.

Zmena zvukového režimu

Režim prehrávania hudby môžete zmeniť zo stereofónneho na monofónny.

1 Na úvodnej obrazovke hodiniek podržte •◯.
2 Vyberte položku **Nastavenia hodiniek** > **Hudba** > **Zvuk**.
3 Vyberte možnosť.

Profil používateľa

Profil používateľa si môžete aktualizovať buď na hodinkách, alebo v aplikácii Garmin Connect™.

Nastavenie vášho profilu používateľa

Môžete aktualizovať osobné informácie, ako sú výška, hmotnosť, tréningové zóny a oveľa viac. Hodinky využívajú tieto informácie na výpočet presných tréningových údajov.

1 Na úvodnej obrazovke hodiniek podržte •◯.
2 Vyberte položky **Nastavenia hodiniek** > **Profil používateľa**.
3 Vyberte možnosť.

Nastavenia pohlavia

Keď si prvýkrát nastavíte hodinky, musíte si nastaviť pohlavie. Väčšina fitness a tréningových algoritmov je binárna. Garmin® odporúča na dosiahnutie čo najpresnejších výsledkov vybrať si pohlavie priradené pri narodení. Po úvodnom nastavení si môžete prispôsobiť nastavenia profilu vo svojom Garmin Connect™ účte.

Profil a súkromie: umožňuje vám prispôsobiť údaje vo vašom verejnom profile.

Nastavenia používateľa: nastaví vaše pohlavie. Ak vyberiete možnosť Nešpecifikované, algoritmy, ktoré vyžadujú binárny vstup, použijú pohlavie, ktoré ste zadali pri prvom nastavení hodiniek.

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 Index™, hodinky namiesto BMI použijú na výpočet kondičného veku metriku percentuálneho podielu telesného tuku. Zmeny v cvičení a životnom štýle môžu mať vplyv na váš kondičný vek.

SPRÁVA: aby bol kondičný vek čo najpresnejší, dokončite nastavenie profilu používateľa (*Nastavenie vášho profilu používateľa*, strana 84).

1 Na úvodnej obrazovke hodiniek podržte •◯.
2 Vyberte položky **Nastavenia hodiniek** > **Profil používateľa** > **Vek podľa telesnej kondície**.

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.

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 85).

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

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 a bicyklovanie. Ak chcete počas svojej aktivity dostávať čo najpresnejšie údaje o kalóriách, nastavte svoj maximálny srdcový tep. Jednotlivé zóny srdcového tepu môžete nastaviť a tepovú frekvenciu počas oddychu zadať aj manuálne. Zóny môžete manuálne upraviť v hodinkách alebo pomocou vášho účtu Garmin Connect™.

1 Na úvodnej obrazovke hodiniek podržte •◯.
2 Vyberte položky **Nastavenia hodiniek** > **Profil používateľa** > **Zóny srdcového tepu a výkonu** > **Srdcový tep**.
3 Vyberte položku **Maximálny srdcový tep** a zadajte váš maximálny srdcový tep.

Funkciu Automatická detekcia môžete používať na automatické zaznamenávanie svojho maximálneho srdcového tepu počas aktivity.

4 Vyberte položku **Prah laktátu** a zadajte svoj srdcový tep pri prahovej hodnote laktátu, ak túto hodnotu poznáte.
5 Vyberte položky **Pokojový srdcový tep** > **Nastaviť vlastný** a zadajte svoj srdcový tep v pokoji.
Môžete použiť priemernú hodnotu srdcového tepu v pokoji odmeranú vašimi hodinkami alebo môžete nastaviť vlastnú hodnotu srdcového tepu v pokoji.
6 Vyberte položky **Zóny** > **Založené na**.
7 Vyberte jednu z možností:
- Ak chcete zobraziť a upraviť zóny na základe počtu úderov za minútu, vyberte možnosť **ÚDERY/MIN.**.
- Select **%Max. ST**, ak chcete zobraziť a upraviť zóny ako percentuálny pomer maximálneho srdcového tepu, vyberte položku
- Ak chcete zobraziť a upraviť zóny ako percentuálny pomer rezervy srdcového tepu (maximálny srdcový tep mínus srdcový tep v pokoji), vyberte položku **%HRR**.
- Ak chcete zobraziť a upraviť zóny ako percentuálny pomer srdcového tepu pri prahu laktátu, vyberte položku **% srdcového tepu prahu laktátu**.

8 Vyberte zóny a zadajte hodnoty pre jednotlivé zóny.
9 Ak chcete pridať osobitné zóny srdcového tepu (voliteľné), vyberte položku **Srdcový tep pri športovaní** a vyberte športový profil.
10 Ak chcete pridať zóny športového srdcového tepu (voliteľné), zopakujte tieto kroky.

Nastavenie zón srdcového tepu pomocou hodiniek

Predvolené nastavenia umožňujú hodinkám 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 84).
- Často behajte s monitorom srdcového tepu na zápästí alebo na hrudi.
- Zobrazte svoje trendy v oblasti srdcového teplu a časy v jednotlivých zónach pomocou svoho 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 aeróbneho 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	Anaeróbny 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 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 Na úvodnej obrazovke hodiniek podržte .
2 Vyberte položky **Nastavenia hodiniek** > **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 svojho prahového výkonu, vyberte položku **% FTP** alebo **% TP**.

6 Vyberte položku **FTP** alebo **Prahový výkon** a zadajte hodnotu.
7 Vyberte zóny a zadajte hodnoty pre jednotlivé zóny.
8 V prípade potreby vyberte položku **Minimum** a zadajte minimálnu hodnotu výkonu.

Nastavenia správcu napájania

Na úvodnej obrazovke hodiniek podržte • a vyberte položky **Nastavenia hodiniek** > **Správca výkonu**.

Šetrič batérie: prispôsobí systémové nastavenia tak, aby predĺžili výdrž batérie v režime hodiniek (*Prispôsobenie funkcie šetriča batérie*, strana 87).

Percentá batérie: zobrazí zostávajúcu výdrž batérie v percentách.

Odhady výdrže bat.: zobrazí zostávajúcu výdrž batérie ako odhadovaný počet dní alebo hodín.

Upozornenie na nízky stav nabitia batérie: upozorní vás, keď je úroveň nabitia batérie nízka.

Prispôsobenie funkcie šetriča batérie

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

Zapnite funkciu šetriča batérie z ponuky ovládacích prvkov (*Ovládacie prvky*, strana 32).

1. Na úvodnej obrazovke hodiniek podržte •.
2. Vyberte položky **Nastavenia hodiniek** > **Správca výkonu** > **Šetrič batérie**.
   Hodinky zobrazujú hodiny výdrže batérie získané pri každej zmene nastavenia.

Dostupnosť

Vaše hodinky Forerunner® majú funkcie dostupnosti, ako sú vlastné farebné filtre a ďalšie nastavenia zvuku a displeja.

Nastavenia dostupnosti

Na úvodnej obrazovke hodiniek podržte • a vyberte položky **Nastavenia hodiniek** > **Dostupnosť**.

Hlasové pozadie hodiniek: umožňuje pripojeným slúchadlám čítať údaje z úvodnej obrazovky hodiniek. Môžete vybrať možnosti Len čas a dátum alebo Celé pozadie hodiniek.

SPRÁVA: táto funkcia je k dispozícii iba s hodinkami Forerunner® 170 Music.

Farebné filtre: nastaví farebný režim pre všetky obrazovky, čím sa zvýši viditeľnosť farieb prefarboslepých. Môžete odstrániť konkrétne farby, ako napríklad červenú, zelenú alebo modrú, alebo vybrať položkuStupnica sivej a odstrániť všetky farby.

Upozorniť každú hodinu: umožňuje upozornenie na začiatku každej hodiny.

SPRÁVA: toto upozornenie si môžete nastaviť ako tón alebo vibráciu hodiniek, hovorený čas dňa cez pripojené slúchadlá alebo akúkoľvek kombináciu s hodinkami Forerunner 170 Music.

Nastavenia systému

Na úvodnej obrazovke hodiniek podržte •◯ a vyberte položky **Nastavenia hodiniek** > **Systém**.

Jazyk: slúži na nastavenie zobrazovaného jazyka hodiniek.

Skratky: slúži na priradenie skratiek k tlačidlám (*Prispôsobenie skratiek tlačidiel*, strana 89).

Prístupový kód: slúži na nastavenie štvorciferného prístupového kódu na zabezpečenie vašich osobných údajov, keď hodinky nie sú na vašom zápästí (*Nastavenie prístupového kódu hodiniek*, strana 89).

Nerušiť: slúži na aktiváciu režimu Nerušiť, ktorý slúži na stlmenie obrazovky a vypnutie upozornení a oznámení.

Kompas: slúži na kalibráciu vnútorného kompasu a prispôsobenie nastavení (*Kompas*, strana 90).

