

GARMIN®



VÍVOACTIVE® 6

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 doplňujúce informácie o používaní tohto produktu nájdete na stránke www.garmin.com.

Garmin®, logo Garmin, ANT+®, Approach®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, inReach®, Move IQ® a vivoactive® sú ochranné známky spoločnosti Garmin Ltd. alebo jej dcérskych spoločností registrované v USA a v iných krajinách. Body Battery™, Connect IQ™, Firstbeat Analytics™, Garmin AutoShot™, Garmin Connect™, Garmin Connect+™, Garmin Express™, Garmin GameOn™, Garmin Golf™, Garmin Messenger™, Garmin Pay™, Health Snapshot™, HRM-Fit™, séria HRM-Pro™, Index™, PacePro™, tempe™ a Varia™ sú ochranné známky spoločnosti Garmin Ltd. alebo jej dcérskych spoločností. Tieto ochranné známky sa nesmú používať bez výslovného súhlasu spoločnosti Garmin.

Android™ je ochranná známka spoločnosti Google LLC. Apple®, iPhone® a iTunes® sú ochranné známky spoločnosti Apple Inc. registrované v USA a v ďalších krajinách. Slovnú známku a logá BLUETOOTH® vlastní spoločnosť Bluetooth SIG, Inc. a každé použitie týchto 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. iOS® je registrovaná ochranná známka spoločnosti Cisco Systems, Inc. používaná na základe licencie od spoločnosti Apple Inc. Iridium® je registrovaná ochranná známka spoločnosti Iridium Satellite LLC. Shimano® je registrovaná ochranná známka spoločnosti Shimano, Inc. USB-C® je registrovaná ochranná známka spoločnosti 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	Tipy týkajúce sa plaveckých aktivít.....	14
Začíname.....	1	Automatický odpočinok a manuálny odpočinok pri plávaní.....	14
Prehľad zariadenia.....	1	Tréning s funkciou Drill Log (zaznamenávanie cvičenia).....	15
Tipy na používanie dotykovej obrazovky.....	2	Multišport.....	15
Uzamknutie a odomknutie zariadenia.....	2	Triatlonový tréning.....	15
Prehľad ikon.....	3	Vytvorenie multišportovej aktivity.....	15
Aplikácie a aktivity.....	3	Aktivity v posilňovni.....	16
Aplikácie.....	4	Zaznamenanie silového tréningu.....	16
Health Snapshot.....	6	Tipy na zaznamenávanie silových tréningov.....	17
Garmin Pay.....	6	Zaznamenanie aktivity HIIT.....	17
Nastavenie peňaženky Garmin Pay.....	6	Zaznamenanie aktivity mobility....	17
Platba za nákup pomocou hodínok.....	6	Golf.....	18
Pridanie karty do peňaženky Garmin Pay.....	7	Hranie golfu.....	18
Správa vašich kariet Garmin Pay.....	7	Ponuka Golf.....	19
Zmena prístupového kódu Garmin Pay.....	8	Golfové nastavenia.....	19
Používanie funkcie Messenger.....	8	Posunutie vlajky.....	20
Aktivity.....	9	Zobrazenie smeru k jamke.....	20
Spustenie aktivity.....	10	Zobrazenie oblúkových vzdialeností a zalomení.....	20
Tipy na zaznamenávanie aktivít...	10	Zobrazenie prekážok.....	21
Zastavenie aktivity.....	10	Zobrazenie meraných odpalov.....	21
Hodnotenie aktivity.....	11	Manuálne meranie odpalu.....	22
Behanie.....	11	Manuálne pridanie odpalu.....	22
Beh.....	11	Zaznamenávanie skóre.....	22
Dráhový beh.....	11	Nastavenia záznamu skóre.....	22
Tipy na zaznamenávanie dráhového behu.....	11	Nastavenie spôsobu záznamu skóre.....	22
Virtuálny beh.....	12	Sledovanie golfových štatistík..	23
Kalibrácia vzdialenosti na bežiacom páse.....	12	Záznam golfových štatistík.....	23
Zaznamenávanie aktivity behu cez prekážky.....	12	Zobrazenie histórie úderov.....	23
Bicyklovanie.....	13	Zobrazenie prehľadu kola.....	23
Jazda na bicykli.....	13	Ukončenie hry.....	24
Plávanie.....	13	Prispôsobenie zoznamu golfových palíc.....	24
Plávanie v bazéne.....	13	Outdoor aktivity.....	24
Terminológia plávania.....	13	Rybolov.....	24
Tipy záberov.....	14	Zimné športy.....	24
		Zobrazenie vašich zjazdov.....	24
		Iné aktivity.....	25
		Zaznamenanie aktivity dychových cvičení.....	25

Zaznamenanie aktivity meditácie.....	25
Hry.....	26
Používanie aplikácie Garmin GameOn™.....	26
Nahrávanie manuálnej hernej aktivity.....	26
Prispôsobenie aktivít a aplikácií.....	26
Prispôsobenie zoznamu aplikácií....	26
Prispôsobenie zoznamu vašich obľúbených aktivít.....	27
Pripnutie obľúbenej aktivity do zoznamu.....	27
Prispôsobenie obrazoviek s údajmi.....	27
Vytvorenie vlastnej aktivity.....	28
Nastavenia aktivít.....	28
Upozornenia aktivity.....	30
Nastavenie upozornenia.....	31
Prehrávanie hlasových upozornení počas aktivity.....	31
Nastavenia satelitu.....	32

Vzhľad.....32

Nastavenia vzhľadu hodín.....	32
Prispôsobenie vzhľadu hodín.....	32
Prehľady.....	33
Zobrazenie prehľadov.....	35
Prispôsobenie zoznamu prehľadov.....	36
Body Battery.....	36
Zobrazenie pohľadu Body Battery.....	36
Tipy pre Vylepšené Body Battery údaje.....	36
Používanie pohľadu na úroveň námahy.....	37
Ženské zdravie.....	37
Sledovanie menštruačného cyklu.....	37
Zaznamenávanie informácií o menštruačnom cykle.....	37
Sledovanie tehotenstva.....	37
Zaznamenávanie informácií o tehotenstve.....	38
Prispôsobenie náhľadu poveternostných podmienok.....	38
Pridať tovar.....	39

Ovládacie prvky.....	39
Prispôsobenie ponuky ovládacích prvkov.....	42
Používanie režimu Nerušiť.....	42
Nastavenie skratky.....	42

Tréning.....42

Sledovanie aktivity.....	42
Automatický cieľ.....	43
Upozornenie na pohyb.....	43
Zapnutie funkcie Upozornenie na pohyb.....	43
Prispôsobenie upozornení na pohyb.....	43
Sledovanie spánku.....	43
Používanie automatického sledovania spánku.....	44
Variácie dýchania.....	44
Move IQ®.....	44
Tréninky.....	44
Začatie cvičenia.....	45
Trénovanie podľa cvičenia z aplikácie Garmin Connect.....	45
Intervalové cvičenia.....	45
Začatie intervalového cvičenia.....	46
Prispôsobenie intervalového cvičenia.....	46
Zastavenie intervalového cvičenia...	46
Nastavenie tréningového cieľa.....	47
Tréning PacePro™.....	47
Prevzatie plánu PacePro z aplikácie Garmin Connect.....	47
Vytvorenie plánu PacePro na vašich hodinách.....	48
Spustenie plánu PacePro.....	49
Pretekánie s predchádzajúcou aktivitou.....	50
Kalendár pretekov a primárne preteky.....	50
Tréning na preteky.....	51
Informácie o kalendári tréningov.....	51
Adaptívne tréningové plány.....	51
Zapnutie sebahodnotenia.....	51
Merania výkonu.....	52
Informácie o odhadovaných hodnotách VO2 max.....	52
Získanie odhadu hodnoty VO2 max. pre beh.....	53

Zobrazenie vašich odhadovaných časov pretekov	54	Nastavenia Vibrácie	64
Stav variability srdcového tepu	55	Nastavenia displeja a jas	64
Prah laktátu	55	Pripojenie	64
Čas zotavenia	56	Snímače a doplnky	64
Srdcový tep zotavovania	56	Bezdrôtové snímače	65
História	56	Párovanie bezdrôtových snímačov	66
Využívanie histórie	56	Dynamika behu	66
Osobné rekordy	57	Tipy pre prípad chýbajúcich údajov dynamiky behu	67
Zobrazenie vašich osobných rekordov	57	Výkon pri behu	67
Obnova osobného rekordu	57	Používanie ovládacích prvkov kamery Varia	68
Vymazanie osobných rekordov	57	Funkcie pripojenia telefónu	68
Zobrazenie súhrnov dát	57	Párovanie telefónu	68
Hodiny	58	Povolenie upozornení z telefónu	69
Nastavenie budíka	58	Zobrazenie upozornení	69
Úprava budíka	58	Prijatie prichádzajúceho hovoru	70
Inteligentný budík	58	Odpovedanie na textové správy	70
Používanie časovača odpočítavania	59	Vypnutie Bluetooth pripojenia telefónu	70
Odstránenie časovača odpočítavania	59	Zapnutie a vypnutie upozornení Nájst' môj telefón	70
Používanie stopiek	60	Lokalizácia telefónu, ktorý sa stratil počas aktivity GPS	70
Pridanie alternatívnych časových pásiem	60	Funkcie s pripojením cez Wi-Fi	71
Úprava alternatívneho časového pásma	61	Pripájanie k sieti Wi-Fi	71
Pridanie udalosti odpočítavania	61	Garmin Share	71
Úprava udalosti odpočítavania	61	Zdieľanie údajov pomocou Garmin Share	71
Nastavenia oznámení a upozornení	62	Prijímanie údajov pomocou Garmin Share	72
Nastavenia položky Zdravie a zdravý životný štýl	62	Nastavenia funkcie Garmin Share	72
Nastavenie upozornenia na nezvyčajný srdcový tep	62	Aplikácie telefónu a aplikácie počítača	72
Upozornenie na pohyb	62	Garmin Connect	72
Prispôsobenie upozornení na pohyb	63	Predplatné Garmin Connect+	73
Ranné hlásenie	63	Používanie aplikácie Garmin Connect	73
Prispôsobenie rannej správy	63	Aktualizácia softvéru prostredníctvom aplikácie Garmin Connect	73
Večerná správa	63	Zlúčený stav tréningov	73
Prispôsobenie večernej správy	63	Používanie funkcie Garmin Connect na vašom počítači	74
Nastavenie časových upozornení	63		
Zapnutie upozornení na pripojenie telefónu	64		

Aktualizácia softvéru prostredníctvom Garmin Express.....	74	Zdieľanie polohy z mapy pomocou aplikácie Garmin Connect.....	82
Manuálna synchronizácia údajov s aplikáciou Garmin Connect.....	74	Spustenie aktivity GPS zo zdieľaného miesta.....	82
Funkcie Connect IQ.....	74	Navigácia k zdieľanej polohe počas aktivity.....	82
Preberanie funkcií Connect IQ.....	75	Navigovanie do cieľa.....	83
Preberanie funkcií Connect IQ pomocou počítača.....	75	Navigácia späť na štart.....	83
Aplikácia Garmin Messenger.....	75	Zastavenie navigácie.....	83
Aplikácia Garmin Golf.....	75	Dráhy.....	83
Režimy zamerania.....	76	Vytvorenie dráhy v aplikácii Garmin Connect.....	84
Prispôsobenie predvoleného režimu zaostrenia.....	76	Odoslanie dráhy do vášho zariadenia.....	84
Vytvorenie vlastného režimu zamerania.....	76	Sledovanie dráhy na vašom zariadení.....	84
Nastavenia položky Zdravie a zdravý životný štýl.....	77	Zobrazenie alebo úprava podrobností o dráhe.....	84
Srdcový tep na zápästí.....	77	Kompas.....	85
Nosenie hodín.....	77	Nastavenie kurzu kompasu.....	85
Tipy týkajúce sa chybných údajov o srdcovom tepe.....	78	Mapa.....	85
Nastavenia monitora srdcového tepu na zápästí.....	78	Pridanie obrazovky s mapovými údajmi.....	85
Prenos údajov srdcového tepu.....	78	Posúvanie a priblíženie mapy.....	85
Pulzový oxymeter.....	79	Nastavenia mapy.....	85
Ako získať údaje z pulzového oxymetra.....	80	Bezpečnostné a monitorovacie funkcie.....	86
Nastavenie režimu pulzového oxymetra.....	80	Pridávanie kontaktov pre prípad núdze.....	86
Tipy v prípade chybných meraní pulzového oxymetra.....	80	Pridanie kontaktov.....	86
Automatický cieľ.....	80	Zapnutie a vypnutie funkcie rozpoznania nehôd.....	87
Minúty intenzívneho cvičenia.....	81	Žiadosť o pomoc.....	87
Naberanie minút intenzívneho cvičenia.....	81	Hudba.....	87
Sledovanie spánku.....	81	Pripojenie k externému poskytovateľovi.....	88
Používanie automatického sledovania spánku.....	81	Preberanie audio obsahu od externého poskytovateľa.....	88
Navigácia.....	81	Stiahnutie vlastného zvukového obsahu.....	88
Uloženie polôh.....	81	Počúvanie hudby.....	89
Uloženie aktuálnej polohy.....	81	Ovládacie prvky prehrávania hudby.....	89
Zobrazenie a úprava uložených polôh.....	82	Pripojenie slúchadiel Bluetooth.....	90
Odstránenie lokality.....	82	Zmena zvukového režimu.....	90

Profil používateľa..... 90

Nastavenie vášho profilu používateľa.....	90
Nastavenia pohlavia.....	90
Režim invalidného vozíka.....	90
Zobrazenie kondičného veku.....	91
Informácie o zónach srdcového tepu..	91
Kondičné ciele.....	91
Nastavenie zón srdcového tepu.....	91
Nastavenie zón srdcového tepu pomocou hodínok.....	92
Výpočty zón srdcového tepu.....	92
Nastavenie zón výkonu.....	92
Automatická detekcia meraní výkonu.....	92

Nastavenia správcu napájania..... 93

Prispôsobenie funkcie šetriča batérie.....	93
--	----

Nastavenia systému..... 93

Prispôsobenie skratiek tlačidiel.....	94
Nastavenie prístupového kódu hodínok.....	94
Zmena prístupového kódu hodínok.....	94
Kompas.....	94
Nastavenia kompasu.....	94
Manuálna kalibrácia kompasu.....	95
Nastavenie referenčného severu.....	95
Nastavenia času.....	95
Synchronizácia času.....	95
Pokročilé nastavenia systému.....	96
Zmena merných jednotiek.....	96
Nastavenia nahrávanie údajov.....	96
Obnovenie všetkých predvolených nastavení.....	96
Zobrazenie informácií o zariadení.....	97
Zobrazenie elektronického štítku s informáciami o predpisoch a ich dodržiavaní.....	97

Informácie o zariadení..... 97

Informácie o displeji AMOLED.....	97
Nabíjanie hodínok.....	98
Technické údaje.....	98

