

GARMIN®



MARQ® ATHLETE (GEN 2) SERIES

Príručka používateľa

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

Garmin®, logo Garmin, MARQ®, ANT®, ANT+®, Approach®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, inReach®, Move IQ®, QuickFit®, TracBack®, VIRB®, Virtual Partner® a Xero® sú ochranné známky spoločnosti Garmin Ltd. alebo jej dcérskych spoločností, ktoré sú registrované v USA a v iných krajinách. Body Battery™, Connect IQ™, Firstbeat Analytics™, Garmin AutoShot™, Garmin Connect™, Garmin Explore™, Garmin Express™, Garmin GameOn™, Garmin Golf™, Garmin Messenger™, Garmin Pay™, Health Snapshot™, HRM-Dual™, HRM-Fit™, HRM-Pro™, HRM-Run™, HRM-Swim™, HRM-Tri™, Index™, NextFork™, PacePro™, Rally™, SatIQ™, tempe™, Varia™ a Vector™ sú ochranné známky spoločnosti Garmin Ltd. alebo jej dcérskych spoločností. Tieto ochranné známky sa nesmú používať bez výslovného súhlasu spoločnosti Garmin.

Android™ je ochranná známka spoločnosti Google LLC. Apple®, iPhone®, iTunes® a Mac® sú ochranné známky spoločnosti Apple Inc. registrované v USA a v iných krajinách. Slovnú známku a logá BLUETOOTH® vlastní spoločnosť Bluetooth SIG, Inc. a každé použitie týchto známk spoločnosťou Garmin podlieha licenci. The Cooper Institute® a ďalšie súvisiace ochranné známky sú vlastníctvom organizácie The Cooper Institute. Di2™ je ochranná známka spoločnosti Shimano, Inc. Shimano® je registrovaná ochranná známka spoločnosti Shimano, Inc. iOS® je registrovaná ochranná známka spoločnosti Cisco Systems, Inc. používaná v rámci licencie od spoločnosti Apple Inc. Iridium® je registrovaná ochranná známka spoločnosti Iridium Satellite LLC. Overwolf™ je registrovaná ochranná známka spoločnosti Overwolf Ltd. STRAVA a Strava™ sú ochranné známky spoločnosti Strava, Inc. Training Stress Score™ (TSS), Intensity Factor™ (IF) a Normalized Power™ (NP) sú ochranné známky spoločnosti Peaksware, LLC. USB-C® je registrovaná ochranná známka organizácie USB Implementers Forum. Wi-Fi® je registrovaná obchodná známka spoločnosti Wi-Fi Alliance Corporation. Windows® je registrovaná ochranná známka spoločnosti Microsoft Corporation v Spojených štátoch a v iných krajinách. Zwift™ je ochranná známka spoločnosti Zwift, Inc. Ďalšie ochranné známky a ochranné názvy sú majetkom príslušných vlastníkov.

Obsah

Úvod	1
Začíname	1
O zariadení	1
Povolenie alebo zakázanie dotykovej obrazovky	2
Používanie hodín	2
Hodiny	2
Nastavenie budíka	2
Úprava budíka	3
Spustenie časovača odpočítavania	3
Odstránenie časovača	3
Používanie stopiek	4
Pridanie alternatívnych časových pásiem	4
Úprava alternatívneho časového pásma	5
Aktivity a aplikácie	5
Spustenie aktivity	5
Tipy na zaznamenávanie aktivít	5
Stav a ikony stavu GPS	6
Zastavenie aktivity	7
Hodnotenie aktivity	7
Behanie	8
Dráhový beh	8
Tipy na zaznamenávanie dráhového behu	8
Virtuálny beh	8
Kalibrácia vzdialenosti na bežiacom páse	9
Zaznamenávanie bežeckej aktivity	9
Ultra Run	9
Nastavenia automatického odpočinku pre ultra beh	9
Zaznamenávanie aktivity behu cez prekážky	9
Plávanie	10
Terminológia plávania	10
Typy záberov	10
Tipy týkajúce sa plaveckých aktivít	11
Automatický odpočinok a manuálny odpočinok pri plávaní	11
Tréning s funkciou Drill Log (zaznamenávanie cvičenia)	11

Multišport	12
Triatlonový tréning	12
Vytvorenie multišportovej aktivity	12
Interiérové aktivity	12
Health Snapshot™	12
Zaznamenanie silového tréningu	13
Zaznamenanie aktivity HIIT	13
Používanie interiérového trenažéra	14
Hry	14
Používanie aplikácie Garmin GameOn™	14
Nahrávanie manuálnej hernej aktivity	15
Lezecké športy	15
Zaznamenávanie lezeckej aktivity v interiéri	15
Zaznamenanie boulderingovej aktivity	16
Spustenie expedície	16
Manuálne zaznamenávanie bodu na trase	16
Zobrazenie bodov na trase	16
Lov	17
Námorné aktivity	17
Plachtenie	17
Tack Assist	17
Kalibrácia Tack Assist	18
Zadanie fixného uhla kurzu	18
Zadanie skutočného smeru vetra	18
Tipy pre najlepší odhad plavby po vetre	18
Plachetnicové preteky	18
Nastavenie štartovacej čiary	19
Začatie pretekov	19
Vodné športy	20
Zobrazenie spustenia vašich vodných športov	20
Rybolov	20
Rybolov	20
Prílivy a odlivy	21
Zobrazenie informácií o prílive a odlive	21
Nastavenie upozornenia na príliv a odliv	21
Kotva	22
Označenie miesta kotvenia	22

Nastavenia kotvenia.....	22
Diaľkové ovládanie vlečného motora.....	22
Párovanie hodínok s vlečným motorom.....	22
Lyžovanie a zimné športy.....	22
Zobrazenie vašich zjazdov.....	23
Zaznamenanie aktivity na lyžiach alebo snowboarde mimo zjazdoviek.....	23
Údaje o výkone pri bežeckom lyžovaní.....	23
Golf.....	24
Hranie golfu.....	24
Ponuka Golf.....	26
Posunutie vlajky.....	26
Virtuálny nosič golfových palíc.....	27
Ikony vzdialenosti typu PlaysLike....	27
Faktory vzdialenosti PlaysLike.....	27
Nastavenia PlaysLike.....	28
Meranie vzdialenosti pomocou zacielenia dotyk.....	28
Zobrazenie meraných odpalov.....	28
Manuálne meranie odpalu.....	28
Zaznamenávanie skóre.....	28
Záznam štatistik.....	29
Nastavenia záznamu skóre.....	29
Stableford skórovanie.....	29
Zobraziť rýchlosť vetra a smer.....	29
Zobrazenie smeru k jamke.....	30
Uloženie vlastných cieľov.....	30
Režim veľkých čísel.....	30
Tempový tréning švihu.....	31
Ideálne tempo švihu.....	31
Analýza tempa vášho švihu.....	32
Zobrazenie poradia tipov.....	32
Jumpmaster.....	32
Plánovanie zoskoku.....	32
Typy skokov.....	32
Zadávanie informácií o zoskoku.....	33
Zadávanie informácií o vetre pre zoskoky HAHO a HALO.....	33
Vynulovanie informácií o vetre.....	33
Zadávanie informácií o vetre pre statický zoskok.....	33
Konštantné nastavenia.....	34
Prispôsobenie aktivít a aplikácií.....	34

Pridanie alebo odstránenie obľúbenej aktivity.....	34
Zmena poradia aktivity v zozname aplikácií.....	34
Prispôsobenie obrazoviek s údajmi.....	35
Pridanie mapy do aktivity.....	35
Vytvorenie vlastnej aktivity.....	35
Nastavenia aktivít a aplikácií.....	36
Upozornenia aktivity.....	39
Nastavenie upozornenia.....	40
Nastavenia mapy aktivity.....	40
Nastavenia vypočítavania trasy....	40
Používanie funkcie ClimbPro.....	41
Aktivácia automatického rozpoznania lezenia.....	41
Nastavenia satelitu.....	42
Segmenty.....	42
Segmenty Strava™.....	42
Zobrazenie údajov o segmente.....	42
Pretekánie v segmente.....	43

Tréning.....43

Zlúčený stav tréningov.....	43
Synchronizácia aktivít a meraní výkonnosti.....	43
Tréning na preteky.....	44
Kalendár pretekov a primárne preteky.....	44
Tréningy.....	44
Začatie cvičenia.....	45
Skóre výkonu cvičenia.....	45
Trénovanie podľa cvičenia z aplikácie Garmin Connect.....	45
Tréning denného odporúčaného cvičenia.....	46
Začatie intervalového cvičenia.....	46
Prispôsobenie intervalového cvičenia.....	46
Zaznamenanie testu kritickej rýchlosti plávania.....	47
Používanie funkcie Virtual Partner®.....	47
Nastavenie tréningového cieľa.....	47
Pretekánie s predchádzajúcou aktivitou.....	48
Informácie o kalendári tréningov.....	48

Používanie tréningových plánov		Zobrazenie výkonnostnej	
Garmin Connect.....	48	podmienky.....	64
Adaptívne tréningové plány.....	48	Zobrazenie odhadu hodnoty	
Tréning PacePro.....	48	FTP.....	64
Prevzatie plánu PacePro z aplikácie		Prah laktátu.....	64
Garmin Connect.....	49	Zobrazenie vašej aktuálnej	
Vytvorenie plánu PacePro na vašich		výdrže.....	65
hodinkách.....	49	Zobrazenie krivky výkonu.....	65
Spustenie plánu PacePro.....	50	Tréningový stav.....	66
Power Guide.....	51	Úrovně tréningového stavu.....	67
Vytváranie a používanie sprievodcu		Tipy na zistenie tréningového	
výkonom Power Guide.....	51	stavu.....	67
História.....	51	Nárazové zaťaženie.....	67
Využívanie histórie.....	52	Zameranie tréningovej záťaže..	68
Multišportová história.....	52	Pomer záťaže.....	68
Osobné rekordy.....	52	Informácie o funkcii Training	
Zobrazenie vašich osobných		Effect.....	69
rekordov.....	52	Čas zotavenia.....	69
Obnova osobného rekordu.....	52	Srdcový tep zotavovania.....	70
Vymazanie osobných rekordov.....	53	Aklimatizácia výkonu na teplo	
Zobrazenie súhrnov dát.....	53	a nadmorskú výšku.....	70
Používanie počítadla kilometrov.....	53	Pozastavenie a obnovenie	
Vymazanie histórie.....	53	tréningového stavu.....	70
Vzhľad.....	53	Pripravenosť na tréning.....	71
Nastavenia vzhľadu hodín.....	53	Skóre vytrvalosti.....	71
Prispôsobenie vzhľadu hodín.....	54	Skóre do kopca.....	72
Prehľady.....	54	Zobrazenie cyklistických	
Zobrazenie slučky pohľadov.....	57	schopností.....	72
Prispôsobenie slučky pohľadov.....	58	Pridať Akcie.....	72
Vytvorenie priečinkov pohľadov...	58	Pridanie lokalít počasia.....	73
Body Battery.....	58	Používanie Poradcu pre pásmovú	
Tipy pre Vylepšené Body Battery		chorobu.....	73
údaje.....	58	Plánovanie výletu v Garmin Connect	
Merania výkonu.....	59	aplikácií.....	73
Informácie o odhadovaných		Ovl. prvky.....	74
hodnotách VO2 max.....	60	Prispôsobenie ponuky ovládacích	
Získanie odhadu hodnoty VO2		prvkov.....	77
max. pre beh.....	61	Používanie obrazovky ako baterky...	77
Získanie odhadu hodnoty VO2		Garmin Pay.....	77
max. pre cyklistiku.....	61	Nastavenie peňaženky	
Zobrazenie vašich odhadovaných		Garmin Pay.....	77
časov pretekov.....	62	Platba za nákup pomocou	
Stav variability srdcového tepu.....	62	hodínok.....	78
Variabilita srdcového tepu		Pridanie karty do peňaženky	
a úroveň námahy.....	63	Garmin Pay.....	78
Výkonnostná podmienka.....	63	Správa vašich kariet	
		Garmin Pay.....	78

Zmena prístupového kódu	
Garmin Pay	78
Ranné hlásenie	79
Prispôsobenie rannej správy	79

Snímače a doplnky..... 79

Srdcový tep na zápästí	79
Nosenie hodín	80
Tipy týkajúce sa chybných údajov o srdcovom tepe	80
Nastavenia monitora srdcového tepu na zápästí	81
Nastavenie upozornenia na nezvyčajný srdcový tep	81
Prenos údajov srdcového tepu	81
Pulzový oxymeter	82
Ako získať údaje z pulzového oxymetra	83
Nastavenie režimu pulzového oxymetra	83
Tipy v prípade chybných meraní pulzového oxymetra	83
Kompas	83
Nastavenie kurzu kompasu	83
Nastavenia kompasu	84
Manuálna kalibrácia kompasu	84
Nastavenie referenčného severu	84
Výškomer a barometer	84
Nastavenia výškomeru	84
Kalibrácia barometrického výškomera	85
Nastavenia barometra	85
Kalibrácia barometra	85
Nastavenie upozornenia na búrku	85
Bezdrôtové snímače	86
Párovanie bezdrôtových snímačov ..	88
Séria HRM-Pro	88
Tempo a vzdialenosť behu na príslušenstve na monitorovanie srdcového tepu	89
Tipy pre zaznamenávanie tempa a vzdialenosti behu	89
Dynamika behu	89
Tipy pre prípad chýbajúcich údajov dynamiky behu	90
Výkon pri behu	90

Nastavenia výkonu pri behu	91
Používanie ovládacích prvkov kamery	
Varia	91
Diaľkový ovládač inReach	91
Používanie diaľkového ovládača inReach	92
Diaľkový ovládač VIRB	92
Ovládanie VIRB akčnej kamery	92
Ovládanie akčnej kamery VIRB počas aktivity	93
Xero Nastavenia polohy lasera	93

Mapa..... 93

Zobrazenie mapy	94
Uloženie polohy alebo navigovanie na polohu na mape	94
Navigácia s funkciou V okolí	95
Nastavenia mapy	95
Správa máp	95
Sťahovanímáp s Outdoor Maps+	96
Preberanie máp TopoActive	96
Odstránenie máp	96
Témy mapy	97
Nastavenia námorných máp	97
Zobrazenie a skrytie údajov mapy	97

Hudba..... 97

Pripojenie k externému poskytovateľovi	98
Preberanie audio obsahu od externého poskytovateľa	98
Stiahnutie vlastného zvukového obsahu	98
Počúvanie hudby	99
Ovládacie prvky prehrávania hudby	99
Pripojenie slúchadiel Bluetooth	99
Zmena zvukového režimu	99

Pripojenie..... 100

Funkcie pripojenia telefónu	100
Párovanie telefónu	100
Povolenie upozornení Bluetooth	100
Zobrazenie upozornení	100
Prijatie prichádzajúceho hovoru ..	101
Odpovedanie na textové správy ..	101
Správa upozornení	101

Vypnutie Bluetooth pripojenia telefónu	101
Zapnutie a vypnutie upozornení na pripojenie alebo odpojenie telefónu	101
Zapnutie a vypnutie upozornení Nájst' môj telefón	102
Lokalizácia telefónu, ktorý sa stratil počas aktivity GPS	102
Prehrávanie zvukových signálov počas aktivity	102
Funkcie s pripojením cez Wi-Fi	102
Pripájanie k sieti Wi-Fi	103
Aplikácie telefónu a aplikácie počítača	103
Garmin Connect	103
Používanie aplikácie Garmin Connect	104
Aktualizácia softvéru prostredníctvom aplikácie Garmin Connect	104
Používanie funkcie Garmin Connect na vašom počítači	104
Aktualizácia softvéru prostredníctvom Garmin Express	104
Manuálna synchronizácia údajov s aplikáciou Garmin Connect	104
Predplatné Garmin Connect+	105
Funkcie Connect IQ	105
Preberanie funkcií Connect IQ	105
Preberanie funkcií Connect IQ pomocou počítača	105
Garmin Explore™	105
Aplikácia Garmin Messenger	106
Používanie funkcie Messenger ..	106
Aplikácia Garmin Golf	107
Garmin Share	107
Zdieľanie údajov pomocou Garmin Share	107
Prijímanie údajov pomocou Garmin Share	108
Nastavenia funkcie Garmin Share ..	108

Profil používateľa..... 108

Nastavenie vášho profilu používateľa	108
Nastavenia pohlavia	108

Zobrazenie kondičného veku	108
Informácie o zónach srdcového tepu	109
Kondičné ciele	109
Nastavenie zón srdcového tepu	109
Nastavenie zón srdcového tepu pomocou hodín	110
Výpočty zón srdcového tepu	110
Nastavenie zón výkonu	110
Automatická detekcia meraní výkonu	111

Bezpečnostné a monitorovacie funkcie..... 111

Pridávanie kontaktov pre prípad núdze	111
Pridanie kontaktov	112
Zapnutie a vypnutie funkcie rozpoznania nehôd	112
Žiadosť o pomoc	112
Spustenie relácie GroupTrack	113
Tipy pre relácie GroupTrack	113
Nastavenia GroupTrack	113

Nastavenia položky Zdravie a zdravý životný štýl..... 114

Automatický cieľ	114
Používanie upozornenia na pohyb	114
Minúty intenzívneho cvičenia	114
Naberanie minút intenzívneho cvičenia	115
Sledovanie spánku	115
Používanie automatického sledovania spánku	115
Variácie dýchania	115

Navigácia..... 116

Zobrazenie a úprava vašich uložených polôh	116
Uloženie polohy duálnej súradnicovej siete	116
Nastavenie referenčného bodu	116
Navigovanie do cieľa	116
Navigácia do bodu záujmu	117
Navigácia do začiatkového bodu uloženej aktivity	117
Navigácia k počiatočnému bodu počas aktivity	118

Zobrazenie smerovania cesty.....	118
Navigácia s funkciou Ukázať a ísť..	118
Označenie a spustenie navigácie k polohe „muža cez palubu“	119
Zdieľanie polohy z mapy pomocou aplikácie Garmin Connect.....	119
Spustenie aktivity GPS zo zdieľaného miesta	119
Navigácia k zdieľanej polohe počas aktivity	119
Zastavenie navigácie.....	119
Dráhy.....	120
Vytvorenie a sledovanie dráhy na vašom zariadení.....	120
Vytvorenie okružnej trasy.....	120
Vytvorenie dráhy v aplikácii Garmin Connect.....	121
Odoslanie dráhy do vášho zariadenia	121
Zobrazenie alebo úprava podrobností o dráhe.....	121
Premietnutie zemepisného bodu.....	122
Nastavenia navigácie.....	122
Prispôsobenie obrazoviek s navigačnými údajmi	122
Nastavenie indikátora smeru.....	122
Nastavenie navigačných upozornení.....	122

Nastavenia správcu napájania..... 123

Prispôsobenie funkcie šetriča batérie	123
Zmena režimu napájania.....	123
Prispôsobenie režimov napájania.....	124
Obnovenie režimu napájania.....	124

Nastavenia systému..... 124

Nastavenia času.....	125
Nastavenie časových upozornení..	126
Synchronizácia času.....	126
Zmena nastavení obrazovky.....	126
Prispôsobenie režimu spánku.....	127
Prispôsobovanie klávesových skratiek.....	127
Nastavenie prístupového kódu hodínok.....	127
Zmena prístupového kódu hodínok.....	127

Zmena merných jednotiek.....	128
Obnovenie a zálohovanie nastavení..	128
Obnovenie nastavení a údajov z aplikácie Garmin Connect.....	128
Zobrazenie informácií o zariadení.....	128
Zobrazenie elektronického štítka s informáciami o predpisoch a ich dodržiavaní.....	128

Informácie o zariadení..... 129

Informácie o displeji AMOLED.....	129
Nabíjanie zariadenia.....	129
Technické údaje.....	130
Informácie o batérii.....	130
Výmena integrovaných QuickFit® doplnkov	131
Tipy na úpravu hybridného kovového náramku	132
Starostlivosť o zariadenie.....	132
Čistenie hodínok.....	133
Správa údajov	133
Vymazávanie súborov.....	133

Riešenie problémov..... 133

Aktualizácie produktov	133
Ako získať ďalšie informácie.....	134
Moje zariadenie je v nesprávnom jazyku	134
Je môj telefón kompatibilný s mojimi hodinkami?	134
Môj telefón sa nepripojí k hodinkám.	134
Môžem s hodinkami použiť snímač Bluetooth?	134
Moje slúchadlá sa nepripoja k hodinkám.....	135
Hudba sa preruší alebo moje slúchadlá nezostanú pripojené.....	135
Reštartovanie hodínok.....	135
Obnovenie všetkých predvolených nastavení.....	135
Tipy na maximalizáciu výdrže batérie	136
Ako zrušiť stlačenie tlačidla okruhu?.	136
Vyhľadanie satelitných signálov.....	136
Zlepšenie príjmu satelitného signálu GPS.....	137
Srdcový tep udávaný mojimi hodinkami nie je presný	137

Hodnota teploty aktivity nie je presná	137
Ukončenie režimu ukážky	137
Sledovanie aktivity	137
Môj krokmer sa javí nepresný	137
Počty krokov na hodinkách a v mojom účte Garmin Connect sa nezhodujú	137
Súčet prejdených poschodí je podľa všetkého nepresný	138

Príloha.....138

Dátové polia	138
Farebné zóny a hodnoty dynamiky behu	153
Údaje o pomere doby kontaktu so zemou	153
Údaje o vertikálnej oscilácii a vertikálnom pomere	154
Štandardná klasifikácia na základe hodnoty VO2 Max	154
Hodnoty FTP	155
Hodnotenie vytrvalosti	156
Veľkosť a obvod kolesa	157

Úvod

⚠ VAROVANIE

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

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

Začíname

Pri prvom použití hodínok by ste mali vykonať nasledujúce kroky na ich nastavenie a oboznámenie sa s ich základnými funkciami.

1 Podržte **LIGHT** pre zapnutie hodínok (*O zariadení, strana 1*).

2 Podľa pokynov na obrazovke dokončite úvodné nastavenie.

Počas úvodného nastavenia môžete svoj telefón spárovať s hodinkami, aby ste dostávali upozornenia, synchronizovali svoje aktivity a ďalšie (*Párovanie telefónu, strana 100*). Ak zvyšujete úroveň služieb z kompatibilných hodínok, môžete presunúť nastavenia hodínok, uložené dráhy a oveľa viac, keď spárujete nové hodinky MARQ Athlete so svojím telefónom.

3 Nabite hodinky (*Nabíjanie zariadenia, strana 129*).

4 Spustite aktivitu (*Spustenie aktivity, strana 5*).

O zariadení



① Dotyková obrazovka

- ťuknutím zvolíte možnosť v ponuke.
- Ak chcete otvoriť pohľad alebo funkciu, podržte stlačené dáta na obrazovke vzhľadu hodín.
POZNÁMKA: táto funkcia nie je dostupná na všetkých vzhľadoch hodín.
- Posúvaním nahor alebo nadol môžete prechádzať cez slučku pohľadov a ponuky.
- Potiahnutím prstom vpravo sa vrátite na predchádzajúcu obrazovku.
- Ak sa chcete vrátiť na obrazovku vzhľadu hodín a stlmiť jas obrazovky, prikryte obrazovku dlaňou.

② LIGHT

- stlačením tlačidla zapnete hodinky.
- Stlačením znížite jas obrazovky.
- Rýchlym dvojitém stlačením zapnete baterku.
- Podržaním zobrazíte ponuku ovládacích prvkov.

③ UP-MENU

- stláčaním prechádzate slučkou pohľadov a ponukami.

- Podržaním zobrazíte ponuku.

④ DOWN

- stláčaním prechádzate slučkou pohľadov a ponukami.
- Podržaním zobrazíte ovládanie hudby z ktorejkoľvek obrazovky.

⑤ START·STOP

- stlačením zvolíte možnosť v ponuke.
- Stlačením zobrazíte zoznam aktivít a na spustenie alebo zastavenie aktivity.
- Podržaním zobrazíte metriky výkonu.

⑥ BACK·LAP

- stlačením sa vrátite na predchádzajúcu obrazovku.
- Stlačením zaznamenáte okruh, oddych alebo prechod počas multišportovej aktivity.
- Podržaním sa vrátite na zobrazenie hodín z ktorejkoľvek obrazovky.

Povolenie alebo zakázanie dotykovej obrazovky

- Podržte tlačidlo **DOWN** a **START**.
- Podržte tlačidlo **LIGHT**, a vyberte položku .
- Podržte **MENU**, vyberte položku **Systém > Dotyk**, a vyberte možnosť.

Používanie hodín

- Podržaním tlačidla **LIGHT** zobrazíte ponuku ovládacích prvkov ([Ovl. prvky, strana 74](#)).
Ponuka ovládacích prvkov poskytuje rýchly prístup k často používaným funkciám, ako je napr. zapnutie režimu nerušenia, uloženie polohy a vypnutie hodín.
- Stláčaním tlačidla **UP** alebo **DOWN** na obrazovke vzhľadu hodín môžete prechádzať slučkou pohľadov ([Prehľady, strana 54](#)).
- Stlačením tlačidla **START** na obrazovke vzhľadu hodín spustíte aktivitu alebo otvoríte aplikáciu ([Aktivity a aplikácie, strana 5](#)).
- Podržte tlačidlo **MENU** a prispôbte si vzhľad hodín ([Prispôbenie vzhľadu hodín, strana 54](#)), upravte nastavenia ([Nastavenia systému, strana 124](#)), spárujte bezdrôtové snímače ([Párovanie bezdrôtových snímačov, strana 88](#)), prípadne vykonajte ďalšie možnosti.

Hodiny

Nastavenie budíka

Môžete nastaviť viacero budíkov.

- 1 Podržte tlačidlo **MENU**.
- 2 Vyberte položky **Hodiny > BUDÍKY > Pridať alarm**.
- 3 Zadajte čas budíka.

Úprava budíka

- 1 Podržte tlačidlo **MENU**.
- 2 Vyberte položku **Hodiny > BUDÍKY > Upraviť**.
- 3 Vyberte alarm.
- 4 Vyberte jednu z možností:
 - Výberom položky **Stav** zapnete alebo vypnete budík.
 - Výberom položky **Čas** zmeníte čas budíka.
 - Ak chcete nastaviť, aby sa budík opakoval pravidelne, vyberte položku **Opakovať** a zvolíte, kedy sa má budík opakovať.
 - Ak chcete vybrať typ upozornenia budíka, vyberte položku **Zvuk a vibrácia**.
 - Ak chcete vybrať popis budíka, vyberte položku **Štítok**.
 - Ak chcete budík odstrániť, vyberte položku **Vymazať**.

Spustenie časovača odpočítavania

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

Odstránenie časovača

- 1 Na úvodnej obrazovke hodín podržte tlačidlo **MENU**.
- 2 Vyberte položky **Hodiny > ČASOVAČE > Upraviť**.
- 3 Vyberte časovač.
- 4 Vyberte položku **Vymazať**.

Používanie stopiek

- 1 Na úvodnej obrazovke hodinek podržte tlačidlo **MENU**.
- 2 Vyberte položky **Hodiny > STOPKY**.
- 3 Stlačením tlačidla **START** spustíte časovač.
- 4 Stlačením tlačidla **LAP** znovu spustíte časovač okruhu ①.



Celkový čas nameraný stopkami ② beží ďalej.

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

Pridanie alternatívnych časových pásiem

Môžete zobraziť aktuálny čas v ďalších časových pásmach.

POZNÁMKA: alternatívne časové pásma môžete zobraziť v slučke náhľadu (*Prispôsobenie slučky pohľadu*, strana 58).

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

Úprava alternatívneho časového pásma

- 1 Podržte tlačidlo **MENU**.
- 2 Vyberte položku **Hodiny > ALTERN. ČASOVÉ ZÓNY**.
- 3 Vyberte časové pásmo.
- 4 Stlačte **START**.
- 5 Vyberte jednu z možností:
 - Ak chcete zobraziť časové pásmo v slučke náhľadu, vyberte položku **Nastaviť ako Oblíbené**.
 - Ak chcete zadať vlastný názov časového pásma, vyberte položku **Premenovať zónu**.
 - Ak chcete zadať vlastnú skratku časového pásma, vyberte položku **Skrátte názov pásma**.
 - Ak chcete zmeniť časové pásmo, vyberte položku **Zmeniť zónu**.
 - Ak chcete odstrániť časové pásmo, vyberte položku **Odstrániť zónu**.

Aktivity a aplikácie

Hodinky môžete používať pri interiérových, exteriérových, atletických a fitness aktivitách. Keď spustíte aktivitu, hodinky zobrazujú a zaznamenávajú údaje snímača. Môžete si vytvoriť vlastné aktivity alebo nové aktivity na základe predvolených aktivít ([Vytvorenie vlastnej aktivity, strana 35](#)). Po dokončení aktivít ich môžete uložiť a zdieľať s komunitou Garmin Connect™.

Aktivity a aplikácie Connect IQ™ môžete do svojich hodínok taktiež pridať pomocou aplikácie Connect IQ ([Funkcie Connect IQ, strana 105](#)).

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

Spustenie aktivity

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

- 1 Na úvodnej obrazovke hodínok stlačte tlačidlo **START**.
- 2 Vyberte jednu z možností:
 - Vyberte aktivitu spomedzi obľúbených.
 - Vyberte  a vyberte aktivitu z rozšíreného zoznamu aktivít.
- 3 Ak je na aktivitu potrebný signál GPS, vyjdite na voľné priestranstvo s priamym výhľadom na oblohu a počkajte, kým budú hodinky pripravené.

Hodinky sú pripravené, keď zaznamená váš tep, zachytí signál GPS (ak sa vyžaduje) a pripojí sa k bezdrôtovým snímačom (ak sa vyžaduje).
- 4 Stlačením tlačidla **START** 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 zariadenia, strana 129](#)).
- Stlačením **LAP** zaznamenáte okruhy, začnete novú sériu alebo pozíciu alebo prejdete na ďalší tréningový krok.

Môžete vybrať možnosť  na vymazanie kola niektorých aktivít ([Ako zrušiť stlačenie tlačidla okruhu?, strana 136](#)).
- Stlačením položky **UP** alebo **DOWN** zobrazíte ďalšie obrazovky s údajmi.
- Potiahnutím nahor alebo nadol zobrazíte ďalšie obrazovky údajov ([Povolenie alebo zakázanie dotykovej obrazovky, strana 2](#)).
- Podržte **MENU** a vyberte položku **Výkonný režim**, ak chcete použiť režim napájania na predĺženie životnosti batérie ([Prispôbenie režimov napájania, strana 124](#)).

Stav a ikony stavu GPS

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

GPS	Stav GPS
	Stav batérie
	Stav pripojenia telefónu
	Stav technológie Wi-Fi®
	Stav funkcie LiveTrack
	Stav funkcie GroupTrack
	Stav monitora srdcového tepu
	Stav funkcie Running Dynamics Pod
	Stav snímačov rýchlosti a kadencie
	Stav svetiel bicykla
	Stav radaru bicykla
	Stav režimu rozšíreného displeja
	Stav inteligentného trenažéra
	Stav merača výkonu
	Stav snímača teploty™

Zastavenie aktivity

1 Stlačte tlačidlo **STOP**.

2 Vyberte jednu z možností:

- Ak chcete obnoviť aktivitu, vyberte položku **Pokračovať**.
- Ak chcete uložiť aktivitu a zobraziť podrobnosti, vyberte položku **Uložiť**, stlačte tlačidlo **START** a vyberte požadovanú možnosť.

POZNÁMKA: po uložení aktivity môžete zadať údaje sebahodnotenia ([Hodnotenie aktivity, strana 7](#)).

- 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  ([Ako zrušiť stlačenie tlačidla okruhu?, strana 136](#)).

- Ak sa chcete späť navigovať k počiatočnému bodu aktivity po celej dĺžke cesty, ktorú ste prešli, vyberte položky **Späť na Štart > TracBack**.

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

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

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

- Ak chcete zmerať rozdiel medzi srdcovým tepom na konci aktivity a srdcovým tepom o dve minúty neskôr, vyberte položku **ST zotavenia** a počkajte, kým časovač odpočíta čas ([Srdcový tep zotavovania, strana 70](#)).

- Aktivitu odstránite výberom položky **Odhodiť**.

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

Hodnotenie aktivity

POZNÁMKA: táto funkcia nie je dostupná pre všetky aktivity.

Môžete prispôbiť nastavenie sebahodnotenia pre určité aktivity ([Nastavenia aktivít a aplikácií, strana 36](#)).

1 Po dokončení aktivity vyberte položku **Uložiť** ([Zastavenie aktivity, strana 7](#)).

2 Vyberte číslo, ktoré zodpovedá vašej vnímanej námahe.

POZNÁMKA: výberom možnosti  môžete preskočiť sebahodnotenie.

3 Vyberte, ako ste sa cítili počas aktivity.

Hodnotenia si môžete pozrieť v aplikácii Garmin Connect.

Behanie

Dráhový beh

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

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

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

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

- 13 Po dokončení aktivity stlačte tlačidlo **STOP** a vyberte položku **Uložiť**.

Tipy na zaznamenávanie dráhového behu

- Pred začatím dráhového behu počkajte, kým hodinky prijmu satelitné signály.
- Počas prvého behu na neznámej trati zabehnite štyri okruhy, aby ste si kalibrovali vzdialenosť trate. Okruh by ste mali dobehnúť mierne za svoj východiskový bod.
- Každý okruh bežte v tej istej dráhe.
POZNÁMKA: predvolená vzdialenosť Auto Lap® je 1 600 m alebo 4 okruhy okolo trate.
- Ak bežíte v inej dráhe ako je dráha 1, nastavte číslo dráhy v nastaveniach aktivity.

Virtuálny beh

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

- 1 Na obrazovke vzhľadu hodín stlačte tlačidlo **START**.
- 2 Vyberte položku **Virtuálny beh**.
- 3 Vo svojom tablete, notebooku alebo telefóne otvorte aplikáciu Zwift™, prípadne inú tréningovú aplikáciu.
- 4 Ak chcete spustiť aktivitu behu a spárovať zariadenia, postupujte podľa pokynov na obrazovke.
- 5 Stlačením tlačidla **START** spustíte časovač aktivity.
- 6 Po dokončení aktivity stlačte tlačidlo **STOP** 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 5](#)).
- 2 Bežte na bežiacom páse, až pokým hodinky nezaznamenajú najmenej 2,4 km (1,5 mi.).
- 3 Po dokončení aktivity stlačte tlačidlo **STOP**, čím zastavíte časovač aktivity.
- 4 Vyberte jednu z možností:
 - Ak vzdialenosť bežiaceho pásu kalibrujete prvýkrát, vyberte položku **Uložiť**. Zariadenie vyžiada dokončenie kalibrácie bežiaceho pásu.
 - Na manuálnu kalibráciu vzdialenosti bežiaceho pásu po prvej kalibrácii vyberte položku **Kalibr. a uložiť > Áno**.
- 5 Skontrolujte prejdenu vzdialenosť na displeji bežiaceho pásu a zadajte vzdialenosť do hodínok.

Zaznamenávanie bežeckej aktivity Ultra Run

- 1 Na obrazovke vzhľadu hodínok stlačte tlačidlo **START**.
- 2 Vyberte položku **Ultra beh**.
- 3 Stlačením tlačidla **START** spustíte časovač aktivity.
- 4 Začnite bežať.
- 5 Stlačte tlačidlo **LAP** na zaznamenanie okruhu a spustenie časovača oddychu.
POZNÁMKA: nastavenie Tlačidlo Lap môžete konfigurovať tak, aby sa ním zaznamenal okruh a spustil sa časovač oddychu, spustil sa iba časovač oddychu alebo sa iba zaznamenal okruh ([Nastavenia aktivít a aplikácií, strana 36](#)).
- 6 Keď oddych skončí, stlačte tlačidlo **LAP** a pokračujte v behu.
- 7 Stlačením položky **UP** alebo **DOWN** zobrazíte ďalšie stránky s údajmi (voliteľné).
- 8 Po dokončení aktivity stlačte tlačidlo **STOP** a vyberte položku **Uložiť**.

Nastavenia automatického odpočinku pre ultra beh

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

Stav: umožňuje automatické zaznamenávanie rozdelenia odpočinku.

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

Koniec oddychovania: nastaví tempo potrebné na ukončenie odpočinku.

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

Tlačidlo Lap: nastaví tlačidlo LAP 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 obrazovke vzhľadu hodínok stlačte tlačidlo **START**.
- 2 Vyberte položku **Prekážkové preteky**.
- 3 Stlačením tlačidla **START** spustíte časovač aktivity.
- 4 Stlačte položku **LAP** na manuálne označenie začiatku a konca každej prekážky.
POZNÁMKA: môžete nakonfigurovať nastavenie 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 tlačidlo **STOP** a vyberte položku **Uložiť**.

Plávanie

OZNÁMENIE

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

POZNÁMKA: pri plaveckých aktivitách je na hodinkách povolený monitor srdcového tepu na zápästí. Hodinky sú tiež kompatibilné s monitormi srdcového tepu, ako je príslušenstvo série HRM-Pro™. Ak sú k dispozícii údaje o srdcovom tepe z monitora na zápästí aj z monitora na hrudníku, hodinky používajú údaje o srdcovom tepe z monitora na hrudníku.

Terminológia plávania

Dĺžka: preplávaná vzdialenosť celého bazéna

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

Záber: záber sa započíta zakaždým, keď vaša ruka s hodinkou dokončí celý cyklus.

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

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

Typy záberov

Zisťovanie typu záberov je k dispozícii len pri plávaní v bazéne. Typ záberu sa zistí na konci dĺžky. Typy záberov sa zobrazujú v histórii plávania a na vašom účte Garmin Connect. Typ záberu si tiež môžete zvoliť ako vlastné údajové pole ([Prispôsobenie obrazoviek s údajmi, strana 35](#)).

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 11)

Tipy týkajúce sa plaveckých aktivít

- Ak chcete zaznamenať interval počas plávania na otvorenej vodnej ploche, stlačte tlačidlo **LAP**.
- Ak chcete pred začatím plaveckej aktivity v bazéne vybrať veľkosť bazéna alebo zadať vlastnú veľkosť, postupujte podľa pokynov na obrazovke.
Hodinky merajú a zaznamenávajú vzdialenosť podľa dokončených dĺžok bazéna. Aby sa zobrazila presná vzdialenosť, musí byť zadaná správna veľkosť bazéna. Pri najbližšom začatí plaveckej aktivity v bazéne použijú hodinky túto veľkosť bazéna. Veľkosť bazéna môžete zmeniť, keď podržíte tlačidlo **MENU**, vyberiete nastavenia aktivity a vyberiete položku **Veľkosť bazéna**.
- Na dosiahnutie presných výsledkov zaplávajete celú dĺžku bazéna a použijete jeden typ záberu pre celú dĺžku. Pri odpočinku stopky pozastavte aktivitu.
- Stlačením tlačidla **LAP** zaznamenajte odpočinok počas plávania v bazéne (*Automatický odpočinok a manuálny odpočinok pri plávaní, strana 11*).
Hodinky automaticky zaznamenávajú 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 11*).

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 a aplikácií, strana 36*). Počas plaveckej aktivity v bazéne alebo na otvorenej vodnej ploche môžete manuálne označiť interval odpočinku stlačením **LAP**. 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, stlačte tlačidlo **UP** alebo **DOWN**.
- 2 Stlačením tlačidla **LAP** spustíte časovač cvičenia.
- 3 Po dokončení intervalu cvičenia, stlačte tlačidlo **LAP**.
Časovač cvičenia sa zastaví, ale časovač aktivity pokračuje v zaznamenávaní celého plaveckého tréningu.
- 4 Zvoľte vzdialenosť pre dokončené cvičenie.
Zvýšenia vzdialenosti vychádzajú z veľkosti bazénu vybranej pre profil aktivity.
- 5 Vyberte možnosť:
 - Ak chcete začať ďalší interval cvičenia, stlačte tlačidlo **LAP**.
 - Ak chcete začať interval plávania, stlačte tlačidlo **UP** alebo **DOWN** na návrat na obrazovky plaveckého tréningu.

Multišport

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

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

Triatlonový tréning

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

1 Na obrazovke vzhľadu hodín stlačte tlačidlo **START**.

2 Vyberte položku **Triatlon**.

3 Stlačením tlačidla **START** spustíte časovač aktivity.

POZNÁMKA: Automatická zmena športu je predvolené nastavenie multišportových aktivít ([Nastavenia aktivít a aplikácií, strana 36](#)).

4 Ak je to potrebné, stlačte tlačidlo **LAP** na začiatku a na konci každého presunu ([Ako zrušiť stlačenie tlačidla okruhu?](#), strana 136).