Výškomer a barometer: slúži na kalibráciu vnútorného barometrického výškomera a prispôsobenie nastavení (*Výškomer a barometer*, strana 90).

Čas: slúži na nastavenie času (*Nastavenia času*, strana 91).

Hlas: slúži na nastavenie hlasového dialektu hodiniek a typu hlasu. Počas aktivity môžete tiež nastaviť hlasové upozornenia (*Prehrávanie hlasových upozornení počas aktivity*, strana 30).

Rozšírené: otvorí rozšírené systémové nastavenia na nastavenie merných jednotiek, režimu záznamu údajov a režimu USB (*Pokročilé nastavenia systému*, strana 91).

Obnoviť a resetovať: konfiguruje zálohovanie údajov hodiniek a resetuje používateľské údaje a nastavenia (*Obnovenie a vynulovanie nastavení*, strana 92).

Aktualizácia softvéru: nainštaluje stiahnuté aktualizácie softvéru, umožňuje automatické aktualizácie a umožňuje vám manuálne skontrolovať dostupnosť aktualizácií (*Aktualizácie produktov*, strana 97).

Info: zobrazenie informácií o zariadení, softvéri, licenciách a regulačných informácií (*Zobrazenie informácií o zariadení*, strana 93).

Prispôsobenie skratiek tlačidiel

Môžete si prispôsobiť funkciu podržania jednotlivých tlačidiel a kombinácií tlačidiel.

1. Na úvodnej obrazovke hodiniek podržte •◯.
2. Vyberte položku **Nastavenia hodiniek** > **Systém** > **Skratky**.
3. Zvoľte tlačidlo alebo kombináciu tlačidiel, ktoré chcete prispôsobiť.
4. Zvoľte funkciu.

Nastavenie prístupového kódu hodiniek

OZNÁMENIE

Ak trikrát zadáte nesprávny prístupový kód, hodinky sa dočasne zablokujú. Po piatich nesprávnych pokusoch sa hodinky zablokujú, kým neobnovíte prístupový kód v aplikácii Garmin Connect™. Ak ste hodinky nespárovali s telefónom, hodinky odstránia vaše údaje a obnovia sa na predvolené výrobné nastavenia po piatich nesprávnych pokusoch.

Môžete nastaviť prístupový kód hodiniek na zabezpečenie svojich osobných údajov, keď hodinky nie sú na vašom zápästí. Ak používate funkciu Garmin Pay™, hodinky používajú rovnaký štvorciferný prístupový kód potrebný na otvorenie vašej peňaženky (*Garmin Pay™*, strana 14).

1. Na úvodnej obrazovke hodiniek podržte •◯.
2. Vyberte položky **Nastavenia hodiniek** > **Systém** > **Prístupový kód** > **Nastavenie prístupového kódu**.
3. Zadajte štvorciferný prístupový kód.

Keď si nabudúce odstránite hodinky zo zápästia, pred zobrazením akýchkoľvek údajov budete musieť zadať prístupový kód.

Zmena prístupového kódu hodiniek

Musíte poznať svoj existujúci prístupový kód hodiniek, aby ste ho mohli zmeniť. Ak zabudnete prístupový kód alebo vykonáte príliš veľa nesprávnych pokusov o zadanie prístupového kódu, musíte ho obnoviť v aplikácii Garmin Connect™.

1. Na úvodnej obrazovke hodiniek podržte •◯.
2. Vyberte položky **Nastavenia hodiniek** > **Systém** > **Prístupový kód** > **Zmeniť prístupový kód**.
3. Zadajte existujúci štvorciferný prístupový kód.
4. Zadajte nový štvorciferný prístupový kód.

Keď si nabudúce odstránite hodinky zo zápästia, pred zobrazením akýchkoľvek údajov budete musieť zadať prístupový kód.

Vypnutie prístupového kódu hodiniek

SPRÁVA: musíte poznať svoj existujúci prístupový kód zariadenia, aby ste ho mohli vypnúť. Ak zabudnete prístupový kód alebo vykonáte príliš veľa nesprávnych pokusov o zadanie prístupového kódu, musíte ho obnoviť v aplikácii Garmin Connect™.

1 Na úvodnej obrazovke hodiniek podržte •◯.
2 Vyberte položky **Nastavenia hodiniek** > **Systém** > **Prístupový kód** > **Prístupový kód** > **Vypnúť(é)**.
3 Zadajte existujúci štvorciferný prístupový kód.

Hodinky vypnú možnosť prístupového kódu.

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 90). Kompas môžete zobraziť v ponuke ovládacích prvkov, (*Ovládacie prvky*, strana 32), v zozname prehľadov (*Prehľady*, strana 35) alebo na obrazovke údajov počas aktivity (*Prispôsobenie obrazoviek s údajmi*, strana 27).

Nastavenia kompasu

Na úvodnej obrazovke hodiniek podržte •◯ a vyberte položky **Nastavenia hodiniek** > **Systém** > **Kompas**.

Kalibrovať: manuálne kalibruje snímač kompasu (*Manuálna kalibrácia kompasu*, strana 90).

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

Referenčný Sever: nastaví referenčný sever kompasu (*Nastavenie referenčného severu*, strana 90).

Magnetická odchýlka: nastaví odchýlku magnetometra pre referenčný sever, ak je možnosť **Referenčný Sever** nastavená na **Používateľ**.

Režim: nastaví kompas tak, aby pri pohybe používal kombináciu údajov GPS a elektronického snímača (Automaticky), iba údaje GPS alebo magnetometer.

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.

Hodinky predvolene využívajú automatickú kalibráciu. Ak zistíte chybnú činnosť kompasu, napríklad po prejdení veľkej vzdialenosti alebo po extrémnych zmenách teploty, môžete kalibráciu kompasu vykonať manuálne.

1 Na úvodnej obrazovke hodiniek podržte •◯.
2 Vyberte položky **Nastavenia hodiniek** > **Systém** > **Kompas** > **Kalibrovať**.
3 Pohybujte zápästím v tvare malej osmičky, kým sa nezobrazí správa.

Nastavenie referenčného severu

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

1 Na úvodnej obrazovke hodiniek podržte •◯.
2 Vyberte položky **Nastavenia hodiniek** > **Systém** > **Kompas** > **Referenčný Sever**.
3 Vyberte jednu z možností:
   - Ak chcete nastaviť geografický sever ako referenciu kurzu, vyberte položku **Pravý**.
   - Ak chcete nastaviť magnetický sever ako smer bez deklinácie, vyberte položku **Magnetický**.
   - Ak chcete nastaviť súradnice severu (000°) ako referenciu kurzu, vyberte položku **Súradnice**.
   - Ak chcete manuálne nastaviť hodnotu magnetickej odchýlky, vyberte položky **Používateľ** > **Magnetická odchýlka**, zadajte magnetickú odchýlku a vyberte položku **Hotovo**.

Výškomer a barometer

Hodinky obsahujú vnútorný 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 a barometra*, strana 91). Výškomer a barometer môžete zobraziť v ponuke ovládacích prvkov (*Ovládacie prvky*, strana 32), v zozname prehľadov (*Prehľady*, strana 35) alebo v zozname aplikácií (*Aplikácie*, strana 10).

Nastavenia výškomeru a barometra

Na úvodnej obrazovke hodiniek podržte •◯ a vyberte položky **Nastavenia hodiniek** > **Systém** > **Výškomer a barometer**.

Kalibrovať: manuálne kalibruje snímač výškomera a barometra.

Autokalibrácia: snímač sa automaticky kalibruje 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.

Tlak: nastavuje jednotky merania použité pre tlak.

Graf barometra: nastavuje dĺžku času, ktorý sa zobrazí na grafe pre prehľad barometra.

Kalibrácia barometrického výškomera

Kalibráciu vašich hodiniek 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. Na úvodnej obrazovke hodiniek podržte •◯.
2. Vyberte položky **Nastavenia hodiniek** > **Systém**.
3. Vyberte položku **Výškomer a barometer**.
4. Vyberte položku **Kalibrovať**.
5. Vyberte jednu z možností:
   - Ak chcete zadať aktuálnu nadmorskú výšku manuálne, vyberte možnosť **Zadajte manuálne**.
   - Ak chcete vykonať automatickú kalibráciu z vašej polohy GPS, vyberte možnosť **Použiť GPS**.

Nastavenia času

Na úvodnej obrazovke hodiniek podržte tlačidlo •◯ a vyberte položky **Nastavenia hodiniek** > **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.

Synchronizácia času: umožňuje manuálnu synchronizáciu času pri prechode do iného časového pásma alebo pri zmene zimného času na letný (*Synchronizácia času*, strana 91).