Informácie o batérii.....	99
Starostlivosť o zariadenie.....	99
Čistenie hodínok.....	99
Výmena remienkov.....	100

Riešenie problémov..... 100

Aktualizácie produktov.....	100
Ako získať ďalšie informácie.....	100
Moje zariadenie je v nesprávnom jazyku.....	100
Tipy na maximalizáciu výdrže batérie.....	101
Reštartovanie hodínok.....	101
Je môj telefón kompatibilný s mojimi hodinkami?.....	101
Môj telefón sa nepripojí k hodinkám.....	101
Môžem s hodinkami použiť snímač Bluetooth?.....	101
Moje slúchadlá sa nepripoja k hodinkám.....	102
Hudba sa preruší alebo moje slúchadlá nezostanú pripojené.....	102
Ako zrušiť stlačenie tlačidla okruhu?.....	102
Vyhľadanie satelitných signálov.....	102
Zlepšenie príjmu satelitného signálu GPS.....	102
Srdcový tep udávaný mojimi hodinkami nie je presný.....	102
Hodnota teploty aktivity nie je presná.....	103
Ukončenie režimu ukážky.....	103
Sledovanie aktivity.....	103
Môj krokomer sa javí nepresný.....	103
Počty krokov na hodinkách a v mojom účte Garmin Connect sa nezhodujú.....	103

Príloha..... 103

Štandardná klasifikácia na základe hodnoty VO2 Max.....	104
Farebné zóny a hodnoty dynamiky behu.....	105
Údaje o pomere doby kontaktu so zemou.....	105
Údaje o vertikálnej oscilácii a vertikálnom pomere.....	106
Veľkosť a obvod kolesa.....	106

Dátové polia..... 107

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  pre zapnutie hodínok.
- 2 Podľa pokynov na obrazovke dokončíte úvodné nastavenie.
Počas úvodného nastavenia môžete svoj telefón spárovať s hodinkami, aby ste dostávali upozornenia, synchronizovali svoje aktivity a ďalšie ([Párovanie telefónu, strana 68](#)).
- 3 Nabite hodinky ([Nabíjanie hodínok, strana 98](#)).
- 4 Vyhľadajte aktualizácie softvéru ([Nastavenia systému, strana 93](#)).
Ak chcete, aby vám hodinky slúžili čo najlepšie, musíte aktualizovať ich softvér. Aktualizácie softvéru obsahujú zmeny a vylepšenia súkromia, bezpečnosti a funkcií.
- 5 Spustíte aktivitu ([Spustenie aktivity, strana 10](#)).

Prehľad zariadenia



 Tlačidlo ŠTART	• Hodinky zapnete podržaním tlačidla na dve sekundy. • Stlačením otvoríte ponuku aktivít a aplikácií vrátane nastavení hodínok. • Podržaním na 2 sekundy zobrazíte ponuku ovládacích prvkov vrátane nabitia zariadenia. • Podržte, kým hodinky vibrujú 3-krát na vyžiadanie pomoci (<i>Bezpečnostné a monitorovacie funkcie, strana 86</i>).
 Tlačidlo SPÄŤ	• Stlačením sa vrátite na predchádzajúcu stránku. TIP: počas aktivity sa na obrazovke zobrazujú tipy, ktoré vysvetľujú správanie tlačidiel, ktoré nie je predvolené. • Podržaním zobrazíte vlastnú funkciu skratky (<i>Nastavenie skratky, strana 42</i>).
 Dotyková obrazovka	• Posúvaním nahor, nadol, doľava alebo doprava môžete prechádzať cez prehľady, funkcie a ponuky (<i>Tipy na používanie dotykovej obrazovky, strana 2</i>). • Ťuknutím zvolíte možnosť v ponuke. • Potiahnutím prstom vpravo sa vrátite na predchádzajúcu obrazovku.

Tipy na používanie dotykovej obrazovky

- Potiahnutím prstom nahor alebo nadol môžete pomaly prechádzať zoznamami a ponukami.
- Ťuknutím vyberiete položku.
- Ťuknutím prebudíte hodinky.
- Potiahnutím prstom nahor na úvodnej obrazovke hodínok prechádzate prehľadmi.
- Potiahnutím prstom doľava na úvodnej obrazovke hodínok zobrazíte ponuku aplikácií a aktivít vrátane nastavení hodínok.
- Potiahnutím prstom vpravo sa vrátite na predchádzajúcu obrazovku.
- Ťuknite a podržte položku na úvodnej obrazovke hodínok pre zobrazenie kontextových informácií, ako sú prehľady alebo ponuky, ak sú k dispozícii.
- Počas aktivity môžete potiahnutím prstom nahor alebo nadol zobraziť nasledujúcu obrazovku s údajmi.
- Potiahnutím prsta doprava počas aktivity zobrazíte ponuku hodínok, ciferník a prehľady.
- Počas aktivity potiahnite prstom doľava, aby sa zobrazil hudobný prehrávač.
- Ak je k dispozícii, vyberte  alebo potiahnite prstom, aby sa zobrazili možnosti ponuky.
- Každý výber v ponuke vykonajte samostatným krokom.

Uzamknutie a odomknutie zariadenia

Zariadenie môžete uzamknúť, aby ste zabránili náhodnému dotyku obrazovky a stlačeniu tlačidiel.

POZNÁMKA: môžete si prispôbiť ponuku ovládacích prvkov (*Prispôbenie ponuky ovládacích prvkov, strana 42*).

1 Podržte  na zobrazenie ponuky ovládacích prvkov.

2 Vyberte .

Zariadenie nebude reagovať na dotyky ani stlačenie tlačidiel, kým ho neodomknete.

3 Podržaním akéhokoľvek tlačidla sa zariadenie odomkne.

Prehľad ikon

Blikajúca ikona znamená, že vaše hodinky vyhľadávajú signál. Neprerušovane svietiaci ikona znamená, že sa našiel signál z pripojeného snímača. Ak je ikona prečiarknutá, znamená to, že funkcia je vypnutá.

Úplný zoznam kompatibilných snímačov nájdete v časti [Bezdrôtové snímače](#), strana 65.

	Stav pripojenia telefónu (<i>Zapnutie upozornení na pripojenie telefónu</i> , strana 64)
	Stav snímača srdcového tepu <i>Tipy týkajúce sa chybných údajov o srdcovom tepe</i> , strana 78
	Stav LiveTrack (<i>Bezpečnostné a monitorovacie funkcie</i> , strana 86)
	Stav snímača rýchlosti a kadencie (<i>Párovanie bezdrôtových snímačov</i> , strana 66)

Aplikácie a aktivity

Vaše hodinky obsahujú množstvo predinštalovaných aplikácií a aktivít.

Aplikácie: aplikácie poskytujú interaktívne funkcie pre vaše hodinky, ako je zobrazenie tréningov alebo počúvanie hudby ([Aplikácie](#), strana 4).

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

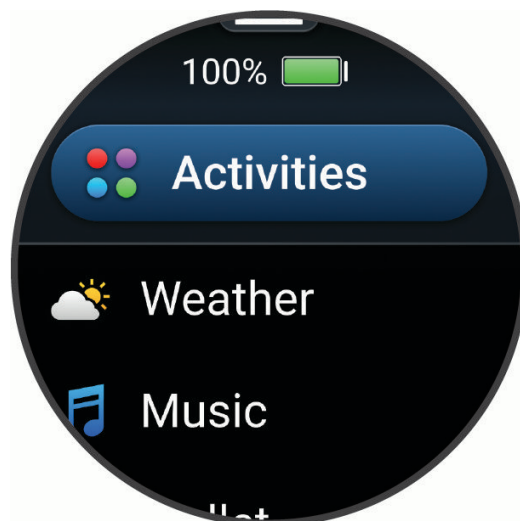
Ďalšie informácie o presnosti sledovania aktivity a metrík na sledovanie zdravotného stavu nájdete na stránke garmin.com/ataccuracy.

Aplikácie Connect IQ™: funkcie do hodínok môžete pridávať inštalovaním aplikácií z aplikácie Connect IQ store ([Preberanie funkcií Connect IQ](#), strana 75).

Aplikácie

Hodinky si môžete prispôbiť pomocou ponuky aplikácií, vďaka čomu môžete rýchlo získať prístup k funkciám hodínok a možnostiam. Niektoré aplikácie vyžadujú pripojenie ku kompatibilnému telefónu cez Bluetooth®. Veľa aplikácií sa nachádza aj v pohľadoch ([Prehľady, strana 33](#)) alebo ovládacích prvkoch ([Ovládacie prvky, strana 39](#)).

Na úvodnej obrazovke hodínok potiahnite prstom doľava, aby sa zobrazil zoznam aplikácií.



Názov	Ďalšie informácie
	Výberom zobrazíte kombinované informácie výškomeru, barometra a kompasu.
Alarmy	Vyberte, ak chcete nastaviť alarm.
Alternatívne časové zóny	Zobrazuje aktuálny čas v ďalších časových pásmach.
Odoslať srdcový tep	Vyberte, ak preniesť údaje o srdcovom tepe do spárovaného zariadenia (<i>Prenos údajov srdcového tepu, strana 78</i>).
Kalkulačka	Výberom môžete použiť kalkulačku, vrátane kalkulačky prepitného.
Kalendár	Výberom zobrazíte nadchádzajúce podujatia z kalendára telefónu.
Hodiny	Výberom nastavíte budík, časovač, stopky, alternatívne časové pásmo alebo udalosť odpočítavania (<i>Hodiny, strana 58</i>).
Kompas	Zobrazuje elektronický kompas.
Odpočítavania	Zobrazuje nadchádzajúce udalosti odpočítavania.
Connect IQ Store	Výberom môžete používať Connect IQ Store obchod v hodinkách (<i>Funkcie Connect IQ, strana 74</i>).
Garmin Share	Výberom môžete odosielať alebo prijímať údaje s inými zariadeniami Garmin® (<i>Garmin Share, strana 71</i>).
Health Snapshot™	Výberom zaznamenáte niekoľko kľúčových zdravotných metrík (<i>Health Snapshot, strana 6</i>).
História	Výberom zobrazíte zaznamenanú históriu aktivity, záznamy a súhrnné čísla (<i>Využívanie histórie, strana 56</i>).
Messenger	Výberom môžete zobrazovať a odosielať správy z aplikácie telefónu Garmin Messenger™ (<i>Aplikácia Garmin Messenger, strana 75</i>).
Fáza mesiaca	Výberom zobrazíte čas východu a západu mesiaca a k tomu fázu mesiaca na základe vašej polohy GPS.
Hudba	Výberom môžete ovládať prehrávanie zvuku pomocou hodínok (<i>Počúvanie hudby, strana 89</i>).
Upozornenia	Výberom môžete zobrazovať oznámenia z telefónu (<i>Zobrazenie upozornení, strana 69</i>).
Pulzový oxymeter	Vyberte na nameranie pulzovým oxymetrom (<i>Pulzový oxymeter, strana 79</i>).
Nastavenia	Výberom otvoríte ponuku nastavení.
Akcie	Vyberte túto možnosť, ak chcete zobrazovať prispôbený zoznam akcií (<i>Pridať tovar, strana 39</i>).
Stopky	Vyberte, ak chcete používať stopky.
Východ & západ slnka	Výberom zobrazíte časy východu a západu slnka a časy súmraku.
Časovače	Vyberte, ak chcete nastaviť časovač.
Tipy	Výberom zobrazíte interaktívne tipy na použitie hodínok a oskenujete priame prepojenie na lokalitu support.garmin.com , kde získate prístup k príručke používateľa hodínok.
Peňaženka	Výberom otvoríte peňaženku Garmin Pay™ (<i>Garmin Pay, strana 6</i>).

Názov	Ďalšie informácie
Obrázok pozadia	Výberom prispôsobíte úvodnú obrazovku hodínok (<i>Prispôsobenie vzhľadu hodín, strana 32</i>).
Počasie	Výberom zobrazíte aktuálnu predpoveď počasia a podmienky.
Cvičenia	Výberom môžete zobraziť svoje uložené cvičenia (<i>Tréningy, strana 44</i>).

Health Snapshot

Funkcia Health Snapshot 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. Funkciu Health Snapshot môžete pridať do zoznamu obľúbených aplikácií (*Prispôsobenie aktivít a aplikácií, strana 26*).

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 Vyberte jednu z možností:
 - Na úvodnej obrazovke hodínok stlačte .
 - Podržte .
- 2 Vyberte položku **Peňaženka**.

3 Zadajte štvorciferný prístupový kód.

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

Zobrazí sa platobná karta, ktorú ste použili naposledy.



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

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

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

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

TIP: po úspešnom zadaní prístupového kódu môžete vykonávať platby bez zadávania prístupového kódu po dobu 24 hodín, pokiaľ budete mať hodinky neustále na ruke. Ak hodinky zložíte zo zápaliska 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 vívoactive 6 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 vívoactive 6 vytvoriť nový prístupový kód a znovu zadať informácie o karte.

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

Pri najbližšej platbe realizovanej pomocou hodínok vívoactive 6 budete musieť zadať nový prístupový kód.

Používanie funkcie Messenger

UPOZORNENIE

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

OZNÁMENIE

Ak chcete používať funkciu Messenger, vaše hodinky vívoactive 6 musia byť pripojené k aplikácii Garmin Messenger vo vašom kompatibilnom telefóne pomocou technológie Bluetooth.

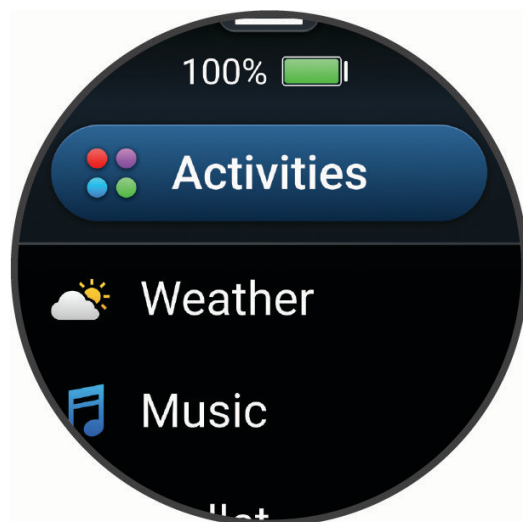
Funkcia Messenger v hodinkách umožňuje zobrazovať, vytvárať a odpovedať na správy z aplikácie telefónu Garmin Messenger.

- 1 Potiahnutím prstom nahor na ciferníku hodínok zobrazíte náhľad 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.

Aktivity

Na úvodnej obrazovke hodinek potiahnite prstom doľava a vyberte položku **Aktivity**. Zoznam vašich obľúbených aktivít sa zobrazuje v hornej časti zoznamu ([Prispôbenie zoznamu vašich obľúbených aktivít](#), strana 27).

POZNÁMKA: niektoré aktivity sa zobrazujú vo viacerých kategóriách.