Funkcia prechodu je predvolene zapnutá a čas prechodu sa zaznamená oddelene od času aktivity. Funkciu presunu možno zapnúť a vypnúť pre nastavenia triatlonovej aktivity. Ak sú prechody vypnuté, stlačte LAP a zmeňte šport.

5 Po dokončení aktivity stlačte tlačidlo **STOP** a vyberte položku **Uložiť**.

Vytvorenie multišportovej aktivity

1 Na obrazovke vzhľadu hodín stlačte tlačidlo **START**.

2 Vyberte položku **Pridať > Multišport**.

3 Vyberte typ aktivity s viacerými športmi alebo zadajte vlastný názov.

Rovnaké názvy aktivít sa líšia číslom. Napríklad Triatlon(2).

4 Vyberte dve alebo viac aktivít.

5 Vyberte možnosť:

- Vyberte možnosť prispôsobenia špecifických nastavení aktivity. Napríklad môžete vybrať, či chcete zahrnúť prechody.
- Ak chcete uložiť a používať aktivitu s viacerými športmi, vyberte položku **Hotovo**.

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

Interiérové aktivity

Hodinky možno použiť pri tréningu v interiéri, napríklad pri behu na trati v hale alebo pri používaní stacionárneho bicykla. Systém GPS je počas aktivít v interiéri ([Nastavenia aktivít a aplikácií, strana 36](#)) vypnutý.

Pri behu alebo chôdzi s vypnutým systémom GPS sa rýchlosť a vzdialenosť vypočítavajú pomocou akcelerometra v hodinkách. Akcelerometer sa kalibruje samočinne. Presnosť údajov o rýchlosti a vzdialenosti sa zlepši 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 hodín, napríklad snímač rýchlosti a kadencie.

Health Snapshot™

Funkcia Health Snapshot zaznamenáva viacero kľúčových metrických 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. Funkciu Health Snapshot môžete pridať do zoznamu obľúbených aplikácií ([Nastavenia aktivít a aplikácií, strana 36](#)).

Zaznamenanie silového tréningu

Počas silového tréningu môžete zaznamenávať série. Séria znamená niekoľko opakovaní rovnakého pohybu.

- 1 Na obrazovke vzhľad hodiniek stlačte tlačidlo **START**.
- 2 Vyberte položku **Sila**.
- 3 Vyberte cvičenie.
- 4 Ak chcete zobrazíť kroky cvičenia (voliteľné), stlačte možnosť **DOWN**.
TIP: počas sledovania krokov cvičenia môžete stlačením tlačidla **START** a následne tlačidla **DOWN** zobrazíť animáciu zvoleného cvičenia, ak je k dispozícii.
- 5 Keď ste ukončili sledovanie krokov cvičenia, stlačte tlačidlo **START**, a vyberte položku **Cvičiť**.
- 6 Stlačte tlačidlo **START** a vyberte možnosť **Začať tréning**.
- 7 Spustíte prvú sériu.
Hodinky spočítajú opakovania. Počet opakovaní sa zobrazí, keď ich vykonáte aspoň štyri.
TIP: hodinky dokážu počítat iba opakovania jedného pohybu v každej sérii. Ak chcete pohyby zmeniť, dokončíte sériu a začnete novú.
- 8 Stlačením tlačidla **LAP** dokončíte sériu a prejdite na ďalšie cvičenie, ak je k dispozícii.
Hodinky zobrazia celkový počet opakovaní v sérii.
- 9 V prípade potreby stlačte tlačidlo **UP** alebo **DOWN** a upravte počet opakovaní.
TIP: môžete tiež pridať váhu použítu pre danú sériu.
- 10 Ak je to potrebné, stlačte tlačidlo **LAP**, keď skončíte s odpočinkom, aby ste mohli začať ďalšiu sériu.
- 11 Opakujte pre každú sériu silového tréningu, až kým nedokončíte aktivitu.
- 12 Po poslednej sérii stlačte tlačidlo **START** a vyberte položku **Zastaviť cvičenie**.
- 13 Vyberte položku **Uložiť**.

Zaznamenanie aktivity HIIT

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

- 1 Na obrazovke vzhľad hodiniek stlačte tlačidlo **START**.
- 2 Vyberte **HIIT**.
- 3 Vyberte možnosť:
 - 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 Výberom položky **START** spustíte prvé kolo.
Hodinky zobrazia časovač odpočítavania a váš aktuálny srdcový tep.
- 6 V prípade potreby vyberte položku **LAP** a manuálne sa presuňte na ďalšie kolo alebo oddych.
- 7 Po dokončení aktivity stlačte tlačidlo **STOP**, čím zastavíte časovač aktivity.
- 8 Vyberte položku **Uložiť**.

Používanie interiérového trenažéra

Skôr ako budete môcť používať kompatibilný interiérový trenažéra musíte trenažér spárovať s hodinkami pomocou technológie ANT+® ([Párovanie bezdrôtových snímačov, strana 88](#)).

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 obrazovke vzhľadu hodín stlačte tlačidlo **START**.
- 2 Vyberte možnosť **Bicykl. interiér**.
- 3 Podržte **MENU**.
- 4 Vyberte položku **Možnosti intelig. trenažéra**.
- 5 Vyberte jednu z možností:
 - Vyberte položku **Voľná jazda**, ak chcete jazdiť.
 - Výberom položky **Podľa cvičenia** budete sledovať uložené cvičenie ([Tréningy, strana 44](#)).
 - Výberom položky **Podľa trasy** budete sledovať uloženú dráhu ([Dráhy, strana 120](#)).
 - Výberom položky **Nastaviť výkon** nastavíte hodnotu cieľového výkonu.
 - Výberom položky **Nastavte stupeň záťaže** nastavíte hodnotu simulovaného sklonu.
 - Výberom položky **Nastavte odpor** nastavíte silu odporu trenažéra.
- 6 Stlačením tlačidla **START** spustíte časovač aktivity.
Trenažér zvýši alebo zníži odpor na základe informácií o nadmorskej výške pri dráhe alebo jazde.

Hry

Používanie aplikácie Garmin GameOn™

Keď spárujete hodinky s počítačom, môžete na nich zaznamenať hernú aktivitu a na počítači zobraziť údaje o výkone v reálnom čase.

- 1 Na počítači prejdite na lokalitu www.overwolf.com/app/Garmin-Garmin_GameOn a stiahnite si aplikáciu Garmin GameOn.
- 2 Postupujte podľa pokynov na obrazovke a dokončite inštaláciu.
- 3 Spustite aplikáciu Garmin GameOn.
- 4 Keď aplikácia Garmin GameOn zobrazí výzvu na spárovanie hodín, stlačte tlačidlo **START** a vyberte položku **Hry**.

POZNÁMKA: keď sú vaše hodinky pripojené k aplikácii Garmin GameOn, upozornenia a ďalšie funkcie Bluetooth® sú na hodinkách vypnuté.

- 5 Vyberte položku **Spárovať**.
- 6 Vyberte svoje hodinky zo zoznamu a postupujte podľa pokynov na obrazovke.
TIP: môžete kliknúť na položku  > **Nastavenia**, ak chcete prispôbiť svoje nastavenia, znova si prečítať návod alebo odstrániť hodinky. Aplikácia Garmin GameOn si zapamätá vaše hodinky a nastavenia pri ďalšom otvorení aplikácie. V prípade potreby môžete hodinky spárovať s iným počítačom ([Párovanie bezdrôtových snímačov, strana 88](#)).
- 7 Vyberte jednu z možností:
 - V počítači spustíte podporovanú hru na automatické spustenie hernej aktivity.
 - Na hodinkách spustíte manuálnu hernú aktivitu ([Nahrávanie manuálnej hernej aktivity, strana 15](#)).

Aplikácia Garmin GameOn zobrazuje vaše údaje o výkone v reálnom čase. Keď dokončíte svoju aktivitu, aplikácia Garmin GameOn zobrazí súhrn vašej aktivity hry a informácie o zápase.

Nahrávanie manuálnej hernej aktivity

Na hodinkách môžete zaznamenať hernú aktivitu a manuálne zadať štatistiky pre každý zápas.

- 1 Na obrazovke vzhľadu hodínok stlačte tlačidlo **START**.
- 2 Vyberte položku **Hry**.
- 3 Stlačte tlačidlo **DOWN** a vyberte typ hry.
- 4 Stlačením tlačidla **START** spustíte časovač aktivity.
- 5 Stlačte tlačidlo **LAP** na konci zápasu a zaznamenajte váš výsledok zápasu alebo umiestnenie.
- 6 Stlačením tlačidla **LAP** začnite nový zápas.
- 7 Po dokončení aktivity stlačte tlačidlo **STOP** a vyberte položku **Uložiť**.

Lezecké športy

Zaznamenávanie lezeckej aktivity v interiéri.

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

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

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

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

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

- 8 Po dokončení trasy zostúpte na zem.

Keď ste na zemi, časovač oddychu sa spustí automaticky.

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

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

- 10 Zadajte počet pádov pre trasu.
- 11 Keď oddych skončí, stlačte tlačidlo **LAP** a začnite novú trasu.
- 12 Tento postup opakujte pre každú trasu až do ukončenia aktivity.
- 13 Stlačte tlačidlo **STOP**.
- 14 Vyberte položku **Uložiť**.

Zaznamenanie boulderingovej aktivity

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

1 Na obrazovke vzhľadu hodínok stlačte tlačidlo **START**.

2 Vyberte položku **Bouldering**.

3 Vyberte systém hodnotenia.

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

4 Vyberte úroveň náročnosti pre trasu.

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

6 Začnite prvú trasu.

7 Stlačte tlačidlo **LAP** na dokončenie trasy.

8 Vyberte jednu z možností:

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

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

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

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

12 Vyberte položku **Uložiť**.

Spustenie expedície

Aplikáciu **Expedícia** môžete použiť na predĺženie životnosti batérie počas zaznamenávania celodennej aktivity.

1 Na obrazovke vzhľadu hodínok stlačte tlačidlo **START**.

2 Vyberte položku **Expedícia**.

3 Stlačením tlačidla **START** spustíte časovač aktivity.

Zariadenie prejde do režimu nízkej spotreby a zbiera body trasy GPS raz za hodinu. Aby sa maximalizovala životnosť batérie, zariadenie vypne všetky snímače a príslušenstvo vrátane pripojenia k vášmu smartfónu.

Manuálne zaznamenávanie bodu na trase

Počas expedície sa body na trase zaznamenávajú automaticky podľa zvoleného intervalu zaznamenávania. Bod na trase môžete kedykoľvek manuálne zaznamenať.

1 Počas expedície stlačte tlačidlo **START**.

2 Vyberte položku **Pridať bod**.

Zobrazenie bodov na trase

1 Počas expedície stlačte tlačidlo **START**.

2 Vyberte položku **Zobraziť body**.

3 Zo zoznamu vyberte bod na trase.

4 Vyberte jednu z možností:

- Ak chcete spustiť navigáciu k danému bodu na trase, vyberte položku **Prejsť na**.
- Ak chcete zobraziť podrobné informácie o bode na trase, vyberte položku **Podrobnosti**.

Lov

Môžete si uložiť polohy súvisiace s lovom a zobraziť mapu uložených polôh. Zariadenie používa počas lovu režim GNSS, ktorý šetrí batériu.

- 1 Na obrazovke vzhľadu hodín stlačte tlačidlo **START**.
- 2 Vyberte položku **Lov**.
- 3 Stlačte tlačidlo **START** a vyberte možnosť **Začať lov**.
- 4 Stlačte tlačidlo **START** a vyberte požadovanú možnosť:
 - Ak chcete prejsť späť na začiatkový bod vašej aktivity, vyberte položku **Späť na Štart** a vyberte požadovanú možnosť.
 - Ak chcete uložiť aktuálnu polohu, vyberte možnosť **Uložiť polohu**.
 - Ak chcete zobraziť polohy uložené počas lovu, vyberte možnosť **Miesta lovu**.
 - Ak chcete zobraziť všetky predchádzajúce uložené polohy, vyberte možnosť **Uložené polohy**.
 - Na navigovanie do cieľa vyberte položku **Navigácia** a vyberte jednu z možností.
- 5 Po skončení lovu stlačte tlačidlo **STOP** a vyberte položku **Ukončiť lov**.

Námorné aktivity

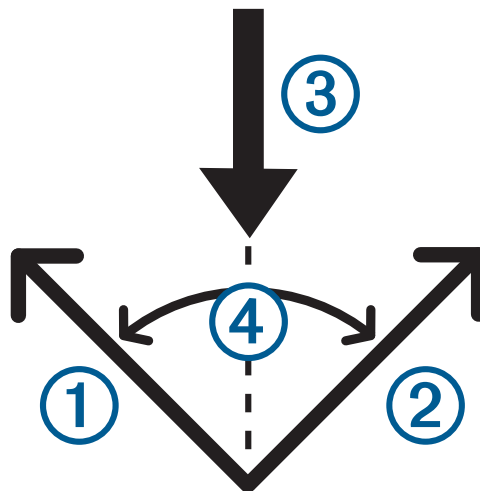
Plachtenie

Tack Assist

⚠ UPOZORNENIE

Hodinky používajú údaje o dráhe na hladine založené na funkcii GPS na určenie vašej dráhy v rámci funkcie tack assist a neberie do úvahy iné faktory, ktoré môžu vplyvať na smer vašej lode, ako sú napríklad prúdy alebo príliv/odliv. Máte zodpovednosť za bezpečnú a opatrnú obsluhu vášho plavidla.

Pri plavbe alebo pretekaní vám môže funkcia tack assist pomôcť určiť, či sa vaša loď plaví po vetre alebo proti vetru. Keď vykonáte kalibráciu tack assist, hodinky zaznamenajú dráhu ľavoboku ① a pravoboku ② nad hladinou (COG) a použije údaje o dráhe COG na vypočítanie priemerného skutočného smeru vetra ③ a uhla kurzu ④.



Hodinky použijú tieto údaje na určenie, čo sa vaša loď plaví po vetre alebo proti vetru z dôvodu zmien vetra.

Funkcia tack assist je predvolene nastavená na automatickú. Vždy, keď kalibrujete dráhu COG ľavoboku alebo pravoboku, hodinky prekalibrujú opačnú stranu a skutočný smer vetra. Môžete zmeniť nastavenia funkcie tack assist a zadať pevný uhol tack angle alebo skutočný smer vetra.

Kalibrácia Tack Assist

- 1 Na úvodnej obrazovke hodínok vyberte tlačidlo **START**.
- 2 Vyberte možnosť **Jacht. preteky** alebo **Jachting**.
- 3 Vyberte možnosť **UP** alebo **DOWN** na zobrazenie obrazovky funkcie tack assist.
POZNÁMKA: možno budete musieť obrazovku tack assist pridať do obrazovky s údajmi pre aktivitu (*Prispôsobenie obrazoviek s údajmi, strana 35*).
- 4 Stlačte tlačidlo **START**.
- 5 Vyberte možnosť:
 - Na kalibráciu strany pravoboku vyberte možnosť **START**.
 - Na kalibráciu strany ľavoboku vyberte možnosť **DOWN**.**TIP:** ak vietor prichádza z pravočnej strany plavidla, mali by ste kalibrovať pravobok. Ak vietor prichádza z ľavočnej strany plavidla, mali by ste kalibrovať ľavobok.
- 6 Počkajte, kým zariadenie kalibruje funkciu tack assist.
Zobrazí sa šípka, ktorá udáva, či sa loď plaví po vetre alebo proti vetru.

Zadanie fixného uhla kurzu

- 1 Na obrázku pozadia hodínok stlačte tlačidlo **START**.
- 2 Vyberte možnosť **Jacht. preteky** alebo **Jachting**.
- 3 Stlačte tlačidlo **UP** alebo **DOWN** na zobrazenie obrazovky funkcie tack assist.
- 4 Podržte tlačidlo **MENU**.
- 5 Vyberte položky **Uhol lode k vetru > Uhol**.
- 6 Stlačením položky **UP** alebo **DOWN** nastavíte hodnotu.

Zadanie skutočného smeru vetra

- 1 Na obrázku pozadia hodínok stlačte tlačidlo **START**.
- 2 Vyberte možnosť **Jacht. preteky** alebo **Jachting**.
- 3 Stlačte tlačidlo **UP** alebo **DOWN** na zobrazenie obrazovky funkcie tack assist.
- 4 Podržte tlačidlo **MENU**.
- 5 Vyberte položky **Skutočný smer vetra > Pevná**.
- 6 Stlačením položky **UP** alebo **DOWN** nastavíte hodnotu.

Tipy pre najlepšiu odhad plavby po vetre

Na dosiahnutie najlepšieho odhadu plavby po vetre pri používaní funkcie tack assist môžete vyskúšať tieto tipy. Ďalšie informácie nájdete v častiach *Zadanie skutočného smeru vetra, strana 18* a *Kalibrácia Tack Assist, strana 18*.

- Zadať fixný uhol kurzu a kalibrujte stranu ľavoboku.
- Zadať fixný uhol kurzu a kalibrujte stranu pravoboku.
- Vynulujte uhol kurzu a kalibrujte ľavobok aj pravobok.

Plachetnicové preteky

Zariadenie môžete použiť na pomoc s prechodom štartovacou čiarou pretekov presne v čase spustenia pretekov. Po synchronizácii časovača regaty v aplikácii plachetnicových pretekov s oficiálnym časovačom pretekov s odpočítavaním budete počas jednominútových intervalov upozornení o blížiacom sa štarte pretekov. Po nastavení štartovacej čiary zariadenie využíva údaje GPS, aby vás informovalo o tom, či loď prejde štartovacou čiarou pred, po alebo v správnom čase na spustenie pretekov.

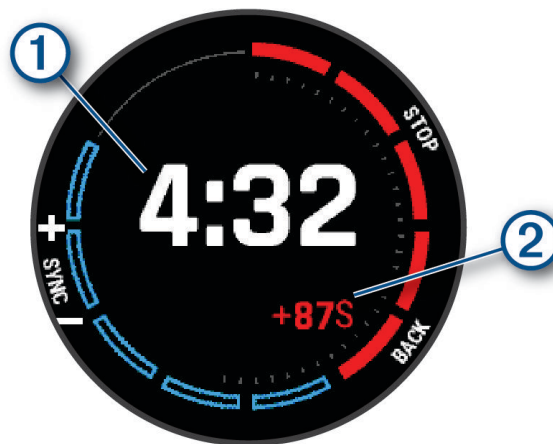
Nastavenie štartovacej čiary

- 1 Na ciferníku hodín stlačte tlačidlo **START**.
- 2 Vyberte položku **Jacht. preteky**.
- 3 Čakajte, kým zariadenie nájde satelity.
- 4 Podržte tlačidlo **MENU**.
- 5 Vyberte **Nastav. štart. čiary**.
- 6 Vyberte jednu z možností:
 - Vyberte položku **Označiť ľavobok** na nastavenie značky štartovacej čiary na ľavoboku, keď sa plavíte pri danom mieste.
 - Vyberte položku **Označiť pravobok** na nastavenie značky štartovacej čiary na pravoboku, keď sa plavíte pri danom mieste.
 - Pre aktiváciu alebo deaktiváciu času ku štartovacej čiare na obrazovke údajov časovača regaty, vyberte položku **Čas k štartu**.
 - Pre nastavenie vzdialenosti k štartovacej čiare, preferované jednotky vzdialenosti a dĺžku svojej lode, vyberte položku **Vzdialen. k štartu**.

Začatie pretekov

Predtým, ako si budete môcť pozrieť čas do začiatku, budete musieť nastaviť štartovaciu čiaru ([Nastavenie štartovacej čiary, strana 19](#)).

- 1 Na ciferníku hodín stlačte tlačidlo **START**.
- 2 Vyberte položku **Jacht. preteky**.
- 3 Čakajte, kým hodinky nájdu satelity.
Obrazovka zobrazí časovač regaty ① a čas do začiatku ②.



- 4 V prípade potreby podržte tlačidlo **MENU** a vyberte možnosť:
 - Na nastavenie fixného časovača vyberte položku **Čas regaty > Pevná** a zadajte čas.
 - Ak chcete nastaviť čas začiatku v priebehu nasledujúcich 24 hodín, vyberte položku **Čas regaty > GPS** a zadajte hodinu v rámci dňa.
- 5 Stlačte tlačidlo **START**.
- 6 Stlačte tlačidlo **UP** alebo **DOWN** na synchronizáciu časovača regaty s oficiálnym odpočítavaním pretekov.
POZNÁMKA: ak je čas do začiatku záporný, dorazíte na štartovaciu čiaru po začiatku pretekov. Ak je čas do začiatku kladný, dorazíte na štartovaciu čiaru pred začiatkom pretekov.
- 7 Stlačením tlačidla **START** spustíte časovač aktivity.

Vodné športy

Zobrazenie spustenia vašich vodných športov

POZNÁMKA: táto funkcia nie je dostupná pre všetky typy aktivít vodných športov.

Vaše hodinky za pomoci funkcie automatického spustenia zaznamenávajú podrobné informácie o každom spustení vodných športov. Táto funkcia automaticky zaznamená nové jazdy na základe vášho pohybu. Keď zastanete, časovač aktivity sa zastaví. Keď zvýšite svoju rýchlosť pohybu, časovač aktivity sa automaticky spustí. Podrobné informácie o zjazde si môžete prezrieť na pozastavenej obrazovke alebo keď je spustený časovač aktivity.

- 1 Spustíte aktivitu vodného športu.
- 2 Podržte **MENU**.
- 3 Vyberte položku **Zobraziť zjazd**.
- 4 Stlačením **UP** a **DOWN** zobrazíte podrobnosti o vašom poslednom zjazde, aktuálnom zjazde a všetkých zjazdoch spoločne.

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

Rybolov

Rybolov

- 1 Na obrazovke vzhľadu hodín stlačte tlačidlo **START**.
- 2 Vyberte položku **Rybolov**.
- 3 Stlačte tlačidlo **START** > **Spustiť rybolov**.
- 4 Stlačte tlačidlo **START** a vyberte požadovanú možnosť:
 - Ak chcete k počtu rýb pridať nový úlovok a uložiť polohu, vyberte možnosť **Záznam úlovku**.
 - Ak chcete uložiť aktuálnu polohu, vyberte možnosť **Uložiť polohu**.
 - Ak chcete nastaviť intervalový časovač, čas konca alebo pripomienku na čas konca pre konkrétnu aktivitu, vyberte možnosť **Časov. rybolovu**.
 - Ak chcete prejsť späť na začiatkový bod vašej aktivity, vyberte položku **Späť na Štart** a vyberte požadovanú možnosť.
 - Ak chcete zobrazíť vaše uložené polohy, vyberte možnosť **Uložené polohy**.
 - Na navigovanie do cieľa vyberte položku **Navigácia** a vyberte jednu z možností.
 - Na úpravu nastavení aktivity vyberte položku **Nastavenia** a vyberte jednu z možností (*Nastavenia aktivít a aplikácií, strana 36*).
- 5 Po skončení aktivity stlačte tlačidlo **STOP** a vyberte položku **Ukončiť rybolov**.

Prílivy a odlivy

Zobrazenie informácií o prílive a odlive

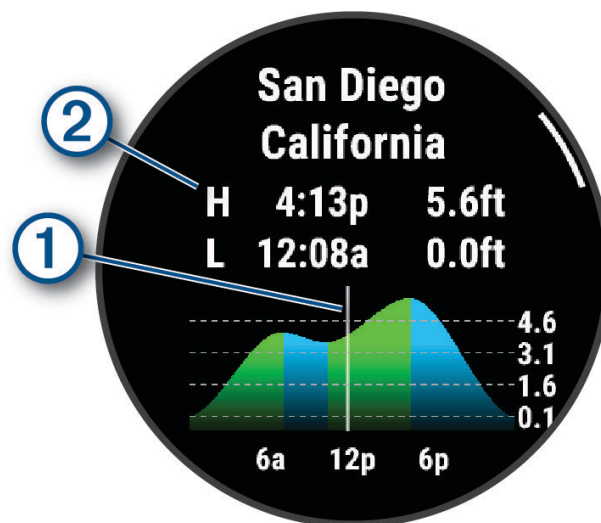
⚠ VAROVANIE

Informácie o prílive majú len informačný charakter. Je vašou zodpovednosťou, aby ste dodržiavali všetky uverejnené usmernenia týkajúce sa vodného prostredia, aby ste si všímali okolitú situáciu a vždy sa riadili bezpečným úsudkom vo vode, na vode ako aj v jej okolí. Neuposlušnutie tohto varovania môže mať za následok vážne zranenie alebo smrť.

Môžete si pozrieť informácie stanice na predpovedanie prílivu a odlivu vrátane informácií o výške prílivu a čase výskytu najbližšieho prílivu a odlivu. Môžete uložiť až desať staníc na predpovedanie prílivu a odlivu.

- 1 Na obrazovke vzhľadu hodín stlačte tlačidlo **START**.
- 2 Vyberte položku **Príliv a odliv**.
- 3 Vyberte jednu z možností:
 - Ak chcete použiť svoju aktuálnu polohu, keď sa nachádzate v blízkosti stanice na predpovedanie prílivu a odlivu, vyberte položky **Pridať > Aktuálna poloha**.
 - Ak chcete vybrať miesto na mape, vyberte položky **Pridať > Použiť mapu**.
 - Ak chcete zadať názov mesta, vyberte položky **Pridať > Hľadanie mesta**.
 - Ak chcete vybrať uložené miesto, vyberte položky **Pridať > Uložené polohy**.
 - Ak chcete zadať súradnice miesta, vyberte položky **Pridať > Súradnice**.

Zobrazí sa 24-hodinový graf prílivov a odlivov pre aktuálny dátum s aktuálnou výškou prílivu ① a informáciami o výskyte najbližšieho prílivu a odlivu ②.



- 4 Stlačením tlačidla **DOWN** zobrazíte informácie o prílive a odlive pre nadchádzajúce dni.
- 5 Stlačte tlačidlo **START** a vyberte položku **Nastaviť ako Oblíbené**, aby ste túto polohu nastavili ako obľúbenú stanicu prílivu a odlivu.

Vaša obľúbená stanica prílivu a odlivu sa zobrazí v hornej časti aplikácie a pohľadu.

Nastavenie upozornenia na príliv a odliv

- 1 Z aplikácie **Príliv a odliv** vyberte uloženú stanicu na predpovedanie prílivu a odlivu.
- 2 Stlačte tlačidlo **START** a vyberte položku **Nastaviť upozornenia**.
- 3 Vyberte jednu z možností:
 - Ak chcete nastaviť alarm tak, aby zaznel pred vrcholom prílivu, vyberte možnosť **Do prílivu**.
 - Ak chcete nastaviť alarm tak, aby zaznel pred odlivom, vyberte možnosť **Do odlivu**.

Kotva

VAROVANIE

Funkcia zakotvenia je nástroj určený iba na zvýšenie povedomia o okolí a za určitých okolností nemusí zabrániť uviaznutiu na plytčine alebo zrážkam. Máte zodpovednosť za bezpečnú a opatrnú obsluhu vášho plavidla, vždy si všímať okolité prostredie a riadiť sa bezpečným úsudkom vo vode. Neuposlúchnutie tohto varovania môže spôsobiť škodu na majetku, vážne zranenie alebo smrť.

Označenie miesta kotvenia

- 1 Na ciferníku hodínok stlačte tlačidlo **START**.
- 2 Zvoľte položku **Kotva**.
- 3 Čakajte, kým hodinky nájdu satelity.
- 4 Stlačte tlačidlo **START** a vyberte položku **Umiestniť kotvu**.

Nastavenia kotvenia

Na ciferníku hodínok stlačte tlačidlo **START**, vyberte položku **Kotva**, podržte tlačidlo **MENU**, a vyberte nastavenia aktivity.

Polomer kolísania: nastaví prípustný polomer kolísania pri kotvení.

Aktualizovať interval: nastaví časový interval aktualizácie údajov o kotvení.

Alarm kotvy: umožňuje vám aktivovať alebo deaktivovať alarm, keď sa loď dostane za polomer kolísania.

Trvanie alarmu kotvy: umožňuje vám nastaviť trvanie alarmu kotvy. Keď je alarm kotvy aktivovaný, zakaždým keď sa loď pohne viac ako je nastavený polomer kolísania sa počas zadaného trvania alarmu zobrazí výstraha.

Diaľkové ovládanie vlečného motora

Párovanie hodínok s vlečným motorom

Hodinky môžete spárovať s vlečným motorom Garmin® a použiť ich ako diaľkové ovládanie. Ďalšie informácie o používaní diaľkového ovládania nájdete v príručke používateľa vlečného motora.

- 1 Zapnite vlečný motor.
- 2 Hodinky umiestnite do vzdialenosti 1 m (3 stopy) od zobrazovacej lišty vlečného motora.
- 3 Na hodinkách stlačte tlačidlo **START** a vyberte položku **Vlečný motor**.
TIP: v prípade potreby môžete hodinky spárovať s ďalším vlečným motorom ([Párovanie bezdrôtových snímačov, strana 88](#)).
- 4 Trojnásobným stlačením tlačidla  na zobrazovacej lište vlečného motora prejdite do režimu párovania. Počas vyhľadávania spojenia bude ikona  na zobrazovacej lište vlečného motora svietiť namodro.
- 5 Na hodinkách stlačte tlačidlo **START** a prejdite do režimu párovania.
- 6 Overte, či sa prístupový kľúč na diaľkovom ovládaní vlečného motora zhoduje s kľúčom na hodinkách.
- 7 Na hodinkách stlačte tlačidlo **START** a potvrdíte prístupový kľúč.
- 8 Na diaľkovom ovládaní vlečného motora stlačte ikonu  a potvrdíte prístupový kľúč.
Po úspešnom nadviazaní spojenia s hodinkami sa ikona  na zobrazovacej lište vlečného motora rozsvieti nazeleno.

Lyžovanie a zimné športy

Aktivity lyžovanie a snoubording môžete pridať na svoj zoznam aktivít ([Prispôsobenie aktivít a aplikácií, strana 34](#)). Môžete si prispôbiť obrazovky s údajmi pre každú aktivitu ([Prispôsobenie obrazoviek s údajmi, strana 35](#)).

Zobrazenie vašich zjazdov

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

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

Zaznamenanie aktivity na lyžiach alebo snowboarde mimo zjazdoviek

Pri aktivitách na lyžiach alebo snowboarde mimo zjazdoviek máte možnosť prepínať medzi režimami stúpania a klesania, takže môžete presne sledovať svoje štatistiky. Nastavenie Sledovanie režimu môžete prispôbiť na automatické alebo manuálne prepínanie režimov sledovania ([Nastavenia aktivít a aplikácií, strana 36](#)).

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

Údaje o výkone pri bežeckom lyžovaní

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

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

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

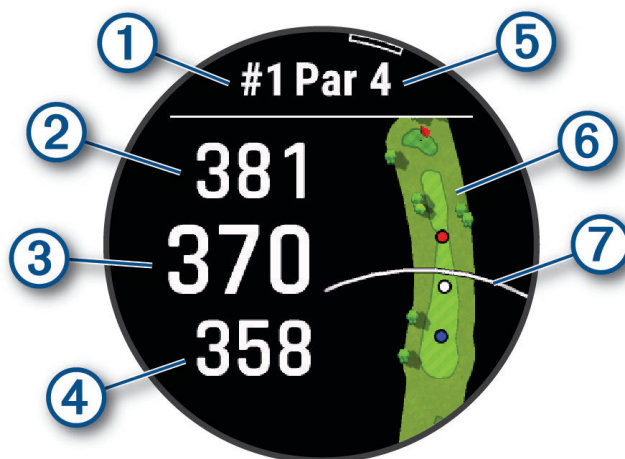
Golf

Hranie golfu

Pred začiatkom golfovej hry je potrebné hodínok nabiť ([Nabíjanie zariadenia, strana 129](#)).

- 1 Na obrazovke vzhľadu hodínok stlačte tlačidlo **START**.
- 2 Vyberte možnosť **Golf**.
Zariadenie lokalizuje satelity, vypočíta vašu polohu a ak je iba jedno ihrisko nablízku, vyberie ho.
- 3 Ak sa zobrazí zoznam golfových ihrísk, vyberte si zo zoznamu golfové ihrisko.
- 4 V prípade potreby nastavte svoju vzdialenosť drivera.
- 5 Vyberte položku  pre záznam skóre.

- 6 Vyberte odpalisko.
Zobrazí sa obrazovka s informáciami o jamkách.



①	Aktuálne číslo jamky
②	Vzdialenosť na koniec greenu
③	Vzdialenosť k prostrednej časti greenu
④	Vzdialenosť na začiatok greenu
⑤	Par jamky
⑥	Mapa greenu
⑦	Vzdialenosť drivera od odpaliska

POZNÁMKA: vzhľadom na zmenu polohy kolíka hodinky vypočítajú vzdialenosť k prednej, prostrednej a zadnej časti greenu, nie však skutočnú polohu kolíka.

- 7 Vyberte jednu z možností:
- Ak chcete zobraziť vzdialenosť PlaysLike, ťuknite na vzdialenosť k prednej, prostrednej a zadnej časti greenu (*Ikony vzdialenosti typu PlaysLike, strana 27*).
 - Ak chcete zobraziť ďalšie podrobnosti alebo namerať vzdialenosť zacielením dotykom, ťuknite na mapu (*Meranie vzdialenosti pomocou zacielenia dotykom, strana 28*).
 - Ak chcete zobraziť polohu a vzdialenosť k oblúku, prípadne k prednej alebo zadnej časti prekážky, stlačte tlačidlo **UP** alebo **DOWN**.
 - Ak chcete otvoriť ponuku Golf, tlačte tlačidlo **START** (*Ponuka Golf, strana 26*).

Keď sa presuniete na ďalšiu jamku, hodinky automaticky presunú zobrazenie na informácie o novej jamke.

Ponuka Golf

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

Ukončiť okruh: ukončí aktuálne kolo.

Zmeniť jamku: umožňuje vám manuálne zmeniť jamku.

Zmeniť green: umožňuje vám zmeniť green, ak je pre jamku k dispozícii viac než jeden green.

Zobr. jamkovisko: umožňuje vám presunúť polohu jamky, aby ste získali presnejšie meranie vzdialenosti (*Posunutie vlajky, strana 26*).

Virtuálny Caddie: od virtuálneho nosiča golfových palíc si vyžiadajte odporúčanú golfovú palicu (*Virtuálny nosič golfových palíc, strana 27*).

PlaysLike: zobrazuje faktory PlaysLike jamky (*Ikony vzdialenosti typu PlaysLike, strana 27*).

Zmeranie odpalu: zobrazuje vzdialenosť predchádzajúceho odpalu zaznamenaného pomocou funkcie Garmin AutoShot™ (*Zobrazenie meraných odpalov, strana 28*). Odpal môžete zaznamenať aj manuálne (*Manuálne meranie odpalu, strana 28*).

Skóre karta: otvára skóre kartu pre kolo (*Zaznamenávanie skóre, strana 28*).

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

Vietor: otvorte ukazovateľ, ktorý ukazuje smer a rýchlosť vetra vzhľadom na jamku (*Zobraziť rýchlosť vetra a smer, strana 29*).

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

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

Vlastné ciele: umožňuje vám uložiť polohu, ako je napríklad objekt alebo prekážka, pre aktuálnu jamku (*Uloženie vlastných cieľov, strana 30*).

Štatistiky palice: zobrazuje vaše štatistiky s každou golfovou palicou, ako sú napríklad informácie o vzdialenosti a presnosti. Zobrazí sa po spárovaní snímačov Approach® CT10 alebo povolení nastavenia Odporúčaná palica.

VÝCHOD A ZÁPAD SLNKA: zobrazuje časy východu, západu a súmraku za daný deň.

Nastavenia: umožňuje vám prispôsobiť nastavenia golfových aktivít (*Nastavenia aktivít a aplikácií, strana 36*).

Posunutie vlajky

Môžete priblížiť pohľad na green a posunúť polohu jamky.

1 Na obrazovke s informáciami o jamkách stlačte tlačidlo **START**.

2 Vyberte položku **Zobr. jamkovisko**.

3 Ak chcete posunúť polohu jamky, ťuknite na položku  alebo ju presuňte.

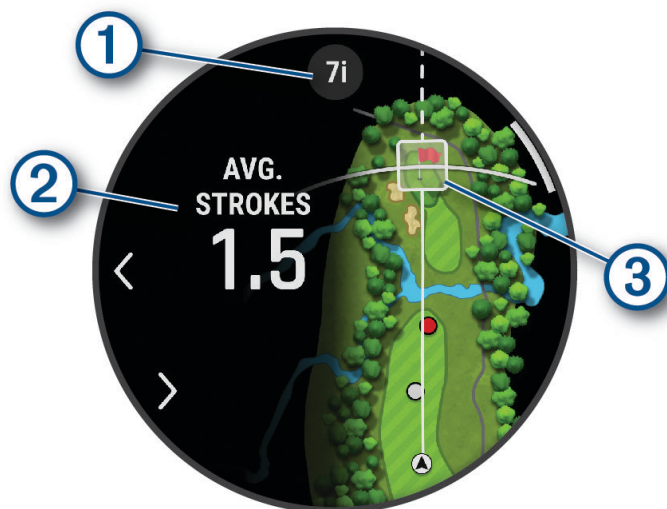
TIP: na priblíženie alebo oddialenie môžete stlačiť tlačidlo **START**.

4 Stlačte tlačidlo **BACK**.

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

Virtuálny nosič golfových palíc

Pred použitím virtuálneho nosiča golfových palíc, musíte zahrať päť kôl so snímačmi sledovania golfových palíc Approach CT10 alebo aktivovať možnosť Odporúčaná palica ([Nastavenia aktivít a aplikácií, strana 36](#)) a nahráť vaše skóre karty. Pri každom kole musíte byť pripojený k telefónu, ktorý je spárovaný s aplikáciou Garmin Golf™. Virtuálny nosič golfových palíc poskytuje odporúčania na základe jamky, údajov o vetre a vašich posledných výkonov s každou palicou.



①	Zobrazuje odporúčanie na palicu alebo kombináciu palíc na danú jamku. Výberom ikony < alebo > zobrazíte ďalšie možnosti golfových palíc.
②	Zobrazí priemerný počet očakávaných úderov, ktoré vďaka odporúčanej palici získate.
③	Zobrazuje oblasť rozptylu vášho nasledujúceho odpalu s odporúčanou golfovou palicou na základe vašej histórie odpalov s danou palicou. POZNÁMKA: ak sa oblasť odpalu prelína s greenom, šanca, že odpal dosiahne na green sa zobrazí v percentách.

Ikony vzdialenosti typu PlaysLike

Funkcia vzdialenosti PlaysLike zodpovedá zmenám nadmorskej výšky na ihrisku, rýchlosti vetra, smeru vetra a hustote vzduchu tým, že ukazuje upravenú vzdialenosť od greenu ([Faktory vzdialenosti PlaysLike, strana 27](#)). Počas hry môžete ťuknutím na vzdialenosť od greenu zobraziť vzdialenosť typu PlaysLike.

TIP: v nastaveniach aktivity môžete upravovať údaje, ktoré sa započítavajú do prispôsobenia PlaysLike ([Nastavenia PlaysLike, strana 28](#)).

- ▲: vzdialenosť budete hrať dlhšie, ako sa očakávalo.
- : vzdialenosť budete hrať podľa očakávania.
- ▼: vzdialenosť budete hrať kratšie, ako sa očakávalo.

Faktory vzdialenosti PlaysLike

Počas kola golfu si môžete pozrieť, koľko úprav vzdialenosti PlaysLike súvisí so zmenami v nadmorskej výške na dráhe, rýchlosťou a smerom vetra a hustotou vzduchu.

Stlačte tlačidlo START a vyberte položku PlaysLike.

- ▲: rozdiel vo vzdialenosti kvôli zmenám v nadmorskej výške.
- ▲: rozdiel vo vzdialenosti kvôli rýchlosti a smeru vetra.
- ☁: rozdiel vo vzdialenosti kvôli hustote vzduchu.

Nastavenia PlaysLike

Podržte tlačidlo MENU a vyberte položky **Aktivity a aplikácie > Golf > Golfové nastavenia > PlaysLike**.

Vietor: umožňuje zahrnúť rýchlosť a smer vetra v úpravách vzdialenosti PlaysLike.

Počasie: umožňuje zahrnúť hustotu vzduchu v úpravách vzdialenosti PlaysLike.

Domáce podmienky: umožňuje manuálne zmeniť nastavenia nadmorskej výšky, teploty a vlhkosti použité pri hustote vzduchu.

POZNÁMKA: nastavenie poveternostných podmienok, ktoré sa zhodujú s tými, počas ktorých zvyčajne hrávate môže byť užitočné. Ak sa nezhodujú s podmienkami pri vašich zvyčajných polohách dráh, úpravy hustoty vzduchu sa môžu zdať nepresné.