Synchronizácia času

Po každom zapnutí zariadenia a vyhľadaní satelitov alebo po spustení aplikácie Garmin Connect™ na vašom spárovanom telefóne zariadenie automaticky zistí časové pásma a aktuálny čas. Synchronizáciu času môžete vykonať aj manuálne pri prechode do iného časového pásma alebo pri zmene zimného času na letný čas.

1. Na úvodnej obrazovke hodiniek podržte •◯.
2. Vyberte položky **Nastavenia hodiniek** > **Systém** > **Čas** > **Synchronizácia času**.
3. Počkajte, kým sa zariadenie pripojí k spárovanému telefónu alebo vyhľadá satelity (*Vyhľadanie satelitných signálov*, strana 99).

   TIP: stlačením tlačidla ◯ môžete vymeniť zdroj.

Pokročilé nastavenia systému

Na úvodnej obrazovke hodiniek podržte •◯ a vyberte položky **Nastavenia hodiniek** > **Systém** > **Rozšírené**.

Formát: nastavuje všeobecné preferencie formátu, napríklad merné jednotky, tempo a rýchlosť zobrazené počas aktivít, a začiatok týždňa (*Zmena merných jednotiek*, strana 92).

Záznam údajov: konfiguruje spôsob, akým hodinky zaznamenávajú údaje aktivity (*Nastavenia nahrávanie údajov*, strana 92).

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

Zmena merných jednotiek

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

1 Na úvodnej obrazovke hodiniek podržte •◯.
2 Vyberte položky **Nastavenia hodiniek** > **Systém** > **Rozšírené** > **Formát** > **Jedn.**.
3 Vyberte typ merania.
4 Vyberte mernú jednotku.

Nastavenia nahrávanie údajov

Na úvodnej obrazovke hodiniek podržte •◯ a vyberte položky **Nastavenia hodiniek** > **Systém** > **Rozšírené** > **Záznam údajov**.

Frekvencia: umožňuje nastaviť, ako často hodinky zaznamenávajú údaje aktivít. Možnosť záznamu frekvencie **Inteligentné** (predvolená) umožňuje dlhšie zaznamenávanie aktivít. Možnosť záznamu **Každú sekundu** poskytuje podrobnejšie záznamy aktivít, no nemusí zaznamenať celý priebeh dlhšie trvajúcej aktivity. Zaznamenáva kľúčové body, kedy zmeníte smer, tempo alebo sa vám zmení srdcový tep. Záznam vašich aktivít je menší, čo vám umožňuje uložiť viac aktivít do pamäte zariadenia.

Záznam HRV: umožňuje hodinkám zaznamenávať variabilitu srdcového tepu počas aktivity (*Stav variability srdcového tepu*, strana 40).

Obnovenie a vynulovanie nastavení

Nastavenia z existujúcich hodiniek Garmin® môžete zálohovať a potom ich obnoviť v iných kompatibilných hodinkách Garmin pomocou aplikácie Garmin Connect™ (*Obnovenie nastavení a údajov z aplikácie Garmin Connect™*, strana 92). Nastavenia zahŕňajú športové profily, prehľady, nastavenia používateľa, tréningy a ďalšie položky.

Na úvodnej obrazovke hodiniek podržte •◯ a vyberte položky **Nastavenia hodiniek** > **Systém** > **Obnoviť a resetovať**.

Automatické zálohovanie: pravidelne zálohuje vaše nastavenia do účtu Garmin Connect.

Zálohovať teraz: manuálne zálohuje vaše nastavenia do účtu Garmin Connect.

Zobraziť správu: zobrazí všetky problémy od posledného obnovenia nastavení hodiniek.

toto nastavenie sa zobrazí len vtedy, ak sa niektoré nastavenia hodiniek neobnovili správne.

Zálohovať obsah: zobrazí typ ukladaných údajov.

Vynulovať: obnoví vybraté nastavenia na predvolené výrobné hodnoty (*Obnovenie všetkých predvolených nastavení*, strana 92).

Obnovenie nastavení a údajov z aplikácie Garmin Connect™

1 V aplikácii Garmin Connect vyberte položku •••.
2 Zvoľte položku **Zariadenia Garmin** a vyberte vaše hodinky.
3 Vyberte položku **Systém** > **Obnoviť a resetovať** > **Zálohy zariadenia**.
4 Vyberte zálohu zo zoznamu.
5 Vyberte položku **Obnoviť zo zálohy** > **Obnoviť**.
6 Postupujte podľa pokynov na obrazovke.
7 Počkajte, kým sa hodinky zosynchronizujú s aplikáciou.
8 Na hodinkách stlačte ◯, a vyberte ✔.
Hodinky sa reštartujú a obnovia vaše nastavenia a údaje.
9 Postupujte podľa pokynov na obrazovke.

Obnovenie všetkých predvolených nastavení

Pred obnovením všetkých predvolených nastavení by ste mali hodinky synchronizovať s aplikáciou Garmin Connect™ a nahrať údaje o svojich aktivitách.

Môžete obnoviť predvolené výrobné hodnoty všetkých nastavení hodiniek.

1 Na úvodnej obrazovke hodiniek podržte •◯.
2 Vyberte položky **Nastavenia hodiniek** > **Systém** > **Obnoviť a resetovať** > **Vynulovať**.
3 Vyberte jednu z možností:
- Ak chcete obnoviť predvolené výrobné hodnoty všetkých nastavení hodiniek a uchovať všetky používateľom zadané informácie a históriu aktivity, vyberte položku **Obnoviť predvolené nastavenia**.

- Ak chcete z histórie 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 hodiniek a odstrániť všetky používateľom zadané informácie a históriu aktivity, vyberte položku **Odstrániť údaje a obnoviť nastavenia**.

  SPRÁVA: ak ste si vytvorili peňaženku Garmin Pay™, táto možnosť odstráni peňaženku z hodiniek. Ak máte v hodinkách uloženú hudbu, táto možnosť odstráni aj uloženú hudbu.
- Ak chcete odstrániť všetky dočasné súbory z hodiniek, vyberte položku **Odstrániť dočasné súbory**.

Zobrazenie informácií o zariadení

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

1 Na úvodnej obrazovke hodiniek podržte •◯.
2 Vyberte položky **Nastavenia hodiniek** > **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 hodiniek podržte •◯.
2 Z ponuky nastavení vyberte položku **Systém**.
3 Vyberte položku **Info**.

Informácie o zariadení

Informácie o displeji AMOLED

Nastavenia hodiniek sú predvolene optimalizované na výdrž batérie a výkon (*Tipy na maximalizáciu výdrže batérie*, strana 97).

Perzistencia obrazu (čas dosvitu) alebo „vypálenie pixelov“ je bežným javom zariadení AMOLED. Ak chcete predĺžiť životnosť displeja, nemali by ste dlhodobo zobrazovať statické obrázky pri vysokej úrovni jasu. Za účelom minimalizovania vypálenia sa displej Forerunner® po uplynutí zvoleného časového limitu vypne (*Nastavenia displeja a jasu*, strana 57). Hodinky môžete prebudiť otočením zápästia k telu, ťuknutím na dotykovú obrazovku alebo stlačením tlačidla.

Nabíjanie hodiniek

⚠ VÝSTRAHA

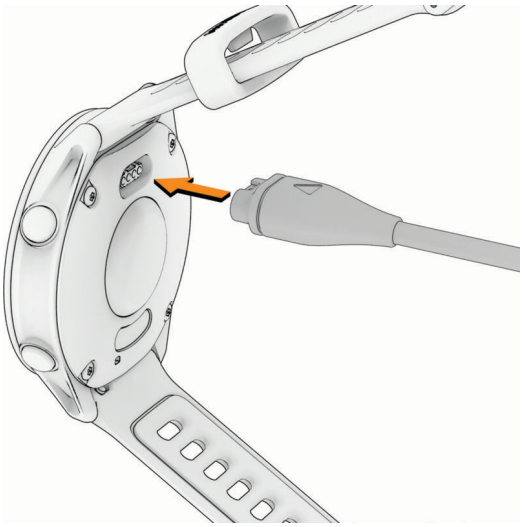
Toto zariadenie obsahuje lítium-iónovú batériu. Pozrite si príručku *Dôležité informácie o bezpečnosti a produkte* v balení s produktom, kde nájdete upozornenia spojené s produktom a iné dôležité informácie.

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 95).

Vaše hodinky prichádzajú s proprietárnym nabíjacím káblom. Pre voliteľné príslušenstvo a náhradné diely navštívte garmin.com alebo kontaktujte svojho Garmin® predajcu.

1 Zapojte kábel (so zakončením v tvare ▲) do nabíjacieho portu na hodinkách.



2 Zapojte druhý koniec kábla do počítačového portu USB-C® alebo sieťového adaptéra (minimálny výkon 5 W).
Na displeji sa zobrazí aktuálna úroveň nabitia batérie.