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

Spustenie aktivity

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

- 1 Na úvodnej obrazovke hodinek stlačte tlačidlo .
- 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 Ak chcete spustiť časovač aktivity, stlačte ikonu .

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

Tipy na zaznamenávanie aktivít

- Pred začiatkom aktivity hodinky nabite ([Nabíjanie hodinek, strana 98](#)).
- Pri niektorých aktivitách stlačte  na zaznamenanie okruhov, spustenie novej série alebo pozície alebo prechod na ďalší krok cvičenia.
Ak chcete zrušiť okruh pre určité činnosti, môžete vybrať položku  ([Ako zrušiť stlačenie tlačidla okruhu?, strana 102](#)).
- Potiahnutím prstom nahor alebo nadol zobrazíte ďalšie obrazovky s údajmi.

Zastavenie aktivity

- 1 Stlačte ikonu .
- 2 Vyberte jednu z možností:
 - Ak chcete obnoviť aktivitu, vyberte položku **Pokračovať**.
 - Ak chcete uložiť aktivitu a zobraziť podrobnosti, vyberte položku **Uložiť**, stlačte tlačidlo  a vyberte požadovanú možnosť.
POZNÁMKA: po uložení aktivity môžete zadať údaje sebahodnotenia ([Hodnotenie aktivity, strana 11](#)).
 - 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 102](#)).
 - Ak sa chcete spätne 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 spätne navigovať k počiatočnému bodu aktivity najpriamejšou cestou, vyberte položky **Späť na Štart > Vzdušnou čiarou**.
POZNÁMKA: táto funkcia je k dispozícii len na aktivity, ktoré používajú GPS.
 - Ak chcete zmerať rozdiel medzi srdcovým tepom na konci aktivity a srdcovým tepom o dve minúty neskôr, vyberte položku **ST pri návrate do pokoja** a počkajte, kým časovač odpočíta čas ([Srdcový tep zotavovania, strana 56](#)).
 - Aktivitu odstránite výberom položky .

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

Hodnotenie aktivity

POZNÁMKA: táto funkcia nie je dostupná pre všetky aktivity.

Môžete prispôbiť nastavenie sebahodnotenia pre určité aktivity ([Zapnutie sebahodnotenia, strana 51](#)).

1 Po dokončení aktivity vyberte položku **Uložiť** ([Zastavenie aktivity, strana 10](#)).

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

Beh

Skôr než budete môcť pri behu používať bezdrôtový snímač, musíte ho spárovať so svojimi hodinkami ([Párovanie bezdrôtových snímačov, strana 66](#)).

1 Nasadte si bezdrôtové snímače, napríklad monitor srdcového tepu (voliteľné).

2 Stlačte ikonu .

3 Vyberte položky **Aktivity > Beh**.

4 Ak používate voliteľné bezdrôtové snímače, počkajte, kým sa k nim hodinky pripoja.

5 Vyjdite von a počkajte, kým hodinky nájdu satelity.

6 Ak chcete spustiť časovač aktivity, stlačte ikonu .

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

7 Choďte si zabehať.

8 Ak chcete zaznamenávať okruhy (voliteľné), stlačte .

9 Posúvaním nahor alebo nadol môžete prechádzať obrazovkami s údajmi.

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

Dráhový beh

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

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

1 Postavte sa na outdoorovú trať.

2 Na úvodnej obrazovke hodín stlačte tlačidlo .

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

4 Čakajte, kým hodinky nájdu satelity.

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

6 Vyberte položku **Číslo dráhy**.

7 Zvoľte číslo dráhy.

8 Stlačte .

9 Bežte okolo trate.

10 Po dokončení aktivity stlačte ikonu  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 Stlačte ikonu .
- 2 Vyberte položky **Aktivita > Beh > Virtuálny beh**.
- 3 Vo svojom tablete, notebooku alebo telefóne otvorte aplikáciu Zwift™, prípadne inú tréningovú aplikáciu.
- 4 Ak chcete spustiť aktivitu behu a spárovať zariadenia, postupujte podľa pokynov na obrazovke.
- 5 Stlačením  spustíte časovač aktivity.
- 6 Po dokončení aktivity stlačte ikonu  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 10*).
- 2 Bežte na bežiacom páse, až pokým hodinky nezaznamenajú najmenej 2,4 km (1,5 mi.).
- 3 Po dokončení aktivity stlačte tlačidlo , čím zastavíte časovač aktivity.
- 4 Vyberte jednu z možností:
 - Ak vzdialenosť bežiaceho pásu kalibrujete prvýkrát, vyberte položku **Uložiť**. Zariadenie vyžiada dokončenie kalibrácie bežiaceho pásu.
 - Na manuálnu kalibráciu vzdialenosti bežiaceho pásu po prvej kalibrácii vyberte položku **Kalibrovať a uložiť** > .
- 5 Skontrolujte prejdenu vzdialenosť na displeji bežiaceho pásu a zadajte vzdialenosť do hodínok.

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 Stlačte ikonu .
- 2 Vyberte položky **Aktivita > Beh > Prekážkové preteky**.
- 3 Ak chcete spustiť časovač aktivity, stlačte ikonu .
- 4 Stlačte  na manuálne označenie začiatku a konca každej prekážky.

POZNÁMKA: môžete nakonfigurovať nastavenie pre **Sledovanie prekážok** a uložiť polohu prekážok od prvého okruhu dráhy. Pri opakujúcich sa okruhoch dráhy hodinky používajú uložené polohy a prepínajú tak medzi prekážkou a bežeckým intervalom.

- 5 Po dokončení aktivity stlačte ikonu  a vyberte položku **Uložiť**.

Bicyklovanie

Jazda na bicykli

Skôr než budete môcť pri jazde používať bezdrôtový snímač, musíte ho spárovať so svojimi hodinkami ([Párovanie bezdrôtových snímačov, strana 66](#)).

- 1 Spárujte bezdrôtové snímače, napríklad snímač srdcového tepu alebo svetlá na bicykel (voliteľné).
- 2 Stlačte ikonu .
- 3 Vyberte položku **Aktivity > Bicyklovanie > Bicyklovanie**.
- 4 Ak používate voliteľné bezdrôtové snímače, počkajte, kým sa k nim hodinky pripoja.
- 5 Vyjdite von a počkajte, kým hodinky nájdu satelity.
- 6 Ak chcete spustiť časovač aktivity, stlačte ikonu .
Hodinky zaznamenávajú údaje o aktivite iba vtedy, keď je spustený časovač aktivít.
- 7 Začnite s aktivitou.
- 8 Posúvaním nahor alebo nadol môžete prechádzať obrazovkami s údajmi.
- 9 Po dokončení aktivity stlačte ikonu  a vyberte položku **Uložiť**.

Plávanie

POZNÁMKA: pri plaveckých aktivitách je na hodinkách povolený monitor srdcového tepu na záspäť.

Plávanie v bazéne

- 1 Stlačte ikonu .
- 2 Vyberte položku **Aktivity > Plávanie > Pl. v bazéne**.
- 3 Vyberte veľkosť bazéna alebo zadajte vlastnú veľkosť.
- 4 Pred začatím plávania skontrolujte nastavenia aktivity ([Nastavenia aktivít, strana 28](#)).
Napríklad nastavenie uzamknutia dotykového displeja je pre aktivity plávania predvolene zapnuté.
- 5 Stlačte .
Zariadenie zaznamenáva údaje o plávaní iba vtedy, keď je spustený časovač aktivít.
- 6 Začnite plávať.
Zariadenie automaticky zaznamenáva intervaly a dĺžky plávania. Funkcia **Funkcia automatického oddychu** je predvolene zapnutá ([Automatický odpočinok a manuálny odpočinok pri plávaní, strana 14](#)).
- 7 Po dokončení aktivity stlačte ikonu  a vyberte položku **Uložiť**.

Terminológia plávania

Dĺžka: preplávaná vzdialenosť celého bazéna

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

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

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

Typy záberov

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

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

Tipy týkajúce sa plaveckých aktivít

- Pred začatím plávania skontrolujte nastavenia aktivity ([Nastavenia aktivít, strana 28](#)).
Napríklad nastavenie uzamknutia dotykového displeja je pre aktivity plávania predvolene zapnuté.
- Stlačte  na zaznamenanie intervalu počas plávania v otvorených vodách.
- Ak chcete pred začatím plaveckej aktivity v bazéne vybrať veľkosť bazéna alebo zadať vlastnú veľkosť, postupujte podľa pokynov na obrazovke.
Hodinky merajú a zaznamenávajú vzdialenosť podľa dokončených dĺžok bazéna. Aby sa zobrazila presná vzdialenosť, musí byť zadaná správna veľkosť bazéna. Pri najbližšom začatí plaveckej aktivity v bazéne použijú hodinky túto veľkosť bazéna. Na zmenu veľkosti môžete prejsť nadol a vybrať nastavenia aktivity a vybrať položku **Veľkosť bazéna**.
- Na dosiahnutie presných výsledkov zaplávať celú dĺžku bazéna a použite jeden typ záberu pre celú dĺžku. Pri odpočinku stopky pozastavte aktivitu.
- Stlačte  na zaznamenanie odpočinku počas plávania v bazéne ([Automatický odpočinok a manuálny odpočinok pri plávaní, strana 14](#)).
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 15](#)).

Automatický odpočinok a manuálny odpočinok pri plávaní

Funkcia automatického oddychu je k dispozícii len pre plávanie v bazéne. Hodinky automaticky zistia, kedy odpočívate, a zobrazí sa obrazovka odpočinku. Ak odpočívate dlhšie ako 15 sekúnd, hodinky automaticky vytvoria interval oddychu. Keď začnete znova plávať, hodinky automaticky začnú nový interval plávania.

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

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

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

Tréning s funkciou Drill Log (zaznamenávanie cvičenia)

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

- 1 Ak chcete zobraziť obrazovku funkcie zaznamenávania cvičenia počas aktivity plávania v bazéne, prejdite nahor alebo nadol.
- 2 Ak chcete spustiť časovač cvičenia, stlačte .
- 3 Po dokončení intervalu cvičenia stlačte .
Časovač cvičenia sa zastaví, ale časovač aktivity pokračuje v zaznamenávaní celého plaveckého tréningu.
- 4 Zvoľte vzdialenosť pre dokončené cvičenie.
Zvýšenia vzdialenosti vychádzajú z veľkosti bazénu vybranej pre profil aktivity.
- 5 Vyberte jednu z možností:
 - Na spustenie ďalšieho intervalu cvičenia stlačte .
 - Ak sa chcete vrátiť na obrazovky s údajmi o plávaní, prejdite nahor alebo nadol.

Multišport

Triatlonisti, duatlonisti a iní multišportoví pretekári môžu využiť aplikácie pre multišportové aktivity, ako napríklad alebo . 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 prispôsobiť 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 Stlačte ikonu .
- 2 Vyberte položku **Aktivita**.
- 3 Ak chcete spustiť časovač aktivity, stlačte ikonu .
POZNÁMKA: pri prvom spustení triatlonovej aktivity môžete zapnúť funkciu , aby hodinky automaticky rozpoznali zmeny športu a prešli na ďalší prechod alebo šport ([Nastavenia aktivít, strana 28](#)).
- 4 Ak je to potrebné, stlačte  na začiatku a na konci každého prechodu ([Ako zrušiť stlačenie tlačidla okruhu?, strana 102](#)).
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  a zmeňte šport.
- 5 Po dokončení aktivity stlačte ikonu  a vyberte položku **Uložiť**.

Vytvorenie multišportovej aktivity

- 1 Stlačte ikonu .
- 2 Vyberte položku **Aktivita** > **Upraviť** > **Pridať**.
- 3 Vyberte typ multišportovej aktivity alebo vyberte položku **Vlastné** a zadajte názov.
Rovnaké názvy aktivít sa líšia číslom. Napríklad Triatlon(2).
- 4 Vyberte dve alebo viac aktivít.
- 5 Vyberte jednu z možností:
 - 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**.

Aktivity v posilňovni

Hodinky možno použiť pri tréningu v interiéri, napríklad pri behu na trati v hale alebo pri používaní stacionárneho bicykla. Systém GPS je počas aktivít v interiéri vypnutý ([Nastavenia aktivít, strana 28](#)).

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

TIP: držanie sa riadidiel bežiaceho pásu znižuje presnosť.

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

Zaznamenanie silového tréningu

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

TIP: počas silového tréningu stlačte  na zobrazenie ďalších možností.

1 Stlačte ikonu .

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

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

3 Ak zaznamenávate silový tréning po prvýkrát, vyberte položky **Cvičenia > Prehľadávať tréningy** a postupujte podľa pokynov na obrazovke ([Trénovanie podľa cvičenia z aplikácie Garmin Connect, strana 45](#)).

4 Vyberte cvičenie.

POZNÁMKA: ak nemáte do hodínok stiahnuté žiadne silové cvičenia, vyberte položku **Voľne** >  a prejdite na krok 7.

5 Posunutím nadol zobrazíte podrobnosti tréningu.

6 Vyberte položku **Cvičiť**.

Ďalšie možnosti cvičenia môžete zobraziť výberom položky **Viac**.

7 Ak chcete spustiť časovač aktivity, stlačte ikonu .

8 Spustíte prvú sériu.

Hodinky predvolene spočítajú opakovania. Počet opakovaní sa zobrazí, keď ich vykonáte aspoň štyri. Počítanie opakovaní môžete deaktivovať v nastaveniach aktivity ([Nastavenia aktivít, strana 28](#)).

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

9 Posunutím nahor alebo nadol zobrazíte ďalšie obrazovky s údajmi.

10 Stlačte  na dokončenie série.

Hodinky zobrazia celkový počet opakovaní v sérii.

11 Ak je to potrebné, upravte počet opakovaní, vyberte , aby ste pridali hmotnosť použitú na sériu, a vyberte položku **Hotovo**.

12 Zobrazí sa časovač odpočinku a odpočítava sa čas do ďalšej série.

TIP: môžete počkať, kým časovač uplynie, alebo stlačiť  a okamžite spustiť ďalšiu sériu.

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

14 Po dokončení aktivity stlačte  a vyberte položku **Zastaviť cvičenie**.

Tipy na zaznamenávanie silových tréningov

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

Zaznamenanie aktivity HIIT

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

- 1 Stlačte ikonu .
- 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 **Cvičenia** budete sledovať uložené cvičenie.
- 4 V prípade potreby postupujte podľa pokynov na obrazovke.
- 5 Výberom položky  spustíte prvé kolo.
Hodinky zobrazia časovač odpočítavania a váš aktuálny srdcový tep.
- 6 V prípade potreby vyberte položku  a manuálne sa presuňte na ďalšie kolo alebo oddych.
- 7 Po dokončení aktivity stlačte tlačidlo , čím zastavíte časovač aktivity.
- 8 Vyberte položku **Uložiť**.