Meranie vzdialenosti pomocou zacielenia dotykom

Počas hrania hry môžete na meranie vzdialenosti k ľubovoľnému bodu na mape použiť zacielenie dotykom.

- 1 Počas hry ťuknite na mapu.
- 2 Ťuknutím alebo potiahnutím prstom umiestnite zacielovací krúžok .
Môžete zobrazíť vzdialenosť od vašej aktuálnej polohy k zacielovaciemu krúžku a od zacielovacieho krúžka k polohe jamky.
- 3 V prípade potreby priblížite alebo oddiaľte výberom položky  alebo .

Zobrazenie meraných odpalov

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

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

- 1 Pri hraní golfu stlačte **START**.
- 2 Vyberte položku **Predch. odpálenia** a pozrite si všetky zaznamenané vzdialenosti odpalov.
POZNÁMKA: vzdialenosť od miesta posledného odpalu sa tiež zobrazí na vrchu obrazovky s informáciami o jamkách.

Manuálne meranie odpalu

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

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

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

Zaznamenávanie skóre

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

Záznam štatistík

Skôr než začnete zaznamenávať štatistiky, musíte zapnúť sledovanie štatistík ([Nastavenia záznamu skóre, strana 29](#)).

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

Nastavenia záznamu skóre

Stlačte tlačidlo MENU a vyberte položku **Aktivity a aplikácie > Golf > Golfové nastavenia > Skóre**.

Spôsob bodovania: zmena spôsobu, akým zariadenie zaznamenáva vaše skóre.

Bodovanie s hendikepom: povoliť záznam skóre s hendikepom.

Nastaviť hendikep: keď je povolený záznam skóre s hendikepom, nastavte svoj hendikep.

Zobraziť skóre: v hornej časti vašej skóre karty sa zobrazí vaše celkové skóre kola ([Zaznamenávanie skóre, strana 28](#)).

Sledovanie štatistík: zapnutie sledovania štatistík počtu puttov, GIR a zasiahnutí farway počas hry.

Tres. úd.: povoľuje sledovanie trestných úderov počas hrania golfu ([Záznam štatistík, strana 29](#)).

Dotaz: povoľí výzvu na začiatku kola, ktorá sa pýta, či chcete zaznamenávať skóre.

Stableford skórovanie

Keď zvolíte metódu skórovania Stableford ([Nastavenia aktivít a aplikácií, strana 36](#)), body sa vám pripisujú na základe počtov úderov vzhľadom na par. Na konci kola vyhráva hráč s najvyšším skóre. Zariadenie pripisuje body podľa pravidiel Golfovej asociácie Spojených štátov amerických.

Skóre karta pre hru Stableford uvádza body namiesto úderov.

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

Zobraziť rýchlosť vetra a smer

Funkcia vetra je ukazovateľ, ktorý zobrazuje rýchlosť vetra a smer, vzhľadom na jamku. Funkcia vetra si vyžaduje pripojenie k aplikácii Garmin Golf.

- 1 Stlačte **START**.
- 2 Vyberte položku **Vietor**.
Šípka označuje smer vetra vzhľadom na jamku.

Zobrazenie smeru k jamke

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

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

1 Na obrazovke s informáciami o jamkách stlačte tlačidlo **START**.

2 Vyberte položku **PinPointer**.

Šípka ukazuje smer k jamke.

Uloženie vlastných cieľov

Pri hraní môžete pre každú diery uložiť až päť vlastných cieľov. Uloženie cieľa je užitočné pri zaznamenávaní objektov alebo prekážok, ktoré nie sú zobrazené na mape. Vzdialenosti k týmto cieľom môžete vidieť z obrazovky prekážok a oblúkov (*Hranie golfu, strana 24*).

1 Postavte sa blízko cieľa, ktorý chcete uložiť.

POZNÁMKA: nemôžete uložiť cieľ, ktorý je ďaleko od aktuálne vybratej diery.

2 Na obrazovke s informáciami o jamkách stlačte tlačidlo **START**.

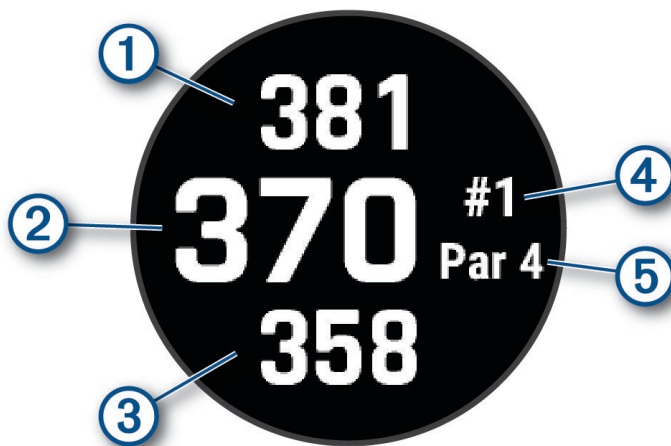
3 Vyberte položku **Vlastné ciele**.

4 Vyberte typ cieľa.

Režim veľkých čísel

Môžete zmeniť veľkosti čísel na obrazovke s informáciami o jamkách.

Podržte tlačidlo **MENU**, vyberte nastavenia aktivity a vyberte položku **Veľké čísla**.



①	Vzdialenosť na koniec greenu
②	Vzdialenosť do stredu greenu alebo polohy zvoleného kolíka
③	Vzdialenosť na začiatok greenu
④	Aktuálne číslo jamky
⑤	Par aktuálnej jamky

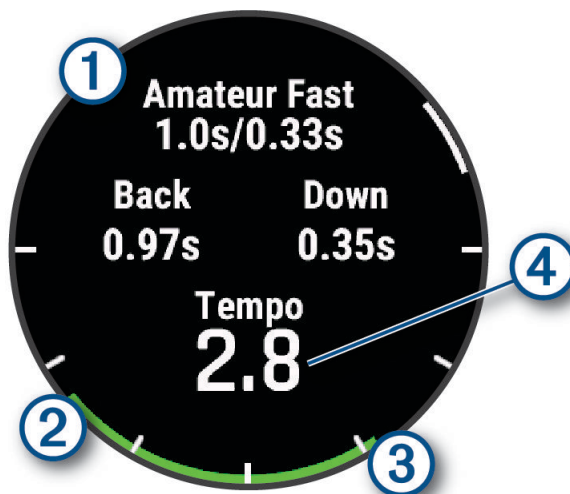
Tempový tréning švihu

Tréning tempa vám pomáha prevádzať konzistentnejší švih. Zariadenie meria a zobrazuje váš čas náprahu a čas švihu nadol. Zariadenie tiež zobrazuje vaše tempo švihu. Tempo švihu je čas náprahu vydelený časom švihu nadol, vyjadrený v pomere. Z pozorovania profesionálnych golfistov vyplýva, že ideálne tempo švihu je v pomere 3 ku 1 alebo 3,0.

Ideálne tempo švihu

Ideálne tempo 3,0 je možné dosiahnuť rôznym načasovaním švihu, napríklad 0,7 s/0,23 s alebo 1,2 s/0,4 s. Každý golfista môže mať osobitné tempo švihu v závislosti od jeho zručností a skúseností. Garmin poskytuje šesť rôznych načasovaní.

Zariadenie zobrazí graf, ktorý ukazuje, či sú vaše časy náprahu alebo švihu nadol príliš rýchle, príliš pomalé alebo vyhovujúce pre zvolené načasovanie.



①	Voľby načasovania (pomer času náprahu a švihu nadol)
②	Čas náprahu
③	Čas švihu nadol
④	Vaše tempo
	Dobré načasovanie
	Príliš pomaly
	Príliš rýchlo

Ak chcete nájsť ideálne načasovanie švihu, mali by ste začať s najpomalším načasovaním a vyskúšať ho pri niekoľkých švihoch. Keď je graf tempa konzistentne zelený pre vaše časy náprahu aj švihu nadol, môžete prejsť na ďalšie načasovanie. Keď nájdete načasovanie, ktoré vám vyhovuje, môžete ho použiť na dosiahnutie konzistentnejších švihov a výkonu.

Analýza tempa vášho švihu

Ak chcete zobraziť tempo švihu, musíte odpáliť loptičku.

- 1 Stlačte tlačidlo **START**.
- 2 Vyberte položku **Tréning tempa**.
- 3 Stlačte tlačidlo **START**.
- 4 Vyberte položku **Rýchlosť švihu** a vyberte jednu z možností.
- 5 Dokončíte úplný švih a odpáľte loptičku.

Hodinky zobrazia analýzu vášho švihu.

Zobrazenie poradia tipov

Keď prvýkrát použijete aktivitu Tréning tempa, hodinky zobrazia poradie tipov na vysvetlenie analýzy vášho švihu.

- 1 Počas aktivity stlačte tlačidlo **START**.
- 2 Vyberte položku **Tipy**.
- 3 Stlačením tlačidla **START** zobrazíte ďalší tip.

Jumpmaster

VAROVANIE

Funkcia jumpmaster je určená len pre skúsených parašutistov. Funkcia jumpmaster by sa nemala používať ako primárny výškomer pre zoskoky. Nesprávne zadanie príslušných informácií o skoku môže spôsobiť vážne zranenie osôb alebo smrť.

Funkcia jumpmaster vychádza z vojenských smerníc na výpočet miesta zoskoku z vysokej výšky (HARP). Hodinky automaticky rozpoznajú skok a začnú navigovať smerom k požadovanému bodu dopadu (DIP) pomocou barometra a elektronického kompasu.

Plánovanie zoskoku

- 1 Vyberte typ zoskoku (*Typy skokov, strana 32*).
- 2 Zadajte informácie o zoskoku (*Zadávanie informácií o zoskoku, strana 33*).
Zariadenie vypočíta HARP.
- 3 Výberom položky **Prejsť k HARP** spustíte navigáciu k miestu HARP.

Typy skokov

Funkcia Jumpmaster vám umožňuje nastaviť jeden z troch dostupných typov zoskoku: HAHO, HALO alebo Statický. Na základe zvoleného typu zoskoku bude potrebné doplniť ďalšie požadované informácie nastavenia. Pri všetkých typoch je výška zoskoku a výška otvorenia padáka udávaná v stopách nad zemským povrchom (AGL).

HAHO: (High Altitude High Opening) Parašutista zoskakuje z veľmi vysokej výšky a otvára padák vo vysokej výške. DIP a výšku pri zoskoku musíte nastaviť na min. 1 000 stôp. Výška pri zoskoku je na základe predpokladu rovnaká ako výška pri otvorení padáka. Bežné hodnoty pre výšku zoskoku sú v rozsahu od 12 000 do 24 000 stôp AGL.

HALO: (High Altitude Low Opening) Parašutista zoskakuje z veľmi vysokej výšky a otvára padák v nízkej výške. Informácie, ktoré je potrebné doplniť, sú rovnaké ako pri zoskoku HAHO, plus informácie o výške otvorenia padáka. Výška pre otvorenie padáka nesmie byť väčšia ako výška pri zoskoku. Bežné hodnoty pre výšku otvorenia padáka sú v rozsahu od 2 000 do 6 000 stôp AGL.

Statický: zoskok, pri ktorom sa predpokladá, že rýchlosť a smer vetra bude počas doby zoskoku konštantná a bez zmien. Výška pri zoskoku musí byť minimálne 1 000 stôp.

Zadávanie informácií o zoskoku

- 1 Stlačte tlačidlo **START**.
- 2 Vyberte položku **Jumpmaster**.
- 3 Vyberte typ zoskoku (*Typy skokov, strana 32*).
- 4 Dokončíte jedno alebo viac nastavení a zadajte informácie o zoskoku:
 - Vyberte položku **DIP** pre nastavenie zemepisného bodu požadovanej polohy pristátia.
 - Vyberte položku **Nadmorská výška skoku** pre nastavenie výšky pri zoskoku v stopách nad zemským povrchom (AGL), pri ktorej parašutista opustí lietadlo.
 - Vyberte položku **Nadmorská výška otvorenia padáka** pre nastavenie výšky, v ktorej parašutista otvorí padák v stopách nad zemským povrchom (AGL).
 - Vyberte položku **Skok vpred** pre nastavenie horizontálnej prejdenej vzdialenosti (v metroch) v závislosti od rýchlosti lietadla.
 - Vyberte položku **Kurz k HARP** pre nastavenie smeru po zoskoku (v stupňoch) v závislosti od rýchlosti lietadla.
 - Vyberte položku **Vietor** pre nastavenie rýchlosti vetra (v uzloch) a smeru vetra (v stupňoch).
 - Vyberte položku **Konštantný** pre nastavenie ďalších informácií o naplánovanom zoskoku. V závislosti od typu zoskoku môžete vybrať položky **Percento z maxima**, **Faktor bezpečnosti**, **K-klesanie pri otvorení padáku**, **K-volný pád** alebo **K-zoskok na statickom lane** a doplniť ďalšie informácie (*Konštantné nastavenia, strana 34*).
 - Výberom položky **Automaticky k DIP** povolíte automatické spustenie navigácie k DIP po zoskoku z lietadla.
 - Výberom položky **Prejsť k HARP** spustíte navigáciu k miestu HARP.

Zadávanie informácií o vetre pre zoskoky HAHO a HALO

- 1 Stlačte tlačidlo **START**.
- 2 Vyberte položku **Jumpmaster**.
- 3 Vyberte typ zoskoku (*Typy skokov, strana 32*).
- 4 Vyberte položky **Vietor > Pridať**.
- 5 Vyberte výšku.
- 6 Zadajte rýchlosť vetra v uzloch a vyberte položku **Hotovo**.
- 7 Zadajte smer vetra v stupňoch a vyberte položku **Hotovo**.
Údaj vetra sa pridá do zoznamu. Pri výpočtoch sa používajú len údaje vetra uvedené v zozname.
- 8 Zopakujte kroky 5 – 7 pre každú dostupnú výšku.

Vynulovanie informácií o vetre

- 1 Stlačte tlačidlo **START**.
 - 2 Vyberte položku **Jumpmaster**.
 - 3 Vyberte položku **HAHO** alebo **HALO**.
 - 4 Vyberte položky **Vietor > Vynulovať**.
- Zo zoznamu sa odstráni všetky údaje o vetre.

Zadávanie informácií o vetre pre statický zoskok

- 1 Stlačte tlačidlo **START**.
- 2 Vyberte položky **Jumpmaster > Statický > Vietor**.
- 3 Zadajte rýchlosť vetra v uzloch a vyberte položku **Hotovo**.
- 4 Zadajte smer vetra v stupňoch a vyberte položku **Hotovo**.

Konštantné nastavenia

Vyberte položku Jumpmaster, vyberte typ zoskoku a vyberte položku Konštantný.

Percento z maxima: umožňuje nastaviť rozsah zoskoku pre všetky typy zoskokov. Nastavenie hodnoty nižšej ako 100 % zníži kĺzavú vzdialenosť k DIP a nastavenie hodnoty vyššej ako 100 % zvýši kĺzavú vzdialenosť. Skúsenejší parašutisti budú pravdepodobne používať nižšie hodnoty a menej skúsení parašutisti budú preferovať vyššie hodnoty.

Faktor bezpečnosti: umožňuje nastaviť povolenú odchýlku pre zoskok (len pre HAHO). Bezpečnostné faktory väčšinou predstavujú celé dvojčíferné čísla alebo väčšie a určuje ich parašutista na základe špecifikácií pre daný zoskok.

K-volný pád: umožňuje nastaviť vlečnú silu vetra pre daný padák počas voľného pádu. Odvožené od stupnice pre zoskok s padákom (len HALO). Každý padák by mal byť označený hodnotou K.

K-klesanie pri otvorení padáku: umožňuje nastaviť vlečnú silu vetra pri otvorení padáku. Odvožené od stupnice pre zoskok s padákom (HAHO a HALO). Každý padák by mal byť označený hodnotou K.

K-zoskok na statickom lane: umožňuje nastaviť vlečnú silu vetra pre daný padák počas statického zoskoku. Odvožené od stupnice pre zoskok s padákom (len Statický). Každý padák by mal byť označený hodnotou K.

Prispôsobenie aktivít a aplikácií

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

Pridanie alebo odstránenie obľúbenej aktivity

Zoznam obľúbených aktivít sa zobrazí po stlačení tlačidla **START** na obrazovke vzhľadu hodín a poskytuje vám rýchly prístup k aktivitám, ktoré používate najčastejšie. Obľúbené aktivity môžete kedykoľvek pridať alebo odstrániť.

- 1 Podržte tlačidlo **MENU**.
- 2 Vyberte položku **Aktivity a aplikácie**.
Obľúbené aktivity sa zobrazia na začiatku zoznamu.
- 3 Vyberte možnosť:
 - Ak chcete pridať obľúbenú aktivitu, vyberte aktivitu a potom vyberte položku **Nastaviť ako Obľúbené**.
 - Ak chcete odstrániť obľúbenú aktivitu, vyberte aktivitu a potom vyberte položku **Odstrániť z Obľúbených**.

Zmena poradia aktivity v zozname aplikácií

- 1 Podržte tlačidlo **MENU**.
- 2 Vyberte položku **Aktivity a aplikácie**.
- 3 Vyberte aktivitu.
- 4 Vyberte možnosť **Zmeniť usporiadanie**.
- 5 Stláčaním tlačidiel **UP** alebo **DOWN** upravte usporiadanie aktivít v zozname aplikácií.

Prispôsobenie obrazoviek s údajmi

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

- 1 Podržte tlačidlo **MENU**.
- 2 Vyberte položku **Aktivity a aplikácie**.
- 3 Vyberte aktivitu, ktorú chcete prispôbiť.
- 4 Zvoľte nastavenia aktivity.
- 5 Vyberte položku **Obrazovky s údajmi**.
- 6 Vyberte obrazovku s údajmi, ktorú chcete prispôbiť.
- 7 Vyberte 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 138](#). Nie všetky dátové polia sú k dispozícii pre všetky typy aktivít.
 - Ak chcete zmeniť umiestnenie obrazovky s údajmi v slučke, vyberte položku **Zmeniť usporiadanie**.
 - Ak chcete obrazovku s údajmi odstrániť zo slučky, vyberte položku **Odstrániť**.
- 8 Ak potrebujete obrazovku s údajmi pridať do slučky, vyberte položku **Pridať nové**.
Môžete si pridať vlastnú obrazovku s údajmi alebo si vybrať jednu z vopred definovaných.

Pridanie mapy do aktivity

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

- 1 Podržte tlačidlo **MENU**.
- 2 Vyberte položku **Aktivity a aplikácie**.
- 3 Vyberte aktivitu, ktorú chcete prispôbiť.
- 4 Zvoľte nastavenia aktivity.
- 5 Vyberte položky **Obrazovky s údajmi > Pridať nové > Mapa**.

Vytvorenie vlastnej aktivity

- 1 Na obrazovke vzhľadu hodín stlačte tlačidlo **START**.
- 2 Vyberte položku **Pridať**.
- 3 Vyberte jednu z možností:
 - Vyberte položku **Kopír. 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 prispôbiť obrazovky s údajmi alebo automatické funkcie.
 - Ak chcete uložiť a používať vlastnú aktivitu, vyberte položku **Hotovo**.
- 7 Ak chcete pridať aktivitu do zoznamu obľúbených, vyberte položku **Áno**.

Nastavenia aktivít a aplikácií

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

Podržte tlačidlo **MENU**, vyberte položku **Aktivity a aplikácie**, vyberte aktivitu a napokon vyberte nastavenia aktivity.

Vzdialenosť 3D: vypočíta vašu prejdenú vzdialenosť pomocou vašej zmeny nadmorskej výšky, ako aj vášho horizontálneho pohybu na zemi.

Rýchlosť 3D: vypočíta vašu rýchlosť pomocou vašej zmeny nadmorskej výšky, ako aj vášho horizontálneho pohybu na zemi.

Dominantná farba: nastavenie dominantnej farby pre ikonu aktivity.

Pridať aktivitu: pridá typ aktivity do multišportovej aktivity.

Upozornenia: nastaví tréningové alebo navigačné upozornenia pre aktivitu ([Upozornenia aktivity, strana 39](#)).

Auto. rozp. stúpania: rozpoznáva zmeny nadmorskej výšky pomocou zabudovaného výškomeru a automaticky zobrazuje príslušné údaje o stúpaní ([Aktivácia automatického rozpoznania lezenia, strana 41](#)).

Auto Lap: nastaví možnosti pre funkciu Auto Lap na automatické označovanie okruhov. Možnosť Automatická vzdialenosť slúži na označovanie okruhov po určitej vzdialenosti. Možnosť Automatická poloha slúži na označovanie okruhov na určitom mieste, kde ste predtým stlačili tlačidlo LAP. 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 semaforey 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 11](#)). Nastavenie možností pre automatické spustenie a zastavenie časovača oddychu pre aktivitu ultra behu ([Nastavenia automatického odpočinku pre ultra beh, strana 9](#)).

Auto štart: automaticky rozpozná lyžovanie alebo vodné športy pomocou zabudovaného akcelerometra ([Zobrazenie vašich zjazdov, strana 23, Zobrazenie spustenia vašich vodných športov, strana 20](#)).

Automatické rolovanie: automaticky prechádza všetky obrazovky s údajmi o aktivite, kým je spustený časovač.

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

Automatická zmena športu: automaticky rozpoznáva prechod na ďalší šport v multišportovej aktivite, napríklad triatlone.

Automatické spustenie: automaticky spustí motokrosovú alebo BMX aktivitu, keď sa začnete pohybovať.

Veľké čísla: zmení veľkosť čísel na obrazovkách s údajmi ([Režim veľkých čísel, strana 30](#)).

Odoslať srdcový tep: automaticky prenáša údaje srdcového tepu z hodínok do spárovaných zariadení, keď spustíte aktivitu ([Prenos údajov srdcového tepu, strana 81](#)).

Vysielat' do GameOn: automaticky vysiela biometrické údaje do aplikácie Garmin GameOn, keď začnete hernú aktivitu ([Používanie aplikácie Garmin GameOn™, strana 14](#)).

ClimbPro: zobrazuje informácie o výstupe pre nadchádzajúce a súčasné stúpania počas navigácie na dráhe ([Používanie funkcie ClimbPro, strana 41](#)).

Odporúčaná palica: vyzve vás na zadanie informácie, ktorú golfovú palicu ste použili po každom zaznamenanom odpale. ([Záznam štatistík, strana 29](#)).

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

Obrazovky s údajmi: prispôbiť obrazovky s údajmi a pridá nové obrazovky s údajmi pre aktivitu ([Prispôbenie obrazoviek s údajmi, strana 35](#)).

Vzdialenosť drivera: nastaví priemernú vzdialenosť odpálenej loptičky pri hraní golfu.

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

Vzdialenosť v golfe: nastaví mernú jednotku pre vzdialenosť pri hraní golfu.

Rýchlosť vetra pri golfe: nastaví mernú jednotku použitú pre rýchlosť vetra pri hraní golfu.

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

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.

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

Uzamk.zariadenie: slúži na uzamknutie tlačidiel a dotykovej obrazovky počas aktivity s viacerými športmi, čím sa zabráni neúmyselnému stlačeniu tlačidiel a reakciám hodínok na potiahnutia prstom po obrazovke.

Mapa: nastaví preferencie zobrazenia pre obrazovku s mapovými údajmi pre danú aktivitu ([Nastavenia mapy aktivity, strana 40](#)).

Vrstvy mapy: nastaví údaje mapy, ktoré sa majú zobraziť na mape ([Zobrazenie a skrytie údajov mapy, strana 97](#)).

Metronóm: hrá tóny alebo vibruje v stabilnom rytme, vďaka čomu pomáha zlepšovať váš výkon prostredníctvom tréningu pri rýchlejšej, pomalšej alebo zosúladenejšej kadencii. Môžete nastaviť úder za minútu (bpm) pre kadenciu, ktorú chcete dosiahnuť, frekvenciu úderov a nastavenia zvuku.

Sledovanie režimu: nastavenie režimu sledovania stúpania a klesania na automatický alebo manuálny pre voľné lyžovanie a snowboarding.

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 9](#)).

PlaysLike: konfiguruje funkciu vzdialenosti typu „plays like“, ktorá pri hraní golfu ukazuje upravenú vzdialenosť od greenu ([Ikony vzdialenosti typu PlaysLike, strana 27](#)).

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.

Výkonný režim: nastaví predvolený režim napájania pre danú aktivitu.

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 nabíjajúcimi.

Zaznamenať aktivitu: slúži na povolenie záznamu aktivít do súboru FIT v prípade golfových aktivít. Do súborov FIT sa zaznamenávajú informácie o kondícii prispôsobené pre Garmin Connect webovú stránku a aplikáciu.

Nahrávať po západe slnka: nastaví hodinky na zaznamenávanie bodov na trase po západe slnka počas expedície.

Zaznamenať teplotu: zaznamenáva okolitú teplotu v okolí hodínok alebo zo spárovaného snímača teploty.

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

Interval záznamu: slúži na nastavenie frekvencie zaznamenávania bodov trasy počas výpravy. Predvolene sa body GPS na trase zaznamenávajú raz za hodinu a nezaznamenávajú sa po západe slnka. Menej časté zaznamenávanie bodov na trase maximalizuje výdrž batérie.

Premenovať: nastaví názov aktivity.

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

Opakovať: zaznamenáva opakovania pre multišportové aktivity. Napríklad môžete použiť túto možnosť pre aktivity, ktoré zahŕňajú viacero prechodov, ako je napríklad swimrun.

Obnova predv. nastavení: obnovenie nastavení aktivity.

Štatistiky trasy: zaznamenávanie štatistík trasy pre lezecké aktivity v interiéri.

Smerovanie: nastaví preferencie na výpočet trás pre danú aktivitu ([Nastavenia vypočítavania trasy, strana 40](#)).

Výkon pri behu: zaznamenáva výkon pri behu a prispôsobuje nastavenia (*Nastavenia výkonu pri behu, strana 91*).

Satelitey: slúži na nastavenie satelitného systému na používanie pri aktivite (*Nastavenia satelitu, strana 42*).

Skóre: nastaví vaše preferencie pre záznam skóre v golfe, umožní sledovanie štatistík a nastaví váš hendikep (*Nastavenia záznamu skóre, strana 29*).

Segmenty: zobrazuje uložené segmenty danej aktivity (*Segmenty, strana 42*). Možnosť Automatické pokusy automaticky upraví cieľový súťažný čas segmentu podľa vášho výkonu v priebehu segmentu.

Upozornenia segmentu: upozorní vás, keď sa priblížite k uloženým segmentom (*Segmenty, strana 42*).

Samohodnotenie: nastavuje, ako často hodnotíte svoju vnímanú námahu pre danú aktivitu (*Hodnotenie aktivity, strana 7*).

SpeedPro: zaznamenáva pokročilú metriku rýchlosti pre okruhy windsurfovej aktivity.

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

Aut. zmena športu swimrun: automatické prechody medzi plaveckou a bežeckou časťou multišportovej aktivity swimrun.

Dotyk: povoľuje dotykovú obrazovku počas aktivity.

Turnajový režim: zakazuje funkcie, ktoré nie sú povolené počas sankcionovaných golfových turnajov.

Presuny: umožní vykonávať prechody pre aktivity s viacerými športmi.

Jednotky: nastavuje jednotky merania použité pre aktivitu.

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

Virtuálny Caddie: automaticky zobrazuje odporúčania virtuálneho caddieho, alebo si ich môžete manuálne zobrazíť z ponuky. Zobrazí sa vám po odohraní piatich golfových ihrísk, slúži na monitorovanie vašich golfových palíc a na odovzdanie bodovacích kariet do aplikácie Garmin Golf.

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.

Názov upozornenia	Typ upozornenia	Opis
Kadencia	Rozsah	Môžete nastaviť minimálnu a maximálnu hodnotu kadencie.
Kalórie	Udalosť, opakujúce sa	Môžete nastaviť počet kalórií.
Vzdialenosť	Udalosť, opakujúce sa	Môžete nastaviť interval vzdialenosti.
Nadmorská výška	Rozsah	Môžete nastaviť minimálnu a maximálnu hodnotu nadmorskej výšky.
Srdcový tep	Rozsah	Môžete nastaviť minimálnu a maximálnu hodnotu srdcového tepu alebo vybrať zmeny zón. Pozrite si časti Informácie o zónach srdcového tepu, strana 109 a Výpočty zón srdcového tepu, strana 110 .
Tempo	Rozsah	Môžete nastaviť minimálnu a maximálnu hodnotu tempa.
Tempo	Opakujúce sa	Môžete nastaviť cieľové tempo plávania.
Výkon	Rozsah	Môžete nastaviť vysokú alebo nízku úroveň výkonu.
Blízkosť	Udalosť	Môžete nastaviť okruh okolo uloženej polohy.
Beh/chôdza	Opakujúce sa	Môžete nastaviť časované prestávky v chôdzi v pravidelných intervaloch.
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 Podržte tlačidlo **MENU**.
- 2 Vyberte položku **Aktivity a aplikácie**.
- 3 Vyberte aktivitu.
POZNÁMKA: táto funkcia nie je dostupná pre všetky aktivity.
- 4 Zvoľte nastavenia aktivity.
- 5 Vyberte položku **Upozornenia**.
- 6 Vyberte možnosť:
 - Ak chcete pre aktivitu vybrať nové upozornenie, vyberte položku **Pridať nové**.
 - Ak chcete upraviť už existujúce upozornenie, vyberte názov upozornenia.
- 7 V prípade potreby vyberte typy upozornenia.
- 8 Vyberte zónu, zadajte minimálnu a maximálnu hodnotu, prípadne zadajte vlastnú hodnotu upozornenia.
- 9 V prípade potreby upozornenie aktivujte.

Pre udalosť a opakujúce sa upozornenia sa zobrazí hlásenie vždy, keď dosiahnete hodnotu upozornenia. Pre rozsah upozornení sa zobrazí hlásenie vždy, keď prekročíte alebo klesnete mimo určeného rozsahu (minimálna a maximálna hodnota).

Nastavenia mapy aktivity

Môžete prispôsobiť vzhľad obrazovky s mapovými údajmi pre jednotlivé aktivity.

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

Nakonfigurovať mapy: zobrazí údaje z nainštalovaných mapových produktov.

Režim Námorná mapa: aktivuje námornú mapu pri zobrazovaní námorných údajov. Táto možnosť zobrazí rôzne prvky na mape inými farbami, aby boli body záujmu relevantné pre námorníctvo lepšie čitateľné a aby mapa pripomínala schému nákresov na papierových mapách.

Použiť sys.nast.: umožní hodinkám používať preferencie zo systémových nastavení máp. ([Nastavenia mapy, strana 95](#)). Keď je toto nastavenie vypnuté, môžete si nastavenia mapy pre aktivitu prispôsobiť.

Nastavenia vypočítavania trasy

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Používanie funkcie ClimbPro

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

- 1 Podržte tlačidlo **MENU**.
- 2 Vyberte položku **Aktivity a aplikácie**.
- 3 Vyberte aktivitu.
- 4 Zvoľte nastavenia aktivity.
- 5 Vyberte položky **ClimbPro > Stav > Pri navigovaní**.
- 6 Vyberte možnosť:
 - Vyberte položku **Údajové pole**, ak chcete prispôbiť dátové pole, ktoré sa zobrazuje na obrazovke ClimbPro.
 - Vyberte položku **Alarm**, ak chcete nastaviť upozornenia na začiatku stúpania alebo v určitej vzdialenosti od stúpania.
 - Vyberte položku **Klesania**, ak chcete pri bežeckých aktivitách zapnúť alebo vypnúť klesania.
 - Ak chcete vybrať typy stúpaní zistených počas cyklistických aktivít, vyberte položku **Rozpoz. stúpania**.
- 7 Pozrite si stúpania a podrobnosti o danej dráhe (*Zobrazenie alebo úprava podrobností o dráhe, strana 121*).
- 8 Začnite nasledovať uloženú dráhu (*Navigovanie do cieľa, strana 116*).

Aktivácia automatického rozpoznania lezenia

Funkciu automatického rozpoznania lezenia môžete použiť na automatické rozpoznanie zmien nadmorskej výšky. Môžete ju použiť počas aktivít ako lezenie, turistika, behanie alebo bicyklovanie.

- 1 Podržte tlačidlo **MENU**.
- 2 Vyberte položku **Aktivity a aplikácie**.
- 3 Vyberte aktivitu.
POZNÁMKA: táto funkcia nie je dostupná pre všetky aktivity.
- 4 Zvoľte nastavenia aktivity.
- 5 Vyberte položku **Auto. rozp. stúpania > Stav**.
- 6 Vyberte možnosť **Vždy** alebo **Mimo navigácie**.
- 7 Vyberte možnosť:
 - Vyberte položku **Obr. počas behu** pre určenie obrazovky s údajmi, ktorá sa zobrazí počas behu.
 - Vyberte položku **Obrazovka počas stúpania** pre určenie obrazovky s údajmi, ktorá sa zobrazí počas lezenia.
 - Vyberte položku **Obrátiť farby** pre obrátenie farieb displeja pri zmene režimov.
 - Vyberte položku **Vertikálna rýchlosť** pre nastavenie rýchlosti stúpania.
 - Vyberte položku **Prepínanie režimov** pre nastavenie rýchlosti zmeny režimov zo strany zariadenia.**POZNÁMKA:** možnosť Aktuálna obrazovka vám umožňuje automaticky prejsť na poslednú obrazovku, ktorú ste si prezerali pred tým, ako došlo k prechodu z dôvodu automatického rozpoznania lezenia.

Nastavenia satelitu

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

Podržte tlačidlo **MENU**, vyberte položku **Aktivity a aplikácie**, vyberte aktivitu a nastavenia aktivity a následne vyberte položku **Satelity**.

POZNÁMKA: táto funkcia nie je dostupná pre všetky aktivity.

Vypnúť(é): vypne satelitné systémy pre aktivitu.

Použiť predvolené: umožní hodinkám používať predvolené nastavenia systému pre satelity (*Nastavenia systému, strana 124*).

Iba GPS: aktivuje satelitný systém GPS.

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

Všetky + viaceré pásma: aktivuje viaceré satelitné systémy na viacerých frekvenčných pásmach. Viacpásmové systémy používajú viacfrekvenčné pásma a umožňujú dôslednejšie záznamy trás, vylepšené určovanie polohy, vylepšené určovanie chýb z viacerých ciest a menej atmosférických chýb pri používaní hodín v náročných prostrediach.

Automatický výber: umožní hodinkám využitie technológie SatIQ™ pre dynamický výber najlepšieho viacpásmového systému na základe prostredia, v ktorom sa nachádzate. Nastavenie Automatický výber ponúka najvyššiu presnosť polohy, pričom stále uprednostňuje výdrž batérie.

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.

Segmenty

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

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

Segmenty Strava™

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

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

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

Zobrazenie údajov o segmente

- 1 Na obrazovke vzhľadu hodín stlačte tlačidlo **START**.
- 2 Vyberte aktivitu.
- 3 Podržte tlačidlo **MENU**.
- 4 Zvoľte nastavenia aktivity.
- 5 Vyberte položku **Segmenty**.
- 6 Vyberte segment.
- 7 Vyberte jednu z možností:
 - Výberom položky **Časy pretekov** zobrazíte čas a priemernú rýchlosť alebo tempo pre lídra segmentu.
 - Výberom položky **Mapa** zobrazíte segment na mape.
 - Výberom položky **Graf nadmorskej výšky** zobrazíte graf výšky pre daný segment.

Pretekánie v segmente

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

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

- 1 Na obrazovke vzhľadu hodín stlačte tlačidlo **START**.
- 2 Vyberte aktivitu.
- 3 Choďte si zabehať alebo zajazdiť.
Keď sa priblížite k nejakému segmentu, objaví sa správa a môžete pretekať v danom segmente.
- 4 Začnite pretekať v segmente.

Po dokončení segmentu sa zobrazí správa.

Tréning

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 Garmin odporúča 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 hodín MARQ Athlete. 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 MARQ Athlete.

Synchronizujte hodinky MARQ Athlete 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 43*).

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

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 60](#)).

- 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 hodínok stlačte **START** a vyberte aktivitu behu alebo jazdy na bicykli.
POZNÁMKA: ak ste absolvovali aspoň 1 beh vonku s údajmi srdcového tepu alebo 1 jazdu s údajmi srdcového tepu a výkonu, na vašich hodinkách sa zobrazia denné odporúčané tréningy.

Kalendár pretekov a primárne preteky

Keď do kalendára Garmin Connect pridáte preteky, budete si môcť zobraziť udalosť v hodinkách pridaním zobrazenia primárnych pretekov ([Prehľady, strana 54](#)). Dátum udalosti musí byť v nasledujúcich 365 dňoch. Hodinky zobrazujú odpočítavanie do začiatku podujatia, váš cieľový čas alebo predpokladaný cieľový čas (len pri bežeckých podujatiach) a informácie o počasí.

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

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

V závislosti od dostupných údajov o trati pre vaše podujatie môžete zobraziť údaje o prevýšení, mapu trate a pridať plán PacePro™ ([Tréning PacePro, strana 48](#)).

Tréningy

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

Na hodinkách: môžete otvoriť tréningovú aplikáciu zo zoznamu aktivít na zobrazenie všetkých tréningov, ktoré sú momentálne v hodinkách načítané ([Aktivity a aplikácie, strana 5](#)).

Môžete zobraziť aj históriu tréningov.

V aplikácii: cvičenia môžete vytvoriť alebo ich vyhľadať viac alebo si z aplikácie vybrať tréningový plán, v ktorom sú zahrnuté cvičenia, a odoslať ich do hodínok ([Trénovanie podľa cvičenia z aplikácie Garmin Connect, strana 45](#)).

Môžete si naplánovať cvičenia.

Môžete aktualizovať a upraviť aktuálne cvičenia.

Začatie cvičenia

Zariadenie vás môže previesť viacerými krokmi v rámci cvičenia.

- 1 Na obrazovke vzhľadu hodínok stlačte tlačidlo **START**.
- 2 Vyberte aktivitu.
- 3 Podržte tlačidlo **MENU** a vyberte položku **Tréning**.
- 4 Vyberte jednu z možností:
 - Ak chcete spustiť intervalové cvičenie alebo cvičenie s tréningovým cieľom, vyberte položku **Rýchly tréning** (*Začatie intervalového cvičenia, strana 46, Nastavenie tréningového cieľa, strana 47*).
 - Ak chcete spustiť vopred nahraté alebo uložené cvičenie, vyberte položku **Knižnica tréningov** (*Trénovanie podľa cvičenia z aplikácie Garmin Connect, strana 45*).
 - Ak chcete spustiť naplánované cvičenie z tréningového kalendára Garmin Connect, vyberte položku **Tréningový kalendár** (*Informácie o kalendári tréningov, strana 48*).

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

- 5 Vyberte cvičenie.

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

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

- 7 Stlačením tlačidla **START** 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.

POZNÁMKA: vaše hodnotenie vykonania tréningu sa zobrazuje iba pre tréningy s cieľmi týkajúcimi sa srdcovej frekvencie, rýchlosti, tempa alebo výkonu.

	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 103*).

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

Tréning denného odporúčaného cvičenia

Predtým, ako vám hodinky navrhnú denný beh alebo tréning na bicykli, musíte mať pre túto aktivitu odhad hodnoty VO2 max. (*Informácie o odhadovaných hodnotách VO2 max., strana 60*).

- 1 Na ciferníku hodínok stlačte tlačidlo **START**.
- 2 Vyberte položku **Beh** alebo **Bicyklovanie**.
Zobrazí sa denné odporúčané cvičenie.
- 3 Stlačte tlačidlo **START** a vyberte požadovanú možnosť:
 - Ak chcete previesť cvičenie, vyberte položku **Cvičiť**.
 - Ak chcete cvičenie zrušiť, vyberte položku **Zrušiť**.
 - Ak chcete zobrazíť kroky cvičenia, vyberte položku **Kroky**.
 - Ak chcete zobrazíť návrhy cvičení na nadchádzajúci týždeň, vyberte položku **Viac návrhov**.
 - Ak chcete zobrazíť nastavenia cvičení, napr. **Typ cieľa**, vyberte možnosť **Nastavenia**.