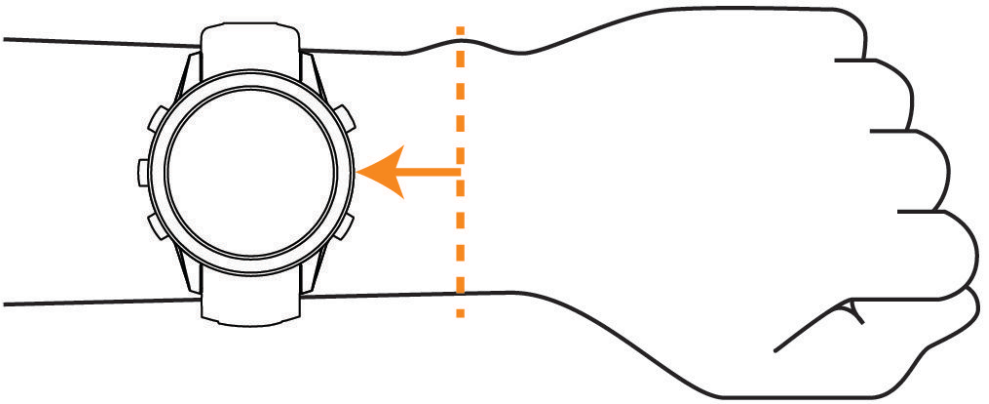
3 Keď sa batéria nabije na 100 %, odpojte hodinky.

Nosenie hodiniek

⚠ UPOZORNENIE

Niektorí používatelia sa môžu stretnúť s podráždením pokožky po dlhšom používaní hodiniek, hlavne vtedy, ak má používateľ citlivú pokožku alebo alergiu. Ak si všimnete akékoľvek podráždenie pokožky, odstráňte hodinky a poskytnite svojej pokožke čas na uzdravenie. Na zabránenie podráždenia pokožky zaistite, aby boli hodinky čisté a suché, a zároveň hodinky na zápästí príliš neuťahujte. Viac informácií nájdete na adrese garmin.com/fitandcare.

- Hodinky noste nad zápästnou kosťou.
  SPRÁVA: 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.



SPRÁVA: optický snímač sa nachádza na zadnej strane hodiniek.

- Viac informácií o monitorovaní srdcového tepu na zápästí nájdete v časti *Tipy týkajúce sa chybných údajov o srdcovom tepe*, strana 70.
- 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 **garmin.com/fitandcare**.

Starostlivosť o zariadenie

OZNÁMENIE

Na čistenie zariadenia nepoužívajte ostré predmety.

Nikdy na obsluhu dotykovej obrazovky nepoužívajte tvrdý ani ostrý predmet, pretože môže dôjsť k poškodeniu.

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

Po kontakte zariadenia s chlórom, 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.

Nestláčajte tlačidlá pod vodou.

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

Zariadenie neskladujte na miestach, kde môže dôjsť k jeho dlhšiemu vystaveniu extrémnym teplotám, pretože to môže spôsobiť trvalé poškodenie.

Čistenie hodiniek

⚠ UPOZORNENIE

Niektorí používatelia sa môžu stretnúť s podráždením pokožky po dlhšom používaní hodiniek, hlavne vtedy, ak má používateľ citlivú pokožku alebo alergiu. Ak si všimnete akékoľvek podráždenie pokožky, odstráňte hodinky a poskytnite svojej pokožke čas na uzdravenie. Na zabránenie podráždenia pokožky zaistite, aby boli hodinky čisté a suché, a zároveň hodinky na zápästí príliš neuťahujte.

OZNÁMENIE

Aj malé množstvo potu alebo vlhkosti môže pri pripojení k nabíjačke spôsobiť koróziu elektrických kontaktov. Korózia môže brániť v nabíjaní a prenose údajov.

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

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

Výmena remienkov

Hodinky sú kompatibilné so štandardnými a rýchlo upínacími remienkami so šírkou 20 mm.

1. Posuňte poistku na oske s pružinou a odpojte remienok.



2 Pripevnite jednu stranu osky s pružinou nového remienka do hodiniek.
3 Posuňte poistku a zarovnajte osku s pružinou s náprotivnou stranou hodiniek.
4 Zopakujte kroky 1 až 3 a vymeňte aj druhú časť remienka.

Technické údaje

Typ batérie	Nabíjateľná zabudovaná lítium-iónová batéria
Odolnosť voči vode	5 ATM[1]
Rozsah prevádzkovej a skladovacej teploty	Od -20 ° do 60 °C (od -4 ° do 140 °F)
Rozsah teploty pri nabíjaní	Od 0 ° do 45 °C (od 32 ° do 113 °F)
Bezdrôtové frekvencie a vysielací výkon Forerunner® 170 v EÚ	2400 – 2483,5 MHz: < 13 dBm 13,56 MHz: < 42 dBuA/m pri 10 m
Bezdrôtové frekvencie a vysielací výkon zariadenia Forerunner 170 Music v EÚ	2400 – 2483,5 MHz: < 20 dBm 13,56 MHz: < 42 dBuA/m pri 10 m
Hodnoty SAR zariadenia Forerunner 170 v EÚ	0,050 W/kg končatina
Hodnoty SAR zariadenia Forerunner 170 Music v EÚ	0,691 W/kg končatina

Informácie o batérii

Skutočná výdrž batérie závisí od povolených funkcií na vašich hodinkách, ako sú monitor srdcového tepu na zápästí, upozornenia z telefónu, GPS, vnútorné snímače a pripojené snímače.

Režim	Výdrž batérie zariadenia Forerunner® 170	Výdrž batérie zariadenia Forerunner 170 Music
Režim Smartwatch	Až 10 dní	Až 10 dní
Režim šetrenia batérie hodiniek	Až 19 dní	Až 19 dní
Iba GPS, režim GNSS	Až 20 hodín	Až 20 hodín
Režim Všetky systémy GNSS	Až 14 hodín	Až 14 hodín
Iba GPS, režim GNSS, s prehrávaním hudby	Nevzťahuje sa	Až 7,5 hodiny
Režim Všetky systémy GNSS s prehrávaním hudby	Nevzťahuje sa	Až 6,5 hodiny

[1] Zariadenie odoláva tlaku ekvivalentnému hĺbke 50 m. Ak chcete získať ďalšie informácie, navštívte stránku garmin.com/waterrating.

Riešenie problémov

Aktualizácie produktov

Zariadenie automaticky kontroluje dostupnosť aktualizácií, keď je spárované s telefónom pomocou technológie Bluetooth® alebo keď je pripojené k sieti Wi-Fi®. Dostupnosť aktualizácií môžete skontrolovať manuálne v nastaveniach systému. (*Nastavenia systému*, strana 89). Do svojho počítača si nainštalujte program Garmin Express™ (**garmin.com/express**). V telefóne si nainštalujte Garmin Connect™ aplikáciu.

Získate tak jednoduchý prístup k týmto službám pre zariadenia Garmin®:

- Aktualizácie softvéru
- Údaje sa nahrajú do aplikácie Garmin Connect v telefóne
- Registrácia produktu

Ako získať ďalšie informácie

Viac informácií o tomto výrobku nájdete na internetovej stránke Garmin®.

- Ďalšie príručky, články a aktualizácie softvéru nájdete na webovej stránke **support.garmin.com**.
- Informácie o voliteľnom príslušenstve a náhradných dieloch nájdete na webovej stránke **garmin.com** alebo sa obráťte na vášho predajcu Garmin.
- Informácie o presnosti funkcií nájdete na webovej stránke **garmin.com/ataccuracy**.

  Toto nie je medicínske zariadenie.

Moje hodinky sú v nesprávnom jazyku

Výber jazyka hodiniek môžete zmeniť v prípade, ak ste neúmyselne vybrali nesprávny jazyk.

1. Na úvodnej obrazovke hodiniek podržte .
2. Vyberte položku .
3. Vyberte položku .
4. Stlačte tlačidlo .
5. Vyberte jazyk.

Tipy na maximalizáciu výdrže batérie

Ak chcete predĺžiť výdrž batérie, môžete vyskúšať tieto tipy.

- Zapnite funkciu úsporného režimu batérie z ponuky ovládacích prvkov (*Ovládacie prvky*, strana 32).
- Skráťte časový limit obrazovky (*Nastavenia displeja a jasu*, strana 57).
- Pri nastavení časového limitu obrazovky prestaňte používať možnosť **Stále zapnutý displej** a zvoľte kratší časový limit (*Nastavenia displeja a jasu*, strana 57).
- Znížte jas obrazovky (*Nastavenia displeja a jasu*, strana 57).
- Pre svoju aktivitu použite satelitný režim GNSS UltraTrac (*Nastavenia satelitu*, strana 31).
- Keď nepoužívate funkcie vyžadujúce pripojenie, vypnite technológiu Bluetooth® (*Ovládacie prvky*, strana 32).
- Keď pozastavíte svoju aktivitu na dlhšiu dobu, použite možnosť **Obnoviť neskôr** (*Zastavenie aktivity*, strana 18).
- Používajte vzhľad hodiniek, ktorý sa neaktualizuje každú sekundu.