Zaznamenanie aktivity mobility

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

- 1 Stlačte ikonu .
- 2 Vyberte položky **Aktivita > Telocvičňa > Mobilita**.
- 3 Posuňte sa nadol a vyberte položku **Tréning**.
- 4 Vyberte jednu z možností:
 - Ak chcete zmeniť intervaly aktivity a odpočinku, vyberte položku **Intervaly**.
 - Na stiahnutie a dokončenie cvičenia z Garmin Connect vyberte položky **Knižnica tréningov > Prehľadávať tréningy** a postupujte podľa pokynov na obrazovke.
- 5 Ak chcete spustiť časovač aktivity, stlačte .
- 6 Posunutím nadol zobrazíte ďalšie obrazovky s údajmi.

Golf

Hranie golfu

Pred prvou hrou je potrebné prevziať aplikáciu Garmin Golf™ z obchodu s aplikáciami na svojom telefóne (*Aplikácia Garmin Golf, strana 75*).

Pred začiatkom golfovej hry je potrebné hodinky nabiť (*Nabíjanie hodín, strana 98*).

1 Stlačte ikonu .

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.

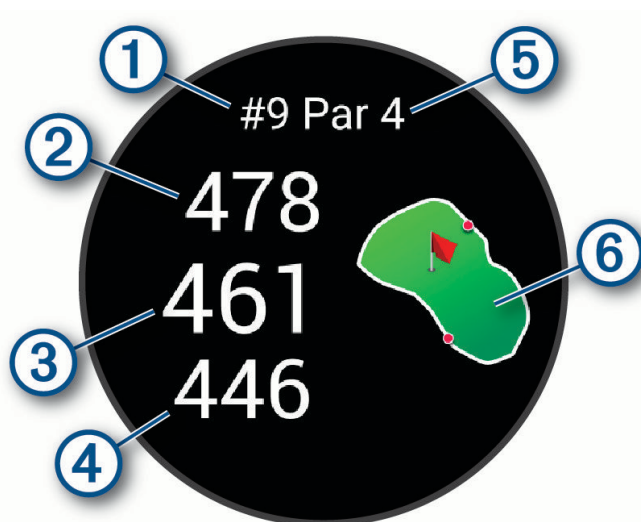
Golfové ihriská sa automaticky aktualizujú.

4 Stlačte ikonu .

5 Vyberte  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

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:

- Ťuknutím na mapu zobrazíte podrobnosti alebo zmeníte polohu kolíka (*Posunutie vlajky, strana 20*).
- Stlačte tlačidlo  pre otvorenie ponuky golf (*Ponuka Golf, strana 19*).
- Podržte tlačidlo  pre otvorenie golfových nastavení (*Golfové nastavenia, strana 19*).

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

Ponuka Golf

Počas kola môžete stlačiť  na zobrazenie ďalších funkcií v ponuke Golf.

Zobraziť jamkovisko: umožňuje vám presunúť polohu jamky, aby ste získali presnejšie meranie vzdialenosti (*Posunutie vlajky, strana 20*).

Prekážky: zobrazuje bunkre a vodné prekážky pre aktuálnu jamku.

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

Zmeniť jamku: umožňuje vám manuálne zmeniť jamku.

Skóre karta: otvára skóre kartu pre kolo (*Zaznamenávanie skóre, strana 22*).

Ukazovateľ: 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.

Zhrnutie kola: prezrite si svoje skóre, štatistiky a informácie o počte krokov počas kola.

Zmeranie odpalu: zobrazuje vzdialenosť predchádzajúceho odpalu zaznamenaného pomocou funkcie Garmin AutoShot™ (*Zobrazenie meraných odpalov, strana 21*). Odpal môžete zaznamenať aj manuálne (*Manuálne meranie odpalu, strana 22*).

Posl.odpal: zobrazte informácie o poslednom údere.

POZNÁMKA: môžete zobraziť vzdialenosti všetkých výstrelov zaznamenaných počas aktuálneho kola. V prípade potreby môžete výstrel pridať manuálne (*Manuálne pridanie odpalu, strana 22*).

Štatistiky palice: zobrazuje vaše štatistiky s každou golfovou palicou, ako sú napríklad informácie o vzdialenosti a presnosti. Zobrazí sa, keď spárujete kompatibilné snímače sledovania golfových palíc Approach® CT10 alebo keď povolíte nastavenie Odporúčaná palica.

Východ & západ slnka: zobrazuje časy východu, západu a súmraku za daný deň.

Nastavenia: umožňuje vám prispôbiť nastavenia golfových aktivít (*Golfové nastavenia, strana 19*).

Ukončiť okruh: ukončí aktuálne kolo.

Golfové nastavenia

Počas hry stlačte , vyberte položku Nastavenia a prispôbte si golfové nastavenia a funkcie.

Skóre: umožňuje nastaviť preferencie záznamu skóre a zapnutie sledovania štatistík.

Vzdialenosť drivera: nastaví priemernú vzdialenosť odpálenej loptičky z odpaliska.

Turnajový režim: vypína funkcie vzdialenosti PinPointer a PlaysLike. Tieto funkcie nie sú povolené počas sankcionovaných turnajov alebo kôl výpočtu hendikepu.

Vzdialenosť v golfe: nastavuje jednotku merania pre vzdialenosť.

Odporúčaná palica: zobrazí výzvu, ktorá vám umožní zadať, ktorú golfovú palicu ste použili po každom zaznamenanom odpale.

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

Snímače golfových palíc: umožňuje vám nastaviť kompatibilné snímače na sledovanie golfovej palice Approach CT10.

Posunutie vlajky

Môžete priblížiť pohľad na green a posunúť polohu jamky.

- 1 Na obrazovke s informáciami o jamke stlačte .
- 2 Vyberte položku **Zobraziť jamkovisko**.
- 3 Ťuknite na jamku a posuňte ju do správnej polohy.
 indikuje zvolenú polohu jamky.
- 4 Stlačte  na potvrdenie polohy jamky.

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

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 .
- 2 Vyberte položku **Ukazovateľ**.
Šípka ukazuje smer k jamke.

Zobrazenie oblúkových vzdialeností a zalomení

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

- 1 Stlačte tlačidlo .
- 2 Vyberte položku **Lay-upy**.

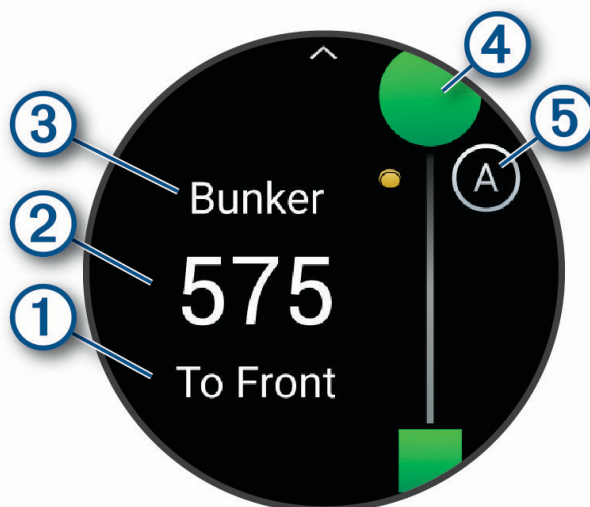
POZNÁMKA: vzdialenosti a polohy sa po ich prejdení odstránia zo zoznamu.

Zobrazenie prekážok

Môžete zobraziť vzdialenosti k prekážkam pozdĺž fairway pre jamky s parom 4 a 5. Prekážky ovplyvňujúce úder sú zobrazované samostatne alebo v skupinách, čo vám pomôže lepšie určiť vzdialenosť k oblúku a dolet loptičky.

1 Stlačte tlačidlo .

2 Vyberte položku **Prekážky**.



- Na obrazovke sa zobrazí smer ① a vzdialenosť ② k prednej alebo zadnej časti najbližšej prekážky.
- V hornej časti obrazovky bude uvedený typ prekážky ③.
- Green je zobrazený ako polkruh ④ v hornej časti obrazovky. Čiara pod greenom predstavuje stred ferveja.
- Prekážky ⑤ sú označené písmenom, ktoré znamená poradie prekážok na jamku, a zobrazujú sa pod greenom v približných polohách vzhľadom na fervej.

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 Počas hrania golfu stlačte .

2 Vyberte položku **Zmeranie odpalu**.

Zobrazí sa posledná vzdialenosť odpalu.

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

3 Stlačte  a výberom položky **Predchádzajúce odpálenia** si pozrite 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 .
- 3 Vyberte položku **Zmeranie odpalu**.
- 4 Stlačte tlačidlo .
- 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.

Manuálne pridanie odpalu

Ak zariadenie nerozpoznalo odpal, môžete ho pridať manuálne. Odpal musíte pridať z polohy vynechaného odpalu.

- 1 Stlačte tlačidlo .
- 2 Vyberte položku **Posl.odpal** >  > **Pridať úder**.
- 3 Vyberte  na začatie nového odpalu z vášho aktuálneho miesta.

Zaznamenávanie skóre

- 1 Počas hrania golfu stlačte .
- 2 Vyberte položku **Skóre karta**.
- 3 Vyberte jamku.
- 4 Na nastavenie skóre vyberte  alebo .

Nastavenia záznamu skóre

Počas kola stlačte  a vyberte položky **Nastavenia** > **Skóre**.

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

Bodovanie s hendikepom: povoliť záznam skóre s hendikepom.

Zobraziť skóre: v hornej časti vašej skóre karty sa zobrazí vaše celkové skóre kola ([Zaznamenávanie skóre, strana 22](#)).

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

Tres. údery: povoľuje sledovanie trestných úderov počas hrania golfu ([Záznam golfových štatistík, strana 23](#)).

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

Nastavenie spôsobu záznamu skóre

Môžete zmeniť spôsob, akým hodinky zaznamenávajú vaše skóre.

- 1 Počas kola stlačte .
- 2 Vyberte položky **Nastavenia** > **Skóre** > **Spôsob bodovania**.
- 3 Vyberte spôsob záznamu skóre.

Stableford skórovanie

Keď zvolíte metódu skórovania Stableford ([Nastavenie spôsobu záznamu skóre, strana 22](#)), 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

Sledovanie golfových štatistík

Ak v hodinkách zapnete sledovanie štatistík, môžete si prezerať svoje štatistiky pre aktuálnu hru ([Zobrazenie prehľadu kola, strana 23](#)). Pomocou aplikácie Garmin Golf môžete porovnávať hry a sledovať svoje zlepšenia.

- 1 Stlačte ikonu .
- 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.
Golfové ihriská sa automaticky aktualizujú.
- 4 Vyberte  > **Nastavenia** > **Skóre** > **Sledovanie štatistík**.

Záznam golfových štatistík

Než začnete zaznamenávať štatistiky, musíte zapnúť sledovanie štatistík ([Sledovanie golfových štatistík, strana 23](#)).

- 1 Zo skóre karty vyberte jamku.
- 2 Nastavte počet vykonaných odpalov vrátane puttov a vyberte **Uložiť**.
- 3 Nastavte počet puttov a vyberte **Uložiť**.
POZNÁMKA: počet puttov sa používa iba na sledovanie štatistík a nezvyšuje vaše skóre.
- 4 Vyberte jednu z možností:
 - Ak loptička dopadne na fervej, vyberte možnosť .
 - Ak loptička dopadne mimo ferveja, vyberte možnosť  alebo .
- 5 Vyberte **Uložiť**.

Zobrazenie histórie úderov

- 1 Po odohratí jamky stlačte tlačidlo .
- 2 Vyberte položku **Posl.odpal** na zobrazenie informácie o poslednom údere.

Zobrazenie prehľadu kola

Počas kola si môžete prezrieť svoje skóre, štatistiky a informácie o počte krokov.

- 1 Stlačte tlačidlo .
- 2 Vyberte položku **Zhrnutie kola**.
- 3 Potiahnutím prstom nahor alebo nadol zobrazíte viac informácií.

Ukončenie hry

- 1 Stlačte .
- 2 Vyberte položku **Ukončiť okruh**.
- 3 Vyberte jednu z možností:
 - Ak chcete uložiť hru a vrátiť sa do režimu hodín, vyberte položku **Uložiť**.
 - Ak chcete upraviť skóre kartu, vyberte možnosť **Upraviť skóre**.
 - Ak chcete vymazať hru a vrátiť sa do režimu hodín, vyberte položku **Zahodiť**.
 - Ak chcete prerušiť hru a vrátiť sa k nej neskôr, vyberte položku **Pozastaviť kolo**.

Prispôsobenie zoznamu golfových palíc

Po spárovaní kompatibilných golfových hodínok s telefónom pomocou Garmin Golf aplikácie môžete pomocou aplikácie prispôbiť predvolený zoznam golfových palíc..

- 1 Otvorte aplikáciu Garmin Golf na svojom mobile.
- 2 Vyberte **Profil > Moja taška**.
- 3 Výberom možnosti môžete pridať, upraviť, vymazať alebo označiť klub ako neaktívny.
- 4 Synchronizujte svoje kompatibilné Garmin golfové hodinky s Garmin Golf aplikáciou.
Aktualizovaný zoznam golfových klubov sa zobrazí na vašich golfových hodinkách.

Outdoor aktivity

Rybolov

- 1 Stlačte ikonu .
- 2 Vyberte položky **Aktivity > Exteriér > Rybolov**.
- 3 Stlačte .
- 4 Stlačte  a vyberte možnosť:
 - Ak chcete k počtu rýb pridať nový úlovok a uložiť polohu, vyberte možnosť .
 - 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 .
 - 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 a vyberte jednu z možností.
 - Na úpravu nastavení aktivity vyberte položku **Nastavenia** a vyberte jednu z možností ([Nastavenia aktivít](#), strana 28).
- 5 Po dokončení kola stlačte  a vyberte položku .

Zimné športy

Zobrazenie vašich zjazdov

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

- 1 Začnite aktivitu na lyžiach alebo snowboarde.
- 2 Stlačte .
- 3 Potiahnite prstom doprava.
- 4 Vyberte položku **Zobraziť zjazd**.
- 5 Potiahnutím prstom nahor 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.

Iné aktivity

Zaznamenanie aktivity dychových cvičení

- 1 Stlačte ikonu .
- 2 Vyberte položky **Aktivita > Iné > Dýchanie**.
- 3 Vyberte jednu z možností:
 - Vyberte položku **Koherencia** na dosiahnutie stavu pokojnej bdlosti.
 - Vyberte položku **Oddych a sústredenie** na uvoľnenie tela a sústredenie mysle.
 - Vyberte položku **Oddych a sústredenie (krátke)** na uvoľnenie tela a sústredenie mysle v kratšom časovom rámci.
 - Vyberte položku **Pokoj** na zníženie úrovne stresu a prípravy na spánok.
- 4 Stlačením tlačidla  spustíte aktivitu.
- 5 Postupujte podľa pokynov na obrazovke a hodinky vás prevedú dýchacími cvičeniami.
- 6 Po dokončení aktivity stlačte ikonu  a vyberte položku **Uložiť**.
Zobrazí sa vaša priemerná frekvencia dýchania a srdcová frekvencia.
- 7 Stlačte tlačidlo .
- 8 Vyberte položku **Všetky štatistiky**.
Zobrazí sa vaša priemerná srdcová frekvencia, maximálna srdcová frekvencia, priemerná frekvencia dýchania a zmena námahy.