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

Začatie intervalového cvičenia

- 1 Na obrazovke vzhľadu hodínok stlačte tlačidlo **START**.
- 2 Vyberte aktivitu.
- 3 Podržte tlačidlo **MENU**.
- 4 Vyberte položky **Tréning > Rýchly tréning > Intervaly**.
- 5 Vyberte jednu z možností:
 - Po zvolení položky **Neobmedzené opakovania** budete môcť zaznamenávať svoje intervaly a časové úseky oddychu manuálne stlačením položky **LAP**.
 - Ak chcete použiť intervalové cvičenie na základe vzdialenosti alebo času, vyberte položky **Štruktúrované opakovania > Cvičiť**.
- 6 Ak je to potrebné, zvolte možnosť **Áno**, aby ste pred tréning zahrnuli zahriatie.
- 7 Stlačením tlačidla **START** spustíte časovač aktivity.
- 8 Keď má intervalové cvičenie rozcvičku, stlačením tlačidla **LAP** začnete prvý interval.
- 9 Postupujte podľa pokynov na obrazovke.
- 10 Stlačením tlačidla **LAP** 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

- 1 Na obrazovke vzhľadu hodínok stlačte tlačidlo **START**.
- 2 Vyberte aktivitu.
- 3 Podržte tlačidlo **MENU**.
- 4 Vyberte položky **Tréning > Rýchly tréning > Intervaly > Štruktúrované opakovania > Upraviť**.
- 5 Vyberte jednu alebo viac možností:
 - Ak chcete nastaviť trvanie a druh intervalu, vyberte položku **Interval**.
 - Ak chcete nastaviť trvanie a druh oddychu, vyberte položku **Oddych**.
 - Ak chcete nastaviť počet opakovaní, vyberte položku **Opakovať**.
 - Ak chcete k vášmu cvičeniu pridať neobmedzenú rozcvičku, vyberte položky **Rozcvička > Zapnúť(é)**.
 - Ak chcete k vášmu cvičeniu pridať neobmedzené ukľudnenie, vyberte položky **Ukľudnenie > Zapnúť(é)**.
- 6 Stlačte tlačidlo **BACK**.

V hodinkách sa uloží vaše vlastné intervalové cvičenie, kým toto cvičenie znova neupravíte.

Zaznamenanie testu kritickej rýchlosti plávania

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

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

Používanie funkcie Virtual Partner®

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

POZNÁMKA: táto funkcia nie je dostupná pre všetky aktivity.

- 1 Podržte tlačidlo **MENU**.
- 2 Vyberte položku **Aktivity a aplikácie**.
- 3 Vyberte aktivitu.
- 4 Zvoľte nastavenia aktivity.
- 5 Vyberte položky **Obrazovky s údajmi > Pridať nové > Virtual Partner**.
- 6 Zadaťte hodnotu pre tempo alebo rýchlosť.
- 7 Stlačením tlačidiel **UP** alebo **DOWN** zmeníte umiestnenie obrazovky Virtual Partner (voliteľné).
- 8 Spustíte aktivitu (*Spustenie aktivity, strana 5*).
- 9 Stlačením tlačidla **UP** alebo **DOWN** sa môžete posunúť na obrazovku Virtual Partner a pozrieť sa, kto vedie.

Nastavenie tréningového cieľa

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

- 1 Na obrazovke vzhľadu hodínok stlačte tlačidlo **START**.
 - 2 Vyberte aktivitu.
 - 3 Podržte tlačidlo **MENU**.
 - 4 Vyberte položku **Tréning**.
 - 5 Vyberte jednu z možností:
 - Vyberte položku **Stanoviť cieľ**.
 - Vyberte položku **Rýchly tréning**.
- POZNÁMKA:** nie všetky možnosti sú dostupné pre všetky typy aktivít.
- 6 Vyberte jednu z možností:
 - Ak chcete zvoliť vopred nastavenú vzdialenosť alebo vlastnú vzdialenosť, vyberte položku **Len vzdialenosť**.
 - Ak chcete zvoliť cieľ z hľadiska vzdialenosti a času, vyberte položku **Vzdialenosť a čas**.
 - Ak chcete zvoliť cieľ z hľadiska vzdialenosti a tempa alebo vzdialenosti a rýchlosti, vyberte položku **Vzdialenosť a tempo**, respektíve **Vzdialenosť a rýchlosť**.
- Objaví sa obrazovka tréningového cieľa a zobrazí váš odhadovaný čas v cieli.
- 7 Stlačením tlačidla **START** spustíte časovač aktivity.
- TIP:** ak chcete zrušiť tréningový cieľ, podržte tlačidlo **MENU** a vyberte položku **Zrušiť cieľ**.

Pretekánie s predchádzajúcou aktivitou

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

POZNÁMKA: táto funkcia nie je dostupná pre všetky aktivity.

- 1 Na obrazovke vzhľadu hodínok stlačte tlačidlo **START**.
- 2 Vyberte aktivitu.
- 3 Podržte tlačidlo **MENU**.
- 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.

Zobrazí sa obrazovka Virtual Partner, ktorá označuje váš odhadovaný čas v cieľi.
- 7 Stlačením tlačidla **START** spustíte časovač aktivity.
- 8 Po dokončení aktivity stlačte tlačidlo **STOP** 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

Predtým, ako si budete môcť prevziať a používať tréningový plán, musíte mať založený účet Garmin Connect ([Garmin Connect, strana 103](#)) a hodinky MARQ musíte spárovať s kompatibilným telefónom.

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

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 103](#)).

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

Vytvorenie plánu PacePro na vašich hodinkách

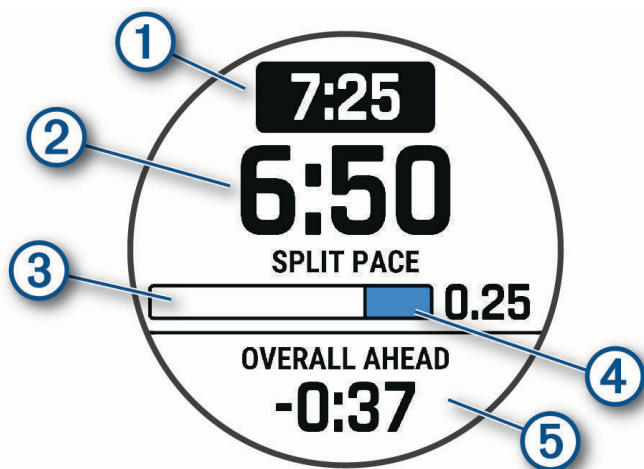
Skôr než si na hodinkách budete môcť vytvoriť plán PacePro, musíte vytvoriť dráhu ([Vytvorenie dráhy v aplikácii Garmin Connect, strana 121](#)).

- 1 Na ciferníku hodín stlačte tlačidlo **START**.
- 2 Vyberte outdoorovú bežeckú aktivitu.
- 3 Podržte tlačidlo **MENU**.
- 4 Vyberte položku **Navigácia** > **Dráhy**.
- 5 Vyberte dráhu.
- 6 Vyberte položku **PacePro** > **Vytvoriť novú**.
- 7 Vyberte jednu z možností:
 - Vyberte položku **Cieľové tempo** a zadajte cieľové tempo.
 - Vyberte položku **Cieľový čas** a zadajte cieľový čas.Hodinky zobrazia vaše vlastné pásmo tempa.
- 8 Stlačte tlačidlo **START**.
- 9 Vyberte jednu z možností:
 - Výberom položky **Prijat' plán** spustíte plán.
 - Ak chcete zobrazíť čiastkové úseky, vyberte položku **Zobrazíť úseky**.
 - Výberom položky **Graf nadmorskej výšky** zobrazíte graf výšky pre danú dráhu.
 - Výberom položky **Mapa** zobrazíte dráhu na mape.
 - Ak chcete zahodiť plán, vyberte položku **Odstrániť**.

Spustenie plánu PacePro

Skôr ako budete môcť spustiť plán PacePro, musíte prevziať plán zo svojho účtu Garmin Connect.

- 1 Na obrazovke vzhľadu hodín stlačte tlačidlo **START**.
 - 2 Vyberte outdoorovú bežeckú aktivitu.
 - 3 Podržte tlačidlo **MENU**.
 - 4 Vyberte položky **Tréning > Plány PacePro**.
 - 5 Vyberte niektorý plán.
 - 6 Stlačte tlačidlo **START**.
- TIP:** pred prijatím plánu PacePro môžete zobrazíť čiastkové úseky, graf nadmorskej výšky a mapu.
- 7 Výberom položky **Prijat' plán** spustíte plán.
 - 8 V prípade potreby vyberte položku **Áno** na zapnutie navigácie dráhou.
 - 9 Stlačením tlačidla **START** spustíte časovač aktivity.



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

TIP: ak chcete zastaviť plán PacePro, môžete podržať tlačidlo MENU a vybrať položky **Ukončiť funkciu PacePro > Áno**. Časovač aktivity beží ďalej.

Power Guide

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

Jedným z najdôležitejších krokov pri plánovaní úspešnej stratégie sprievodcu výkonom Power Guide je výber úrovne úsilia. Ak do pretekov vložíte viac úsilia, zvýšite odporúčania výkonu, zatiaľ čo výber ľahšieho úsilia ich zníži ([Vytváranie a používanie sprievodcu výkonom Power Guide, strana 51](#)). Primárnym cieľom sprievodcu výkonom je pomôcť vám dokončiť preteky na základe toho, čo viete o vašich schopnostiach, a nie za účelom dosiahnuť konkrétny cieľový čas. Počas jazdy môžete nastaviť úroveň úsilia.

Sprievodcovia výkonom sú vždy spojení s pretekmi a nemožno ich použiť s tréningami alebo segmentmi. Svoju stratégiu môžete zobraziť a upraviť v aplikácii Garmin Connect a synchronizovať ju s kompatibilnými zariadeniami Garmin. Táto funkcia vyžaduje merač výkonu, ktorý musí byť spárovaný s vaším zariadením ([Párovanie bezdrôtových snímačov, strana 88](#)).

Vytváranie a používanie sprievodcu výkonom Power Guide

Predtým, ako budete môcť vytvoriť sprievodcu výkonom Power Guide, musíte spárovať merač výkonu so svojimi hodinkami ([Párovanie bezdrôtových snímačov, strana 88](#)). V hodinách by ste mali mať načítanú aj dráhu ([Vytvorenie dráhy v aplikácii Garmin Connect, strana 121](#)).

V aplikácii Garmin Connect si môžete vytvoriť aj sprievodcu výkonom.

- 1 Na obrazovke vzhľadu hodín stlačte tlačidlo **START**.
- 2 Vyberte outdoorovú cyklistickú aktivitu.
- 3 Podržte **MENU**.
- 4 Vyberte možnosti **Tréning > Sprievodca výkonom > Vytvoriť nový**.
- 5 Zvoľte dráhu ([Dráhy, strana 120](#)).
- 6 Vyberte jazdnú polohu.
- 7 Vyberte hmotnosť výbavy.
- 8 Stlačte tlačidlo **START** a vyberte možnosť **Použiť plán**.

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

História

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

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

Využívanie histórie

História obsahuje predchádzajúce aktivity, ktoré ste uložili do hodínok.

Hodinky majú históriu pohľadu na rýchly prístup k vašim údajom o aktivitách (*Prehľad, strana 54*).

- 1 Na úvodnej obrazovke hodínok podržte tlačidlo **MENU**.
- 2 Vyberte **História > Aktivity**.
- 3 Vyberte aktivitu.
- 4 Stlačte tlačidlo **START**.
- 5 Vyberte jednu z možností:
 - Ak chcete zobraziť dodatočné informácie o aktivite, vyberte položku **Všetky štatistiky**.
 - Ak chcete zobraziť vplyv aktivity na vašu aeróbnu a anaeróbnu kondíciu, vyberte položku **Účinok tréningu** (*Informácie o funkcii Training Effect, strana 69*).
 - Na zobrazenie času v každej zóne srdcového tepu vyberte položku **Srdcový tep**.
 - Ak chcete vybrať okruh a zobraziť dodatočné informácie o každom okruhu, vyberte položku **Okruhy**.
 - Ak chcete vybrať zjazd na lyžiach či snowboarde a zobraziť dodatočné informácie o každom zjazde, vyberte položku **Zjazdy**.
 - Ak chcete vybrať sériu cvičení a zobraziť dodatočné informácie o každej sérii, vyberte položku **Série**.
 - Aktivitu zobrazíte na mape výberom položky **Mapa**.
 - Ak chcete zobraziť graf výšky pre aktivitu, vyberte položku **Graf nadmorskej výšky**.
 - Ak chcete vymazať vybranú aktivitu, vyberte položku **Vymazať**.

Multišportová história

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

Osobné rekordy

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

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

Zobrazenie vašich osobných rekordov

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

Obnova osobného rekordu

Každý osobný rekord možno nastaviť na predošlý zaznamenaný údaj.

- 1 Na úvodnej obrazovke hodínok podržte tlačidlo **MENU**.
- 2 Vyberte položky **História > Rekordy**.
- 3 Vyberte šport.
- 4 Vyberte rekord, ktorý chcete obnoviť.
- 5 Vyberte položku **Predchádzajúce > Áno**.

POZNÁMKA: nevymažú sa tým žiadne uložené aktivity.

Vymazanie osobných rekordov

- 1 Na úvodnej obrazovke hodínok podržte tlačidlo **MENU**.
 - 2 Vyberte položky **História > Rekordy**.
 - 3 Vyberte šport.
 - 4 Vyberte jednu z možností:
 - Ak chcete vymazať jeden rekord, vyberte rekord a zvolte položky **Vymazať záznam > Áno**.
 - Ak chcete vymazať všetky rekordy v danom športe, vyberte položky **Vymazať všetky záznamy > Áno**.
- POZNÁMKA:** 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 hodínok podržte tlačidlo **MENU**.
- 2 Vyberte položky **História > Celkové hodnoty**.
- 3 Vyberte aktivitu.
- 4 Vyberte možnosť na zobrazenie týždenných alebo mesačných súhrnov.

Používanie počítadla kilometrov

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

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

Vymazanie histórie

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

Vzhľad

Môžete si prispôbiť vzhľad hodín a funkcie s rýchlym prístupom v slučke pohľadov a ponuke ovládacích prvkov.

Nastavenia vzhľadu hodínok

Vzhľad hodínok si môžete prispôbiť prostredníctvom výberu rozloženia, farieb a doplnkových údajov. Môžete si tiež prevziať vlastné vzhľady hodínok z obchodu Connect IQ.

Prispôsobenie vzhľadu hodín

Pred aktiváciou vzhľadu hodín Connect IQ musíte nainštalovať vzhľad hodín z obchodu Connect IQ ([Funkcie Connect IQ, strana 105](#)).

Môžete si prispôbiť informácie a zobrazovanie vzhľadu hodín alebo aktivovať nainštalovaný vzhľad hodín Connect IQ.

- 1 Na úvodnej obrazovke hodín podržte tlačidlo **MENU**.
- 2 Vyberte položku **Obrázok pozadia**.
- 3 Stláčaním tlačidla **UP** alebo **DOWN** si môžete prezrieť možnosti vzhľadu hodín.
- 4 Výberom položky **Pridať nové** vytvoríte vlastný digitálny alebo analógový vzhľad hodín.
- 5 Stlačte tlačidlo **START**.
- 6 Vyberte jednu z možností:
 - Vzhľad hodín aktivujete výberom položky **Použiť**.
 - Ak chcete zmeniť štýl čísiel analógového vzhľadu hodín, vyberte položku **Ciferník**.
 - Ak chcete zmeniť šport, ktorého výkonnostné ukazovatele sa budú zobrazovať na vzhľade hodín, vyberte položku **Výber športu**.
 - Ak chcete zmeniť štýl ručičiek analógového vzhľadu hodín, vyberte položku **Ručičky**.
 - Ak chcete zmeniť štýl čísiel digitálneho vzhľadu hodín, vyberte položku **Rozloženie**.
 - Ak chcete zmeniť štýl sekúnd digitálneho vzhľadu hodín, vyberte položku **Sekundy**.
 - Ak chcete zmeniť údaje, ktoré zobrazuje vzhľad hodín, vyberte položku **Údaje**.
 - Ak chcete pridať alebo zmeniť farbu motívu vzhľadu hodín, vyberte položku **Dominantná farba**.
 - Ak chcete zmeniť údaje, ktoré zobrazuje vzhľad hodín, vyberte položku **Farba údajov**.
 - Ak chcete vzhľad hodín odstrániť, vyberte položku **Vymazať**.

Prehľady

Hodinky sa dodávajú s prehľadmi, ktoré poskytujú rýchle informácie ([Zobrazenie slučky pohľadov, strana 57](#)). Niektoré prehľady vyžadujú pripojenie ku kompatibilnému telefónu cez Bluetooth.

Predvolene nie sú niektoré prehľady viditeľné. Môžete ich do slučky pohľadov pridať manuálne ([Prispôsobenie slučky pohľadov, strana 58](#)).

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 4).
Aklimatizácia na nadmorskú výšku	V nadmorských výškach nad 800 m zobrazuje grafy znázorňujúce hodnoty vašich priemerných údajov pulzného oxymetra, hodnoty dychovej frekvencie a srdcového tepu v pokoji za posledných sedem dní s korekciou podľa nadmorskej výšky.
Výškomer	Zobrazuje približnú výšku na základe zmien tlaku.
Barometer	Zobrazuje údaje o tlaku okolitého prostredia založené na nadmorskej výške.
Body Battery™	Pri celodennom používaní zobrazuje vašu aktuálnu úroveň Body Battery a graf úrovne za posledných niekoľko hodín (Body Battery, strana 58).
Kalendár	Zobrazuje blížiace sa stretnutia uložené v kalendári telefónu.
Kalórie	Zobrazuje informácie o kalóriách pre aktuálny deň.
Ovládanie kamery	Umožňuje manuálne fotografovanie a nahrávanie videoklipu po spárovaní s kompatibilnou kamerou predného alebo zadného svetla Varia™ (Používanie ovládacích prvkov kamery Varia, strana 91).
Kompas	Zobrazuje elektronický kompas.
Typ jazdca	Ukazuje to, aký ste typ jazdca, aeróbnu vytrvalosť, aeróbnu kapacitu a anaeróbnú kapacitu. (Zobrazenie cyklistických schopností, strana 72).
Sledovanie psov	Zobrazuje informácie o polohe vášho psa pri spárovaní kompatibilného zariadenia na sledovanie psov s hodinkami MARQ.
Skóre vytrvalosti	Zobrazí skóre, graf a krátky odkaz, ktorý opisuje celkovú vytrvalosť na základe všetkých zaznamenaných aktivít (Skóre vytrvalosti, strana 71).
Predpoveď rýb	Zobrazuje predpovede pre najlepšie dni a časy na rybolov na základe vašej polohy, polohy mesiaca a časov východu a západu mesiaca. Môžete si pozrieť hodnotenie dňa a hlavné a vedľajšie časy kŕmenia.
Vyšliapané poschodia	Sleduje vaše vyšliapané poschodia a váš pokrok smerom k cieľu.
Tréner Garmin	Zobrazuje naplánované tréningy, keď si zvolíte tréningový plán s trénerom Garmin vo svojom účte Garmin Connect. Plán sa prispôsobí vašej aktuálnej úrovni kondície, preferenciám, čo sa týka tréningu a harmonogramu, a dátumu pretekov.
Golf	Zobrazuje skóre a štatistiky golfu za posledné kolo/hru.
Health Snapshot	Vo vašich hodinách spustí reláciu Health Snapshot, ktorá zaznamenáva viacero kľúčových 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 (Health Snapshot™, strana 12).
Srdcový tep	Zobrazuje váš aktuálny srdcový tep v tepoch za minútu (bpm) a graf vášho priemerného pokojového srdcového tepu (RHR).
Skóre do kopca	Zobrazí skóre, graf, prispievajúce metriky a krátky odkaz, ktorý opisuje výkon pri lezení do kopca na základe zaznamenaných bežeckých aktivít (Skóre do kopca, strana 72).
História	Zobrazuje históriu aktivít a graf vašich zaznamenaných aktivít.

Názov	Opis
Stav HRV	Zobrazuje váš sedemdňový priemer nočnej variability srdcovej frekvencie (<i>Stav variability srdcového tepu, strana 62</i>).
Minúty intenzívneho cvičenia	Sleduje váš čas strávený stredne intenzívnymi až vysoko intenzívnymi aktivitami, váš týždenný cieľ v rámci minút intenzívnej aktivity a váš pokrok smerom k cieľu.
Ovládacie prvky inReach®	Umožňuje odosielať správy do spárovaného zariadenia inReach (<i>Používanie diaľkového ovládača inReach, strana 92</i>).
Poradca pre pásmovú chorobu	Zobrazuje vaše vnútorné hodiny počas cestovania a poskytuje pokyny, ktoré vám pomôžu aklimatizovať sa na časové pásmo vášho cieľa (<i>Používanie Poradcu pre pásmovú chorobu, strana 73</i>).
Posledná aktivita	Zobrazuje krátky súhrn vašej poslednej zaznamenatej aktivity.
Posledná jazda Posledný beh Posledné plávanie	Zobrazuje krátky súhrn vašej poslednej zaznamenatej aktivity a histórie špecifikovaného športu.
Messenger	Zobrazuje vaše konverzácie v aplikácii Garmin Messenger™ a umožňuje vám odpovedať na správy priamo z hodínok (<i>Aplikácia Garmin Messenger, strana 106</i>).
Fáza mesiaca	Zobrazí čas východu a západu mesiaca a k tomu fázu mesiaca na základe vašej polohy GPS.
Ovládanie hudby	Poskytuje ovládacie prvky prehrávača hudby pre váš telefón alebo hodinky.
Zdriemnutia	Zobrazuje celkový čas zdriemnutia a nárast úrovne energetickej rezervy Body Battery. Môžete spustiť časovač zdriemnutia a nastavte si budík, aby vás zobudil (<i>Prispôsobenie režimu spánku, strana 127</i>).
Upozornenia	Upozornia vás na prichádzajúce hovory, textové správy, novinky na sociálnych sieťach a ďalšie informácie na základe nastavení upozornení telefónu (<i>Povolenie upozornení Bluetooth, strana 100</i>).
Výkon	Zobrazuje hodnoty merania výkonu, ktoré vám môžu pomôcť sledovať a pochopiť vaše tréningové aktivity a súťažné výkony (<i>Merania výkonu, strana 59</i>).
Primárne preteky	Zobrazí preteky, ktoré ste určili ako hlavné preteky v kalendári Garmin Connect (<i>Kalendár pretekov a primárne preteky, strana 44</i>).
Pulzový oxymeter	Umožňuje manuálne nameranie pulzovým oxymetrom (<i>Ako získať údaje z pulzového oxymetra, strana 83</i>). Ak ste natoľko aktívny, že hodinky nedokážu určiť údaj z pulzového oxymetra, merania sa nezaznamenajú.
Kalendár pretekov	Zobrazuje nadchádzajúce pretekárske podujatia v kalendári Garmin Connect (<i>Kalendár pretekov a primárne preteky, strana 44</i>).
Zotavenie	Zobrazuje váš čas zotavenia. Maximálny čas predstavujú štyri dni.
Dýchanie	Vaša aktuálna dychová frekvencia v počte nádychoch za minútu a priemer za sedem dní. Môžete si urobiť dychové cvičenie, ktoré vám pomôže uvoľniť sa.
Skóre spánku	Zobrazuje celkový čas spánku, skóre spánku a informácie o fázach spánku za predchádzajúcu noc.
Spánkový tréner	Poskytuje odporúčania pre vašu potrebu spánku na základe histórie spánku a aktivít, stavu HRV a zdriemnutí.
Kroky	Sleduje váš denný počet krokov, cieľový počet krokov a údaje za predchádzajúce dni.

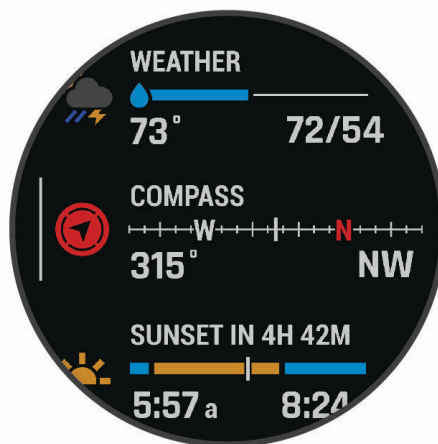
Názov	Opis
Akcie	Zobrazuje prispôsobený zoznam Akcií (Pridať Akcie, strana 72).
Námaha	Zobrazuje aktuálnu úroveň námahy a graf úrovne stresu. Môžete si urobiť dychové cvičenie, ktoré vám pomôže uvoľniť sa. Ak ste natoľko aktívny, že hodinky nedokážu určiť úroveň námahy, merania námahy sa nezaznamenajú.
Východ a západ slnka	Zobrazuje časy východu, západu, úsvitu a súmraku spolu s mapou aktuálnej polohy slnka a grafom denného slnečného svetla.
Teplota	Zobrazuje údaje o teplote z interného teplotného snímača.
Pripravenosť na tréning	Zobrazuje skóre a krátku správu, ktorá vám pomôže každý deň určiť, ako ste pripravení na tréning (Pripravenosť na tréning, strana 71).
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 66).
Ovládacie prvky VIRB®	Poskytuje ovládacie prvky kamery, keď máte zariadenie VIRB spárované s hodinkami MARQ (Diaľkový ovládač VIRB, strana 92).
Počasie	Zobrazuje aktuálnu teplotu a predpoveď počasia. Máte taktiež možnosť pozrieť si na mape aktuálne počasie pomocou viacerých prekrytí mapy.
Zariadenie Xero®	Zobrazuje informácie o polohe lasera po spárovaní kompatibilného zariadenia Xero s hodinkami MARQ (Xero Nastavenia polohy lasera, strana 93).

Zobrazenie slučky pohľadov

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

1 Stlačte tlačidlo **UP** alebo **DOWN**.

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



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

2 Stlačením tlačidla **START** zobrazíte ďalšie informácie.

3 Vyberte možnosť:

- Stlačením tlačidla **DOWN** zobrazíte podrobnosti o pohľade.
- Stlačením tlačidla **START** zobrazíte ďalšie možnosti a funkcie pre pohľad.

Prispôsobenie slučky pohľadov

- 1 Podržte tlačidlo **MENU**.
- 2 Vyberte položky **Vzhľad > Prehľady**.
- 3 Vyberte jednu z možností:
 - Na zmenu umiestnenia pohľadu v slučke, vyberte pohľad a stlačte tlačidlo **UP** alebo **DOWN**.
 - Ak chcete odstrániť pohľad zo slučky, vyberte pohľad a stlačte tlačidlo .
 - Ak chcete do slučky pridať pohľad, vyberte možnosť **Pridať** a vyberte pohľad.

TIP: výberom položky **VYTV. PRIEČINOK** môžete vytvoriť priečinky, ktoré obsahujú viaceré pohľady ([Vytvorenie priečinkov pohľadov, strana 58](#)).

Vytvorenie priečinkov pohľadov

Môžete prispôbiť slučku pohľadov na vytvorenie priečinkov týkajúcich sa pohľadov.

- 1 Podržte tlačidlo **MENU**.
- 2 Vyberte položku **Vzhľad > Prehľady > Pridať > VYTV. PRIEČINOK**.
- 3 Vyberte pohľady, ktoré chcete zahrnúť do priečinka a vyberte položku **Hotovo**.

POZNÁMKA: ak sú už pohľady v slučke pohľadov, môžete ich presunúť alebo skopírovať do priečinka.
- 4 Vyberte alebo zadajte názov priečinka.
- 5 Vyberte ikonu priečinka.
- 6 V prípade potreby vyberte možnosť:
 - Ak chcete upraviť priečinok, posuňte sa na priečinok v slučke pohľadu a podržte tlačidlo **MENU**.
 - Ak chcete upraviť pohľady v priečinku, Otvorte priečinok a vyberte položku **Upraviť** ([Prispôsobenie slučky pohľadov, strana 58](#)).

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 58](#)).

Tipy pre Vylepšené Body Battery údaje

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

Merania výkonu

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

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

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

VO2 max.: hodnota VO2 max. označuje maximálny objem kyslíka (v mililitroch), ktorý dokážete spotrebovať za minútu na kilogram telesnej váhy pri maximálnom výkone ([Informácie o odhadovaných hodnotách VO2 max., strana 60](#)).

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 62](#)).

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 62](#)).

Výkonnostný stav: výkonnostný stav predstavuje odhad v reálnom čase po 6 až 20 minútach aktivity. Túto hodnotu možno pridať ako dátové pole, aby ste svoj výkonnostný stav mohli sledovať v priebehu zvyšnej časti aktivity. Porovnáva váš stav v reálnom čase s vašou priemernou kondíciou ([Výkonnostná podmienka, strana 63](#)).

Funkčný prahový výkon (FTP): hodinky určujú odhad hodnoty FTP na základe vašich informácií z profilu používateľa, ktoré ste zadali pri úvodnom nastavení ([Zobrazenie odhadu hodnoty FTP, strana 64](#)).

Prah laktátu: na zistenie prahu laktátu je potrebný hrudný monitor srdcového tepu. Hodnota prahu laktátu predstavuje bod, v ktorom začnete rýchlo pociťovať únavu svalov. Zariadenie meria vašu úroveň prahu laktátu na základe údajov o srdcovom tepe a tempe ([Prah laktátu, strana 64](#)).

Stamina: vaše hodinky využívajú odhad hodnoty VO2 max. a údaje o srdcovom tepe na výpočet odhadu aktuálnej výdrže. Túto hodnotu možno pridať ako obrazovku s údajmi, aby ste počas vašej aktivity mohli sledovať svoju potenciálnu a aktuálnu výdrž ([Zobrazenie vašej aktuálnej výdrže, strana 65](#)).

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 65](#)).

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 zobrazit' vašu odhadovanú hodnotu VO2 max., zariadenie MARQ Athlete 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 zobrazit' 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 Firstbeat Analytics. Analýza hodnôt VO2 max. sa poskytuje so súhlasom organizácie The Cooper Institute®. Ďalšie informácie nájdete v prílohe (*Štandardná klasifikácia na základe hodnoty VO2 Max.*, strana 154) 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 88](#)). Ak bol monitor srdcového tepu súčasťou balenia hodín, zariadenia sú už spárované.

Pre čo najpresnejší odhad dokončíte nastavenie profilu používateľa ([Nastavenie vášho profilu používateľa, strana 108](#)) a nastavíte váš maximálny srdcový tep ([Nastavenie zón srdcového tepu, strana 109](#)). 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 a aplikácií, strana 36](#)).

- 1 Spustíte 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 Pomocou tlačidiel **UP** alebo **DOWN** prechádzate meraniami výkonnosti.

Získanie odhadu hodnoty VO2 max. pre cyklistiku

Táto funkcia vyžaduje merač výkonu a monitor srdcového tepu na zápästí alebo kompatibilný hrudný monitor srdcového tepu. Merač výkonu musí byť spárovaný s hodinkami ([Párovanie bezdrôtových snímačov, strana 88](#)). Ak používate hrudný monitor srdcového tepu, musíte si ho nasadiť a spárovať s hodinkami. Ak bol monitor srdcového tepu súčasťou balenia hodín, zariadenia sú už spárované.

Pre čo najpresnejší odhad dokončíte nastavenie profilu používateľa ([Nastavenie vášho profilu používateľa, strana 108](#)) a nastavíte váš maximálny srdcový tep ([Nastavenie zón srdcového tepu, strana 109](#)). Odhad sa spočiatku môže zdať nepresný. Hodinky vyžadujú niekoľko jazd, aby zistili viac informácií o vašej cyklistickej výkonnosti.

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

Zobrazenie vašich odhadovaných časov pretekov

Pre čo najpresnejší odhad dokončíte nastavenie profilu používateľa (*Nastavenie vášho profilu používateľa, strana 108*) a nastavíte váš maximálny srdcový tep (*Nastavenie zón srdcového tepu, strana 109*).

Vaše hodinky využívajú odhadovanú hodnotu VO2 max. a vašu históriu tréningov na výpočet cieľového súťažného času (*Informácie o odhadovaných hodnotách VO2 max., strana 60*). Hodinky analyzujú údaje vašich tréningov z niekoľkých týždňov, aby zlepšili odhady súťažných časov.

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

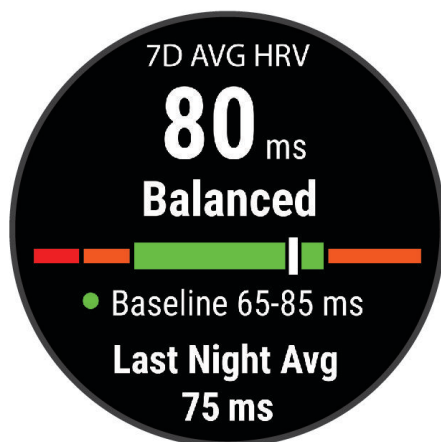


- 4 Stlačením tlačidla **START** zobrazíte prognózy pre iné vzdialenosti.

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

Stav variability srdcového tepu

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



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

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

Variabilita srdcového tepu a úroveň námahy

Úroveň stresu je výsledkom trojminútového testu vykonaného v nehybnej polohe, pričom zariadenie MARQ analyzuje variabilitu srdcového tepu na určenie vášho celkového stresu. Tréning, spánok, stravovanie a bežný životný stres, to všetko má vplyv na výkon bežca. Úroveň stresu je v rozsahu od 1 do 100, kde 1 je stav veľmi nízkej úrovne stresu a 100 je stav veľmi vysokého stresu. Ak budete poznať svoju úroveň stresu, budete sa môcť ľahšie rozhodnúť, či je vaše telo pripravené na tvrdý tréningový beh alebo skôr na jogu.

Zobrazenie variability srdcového tepu a úrovne stresu

Táto funkcia vyžaduje monitor srdcového tepu na hrudníku Garmin. Pred zobrazením úrovne stresu na základe variability srdcového tepu (HRV) si musíte nasadiť monitor srdcového tepu a spárovať ho so svojím zariadením (*Párovanie bezdrôtových snímačov, strana 88*). Ak bol monitor srdcového tepu súčasťou balenia vášho zariadenia MARQ Athlete, zariadenia sú už spárované.

TIP: spoločnosť Garmin odporúča merať úroveň stresu každý deň približne v rovnakom čase a za rovnakých podmienok.

- 1 V prípade potreby stlačte tlačidlo **START** a vyberte položku **Pridať > Zátťaž VST** na pridanie aplikácie námahy do zoznamu aplikácií.
- 2 Ak chcete pridať aplikáciu do zoznamu obľúbených, vyberte položku **Áno**.
- 3 Na obrázku pozadia hodínok stlačte tlačidlo **START**, vyberte položku **Zátťaž VST** a stlačte tlačidlo **START**.
- 4 Stojte bez pohybu a odpočinite si 3 minúty.

Výkonnostná podmienka

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

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

POZNÁMKA: ak má zariadenie poskytnúť presný odhad hodnoty VO2 max. a zistiť vašu bežeckú alebo jazdeckú spôsobilosť, je potrebné, aby ste absolvovali niekoľko behov alebo jász s nasadeným monitorom srdcového tepu (*Informácie o odhadovaných hodnotách VO2 max., strana 60*).

Zobrazenie výkonnostnej podmienky

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

- 1 Pridajte položku **Stav kondície** na obrazovku s údajmi (*Prispôsobenie obrazoviek s údajmi, strana 35*).
- 2 Choďte si zabehať alebo zajazdiť.
Po 6 až 20 minútach sa zobrazí vaša výkonnostná podmienka.
- 3 Posuňte sa na obrazovku s údajmi a pozrite si svoju výkonnostnú podmienku počas behu alebo jazdy.

Zobrazenie odhadu hodnoty FTP

Skôr ako budete môcť zobraziť odhad vášho funkčného prahového výkonu (FTP), musíte spárovať merač výkonu s vašimi hodinkami (*Párovanie bezdrôtových snímačov, strana 88*), a musíte získať vašu odhadovanú hodnotu VO2 max. (*Získanie odhadu hodnoty VO2 max. pre cyklistiku, strana 61*).

Na odhad vašej hodnoty FTP používajú hodinky informácie z vášho profilu používateľa, ktoré ste zadali pri úvodnom nastavení, a odhad hodnoty VO2 max. Hodinky automaticky zistia vašu hodnotu FTP počas stabilných jásd s vysokou intenzitou pomocou merača výkonu. Na dosiahnutie čo najlepších výsledkov by ste mali jazdiť aj s monitorom srdcového tepu.

- 1 Na úvodnej obrazovke hodínok stlačte **UP** alebo **DOWN** na zobrazenie prehľadu výkonu.
- 2 Stlačte **START**.
- 3 Stlačte **UP** alebo **DOWN** na zobrazenie vašej odhadovanej hodnoty FTP.

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

 Fialová	Nadpriemerné
 Modrá	Vynikajúce
 Zelená	Dobré
 Oranžová	Priemerné
 Červená	Bez tréningu

Ďalšie informácie nájdete v prílohe (*Hodnoty FTP, strana 155*).

Prah laktátu

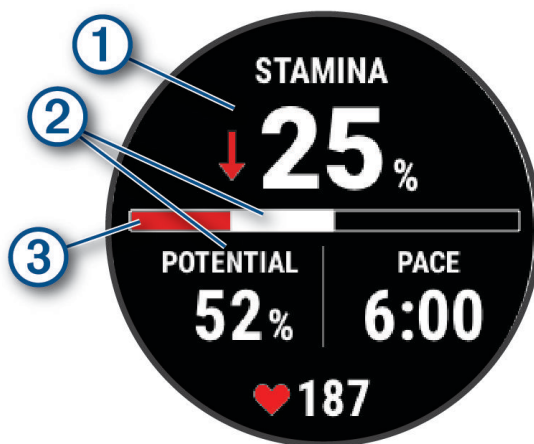
Prah laktátu je intenzita cvičenia, pri ktorej sa v krvnom obeh začína hromadiť laktát (kyselina mliečna). Pri behu sa táto úroveň intenzity odhaduje z hľadiska tempa, srdcového tepu alebo sily. Keď bežec prekročí tento prah, začne sa v zrýchlenej miere zvyšovať únava. V prípade skúsených bežcov sa tento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

Ak už poznáte hodnotu svojho srdcového tepu pri prahu laktátu, môžete ju zadať v nastaveniach vášho profilu používateľa (*Nastavenie zón srdcového tepu, strana 109*). Funkciu **Automatická detekcia** môžete zapnúť na automatické zaznamenávanie svojho prahu laktátu počas aktivity.

Zobrazenie vašej aktuálnej výdrže

Hodinky dokážu vypočítať odhad aktuálnej výdrže, ktorý vychádza z údajov o srdcovom tepe a odhadu hodnoty VO2 max. ([Informácie o odhadovaných hodnotách VO2 max.](#), strana 60).

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



①	Základné dátové pole výdrže. Zobrazuje percentuálny podiel vašej aktuálnej výdrže, zostávajúcu vzdialenosť alebo zostávajúci čas.
②	Potenciálna výdrž.
③	Aktuálna výdrž Červená: Výdrž sa vyčerpáva. Oranžová: Výdrž je stabilná. Zelená: Výdrž sa obnovuje.

Zobrazenie krivky výkonu

Predtým, než budete môcť zobrazíť krivku výkonu, musíte za posledných 90 dní zaznamenať pomocou merača výkonu jazdu, ktorá trvá aspoň jednu hodinu ([Párovanie bezdrôtových snímačov](#), strana 88).

Cvičenia môžete vytvoriť vo vašom účte Garmin Connect. Krivka výkonnosti zobrazuje váš nepretržitý výkon, ktorý ste postupne dosiahli. Môžete zobrazíť 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. The measurements may seem inaccurate at first when the watch is still learning about your performance.

Tieto odhady poskytuje a zabezpečuje spoločnosť Firstbeat Analytics. 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 60*). Počas aklimatizácie na veľmi teplé prostredia alebo nadmorskú výšku vaše hodinky zobrazujú hodnoty VO2 max. s korekciou podľa tepla a nadmorskej výšky (*Aklimatizácia výkonu na teplo a nadmorskú výšku, strana 70*).

HRV: hRV is your heart rate variability status over the last seven days (*Stav variability srdcového tepu, strana 62*).

Nárazové zaťaženie: nárazové zaťaženie je vážený súčet výsledkov vašej nedávnej záťaže vrátane trvania a intenzity cvičenia. (*Nárazové zaťaženie, strana 67*).

Zameranie tréningovej záťaže: vaše hodinky analyzujú a distribuujú vašu tréningovú záťaž do rôznych kategórií na základe intenzity a štruktúry jednotlivých zaznamenaných aktivít. Zameranie tréningovej záťaže zahŕňa celkovú záťaž akumulovanú podľa jednotlivých kategórií a zameranie tréningu. Vaše hodinky zobrazujú rozloženie vašej záťaže počas posledných 4 týždňov (*Zameranie tréningovej záťaže, strana 68*).

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

Úroveň tréningového stavu

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

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

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

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

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

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

Dosahovanie vrcholu: ste v ideálnej súťažnej kondícii! Vďaka nedávnomu zníženiu tréningovej záťaže sa mohlo vaše telo zotaviť, čím ste si úplne vynahradili predchádzajúci tréning. Je potrebné to plánovať vopred, pretože tento stav vrcholného výkonu je možné udržať len krátky čas.