  Používajte napríklad vzhľad hodiniek bez sekundovej ručičky (*Prispôsobenie vzhľadu hodín*, strana 8).
- Obmedzte upozornenia telefónu, ktoré hodinky zobrazujú (*Povolenie upozornení z telefónu*, strana 61).
- Zastavte prenos údajov o srdcovom tepe do spárovaných zariadení (*Prenos údajov srdcového tepu*, strana 71).
- Vypnite monitorovanie srdcového tepu na zápästí (*Nastavenia monitora srdcového tepu na zápästí*, strana 71).

  SPRÁVA: monitorovanie srdcového tepu na zápästí sa používa na výpočet minút vysoko intenzívneho cvičenia a spálených kalórií.
- Zapnite manuálne odčítavanie údajov z pulzného oxymetra (*Nastavenie režimu pulzového oxymetra*, strana 72).

Reštartovanie hodiniek

Ak hodinky prestanú reagovať, môžete vyskúšať tieto kroky na ich reštartovanie.

- Podržte , kým sa hodinky nevypnú, a podržaním hodinky zapnite.

- Zapojte hodinky do nabíjacieho portu USB-C® najmenej na 30 sekúnd, odpojte kábel a znova ho zapojte.

Je môj telefón kompatibilný s mojimi hodinkami?

Hodinky Forerunner® sú kompatibilné s telefónmi pomocou technológie Bluetooth.

Na webovej stránke **garmin.com/ble** nájdete informácie o kompatibiliteBluetooth.

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 povoľte 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 hodiniek.
- V telefóne otvorte aplikáciu Garmin Connect a aby ste vstúpili do režimu párovania vyberte položku ••• > **Zariadenia Garmin** > **Pridať zariadenie**.
- Na úvodnej obrazovke hodiniek podržte a vyberte položky **Nastavenia hodiniek** > **Pripojenie** > **Telefón** > **Spárovať telefón**.

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. Na úvodnej obrazovke hodiniek podržte .
2. Vyberte položky **Nastavenia hodiniek** > **Pripojenie** > **Snímače a doplnky** > **Pridať nové**.
3. Vyberte jednu z možností:
   - Vyberte položku **Hľadať všetko**.
   - Vyberte typ snímača.

   Môžete si prispôsobiť voliteľné údajové polia (*Prispôsobenie obrazoviek s údajmi*, strana 27).

Moje slúchadlá sa nepripoja k hodinkám

Ak boli vaše slúchadlá v minulosti pripojené k telefónu pomocou technológie Bluetooth®, môžu sa pripájať najskôr k vášmu telefónu a až potom k hodinkám. Môžete vyskúšať tieto tipy.

- Vypnite technológiu Bluetooth vo svojom telefóne.

  Viac informácii nájdete v príručke používateľa k svojmu telefónu.
- Počas pripájania slúchadiel k svojim hodinkám udržujte vzdialenosť 10 m (33 stôp) od svojho telefónu.
- Spárujte slúchadlá s hodinkami (*Pripojenie slúchadiel Bluetooth®*, strana 82).

Hudba sa preruší alebo moje slúchadlá nezostanú pripojené

Pri používaní hodiniek Forerunner® 170 Music pripojených k slúchadlám pomocou technológie Bluetooth® je signál najsilnejší vtedy, keď sú zariadenie a anténa slúchadiel v priamom vzájomnom dohľade.

- Pri prechode signálu vaším telom sa môže stať, že dôjde k strate signálu alebo odpojeniu slúchadiel.
- Ak hodinky Forerunner 170 Music 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.

Ako zrušiť stlačenie tlačidla okruhu?

Počas aktivity sa môže stať, že náhodne stlačíte tlačidlo lap (okruh). Vo väčšine prípadov sa na obrazovke vedľa tlačidla zobrazí možnosť a budete mať niekoľko sekúnd na stlačenie tlačidla a zrušenie posledného kola alebo zmeny športu. Funkcia zrušenia okruhu je k dispozícii pri aktivitách, ktoré podporujú manuálne okruhy, manuálne zmeny športu a automatické zmeny športu. Funkcia zrušenia okruhu nie je k dispozícii pri aktivitách, ktoré spúšťajú automatické okruhy, beh, odpočinok alebo pozastavenia, ako sú napríklad aktivity v posilňovni, plávanie v bazéne a cvičenie.

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 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®.
  - Hodinky Forerunner® 170 Music pripojte 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.

Srdcovy tep udávaný mojimi hodinkami nie je presný

Ďalšie informácie o snímači srdcového tepu nájdete na lokalite garmin.com/heartrate.

Hodnota teploty aktivity 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 hodiniek, môžete tiež použiť voliteľnýtempe™externý teplotný snímač.

Ukončenie režimu ukážky

Režim ukážky zobrazí náhľad funkcií na hodinkách.

1 Rýchlo stlačte osemkrát.

2 Vyberte položku ✔.

Sledovanie aktivity

Ďalšie informácie o presnosti sledovania aktivity nájdete na stránke garmin.com/ataccuracy.

Môj krokomer sa javí nepresný

Ak sa vám zdá byť počet krokov nepresný, vyskúšajte tieto tipy.

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

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

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 66).
- Zosynchronizujte počet krokov s aplikáciou Garmin Connect (*Používanie aplikácie Garmin Connect™*, strana 65).

2 Počkajte, kým sa dokončí synchronizácia údajov.

Synchronizácia môže trvať niekoľko minút.

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

Súčet prejdených 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 dierky barometra, zvyčajne na zadnej strane hodiniek, a očistite oblasť okolo nabíjacieho portu.

  TIP: dierky barometra môžu byť umiestnené v blízkosti nabíjacieho portu, na bokoch alebo na spodnej strane hodiniek v blízkosti pripojenia remienka.

  Ak sú dierky 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.

Príloha

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.

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 garmin.com/runningdynamics. 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% Ľ	50,8 – 52,2 % Ľ	50,7 % Ľ – 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 vzďaľovať 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 (príslušenstvo série HRM 600, HRM-Fit™ alebo HRM-Pro™) alebo na zápästí (príslušenstvo Running Dynamics Pod).

Farba zóny	Zóna percentuálne	Rozpätie vertikálnej oscilácie na hrudi	Rozpätie vertikálnej oscilácie na zápästí	Vertikálny pomer na hrudi	Vertikálny pomer na zápästí
Fialová	>95	<6,4 cm	<6,8 cm	<6,1 %	<6,5 %
Modrá	70 – 95	6,4 – 8,1 cm	6,8 – 8,9 cm	6,1 – 7,4 %	6,5 – 8,3 %
Zelená	30 – 69	8,2 – 9,7 cm	9,0 – 10,9 cm	7,5 – 8,6 %	8,4 – 10,0 %
Oranžová	5 – 29	9,8 – 11,5 cm	11,0 – 13,0 cm	8,7 – 10,1 %	10,1 – 11,9 %
Červená	<5	>11,5 cm	>13,0 cm	>10,1 %	>11,9 %

Veľkosť a obvod kolesa

Pri použití na bicykli, snímač rýchlosti automaticky zistí veľkosť vášho kolesa. Ak je to potrebné, môžete manuálne zadať obvod vášho kolesa do nastavení snímača rýchlosti.

Veľkosť pneumatiky bicykla je označená na oboch stranách pneumatiky. Môžete odmerať obvod vášho kolesa alebo použiť jednu z kalkulačiek dostupnú na internete.

Dátové polia

SPRÁVA: nie všetky dátové polia sú k dispozícii pre všetky typy aktivít. Niektoré dátové polia vyžadujú na zobrazenie údajov zariadenie ANT+® alebo príslušenstvo Bluetooth®. Niektoré dátové polia sa zobrazujú na hodinkách vo viac než len jednej kategórii.

TIP: dátové polia môžete prispôsobiť aj z nastavení hodiniek v aplikácii Garmin Connect™.

Polia kadencie

Názov	Opis
Priemerná kadencia	Cyklistika. Priemerná kadencia v rámci aktuálnej aktivity.
Priemerná kadencia	Beh. Priemerná kadencia v rámci aktuálnej aktivity.
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.

Grafy

Názov	Opis
Graf barometra	Graf zobrazuje barometrický tlak v priebehu času.
Graf nadmorskej výšky	Graf zobrazuje nadmorskú výšku v priebehu času.
Graf srdcového tepu	Graf zobrazuje váš srdcový tep počas aktivity.
Graf tempa	Graf zobrazuje vaše tempo počas aktivity.
Tabuľka výkonov	Graf zobrazuje váš výkon počas aktivity.
Graf rýchlosti	Graf zobrazuje vašu rýchlosť počas aktivity.