Zaznamenanie aktivity meditácie

Môžete použiť riadenú reláciu alebo si vytvoriť vlastnú meditačnú aktivitu.

- 1 Stlačte ikonu .
 - 2 Vyberte položky **Aktivita > Iné > Meditácia**.
 - 3 Vyberte jednu z možností:
 - Výberom možnosti **Voľne** zaznamenáte otvorenú, neštruktúrovanú meditáciu.
 - Vyberte možnosť **Relácia** na sledovanie vedenej relácie s audio sprievodom.
 - Vyberte možnosť **Vlastné** na vytvorenie vlastnej relácie s audio sprievodom.
 - 4 Ak je to potrebné stlačte , alebo postupujte podľa pokynov na obrazovke.
 - 5 Pripojte svoje slúchadlá, aby ste mohli počúvať meditačný audio sprievod ([Pripojenie slúchadiel Bluetooth, strana 90](#)).
- POZNÁMKA:** upozornenia sú počas meditačnej aktivity vypnuté.
- 6 Stlačením tlačidla  spustíte časovač aktivity.
Hodinky zobrazujú odpočítavací časovač alebo cieľ.
 - 7 Po dokončení aktivity stlačte ikonu  a vyberte položku **Uložiť**.

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 vás aplikácia Garmin GameOn vyzve na spárovanie hodín, stlačte  a vyberte položky **Aktivita > Iné > Hry** na vašich hodinách.

POZNÁMKA: keď sú vaše hodinky pripojené k aplikácii Garmin GameOn, upozornenia a ďalšie funkcie Bluetooth sú na hodinách 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 66*).

- 7 Vyberte jednu z možností:
 - V počítači spustíte podporovanú hru na automatické spustenie hernej aktivity.
 - Na hodinách spustíte manuálnu hernú aktivitu (*Nahrávanie manuálnej hernej aktivity, strana 26*).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 hodinách môžete zaznamenať hernú aktivitu a manuálne zadať štatistiky pre každý zápas.

- 1 Stlačte ikonu .
- 2 Vyberte položky **Aktivita > Iné > Hry**.
- 3 Vyberte položku **Preskočiť**.
- 4 Vyberte typ hry.
- 5 Ak chcete spustiť časovač aktivity, stlačte ikonu .
- 6 Stlačte  na konci zápasu a zaznamenajte váš výsledok zápasu alebo umiestnenie.
- 7 Stlačením  spustíte nový zápas.
- 8 Po dokončení aktivity stlačte ikonu  a vyberte položku **Uložiť**.

Prispôsobenie aktivít a aplikácií

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

Prispôsobenie zoznamu aplikácií

- 1 Stlačte ikonu .
- 2 Vyberte položku **Upraviť**.
- 3 Vyberte položku **Pridať** a vyberte jednu alebo viac aplikácií, ktoré chcete pridať do zoznamu aplikácií.
- 4 Vyberte jednu z možností:
 - Ak chcete zmeniť umiestnenie aplikácie v zozname, vyberte aplikáciu, posúvaním nahor alebo nadol ju presuňte a stlačením tlačidla  vyberte nové umiestnenie.
 - Ak chcete odstrániť aplikáciu zo zoznamu, vyberte aplikáciu a vyberte tlačidlo .
- 5 Vyberte položku **Hotovo**.

Prispôsobenie zoznamu vašich obľúbených aktivít

Zoznam vašich obľúbených aktivít umožňuje rýchly prístup k aktivitám, ktoré používate najčastejšie.

- 1 Stlačte ikonu .
- 2 Vyberte položku **Aktivita**.
Ak ste si už vybrali svoje obľúbené aktivity, zobrazia sa v hornej časti zoznamu.
- 3 Vyberte položku **Upraviť**.
- 4 Vyberte jednu z možností:
 - Ak chcete zmeniť umiestnenie aktivity v zozname, vyberte aktivitu, posúvaním nahor alebo nadol ju presuňte a stlačením tlačidla  vyberte nové umiestnenie.
 - Ak chcete odstrániť obľúbenú aktivitu, vyberte ju a potom vyberte .
 - Ak chcete pridať obľúbenú aktivitu, vyberte položku **Pridať** a vyberte jednu alebo viac aktivít.

Pripnutie obľúbenej aktivity do zoznamu

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

- 1 Stlačte ikonu .
- 2 Vyberte položky **Aktivita** > **Upraviť**.
- 3 Prejdite na obľúbenú aktivitu (*Prispôsobenie zoznamu vašich obľúbených aktivít, strana 27*).
- 4 Vyberte  vedľa obľúbenej aktivity.

Pri ďalšom otvorení zoznamu aplikácií a aktivít sa pripnutá aktivita zobrazí v hornej časti zoznamu.

Prispôsobenie obrazoviek s údajmi

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

- 1 Stlačte ikonu .
- 2 Vyberte položku **Aktivita** a vyberte aktivitu.
- 3 Prejdite nadol a vyberte nastavenia aktivít.
- 4 Vyberte položku **Obrazovky s údajmi**.
- 5 Presuňte sa na obrazovku s údajmi, ktorú chcete prispôbiť.
- 6 Ťuknite na dátové pole.
- 7 Potiahnite prstom nahor alebo nadol a vyberte kategóriu dátového poľa.
- 8 Potiahnite prstom nahor alebo nadol a vyberte údaje, ktoré sa majú zobrazíť v poli.
TIP: zoznam všetkých dostupných dátových polí nájdete v časti *Dátové polia, strana 107*. Nie všetky dátové polia sú k dispozícii pre všetky typy aktivít.
- 9 Potiahnite prstom doľava.
- 10 Vyberte jednu z možností:
 - Ak chcete nastaviť počet dátových polí na obrazovke s údajmi, vyberte položku **Rozloženie**.
 - Ak chcete zmeniť umiestnenie obrazovky s údajmi v slučke, vyberte položku **Zmeniť usporiadanie**.
 - Ak chcete obrazovku s údajmi odstrániť zo slučky, vyberte položku **Odstrániť**.
- 11 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.

Vytvorenie vlastnej aktivity

- 1 Stlačte ikonu .
- 2 Vyberte položky **Aktivita** > **Upraviť** > **Pridať**.
- 3 Vyberte jednu z možností:
 - Vyberte položku  a vytvorte vlastnú aktivitu na základe jednej z vašich uložených aktivít.
 - Ak chcete vytvoriť novú vlastnú aktivitu, vyberte položku **Iné** > **Iné**.
- 4 V prípade potreby vyberte typ aktivity.
- 5 Vyberte názov alebo zadajte vlastný názov.
Rovnaké názvy aktivít sa líšia číslom, napríklad: Bicyklovanie(2).
- 6 Vyberte jednu z možností:
 - Vyberte možnosť prispôsobenia špecifických nastavení aktivity. Môžete napríklad prispôsobiť obrazovky s údajmi alebo automatické funkcie.
 - Ak chcete uložiť a používať vlastnú aktivitu, vyberte položku **Hotovo**.

Nastavenia aktivít

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

Na úvodnej obrazovke hodín potiahnite doľava, vyberte položku **Aktivita**, vyberte aktivitu a vyberte nastavenia aktivity.

Dominantná farba: nastavenie dominantnej farby pre ikonu aktivity.

Upozornenia: nastaví tréningové alebo navigačné upozornenia pre aktivitu ([Upozornenia aktivity, strana 30](#)).

Auto Lap: nastaví možnosti pre funkciu Auto Lap na automatické označovanie okruhov. Možnosť Automatická vzdialenosť slúži na označovanie okruhov po určitej vzdialenosti. Po dokončení kola sa zobrazí 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 14](#)).

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.

Auto štart: automaticky spustí časovač aktivity, keď sa začnete pohybovať (napríklad Motokros).

Odoslať srdcový tep: automaticky prenáša údaje srdcového tepu z hodín do spárovaných zariadení, keď spustíte aktivitu ([Prenos údajov srdcového tepu, strana 78](#)).

Vysielat' do GameOn: automaticky prenáša biometrické údaje do aplikácie Garmin GameOn, keď začnete hernú aktivitu.

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

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

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

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

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

Číslo dráhy: nastaví číslo dráhy pri dráhovom behu.

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

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

Tlačidlo Lap: aktivuje tlačidlo  na zaznamenanie okruhu alebo oddychu počas aktivity.

Sledovanie prekážok: ukladá polohu prekážok od prvého okruhu dráhy. Pri opakujúcich sa okruhoch dráhy hodinky používajú uložené polohy a prepínajú tak medzi prekážkou a bežeckými intervalmi ([Zaznamenávanie aktivity behu cez prekážky, strana 12](#)).

Veľkosť bazéna: nastaví dĺžku bazéna pre plávanie v bazéne.

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 nabíjajami.

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

Zaznamenať VO2 Max.: zaznamenáva odhad VO2 max. počas aktivity, ktorá zvyčajne nie je výkonnostná aktivita, napríklad Cezpoľný beh.

Premenovať: nastaví názov aktivity.

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

Obnova predvolených nastavení: obnovenie nastavení aktivity.

Výkon pri behu: zaznamenáva výkon pri behu a prispôsobuje nastavenia.

Zjazdy: konfigurácia nastavení pre možnosti Tlačidlo Lap a Upozornenie na kolo.

Satelitey: slúži na nastavenie satelitného systému na používanie pri aktivite ([Nastavenia satelitu, strana 32](#)).

Samohodnotenie: nastavuje, ako často hodnotíte svoju vnímanú námahu pre danú aktivitu ([Hodnotenie aktivity, strana 11](#)).

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

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

Jednotky: nastavuje jednotky merania použité pre aktivitu.

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

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 91 a Výpočty zón srdcového tepu, strana 92 .
Tempo	Rozsah	Môžete nastaviť minimálnu a maximálnu hodnotu tempa.
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 Stlačte ikonu .
- 2 Vyberte položku **Aktivity** a vyberte aktivitu.
POZNÁMKA: táto funkcia nie je dostupná pre všetky aktivity.
- 3 Prejdite nadol a vyberte nastavenia aktivít.
- 4 Vyberte položku **Upozornenia**.
- 5 Vyberte jednu z možností:
 - Ak chcete pre aktivitu pridať nové upozornenie, vyberte položku **Pridať nové**.
 - Ak chcete upraviť už existujúce upozornenie, vyberte názov upozornenia.
- 6 V prípade potreby vyberte typ upozornenia.
- 7 Vyberte zónu, zadajte minimálnu a maximálnu hodnotu, prípadne zadajte vlastnú hodnotu upozornenia.
- 8 V prípade potreby upozornenie zapnite.

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

Prehrávanie hlasových upozornení počas aktivity

Vaše hodinky môžu prehrávať motivačné hlásenia o stave počas behu alebo inej aktivity. Počas zvukovej výzvy hodinky alebo telefón znížia hlasitosť primárneho zvuku, aby sa prehralo oznámenie.

POZNÁMKA: táto funkcia nie je dostupná pre všetky aktivity.

- 1 Stlačte ikonu .
- 2 Vyberte položky **Nastavenia > Režimy sústredenia > Aktivity > Hlasové výzvy**.
- 3 Vyberte jednu z možností:
 - Ak chcete nastaviť hlasové upozornenia na prehrávanie prostredníctvom telefónu alebo pripojených slúchadiel Bluetooth, ak sú k dispozícii, vyberte položku **Zvukový výstup > Pripojené zariadenia**.
 - Ak chcete počuť upozornenie pri každom okruhu, vyberte možnosť **Upozornenie na kolo**.
 - Ak si chcete upozornenia prispôbiť pomocou informácií o vašom tempe a rýchlosti, vyberte možnosť **Upozornenie na rýchlosť/tempo**.
 - Ak si chcete upozornenia prispôbiť pomocou informácií o vašom srdcovom tepe, vyberte možnosť **Upozornenie na srdcový tep**.
 - Ak si chcete upozornenia prispôbiť pomocou údajov o výkone, vyberte možnosť **Upozornenie na výkon**.
 - Ak chcete upozornenia počuť pri spustení a zastavení časovača aktivity (a tiež pri použití funkcie Auto Pause, vyberte možnosť **Udalosti časovača**.
 - Ak chcete počuť prehrávanie upozornení k tréningu ako zvukového upozornenia, vyberte možnosť **Tréningové upozornenia**.
 - Ak chcete počuť prehrávanie upozornení s aktivitou ako zvukového upozornenia, vyberte možnosť **Upozornenia aktivity** ([Upozornenia aktivity, strana 30](#)).

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.

Na ciferníku hodín stlačte tlačidlo  a vyberte položku **Aktivita**, vyberte aktivitu, prejdite nadol, vyberte nastavenia aktivity a vyberte položku **Satelity**.

POZNÁMKA: táto funkcia nie je dostupná pre všetky aktivity.

Vypnúť(é): vypne satelitné systémy pre aktivitu.

Použiť predvolené: umožňuje hodinkám používať predvolené nastavenie režimu zamerania aktivity pre satelity (*Prispôbenie predvoleného režimu zaostrenia, strana 76*).

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.

Vzhľad

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

Nastavenia vzhľadu hodín

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

Prispôbenie vzhľadu hodín

Môžete si prispôbiť informácie a zobrazovanie vzhľadu hodín alebo aktivovať nainštalovaný vzhľad hodín Connect IQ (*Preberanie funkcií Connect IQ, strana 75*).

- 1 Stlačte ikonu .
- 2 Vyberte položku **Obrázok pozadia**.
- 3 Posunutím nahor zobrazíte náhľad možností vzhľadu hodín.
- 4 Vyberte položku **Pridať nové**, aby ste si vybrali z ďalších možností úvodnej obrazovky hodín.
- 5 Vyberte úvodnú obrazovku hodín a vyberte .
- 6 Vyberte jednu z možností:

POZNÁMKA: nie všetky možnosti sú k dispozícii pre všetky vzhľady hodín.

- Vzhľad hodín aktivujete výberom položky **Použiť**.
- 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 prehľadov, strana 35](#)). Niektoré prehľady vyžadujú pripojenie ku kompatibilnému telefónu cez Bluetooth.

Predvolene nie sú niektoré prehľady viditeľné. Môžete ich do zoznamu prehľadov pridať manuálne ([Prispôsobenie zoznamu prehľadov, strana 36](#)). Niektoré prehľady sú zoskupením súvisiacich metrík, ako sú zdravie alebo výkon pri aktivite.

TIP: môžete si tiež stiahnuť prehľady z obchodu Connect IQ ([Funkcie Connect IQ, strana 74](#)).