Presahujete svoje hranice: vaša tréningová záťaž je veľmi vysoká a neefektívna. Vaše telo potrebuje oddych. 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 60*). 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 a aplikácií, strana 36*).

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.
- Zaznamenávajúte všetky svoje fitness aktivity na svojom primárnom tréningovom zariadení aby mohli hodinky získavať informácie o vašej výkonnosti (*Synchronizácia aktivít a meraní výkonnosti, strana 43*).
- 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 aeróbných aktivít: skúste pridať viac nízko aeróbných aktivít, ktoré vám pomôžu zotaviť sa a vyvážia aktivity s vyššou intenzitou.

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

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

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

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

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

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

Nad cieľmi: vaša 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 aeróbnú a anaeróbnú 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 68*). Každá hodnotiacia fráza, napríklad „Vysoký vplyv na hodnotu VO2 Max.“, má zodpovedajúci popis v podrobnostiach vašej aktivity Garmin Connect.

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

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

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

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

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

Čas zotavenia

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

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

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

Srdcový tep zotavovania

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

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

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

Aklimatizácia výkonu na teplo a nadmorskú výšku

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

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

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 60](#)).

1 Keď chcete pozastaviť svoj tréningový stav, vyberte možnosť:

- V pohľade tréningového stavu podržte tlačidlo **MENU** a vyberte položku **Možn. > Pozastaviť tréning. stav.**
- V nastaveniach Garmin Connect zvolte položky **Štatistiky výkonu > Tréningový stav > ⋮ > Pozastavenie tréningového stavu.**

2 Synchronizujte hodinky so svojim účtom Garmin Connect.

3 Keď chcete obnoviť svoj tréningový stav, vyberte možnosť:

- V pohľade tréningového stavu podržte **MENU** a vyberte položku **Možn. > Obnovenie tréning. stavu.**
- V nastaveniach zariadenia Garmin Connect zvolte položky **Štatistiky výkonu > Tréningový stav > ⋮ > Obnovenie tréningového stavu.**

4 Synchronizujte hodinky so svojim 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.

Skóre vytrvalosti

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

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

Ďalšie informácie nájdete v prílohe ([Hodnotenie vytrvalosti, strana 156](#)).

Skóre do kopca

Vaše skóre do kopca vám pomáha pochopiť aktuálnu kapacitu pre beh do kopca na základe histórie tréningov a odhadu hodnoty VO2 max. z predošlých dvoch mesiacov. Hodinky počas vonkajšej aktivity behu, chôdze a turistiky rozpoznávajú časti behu do kopca so sklonom 2 % alebo viac. Máte možnosť zobrazíť si vytrvalosť do kopca, silu do kopca a postupné zmeny v celkovom skóre do kopca.

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

Zobrazenie cyklistických schopností

Predtým, ako si budete môcť pozrieť svoje cyklistické schopnosti, musíte mať 7-dňovú tréningovú históriu, údaje VO2 max. zaznamenané vo vašom používateľskom profile ([Informácie o odhadovaných hodnotách VO2 max., strana 60](#)) a údaje o krivke výkonu zo spárovaného merača výkonu ([Zobrazenie krivky výkonu, strana 65](#)).

Cyklistická schopnosť je meraním vášho výkonu v troch kategóriách: aeróbna vytrvalosť, aeróbna kapacita a anaeróbna kapacita. Cyklistické schopnosti zahŕňajú, aký aktuálny typ jazdca ste, napríklad jazdec do kopcov. Informácie, ktoré zadáte do svojho používateľského profilu, ako je telesná hmotnosť, tiež pomáhajú určiť, aký typ jazdca ste ([Nastavenie vášho profilu používateľa, strana 108](#)).

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

POZNÁMKA: možno budete musieť pohľad pridať do slučky pohľadov ([Prispôbenie slučky pohľadov, strana 58](#)).

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

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

Pridať Akcie

Pred prispôbením zoznamu Akcií musíte pridať pohľad Akcií do slučky pohľadov ([Prispôbenie slučky pohľadov, strana 58](#)).

1 Na ciferníku stlačte tlačidlo **UP** alebo **DOWN** na zobrazenie Akcií.

2 Stlačte tlačidlo **START**.

3 Vyberte položku **Pridať akciu**.

4 Vložte meno spoločnosti alebo symbol Akcií pre Akcie, ktoré chcete pridať a vyberte položku .
Ciferník zobrazí výsledky vyhľadávania.

5 Vyberte Akcie, ktoré chcete pridať.

6 Viac informácií zobrazíte výberom Akcií.

TIP: na zobrazenie Akcií v slučke pohľadov, stlačte tlačidlo **START**, a vyberte položku **Nastaviť ako Obľúbené**.

Pridanie lokalít počasia

- 1 Ak chcete zobrazíť pohľad na počasie, na ciferníku hodínok stlačte tlačidlo **UP** alebo **DOWN**.
- 2 Stlačte tlačidlo **START**.
- 3 Na obrazovke prvého pohľadu stlačte tlačidlo **START**.
- 4 Vyberte položku **Pridať polohu** a vyhľadajte lokalitu.
- 5 V prípade potreby opakujte kroky 3 a 4 a pridajte ďalšie lokality.
- 6 Stlačte tlačidlo **START** a vyberte miesto na zobrazenie počasia pre dané miesto.

Používanie Poradcu pre pásmovú chorobu

Pred použitím pohľadu Poradca pre pásmovú chorobu musíte výlet naplánovať v Garmin Connect aplikácii ([Plánovanie výletu v Garmin Connect aplikácii, strana 73](#)).

Počas cestovania môžete použiť pohľad Poradca pre pásmovú chorobu, ak chcete vidieť svoje vnútorné hodiny v porovnaní s miestnym časom a získať pokyny o tom, ako zmierniť príznaky pásmovej choroby.

- 1 Obstacle Tracking **UP** alebo **DOWN**, ak chcete zobrazíť prehľad pre **Poradca pre pásmovú chorobu**.
- 2 Stlačte **START**, ak chcete vidieť svoje vnútorné hodiny v porovnaní s miestnym časom a celkovú úroveň vašej pásmovej choroby.
- 3 Vyberte jednu z možností:
 - Ak chcete vidieť správy s informáciami o svojich aktuálnych úrovniach pásmovej choroby, stlačte **START**.
 - Ak chcete vidieť časovú os odporúčaných aktivít, ktoré vám pomôžu zmierniť príznaky pásmovej choroby, stlačte **DOWN**.

Plánovanie výletu v Garmin Connect aplikácii

- 1 V aplikácii Garmin Connect vyberte položku **•••**.
- 2 Vyberte **Tréning a plánovanie > Poradca pre pásmovú chorobu > Pridať podrobnosti o ceste**.
- 3 Postupujte podľa pokynov na obrazovke.

Ovl. prvky

Ponuka ovládacích prvkov umožňuje rýchly prístup k funkciám a možnostiam. V ponuke ovládacích prvkov môžete možnosti pridávať, meniť ich poradie a odstraňovať (*Prispôbenie ponuky ovládacích prvkov*, strana 77).

Na akejkolvek obrazovke podržte tlačidlo **LIGHT**.



Ikona	Názov	Opis
	ABC	Výberom otvoríte aplikáciu výškomera, barometra a kompasu.
	Režim v lietadle	Vyberte, ak chcete povoliť alebo zakázať režim v lietadle, ktorý vypne všetku bezdrôtovú komunikáciu.
	Budík	Vyberte, ak chcete pridať alebo upraviť alarm (Nastavenie budíka, strana 2).
	Výškomer	Výberom otvoríte obrazovku výškomera.
	Altern. časové zóny	Výberom zobrazíte aktuálny čas v ďalších časových pásmach (Pridanie alternatívnych časových pásiem, strana 4).
	Pomocník	Vyberte, ak chcete odoslať žiadosť o pomoc (Žiadosť o pomoc, strana 112).
	Barometer	Výberom otvoríte obrazovku barometra.
	Šetrič batérie	Vyberte, ak chcete zapnúť alebo vypnúť funkciu šetriča batérie (Prispôsobenie funkcie šetriča batérie, strana 123).
	Jas	Vyberte, ak chcete nastaviť jas obrazovky (Zmena nastavení obrazovky, strana 126).
	Odoslať srdcový tep	Vyberte, ak chcete zapnúť prenos údajov o srdcovom tepe do spárovaného zariadenia (Prenos údajov srdcového tepu, strana 81).
	Kalendár	Výberom zobrazíte nadchádzajúce podujatia z kalendára telefónu.
	Hodiny	Výberom otvoríte aplikáciu Hodiny na nastavenie budíka, časovača, stopiek alebo na zobrazenie alternatívnych časových pásiem (Hodiny, strana 2).
	Kompas	Výberom otvoríte obrazovku kompasu.
	Zobraziť	Slúži na vypnutie upozornení, gest a režimu Stále zapnutý displej na obrazovke (Zmena nastavení obrazovky, strana 126).
	Nerušiť	Vyberte, ak chcete povoliť alebo zakázať režim Nerušiť, ktorý slúži na stlmenie obrazovky a vypnutie 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 hodín MARQ a zvyšuje sa, ako sa približujete k telefónu. Výberom tejto možnosti vás počas aktivity GPS navigácia povedie k stratenému telefónu (Lokalizácia telefónu, ktorý sa stratil počas aktivity GPS, strana 102).
	Baterka	Výberom sa rozsvieti obrazovka, aby ste mohli hodinky používať ako baterku.
	Garmin Share	Výberom otvoríte aplikáciu Garmin Share (Garmin Share, strana 107).
	História	Výberom zobrazíte históriu aktivity, záznamy a súhrnné čísla.

Ikona	Názov	Opis
	Uzamk.zariadenie	Výberom uzamknete tlačidlá a dotykovú obrazovku, čím sa zabráni neúmyselnému stlačeniu tlačidiel a reakciám hodínok na potiahnutia prstom po obrazovke.
	Messenger	Vyberte, ak chcete otvoriť aplikáciu Messenger (Používanie funkcie Messenger, strana 106).
	Fáza mesiaca	Výberom zobrazíte čas východu a západu mesiaca a k tomu fázu mesiaca na základe vašej polohy GPS.
	Ovládanie hudby	Vyberte, ak chcete ovládať prehrávanie hudby v hodinkách alebo telefóne.
	Upozornenia	Vyberte, ak chcete zobrazíť prichádzajúce hovory, textové správy, novinky na sociálnych sieťach a ďalšie informácie na základe nastavení upozornení telefónu (Povolenie upozornení Bluetooth, strana 100).
	Telefón	Vyberte, ak chcete povoliť alebo zakázať technológiu Bluetooth a pripojenie k spárovanému telefónu.
	Vypnúť	Výberom vypnete hodinky.
	Pulzový oxymeter	Výberom možnosti otvoríte aplikáciu pulzového oxymetra (Pulzový oxymeter, strana 82).
	Kamera RCT	Vyberte na manuálne fotografovanie a nahrávanie videoklipu (Používanie ovládacích prvkov kamery Varia, strana 91).
	Režim Red Shift	Vyberte možnosť zmeny obrazovky na odtiene červenej, ak chcete, aby bolo možné hodinky používať pri zlých svetelných podmienkach.
	Referenčný bod	Vyberte pre nastavenie referenčného bodu navigácie (Nastavenie referenčného bodu, strana 116).
	Uložiť polohu	Vyberte, ak chcete uložiť svoju aktuálnu polohu a neskôr k nej späť navigovať.
	Nastavenia	Výberom otvoríte ponuku nastavení.
	Režim spánku	Vyberte, či chcete povoliť alebo zakázať Režim spánku (Prispôsobenie režimu spánku, strana 127).
	Stopky	Výberom spustíte stopky (Používanie stopiek, strana 4).
	VÝCHOD A ZÁPAD SLNKA	Výberom zobrazíte časy východu a západu slnka a časy súmraku.
	Synchronizácia	Vyberte, ak chcete synchronizovať hodinky so spárovaným telefónom.
	Synchroniz. času	Vyberte, ak chcete hodinky synchronizovať s časom vo vašom telefóne alebo pomocou satelitov.
	Časovače	Vyberte, ak chcete nastaviť časovač (Spustenie časovača odpočítavania, strana 3).
	Dotyk	Vyberte, ak chcete povoliť alebo zakázať ovládacie prvky dotykovej obrazovky.

Ikona	Názov	Opis
	Peňaženka	Vyberte, ak chcete otvoriť peňaženku Garmin Pay™ a zaplatiť za nákup pomocou hodínok (Garmin Pay, strana 77).
	Počasie	Výberom zobrazíte aktuálnu predpoveď počasia a súčasné podmienky.
	Wi-Fi	Vyberte, ak chcete povoliť alebo zakázať komunikáciu Wi-Fi.

Prispôsobenie ponuky ovládacích prvkov

V ponuke ovládacích prvkov ([Ovl. prvky, strana 74](#)) môžete pridávať, odstraňovať a meniť poradie možností ponuky so skratkami.

- 1 Podržte tlačidlo **MENU**.
- 2 Vyberte položky **Vzhľad > Ovl. prvky**.
- 3 Vyberte skratku na prispôsobenie.
- 4 Vyberte možnosť:
 - Výberom položky **Zmeniť usporiadanie** môžete presunúť skratku v ponuke ovládacích prvkov na iné miesto.
 - Výberom položky **Odstrániť** môžete odstrániť skratku z ponuky ovládacích prvkov.
- 5 V prípade potreby môžete výberom položky **Pridať nové** pridať do ponuky ovládacích prvkov ďalšiu skratku.

Používanie obrazovky ako baterky

Používaním baterky môžete skrátiť výdrž batérií. Ak chcete predĺžiť výdrž batérie, môžete znížiť jas svetla.

- 1 Podržte tlačidlo **LIGHT**.
- 2 Vyberte položku .
- 3 Stláčaním tlačidiel **UP** alebo **DOWN** nastavíte jas a farbu.

TIP: ak chcete zapnúť baterku s týmto nastavením v budúcnosti, dvakrát rýchlo stlačte tlačidlo **LIGHT**.

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 **Garmin Pay > Začínáme**.
- 3 Postupujte podľa pokynov na obrazovke.

Platba za nákup pomocou hodínok

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

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

1 Podržte tlačidlo **LIGHT**.

2 Vyberte položku .

3 Zadajte štvorciferný prístupový kód.

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

Zobrazí sa platobná karta, ktorú ste použili naposledy.

4 Ak ste do svojej peňaženky Garmin Pay pridali viac kariet, potiahnutím prsta prejdete na inú kartu (voliteľné).

5 Ak ste do svojej peňaženky Garmin Pay pridali viac kariet, zvolte **DOWN** čím prejdete na inú kartu (voliteľné).

6 Do 60 sekúnd priložte svoje hodinky do blízkosti čítačky platobných kariet tak, aby boli hodinky otočené k čítačke čelom.

Keď sa komunikácia medzi hodinkami a čítačkou dokončí, hodinky zavibrujú a na ich displeji sa zobrazí symbol začiatku transakcie.

7 V prípade potreby dokončíte transakciu podľa pokynov na displeji čítačky kariet.

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

Pridanie karty do peňaženky Garmin Pay

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

1 V aplikácii Garmin Connect vyberte položku **•••**.

2 Vyberte položku **Garmin Pay** >  > **Pridať kartu**.

3 Postupujte podľa pokynov na obrazovke.

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

Správa vašich kariet Garmin Pay

Kartu môžete dočasne pozastaviť alebo odstrániť.

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

1 V aplikácii Garmin Connect vyberte položku **•••**.

2 Vyberte položku **Garmin Pay**.

3 Vyberte kartu.

4 Vyberte jednu z možností:

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

Na uskutočňovanie nákupov cez hodinky MARQ Athlete musí byť karta aktívna.

- Ak chcete kartu odstrániť, vyberte položku .

Zmena prístupového kódu Garmin Pay

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

1 V aplikácii Garmin Connect vyberte položku **•••**.

2 Vyberte položku **Garmin Pay** > **Zmeniť prístupový kód**.

3 Postupujte podľa pokynov na obrazovke.

Pri najbližšej platbe realizovanej pomocou hodínok MARQ Athlete budete musieť zadať nový prístupový kód.

Ranné hlásenie

Vaše hodinky zobrazujú ranné hlásenie na základe vášho bežného času zobúdzania. Stlačením tlačidla **DOWN** zobrazíte správu s údajmi o počasi, spánku, stave nočnej variability srdcového tepu a množstvo ďalšieho (*Prispôsobenie rannej správy, strana 79*).

Prispôsobenie rannej správy

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

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

Snímače a doplnky

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

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 slučky pohľadov, strana 57*).

Hodinky sú tiež kompatibilné s monitormi srdcového tepu na hrud'. 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.

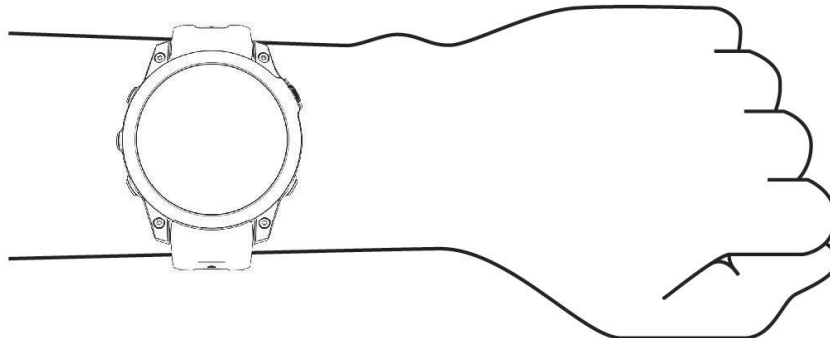
Nosenie hodínok

⚠ UPOZORNENIE

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

- Hodinky noste nad zápästnou kosťou.

POZNÁMKA: hodinky by mali sedieť tesne, ale pohodlne. Presnejšie merania srdcového tepu dosiahnete vtedy, keď sa hodinky počas behu alebo športovania nebudú na zápästí posúvať. Pri meraní pomocou pulzného oxymetra by ste mali zostať v pokoji a nehýbať sa.



POZNÁMKA: optický snímač sa nachádza na zadnej strane hodínok.

- Viac informácií o monitorovaní srdcového tepu na zápästí nájdete v časti *Tipy týkajúce sa chybných údajov o srdcovom tepe*, strana 80.
- Viac informácií o snímači pulzového oxymetra nájdete v časti *Tipy v prípade chybných meraní pulzového oxymetra*, strana 83.
- 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 hodínok si umyte a osušte predlaktie.
- Pod hodinkami nemajte nanesený krém na opaľovanie, telové mlieko ani repelent.
- Zabráňte poškrabaniu snímača srdcového tepu na zadnej strane hodínok.
- Hodinky noste nad zápästnou kosťou. Hodinky by mali sedieť tesne, ale pohodlne.
- Skôr ako začnete aktivitu, počkajte, kým ikona ♥ ostane nepretržite svietiť.
- Pred začatím aktivity sa 5 až 10 minút rozvíčujte a skontrolujte údaje o srdcovom tepe.

POZNÁMKA: v chladnom prostredí sa rozvíčujte vnútri.

- Po každom cvičení hodinky opláchnite pod tečúcou vodou.

Nastavenia monitora srdcového tepu na zápästí

Podržte **MENU** a vyberte položku **Snímače a doplnky > Srdcový tep na zápästí**.

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

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

Prepínanie zdroja: umožňuje hodinkám vybrať najlepší zdroj údajov o srdcovom tepe pri nosení hodínok a externého snímača srdcového tepu. Viac informácií nájdete na webovej stránke www.garmin.com/dynamicsourceswitching/.

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

Upozorn. na nezvyč. srdc. tep: umožňuje nastaviť hodinky tak, aby vás upozornili, keď váš srdcový tep prekročí alebo klesne pod cieľovú hodnotu (*Nastavenie upozornenia na nezvyčajný srdcový tep, strana 81*).

Odoslať srdcový tep: umožňuje spustiť prenos údajov o srdcovom tepe do spárovaného zariadenia (*Prenos údajov srdcového tepu, strana 81*).

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 Podržte tlačidlo **MENU**.
- 2 Vyberte položky **Snímače a doplnky > Srdcový tep na zápästí > Upozorn. na nezvyč. srdc. tep**.
- 3 Vyberte možnosť **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.

Prenos údajov srdcového tepu

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

TIP: nastavenia aktivity môžete prispôbiť tak, aby automaticky prenášalo vaše údaje o srdcovom tepe, keď začnete aktivitu (*Nastavenia aktivít a aplikácií, strana 36*). Údaje o srdcovom tepe môžete napríklad prenášať do zariadenia Edge pri jazde na bicykli.

- 1 Vyberte možnosť:
 - Podržte tlačidlo **MENU** a vyberte položky **Snímače a doplnky > Srdcový tep na zápästí > Odoslať srdcový tep**.
 - Stlačením tlačidla **LIGHT** otvorte ponuku ovládacích prvkov a vyberte položku .

POZNÁMKA: v ponuke ovládacích prvkov (*Prispôbenie ponuky ovládacích prvkov, strana 77*).

- 2 Stlačte tlačidlo **START**.

Hodinky začnú prenášať údaje o vašom srdcovom tepe.

- 3 Spárujte hodinky s kompatibilným zariadením.

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

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

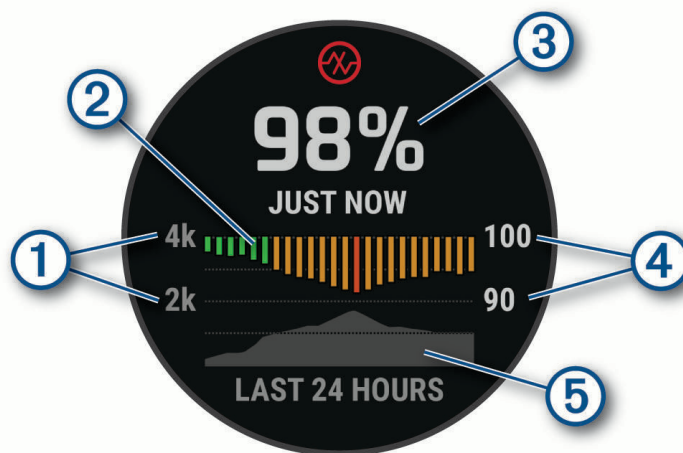
Pulzový oxymeter

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 vaše nasýtenie kyslíkom, pomôže vám to určiť, ako sa vaše telo aklimatizuje na vysoké nadmorské výšky pre účely vysokohorských športov a expedícií.

Meranie pulzového oxymetra môžete spustiť manuálne zobrazením pohľadu pulzového oxymetra (*Ako získať údaje z pulzového oxymetra, strana 83*). Môžete tiež zapnúť celodenné načítavanie údajov (*Nastavenie režimu pulzového oxymetra, strana 83*). 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.

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

- 1 Keď sedíte alebo nevykonávate žiadnu aktivitu, stlačením tlačidla **UP** alebo **DOWN** zobrazíte pohľad pulzového oxymetra.
- 2 Stlačením tlačidla **START** zobrazíte podrobnosti pohľadu a spustíte odčítanie hodnoty pulzného oxymetra.
- 3 Zostaňte bez pohybu približne 30 sekúnd.

POZNÁMKA: ak ste natoľko aktívny, že hodinky nedokážu určiť hodnotu pulzného oxymetra, namiesto percentuálneho údaja sa zobrazí hlásenie. Hodnotu pulzného oxymetra môžete skontrolovať znova po niekoľkých minútach nečinnosti. Kým hodinky merajú nasýtenie vašej krvi kyslíkom, držte ruku s hodinkami na úrovni srdca.

- 4 Stlačte tlačidlo **DOWN** na zobrazenie grafu s údajmi z vášho pulzového oxymetra za posledných sedem dní.

Nastavenie režimu pulzového oxymetra

- 1 Podržte tlačidlo **MENU**.
- 2 Vyberte položky **Snímače a doplnky > Pulzový oxymeter > Režim pulzovej oxymetrie**.
- 3 Vyberte jednu z možností:
 - Ak chcete vypnúť automatické merania, vyberte položku **Manuálna kontrola**.
 - Ak chcete zapnúť nepretržité merania počas spánku, vyberte položku **Počas spánku**.
POZNÁMKA: nezvyčajné polohy spánku by mohli spôsobiť neobyčajne nízke hodnoty SpO2 počas spánku.
 - Ak chcete zapnúť merania, keď počas dňa nevykonávate žiadnu činnosť, vyberte položku **Celý deň**.
POZNÁMKA: zapnutím režimu **Celý deň** skráťte výdrž batérie.

Tipy v prípade chybných meraní pulzového oxymetra

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

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

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 84](#)).

Nastavenie kurzu kompasu

- 1 V pohľade kompasu stlačte tlačidlo **START**.
- 2 Vyberte položku **Uzamknúť kurz**.
- 3 Nasmerujte hornú časť hodínok smerom ku kurzu a stlačte tlačidlo **START**.
Keď sa odkloníte od kurzu, kompas zobrazí smer odchýlenia od kurzu a stupeň odchýlky.

Nastavenia kompasu

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

Kalibrovať: umožňuje manuálne kalibrovať snímač kompasu ([Manuálna kalibrácia kompasu, strana 84](#)).

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

Referenčný Sever: nastaví referenčný sever kompasu ([Nastavenie referenčného severu, strana 84](#)).

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

Manuálna kalibrácia kompasu

OZNÁMENIE

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

Kalibráciu hodín už vykonali pri ich výrobe a hodinky predvolene využívajú automatickú kalibráciu. Ak zistíte chybnú činnosť kompasu, napríklad po prejení veľkej vzdialenosti alebo po extrémnych zmenách teploty, môžete kalibráciu kompasu vykonať manuálne.

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

Nastavenie referenčného severu

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

- 1 Podržte tlačidlo **MENU**.
- 2 Vyberte položky **Snímače a doplnky** > **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, strana 84](#)).

Nastavenia výškomeru

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

Kalibrovať: umožňuje manuálne kalibrovať snímač výškomeru.

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

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

Nad. výška: nastavuje jednotky merania použité pre nadmorskú výšku.

Kalibrácia barometrického výškomera

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

- 1 Podržte tlačidlo **MENU**.
- 2 Vyberte **Snímače a doplnky > Výškomer**.
- 3 Vyberte jednu z možností:
 - Ak chcete vykonať automatickú kalibráciu zo štartovacieho bodu GPS, vyberte možnosť **Autokalibrácia**.
 - Pre manuálne zadanie aktuálnej nadmorskej výšky vyberte položku **Kalibrovať > Zadajte manuálne**.
 - Aktuálnu nadmorskú výšku pomocou digitálneho modelu nadmorskej výšky zadáte výberom položiek **Kalibrovať > Použiť model DEM**.
 - Aktuálnu nadmorskú výšku na základe vašej polohy GPS zadáte výberom položiek **Kalibrovať > Použiť GPS**.

Nastavenia barometra

Podržte tlačidlo **MENU** a vyberte položky **Snímače a doplnky > Barometer**.

Kalibrovať: umožňuje vám manuálne kalibrovať snímač barometra.

Graf: nastaví časový rozsah pre graf v pohľade barometra.

Upozornenie na búrku: nastavuje rýchlosť zmeny barometrického tlaku, ktorá aktivuje upozornenie na búrku.

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.

Tlak: nastavuje spôsob zobrazenia údajov o tlaku v hodinkách.

Kalibrácia barometra

Kalibráciu vašich hodínok už vykonali vo výrobnom závode a hodinky predvolene využívajú automatickú kalibráciu v štartovacím bode GPS. Môžete manuálne kalibrovať barometer, ak poznáte správnu nadmorskú výšku alebo správny tlak na hladine mora.

- 1 Podržte tlačidlo **MENU**.
- 2 Vyberte položku **Snímače a doplnky > Barometer > Kalibrovať**.
- 3 Vyberte možnosť:
 - Pre zadanie aktuálnej nadmorskej výšky a tlaku na hladine mora (voliteľné) vyberte možnosť **Zadajte manuálne**.
 - Automatickú kalibráciu pomocou digitálneho modelu nadmorskej výšky vykonáte výberom možnosti **Použiť model DEM**.
 - Pre vykonanie automatickej kalibrácie z vášho štartovacieho bodu GPS vyberte možnosť **Použiť GPS**.

Nastavenie upozornenia na búrku

VAROVANIE

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 Podržte tlačidlo **MENU**.
- 2 Vyberte položky **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.

Bezdrôtové snímače

Hodinky môžete spárovať a používať s bezdrôtovými snímačmi ANT+ alebo Bluetooth technológie ([Párovanie bezdrôtových snímačov, strana 88](#)). Po spárovaní zariadení si môžete prispôsobiť voliteľné dátové polia ([Prispôsobenie obrazoviek s údajmi, strana 35](#)). Ak bol snímač súčasťou balenia hodín, snímač a hodinky sú už spárované.

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

Typ snímača	Opis
Snímače golfových palíc	Snímače Approach CT10 na golfové palice môžete použiť na automatické sledovanie golfových záberov vrátane lokalizácie, vzdialenosti a typu palice.
DogTrack	Umožňuje prijímať údaje z kompatibilného vreckového zariadenia na sledovanie psov.
Bicykel eBike	Hodinky môžete používať počas jazd na bicykli eBike na zobrazovanie údajov o bicykli, ako sú napríklad informácie o batérii a dojazde.
Rozšírený displej	Režim Rozšírený displej môžete použiť na zobrazenie obrazoviek s údajmi z vašich kompatibilných hodín MARQ Athlete na kompatibilnom cyklopočítači Edge počas jazdy alebo triatlonu.
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 (<i>Dynamika behu, strana 89</i>) (<i>Výkon pri behu, strana 90</i>).
Krokomer	Krokomer môžete použiť na zaznamenávanie tempa a vzdialenosti namiesto systému GPS, keď trénujete v interiéri alebo v prípade slabého signálu GPS.
Slúchadlá	Pomocou slúchadiel Bluetooth môžete počúvať hudbu, ktorú máte nahratú v svojich hodinách MARQ Athlete (<i>Pripojenie slúchadiel Bluetooth, strana 99</i>).
inReach	Funkcia diaľkového ovládača inReach umožňuje ovládať satelitný komunikačný systém inReach pomocou hodín MARQ (<i>Používanie diaľkového ovládača inReach, strana 92</i>).
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 (<i>Používanie ovládacích prvkov kamery Varia, strana 91</i>).
O2 vo svaloch	Na zobrazenie údajov o hemoglobíne a saturácii kyslíka v svaloch počas tréningu môžete použiť snímač kyslíka privádzaného do svalov.
Počítač	Môžete hrať videohry na počítači a sledovať štatistiky v reálnom čase na svojom zariadení (<i>Používanie aplikácie Garmin GameOn™, strana 14</i>).
Výkon	Na zobrazenie údajov o výkone na hodinách môžete použiť Rally™ alebo cyklistické pedále s meračom výkonu Vector™. Zóny výkonu môžete upraviť tak, aby zodpovedali vašim cieľom a schopnostiam (<i>Nastavenie zón výkonu, strana 110</i>), alebo použité upozornenia rozsahu, ktoré sa aktivujú, keď dosiahnete určenú zónu výkonu (<i>Nastavenie upozornenia, strana 40</i>).
Radar	Na zdokonalenie svojho prehľadu o situácii a odosielanie upozornení na približujúce sa vozidlá môžete použiť zadný radar Varia na bicykel. So zadným svetlom s radarovou kamerou Varia môžete počas jazdy aj fotiť a nahrávať video (<i>Používanie ovládacích prvkov kamery Varia, strana 91</i>).
Diaľkomer	Môžete použiť kompatibilný laserový diaľkomer, ktorý vám pri hraní golfu zobrazí vzdialenosť od vlajky.
RD Pod	Na zaznamenanie údajov o dynamike behu a ich zobrazenie na hodinách môžete použiť zariadenie Running Dynamics Pod (<i>Dynamika behu, strana 89</i>).
Prehadzovanie	Na zobrazenie informácií o prehadzovaní prevodov počas jazdy môžete použiť elektronické radenie. Keď sú snímače v režime úprav, hodinky MARQ Athlete zobrazujú aktuálne nastavené hodnoty.
Shimano Di2	Na zobrazenie informácií o prehadzovaní prevodov počas jazdy môžete použiť systém elektronického radenia Shimano® Di2™. Keď sú snímače v režime úprav, hodinky MARQ Athlete zobrazujú aktuálne nastavené hodnoty.

Typ snímača	Opis
Inteligentný trénažér	Hodinky môžete používať s interiérovým inteligentným cyklotrenažérom na simuláciu odporu počas sledovania dráhy, jazdy alebo cvičenia (Používanie interiérového trénažéra, strana 14).
Rýchlosť/kadencia	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 157).
Snímač Tepe	Teplotný snímač tepe môžete pripevniť na bezpečnostnú pásku alebo pútko, kde bude vystavený okolitému vzduchu a tak slúžiť ako stály zdroj poskytovania presných údajov o teplote.
Vlečný motor	Zariadenie môžete používať ako diaľkové ovládanie pre vlečný motor Garmin (Párovanie hodínok s vlečným motorom, strana 22).
VIRB	Funkcia diaľkového ovládača VIRB vám umožní ovládať akčnú kameru VIRB pomocou hodínok (Diaľkový ovládač VIRB, strana 92).
Umiestnenie lasera XERO	Môžete zobraziť a zdieľať informácie o umiestnení lasera zo zariadenia Xero (Xero Nastavenia polohy lasera, strana 93).

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.

POZNÁMKA: ak boli hodinky dodané s monitorom srdcového tepu, tak je tento monitor už s hodinkami spárovaný.

- 1 Nasadíte si monitor srdcového tepu, nainštalujete snímač alebo stlačíte tlačidlo, aby ste snímač prebudili.

POZNÁMKA: informácie o párovaní nájdete v používateľskej príručke k bezdrôtovému snímaču.

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

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

- 3 Podržte tlačidlo **MENU**.

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

- 5 Vyberte jednu z možností:

- Vyberte položku **Vyhľadať všetky snímače**.
- 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 prispôbiť voliteľné údajové polia ([Prispôbenie obrazoviek s údajmi, strana 35](#)).

Séria HRM-Pro

Vaše hodinky sú kompatibilné s príslušenstvom série HRM-Pro. Príslušenstvo série HRM-Pro je monitor srdcového tepu na hrudníku, ktorý môžete spárovať s kompatibilnými zariadeniami pomocou technológie ANT+ a Bluetooth. Monitor srdcového tepu môžete nosiť na zaznamenávanie údajov o srdcovom tepe a môžete dostávať spätnú väzbu o svojej bežeckej forme v reálnom čase ([Dynamika behu, strana 89](#)). Funkcia sledovania aktivity monitora srdcového tepu zaznamenáva váš počet krokov, kalórie, minúty intenzívneho cvičenia a celodenný srdcový tep. Ak chcete zobraziť údaje o srdcovom tepe, musíte monitor srdcového tepu spárovať so svojimi hodinkami. Ak bola spolu s hodinkami MARQ súčasťou balenia séria príslušenstva HRM-Pro, zariadenia sú už spárované. Viac informácií nájdete v pokynoch pre príslušenstvo série HRM-Pro.

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 hodinách MARQ zobrazit tempo a vzdialenosť behu. Môžete ich tiež zobrazit v kompatibilných tréningových aplikáciách tretích strán.

Presnosť tempa a vzdialenosti sa zdokonaľuje pomocou kalibrácie.

Automatická kalibrácia: predvolené nastavenie vašich hodín je **Automaticky kalibrovat'**. Príslušenstvo na monitorovanie srdcového tepu sa kalibruje vždy počas behu vonku, ak je pripojené ku kompatibilným hodinám MARQ.

POZNÁMKA: automatická kalibrácia nefunguje pri aktivitách v interiéri, na trasách alebo pri ultra behu (*Tipy pre zaznamenávanie tempa a vzdialenosti behu, strana 89*).

Manuálna kalibrácia: môžete vybrať položku **Kalibr. a uložit'** po ukončení behu na bežiacom páse s pripojeným príslušenstvom na monitorovanie srdcového tepu (*Kalibrácia vzdialenosti na bežiacom páse, strana 9*).

Tipy pre zaznamenávanie tempa a vzdialenosti behu

- Aktualizujte MARQ softvér hodín (*Aktualizácie produktov, strana 133*).
- 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 **Automaticky kalibrovat'**.
- Ak ste predtým pripojili krokomer s technológiou 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 9*).
- Ak sa automatická a manuálna kalibrácia nezdajú byť presné, prejdite do nastavení snímača a vyberte položku **Monitor srdc. t. – tempo a vzdial.** > **Vynulovat' údaje kalibrácie**.

POZNÁMKA: môžete skúsiť vypnúť **Automaticky kalibrovat'** a potom kalibrovat' znova ručne (*Kalibrácia vzdialenosti na bežiacom páse, strana 9*).

Dynamika behu

Dynamika behu je spätná väzba o bežeckých metrikách v reálnom čase. Hodinky MARQ majú akcelerometer na výpočet piatich bežeckých metrík. Pre všetkých šesť bežeckých metrík musíte spárovať hodinky MARQ s HRM-Fit, príslušenstvom série HRM-Pro alebo iným doplnkom Running dynamics, ktorý 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).
Vertikálna oscilácia	Hodinky alebo kompatibilné príslušenstvo	Vertikálna oscilácia predstavuje silu odrazov počas behu. Zobrazuje vertikálny pohyb trupu meraný v centimetroch.
Doba kontaktu so zemou	Hodinky alebo kompatibilné príslušenstvo	Doba kontaktu so zemou predstavuje časový úsek v rámci každého kroku, v priebehu ktorého dochádza ku kontaktu so zemou počas behu. Táto hodnota sa meria v milisekundách. POZNÁMKA: doba kontaktu so zemou a pomer doby kontaktu so zemou nie sú dostupné pri chôdzi.
Pomer doby kontaktu so zemou	Len kompatibilné príslušenstvo	Pomer doby kontaktu so zemou zobrazuje pomer kontaktu vašej ľavej/pravej nohy so zemou počas behu. Zobrazuje sa ako percentuálny údaj. Môže to byť napríklad 53,2 so šípkou smerujúcou doľava alebo doprava.
Dĺžka kroku	Hodinky alebo kompatibilné príslušenstvo	Dĺžka kroku je dĺžka medzi dvomi miestami dotyku chodidla so zemou. Meria sa v metroch.
Vertikálny pomer	Hodinky alebo kompatibilné príslušenstvo	Vertikálny pomer je pomer vertikálnej oscilácie a dĺžky kroku. Zobrazuje sa ako percentuálny údaj. Nižšia hodnota väčšinou indikuje lepšiu techniku behu.

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. HRM-Fit alebo príslušenstvo série HRM-Pro.
- Príslušenstvo na zisťovanie dynamiky behu podľa pokynov znova spárujte s hodinkami.
- 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.

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

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

Výkon pri behu

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

Výkon pri behu sa meria pomocou kompatibilného príslušenstva dynamiky behu alebo pomocou snímačov na hodinkách. Polia s údajmi o výkone pri behu si môžete prispôbiť, aby ste mohli zobraziť svoj výkon a upraviť tréning (*Dátové polia, strana 138*). Môžete nastaviť upozornenia na výkon, aby ste boli upozornení, keď dosiahnete určitú zónu výkonu (*Upozornenia aktivity, strana 39*).

Bežecké výkonové zóny sú podobné cyklistickým výkonovým zónam. Hodnoty zón sú predvolené hodnoty založené na pohlaví, váhe a priemerných schopnostiach a nemusia sa zhodovať s vašimi osobnými schopnosťami. Zóny môžete manuálne upraviť v hodinkách alebo pomocou vášho účtu Garmin Connect account (*Nastavenie zón výkonu, strana 110*).

Nastavenia výkonu pri behu

Podržte tlačidlo **MENU**, vyberte položku **Aktivity a aplikácie**, vyberte bežeckú aktivitu a nastavenia aktivity a následne vyberte položku **Výkon pri behu**.

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

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

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

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 88](#)).

- 1 Vyberte jednu z možností:
 - Pridajte ovládací prvok **Kamera RCT** do hodínok ([Prispôsobenie ponuky ovládacích prvkov, strana 77](#)).
 - Pridajte prehľad **Kamera RCT** do hodínok ([Prispôsobenie slučky pohľadov, strana 58](#)).
- 2 V ovládaní alebo prehľade **Kamera RCT** vyberte možnosť:
 - Na zobrazenie nastavení kamery vyberte položky  > .
 - Vyberte položky  >  a zaznamenajte jazdu.
 - Na fotografovanie použite symbol .
 - Na uloženie klipu vyberte položku .