Polia kompasu

Názov	Opis
Kurz kompasu	Smer vášho pohybu podľa kompasu.
Kurz GPS	Smer vášho pohybu podľa GPS.
Kurz	Smer vášho pohybu.

Polia vzdialenosti

Názov	Opis
Vzdial.	Prejdená vzdialenosť v rámci aktuálnej trasy alebo aktivity.
Vzdialenosť intervalu	Prejdená vzdialenosť v rámci aktuálneho intervalu.
Vzdialenosť okruhu	Prejdená vzdialenosť v rámci aktuálneho okruhu.
Vzdialenosť posledného okruhu	Prejdená vzdialenosť v rámci posledného dokončeného okruhu.
Vzdial pri posl pohybe	Prejdená vzdialenosť v rámci posledného dokončeného pohybu.
Vzdialenosť pri pohybe	Prejdená vzdialenosť v rámci aktuálneho pohybu.

Polia vzdialenosti

Názov	Opis
Priemerné stúpanie	Priemerná vertikálna vzdialenosť prekonaná stúpaním od posledného vynulovania.
Priemerné klesanie	Priemerná vertikálna vzdialenosť prekonaná klesaním od posledného vynulovania.
Nadmorská výška	Nadmorská výška vašej aktuálnej polohy nad alebo pod morskou hladinou.
Kĺzavosť	Pomer prejdenej horizontálnej a vertikálnej vzdialenosti.
Nadmorská výška GPS	Nadmorská výška miesta vašej aktuálnej polohy zistená pomocou GPS.

Názov	Opis
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 %.
Stúpanie v okruhu	Vertikálna vzdialenosť prekonaná stúpaním v rámci posledného okruhu.
Klesanie v okruhu	Vertikálna vzdialenosť prekonaná klesaním v rámci posledného okruhu.
Stúpanie v posl. kole	Vertikálna vzdialenosť prekonaná stúpaním v rámci posledného dokončeného okruhu.
Klesanie v posl. kole	Vertikálna vzdialenosť prekonaná klesaním v rámci posledného dokončeného okruhu.
Stúpanie pri poslednom pohybe	Vertikálna vzdialenosť prekonaná stúpaním v rámci posledného dokončeného pohybu.
Klesanie pri poslednom pohybe	Vertikálna vzdialenosť prekonaná klesaním v rámci posledného dokončeného pohybu.
Maximálne stúpanie	Maximálna rýchlosť stúpania v stopách za minútu alebo v metroch za minútu od posledného vynulovania.
Maximálne klesanie	Maximálna rýchlosť klesania v stopách za minútu alebo v metroch za minútu od posledného vynulovania.
Maximálna nadmorská výška	Najvyššia nadmorská výška dosiahnutá od posledného vynulovania.
Minimálna nadmorská výška	Najnižšia nadmorská výška dosiahnutá od posledného vynulovania.
Stúpanie pri pohybe	Vertikálna vzdialenosť prekonaná stúpaním v rámci posledného pohybu.
Klesanie pri pohybe	Vertikálna vzdialenosť prekonaná klesaním v rámci posledného pohybu.
Celkové stúpanie	Celkové stúpanie vo vzdialenosti nadmorskej výšky od posledného vynulovania.
Celkové klesanie	Celkové klesanie vo vzdialenosti nadmorskej výšky od posledného vynulovania.

Polia s údajmi k poschodiam

Názov	Opis
Prejd.posch. nahor	Celkový počet vyšliapaných poschodí za daný deň.
Prejdené poschodia nadol	Celkový počet zídených poschodí za daný deň.
Schody za minútu	Počet poschodí vyšliapaných za minútu.

Grafické

Názov	Opis
Prehľady miniaplikácií	Beh. Farebný ukazovateľ zobrazujúci váš aktuálny rozsah kadencie.
KOMPASOVÝ UKAZOVATEĽ	Smer vášho pohybu podľa kompasu.
Ukaz. pomeru DKZ	Farebný ukazovateľ zobrazujúci pomer doby kontaktu pravej a ľavej nohy so zemou počas behu.
Ukaz. doby kontakt. so zemou	Farebný ukazovateľ zobrazujúci čas kontaktu so zemou pri každom kroku počas behu. Meria sa v milisekundách.
Ukazovateľ srdcového tepu	Farebný ukazovateľ zobrazujúci vašu aktuálnu zónu srdcového tepu.
Pomer zón srdcového tepu	Farebný ukazovateľ zobrazujúci pomer stráveného času v každej zóne srdcového tepu.
Ukazovateľ funkcie PacePro	Beh. Vaše aktuálne tempo úseku a vaše cieľové tempo úseku.
UKAZOVATEĽ VÝKONU	Farebný ukazovateľ zobrazujúci vašu aktuálnu zónu výkonu.
Ukazov. celkového stúp./kles.	Celkové stúpanie a klesanie (nadmorská výška) počas aktivity alebo od posledného vynulovania.
Ukazovateľ účinku tréningu	Vplyv aktuálnej aktivity na úroveň vašej aeróbnej a anaeróbnej kondície.
Ukazovateľ vertikálnej oscilácie	Farebný ukazovateľ zobrazujúci mieru vertikálneho pohybu pri behu.
Ukazovateľ vertikálneho pomeru	Farebný ukazovateľ zobrazujúci pomer vertikálnej oscilácie a dĺžky kroku.

Polia srdcového tepu

Názov	Opis
% 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.
Priemerný %HRR	Priemerná percentuálna hodnota rezervy srdcového tepu (maximálny srdcový tep mínus srdcový tep v pokoji) v rámci aktuálnej aktivity.
Priemerný srdcový tep	Priemerný srdcový tep v rámci aktuálnej aktivity.
Priemerný srdcový tep %Max.	Priemerná percentuálna hodnota maximálneho srdcového tepu v rámci aktuálnej aktivity.
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.
%Max. ST	Percentuálna hodnota maximálneho srdcového tepu.
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).
Priemerný %HRR intervalu	Priemerná percentuálna hodnota rezervy srdcového tepu (maximálny srdcový tep mínus srdcový tep v pokoji) v rámci aktuálneho intervalu plávania.
Priemerný % max. intervalu	Priemerná percentuálna hodnota maximálneho srdcového tepu v rámci aktuálneho intervalu plávania.
Priemerný srdcový tep intervalu	Priemerný srdcový tep v rámci aktuálneho intervalu plávania.
Maximálny %HRR intervalu	Maximálna percentuálna hodnota rezervy srdcového tepu (maximálny srdcový tep mínus srdcový tep v pokoji) v rámci aktuálneho intervalu plávania.
Maximálny % max. intervalu	Maximálna percentuálna hodnota maximálneho srdcového tepu v rámci aktuálneho intervalu plávania.
Maximálny srdcový tep intervalu	Maximálny srdcový tep v rámci aktuálneho intervalu plávania.
%HRR okruhu	Priemerná percentuálna hodnota rezervy srdcového tepu (maximálny srdcový tep mínus srdcový tep v pokoji) v rámci aktuálneho okruhu.
Srdcový tep okruhu	Priemerný srdcový tep v rámci aktuálneho okruhu.
ST% max. okruhu	Priemerná percentuálna hodnota maximálneho srdcového tepu v rámci aktuálneho okruhu.
%HRR posledného kola	Priemerná percentuálna hodnota rezervy srdcového tepu (maximálny srdcový tep mínus srdcový tep v pokoji) v rámci posledného dokončeného okruhu.
Srdcový tep posledného okruhu	Priemerný srdcový tep v rámci posledného dokončeného okruhu.
ST% max. okruhu	Priemerná percentuálna hodnota maximálneho srdcového tepu v rámci posledného dokončeného okruhu.
HRR pri poslednom pohybe	Priemerná percentuálna hodnota rezervy srdcového tepu (maximálny srdcový tep mínus srdcový tep v pokoji) v rámci posledného dokončeného pohybu.
ST pri posl. pohybe	Priemerný srdcový tep v rámci posledného dokončeného pohybu.
% max. ST pri posl. poh.	Priemerná percentuálna hodnota maximálneho srdcového tepu v rámci posledného dokončeného pohybu.
%HRR pri pohybe	Priemerná percentuálna hodnota rezervy srdcového tepu (maximálny srdcový tep mínus srdcový tep v pokoji) v rámci aktuálneho pohybu.
Srdcový tep pri pohybe	Priemerný srdcový tep v rámci aktuálneho pohybu.
% max. SRD. TEPU poh.	Priemerná percentuálna hodnota maximálneho srdcového tepu v rámci aktuálneho pohybu.
Časová zóna	Čas uplynutý v každej zóne srdcového tepu.