Názov	Opis
Alternatívne časové pásma	Zobrazuje aktuálny čas v ďalších časových pásmach.
Body Battery™	Pri celodennom používaní zobrazuje vašu aktuálnu úroveň Body Battery a graf úrovne za posledných niekoľko hodín (Body Battery, strana 36).
Kalendár	Zobrazuje blížiace sa stretnutia uložené v kalendári telefónu.
Kalórie	Zobrazuje informácie o kalóriách pre aktuálny deň.
Kompas	Zobrazuje elektronický kompas.
Odpočítavania	Zobrazuje nadchádzajúce udalosti odpočítavania.
Cyklistický výkon	Zobrazuje metriky cyklistického výkonu, ako je odhad hodnoty VO2 max. a FTP.
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 hodinkách spustí reláciu Health Snapshot, ktorá zaznamenáva viacero kľúčových metrik zdravotného stavu počas dvoch minút v pokoji. Získate tak stručný prehľad svojho celkového kardiovaskulárneho stavu. Hodinky zaznamenávajú metriky, ako priemerný srdcový tep, úroveň námahy a rýchlosť dýchania. Zobrazuje súhrny uložených relácií Health Snapshot (Health Snapshot, strana 6).
Zdravotný stav	Zobrazuje zdravotné metriky, ako napríklad dýchanie a variabilitu srdcovej frekvencie.
Srdcový tep	Zobrazuje váš aktuálny srdcový tep v tepoch za minútu (bpm) a graf vášho priemerného pokojového srdcového tepu (RHR).
História	Zobrazuje históriu vašich aktivít a graf vašich zaznamenaných aktivít (Využívanie histórie, strana 56).
Stav HRV	Zobrazuje váš sedemdňový priemer nočnej variability srdcovej frekvencie (Stav variability srdcového tepu, strana 55).
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.
Posledná aktivita	Zobrazuje krátky súhrn vašej poslednej zaznamenatej aktivity.
Posledná jazda Posledný beh Posledné plávanie Posledný posun	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 (Aplikácia Garmin Messenger, strana 75).
Fáza mesiaca	Zobrazí čas východu a západu mesiaca a k tomu fázu mesiaca na základe vašej polohy GPS.
Hudba	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 nastaviť si budík, aby vás zobudil.

Názov	Opis
Upozornenia	Upozornia vás na prichádzajúce hovory, textové správy, novinky na sociálnych sieťach a ďalšie informácie na základe nastavení upozornení telefónu (Povolenie upozornení z telefónu, strana 69).
Primárne preteky	Zobrazuje preteky, ktoré určíte ako primárne preteky v kalendári Garmin Connect.
Pulzový oxymeter	Umožňuje manuálne nameranie pulzovým oxymetrom (Ako získať údaje z pulzového oxymetra, strana 80). Ak ste natoľko aktívny, že hodinky nedokážu určiť údaj z pulzového oxymetra, merania sa nezaznamenajú.
Posuny	V režime invalidného vozíka sleduje denný počet potlačení invalidného vozíka, cieľ potlačení a údaje za predchádzajúce dni (Režim invalidného vozíka, strana 90).
Kalendár pretekov	Zobrazuje vaše nadchádzajúce udalosti pretekov nastavené vo vašom kalendári Garmin Connect.
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.
Bežecký výkon	Zobrazuje metriky výkonu, ako je odhad VO2 max. a laktátový prah.
Spánkový tréner	Poskytuje odporúčania pre vašu potrebu spánku na základe histórie spánku a aktivít, cirkadiánneho rytmu, stavu HRV a zdriemnutí.
Skóre spánku	Zobrazuje celkový čas spánku, skóre spánku a informácie o fázach spánku za predchádzajúcu noc. Môžete si tiež zobraziť všetky nočné odchýlky dýchania (Sledovanie spánku, strana 43).
Kroky	Sleduje váš denný počet krokov, cieľový počet krokov a údaje za predchádzajúce dni.
Akcie	Zobrazuje prispôsobený zoznam Akcií (Pridať tovar, strana 39).
Námaha	Zobrazuje aktuálnu úroveň námahy a graf úrovne stresu. Môžete si urobiť dychové cvičenie, ktoré vám pomôže uvoľniť sa. Ak ste natoľko aktívny, že hodinky nedokážu určiť úroveň námahy, merania námahy sa nezaznamenajú.
Východ a západ slnka	Zobrazuje čas východu a západu slnka, časy súmraku.
Počasie	Zobrazuje aktuálnu teplotu a predpoveď počasia.
Ženské zdravie	Zobrazuje váš aktuálny stav sledovania cyklu alebo tehotenstva. Môžete zobraziť a zaznamenať svoje každodenné symptómy.

Zobrazenie prehľadov

- Na obrázku pozadia potiahnite prstom nahor. Hodinky vám umožnia prechádzať okruhom pohľadov.
- Viac informácií zobrazíte výberom pohľadu.
- Potiahnutím prstom doľava zobrazíte ďalšie možnosti a funkcie pre pohľad.

Prispôsobenie zoznamu prehľadov

- 1 Na úvodnej obrazovke hodínok potiahnite prstom nahor.
Hodinky vám umožnia prechádzať zoznamom prehľadov.
- 2 Vyberte položku **Upraviť**.
- 3 Zvoľte prehľad.
- 4 Vyberte jednu z možností:
 - Ak chcete odstrániť prehľad zo zoznamu, vyberte **X**.
 - Ak chcete zmeniť umiestnenie prehľadu v zozname, vyberte prehľad a presuňte ho na požadované miesto na obrazovke.
- 5 V prípade potreby vyberte **Pridať**, aby ste do zoznamu pridali prehľad.

Body Battery

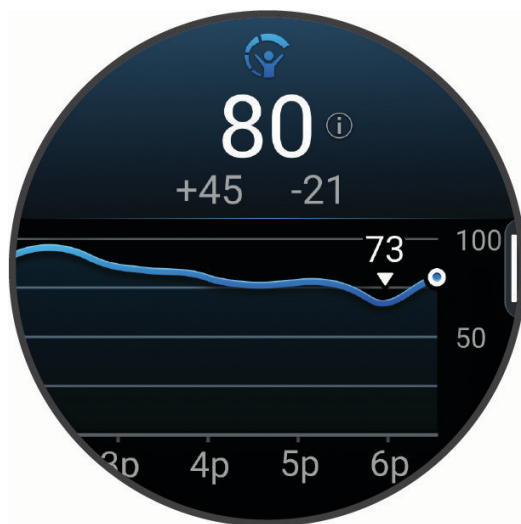
Vaše hodinky analyzujú variabilitu vášho srdcového tepu, úroveň námahy, kvalitu spánku a údaje o aktivite na účely určenia vašej celkovej úrovne Body Battery. Označuje množstvo dostupnej zásoby energie rovnakým spôsobom ako ukazovateľ hladiny paliva vo vozidle. Úroveň Body Battery sa pohybuje v rozsahu od 5 do 100, pričom 5 až 25 označuje veľmi nízku zásobu energie, 26 až 50 označuje nízku zásobu energie, 51 až 75 označuje strednú zásobu energie a 76 až 100 označuje vysokú zásobu energie.

Hodinky môžete synchronizovať s vaším účtom Garmin Connect a zobrazíť aktuálnu úroveň Body Battery, dlhodobé trendy a ďalšie podrobné informácie (*Tipy pre Vylepšené Body Battery údaje, strana 36*).

Zobrazenie pohľadu Body Battery

Pohľad Body Battery zobrazuje vašu aktuálnu úroveň energetickej rezervy Body Battery.

- 1 Potiahnutím prstom nahor zobrazíte pohľad Body Battery.
POZNÁMKA: prehľad si musíte pridať do slučky pohľadov (*Prispôsobenie zoznamu prehľadov, strana 36*).
- 2 Výberom pohľadu zobrazíte graf vašich najnovších údajov Body Battery.



- 3 Potiahnutím nahor zobrazíte kombinovaný graf vašej úrovne Body Battery a úrovne námahy.
- 4 Potiahnutím prstom nahor zobrazíte zoznam faktorov, ktoré ovplyvňujú vašu úroveň Body Battery.
POZNÁMKA: ak chcete zobrazíť ďalšie podrobnosti, vyberte jednotlivé faktory.

Tipy pre Vylepšené Body Battery údaje

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

Používanie pohľadu na úroveň námahy

Pohľad na úroveň námahy zobrazuje vašu aktuálnu úroveň námahy a graf úrovne námahy. Tiež slúži ako sprievodca dychovým cvičením, ktoré vám pomôže uvoľniť sa.

- 1 Náhľad úrovne námahy zobrazíte posunutím prsta počas sedenia alebo nečinnosti
TIP: ak ste natoľko aktívny, že hodinky nedokážu určiť úroveň námahy, namiesto čísla označujúceho úroveň námahy sa zobrazí správa. Svoju úroveň námahy môžete skontrolovať znova po niekoľkých minútach nečinnosti.
- 2 Ťuknutím na náhľad zobrazíte graf svojej úrovne námahy za posledné štyri hodiny.
Modré dieliky označujú časové úseky oddychu. Žlté dieliky označujú časové úseky námahy. Sivé dieliky označujú časové úseky príliš intenzívnej aktivity, počas ktorých sa vaša úroveň námahy nedala určiť.
- 3 Potiahnutím prstom nahor alebo nadol zobrazíte podrobnosti o skóre námahy a priemerné denné skóre námahy za posledných sedem dní.
- 4 Ak chcete začať dychové cvičenie, potiahnite prstom doľava a vyberte položku ✓.

Ženské zdravie

Sledovanie menštruačného cyklu

Váš menštruačný cyklus je dôležitou súčasťou vášho zdravia. Hodinky môžete použiť na zaznamenávanie telesných príznakov, sexuálnej túžby, sexuálnej aktivity, dní ovulácie a podobne ([Zaznamenávanie informácií o menštruačnom cykle, strana 37](#)). Viac informácií a nastavenie tejto funkcie nájdete v nastaveniach Štatistiky zdravia aplikácie Garmin Connect. Aplikáciu na sledovanie ženského zdravia si môžete inštalovať z aplikácie Connect IQ ([Preberanie funkcií Connect IQ, strana 75](#)).

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

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

Zaznamenávanie informácií o menštruačnom cykle

Predtým, ako budete môcť zaznamenávať informácie o menštruačnom cykle z hodiniek vívoactive 6 musíte nastaviť sledovanie menštruačného cyklu v aplikácii Garmin Connect a nainštalovať si aplikáciu na sledovanie ženského zdravia z aplikácie Connect IQ app ([Preberanie funkcií Connect IQ, strana 75](#)).

- 1 Pohľad na sledovanie ženského zdravia zobrazíte potiahnutím prstom.
- 2 Ťuknite na dotykovú obrazovku.
- 3 Vyberte položku +.
- 4 Ak dnes máte deň menštruácie, vyberte položky **Deň menštruácie** > ✓.
- 5 Vyberte jednu z možností:
 - Ak chcete ohodnotiť priebeh menštruácie od ľahkého po ťažký, vyberte položku **Krvácanie**.
 - Na zaznamenanie telesných príznakov, ako je akné, bolesť chrbta a únava vyberte položku **Symptómy**.
 - Na zaznamenanie nálady vyberte položku **Nálada**.
 - Na zaznamenanie spálenia energie vyberte položku **Výtok**.
 - Ak chcete určiť aktuálny dátum ako deň ovulácie, vyberte položku **Deň ovulácie**.
 - Na zaznamenanie sexuálnej aktivity vyberte položku **Sexuálna aktivita**.
 - Ak chcete ohodnotiť svoju sexuálnu túžbu od nízkej po vysokú, vyberte položku **Sexuálna túžba**.
 - Ak chcete určiť aktuálny dátum ako deň menštruácie, vyberte položku **Deň menštruácie**.

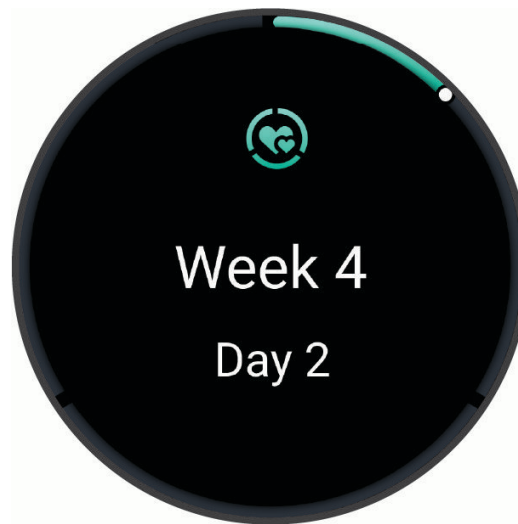
Sledovanie tehotenstva

Funkcia sledovania tehotenstva ukazuje aktuálne informácie o tehotenstve podľa týždňa a informácie o zdraví a výžive. Pomocou hodiniek môžete zaznamenávať telesné a emočné príznaky, namerané hodnoty glukózy v krvi a pohyby dieťaťa ([Zaznamenávanie informácií o tehotenstve, strana 38](#)). O tejto téme sa môžete dozvedieť viac a túto funkciu môžete nastaviť v nastaveniach Štatistiky zdravia v aplikácii Garmin Connect.

Zaznamenávanie informácií o tehotenstve

Pred zaznamenávaním informácií musíte nastaviť sledovanie tehotenstva v aplikácii Garmin Connect a nainštalovať si aplikáciu na sledovanie ženského zdravia z aplikácie Connect IQ ([Preberanie funkcií Connect IQ, strana 75](#)).

1 Pohľad na sledovanie ženského zdravia zobrazíte potiahnutím prstom.



2 Ťuknite na dotykovú obrazovku.

3 Vyberte jednu z možností:

- Ak chcete zaznamenať svoje telesné príznaky, náladu a ďalšie údaje, vyberte položku **Symptómy**.
- Ak chcete zaznamenať úroveň glukózy pred a po jedle a pred spánkom, vyberte položku **Glukóza v krvi**.
- Ak chcete použiť stopky alebo zaznamenať pohyby dieťaťa, vyberte položku **Pohyb**.

4 Postupujte podľa pokynov na obrazovke.

Prispôsobenie náhľadu poveternostných podmienok

1 Potiahnutím prstom nahor zobrazíte náhľad bodov poveternostných podmienok.

2 Vyberte náhľad, aby ste zobrazili aktuálne počasie vašej polohy.

3 Potiahnite prstom doľava.

4 Vyberte jednu z možností:

- Ak chcete aktualizovať informácie o počasí pre vašu aktuálnu polohu GPS, vyberte položky **Možnosti počasia > Aktualizovať aktuálnu polohu**.

TIP: mali by ste počkať, kým hodinky vyhľadajú satelity ([Vyhľadanie satelitných signálov, strana 102](#)).

- Ak chcete zmeniť jednotky merania teploty, vyberte položku **Možnosti počasia > Teplota** a vyberte mernú jednotku.

Pridať tovar

Pred prispôbením zoznamu akcií musíte pridať prehľad akcií do zoznamu prehľadov ([Prispôbenie zoznamu prehľadov, strana 36](#)).