Diaľkový ovládač inReach

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

Používanie diaľkového ovládača inReach

Pred použitím funkcie diaľkového ovládača inReach je potrebné pridať prehľad inReach do zoznamu prehľadov (*Prispôsobenie slučky pohľadov, strana 58*).

- 1 Zapnite satelitné komunikačné zariadenie inReach.
- 2 Na vašich hodinkách MARQ stlačte **UP** alebo **DOWN** na úvodnej obrazovke hodín na zobrazenie prehľadu inReach.
- 3 Stlačte **START** na vyhľadanie vášho satelitného komunikačného zariadenia inReach.
- 4 Stlačte **START** a spárujte vaše satelitné komunikačné zariadenie inReach.
- 5 Stlačte **START** a vyberte možnosť:
 - Ak chcete odoslať správu SOS, vyberte položku **Spustiť signál SOS**.
POZNÁMKA: funkciu SOS by ste mali používať len v skutočnej núdzovej situácii.
 - Ak chcete odoslať textovú správu, vyberte položky **Správy > Nová správa**, vyberte kontakty, ktorým ju adresujete, a zadajte text správy alebo vyberte niektorú z možností rýchleho textu.
 - Ak chcete odoslať prednastavenú správu, vyberte položku **Poslať predvolené** a vyberte správu zo zoznamu.
 - Ak chcete zobraziť časovač a prejdenú vzdialenosť počas aktivity, vyberte položku **Sledovanie**.

Diaľkový ovládač VIRB

Funkcia diaľkového ovládača VIRB vám umožní ovládať akčnú kameru VIRB pomocou vášho zariadenia.

Ovládanie VIRB akčnej kamery

Pred použitím funkcie diaľkového ovládača VIRB musíte aktivovať nastavenie diaľkového ovládania na vašom VIRB fotoaparáte. Ďalšie informácie nájdete v *VIRB príručke používateľa*.

- 1 Zapnite VIRB fotoaparát.
- 2 Spárujte kameru VIRB s hodinkami MARQ (*Párovanie bezdrôtových snímačov, strana 88*).
Pohľad VIRB sa automaticky pridá do slučky pohľadov.
- 3 Stlačením tlačidla **UP** alebo **DOWN** na obrazovke vzhľadu hodín zobrazíte pohľad VIRB.
- 4 V prípade potreby počkajte, kým sa hodinky pripoja ku kamere.
- 5 Vyberte možnosť:
 - Ak chcete zaznamenať video, vyberte položku **Spustiť záznam**.
Na obrazovke zariadenia MARQ sa zobrazí počítadlo videa.
 - Ak chcete nasnímať fotografiu počas nahrávania videa, stlačte tlačidlo **DOWN**.
 - Ak chcete zastaviť nahrávanie videa, stlačte tlačidlo **STOP**.
 - Ak chcete nasnímať fotografiu, vyberte položku **Odfotiť**.
 - Ak chcete nasnímať viacero fotografií v sériovom režime, vyberte položku **Nasnímať sekvenciu**.
 - Ak chcete poslať kameru do režimu spánku, vyberte položku **Uspať fotoaparát**.
 - Ak chcete zobudiť kameru z režimu spánku, vyberte položku **Zobudiť fotoaparát**.
 - Ak chcete zmeniť nastavenia videa a fotografie, vyberte položku **Nastavenia**.

Ovládanie akčnej kamery VIRB počas aktivity

Pred použitím funkcie diaľkového ovládača VIRB musíte aktivovať nastavenie diaľkového ovládania na vašej VIRB kamere. Ďalšie informácie nájdete v *VIRB príručke používateľa*.

- 1 Zapnite VIRB kameru.
- 2 Spárujte kameru VIRB s hodinkami MARQ (*Párovanie bezdrôtových snímačov, strana 88*).
Keď je kamera spárovaná, obrazovka s údajmi VIRB sa automaticky pridá do aktivít.
- 3 Počas aktivity môžete stlačením tlačidla **UP** alebo **DOWN** zobrazíť obrazovku s údajmi VIRB.
- 4 V prípade potreby počkajte, kým sa hodinky pripoja ku kamere.
- 5 Podržte tlačidlo **MENU**.
- 6 Vyberte položku **VIRB**.
- 7 Vyberte možnosť:
 - Ak chcete ovládať kameru prostredníctvom časovača aktivity, vyberte položky **Nastavenia > Režim záznamu > Spus./zast. časovača**.
POZNÁMKA: zaznamenávanie videa sa automaticky spustí alebo zastaví, keď spustíte alebo zastavíte aktivitu.
 - Ak chcete ovládať kameru prostredníctvom možností ponuky, vyberte položky **Nastavenia > Režim záznamu > Manuálne**.
 - Ak chcete video zaznamenať manuálne, vyberte položku **Spustiť záznam**.
Na obrazovke zariadenia MARQ sa zobrazí počítadlo videa.
 - Ak chcete nasnímať fotografiu počas nahrávania videa, stlačte tlačidlo **DOWN**.
 - Ak chcete manuálne zastaviť nahrávanie videa, stlačte tlačidlo **STOP**.
 - Ak chcete nasnímať viacero fotografií v sériovom režime, vyberte položku **Nasnímať sekvenciu**.
 - Ak chcete poslať kameru do režimu spánku, vyberte položku **Uspať fotoaparát**.
 - Ak chcete zobudiť kameru z režimu spánku, vyberte položku **Zobudiť fotoaparát**.

Xero Nastavenia polohy lasera

Skôr ako budete môcť prispôbiť nastavenia polohy lasera, musíte spárovať kompatibilné zariadenie Xero (*Párovanie bezdrôtových snímačov, strana 88*).

Podržte tlačidlo **MENU** a vyberte položky **Snímače a doplnky > Umiestnenie laseru XERO > Umiestnenia lasera**.

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

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

Mapa

Vaše zariadenie dokáže zobrazíť viacero typov údajov máp Garmin vrátane topografických vrstevníc, blízkych bodov záujmu, máp lyžiarskych stredísk a golfových ihrísk. Na prevzatie ďalších máp alebo správu úložiska máp môžete použiť funkciu Správca máp.

Ak si chcete zakúpiť ďalšie mapy a zobrazíť informácie o kompatibilite, prejdite na stránku garmin.com/maps.

▲ predstavuje vašu polohu na mape. Pri navigovaní k cieľu sa vaša trasa označí čiarou na mape.

Zobrazenie mapy

- 1 Ak chcete zobraziť mapový produkt, vyberte niektorú možnosť:
 - Stlačte **START**, a vyberte položku **Mapa** na zobrazenie mapy bez spustenia aktivity.
 - Choďte von, spustíte aktivitu GPS (*Spustenie aktivity, strana 5*), a stlačením tlačidla **UP** alebo **DOWN** prejdite na obrazovku s mapou.
- 2 Počkajte, kým hodinky nájdu satelity.
- 3 Vyberte niektorú možnosť posúvania a priblíženia mapy:
 - Ak chcete používať dotykovú obrazovku, ťuknite na mapu, ťuknutím a potiahnutím umiestnite krížik a stláčaním tlačidla **UP** alebo **DOWN** priblížte alebo oddiaľte.
 - Ak chcete používať tlačidlá, podržte tlačidlo **MENU**, vyberte položku **Posun/Zoom** a stláčaním tlačidla **UP** alebo **DOWN** priblížte alebo oddiaľte.

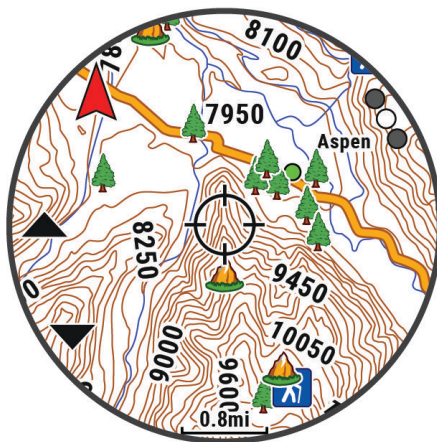
POZNÁMKA: stlačením tlačidla **START** prepínajte medzi posúvaním nahor a nadol, posúvaním vľavo a vpravo, alebo priblížením.
- 4 Podržaním tlačidla **START** vyberte bod označený krížikom.

Uloženie polohy alebo navigovanie na polohu na mape

Môžete vybrať akúkoľvek polohu na mape. Môžete uložiť danú polohu alebo na ňu začať navigovať.

- 1 Na mape vyberte požadovanú možnosť:
 - Ak chcete používať dotykovú obrazovku, ťuknite na mapu, ťuknutím a potiahnutím umiestnite krížik a stláčaním tlačidla **UP** alebo **DOWN** priblížte alebo oddiaľte.
 - Ak chcete používať tlačidlá, podržte tlačidlo **MENU**, vyberte položku **Posun/Zoom** a stláčaním tlačidla **UP** alebo **DOWN** priblížte alebo oddiaľte.

POZNÁMKA: stlačením tlačidla **START** prepínajte medzi posúvaním nahor a nadol, posúvaním vľavo a vpravo, alebo priblížením.



- 2 Posúvajte a približujte mapu, čím vycentrujete požadované miesto v krížiku.
- 3 Podržaním tlačidla **START** vyberte bod označený krížikom.
- 4 V prípade potreby vyberte blízky bod záujmu.
- 5 Vyberte jednu z možností:
 - Ak chcete spustiť navigáciu na danú polohu, vyberte položku **Chod'**
 - Na uloženie polohy vyberte možnosť **Uložiť polohu**.
 - Ak chcete zobraziť informácie o danej polohe, vyberte položku **Prehľad**.

Navigácia s funkciou V okolí

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

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

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

Nastavenia mapy

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

POZNÁMKA: v prípade potreby môžete namiesto použitia systémových nastavení prispôbiť nastavenia mapy pre konkrétne činnosti ([Nastavenia mapy aktivity, strana 40](#)).

Podržte položku **MENU** a vyberte položku **Mapa**.

Správca máp: zobrazí verzie prevzatých máp a umožní prevziať ďalšie mapy ([Správa máp, strana 95](#)).

Tmavý režim: nastaví farby mapy na bielu alebo čiernu farbu pozadia pre dosiahnutie dobrej viditeľnosti cez deň alebo v noci. Možnosť Automaticky nastaví farby mapy na základe hodiny v rámci dňa.

Vysoký kontrast: nastaví mapu tak, aby zobrazovala údaje s vyšším kontrastom pre lepšiu viditeľnosť v náročných prostrediach.

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.

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

Farba trasy: mení farbu záznamu trasy.

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

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

Nastavenie symbolu: nastaví symboly na mape v námornom režime. Možnosť NOAA zobrazí mapové symboly Národného úradu pre oceán a atmosféru. Možnosť Medzinárodná zobrazí mapové symboly Medzinárodnej asociácie majákových úradov.

Správa máp

- 1 Podržte tlačidlo **MENU**.
- 2 Vyberte položku **Mapa > Správca máp**.
- 3 Vyberte jednu z možností:
 - Ak chcete prevziať prémiové mapy a aktivovať predplatné služby Outdoor Maps+ pre toto zariadenie, vyberte položku **Outdoor Maps+** ([Stiahovanímáp s Outdoor Maps+, strana 96](#)).
 - Ak chcete prevziať mapy TopoActive, vyberte položku **Mapy TopoActive** ([Preberanie máp TopoActive, strana 96](#)).

Sťahovanie máp s Outdoor Maps+

Ak si chcete stiahnuť mapy priamo do svojho zariadenia, najskôr sa musíte pripojiť k bezdrôtovej sieti ([Pripájanie k sieti Wi-Fi, strana 103](#)).

- 1 Podržte tlačidlo **MENU**.
- 2 Vyberte položky **Mapa > Správca máp > Outdoor Maps+**.
- 3 V prípade potreby stlačte tlačidlo **START** a výberom položky **Skontrolujte predplatné** aktivujte predplatné služby Outdoor Maps+ pre tieto hodinky.

POZNÁMKA: ďalšie informácie o kúpe predplatného nájdete na adrese garmin.com/outdoormaps.

- 4 Vyberte položku **Pridať mapu** a vyberte polohu.
Zobrazí sa náhľad oblasti mapy.
- 5 Na mape vykonajte jednu alebo viac akcií:
 - Potiahnutím mapy zobrazíte rôzne oblasti.
 - Priblížením alebo oddialením dvoch prstov na dotykovej obrazovke priblížite alebo oddiaľte mapu.
 - Pomocou položiek **+** a **-** priblížite alebo oddiaľte mapu.
- 6 Stlačte tlačidlo **BACK** a vyberte **✓**.
- 7 Vyberte **✎**.
- 8 Vyberte jednu z možností:
 - Ak chcete upraviť názov mapy, vyberte položku **Názov**.
 - Ak chcete zmeniť vrstvy mapy na stiahnutie, vyberte položku **Vrstvy**.

TIP: môžete si vybrať možnosť **i** na zobrazenie podrobností o vrstvách mapy.

- Ak chcete upraviť oblasť mapy, vyberte položku **Vybraná oblasť**.

- 9 Výberom **✓** stiahnete mapu.

POZNÁMKA: v záujme zabránenia vybitiu batérie hodinky odložia sťahovanie máp na neskôr a sťahovanie sa spustí po pripojení hodiniek k externému zdroju napájania.

Preberanie máp TopoActive

Ak si chcete stiahnuť mapy priamo do svojho zariadenia, najskôr sa musíte pripojiť k bezdrôtovej sieti ([Pripájanie k sieti Wi-Fi, strana 103](#)).

- 1 Podržte tlačidlo **MENU**.
- 2 Vyberte položky **Mapa > Správca máp > Mapy TopoActive > Pridať mapu**.
- 3 Vyberte mapu.
- 4 Stlačte tlačidlo **START** a vyberte položku **Prevziať**.

POZNÁMKA: v záujme zabránenia vybitiu batérie hodinky odložia sťahovanie máp na neskôr a sťahovanie sa spustí po pripojení hodiniek k externému zdroju napájania.

Odstránenie máp

Ak chcete zvýšiť dostupný ukladací priestor zariadenia, môžete odstrániť mapy.

- 1 Podržte tlačidlo **MENU**.
- 2 Vyberte položku **Mapa > Správca máp**.
- 3 Vyberte jednu z možností:
 - Vyberte položku **Mapy TopoActive**, vyberte mapu, stlačte tlačidlo **START** a vyberte položku **Odstrániť**.
 - Vyberte položku **Outdoor Maps+**, vyberte mapu, stlačte tlačidlo **START** a vyberte položku **Vymazať**.

Témy mapy

Tému mapy môžete zmeniť tak, aby sa zobrazovali údaje optimalizované pre typ vašej aktivity.

Podržte tlačidlo **MENU** a vyberte položky **Mapa > Téma mapy**.

Žiadne: používa preferencie z nastavení systémovej mapy bez použitia ďalšej témy.

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

Vysoký kontrast: nastaví mapu tak, aby zobrazovala údaje s vyšším kontrastom pre lepšiu viditeľnosť v náročných prostrediach.

Tmavé: nastaví mapu tak, aby zobrazovala údaje na tmavom pozadí pre lepšiu viditeľnosť v noci.

Oblíbenost: zvýrazňuje najpopulárnejšie cesty alebo chodníky na mape.

Lyžiarske stredisko: nastaví mapu tak, aby okamžite zobrazovala najdôležitejšie lyžiarske údaje.

Letectvo: nastaví mapu tak, aby zobrazovala údaje v leteckom režime.

Nastavenia námorných máp

Môžete prispôbiť, ako bude vyzeráť mapa v námornom režime.

Podržte položku **MENU** a vyberte položky **Mapa > Lodná doprava**.

Hĺbkové kóty: umožňuje meranie hĺbky na mape.

Svetelné sektory: zobrazí a umožní konfiguráciu vzhľadu sektorových svetiel na mape.

Nastavenie symbolu: nastaví symboly na mape v námornom režime. Možnosť NOAA zobrazí mapové symboly Národného úradu pre oceán a atmosféru. Možnosť Medzinárodná zobrazí mapové symboly Medzinárodnej asociácie majákových úradov.

Zobrazenie a skrytie údajov mapy

Môžete si vybrať údaje mapy, ktoré sa majú zobrazovať na mape, a uložiť motívy údajov mapy pre viaceré aktivity.

1 Na obrazovke vzhľadu hodínok stlačte tlačidlo **START**.

2 Vyberte položku **Mapa**.

3 Stlačte tlačidlo **START**.

4 Vyberte **Vrstvy mapy**.

5 Vyberte jednu z možností:

- Ak chcete prispôbiť údaje mapy pre typ aktivity, vyberte položku **Téma aktivity** a vyberte aktivitu. Zmeny, ktoré vykonáte v nastaveniach údajov mapy, sa uložia do vybranej témy aktivity.
- Ak chcete zapnúť špecifické funkcie mapy, ako sú napríklad vrstevnice alebo uložené miesta, vyberte funkciu mapy a vyberte položky **Stav > Zapnúť(é)**.

TIP: výberom položky **Použiť na všetky aktivity** môžete nastavenie použiť na všetky témy aktivít.

Hudba

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

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

V prípade hodínok MARQ Athlete si môžete prevziať zvukový obsah do svojich hodínok 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 hodínok od podporovaného externého poskytovateľa sa musíte pripojiť k danému poskytovateľovi pomocou hodínok.

Niektorí externí poskytovatelia hudby sú už nainštalovaní vo vašich hodinkách.

Ďalšie možnosti vám poskytne aplikácia Connect IQ, ktorú si môžete stiahnuť do svojho telefónu ([Preberanie funkcií Connect IQ, strana 105](#)).

- 1 Na obrazovke vzhľadu hodínok stlačte tlačidlo **START**.
- 2 Vyberte položku **Obchod Connect IQ™**.
- 3 Podľa pokynov na obrazovke nainštalujte poskytovateľa hudby tretej strany.
- 4 Ak na ktorejkoľvek obrazovke podržíte tlačidlo **DOWN**, otvorí sa ponuka ovládania hudby.
- 5 Vyberte poskytovateľa hudby.

POZNÁMKA: ak si chcete vybrať ďalšieho poskytovateľa, podržte tlačidlo MENU, vyberte položku 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 103](#)).

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

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

Stiahnutie vlastného zvukového obsahu

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

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

- 1 Hodinky pripojte k počítaču pomocou priloženého kábla USB.
- 2 Na počítači otvorte aplikáciu Garmin Express vyberte svoje hodinky a potom položku **Hudba**.
TIP: na počítačoch Windows® môžete vybrať položku  a prezerat' priečinok so zvukovými súbormi. Na počítačoch Apple® aplikácia Garmin Express využíva vašu knižnicu iTunes®.
- 3 V zozname **Moja hudba** alebo **iTunes Library** vyberte kategóriu zvukového súboru, napríklad skladby alebo zoznamy skladieb.
- 4 Označte začiatkové políčka pri zvukových súboroch a vyberte položku **Odoslať do zariadenia**.
- 5 V prípade potreby vyberte v zozname MARQ Athlete kategóriu, následne označte začiatkové políčka a výberom položky **Odstrániť zo zariadenia** odstráňte zvukové súbory.

Počúvanie hudby

- 1 Ak na ktorejkoľvek obrazovke podržíte tlačidlo **DOWN**, otvorí sa ponuka ovládania hudby.
- 2 V prípade potreby pripojte Bluetooth slúchadlá (*Pripojenie slúchadiel Bluetooth, strana 99*).
- 3 Podržite **MENU**.
- 4 Vyberte položku **Poskytovateľa hudby** a potom vyberte možnosť:
 - Ak chcete počúvať hudbu prevzatú do hodínok z počítača, vyberte možnosť **Moja hudba** (*Stiahnutie vlastného zvukového obsahu, strana 98*).
 - Ak chcete ovládať hudbu na telefóne, vyberte položku **Ovládať v tel.**.
 - Ak chcete počúvať hudbu od treťostranového poskytovateľa, vyberte názov poskytovateľa a vyberte zoznam skladieb.
- 5 Vyberte možnosť ►.

Ovládacie prvky prehrávania hudby

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

	Výberom zobrazíte ďalšie ovládacie prvky prehrávania hudby.
	Vyberte, ak chcete prezerať zvukové súbory a zoznamy skladieb pre zvolený zdroj.
	Vyberte, ak chcete upraviť hlasitosť.
	Vyberte, ak chcete prehrať a pozastaviť aktuálny zvukový súbor.
	Vyberte, ak chcete preskočiť na nasledujúci zvukový súbor v zozname skladieb. Podržaním rýchlo pretočíte dopredu aktuálny zvukový súbor.
	Vyberte, ak chcete znova prehrať aktuálny zvukový súbor. Vyberte dvakrát, ak chcete preskočiť na predchádzajúci zvukový súbor v zozname skladieb. Podržaním pretočíte dozadu aktuálny zvukový súbor.
	Vyberte, ak chcete zmeniť režim opakovania.
	Vyberte, ak chcete zmeniť režim náhodného prehrávania.

Pripojenie slúchadiel Bluetooth

Ak chcete počúvať hudbu nahratú vo vašich hodinkách MARQ Athlete, musíte pripojiť slúchadlá Bluetooth.

- 1 Slúchadlá sa musia nachádzať vo vzdialenosti do 2 m (6,6 stopy) od hodínok.
- 2 Spustite režim párovania na slúchadlách.
- 3 Podržite tlačidlo **MENU**.
- 4 Vyberte položku **Hud. > Slúchadlá > Pridať nové**.
- 5 Vyberte slúchadlá a dokončite proces párovania.

Zmena zvukového režimu

Režim prehrávania hudby môžete zmeniť zo stereofónneho na monofónny.

- 1 Podržite tlačidlo **MENU**.
- 2 Vyberte položku **Hud. > Zvuk**.
- 3 Vyberte možnosť.

Pripojenie

Funkcie pripojenia sú pre hodinky dostupné, keď ich spárujete s kompatibilným telefónom (*Párovanie telefónu, strana 100*). Ďalšie funkcie sú k dispozícii, keď pripojíte hodinky k sieti Wi-Fi (*Pripájanie k sieti Wi-Fi, strana 103*).

Funkcie pripojenia telefónu

Funkcie pripojenia telefónu sú pre hodinky MARQ dostupné, keď ich spárujete pomocou aplikácie Garmin Connect (*Párovanie telefónu, strana 100*).

- Funkcie aplikácií z aplikácie Garmin Connect, aplikácie Connect IQ a ďalších (*Aplikácie telefónu a aplikácie počítača, strana 103*)
- Pohľady (*Prehľady, strana 54*)
- Funkcie ponuky ovládacích prvkov (*Ovl. prvky, strana 74*)
- Bezpečnostné a monitorovacie funkcie (*Bezpečnostné a monitorovacie funkcie, strana 111*).
- Interakcie s telefónom, ako sú napr. upozornenia (*Povolenie upozornení Bluetooth, strana 100*)

Párovanie telefónu

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

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

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

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

Povolenie upozornení Bluetooth

Skôr ako bude možné povoliť upozornenia, musíte hodinky spárovať s kompatibilným telefónom (*Párovanie telefónu, strana 100*).

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

Zobrazenie upozornení

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

Prijatie prichádzajúceho hovoru

Keď na pripojenom telefóne prijmete hovor, na hodinkách MARQ sa zobrazí meno alebo telefónne číslo volajúceho.

- Ak chcete prijať hovor, vyberte .

POZNÁMKA: ak chcete hovoriť s volajúcim, je potrebné používať pripojený telefón.

- Ak chcete odmietnuť hovor, vyberte .
- Ak chcete odmietnuť hovor a okamžite poslať aj odpoveď v textovej správe, vyberte položku **Odpovedať** a potom správu zo zoznamu.

POZNÁMKA: ak chcete odoslať odpoveď na textovú správu, musíte byť pomocou technológie Android™ pripojení k telefónu kompatibilnému s Bluetooth.

Odpovedanie na textové správy

POZNÁMKA: 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 prispôbiť v aplikácii Garmin Connect.

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

- 1 Ak chcete zobraziť náhľad na upozornenia, na obrazovke vzhľadu hodín stlačte tlačidlo **UP** alebo **DOWN**.
- 2 Stlačte tlačidlo **START** a vyberte upozornenie textovou správou.
- 3 Stlačte tlačidlo **START**.
- 4 Vyberte možnosť **Odpovedať**.
- 5 Vyberte správu zo zoznamu.

Telefón pošle vybranú správu ako SMS.

Správa upozornení

Pomocou kompatibilného telefónu môžete spravovať upozornenia, ktoré sa objavujú na vašich hodinkách MARQ Athlete.

Vyberte jednu z možností:

- Ak používate hodinky iPhone®, prejdite do nastavení upozornení iOS® a vyberte, ktoré upozornenia sa majú zobrazovať na vašom telefóne a hodinkách.

POZNÁMKA: všetky upozornenia, ktoré na svojom zariadení iPhone povolíte, sa zobrazia aj na hodinkách.

- Ak používate telefón Android, v aplikácii Garmin Connect vyberte položku **••• > Nastavenia > Upozornenia > Upozornenia aplikácií** a vyberte upozornenia, ktoré sa majú zobrazovať na hodinkách.

Vypnutie Bluetooth pripojenia telefónu

Pripojenie telefónu Bluetooth môžete vypnúť z ponuky ovládacích prvkov.

POZNÁMKA: v ponuke ovládacích prvkov môžete pridávať možnosti (*Prispôbenie ponuky ovládacích prvkov, strana 77*).

- 1 Podržaním **LIGHT** zobrazíte ponuku ovládacích prvkov.
- 2 Vyberte položku  na vypnutie Bluetooth pripojenia telefónu na hodinkách MARQ.

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

Zapnutie a vypnutie upozornení na pripojenie alebo odpojenie telefónu

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

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

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

Zapnutie a vypnutie upozornení Nájst' môj telefón

- 1 Podržte tlačidlo **MENU**.
- 2 Vyberte položku **Upozornenia > Systémové upozornenia > Upoz. f. Nájst' môj telefón**.

Lokalizácia telefónu, ktorý sa stratil počas aktivity GPS

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

- 1 Spustíte aktivitu GPS.
- 2 Po vyzvaní aby ste spustili navigáciu na poslednú známu polohu vášho zariadenia, vyberte položku ✓.
- 3 Navigácia vás povedie na miesto na mape ([Uloženie polohy alebo navigovanie na polohu na mape, strana 94](#)).
- 4 Aby ste zobrazili kompas ukazujúci na polohu, stlačte tlačidlo **DOWN** (voliteľné).
- 5 Keď sú vaše hodinky v Bluetooth dosahu vášho telefónu, Bluetooth sila signálu sa zobrazí na obrazovke. Sila signálu technológie sa zvyšuje, ako sa približujete k telefónu.

Prehrávanie zvukových signálov počas aktivity

Na hodinkách MARQ Athlete môžete povoliť prehrávanie motivačných oznámení o stave počas behu alebo inej aktivity. Zvukové signály sa prehrávajú na prepojených slúchadlách Bluetooth, ak sú k dispozícii. V opačnom prípade sa zvukové signály prehrávajú na telefóne spárovanom prostredníctvom aplikácie Garmin Connect. Počas zvukového signálu zariadenie alebo telefón znížia hlasitosť, aby prehrali oznámenie.

POZNÁMKA: táto funkcia nie je dostupná pre všetky aktivity.

- 1 Podržte tlačidlo **MENU**.
- 2 Vyberte položku **Zvukové signály**.
- 3 Vyberte jednu z možností:
 - Ak chcete počuť signál pri každom okruhu, vyberte možnosť **Upozornenie na kolo**.
 - Ak si chcete signály prispôbiť pomocou informácií o vašom tempe a rýchlosti, vyberte možnosť **Upozornenie na rýchlosť/tempo**.
 - Ak si chcete signály prispôbiť pomocou informácií o vašom srdcovom tepe, vyberte možnosť **Upozornenie na srdcový tep**.
 - Ak si chcete signály prispôbiť pomocou údajov o výkone, vyberte možnosť **Upozornenie na výkon**.
 - Ak chcete signály počuť pri spustení a zastavení časovača aktivity (a tiež pri použití funkcie Auto Pause, vyberte možnosť **Udalosti časovača**).
 - Ak chcete počuť prehrávanie upozornení k tréningu ako zvukového signálu, vyberte možnosť **Tréningové upozornenia**.
 - Ak chcete počuť prehrávanie upozornení s aktivitou ako zvukového signálu, vyberte možnosť **Upozornenia aktivity** ([Upozornenia aktivity, strana 39](#)).
 - Ak si chcete vypočuť znenie zvuku pred zvukovým upozornením alebo signálom, vyberte položku **Zvukové tóny**.
 - Ak chcete zmeniť jazyk alebo dialekt hlasových upozornení, vyberte možnosť **Dialekt**.
 - Ak chcete zmeniť hlasový pokyn na mužský alebo ženský hlas, vyberte položku **Hlas**.

Funkcie s pripojením cez Wi-Fi

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.

Aktualizácie ihrísk: umožňuje prevzatie a inštaláciu aktualizácie golfových ihrísk.

Prevzaté súbory máp: umožňuje stiahnuť si a nainštalovať mapy.

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 hodínok k sieti Wi-Fi sa súbory odošlú do vašich hodínok.

Pripájanie k sieti Wi-Fi

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

- 1 Podržte tlačidlo **MENU**.
- 2 Vyberte položky **Pripojenie > Wi-Fi > Moje siete > Pridať sieť**.
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.

Aplikácie telefónu a aplikácie počítača

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

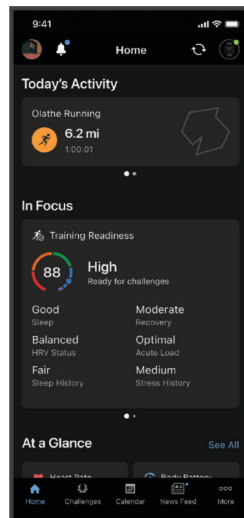
Garmin Connect

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

Ukladajte svoje aktivity: po dokončení a uložení aktivity pomocou hodínok môžete túto aktivitu nahráť 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, spaľených kalórií, kadencie, dynamiky behu, prehľadného zobrazenia na mape, grafov tempa a rýchlosti a prispôsobiteľných správ.

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



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

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

Zdieľajte svoje aktivity: môžete sa spojiť s priateľmi a sledovať si aktivity navzájom alebo zdieľať prepojenia na svoje aktivity.

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

Používanie aplikácie Garmin Connect

Po spárovaní hodínok s telefónom ([Párovanie telefónu, strana 100](#)) 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 100](#)).

Synchronizujte hodinky s aplikáciou Garmin Connect ([Používanie aplikácie Garmin Connect, strana 104](#)).

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

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 hodínok údaje, ako napríklad cvičenia alebo tréningové plány. Môžete tiež pridať hudbu do svojich hodínok ([Stiahnutie vlastného zvukového obsahu, strana 98](#)). Taktiež môžete inštalovať aktualizácie softvéru hodínok 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 zariadenia je potrebné disponovať účtom Garmin Connect a stiahnuť si aplikáciu Garmin Express.

- 1 Zariadenie pripojte k počítaču pomocou kábla USB.
Keď bude k dispozícii nová verzia softvéru, Garmin Express ju odošle do vášho zariadenia.
- 2 Postupujte podľa pokynov na obrazovke.
- 3 Počas aktualizácie zariadenie neodpájajte od počítača.
POZNÁMKA: ak ste si už na zariadení nastavili pripojenie Wi-Fi, aplikácia Garmin Connect doň môže automaticky stiahnuť dostupné aktualizácie softvéru, keď sa zariadenie pripojí cez Wi-Fi.

Manuálna synchronizácia údajov s aplikáciou Garmin Connect

POZNÁMKA: v ponuke ovládacích prvkov ([Prispôbenie ponuky ovládacích prvkov, strana 77](#)).

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

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 vytvorené umelou inteligenciou.

LiveTrack+: odosielať textové správy LiveTrack, získajte personalizovanú profilovú stránku a prezerať 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.

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

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

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

Funkcie Connect IQ

Prostredníctvom Connect IQ obchodu na vašich hodinkách alebo telefóne môžete do svojich hodín pridať Connect IQ aplikácie, údajové polia, pohľady, poskytovateľov hudby a vzhľady hodín (garmin.com/connectiqapp).

Vzhľad hodín: prispôsobte vzhľad hodín.

Aplikácie zariadenia: umožňuje pridať do vašich hodín 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 hodín.

Preberanie funkcií Connect IQ

Pred prevzatím funkcií z aplikácie Connect IQ musíte hodinky MARQ Athlete spárovať s telefónom (*Párovanie telefónu, strana 100*).

- 1 Z obchodu s aplikáciami v telefóne nainštalujte aplikáciu Connect IQ a otvorte ju.
- 2 V prípade potreby vyberte svoje hodinky.
- 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.

Garmin Explore™

Webová stránka a aplikácia Garmin Explore vám umožňujú vytvárať dráhy, zemepisné body a zbierky, plánovať trasy a využívať úložisko cloud. Ponúkajú rozšírené možnosti plánovania online aj offline a umožňujú vám zdieľať a synchronizovať údaje s vašim kompatibilným zariadením Garmin. Pomocou aplikácie si môžete stiahnuť mapy, aby ste k nim mali prístup aj offline, a potom navigovať kdekoľvek bez použitia mobilných dát.

Aplikáciu Garmin Explore si môžete prevziať z obchodu s aplikáciami vo vašom telefóne (garmin.com/exploreapp) alebo môžete prejsť na webovú lokalitu explore.garmin.com.

Aplikácia Garmin Messenger

⚠ VAROVANIE

Funkcie inReach aplikácie Garmin Messenger, vrátane SOS, sledovania a Počasie inReach™, nie sú k dispozícii bez pripojeného satelitného komunikačného zariadenia inReach a aktívneho satelitného predplatného. Pred použitím na výlete aplikáciu vždy otestujte vonku.

⚠ 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

Aplikácia funguje cez internet (pomocou bezdrôtového pripojenia alebo mobilných dát v telefóne) aj cez satelitnú sieť Iridium®. 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 sieťového pokrytia, musíte mať aktívne satelitné predplatné, aby vaše satelitné komunikačné zariadenie inReach mohol používať satelitnú sieť Iridium.

Pomocou aplikácie môžete posilať 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 telefonnými 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 satelitného predplatného. Prijaté správy môžu byť spoplatnené, ak sa pokúsite o doručenie správy cez satelitnú sieť Iridium 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).

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 MARQ Athlete 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 telefónu Garmin Messenger.

1 Na ciferníku hodín stlačte tlačidlo **UP** alebo **DOWN** 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 dokončíte proces párovania.

4 V hodinkách vyberte jednu z možností:

- Na vytvorenie novej správy vyberte položku **Nová správa**, vyberte príjemcu a zvolte buď vopred sformulovanú správu, alebo si vytvorte vlastnú.
- Ak chcete zobrazíť konverzáciu, prejdite nadol a vyberte konverzáciu.
- Ak chcete odpovedať na správu, vyberte konverzáciu, vyberte položku **Odpovedať** a zvolte buď vopred sformulovanú správu alebo si vytvorte vlastnú.

Aplikácia Garmin Golf

Aplikácia Garmin Golf umožňuje nahráť skóre karty pomocou zariadenia MARQ Athlete a zobrazíť podrobnú štatistiku a analýzy úderov. Hráči golfu môžu pomocou aplikácie Garmin Golf súťažiť medzi sebou na rôznych ihriskách. K dispozícii sú výsledkové listiny pre viac ako 43 000 ihrísk, ku ktorým sa môže ktokoľvek pripojiť. Môžete nastaviť turnajovú udalosť a pozvať hráčov, aby s vami súťažili. Vďaka členstvu Garmin Golf môžete na vašom telefóne a zariadení MARQ Athlete zobrazíť údaje vrstevníc na greene.

Aplikácia Garmin Golf synchronizuje dáta s účtom Garmin Connect. Aplikáciu Garmin Golf si môžete stiahnuť z obchodu s aplikáciami vo vašom telefóne (garmin.com/golfapp).

Garmin Share

OZNÁMENIE

Zodpovedáte za zachovávanie diskretnosti 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, dráhu 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 MARQ môžu odosielať a prijímať údaje, keď sú pripojené k ďalšiemu kompatibilnému zariadeniu Garmin (*Prijímanie údajov pomocou Garmin Share, strana 108*). Môžete tiež prenášať údaje medzi rôznymi zariadeniami. Môžete napríklad prezdieľať svoju obľúbenú dráhu z cyklopočítača Edge do kompatibilných hodín Garmin.

- 1 Na obrazovke vzhľadu hodín stlačte tlačidlo **START**.
- 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 obrazovke vzhľadu hodín stlačte tlačidlo **START**.
- 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

Podržte tlačidlo **MENU** a vyberte položku **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.

Profil používateľa

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

Nastavenie vášho profilu používateľa

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

- 1 Podržte tlačidlo **MENU**.
- 2 Vyberte položku **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 prispôbiť nastavenia profilu vo svojom Garmin Connect účte.

Profil a súkromie: umožňuje vám prispôbiť 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 hodín.

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.

POZNÁMKA: aby bol kondičný vek čo najpresnejší, dokončite nastavenie profilu používateľa ([Nastavenie vášho profilu používateľa, strana 108](#)).

- 1 Podržte tlačidlo **MENU**.
- 2 Vyberte položku **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 110](#)).

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

- 1 Podržte tlačidlo **MENU**.
- 2 Vyberte položku **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 vášho maximálneho srdcového tepu počas aktivity ([Automatická detekcia meraní výkonu, strana 111](#)).
- 4 Vyberte položku **Prah laktátu** a zadajte váš srdcový tep pri ([Prah laktátu, strana 64](#)).
Funkciu Automatická detekcia môžete používať na automatické zaznamenávanie vášho prahu laktátu počas aktivity ([Automatická detekcia meraní výkonu, strana 111](#)).
- 5 Vyberte položku **Pokojový srdcový tep > Nastaviť vlastný** a zadajte váš srdcový tep v pokoji.
Môžete použiť priemernú hodnotu srdcového tepu v pokoji odmeranú vašimi hodinami alebo môžete nastaviť vlastnú hodnotu srdcového tepu v pokoji.
- 6 Vyberte položku **Zóny > Založené na**.
- 7 Vyberte jednu z možností:
 - Ak chcete zobraziť a upraviť zóny na základe počtu úderov za minútu, vyberte možnosť **ÚDERY/MIN.**
 - Select **%Max. ST**, ak chcete zobraziť a upraviť zóny ako percentuálny pomer maximálneho srdcového tepu, vyberte položku
 - Ak chcete zobraziť a upraviť zóny ako percentuálny pomer rezervy srdcového tepu (maximálny srdcový tep mínus srdcový tep v pokoji), vyberte položku **%HRR**.
 - Ak chcete zobraziť a upraviť zóny ako percentuálny pomer srdcového tepu pri prahu laktátu, vyberte položku **% srdc. tepu. prahu lakt.**
- 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 hodínok

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 108](#)).
- Často behajte s monitorom srdcového tepu na zápästí alebo na hrudi.
- Zobrazte svoje trendy v oblasti srdcového tepu 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 aeróbného tréningu, znižuje stres
2	60 – 70 %	Pozvoľné tempo, mierne hlbšie dýchanie, rozhovor stále možný	Základný kardiovaskulárny tréning, dobré tempo zotavovania
3	70 – 80 %	Priemerné tempo, náročnejšie udržiavanie rozhovoru	Zlepšovanie aeróbnej kapacity, optimálny kardiovaskulárny tréning
4	80 – 90 %	Rýchle tempo, ktoré môže byť mierne náročné, intenzívne dýchanie	Zlepšovanie aeróbnej kapacity a prahu, zlepšovanie rýchlosti
5	90 – 100 %	Šprintovanie, dlhodobejšie neudržateľné tempo, namáhavé dýchanie	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 funkčného prahového výkonu (FTP) alebo prahového výkonu (TP), môžete ju zadať a povoliť softvéru, aby automaticky vypočítal vaše zóny výkonu. Zóny môžete manuálne upraviť v hodinkách alebo pomocou vášho účtu Garmin Connect.

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

Funkciu Automatická detekcia môžete používať na automatické zaznamenávanie vášho prahu laktátu počas aktivity ([Automatická detekcia meraní výkonu, strana 111](#)).
- 7 Vyberte zóny a zadajte hodnoty pre jednotlivé zóny.
- 8 V prípade potreby vyberte položku **Minimum** a zadajte minimálnu hodnotu výkonu.

Automatická detekcia meraní výkonu

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

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

Bezpečnostné a monitorovacie funkcie

⚠ UPOZORNENIE

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

OZNÁMENIE

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

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

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

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

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

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

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

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

Pridávanie kontaktov pre prípad núdze

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

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

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

Pridanie kontaktov

Do aplikácie Garmin Connect môžete pridať až 50 kontaktov. Kontaktné e-mailové adresy môžete používať pre funkciu LiveTrack. Tri z týchto kontaktov môžete použiť ako kontakty pre prípad núdze ([Pridávanie kontaktov pre prípad núdze, strana 111](#)).