Polia dĺžok

Názov	Opis
Dĺžky intervalu	Počet dĺžok bazéna dokončených počas aktuálneho intervalu.
Dĺžky	Počet dĺžok bazéna dokončených počas aktuálnej aktivity.

Iné polia

Názov	Opis
Aktívne kalórie	Kalórie spálené počas aktivity.
Okolitý tlak	Nekalibrovaný tlak okolitého prostredia.
Barometrický tlak	Aktuálny kalibrovaný tlak okolitého prostredia.
Hodiny batérie	Počet hodín zostávajúcich do vyčerpania batérie.
Úroveň batérie	Zostávajúca kapacita batérie.
Batéria elektrického bicykla	Zostávajúca úroveň nabitia batérie elektrického bicykla.
Dosah el. bicykla	Odhadovaná vzdialenosť dojazdu, na ktorej môže elektrický bicykel poskytovať pomoc.
GPS	Sila satelitného signálu GPS.
Intervaly	Počet intervalov dokončených v rámci aktuálnej aktivity.
Okruhy	Počet okruhov dokončených v rámci aktuálnej aktivity.
Opakovania v poslednom kole	Počet opakovaní za posledné kolo činnosti.
Zaťaženie	Tréningová záťaž v rámci aktuálnej aktivity. Tréningová záťaž je miera nadmernej spotreby kyslíka po cvičení (EPOC), ktorá je ukazovateľom náročnosti vášho cvičenia.
Pohyby	Celkový počet pohybov dokončených v rámci aktuálnej aktivity.
Opakovania	Počet opakovaní v sérii cvičení počas aktivity v posilňovni.
Respiračná frekvencia	Vaša rýchlosť dýchania v nádychoch za minútu (brpm).
Kolá	Počet skupín cvičenia vykonaných počas aktivity, ako je skákanie cez švihadlo.
Kroky	Celkový počet krokov vykonaných v rámci aktuálnej aktivity.
Stres	Aktuálna úroveň námahy.
Vých. slnka	Čas východu slnka na základe vašej GPS polohy.
Záp. slnka	Čas západu slnka na základe vašej GPS polohy.
Hodiny	Denný čas na základe aktuálnej polohy a nastavení času (formát, časové pásmo, letný čas).
Celkové kalórie	Celkový počet kalórií spálených za daný deň.

Polia tempa

Názov	Opis
Tempo na 500 m	Aktuálne tempo veslovania na 500 metrov.
Priemerné tempo na 500 m	Priemerné tempo veslovania na 500 metrov v rámci aktuálnej aktivity.
Priemerné tempo	Priemerné tempo v rámci aktuálnej aktivity.
Tempo upravené podľa sklonu	Priemerné tempo upravené podľa strmosti terénu.
Tempo intervalu	Priemerné tempo v rámci aktuálneho intervalu.
Tempo na 500 m okruhu	Priemerné tempo veslovania na 500 metrov v rámci aktuálneho okruhu.
Tempo okruhu	Priemerné tempo v rámci aktuálneho okruhu.
Tempo na pos. 500 m okruhu	Priemerné tempo veslovania na 500 metrov v rámci posledného okruhu.
Tempo posledného okruhu	Priemerné tempo v rámci posledného dokončeného okruhu.
Tempo poslednej dĺžky	Priemerné tempo v rámci poslednej dokončenej dĺžky bazéna.
Tempo posledného pohybu	Priemerné tempo v rámci posledného dokončeného pohybu.
Tempo pohybu	Priemerné tempo v rámci aktuálneho pohybu.

Názov	Opis
Tempo	Aktuálne tempo.
Priebežné tempo	Neprerušované priemerné tempo poslednej absolvovanej míle alebo kilometra.

Polia funkcie PacePro

Názov	Opis
Vzdialenosť nasledujúceho úseku	Beh. Celková vzdialenosť nasledujúceho úseku.
Cieľové tempo nasl. úseku	Beh. Cieľové tempo nasledujúceho úseku.
Vzdialenosť úseku	Beh. Celková vzdialenosť aktuálneho úseku.
Zostávajúca vzdialenosť úseku	Beh. Zostávajúca vzdialenosť aktuálneho úseku.
Tempo úseku	Beh. Tempo aktuálneho úseku.
Cieľové tempo úseku	Beh. Cieľové tempo aktuálneho úseku.

Polia výkonu

Názov	Opis
% FTP	Aktuálny výkon ako percento funkčného prahu výkonu.
Výkon za 3 s	Priemerný výkon pri 3-sekundovom pohybe.
3 s pomer výkon/hmotnosť	Priemerný výkon vo wattoch na kilogram v rámci aktuálnej aktivity pri 3-sekundovom pohybe.
Výkon za 10 s	Priemerný výkon pri 10-sekundovom pohybe.
10 s pomer výkon/hmotnosť	Priemerný výkon vo wattoch na kilogram v rámci aktuálnej aktivity pri 10-sekundovom pohybe.
Výkon za 30 s	Priemerný výkon pri 30-sekundovom pohybe.
30 s pomer výkon/hmotnosť	Priemerný výkon vo wattoch na kilogram v rámci aktuálnej aktivity pri 30-sekundovom pohybe.
Priemerný výkon	Priemerný výkon v rámci aktuálnej aktivity.
Priem. pomer výkon/hmotnosť	Priemerný výkon meraný vo wattoch na kilogram v rámci aktuálnej aktivity.
Max. výkon okr.	Maximálny výkon v rámci aktuálneho okruhu.
Výkon okruhu	Priemerný výkon v rámci aktuálneho okruhu.
Pomer výkon/hmotnosť kola	Priemerný výkon meraný vo wattoch na kilogram v rámci aktuálneho okruhu.
Max. výkon posled. kola	Maximálny výkon v rámci posledného dokončeného okruhu.
Výkon posledného okruhu	Priemerný výkon v rámci posledného dokončeného okruhu.
Maximálny výkon	Maximálny výkon v rámci aktuálnej aktivity.
Pomer výkonu k hmotnosti	Aktuálny výkon meraný vo wattoch na kilogram.
Zóna výkonu	Aktuálny rozsah výkonu vychádzajúci z hodnoty FTP alebo vlastných nastavení.
Časová zóna	Čas uplynutý v každej zóne výkonu.
Kilojoules	Nahromadená vykonaná práca (výkon) v kilojouloch.

Polia oddychu

Názov	Opis
Zopakovať o	Časovač, ktorým sa stopuje posledný interval plus aktuálny oddych (pri plávaní v bazéne).
Čas oddychu	Časovač, ktorým sa stopuje aktuálny oddych (pri plávaní v bazéne).

Dynamika behu

Názov	Opis
Priem. pomer kont. so zemou	Priemerný pomer doby kontaktu so zemou v rámci aktuálneho tréningu.
Priem. doba kontaktu so zemou	Priemerná doba kontaktu so zemou v rámci aktuálnej aktivity.
Priemerná dĺžka kroku	Priemerná dĺžka kroku v rámci aktuálneho tréningu.
Priemerná vertikálna oscilácia	Priemerná miera vertikálnej oscilácie v rámci aktuálnej aktivity.

Názov	Opis
Priemerný vertikálny pomer	Priemerný pomer vertikálnej oscilácie a dĺžky kroku v rámci aktuálneho tréningu.
Pomer doby kontaktu so zemou	Pomer doby kontaktu pravej a ľavej nohy so zemou počas behu.
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.
Pomer kont-zem/okruh	Priemerný pomer doby kontaktu so zemou v rámci aktuálneho okruhu.
Doba kontaktu so zemou/okruh	Priemerná doba kontaktu so zemou v rámci aktuálneho okruhu.
Dĺžka kroku počas okruhu	Priemerná dĺžka kroku v rámci aktuálneho okruhu.
Vertikálna oscilácia okruhu	Priemerná miera vertikálnej oscilácie v rámci aktuálneho okruhu.
Vertikálny pomer okruhu	Priemerný pomer vertikálnej oscilácie a dĺžky kroku v rámci aktuálneho okruhu.
Dĺžka kroku	Dĺžka kroku od jedného došľapu po ďalší, meraná v metroch.
Vertikálna oscilácia	Miera nadskakovania pri behu. Zvislý pohyb trupu meraný v centimetroch pri každom kroku.
Vertikálny pomer	Pomer vertikálnej oscilácie a dĺžky kroku.