- 1 Na úvodnej obrazovke hodín potiahnite prstom nahor na zobrazenie prehľadu akcií.
- 2 Vyberte prehľad akcií.
- 3 Vyberte položky **Upraviť** > **Pridať**.
- 4 Zadaťte meno spoločnosti alebo symbol akcií pre akcie, ktoré chcete pridať a vyberte ✓. Hodinky zobrazia výsledky vyhľadávania.
- 5 Vyberte akcie, ktoré chcete pridať.
- 6 Viac informácií zobrazíte výberom akcií.

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

Ovládacie 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 42](#)).



Ikona	Názov	Opis
	Režim v lietadle	Vyberte, ak chcete povoliť alebo zakázať režim v lietadle, ktorý vypne všetku bezdrôtovú komunikáciu.
	Budík	Výberom otvoríte aplikáciu budíka (Nastavenie budíka, strana 58).
	Alternatívne časové zóny	Výberom zobrazíte aktuálny čas v ďalších časových pásmach.
	Pomocník	Vyberte, ak chcete odoslať žiadosť o pomoc (Žiadosť o pomoc, strana 87).
	Šetrič batérie	Vyberte, ak chcete zapnúť alebo vypnúť funkciu šetriča batérie (Ovládacie prvky, strana 39).
	Jas	Vyberte, ak chcete nastaviť jas obrazovky (Nastavenia displeja a jasu, strana 64).
	Odoslať srdcový tep	Vyberte, ak chcete zapnúť prenos údajov o srdcovom tepe do spárovaného zariadenia (Prenos údajov srdcového tepu, strana 78).
	Kalkulačka	Výberom môžete použiť kalkulačku, vrátane kalkulačky prepitného.
	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 58).
	Kompas	Výberom otvoríte obrazovku kompasu.
	Zobraziť	Vyberte na vypnutie upozornení, gest a režimu Stále zapnutý displej na obrazovke (Nastavenia displeja a jasu, strana 64).
	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 hodínk vivoactive 6 a zvyšuje sa tým, 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 70).
	Baterka	Výberom sa rozsvieti obrazovka, aby ste mohli hodinky používať ako baterku.
	Garmin Share	Výberom otvoríte aplikáciu Garmin Share (Garmin Share, strana 71).
	História	Výberom zobrazíte históriu aktivity, záznamy a súhrnné čísla.
	Uzamknúť zariadenie	Výberom uzamknete tlačidlá a dotykovú obrazovku, čím sa zabráni neúmyselnému stlačeniu tlačidiel a reakciám hodínk na potiahnutia prstom po obrazovke.
	Messenger	Vyberte, ak chcete otvoriť aplikáciu Messenger (Používanie funkcie Messenger, strana 8).

Ikona	Názov	Opis
	Hudba	Vyberte, ak chcete ovládať prehrávanie hudby v hodinkách alebo telefóne.
	Upozornenia	Vyberte, ak chcete zobraziť prichádzajúce hovory, textové správy, novinky na sociálnych sieťach a ďalšie informácie na základe nastavení upozornení telefónu (Povolenie upozornení z telefónu, strana 69).
	Telefónne pripojenie	Vyberte, ak chcete povoliť alebo zakázať technológiu Bluetooth a pripojenie k spárovanému telefónu.
	Vypnúť	Výberom vypnete hodinky.
	Pulzový oxymeter	Vyberte na manuálne nameranie pulzovým oxymetrom (Ako získať údaje z pulzového oxymetra, strana 80).
	Režim Red Shift	Vyberte možnosť zmeny obrazovky na odtiene červenej, ak chcete, aby bolo možné hodinky používať pri zlých svetelných podmienkach.
	Uložiť polohu	Vyberte, ak chcete uložiť svoju aktuálnu polohu a neskôr sa k nej späť navigovať.
	Nastavenia	Výberom otvoríte ponuku nastavení.
	Stopky	Vyberte, ak chcete spustiť stopky.
	Východ & západ slnka	Výberom zobrazíte časy východu a západu slnka a časy súmraku.
	Synchronizovať	Vyberte, ak chcete synchronizovať hodinky so spárovaným telefónom.
	Synchronizácia času	Vyberte, ak chcete hodinky synchronizovať s časom vo vašom telefóne alebo pomocou satelitov.
	Časovač	Vyberte, ak chcete nastaviť časovač odpočítavania.
	Dotykový zámok	Vyberte, ak chcete umožniť potiahnutie nadol z hornej časti obrazovky na odomknutie dotykovej obrazovky.
	Peňaženka	Vyberte, ak chcete otvoriť peňaženku Garmin Pay a zaplatiť za nákup pomocou hodínok (Garmin Pay, strana 6).
	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 ([Ovládacie prvky, strana 39](#)) môžete pridávať, odstraňovať a meniť poradie skratiek.

- 1 Podržte tlačidlo .
- Zobrazí sa ponuka ovládacích prvkov.
- 2 Potiahnite prstom nadol.
- 3 Vyberte položku **Upraviť**.
- 4 Vyberte skratku:
 - Ak chcete zmeniť umiestnenie skratky v ponuke ovládacích prvkov, potiahnite ju na požadované miesto na obrazovke a vyberte .
 - Ak chcete skratku z ponuky ovládacích prvkov odstrániť, vyberte položku .
- 5 V prípade potreby môžete výberom položky **Pridať** pridať do ponuky ovládacích prvkov skratku.

Používanie režimu Nerušiť

Zapnutím režimu Nerušiť vypnete vibrácie a zobrazenie upozornení a oznámení na displeji ([Nastavenia displeja a jas, strana 64](#)). Tento režim môžete použiť napríklad, keď spíte alebo pozeráte film.

- Ak chcete manuálne zapnúť alebo vypnúť režim Nerušiť, podržte tlačidlo  a vyberte položku .
- Ak chcete, aby sa režim Nerušiť zapínal automaticky v čase vášho spánku, prejdite do nastavení zariadenia v aplikácii Garmin Connect a vyberte položky **Poznámky a upozornenia > Smart upozornenia > Počas spánku**.

Nastavenie skratky

Môžete nastaviť skratku pre vašu obľúbenú aplikáciu, pohľad či ovládací prvok, napríklad peňaženku Garmin Pay alebo ovládacie prvky hudby.

- 1 Stlačte tlačidlo .
- 2 Vyberte položky **Nastavenia > Systém > Odkaz**.
- 3 Vyberte tlačidlo alebo kombináciu tlačidiel, ktoré chcete prispôbiť.

Tréning

Sledovanie aktivity

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

Počet krokov prejdených za deň sa zobrazuje v náhľade krokov. Počet krokov sa pravidelne aktualizuje.

Keď je aktivovaný režim invalidného vozíka, hodinky zaznamenávajú rôzne metriky, ako sú potlačenia, namiesto krokov ([Režim invalidného vozíka, strana 90](#)).

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

Automatický cieľ

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



Keď je režim invalidného vozíka zapnutý, hodinky sledujú zábery namiesto krokov a vytvoria denný cieľ v rámci záberov (*Režim invalidného vozíka, strana 90*).

Ak sa rozhodnete funkciu automatického nastavenia cieľa nepoužívať, môžete si nastaviť vlastné ciele v účte Garmin Connect.

Upozornenie na pohyb

Dlhodobé sedenie môže mať za následok nežiaduce metabolické zmeny. Upozornenie na pohyb vám pripomenie, že sa nemáte prestať hýbať. Po jednej hodine nečinnosti sa zobrazí správa. Upozornenie na pohyb si môžete prispôbiť tak, aby sa zrušilo chôdzou alebo inými typmi pohybu.

Zapnutie funkcie Upozornenie na pohyb

- 1 Stlačte .
- 2 Vyberte položky **Nastavenia > Upozornenia > Zdravie a wellness > Upozornenie na pohyb > Zapnúť(é)**.

Prispôsobenie upozornení na pohyb

- 1 Stlačte .
- 2 Vyberte položky **Nastavenia > Upozornenia > Zdravie a wellness > Upozornenie na pohyb > Zapnúť(é)**.
- 3 Vyberte jednu z možností:
 - Výberom položky **Typ upozornenia** nastavíte upozornenie na základe krokov alebo iných druhov pohybu.
 - Výberom položky **Pohyby** umožníte, aby pohyby v sede alebo voľné pohyby zrušili upozornenie.
 - Výberom položky **Trvanie pohybu** nastavíte zrušenie upozornenia po 30, 45 alebo 60 sekundách.

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. 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 33*). Zdriemnutia sa pridávajú do štatistik spánku a tiež môžu ovplyvniť vaše zotavenie. Svoje podrobné štatistiky spánku si môžete pozrieť vo svojom účte Garmin Connect.

POZNÁMKA: Pomocou režimu nerušenia môžete vypnúť oznámenia a upozornenia okrem budíkov (*Používanie režimu Nerušiť, strana 42*).

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 73*).
Svoje štatistiky spánku si môžete pozrieť vo svojom účte Garmin Connect.
Na svojich hodinách vívoactive 6 môžete zobrazíť informácie o spánku vrátane zdiemnutia (*Prehľady, strana 33*).

Variácie dýchania

⚠ UPOZORNENIE

Zariadenie vívoactive 6 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 vívoactive 6 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 80*).

Prehľad skóre spánku zobrazuje aktuálne údaje o variáciách dýchania.

POZNÁMKA: možno budete musieť prehľad pridať do zoznamu prehľadov (*Prispôbenie zoznamu prehľadov, strana 36*).

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

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.

Funkcia Move IQ môže automaticky spustiť časovanú aktivitu pre chôdzu a beh pomocou časových prahových hodnôt, ktoré ste nastavili v aplikácii Garmin Connect alebo v nastaveniach zdravia a wellness. Tieto aktivity sa pridávajú do zoznamu aktivít.

Tréningy

Hodinky vás môžu previesť cvičeniami pozostávajúcimi z viacerých častí vrátane cieľov pre každú časť cvičenia, ako sú vzdialenosť, čas, opakovania či iné merateľné údaje. Hodinky obsahujú niekoľko vopred nahraných cvičení pre viaceré aktivity vrátane silového tréningu, kardio tréningu, behu a bicyklovania. Môžete vytvárať a vyhľadávať ďalšie cvičenia a tréningové plány pomocou aplikácie Garmin Connect a odosielať ich do svojich hodínok.

Ak sú hodinky v režime invalidného vozíka, hodinky obsahujú cvičenia pre tlakové aktivity, ručné bicyklovanie a oveľa viac (*Profil používateľa, strana 90*).

Na hodinkách: môžete otvoriť tréningovú aplikáciu zo zoznamu aktivít na zobrazenie všetkých tréningov, ktoré sú momentálne v hodinách načítané (*Prispôbenie aktivít a aplikácií, strana 26*).

Môžete zobrazíť 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 (*Tréningovanie podľa cvičenia z aplikácie Garmin Connect, strana 45*).

Môžete si naplánovať cvičenia.

Môžete aktualizovať a upraviť aktuálne cvičenia.

Začatie cvičenia

Hodinky vás môžu previesť viacerými krokmi v rámci cvičenia.

- 1 Stlačte ikonu .

TIP: ak už máte na dnes naplánovaný alebo odporúčaný tréning, môžete prejsť nadol a vybrať položku **Cvičenia**.

- 2 Vyberte položku **Aktivita** a vyberte aktivitu.

- 3 Potiahnite prstom nahor.

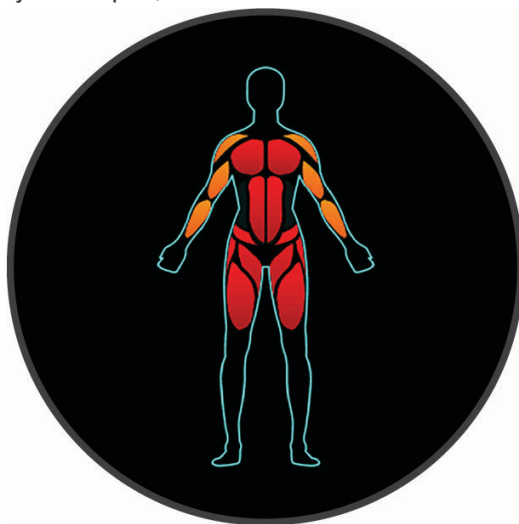
- 4 Vyberte položku **Tréning**.

- 5 Vyberte cvičenie.

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

- 6 Ak chcete zobraziť časti cvičenia (voliteľné), potiahnite prstom nahor.

TIP: ťuknite na mapu svalov, ak je dostupná, a zobrazte zacielené svalové skupiny.



- 7 Ak chcete spustiť časovač aktivity, stlačte ikonu .

Po začatí cvičenia hodinky zobrazia každý krok cvičenia, poznámky o jednotlivých krokoch (voliteľné), cieľ (voliteľné) a aktuálne údaje o cvičení.

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 72).

- 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.

Intervalové cvičenia

Intervalové tréningy môžu byť otvorené alebo štruktúrované. Štruktúrované opakovania môžu byť založené na vzdialenosti alebo čase. V zariadení sa uloží vaše vlastné intervalové cvičenie, kým toto cvičenie znova neupravíte.

TIP: všetky intervalové tréningy zahŕňajú otvorený krok nadol na schladenie.

Začatie intervalového cvičenia

POZNÁMKA: táto funkcia nie je dostupná pre všetky aktivity.

- 1 Stlačte ikonu .
- 2 Vyberte položku **Aktivity** a vyberte aktivitu.
- 3 Posuňte sa nadol.
- 4 Vyberte položky **Tréning > Rýchly tréning > Intervaly**.
- 5 Vyberte jednu z možností:
 - Vyberte položku **Neobmedzené opakovania** a označte si intervaly a doby odpočinku manuálne stlačením tlačidla .
 - Vyberte položku **Štruktúrované opakovania, Cvičiť**, ak chcete použiť intervalový tréning na základe vzdialenosti alebo času.
- 6 Ak je to potrebné, vyberte , aby ste pred cvičenie zahrnuli zahriatie.
- 7 Ak chcete spustiť časovač aktivity, stlačte ikonu .
- 8 Keď má vaše intervalové cvičenie zahriatie, stlačte tlačidlo , čím spustíte prvý interval.
- 9 Postupujte podľa pokynov na obrazovke.
- 10 Kedykoľvek stlačte tlačidlo , aby ste zastavili aktuálny interval alebo dobu odpočinku a prešli na ďalší interval alebo dobu odpočinku (voliteľné).

Po dokončení všetkých intervalov sa zobrazí správa.