1 V aplikácii Garmin Connect vyberte položku **•••**.

2 Vyberte položku **Kontakty**.

3 Postupujte podľa pokynov na obrazovke.

Po pridaní kontaktov musíte údaje synchronizovať, aby sa zmeny použili na MARQ Athlete zariadení ([Používanie aplikácie Garmin Connect, strana 104](#)).

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 udalosti v teréne na hodinkách musíte najskôr v aplikácii Garmin Connect nastaviť svoje núdzové kontakty ([Pridávanie kontaktov pre prípad núdze, strana 111](#)). 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 Podržte tlačidlo **MENU**.

2 Vyberte položky **Bezpečnosť a sledovanie > Rozpoznanie dopr. udalostí**.

3 Vyberte aktivitu GPS.

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

Keď vaše hodinky MARQ Athlete s pripojeným telefónom rozpoznajú nehodu, aplikácia Garmin Connect môže poslať automatickú textovú správu a e-mail s vašim menom a polohou GPS (ak je dostupná) vašim núdzovým kontaktom. Na vašom zariadení a spárovanom telefóne sa ukáže správa, ktorá oznamuje, že po uplynutí 15 sekúnd budú informované vaše kontakty. Ak pomoc nepotrebujete, automatickú núdzovú správu môžete zrušiť.

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 ([Pridávanie kontaktov pre prípad núdze, strana 111](#)). 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 Podržte tlačidlo **LIGHT**.

2 Keď zacítite tri vibrácie, uvoľnením tlačidla sa aktivuje funkcia pomoci.

Zobrazí sa obrazovka s odpočtom.

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

Spustenie relácie GroupTrack

OZNÁMENIE

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

Skôr ako bude možné spustiť reláciu GroupTrack, musíte hodinky spárovať s kompatibilným telefónom ([Párovanie telefónu, strana 100](#)).

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

- 1 Na hodinkách MARQ Athlete podržte položku **MENU** a výberom položiek **Bezpečnosť a sledovanie > GroupTrack > Zobrazíť na mape** zapnete zobrazenie kontaktov na obrazovke s mapou.
- 2 V aplikácii Garmin Connect vyberte položky **••• > Bezpečnosť a sledovanie > LiveTrack > ⋮ > Nastavenia > GroupTrack**.
- 3 Vyberte možnosť **Všetky pripojenia** alebo **Len pre pozvaných** a vyberte príslušné kontakty.
- 4 Vyberte možnosť **Spustiť LiveTrack**.
- 5 Na hodinkách spustíte vonkajšiu aktivitu.
- 6 Posúvajte mapu na zobrazenie vašich kontaktov.

TIP: na mape môžete podržať položku **MENU** a vybrať možnosť **Pripojenia v blízkosti** na zobrazenie vzdialenosti, smeru a informácií o tempe alebo rýchlosti iných kontaktov v rámci relácie GroupTrack.

Tipy pre relácie GroupTrack

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

- Spustíte aktivitu vonku pomocou GPS.
- Spárujte svoje zariadenie MARQ Athlete s telefónom pomocou technológie Bluetooth.
- V aplikácii Garmin Connect vyberte položky **••• > Pripojenia**, pomocou ktorých aktualizujete zoznam pripojení pre reláciu GroupTrack.
- Používatelia pripojení ako kontakt musia spárovať svoj telefón a spustiť reláciu LiveTrack v aplikácii Garmin Connect.
- Všetci pripojení používatelia sa musia nachádzať v dosahu (40 km alebo 25 mi.).
- Počas relácie GroupTrack prejdite na mapu pre zobrazenie vašich kontaktov ([Pridanie mapy do aktivity, strana 35](#)).

Nastavenia GroupTrack

Podržte tlačidlo **MENU** a vyberte položky **Bezpečnosť a sledovanie > GroupTrack**.

Zobrazíť na mape: umožňuje zobraziť kontakty na mape počas relácie GroupTrack.

Typy aktivity: umožňuje vám vybrať, ktoré typy aktivity sa zobrazujú na obrazovke s mapou počas relácie GroupTrack.

Nastavenia položky Zdravie a zdravý životný štýl

Podržte tlačidlo **MENU** a vyberte položky **Zdravie a wellness**.

Srdcový tep: umožňuje prispôbiť nastavenia monitora srdcového tepu na zápästí (*Nastavenia monitora srdcového tepu na zápästí, strana 81*).

Režim pulzovej oxymetrie: umožňuje vybrať režim pulznej oxymetrie (*Nastavenie režimu pulzového oxymetra, strana 83*).

Denný súhrn: povoľuje funkciu Body Battery denný súhrn, ktorá sa zobrazuje pár hodín pred vaším spánkom. Denný súhrn poskytuje štatistiku, ako váš denný stres a história aktivít ovplyvnila vašu Body Battery hladinu (*Body Battery, strana 58*).

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

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

Upozornenie na pohyb: povoľuje alebo zakazuje funkciu Upozornenie na pohyb (*Používanie upozornenia na pohyb, strana 114*).

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

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

Automatický cieľ

Vaše 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.

Používanie upozornenia na pohyb

Dlhodobé sedenie môže mať za následok nežiaduce metabolické zmeny. Upozornenie na pohyb vám pripomenie, že sa nemáte prestať hýbať. Po jednej hodine nečinnosti sa zobrazí lišta a hlásenie **Hýbte sa!**. Ďalšie segmenty sa budú zobrazovať zakaždým po 15 minútach bez aktivity. Ak sú zapnuté zvukové tóny, zariadenie zároveň pípa alebo vibruje (*Nastavenia systému, strana 124*).

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

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 MARQ Athlete 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 hodínok (*Prispôsobenie režimu spánku, strana 127*). 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, stavu HRV a zdriemnutí (*Prehľady, strana 54*). Zdriemnutia sa pridávajú do štatistík spánku a tiež môžu ovplyvniť vaše zotavenie. Svoje podrobné štatistiky spánku si môžete pozrieť vo svojom účte Garmin Connect.

POZNÁMKA: Pomocou režimu nerušenia môžete vypnúť oznámenia a upozornenia okrem budíkov (*Ovl. prvky, strana 74*).

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 104*).
Svoje štatistiky spánku si môžete pozrieť vo svojom účte Garmin Connect.
Na svojich hodinkách MARQ Athlete môžete zobrazíť informácie o spánku vrátane zdriemnutia (*Prehľady, strana 54*).

Variácie dýchania

VAROVANIE

Zariadenie MARQ Athlete 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 MARQ Athlete 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.

POZNÁMKA: na detekciu variácií dýchania musíte zapnúť sledovanie pulzného oxymetra počas spánku (*Nastavenie režimu pulzového oxymetra, strana 83*).

Prehľad skóre spánku zobrazuje aktuálne údaje o variáciách dýchania.

POZNÁMKA: prehľad si musíte pridať do zoznamu pohľadov (*Prispôsobenie slučky pohľadov, strana 58*).

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

Navigácia

Zobrazenie a úprava vašich uložených polôh

TIP: polohu môžete uložiť z ponuky ovládacích prvkov (*Ovl. prvky, strana 74*).

- 1 Na obrazovke vzhľadu hodín stlačte tlačidlo **START**.
- 2 Vyberte položku **Navigovať > Uložené polohy**.
- 3 Vyberte uloženú polohu.
- 4 Vyberte možnosť, ktorú chcete zobrazíť, alebo upravte podrobnosti o polohe.

Uloženie polohy duálnej súradnicovej siete

Vašu aktuálnu polohu môžete uložiť pomocou súradníc duálnej siete a neskôr spustiť navigáciu späť na rovnakú polohu.

- 1 Prispôbte si tlačidlo alebo kombináciu tlačidiel pre funkciu **Súradnice 2x** (*Prispôsobovanie klávesových skratiek, strana 127*).
- 2 Ak chcete uložiť polohu duálnej súradnicovej siete, podržte tlačidlo alebo kombináciu tlačidiel, ktoré ste si prispôbili.
- 3 Čakajte, kým hodinky nájdu satelity.
- 4 Ak chcete uložiť polohu, stlačte tlačidlo **START**.
- 5 V prípade potreby stlačte tlačidlo **DOWN** a upravte podrobnosti o polohe.

Nastavenie referenčného bodu

Môžete si nastaviť referenčný bod pre poskytovanie presnosti a vzdialenosti k polohe alebo cieľu.

- 1 Vyberte jednu z možností:
 - Podržte tlačidlo **LIGHT**.
TIP: môžete si nastaviť referenčný bod počas nahrávania aktivity.
 - Na ciferníku hodín stlačte tlačidlo **START**.
- 2 Vyberte položku **Referenčný bod**.
- 3 Čakajte, kým hodinky nájdu satelity.
- 4 Stlačte tlačidlo **START** a vyberte možnosť **Pridať bod**.
- 5 Vyberte polohu alebo cieľ ako referenčný bod pre navigáciu.
Zobrazí sa šípka kompasu a vzdialenosť do vášho cieľového miesta.
- 6 Nasmerujte hornú časť hodín smerom ku kurzu.
Keď sa odkloníte od kurzu, kompas zobrazí smer odchýlenia od kurzu a stupeň odchýlky.
- 7 V prípade potreby stlačte tlačidlo **START**, a vyberte položku **Zmeniť bod** pre nastavenie iného referenčného bodu.

Navigovanie do cieľa

Zariadenie môžete používať na navigáciu do cieľa alebo sledovanie dráhy.

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

Navigácia do bodu záujmu

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

- 1 Na obrazovke vzhľadu hodín stlačte tlačidlo **START**.
- 2 Vyberte aktivitu.
- 3 Podržte tlačidlo **MENU**.
- 4 Vyberte položku **Navigácia > Body záujmu** a vyberte kategóriu.
Zobrazí sa zoznam bodov záujmu v blízkosti vášho aktuálneho miesta.
- 5 V prípade potreby vyberte možnosť:
 - Na vyhľadávanie v blízkosti iného miesta vyberte položku **Hľadať v blízkosti** a vyberte miesto.
 - Ak chcete vyhľadať bod záujmu podľa názvu, vyberte položku **Hľadať názov** a zadajte názov.
 - Ak chcete vyhľadať zaujímavé miesta v okolí, vyberte možnosť **V okolí** ([Navigácia s funkciou V okolí, strana 95](#)).
- 6 Vyberte bod záujmu z výsledkov vyhľadávania.
- 7 Vyberte položku **Chod'**.
Zobrazia sa navigačné informácie.
- 8 Stlačením tlačidla **START** spustíte navigáciu.

Navigácia do začiatočného bodu uloženej aktivity

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

- 1 Na obrazovke vzhľadu hodín stlačte tlačidlo **START**.
- 2 Vyberte aktivitu.
- 3 Podržte tlačidlo **MENU**.
- 4 Vyberte položky **Navigácia > Aktivity**.
- 5 Vyberte aktivitu.
- 6 Vyberte položku **Späť na Štart** a vyberte možnosť:
 - Ak sa chcete spätne navigovať k počiatočnému bodu aktivity po celej dĺžke cesty, ktorú ste prešli, vyberte položku **TracBack**.
 - Ak nemáte podporovanú mapu alebo používate priame smerovanie, vyberte položku **Cesta**, ktorá vás spätne navedie k počiatočnému bodu aktivity po priamej čiare.
 - Ak nepoužívate priame smerovanie, vyberte položku **Cesta**, ktorá vás spätne navedie k počiatočnému bodu aktivity pomocou podrobnej navigácie.

Podrobné pokyny vám pomáhajú vrátiť sa späť do počiatočného bodu poslednej uloženej aktivity, ak máte podporovanú mapu alebo používate priame navádzanie. Na mape sa zobrazí línia od vašej aktuálnej polohy do počiatočného bodu poslednej uloženej aktivity, ak nepoužívate priame navádzanie.

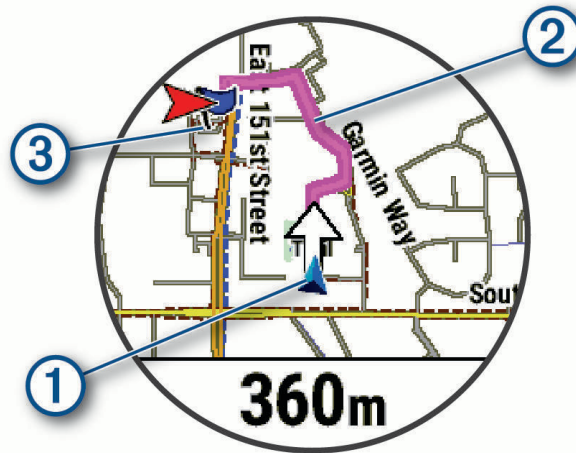
POZNÁMKA: môžete spustiť časovač, aby zariadenie po uplynutí času neprešlo do režimu hodín.

- 7 Stlačte tlačidlo **DOWN** pre zobrazenie kompasu (voliteľné).
Šípka smeruje k počiatočnému bodu vašej aktivity.

Navigácia k počiatočnému bodu počas aktivity

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

- 1 Počas aktivity stlačte tlačidlo **STOP**.
- 2 Vyberte položku **Späť na Štart** a vyberte možnosť:
 - Ak sa chcete spätne navigovať k počiatočnému bodu aktivity po celej dĺžke cesty, ktorú ste prešli, vyberte položku **TracBack**.
 - Ak nemáte podporovanú mapu alebo používate priame smerovanie, vyberte položku **Cesta**, ktorá vás spätne navedie k počiatočnému bodu aktivity po priamej čiare.
 - Ak nepoužívate priame smerovanie, vyberte položku **Cesta**, ktorá vás spätne navedie k počiatočnému bodu aktivity pomocou podrobnej navigácie.



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

Zobrazenie smerovania cesty

Môžete zobraziť zoznam podrobných smerovaní cesty.

- 1 Počas navigovania po ceste podržte tlačidlo **MENU**.
- 2 Vyberte položku **Podrobné**.
Zobrazí sa zoznam podrobných smerovaní.
- 3 Stlačením tlačidla **DOWN** zobrazíte ďalšie smerovania.

Navigácia s funkciou Ukázať a ísť

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

- 1 Na obrazovke vzhľadu hodiniek stlačte tlačidlo **START**.
- 2 Vyberte aktivitu.
- 3 Podržte tlačidlo **MENU**.
- 4 Vyberte položku **Navigácia > Ukázať a ísť**.
- 5 Hornú časť hodiniek nasmerujte na objekt a stlačte tlačidlo **START**.
Zobrazia sa navigačné informácie.
- 6 Stlačením tlačidla **START** spustíte navigáciu.

Označenie a spustenie navigácie k polohe „muža cez palubu“

Môžete uložiť polohu „muž cez palubu“ (MOB) a automaticky spustiť navigáciu späť na túto polohu.

TIP: môžete prispôbiť funkciu podržania klávesov na prístup k funkcii MOB ([Prispôsobovanie klávesových skratiek, strana 127](#)).

- 1 Na obrazovke vzhľadu hodín stlačte tlačidlo **START**.
- 2 Vyberte aktivitu.
- 3 Podržte tlačidlo **MENU**.
- 4 Vyberte položku **Navigácia > Posledný bod MOB**.
Zobrazia sa navigačné informácie.

Zdieľanie polohy z mapy pomocou aplikácie Garmin Connect

OZNÁMENIE

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

POZNÁMKA: táto funkcia je k dispozícii iba v prípade, ak je vaše zariadenie Garmin kompatibilné s trasou pripojené k zariadeniu iPhone pomocou technológie Bluetooth.

Informácie o polohe a údaje z aplikácie Apple môžete zdieľať s kompatibilným zariadením Garmin.

- 1 V aplikácii Apple Maps vyberte polohu.
- 2 Vyberte  > .
- 3 V prípade potreby v aplikácii Garmin Connect vyberte zariadenie Garmin.
V aplikácii Garmin Connect sa zobrazí upozornenie, že poloha je teraz dostupná vo vašom zariadení ([Spustenie aktivity GPS zo zdieľaného miesta, strana 119](#)).

Spustenie aktivity GPS zo zdieľaného miesta

Pomocou aplikácie Garmin Connect môžete zdieľať polohu z aplikácie Apple Maps do hodín a navigovať na túto polohu ([Zdieľanie polohy z mapy pomocou aplikácie Garmin Connect, strana 119](#)).

- 1 Po prijatí oznámenia o polohe na hodinkách vyberte .
Hodinky zobrazujú informácie o polohe.
TIP: poloha sa uloží do hodín. Ak chcete polohu zobrazovať neskôr, stlačte tlačidlo **START** a vyberte položku **Navigovať > Uložené polohy**.
- 2 Vyberte položku **Prejsť na** a vyberte aktivitu.
- 3 Pokračujte podľa pokynov na obrazovke, aby ste sa dostali do vašej destinácie.

Navigácia k zdieľanej polohe počas aktivity

Táto funkcia je určená na aktivity využívajúce GPS. Ak je pre vašu aktivitu vypnuté GPS, polohu si môžete pozrieť neskôr.

TIP: poloha sa uloží do hodín. Ak chcete polohu zobrazovať neskôr, stlačte tlačidlo **START** a vyberte položku **Navigovať > Uložené polohy**.

Do hodín môžete prijímať zdieľané polohy a navigovať na ne ([Zdieľanie polohy z mapy pomocou aplikácie Garmin Connect, strana 119](#)).

- 1 Začnite aktivitu GPS ([Spustenie aktivity, strana 5](#)).
Hodinky zobrazia oznámenie s názvom zdieľanej polohy.
- 2 Ak chcete prejsť na zdieľanú polohu, vyberte .
- 3 Pokračujte podľa pokynov na obrazovke, aby ste sa dostali do vašej destinácie.

Zastavenie navigácie

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

Dráhy

VAROVANIE

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

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

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

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

Vytvorenie a sledovanie dráhy na vašom zariadení

- 1 Na obrazovke vzhľadu hodín stlačte tlačidlo **START**.
- 2 Vyberte aktivitu.
- 3 Podržte tlačidlo **MENU**.
- 4 Vyberte položky **Navigácia > Dráhy > Vytvoriť novú**.
- 5 Zadať názov dráhy a vyberte položku .
- 6 Vyberte položku **Pridať polohu**.
- 7 Vyberte možnosť.
- 8 V prípade potreby zopakujte kroky 6 a 7.
- 9 Vyberte položky **Hotovo > Spustiť dráhu**.
Zobrazia sa navigačné informácie.
- 10 Stlačením tlačidla **START** spustíte navigáciu.

Vytvorenie okružnej trasy

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

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

Vytvorenie dráhy v aplikácii Garmin Connect

Pred vytvorením dráhy v aplikácii Garmin Connect je potrebné mať založený Garmin Connect účet ([Garmin Connect, strana 103](#)).

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

POZNÁMKA: túto dráhu môžete odoslať do svojho zariadenia ([Odoslanie dráhy do vášho zariadenia, strana 121](#)).

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 121](#)).

- 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.

Zobrazenie alebo úprava podrobností o dráhe

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

- 1 Na obrazovke vzhľadu hodín stlačte tlačidlo **START**.
- 2 Vyberte aktivitu.
- 3 Podržte tlačidlo **MENU**.
- 4 Vyberte položku **Navigovať > Dráhy**.
- 5 Vyberte dráhu.
- 6 Vyberte jednu z možností:
 - Ak chcete spustiť navigáciu, vyberte položku **Spustiť dráhu**.
 - Ak chcete vytvoriť vlastné pásmo tempa vyberte položku **PacePro**.
 - Na vytvorenie alebo zobrazenie analýzy svojho úsilia pre danú dráhu vyberte položku **Sprievodca výkonom**.
 - Ak chcete zobraziť trasu na mape a na posúvať a približovať mapu, vyberte položku **Mapa**.
 - Ak chcete spustiť dráhu opačným smerom, vyberte položku **Prejsť dráhu v opačnom smere**.
 - Ak chcete zobraziť graf výšky trasy, vyberte položku **Graf nadmorskej výšky**.
 - Ak chcete zmeniť názov dráhy vyberte položku **Názov**.
 - Ak chcete upraviť cestu dráhy, vyberte položku **Upraviť**.
 - Zoznam stúpaní na trase zobraziť výberom možnosti **Zobraziť stúpania**.
 - Ak chcete dráhu odstrániť, vyberte položku **Vymazať**.

Premietnutie zemepisného bodu

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

POZNÁMKA: možno bude potrebné pridať aplikáciu Premietnuť ZB do zoznamu aktivít a aplikácií.

- 1 Na obrazovke vzhľadu hodínok stlačte tlačidlo **START**.
- 2 Vyberte položku **Premietnuť ZB**.
- 3 Stláčaním tlačidiel **UP** alebo **DOWN** nastavíte kurz.
- 4 Stlačte tlačidlo **START**.
- 5 Stlačením tlačidla **DOWN** vyberiete jednotku merania.
- 6 Stlačením tlačidla **UP** zadáte vzdialenosť.
- 7 Stlačením **START** nastavenia uložíte.

Premietnutý zemepisný bod sa uloží s predvoleným názvom.

Nastavenia navigácie

Môžete prispôbiť funkcie a vzhľad máp pri navigácii do cieľa.

Prispôsobenie obrazoviek s navigačnými údajmi

- 1 Podržte tlačidlo **MENU**.
- 2 Vyberte položky **Navigácia > Obrazovky s údajmi**.
- 3 Vyberte jednu z možností:
 - Na zapnutie alebo vypnutie mapy vyberte položky **Mapa > Stav**.
 - Na zapnutie alebo vypnutie dátového poľa, ktoré zobrazuje informácie o ceste na mape, vyberte položky **Mapa > Údajové pole**.
 - Na zapnutie alebo vypnutie informácie o nadchádzajúcich bodoch dráhy vyberte položku **Pred vami**.
 - Vyberte položku **Príručka** na zapnutie alebo vypnutie obrazovky navádzania, ktorá zobrazuje kompas s kurzom na sledovanie počas navigácie.
 - Vyberte položku **Graf nadmorskej výšky** na zapnutie alebo vypnutie grafu výšky.
 - Vyberte obrazovku, ktorú chcete pridať, odstrániť alebo prispôbiť.

Nastavenie indikátora smeru

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

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

Nastavenie navigačných upozornení

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

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

Nastavenia správcu napájania

Podržte tlačidlo **MENU** a vyberte položku **Správca výkonu**.

Šetrič batérie: umožňuje prispôbiť systémové nastavenia tak, aby predĺžili výdrž batérie v režime hodínok (*Prispôbenie funkcie šetriča batérie, strana 123*).

Režim batérie: umožňuje prispôbiť systémové nastavenia, nastavenia aktivity a nastavenia GPS tak, aby sa počas aktivity predĺžila výdrž batérie (*Prispôbenie režimov napájania, strana 124*).

Percentá batérie: zobrazí zostávajúcu výdrž batérie v percentách.

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

Prispôbenie funkcie šetriča batérie

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

Zapnite funkciu šetriča batérie z ponuky ovládacích prvkov (*Ovl. prvky, strana 74*).

- 1 Podržte tlačidlo **MENU**.
- 2 Vyberte položky **Správca výkonu** > **Šetrič batérie**.
- 3 Ak chcete zapnúť funkciu šetriča batérie, vyberte položku **Stav**.
- 4 Vyberte položku **Upraviť** a zvolte požadovanú možnosť:
 - Ak chcete povoliť obrazovku vzhľadu hodín s nízkou spotrebou, ktorá sa aktualizuje raz za minútu, vyberte položku **Obrázok pozadia**.
 - Vyberte položku **Hud.** a vypnite počúvanie hudby z vašich hodínok.
 - Vyberte položku **Telefón** a odpojte spárovaný telefón.
 - Vyberte položku **Wi-Fi** a odpojte sa od siete Wi-Fi.
 - Zvoľte položku **Srdcový tep na zápästí** na vypnutie monitora srdcovej frekvencie na zápästí.
 - Vybráním položky **Pulzový oxymeter** vypnete snímač pulzného oxymetra.
 - Na vypnutie obrazovky v čase, keď sa nepoužíva, vyberte položku **Stále zapnutý displej**.
 - Ak chcete znížiť jas obrazovky, vyberte položku **Jas**.

Hodinky zobrazujú hodiny výdrže batérie získané pri každej zmene nastavenia.

- 5 Vyberte položku **Upozor. nízka bat.**, aby sa zobrazilo upozornenie, keď je batéria takmer vybitá.

Zmena režimu napájania

Režim napájania môžete zmeniť a predĺžiť tak životnosť batérie počas aktivity.

- 1 Počas aktivity podržte tlačidlo **MENU**.
- 2 Vyberte položku **Výkonný režim**.
- 3 Vyberte možnosť.

Hodinky zobrazujú hodiny výdrže batérie, ktoré sú k dispozícii pri zvolenom režime napájania.

Prispôsobenie režimov napájania

Vaše zariadenie sa dodáva s niekoľkými predinštalovanými režimami napájania, ktoré vám umožňujú rýchlo upraviť nastavenia systému, nastavenia aktivity a nastavenia GPS a predĺžiť tak výdrž batérie počas aktivity. Môžete prispôbiť existujúce režimy napájania a vytvoriť nové vlastné režimy napájania.

- 1 Podržte tlačidlo **MENU**.
- 2 Vyberte položky **Správca výkonu > Režim batérie**.
- 3 Vyberte možnosť:
 - Vyberte režim napájania, ktorý chcete prispôbiť.
 - Ak chcete vytvoriť vlastný režim napájania, vyberte položku **Pridať nové**.
- 4 V prípade potreby zadajte vlastný názov.
- 5 Vyberte možnosť prispôsobenia špecifických nastavení režimov napájania.
Môžete napríklad zmeniť nastavenie GPS alebo odpojiť spárovaný telefón.
Hodinky zobrazujú hodiny výdrže batérie získané pri každej zmene nastavenia.
- 6 V prípade potreby vyberte položku **Hotovo**, aby ste uložili a používali vlastný režim napájania.

Obnovenie režimu napájania

Prednastavený režim napájania môžete obnoviť na predvolené výrobné nastavenia.

- 1 Podržte tlačidlo **MENU**.
- 2 Vyberte položky **Správca výkonu > Režim batérie**.
- 3 Vyberte prednastavený režim napájania.
- 4 Vyberte položky **Obnoviť > Áno**.

Nastavenia systému

Podržte tlačidlo **MENU** a vyberte položku **Systém**.

Jazyk: slúži na nastavenie zobrazovaného jazyka hodínok.

Čas: slúži na nastavenie času ([Nastavenia času, strana 125](#)).

Zobraziť: upravuje nastavenia obrazovky ([Zmena nastavení obrazovky, strana 126](#)).

Dotyk: povolí dotykovú obrazovku počas všeobecného používania, aktivít alebo spánku.

Satelity: slúži na nastavenie predvoleného satelitného systému na používanie pri aktivitách. V prípade potreby môžete prispôbiť nastavenia satelitu pre každú aktivitu ([Nastavenia satelitu, strana 42](#)).

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

Režim spánku: nastaví hodiny spánku a preferencie režimu spánku ([Prispôsobenie režimu spánku, strana 127](#)).

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

Klávesové skratky: priradí klávesové skratky k tlačidlám ([Prispôsobovanie klávesových skratiek, strana 127](#)).

Automaticky zamknúť: automaticky uzamkne tlačidlá a dotykovú obrazovku, aby nedošlo k náhodnému stlačeniu tlačidiel a potiahnutiam prstom po dotykovej obrazovke. Ak chcete uzamknúť tlačidlá a dotykovú obrazovku počas časovanej aktivity, vyberte možnosť Počas aktivity. Ak chcete uzamknúť tlačidlá a dotykovú obrazovku, keď nezaznamenávate žiadnu časovanú aktivitu, vyberte možnosť Nie počas aktivity.

Formát: nastavuje všeobecné preferencie formátu, napríklad merné jednotky, tempo a rýchlosť zobrazené počas aktivít, začiatok týždňa a možnosti geografickej polohy a dátumu ([Zmena merných jednotiek, strana 128](#)).

Prístupový kód: slúži na nastavenie štvorciferného prístupového kódu na zabezpečenie vašich osobných údajov, keď hodinky nie sú na vašom zápästí ([Nastavenie prístupového kódu hodínok, strana 127](#)).

Stav kondície: slúži na povolenie funkcie výkonnostnej podmienky počas aktivity ([Výkonnostná podmienka, strana 63](#)).

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

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

Zálohovať a obnoviť: konfiguruje zálohovanie údajov hodínok ([Obnovenie a zálohovanie nastavení, strana 128](#)).

Vynulovať: obnovenie všetkých používateľských údajov a nastavení ([Obnovenie všetkých predvolených nastavení, strana 135](#)).

Aktual.softvéru: nainštaluje stiahnuté aktualizácie softvéru, povolí automatické aktualizácie alebo manuálnu kontrolu aktualizácií ([Aktualizácie produktov, strana 133](#)). Vyberte položku Čo je nové ak chcete zobraziť zoznam nových funkcií z poslednej nainštalovanej aktualizácie softvéru.

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

Nastavenia času

Podržte tlačidlo **MENU** a vyberte položky **Systém > Čas**.

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

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

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

Čas: umožňuje upraviť čas, ak je položka Nastaviť čas nastavená na možnosť Manuálne.

Upozornenia: umožňuje nastaviť hodinové upozornenia, ako aj upozornenia na východ a západ slnka, ktoré sa ozvú v špecifickom čase podľa zadaného počtu minút alebo hodín pred samotným východom alebo západom slnka ([Nastavenie časových upozornení, strana 126](#)).

Synchroniz. času: umožňuje manuálnu synchronizáciu času pri prechode do iného časového pásma alebo pri zmene zimného času na letný ([Synchronizácia času, strana 126](#)).

Nastavenie časových upozornení

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

Synchronizácia času

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

- 1 Podržte tlačidlo **MENU**.
- 2 Vyberte položky **Systém > Čas > Synchroniz. času**.
- 3 Počkajte, kým sa zariadenie pripojí k spárovanému telefónu alebo vyhľadá satelity ([Vyhľadanie satelitných signálov, strana 136](#)).

TIP: môžete stlačiť **DOWN** na prepnutie zdroja.

Zmena nastavení obrazovky

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

POZNÁMKA: nie všetky možnosti sú k dispozícii pre všetky režimy.

 - Ak chcete nastaviť údaje vzhľadu hodín tak, aby boli neustále viditeľné, a stlmiť jas a pozadie, vyberte položku **Stále zapnutý displej**. Táto možnosť ovplyvňuje výdrž batérie a displeja ([Informácie o displeji AMOLED, strana 129](#)).
 - Výberom možnosti **Jas** môžete nastaviť úroveň jasu obrazovky.
 - Výberom položky **Režim Red Shift** prepnete obrazovku na odtiene červenej, zelenej alebo oranžovej, aby ste mohli hodinky používať pri zlých svetelných podmienkach a chránili si nočné videnie.
 - Ak chcete, aby sa obrazovka zapínala pri zdvihnutí a otočení ruky, teda keď sa chcete pozrieť na zápästie, vyberte možnosť **Pohyb zápästí**.
 - Výberom možnosti **Časový limit** môžete nastaviť, po akom dlhom čase sa má obrazovka.

Prispôsobenie režimu spánku

- 1 Podržte tlačidlo **MENU**.
- 2 Vyberte položku **Systém > Režim spánku**.
- 3 Vyberte jednu z možností:
 - Vyberte položku **Plán**, vyberte deň a zadajte svoje bežné hodiny spánku.
 - Ak chcete použiť spánkový vzhľad hodín, vyberte položku **Obrázok pozadia**.
 - Ak chcete nakonfigurovať nastavenia obrazovky, vyberte položku **Zobraziť**.
 - Vyberte položku **Alarm zdiemnutia** na nastavenie spustenia alarmu zdiemnutia ako zvukový tón, vibrácie alebo oboje.
 - Výberom položky **Dotyk** zapnete alebo vypnete dotykovú obrazovku.
 - Ak chcete povoliť alebo zakázať režim Nerušiť, vyberte položku **Nerušiť**.
 - Ak chcete povoliť alebo zakázať režim šetriča batérie, vyberte položku **Šetrič batérie** ([Prispôsobenie funkcie šetriča batérie, strana 123](#)).

Prispôsobovanie klávesových skratiek

Môžete si prispôbiť funkciu podržania jednotlivých tlačidiel a kombinácií tlačidiel.

- 1 Podržte tlačidlo **MENU**.
- 2 Vyberte položku **Systém > Klávesové skratky**.
- 3 Zvoľte tlačidlo alebo kombináciu tlačidiel, ktoré chcete prispôbiť.
- 4 Zvoľte funkciu.

Nastavenie prístupového kódu hodínok

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 hodínok 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 77](#)).

- 1 Podržte tlačidlo **MENU**.
- 2 Vyberte položku **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 hodínok

Musíte poznať svoj existujúci prístupový kód hodínok, 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 Podržte tlačidlo **MENU**.
- 2 Vyberte položku **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.

Zmena merných jednotiek

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

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

Obnovenie a zálohovanie nastavení

Nastavenia z existujúcich hodín Garmin môžete zálohovať a potom ich obnoviť v iných kompatibilných hodinách Garmin pomocou aplikácie Garmin Connect (*Obnovenie nastavení a údajov z aplikácie Garmin Connect, strana 128*). Nastavenia zahŕňajú športové profily, miniaplikácie, nastavenia používateľa, tréningy a ďalšie položky.

Podržte **MENU** a vyberte položky **Systém > Zálohovať a obnoviť**.

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

Zálohovať teraz: umožní vám manuálne si zálohovať nastavenia do účtu Garmin Connect.

Zálohovať obsah: zobrazí typ ukladaných údajov.

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 > Zálohovať a obnoviť > 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 hodinách stlačte tlačidlo **START** a vyberte .
- Hodinky sa reštartujú a obnovia vaše nastavenia a údaje.
- 9 Postupujte podľa pokynov na obrazovke.

Zobrazenie informácií o zariadení

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

- 1 Podržte tlačidlo **MENU**.
- 2 Vyberte položky **Systém > Info**.

Zobrazenie elektronického štítku s informáciami o predpisoch a ich dodržiavaní

Štítok pre toto zariadenie je poskytovaný elektronicky. Elektronický štítok môže poskytovať informácie o predpisoch, ako napr. identifikačné čísla poskytnuté FCC alebo regionálne označenia zhody, ako aj informácie o príslušnom produkte a licenciách.

- 1 Podržte tlačidlo **MENU**.
- 2 Z ponuky systému vyberte položku **Info**.

Informácie o zariadení

Informácie o displeji AMOLED

Nastavenia hodín sú predvolene optimalizované na výdrž batérie a výkon (*Tipy na maximalizáciu výdrže batérie, strana 136*).

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 jas. Na účely minimalizovania vypálenia sa displej MARQ Athlete po uplynutí zvoleného časového limitu vypne (*Zmena nastavení obrazovky, strana 126*). Hodinky môžete prebudiť otočením zápästia k telu a ťuknutím na dotykovú obrazovku alebo stlačením tlačidla.

Nabíjanie zariadenia

⚠ VAROVANIE

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

Zariadenie a nabíjačka obsahujú magnety. Za určitých okolností môžu magnety spôsobiť rušenie niektorých zdravotníckych pomôcok vrátane kardiostimulátorov a inzulínových púmp. Zariadenia a nabíjačky, ktoré obsahujú magnety držte mimo dosah takýchto lekárskeho pomôcok.

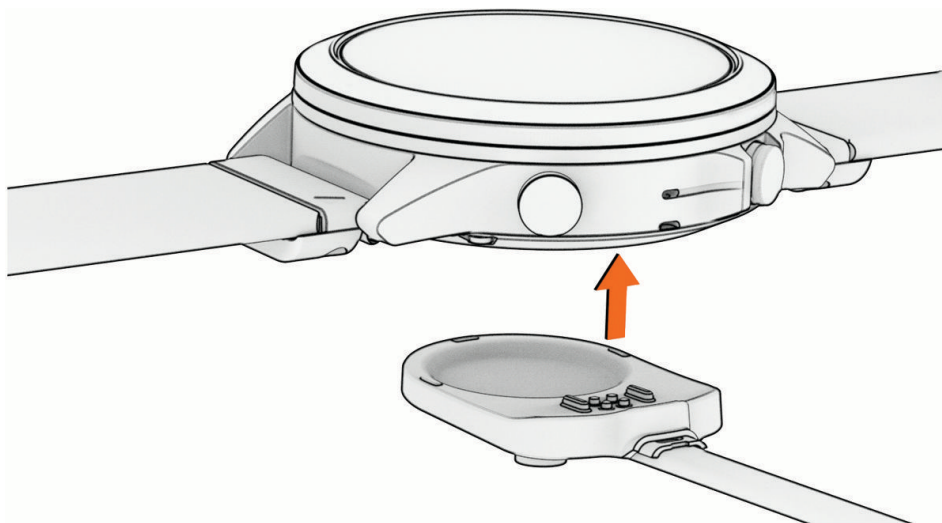
OZNÁMENIE

Zariadenie a nabíjačka obsahujú magnety. Za určitých podmienok môžu magnety poškodiť niektoré elektronické zariadenia vrátane pevných diskov v prenosných počítačoch. Buďte opatrní, ak sa zariadenia a nabíjačky, ktoré obsahujú magnety, nachádzajú v blízkosti elektronických zariadení.

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 132*).

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

- 1 Zarovnajete nabíjačku so zadnou stranou zariadenia a zatlačte nabíjačku na miesto.



- 2 Opačný koniec kábla zapojte do USB-C® počítačového portu alebo sieťového adaptéra. Na displeji sa zobrazí aktuálna úroveň nabitia batérie.

Technické údaje

Typ batérie	Nabíjateľná zabudovaná lítium-iónová batéria
Odolnosť voči vode	10 ATM ¹
Rozsah prevádzkovej a skladovacej teploty	MARQ Athlete Standard Edition: od -20 ° do 45 °C (od -4 ° do 113 °F); MARQ Athlete Carbon Edition: od -20 do 60 °C (od -4 do 140 °F); MARQ Athlete Performance Edition: od -20 ° do 45 °C (od -4 ° do 113 °F)
Rozsah teploty pri nabíjaní USB	Od 0 ° do 45 °C (od 32 ° do 113 °F)
Bezdrôtové frekvencie (výkon) v Európskej únii (EU)	MARQ Athlete Standard Edition: 2,4 GHz pri maximálnom výkone 15,78 dBm; 13,56 MHz pri maximálnom výkone -40 dBm; MARQ Athlete Carbon Edition: 2,4 GHz pri maximálnom výkone 12,1 dBm, 13,56 MHz pri maximálnom výkone -40 dBm; MARQ Athlete Performance Edition: 2,4 GHz pri maximálnom výkone 15,78 dBm, 13,56 MHz pri maximálnom výkone -40 dBm
Hodnoty SAR v EÚ	MARQ Athlete Standard Edition: 0,58 W/kg telo, 0,03 W/kg končatina; MARQ Athlete Performance Edition: 0,58 W/kg telo, 0,03 W/kg končatina

Informácie o batérii

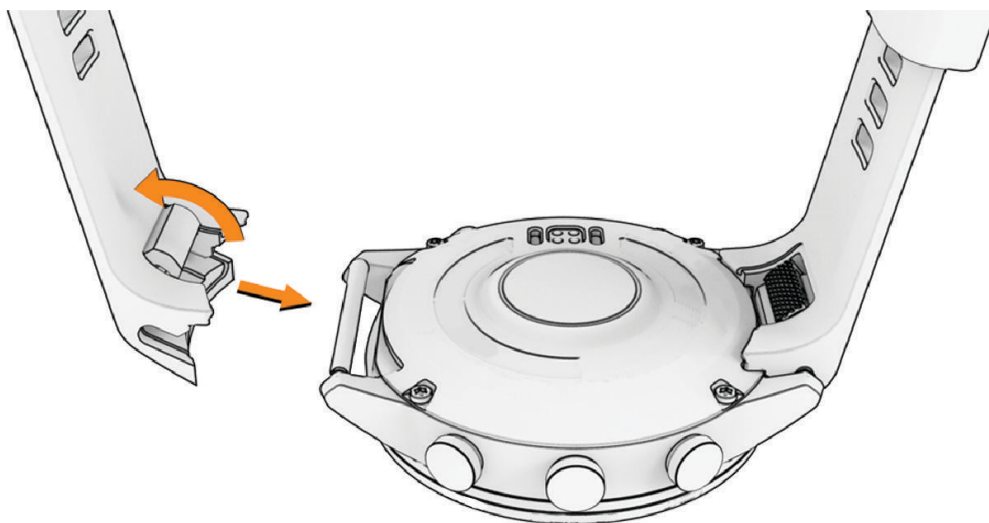
Skutočná výdrž batérie závisí od povolených funkcií na vašich hodinách, ako sú monitor srdcového tepu na zápästí, upozornenia zo smartfónu, GPS, vnútorné snímače a pripojené snímače.