Polia rýchlosti

Názov	Opis
Priemerná rýchlosť pohybu	Priemerná rýchlosť pri pohybe v rámci aktuálnej aktivity.
Priemerná celková rýchlosť	Priemerná rýchlosť v rámci aktuálnej aktivity, vrátane rýchlostí počas pohybu aj počas státia.
Priemerná rýchlosť	Priemerná rýchlosť v rámci aktuálnej aktivity.
Rýchlosť okruhu	Priemerná rýchlosť v rámci aktuálneho okruhu.
Rýchlosť posledného okruhu	Priemerná rýchlosť v rámci posledného dokončeného okruhu.
Rýchlosť posledného pohybu	Priemerná rýchlosť v rámci posledného dokončeného pohybu.
Maximálna rýchlosť	Maximálna rýchlosť v rámci aktuálnej aktivity.
Rýchlosť pohybu	Priemerná rýchlosť v rámci aktuálneho pohybu.
Rýchlosť	Aktuálna rýchlosť jazdy.
Vertikálna rýchlosť	Rýchlosť stúpania alebo klesania v priebehu času.

Polia záberu

Názov	Opis
Priemerná vzdialenosť na záber	Plávanie. Priemerná prejdená vzdialenosť na záber počas aktuálnej aktivity.
Priemerná vzdialenosť na záber	Pádlové športy. Priemerná prejdená vzdialenosť na záber počas aktuálnej aktivity.
Priemerná vzdialenosť na záber	Lyžovanie v interiéri. Priemerná prejdená vzdialenosť na záber počas aktuálnej aktivity.
Priemerná frekvencia záberov	Plávanie. Priemerný počet záberov za minútu (záb./min.) počas aktuálnej aktivity.
Priemerná frekvencia záberov	Pádlové športy. Priemerný počet záberov za minútu (záb./min.) počas aktuálnej aktivity.
Priemerná frekvencia záberov	Lyžovanie v interiéri. Priemerný počet záberov za minútu (záb./min.) počas aktuálnej aktivity.
Priem. počet záb. na dĺžku	Priemerný počet záberov na dĺžku bazéna počas aktuálnej aktivity.
Vzdialenosť na jeden záber	Pádlové športy. Prejdená vzdialenosť na záber.
Vzdialenosť na záber	Lyžovanie v interiéri. Prejdená vzdialenosť na záber.
Záberov na dĺžku v intervale	Priemerný počet záberov na dĺžku bazéna počas aktuálneho intervalu.
Typ záberov intervalu	Aktuálny typ záberov v intervale.
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.

Názov	Opis
Vzdialenosť na záber okruhu	Lyžovanie v interiéri. Priemerná prejdená vzdialenosť na záber počas aktuálneho okruhu.
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.
Frekvencia záberov za okruh	Lyžovanie v interiéri. Priemerný počet záberov za minútu (záb./min.) počas aktuálneho okruhu.
Zábery za okruh	Plávanie. Celkový počet záberov v rámci aktuálneho okruhu.
Zábery za okruh	Pádlové športy. Celkový počet záberov v rámci aktuálneho okruhu.
Zábery za okruh	Lyžovanie v interiéri. Celkový počet záberov v rámci aktuálneho okruhu.
Vzd./záber posledného okruhu	Plávanie. Priemerná prejdená vzdialenosť na záber počas posledného dokončeného okruhu.
Vzdial./záber posled. okruhu	Pádlové športy. Priemerná prejdená vzdialenosť na záber počas posledného dokončeného okruhu.
Vzdial. na záber posled. okruhu	Lyžovanie v interiéri. Priemerná prejdená vzdialenosť na záber počas posledného dokončeného okruhu.
Frekv. záberov posled. okruhu	Plávanie. Priemerný počet záberov za minútu (záb./min.) počas posledného dokončeného okruhu.
Frekv. záberov posl. okruhu	Pádlové športy. Priemerný počet záberov za minútu (záb./min.) počas posledného dokončeného okruhu.
Frekvencia záberov posled. okruhu	Lyžovanie v interiéri. Priemerný počet záberov za minútu (záb./min.) počas posledného dokončeného okruhu.
Počet záb. posl. okruhu	Plávanie. Celkový počet záberov v rámci posledného dokončeného okruhu.
Počet záb. posl. okruhu	Pádlové športy. Celkový počet záberov v rámci posledného dokončeného okruhu.
Zábery za posledný okruh	Lyžovanie v interiéri. Celkový počet záberov v rámci posledného dokončeného okruhu.
Zábery poslednej dĺžky	Celkový počet záberov v rámci poslednej dokončenej dĺžky bazéna.
Typ záberov poslednej dĺžky	Typ záberov použitých počas poslednej dokončenej dĺžky bazéna.
Počet záberov	Plávanie. Počet záberov za minútu (záb./min.).
Intenzita záberu	Pádlové športy. Počet záberov za minútu (záb./min.).
Frekvencia záberov	Lyžovanie v interiéri. Počet záberov za minútu (záb./min.).
Zábery	Plávanie. Celkový počet záberov v rámci aktuálnej aktivity.
Zábery	Pádlové športy. Celkový počet záberov v rámci aktuálnej aktivity.
Zábery	Lyžovanie v interiéri. Celkový počet záberov v rámci aktuálnej aktivity.

Polia SWOLF

Názov	Opis
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 23). Pri plávaní na otvorenej vodnej ploche sa na výpočet Swolf skóre používa vzdialenosť 25 metrov.
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.

Polia teploty

Názov	Opis
Najvyššia hodnota za 24 hodín	Najvyššia teplota zaznamenaná kompatibilným snímačom teploty za posledných 24 hodín.
Najnižšia hodnota za 24 hodín	Najnižšia teplota zaznamenaná kompatibilným snímačom teploty za posledných 24 hodín.
Teplota	Teplota vzduchu. Teplota vášho tela ovplyvňuje teplotný snímač. Na získanie konzistentného zdroja presných údajov o teplote môžete so svojim zariadením spárovať snímač tempe™.

Polia časovača

Názov	Opis
Čas aktívneho pohybu	Celkový čas aktívneho pohybu v rámci aktuálnej aktivity.
Priemerný čas kola	Priemerný čas okruhu pre aktuálnu aktivitu.
Čas priemerného pohybu	Priemerný čas pohybu pre aktuálnu aktivitu.
Priemerný čas pozície	Priemerný čas pozície pre aktuálnu aktivitu.
Uplynutý čas	Celkový zaznamenaný čas. Napríklad: Ak spustíte časovač aktivity a bežíte 10 minút, potom časovač na 5 minút zastavíte a následne ho spustíte a bežíte 20 minút, váš uplynutý čas je 35 minút.
Odhadovaný čas ukončenia	Priemerný čas ukončenia pre aktuálnu aktivitu.
Čas intervalu	Čas odmeraný stopkami v rámci aktuálneho intervalu.
Čas okruhu	Čas odmeraný stopkami pre aktuálny okruh.
Čas posledného okruhu	Čas odmeraný stopkami pre posledný dokončený okruh.
Čas posledného pohybu	Čas odmeraný stopkami pre posledný dokončený pohyb.
Čas poslednej pozície	Čas odmeraný stopkami pre poslednú dokončenú pozíciu.
Čas pohybu	Čas odmeraný stopkami v rámci aktuálneho pohybu.
Čas v pohybe	Celkový čas pohybu v rámci aktuálnej aktivity.
Celkovo popredu/pozadu	Celkový čas popredu/pozadu voči cieľovému tempu alebo rýchlosti.
Čas pozície	Čas odmeraný stopkami v rámci aktuálnej pozície.
Nastaviť časovač	Čas strávený na aktuálnej sérií cvičení počas silového tréningu.
Čas státia	Celkový čas státia v rámci aktuálnej aktivity.
Čas plávania	Čas plávania pre aktuálnu aktivitu, ktorý nezahŕňa čas odpočinku.
Časovač	Aktuálny čas na časovači aktivity.

Polia s údajmi o cvičení

Názov	Opis
Zostávajúce opakovania	Zostávajúce opakovania počas cvičenia.
Trvanie kroku	Uplynutý čas alebo zostávajúca vzdialenosť kroku cvičenia.
Tempo kroku	Aktuálne tempo počas kroku cvičenia.
Rýchlosť kroku	Aktuálna rýchlosť počas kroku cvičenia.
Čas kroku	Uplynutý čas kroku cvičenia.

support.garmin.com

© 2026 Garmin Ltd. alebo dcérske spoločnosti

Garmin®, logo Garmin, ANT+®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, Forerunner®, inReach®, Move IQ® a TracBack® sú ochranné známky spoločnosti Garmin Ltd. alebo jej dcérskych spoločností registrované v USA a v iných krajinách. Séria Body Battery™, Connect IQ™, Garmin Connect™, Garmin Connect+™, Garmin Express™, Garmin Human Performance Lab™, Garmin Messenger™, Garmin Pay™, Health Snapshot™, HRM-Fit™, HRM-Pro™, Index™, 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 Inc. Apple®, iPhone® a iTunes® 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 známok spoločnosťou Garmin podlieha licencii. The Cooper Institute® a ďalšie súvisiace ochranné známky sú vlastníctvom organizácie The Cooper Institute. USB-C® je registrovaná ochranná známka organizácie USB Implementers Forum. 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.

M/N: AA5206, A05206