Režim	Výdrž batérie pri povolenej možnosti Stále zapnutý displej	Výdrž batérie pri povolenej možnosti Pohyb zápästím
Režim Smartwatch	Až 6 dní	Až 16 dní
Režim šetrenia batérie hodínok	Nevzťahuje sa	Až do 21 dní
Režim len s GPS	Až 30 hod.	Až 42 hod.
Režim so všetkými satelitnými systémami	Až 24 hod.	Až 32 hod.
Režim so všetkými satelitnými systémami spolu s viacpásmovými systémami	Až 22 hod.	Až 28 hod.
Režim so všetkými satelitnými systémami a hudbou	Až 9 hod.	Až 10 hod.
Režim GPS s max. úsporou batérie	Nevzťahuje sa	Až 75 hod.
GPS režim expedície	Nevzťahuje sa	Až 14 dní

¹ Zariadenie odoláva tlaku ekvivalentnému hĺbke 100 m. Ak chcete získať ďalšie informácie, navštívte stránku garmin.com/waterrating.

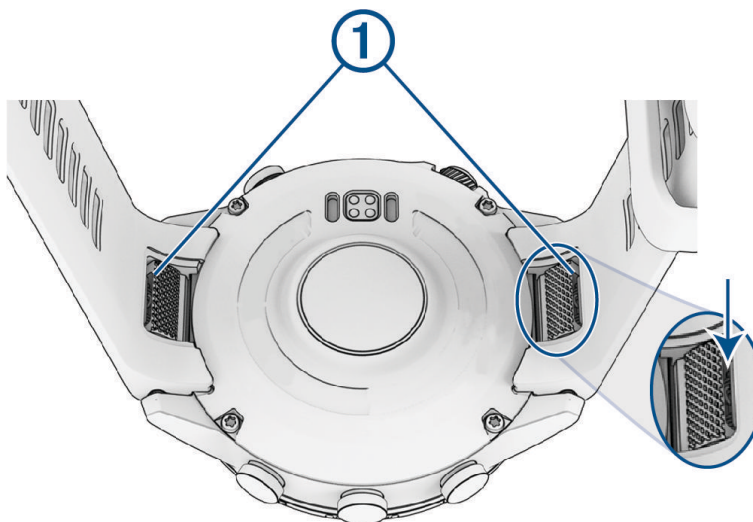
Výmena integrovaných QuickFit® doplnkov

- 1 Aby sa spona otvorila, potiahnite ju a odstráňte integrovaný QuickFit remienok alebo náramok z hodínok.



- 2 Aby sa spona na integrovanom remienku alebo náramku otvorila, potiahnite ju a zarovnajte ju s hodinkami.
- 3 Zatvorte sponu o výčnelok hodínok.

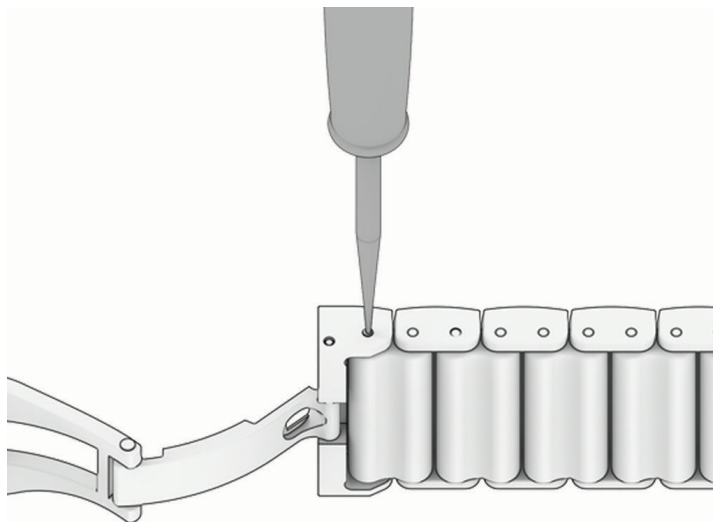
POZNÁMKA: uistite sa, že je remienok alebo náramok pevne zapnutý. Medzi západkou a remienkom alebo náramkom by mala byť malá medzera ①.



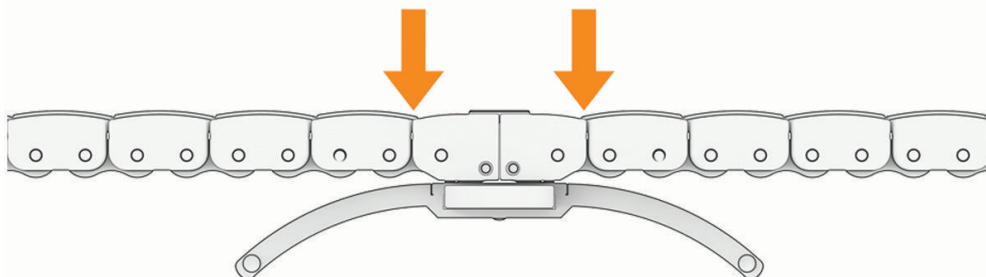
Tipy na úpravu hybridného kovového náramku

Garmin vám pre úpravu dĺžky kovového náramku odporúča zobrať ho k zlatníkovi alebo inému profesionálovi.

- Použite nástroj na odstránenie spony alebo pružinového kolíka na nastavenie náramku.



- Odstráňte rovnaký počet spojov na oboch stranách svorky.
Vďaka tomu vaše hodinky останú zarovnané v strede zápästia.
- Ak chcete urobiť mikro nastavenia, pridajte spoje +1 mm.
Pre vyvážený vzhľad by ste mali pridať spoje +1 mm už od spony, striedavo na obe strany, namiesto pridávania spojov ku koncom náramku. +1 mm strana spojov by mala smerovať do vnútornej strany zápästia.



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 chlórrom, slanou vodou, opaľovacím krémom, kozmetikou, alkoholom alebo inými agresívnymi chemikáliami zariadenie dôkladne opláchnite sladkou vodou. Pri dlhodobom vystavení zariadenia týmto látkam sa môže poškodiť kryt.

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 hodín

⚠ UPOZORNENIE

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

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.

Správa údajov

Vymazávanie súborov

OZNÁMENIE

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

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

POZNÁMKA: operačné systémy Mac® poskytujú obmedzenú podporu pre režim prenosu údajov MTP.

Otvorte jednotku Garmin v operačnom systéme Windows. Na odstránenie hudobných súborov zo zariadenia použite aplikáciu Garmin Express.

Riešenie problémov

Aktualizácie produktov

Vaše zariadenie automaticky kontroluje aktualizácie, keď je pripojené k Bluetooth alebo Wi-Fi. Aktualizácie môžete skontrolovať manuálne v nastaveniach systému (*Nastavenia systému, strana 124*). Do svojho počítača si nainštalujte program Garmin Express (www.garmin.com/express). V telefóne si nainštalujte Garmin Connect aplikáciu.

Získate tak jednoduchý prístup k týmto službám pre zariadenia Garmin:

- Aktualizácie softvéru
- Aktualizácie máp
- Aktualizácie dráh
- Údaje sa nahrajú do aplikácie Garmin Connect
- Registrácia produktu

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 buy.garmin.com alebo vám ich poskytne predajca produktov značky Garmin.
- Informácie o presnosti funkcií nájdete na webovej stránke www.garmin.com/ataccuracy.

Toto nie je medicínske zariadenie.

Moje zariadenie je v nesprávnom jazyku

Výber jazyka zariadenia môžete zmeniť v prípade, ak ste na zariadení neúmyselne vybrali nesprávny jazyk.

- 1 Podržte tlačidlo **MENU**.
- 2 Posuňte sa nadol na poslednú položku v zozname a stlačte tlačidlo **START**.
- 3 Stlačte tlačidlo **START**.
- 4 Vyberte jazyk.

Je môj telefón kompatibilný s mojimi hodinkami?

Hodinky MARQ Athlete sú kompatibilné s telefónmi pomocou technológie Bluetooth.

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

Môj telefón sa nepripojí k hodinkám

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

- Vypnite telefón a hodinky a znova ich zapnite.
- V telefóne 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 hodínok.
- V telefóne otvorte aplikáciu Garmin Connect a aby ste vstúpili do režimu párovania vyberte položku **••• > Zariadenia Garmin > Pridať zariadenie**.
- Na úvodnej obrazovke hodínok podržte tlačidlo **MENU** a vyberte položky **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 Podržte **MENU**.
- 2 Vyberte položky **Snímače a doplnky > Pridať nové**.
- 3 Vyberte jednu z možností:
 - Vyberte položku **Vyhľadať všetky snímače**.
 - Vyberte typ snímača.

Môžete si prispôsobiť voliteľné údajové polia (*Prispôsobenie obrazoviek s údajmi, strana 35*).

Moje slúchadlá sa nepripoja k hodinkám

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

- Vypnite technológiu Bluetooth vo svojom telefóne.
Viac informácií nájdete v príručke používateľa k svojmu telefónu.
- Počas pripájania slúchadiel k svojim hodinkám udržiavajte vzdialenosť 10 m (33 stôp) od svojho telefónu.
- Spárujte slúchadlá s hodinkami ([Pripojenie slúchadiel Bluetooth, strana 99](#)).

Hudba sa preruší alebo moje slúchadlá nezostanú pripojené

Pri používaní hodín MARQ Athlete pripojených k slúchadlám pomocou technológie Bluetooth je signál najsilnejší vtedy, keď sú zariadenie a anténa slúchadiel v priamom vzájomnom dohľade.

- Pri prechode signálu vašim telom sa môže stať, že dôjde k strate signálu alebo odpojeniu slúchadiel.
- Ak hodinky MARQ Athlete 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.

Reštartovanie hodín

- 1 Podržte tlačidlo **LIGHT**, kým sa hodinky nevypnú.
- 2 Podržaním tlačidla **LIGHT** sa hodinky zapnú.

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 hodín.

- 1 Podržte tlačidlo **MENU**.
 - 2 Vyberte možnosť **Systém > Vynulovať**.
 - 3 Vyberte jednu z možností:
 - Ak chcete obnoviť predvolené výrobné hodnoty všetkých nastavení hodín a uchovať všetky používateľom zadané informácie a históriu aktivity, vyberte položku **Obnoviť predv. 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 hodín a odstrániť všetky používateľom zadané informácie a históriu aktivity, vyberte položku **Odstr. údaje a obn. nast.**.
- POZNÁMKA:** ak ste si vytvorili peňaženku Garmin Pay, táto možnosť odstráni peňaženku z hodín. Ak máte v hodinkách uloženú hudbu, táto možnosť odstráni aj uloženú hudbu.

Tipy na maximalizáciu výdrže batérie

Ak chcete predĺžiť výdrž batérie, môžete vyskúšať tieto tipy.

- Zmeňte režim napájania počas aktivity ([Zmena režimu napájania, strana 123](#)).
 - Zapnite funkciu úsporného režimu batérie z ponuky ovládacích prvkov ([Ovl. prvky, strana 74](#)).
 - Znížte časový limit obrazovky ([Zmena nastavení obrazovky, strana 126](#)).
 - Pri nastavení časového limitu displeja prestaňte používať možnosť **Stále zapnutý displej** a zvolte kratší časový limit displeja ([Zmena nastavení obrazovky, strana 126](#)).
 - Znížte jas obrazovky ([Zmena nastavení obrazovky, strana 126](#)).
 - Používajte pre svoju aktivitu satelitný režim UltraTrac ([Nastavenia satelitu, strana 42](#)).
 - Keď nepoužívate funkcie vyžadujúce pripojenie, vypnite technológiu Bluetooth ([Ovl. prvky, strana 74](#)).
 - Keď pozastavíte svoju aktivitu na dlhšiu dobu, použite možnosť **Obnoviť neskôr** ([Zastavenie aktivity, strana 7](#)).
 - Používajte vzhľad hodínok, ktorý sa neaktualizuje každú sekundu.
Používajte napríklad vzhľad hodínok bez sekundovej ručičky ([Prispôsobenie vzhľadu hodín, strana 54](#)).
 - Obmedzte upozornenia telefónu, ktoré hodinky zobrazujú ([Správa upozornení, strana 101](#)).
 - Zastavte prenos údajov o srdcovom tepe do spárovaných zariadení ([Prenos údajov srdcového tepu, strana 81](#)).
 - Vypnite monitorovanie srdcového tepu na zápästí ([Nastavenia monitora srdcového tepu na zápästí, strana 81](#)).
- POZNÁMKA:** 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 83](#)).

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 Vydite na otvorené priestranstvo.
Predná časť zariadenia musí smerovať k oblohe.
- 2 Čakajte, kým zariadenie nájde satelity.
Vyhľadanie satelitných signálov môže trvať 30 – 60 sekúnd.

Zlepšenie príjmu satelitného signálu GPS

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

Srdcový 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 hodínok, môžete tiež použiť voliteľný teplotný snímač.

Ukončenie režimu ukážky

Režim ukážky zobrazí náhľad funkcií na hodinkách.

- 1 Rýchlo stlačte **LIGHT** 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.

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

POZNÁMKA: hodinky môžu aj niektoré opakované pohyby interpretovať ako kroky (napr. umývanie riadu, skladanie bielizne alebo 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 104](#)).
 - Zosynchronizujte počet krokov s aplikáciou Garmin Connect ([Používanie aplikácie Garmin Connect, strana 104](#)).

- 2 Počkajte, kým sa dokončí synchronizácia údajov.

Synchronizácia môže trvať niekoľko minút.

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

Súčet prejdenej poschodí je podľa všetkého nepresný

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

- Pri vystupovaní po schodoch sa neopierajte zábradlia a schody zdolávajte po jednom.
- Vo veterných podmienkach zakryte hodinky rukávom alebo bundou, pretože silné poryvy vetra môžu zapríčiniť chybné merania.

Príloha

Dátové polia

POZNÁMKA: 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 prispôbiť aj z nastavení hodín 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.
Kad.posl.okruhu	Beh. Priemerná kadencia v rámci posledného dokončeného okruhu.

Grafy

Názov	Opis
Graf barometra	Graf zobrazuje barometrický tlak v priebehu času.
Graf nadm. 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
Vzdialenosť	Prejdená vzdialenosť v rámci aktuálnej trasy alebo aktivity.
Vzdialenosť intervalu	Prejdená vzdialenosť v rámci aktuálneho intervalu.
Vzdialenosť okruhu	Prejdená vzdialenosť v rámci aktuálneho okruhu.
Vzdial.posl.okruhu	Prejdená vzdialenosť v rámci posledného dokončeného okruhu.

Polia vzdialenosti

Názov	Opis
Priemerné stúpanie	Priemerná vertikálna vzdialenosť prekonaná stúpaním od posledného vynulovania.
Priemerné klesanie	Priemerná vertikálna vzdialenosť prekonaná klesaním od posledného vynulovania.
Nadm. 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.
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.
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 nadm. výška	Najvyššia nadmorská výška dosiahnutá od posledného vynulovania.
Minimálna nadm. výška	Najnižšia nadmorská výška dosiahnutá od posledného vynulovania.
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
Prejdené poschodia nahor	Celkový počet vyšliapaných poschodí za daný deň.
Prejd. posch. nadol	Celkový počet zídených poschodí za daný deň.
Schody za minútu	Počet poschodí vyšliapaných za minútu.

Prevody

Názov	Opis
Batéria Di2	Zostávajúca výdrž batérie snímača Di2.
Batéria elektr. bicykla	Zostávajúca úroveň nabitia batérie elektrického bicykla.
Dosah el. bicykla	Odhadovaná vzdialenosť dojazdu, na ktorej môže elektrický bicykel poskytovať pomoc.
Predné	Predný prevod bicykla zo snímača polohy prevodu.
Prevodová batéria	Stav batérie snímača polohy prevodu.
Nastavenie prevodu	Aktuálne nastavenie prevodu zo snímača polohy prevodu.
Prevody	Predný a zadný prevod bicykla zo snímača polohy prevodu.
Prevodový pomer	Počet zubov na prednom a zadnom prevode bicykla zistený snímačom polohy prevodu.
Zadné	Zadný prevod bicykla zo snímača polohy prevodu.

Grafické

Názov	Opis
Prehľad 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.
Doba kontaktu so zemou	Farebný ukazovateľ zobrazujúci čas kontaktu so zemou pri každom kroku počas behu. Meria sa v milisekundách.
Ukaz. srdc. tepu	Farebný ukazovateľ zobrazujúci vašu aktuálnu zónu srdcového tepu.
Pomer zón srdcového tepu	Farebný ukazovateľ zobrazujúci pomer stráveného času v každej zóne srdcového tepu.
Ukaz. funkcie PacePro	Beh. Vaše aktuálne tempo úseku a vaše cieľové tempo úseku.
UKAZOVATEĽ VÝKONU	Farebný ukazovateľ zobrazujúci vašu aktuálnu zónu výkonu.
Ukazovateľ stamina (vzd.)	Ukazovateľ zobrazujúci aktuálnu zostávajúcu vzdialenosť meradla výdrže.
Ukazovateľ stamina (čas)	Ukazovateľ zobrazujúci aktuálnu zostávajúci čas meradla výdrže.
Ukaz. celk. stúp./kles.	Celkové stúpanie a klesanie (nadmorská výška) počas aktivity alebo od posledného vynulovania.
Ukaz. účinku tréningu	Vplyv aktuálnej aktivity na úroveň vašej aeróbnej a anaeróbnej kondície.
Ukazov. vert. oscilácie	Farebný ukazovateľ zobrazujúci mieru vertikálneho pohybu pri behu.
Ukazov. vert. 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 úč. tréningu	Vplyv aktuálnej aktivity na úroveň vašej aeróbnej kondície.
Anaeróbny úč. tréningu	Vplyv aktuálnej aktivity na úroveň vašej anaeróbnej kondície.
Priem. % rezer. srd. tepu	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.
% max. priem. srdcového tepu	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. srdcového tepu	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).
Inter. priem. % rezervy sr. tepu	Priemerná percentuálna hodnota rezervy srdcového tepu (maximálny srdcový tep mínus srdcový tep v pokoji) v rámci aktuálneho intervalu plávania.
% max. interv. priemeru	Priemerná percentuálna hodnota maximálneho srdcového tepu v rámci aktuálneho intervalu plávania.
Interv. priem. srdc. tepu	Priemerný srdcový tep v rámci aktuálneho intervalu plávania.
Int. max. % rez. srd. tep	Maximálna percentuálna hodnota rezervy srdcového tepu (maximálny srdcový tep mínus srdcový tep v pokoji) v rámci aktuálneho intervalu plávania.
% max. interval. maxima	Maximálna percentuálna hodnota maximálneho srdcového tepu v rámci aktuálneho intervalu plávania.
Interv. max. srdcového tepu	Maximálny srdcový tep v rámci aktuálneho intervalu plávania.
% rezervy srd. tepu/okruh	Priemerná percentuálna hodnota rezervy srdcového tepu (maximálny srdcový tep mínus srdcový tep v pokoji) v rámci aktuálneho okruhu.
Srdcový tep počas okruhu	Priemerný srdcový tep v rámci aktuálneho okruhu.
% max. srd. tepu/okruh	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.
Srd. tep počas posl. kola	Priemerný srdcový tep v rámci posledného dokončeného okruhu.
% max. srd. tepu/posl. kolo	Priemerná percentuálna hodnota maximálneho srdcového tepu v rámci posledného dokončeného okruhu.
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.

Polia snímača O2 vo svaloch

Názov	Opis
Saturácia O2 vo svaloch %	Odhadované percento saturácie kyslíka v svaloch v rámci aktuálnej aktivity.
Celkový hemoglobín	Odhadovaná celková koncentrácia hemoglobínu v svalu.

Polia navigácie

Názov	Opis
Smer k cieľu	Smer z aktuálnej polohy do cieľového miesta. Tieto údaje sa zobrazujú, len keď používate navigáciu.
Dráha	Smer z východiskového bodu do cieľového miesta. Dráhu možno zobrazovať ako plánovanú alebo nastavenú trasu. Tieto údaje sa zobrazujú, len keď používate navigáciu.
Poloha cieľa	Poloha vášho konečného cieľa.
Cieľový navigačný bod	Posledný bod na trase do cieľa. Tieto údaje sa zobrazujú, len keď používate navigáciu.
Zostáv. vzdialenosť	Zostávajúca vzdialenosť do konečného cieľa. Tieto údaje sa zobrazujú, len keď používate navigáciu.
Vzd. k nasl. bodu	Zostávajúca vzdialenosť k nasledujúcemu zemepisnému bodu na trase. Tieto údaje sa zobrazujú, len keď používate navigáciu.
Odhad. celk. vzdialenosť	Odhadovaná vzdialenosť z východiskového bodu do konečného cieľa. Tieto údaje sa zobrazujú, len keď používate navigáciu.
ETA	Odhadovaný čas príchodu do konečného cieľa (vyjadrený v miestnom čase cieľa). Tieto údaje sa zobrazujú, len keď používate navigáciu.
Čas - nasl. bod	Odhadovaný čas príchodu do nasledujúceho zemepisného bodu na trase (vyjadrený v miestnom čase zemepisného bodu). Tieto údaje sa zobrazujú, len keď používate navigáciu.
ETE	Odhadovaný čas zostávajúci do príchodu do konečného cieľa. Tieto údaje sa zobrazujú, len keď používate navigáciu.
Kízavosť do cieľa	Kízavosť potrebná na zostup z aktuálneho miesta do nadmorskej výšky cieľa. Tieto údaje sa zobrazujú, len keď používate navigáciu.
Súradnice	Aktuálna poloha vyjadrená zemepisnou šírkou a dĺžkou bez ohľadu na vybrané nastavenie formátu pozície.
Poloha	Aktuálna poloha vyjadrená na základe vybraného nastavenia formátu pozície.
Ďalšie rozcestie	Vzdialenosť k ďalšiemu rázcestiu na trase.
Nasl. zemep. bod	Nasledujúci bod na trase. Tieto údaje sa zobrazujú, len keď používate navigáciu.

Názov	Opis
Odchýlka od kurzu	Vzdialenosť smerom doľava alebo doprava, o ktorú ste sa odchýlili od pôvodnej trasy cesty. Tieto údaje sa zobrazujú, len keď používate navigáciu.
Čas k nasledujúcemu	Odhadovaný čas zostávajúci do príchodu do nasledujúceho zemepisného bodu na trase. Tieto údaje sa zobrazujú, len keď používate navigáciu.
Rýchlosť do cieľa	Rýchlosť, akou sa približujete k cieľu na trase. Tieto údaje sa zobrazujú, len keď používate navigáciu.
Ver.vzd.do cieľa	Vertikálna vzdialenosť medzi vašou aktuálnou polohou a konečným cieľom. Tieto údaje sa zobrazujú, len keď používate navigáciu.
Vertikálna rýchlosť k cieľu	Rýchlosť stúpania alebo klesania k vopred určenej nadmorskej výške. Tieto údaje sa zobrazujú, len keď používate navigáciu.

Iné polia

Názov	Opis
Aktívne kalórie	Kalórie spálené počas aktivity.
Okolité tlak	Nekalibrovaný tlak okolitého prostredia.
Barometrický tlak	Aktuálny kalibrovaný tlak okolitého prostredia.
Hodiny batérie	Počet hodín zostávajúcich do vyčerpania batérie.
Percentá batérie	Percento zostávajúcej úrovne nabitia batérie.
COG	Skutočný smer jazdy bez ohľadu na trasu, ktorú ste nabrali, a dočasné zmeny kurzu.
Vzdial. k štart. čiara	Zostávajúca vzdialenosť do štartovacej čiary pretekov. Tieto údaje sa zobrazujú, len keď používate navigáciu.
Plynulosť	Miera zachovania konzistentnej rýchlosti a plynulosti pri prechádzaní cez odbočky počas aktuálnej aktivity.
GPS	Sila satelitného signálu GPS.
Vytrvalosť	Miera náročnosti aktuálnej aktivity vypočítaná na základe nadmorskej výšky, stúpania a náhlých zmien v smere pohybu.
Plynulosť okruhu	Celkové skóre plynulosti v rámci aktuálneho okruhu.
Vytrvalosť okruhu	Celkové skóre vytrvalosti v rámci aktuálneho okruhu.
Okruhy	Počet okruhových dokončení v rámci aktuálnej aktivity.
Opakovania posl. kola	Počet opakovaní za posledné kolo činnosti.
Zdvih	Dĺžka času plavby proti vetru počas námornej aktivity.
Zaťaženie	Tréningová záťaž v rámci aktuálnej aktivity. Tréningová záťaž je miera nadmernej spotreby kyslíka po cvičení (EPOC), ktorá je ukazovateľom náročnosti vášho cvičenia.
Stav kondície	Skóre podmienky výkonu predstavuje aktuálny odhad vašej spôsobilosti podať výkon.
Opakovania	Počet opakovaní v sérii cvičení počas aktivity v posilňovni.
Respiračná frekvencia	Váša rýchlosť dýchania v nádychoch za minútu (brpm).
Kolá	Počet skupín cvičenia vykonaných počas aktivity, ako je skákanie cez švihadlo.

Názov	Opis
Behy	Počet zjazdov v rámci aktivity.
Kroky	Celkový počet krokov vykonaných v rámci aktuálnej aktivity.
Stres	Aktuálna úroveň námahy.
Vých. slnka	Čas východu slnka na základe vašej GPS polohy.
Západ slnka	Čas západu slnka na základe vašej GPS polohy.
Asistent polohy lode	Ukazovateľ, ktorý vám pomôže určiť, či sa vaša loď plaví po vetre alebo proti vetru.
Hodiny	Denný čas na základe aktuálnej polohy a nastavení času (formát, časové pásmo, letný čas).
Denný čas (sekundy)	Denný čas vrátane sekúnd.
Celkové kalórie	Celkový počet kalórií spaľených za daný deň.

Polia tempa

Názov	Opis
Tempo na 500 m	Aktuálne tempo veslovania na 500 metrov.
Priem. tempo na 500 m	Priemerné tempo veslovania na 500 metrov v rámci aktuálnej aktivity.
Priemerné tempo	Priemerné tempo v rámci aktuálnej aktivity.
Tempo uprav. p. sklonu	Priemerné tempo upravené podľa strmosti terénu.
Tempo intervalu	Priemerné tempo v rámci aktuálneho intervalu.
Tem.500m okr.	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 posl. okruhu	Priemerné tempo v rámci posledného dokončeného okruhu.
Tempo posl.dĺžky	Priemerné tempo v rámci poslednej dokončenej dĺžky bazéna.
Tempo	Aktuálne tempo.

Polia funkcie PacePro

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

Polia výkonu

Názov	Opis
% funkčného prahu výkonu	Aktuálny výkon ako percento funkčného prahu výkonu.
Rovnováha 3 s	Priemerná rovnováha výkonu ľavej a pravej nohy pri 3-sekundovom pohybe.
Výkon za 3 s	Priemerný výkon pri 3-sekundovom pohybe.
Rovnováha 10 s	Priemerná rovnováha výkonu ľavej a pravej nohy pri 10-sekundovom pohybe.
Výkon za 10 s	Priemerný výkon pri 10-sekundovom pohybe.
Rovnováha 30 s	Priemerná rovnováha výkonu ľavej a pravej nohy pri 30-sekundovom pohybe.
Výkon za 30 s	Priemerný výkon pri 30-sekundovom pohybe.
Priemerná rovnováha	Priemerná rovnováha výkonu ľavej a pravej nohy v rámci aktuálnej aktivity.
Pr. fáza výk. vyn. na ľ. ped.	Priemerný uhol fázy výkonu ľavej nohy v rámci aktuálnej aktivity.
Priemerný výkon	Priemerný výkon v rámci aktuálnej aktivity.
Pr. fáza výk. vyn. na pr. ped.	Priemerný uhol fázy výkonu pravej nohy v rámci aktuálnej aktivity.
Pr. fáz. max. výk. na ľ. ped.	Priemerný uhol vrcholu fázy výkonu ľavej nohy v rámci aktuálnej aktivity.
Priem. stred. vyváž. ped.	Priemerné stredové vyváženie plochy v rámci aktuálnej aktivity.
Pr. fáz. max. výk. na pr. ped.	Priemerný uhol vrcholu fázy výkonu pravej nohy v rámci aktuálnej aktivity.
Rovnováha	Aktuálna rovnováha výkonu ľavej a pravej nohy.
Intensity Factor	Intensity Factor™ v rámci aktuálnej aktivity.
Rovnováha kola	Priemerná rovnováha výkonu ľavej a pravej nohy v rámci aktuálneho okruhu.
Fá. max. výk. na ľ. ped./okr.	Priemerný uhol vrcholu fázy výkonu ľavej nohy v rámci aktuálneho okruhu.
Fáza výk. na ľav. ped./okr.	Priemerný uhol fázy výkonu ľavej nohy v rámci aktuálneho okruhu.
Lap Normalized Power	Priemerná Normalized Power™ v rámci aktuálneho okruhu.
Stred. vyváž. ped. poč. okr.	Priemerné stredové vyváženie plochy v rámci aktuálneho okruhu.
Výkon okruhu	Priemerný výkon v rámci aktuálneho okruhu.
F. max. výk. na pr. ped./okr.	Priemerný uhol vrcholu fázy výkonu pravej nohy v rámci aktuálneho okruhu.
Fáza výk. na pr. ped./okr.	Priemerný uhol fázy výkonu pravej nohy v rámci aktuálneho okruhu.
Max. výkon posled. kola	Maximálny výkon v rámci posledného dokončeného okruhu.
Norm. Power posl. kola	Priemerná Normalized Power v rámci posledného dokončeného okruhu.
Výkon posled. okruhu	Priemerný výkon v rámci posledného dokončeného okruhu.
Fáza max. výk. na ľ. pedál	Aktuálny uhol vrcholu fázy výkonu ľavej nohy. Vrchol fázy výkonu je rozpätie uhla, počas ktorého jazdec podáva vrcholovú časť jazdného výkonu.
Fáza výkonu na ľavý pedál	Aktuálny uhol fázy výkonu ľavej nohy. Fáza výkonu je oblasť zdvihu pedálu, kde sa vytvára pozitívny výkon.
Maximálny výkon okruhu	Maximálny výkon v rámci aktuálneho okruhu.

Názov	Opis
Maximálny výkon	Maximálny výkon v rámci aktuálnej aktivity.
Normalized Power	Normalized Power v rámci aktuálnej aktivity.
Plynulosť pedálovania	Meranie rovnomernosti sily, ktorou jazdec pôsobí na pedále počas každého stúpnutia na pedál.
Stredové vyváž. pedála	Stredové vyváženie plochy. Stredové vyváženie plochy je poloha on ploche pedálu, kde pôsobí sila.
Výkon	Aktuálny výkon vo wattoch. Pre aktivity lyžovania musí byť zariadenie ku kompatibilnému monitoru srdcového tepu.
Pom. výk.k hmot.	Aktuálny výkon meraný vo wattoch na kilogram.
Zóna výkonu	Aktuálny rozsah výkonu vychádzajúci z hodnoty FTP alebo vlastných nastavení.
Fáza max. výk./pr. pedál	Aktuálny uhol vrcholu fázy výkonu pravej nohy. Vrchol fázy výkonu je rozpätie uhla, počas ktorého jazdec podáva vrcholovú časť jazdného výkonu.
Fáza výkonu/pravý pedál	Aktuálny uhol fázy výkonu pravej nohy. Fáza výkonu je oblasť zdvihu pedálu, kde sa vytvára pozitívny výkon.
Časová zóna	Čas uplynutý v každej zóne výkonu.
Čas v sede	Čas posediačky počas pedálovania v rámci aktuálnej aktivity.
Čas okruhu v sede	Čas posediačky počas pedálovania v rámci aktuálneho okruhu.
Čas postojačky	Čas postojačky počas pedálovania v rámci aktuálnej aktivity.
Čas okruhu postojačky	Čas postojačky počas pedálovania v rámci aktuálneho okruhu.
Training Stress Score	Training Stress Score™ v rámci aktuálnej aktivity.
Efektívnosť šliapania	Meranie účinnosti pedálovania jazdca.
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 kont. so zemou	Priemerná doba kontaktu so zemou v rámci aktuálnej aktivity.
Priemerná dĺžka kroku	Priemerná dĺžka kroku v rámci aktuálneho tréningu.
Priemerná vert. oscilácia	Priemerná miera vertikálnej oscilácie v rámci aktuálnej aktivity.
Priemerný vertikálny pomer	Priemerný pomer vertikálnej oscilácie a dĺžky kroku v rámci aktuálneho tréningu.
Pomer DKZ	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 kont. so zem. poč. okr.	Priemerná doba kontaktu so zemou v rámci aktuálneho okruhu.
Dĺžka kroku počas okruhu	Priemerná dĺžka kroku v rámci aktuálneho okruhu.
Vertik. oscil. 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
Priem. rých. pohybu	Priemerná rýchlosť pri pohybe v rámci aktuálnej aktivity.
Priem. celk. rýchł.	Priemerná rýchlosť v rámci aktuálnej aktivity, vrátane rýchlostí počas pohybu aj počas státia.
Priemerná rýchlosť	Priemerná rýchlosť v rámci aktuálnej aktivity.
Priem. rýchł. nad dnom	Priemerná rýchlosť jazdy v rámci aktuálnej aktivity bez ohľadu na trasu, ktorú ste nabrali, a dočasné zmeny kurzu.
SOG okruhu	Priemerná rýchlosť jazdy v rámci aktuálneho okruhu bez ohľadu na trasu, ktorú ste nabrali, a dočasné zmeny kurzu.
Rýchlosť okruhu	Priemerná rýchlosť v rámci aktuálneho okruhu.
SOG - posledný okruh	Priemerná rýchlosť jazdy v rámci posledného dokončeného okruhu bez ohľadu na trasu, ktorú ste nabrali, a dočasné zmeny kurzu.
Rýchł. posl. okruhu	Priemerná rýchlosť v rámci posledného dokončeného okruhu.
Maximálna SOG	Maximálna rýchlosť jazdy v rámci aktuálnej aktivity bez ohľadu na trasu, ktorú ste nabrali, a dočasné zmeny kurzu.
Maximálna rýchlosť	Maximálna rýchlosť v rámci aktuálnej aktivity.
Rýchlosť	Aktuálna rýchlosť jazdy.
Rýchł. vzhľ. na zem	Skutočná rýchlosť jazdy bez ohľadu na trasu, ktorú ste nabrali, a dočasné zmeny kurzu.
Vertikálna rýchlosť	Rýchlosť stúpania alebo klesania v priebehu času.

Polia stamina

Názov	Opis
Stamina	Aktuálne zostávajúca výdrž.
Zostáv. vzdialenosť	Aktuálne zostávajúca vzdialenosť pri aktuálnej námahe.
Potenciálna stamina	Zostávajúca potenciálna výdrž.
Zostávajúci čas	Aktuálne zostávající čas výdrže pri aktuálnej námahe.

Polia záberu

Názov	Opis
Priem. vzdialenosť/záber	Plávanie. Priemerná prejdená vzdialenosť na záber počas aktuálnej aktivity.
Priem. vzdial. na záber	Pádlové športy. Priemerná prejdená vzdialenosť na záber počas aktuálnej aktivity.
Priem. frekv. záberov	Pádlové športy. 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.
Počet záberov/interval	Priemerný počet záberov za minútu (záb./min.) počas aktuálneho intervalu.
Poč. záb. na dĺž. v inter.	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.
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.
Zábery za okruh	Plávanie. Celkový počet záberov v rámci aktuálneho okruhu.
Zábery za okruh	Pádlové športy. Celkový počet záberov v rámci aktuálneho okruhu.
Vzdial. na záb. posl. 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.
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.
Počet záb. posl. okruhu	Plávanie. Celkový počet záberov v rámci posledného dokončeného okruhu.
Počet záb. posl. okruhu	Pádlové športy. Celkový počet záberov v rámci posledného dokončeného okruhu.
Počet záberov poslednej dĺžky	Priemerný počet záberov za minútu (záb./min.) počas poslednej dokončenej dĺžky bazéna.
Zábery posl. 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.).

Názov	Opis
Zábery	Plávanie. Celkový počet záberov v rámci aktuálnej aktivity.
Zábery	Pádlové športy. 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 (<i>Terminológia plávania, strana 10</i>). 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
Maximum za 24 hodín	Najvyššia teplota zaznamenaná kompatibilným snímačom teploty za posledných 24 hodín.
Minimum 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 tepe.

Polia časovača

Názov	Opis
Čas aktívneho pohybu	Celkový čas aktívneho pohybu v rámci aktuálnej aktivity.
Priemerný čas kola	Priemerný čas okruhu 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.
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 v pohybe	Celkový čas pohybu v rámci aktuálnej aktivity.
Multišportový čas	Celkový čas za všetky športy pri multišportovej aktivite vrátane prechodov.
Celkovo popr./pozad.	Celkový čas popredu/pozadu voči cieľovému tempu alebo rýchlosti.
Časovač pretekov	Čas, ktorý uplynul v rámci aktuálnych plachetnicových pretekov.
Nastaviť časovač	Čas strávený na aktuálnej sérii 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
Opakovanie	Počet zostávajúcich opakovaní počas cvičenia.
Vzdialenosť kroku	Aktuálna vzdialenosť prejdená počas kroku cvičenia.
Tempo kroku	Aktuálne tempo počas kroku cvičenia.
Rýchlosť kroku	Aktuálna rýchlosť počas kroku cvičenia.
Čas kroku	Uplynutý čas kroku cvičenia.

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 vzdďaľovať od čísel 50 – 50. Väčšina bežeckých trénerov sa zhoduje v tom, že symetrický beh je správny. Špičkoví bežci mávajú spravidla rýchle a vyvážené kroky.

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

Údaje o vertikálnej oscilácii a vertikálnom pomere

Rozpätia údajov o vertikálnej oscilácii a vertikálnom pomere sa mierne líšia v závislosti od snímača a od toho, či je umiestnený na hrudi (HRM-Fit alebo príslušenstvo série 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 %

Štandardná klasifikácia na základe hodnoty VO2 Max.

V týchto tabuľkách je uvedená štandardizovaná klasifikácia VO2 Max podľa veku a pohlavia.

Muži	Percentil	20 – 29	30 – 39	40 – 49	50 – 59	60 – 69	70 – 79
Nadpriemerné	95	55,4	54	52,5	48,9	45,7	42,1
Vynikajúce	80	51,1	48,3	46,4	43,4	39,5	36,7
Dobré	60	45,4	44	42,4	39,2	35,5	32,3
Priemerné	40	41,7	40,5	38,5	35,6	32,3	29,4
Slabé	0 – 40	<41,7	<40,5	<38,5	<35,6	<32,3	<29,4

Ženy	Percentil	20 – 29	30 – 39	40 – 49	50 – 59	60 – 69	70 – 79
Nadpriemerné	95	49,6	47,4	45,3	41,1	37,8	36,7
Vynikajúce	80	43,9	42,4	39,7	36,7	33	30,9
Dobré	60	39,5	37,8	36,3	33	30	28,1
Priemerné	40	36,1	34,4	33	30,1	27,5	25,9
Slabé	0 – 40	<36,1	<34,4	<33	<30,1	<27,5	<25,9

Údaje použité so súhlasom organizácie The Cooper Institute. Ďalšie informácie nájdete na webovej lokalite www.CooperInstitute.org.

Hodnoty FTP

Tieto tabuľky obsahujú klasifikácie funkčného prahového výkonu (FTP) podľa pohlavia.

Muži	Watty na kilogram (W/kg)
Nadpriemerné	5,05 a viac
Vynikajúce	Od 3,93 do 5,04
Dobré	Od 2,79 do 3,92
Priemerné	Od 2,23 do 2,78
Bez tréningu	Menej ako 2,23

Ženy	Watty na kilogram (W/kg)
Nadpriemerné	4,3 a viac
Vynikajúce	Od 3,33 do 4,29
Dobré	Od 2,36 do 3,32
Priemerné	Od 1,90 do 2,35
Bez tréningu	Menej ako 1,9

Hodnoty FTP sú založené na výskume *Training and Racing with a Power Meter (Tréning a závodenie s meraním výkonu)* (Boulder, CO: VeloPress, 2010), ktorý vykonali Hunter Allen a Andrew Coggan, PhD.

Hodnotenie vytrvalosti

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

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

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

Tieto odhady poskytuje a zabezpečuje spoločnosť Firstbeat Analytics.

Veľkosť a obvod kolesa

Váš snímač rýchlosti automaticky zistí vašu veľkosť kolesa. Ak je to potrebné, môžete manuálne zadať obvod vášho kolesa do nastavení snímača rýchlosti.

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