Prispôsobenie intervalového cvičenia

- 1 Stlačte ikonu .
- 2 Vyberte položku **Aktivity** a vyberte aktivitu.
- 3 Potiahnite prstom nahor.
- 4 Vyberte položky **Tréning > Rýchly tréning > Intervaly > Štruktúrované opakovania**.
- 5 Potiahnite prstom nahor.
- 6 Vyberte položky **Viac > Upraviť cvičenie**
- 7 Vyberte jednu alebo viac možností:
 - Ak chcete nastaviť trvanie a druh intervalu, vyberte položku **Interval**.
 - Ak chcete nastaviť trvanie a druh oddychu, vyberte položku **Oddych**.
 - Ak chcete nastaviť počet opakovaní, vyberte položku **Opakovať**.
 - Ak chcete k vášmu cvičeniu pridať neobmedzenú rozcvičku, vyberte položky **Rozcvička > Zapnúť(é)**.
- 8 Potiahnutím prstom doľava sa vrátite k aktivite.

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

Zastavenie intervalového cvičenia

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

Nastavenie tréningového cieľa

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

- 1 Stlačte ikonu .
- 2 Vyberte položku **Aktivita** a vyberte aktivitu.
- 3 Posuňte sa nadol a vyberte položku **Tréning**.
- 4 Vyberte položku **Rýchly tréning**.
POZNÁMKA: nie všetky možnosti sú dostupné pre všetky typy aktivít.
- 5 Vyberte jednu z možností:
 - Vyberte položku **Intervaly**, aby ste vybrali opakovanie na základe času alebo vzdialenosti.
 - 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**.
 - Ak chcete zvoliť vopred nastavenú vzdialenosť alebo vlastnú vzdialenosť, vyberte položku **Len vzdialenosť**.Objaví sa obrazovka tréningového cieľa a zobrazí váš odhadovaný čas v cieľi.
- 6 Ak chcete spustiť časovač aktivity, stlačte ikonu .

Tréning PacePro™

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

Prevzatie plánu PacePro z aplikácie Garmin Connect

Ak chcete prevziať plán PacePro z aplikácie Garmin Connect, musíte mať vytvorený účet Garmin Connect ([Garmin Connect, strana 72](#)).

- 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 84](#)).

- 1 Stlačte ikonu .
- 2 Vyberte položku **Aktivita** a vyberte aktivitu behu vonku.
- 3 Prejdite nadol a vyberte položky **Tréning** > **Plány PacePro** > **Vytvoriť novú**.
- 4 Vyberte dráhu.
- 5 Vyberte jednu z možností:
 - Vyberte položku **Cieľové tempo** a zadajte cieľové tempo.
 - Vyberte položku **Cieľový čas** a zadajte cieľový čas.Prejdite nadol a zobrazte si vlastný pás tempa s náhľadom úsekov.
- 6 Stlačte .
- 7 Vyberte jednu z možností:
 - Výberom položky spustíte plán.
 - Výberom položky **Mapa** zobrazíte dráhu na mape.
 - Ak chcete zahodiť plán, vyberte položku **Vymazať**.

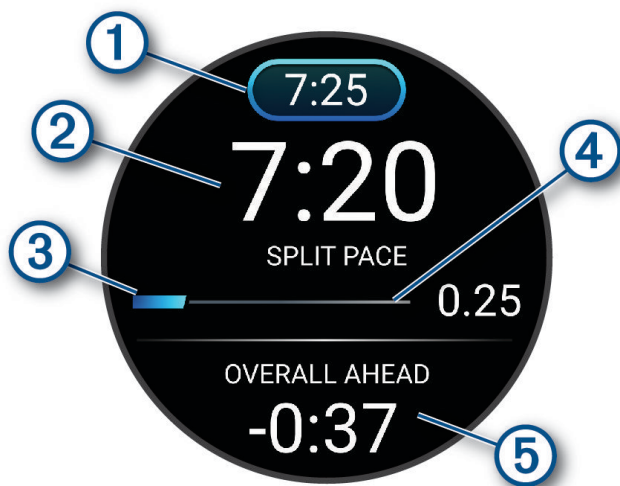
Spustenie plánu PacePro

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

- 1 Stlačte ikonu .
- 2 Vyberte outdoorovú bežeckú aktivitu.
- 3 Potiahnite prstom nahor.
- 4 Vyberte položky **Tréning > Plány PacePro**.
- 5 Vyberte niektorý plán.
- 6 Stlačte .

TIP: pred prijatím plánu PacePro si môžete prezrieť mapu, tempo a úseky.

- 7 Výberom položky **Použiť plán** spustíte plán.
- 8 Ak je to potrebné, vyberte , aby ste povolili navigáciu trasy.
- 9 Ak chcete spustiť časovač aktivity, stlačte .



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

Pretekánie s predchádzajúcou aktivitou

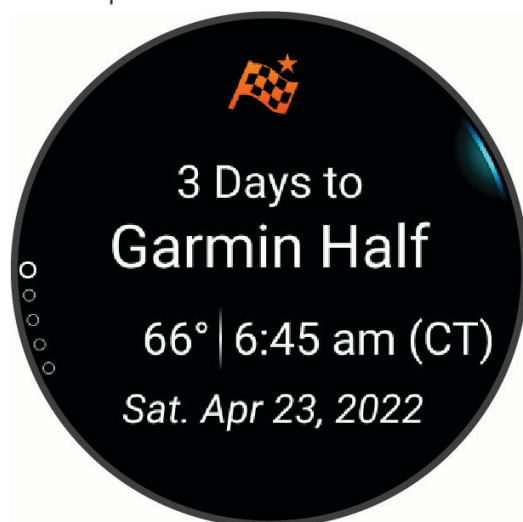
Môžete pretekať s predchádzajúcou zaznamenanou alebo prevzatou aktivitou.

POZNÁMKA: táto funkcia nie je dostupná pre všetky aktivity.

- 1 Stlačte ikonu .
- 2 Vyberte položku **Aktivity** a vyberte aktivitu.
- 3 Posuňte sa nadol.
- 4 Vyberte položku **Tréning > Závod sám so sebou**.
- 5 Vyberte jednu z možností:
 - Ak chcete vybrať predchádzajúcu zaznamenanú aktivitu z vášho zariadenia, vyberte položku **Z histórie**.
 - Pomocou položky **Prevzaté** vyberiete aktivitu, ktorú ste prevzali zo svojho účtu Garmin Connect.
- 6 Vyberte aktivitu.
- 7 Ak chcete spustiť časovač aktivity, stlačte ikonu .
- 8 Po dokončení aktivity stlačte ikonu  a vyberte položku **Uložiť**.

Kalendár pretekov a primárne preteky

Keď do kalendára Garmin Connect pridáte preteky, budete si môcť zobraziť udalosť v hodinkách pridaním zobrazenia primárnych pretekov ([Prehľad, strana 33](#)). 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 47](#)).

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 52](#)).

- 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  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.

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 náhlade 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.

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 prehľad Garmin Coach pridá do zoznamu prehľadov vo vašich hodinkách vivoactive 6.

Zapnutie sebahodnotenia

Keď uložíte aktivitu, môžete ohodnotiť svoju vnímanú námahu a to, ako ste sa počas aktivity cítili. Svoje informácie o sebahodnotení si môžete pozrieť vo svojom účte Garmin Connect.

- 1 Stlačte ikonu .
- 2 Vyberte aktivitu.
POZNÁMKA: táto funkcia nie je dostupná pre všetky aktivity.
- 3 Vyberte položky  > **Nastavenia > Samohodnotenie**.
- 4 Vyberte jednu z možností:
 - Ak chcete vykonať sebahodnotenie až po skončení cvičenia, vyberte položku **Iba tréningy**.
 - Ak chcete sebahodnotenie vykonať po každej aktivite, vyberte položku **Vždy**.

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.

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.

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 55*).

Prognózy súťažných časov: hodinky využívajú odhad hodnoty VO2 max. a vašu históriu tréningov na výpočet cieľového súťažného času na základe vašej aktuálnej kondície (*Zobrazenie vašich odhadovaných časov pretekov, strana 54*).

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 52*).

Informácie o odhadovaných hodnotách VO2 max.

Hodnota VO2 max. označuje maximálny objem kyslíka (v mililitroch), ktorý dokážete spotrebovať za minútu na kilogram telesnej váhy pri maximálnom výkone. Jednoducho povedané, hodnota VO2 max. je ukazovateľom športovej výkonnosti a so zlepšujúcou sa úrovňou kondície by sa mala zvyšovať. Aby bolo možné zobraziť vašu odhadovanú hodnotu VO2 max., zariadenie vívoactive 6 vyžaduje monitor srdcového tepu na zápästí alebo kompatibilný hrudný monitor srdcového tepu.

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



 Fialová	Nadpriemerné
 Modrá	Vynikajúce
 Zelená	Dobré
 Oranžová	Priemerné
 Červená	Slabé

Údaje VO2 max. poskytuje Firstbeat Analytics. Analýza hodnôt VO2 max. sa poskytuje so súhlasom organizácie The Cooper Institute®. Ďalšie informácie nájdete v prílohe ([Štandardná klasifikácia na základe hodnoty VO2 Max., strana 104](#)) a na webovej lokalite www.CooperInstitute.org.

Získanie odhadu hodnoty VO2 max. pre beh

Táto funkcia vyžaduje monitor srdcového tepu na zápästí alebo kompatibilný hrudný monitor srdcového tepu. Ak používate hrudný monitor srdcového tepu, musíte si ho nasadiť a spárovať so zariadením ([Párovanie bezdrôtových snímačov, strana 66](#)).

Pre čo najpresnejší odhad dokončíte nastavenie profilu používateľa ([Nastavenie vášho profilu používateľa, strana 90](#)) a nastavíte váš maximálny srdcový tep ([Nastavenie zón srdcového tepu, strana 91](#)). Odhad sa spočiatku môže zdať nepresný. Zariadenie vyžaduje niekoľko behov, aby zistilo viac informácií o vašej bežeckej výkonnosti. Zaznamenávanie VO2 max. môžete pre bežecké aktivity v teréne deaktivovať, ak nechcete, aby vám tento typ behu ovplyvnil odhadovanú hodnotu VO2 max. ([Nastavenia aktivít, strana 28](#)).

- 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 Posúvaním nahor a nado zobrazíte merania výkonu.

Zobrazenie vašich odhadovaných časov pretekov

Pre čo najpresnejší odhad dokončíte nastavenie profilu používateľa (*Nastavenie vášho profilu používateľa, strana 90*) a nastavte váš maximálny srdcový tep (*Nastavenie zón srdcového tepu, strana 91*).

Vaše hodinky využívajú odhadovanú hodnotu VO2 max. a vašu históriu tréningov na výpočet cieľového súťažného času (*Informácie o odhadovaných hodnotách VO2 max., strana 52*). Hodinky analyzujú údaje vašich tréningov z niekoľkých týždňov, aby zlepšili odhady súťažných časov.

- 1 Potiahnutím prstom nahor na úvodnej obrazovke hodínok zobrazíte prehľad výkonu behu.
- 2 Vyberte prehľad výkonu behu.
- 3 Prejdite na zobrazenie predpokladaného času pretekov.



- 4 Ak chcete zobraziť progózy pre ostatné vzdialenosti, stlačte .

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 zobrazíť si aktuálny stav variability srdcovej frekvencie, trendy a vzdelávacie informácie.

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 91](#)). Funkciu **Automatická detekcia** môžete zapnúť na automatické zaznamenávanie svojho prahu laktátu počas aktivity.

Čas zotavenia

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

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

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

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.

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 uložené údaje o aktivitách, záznamy a súhrny.

Hodinky majú históriu pohľadu na rýchly prístup k vašim údajom o aktivitách ([Prehľad, strana 33](#)).

- 1 Stlačte ikonu .
- 2 Vyberte položku **História**.
Zobrazí sa stĺpcový graf vašich nedávnych aktivít.
- 3 Potiahnite prstom doľava na zobrazenie možností.
- 4 Vyberte jednu z možností:
 - Ak chcete zmeniť časové obdobie pre stĺpcový graf, vyberte položku **Možnosti grafu**.
 - Ak chcete zobraziť osobné záznamy podľa športu, zvolte možnosť **Rekordy** ([Osobné rekordy, strana 57](#)).
 - Ak chcete zobraziť týždenné alebo mesačné súčty, vyberte položku **Celkové hodnoty** ([Zobrazenie súhrnov dát, strana 57](#)).
- 5 Stlačením možnosti  sa vrátite do stĺpcového grafu.
- 6 Posunutím sa nadol zobrazíte históriu svojej aktivity.
- 7 Vyberte aktivitu.
- 8 Potiahnite prstom doľava na zobrazenie možností.

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. Pre aktivity na invalidnom vozíku, osobné rekordy vrátane záberov, ručného bicyklovania a sériu splnených cieľov.

Zobrazenie vašich osobných rekordov

- 1 Stlačte ikonu .
- 2 Vyberte položku **História**.
- 3 Potiahnite prstom doľava na zobrazenie možností.
- 4 Vyberte položku **Rekordy**.
- 5 Vyberte šport.
- 6 Vyberte rekord.
- 7 Vyberte položku **Zobraziť záznam**.

Obnova osobného rekordu

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

- 1 Stlačte ikonu .
- 2 Vyberte položku **História**.
- 3 Potiahnite prstom doľava na zobrazenie možností.
- 4 Vyberte položku **Rekordy**.
- 5 Vyberte šport.
- 6 Vyberte rekord, ktorý chcete obnoviť.
- 7 Vyberte položku **Predchádzajúce** > ✓.

POZNÁMKA: nevymažú sa tým žiadne uložené aktivity.

Vymazanie osobných rekordov

- 1 Stlačte ikonu .
- 2 Vyberte položku **História**.
- 3 Potiahnite prstom doľava na zobrazenie možností.
- 4 Vyberte položku **Rekordy**.
- 5 Vyberte šport.
- 6 Vyberte jednu z možností:
 - Ak chcete vymazať jeden rekord, vyberte rekord a vyberte položky **Vymazať záznam** > ✓.
 - Ak chcete vymazať všetky rekordy v danom športe, vyberte položky **Vymazať všetky záznamy** > ✓.

POZNÁMKA: nevymažú sa tým žiadne uložené aktivity.

Zobrazenie súhrnov dát

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

- 1 Stlačte ikonu .
- 2 Vyberte položku **História**.
- 3 Stlačte  a vyberte položku **Celkové hodnoty**.
- 4 Vyberte aktivitu.
- 5 Vyberte možnosť na zobrazenie týždenných alebo mesačných súhrnov.

Hodiny

Nastavenie budíka

Môžete nastaviť viacero budíkov.

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

Úprava budíka

- 1 Stlačte ikonu .
- 2 Vyberte položky **Hodiny > Alarmy**.
- 3 Vyberte budík.
- 4 Vyberte jednu z možností:
 - Výberom položky **Stav** zapnete alebo vypnete budík.
 - Výberom položky **Čas** zmeníte čas budíka.
 - Ak chcete nastaviť budík tak, aby vás jemne prebudil v 30-minútovom okne pred naplánovaným budíkom na základe optimálneho času spánku, vyberte možnosť **Inteligentné zobudenie**.
POZNÁMKA: okrem skorších budíkov sa budík spustí vždy aj vo zvolenom čase. Ak si napríklad nastavíte budík na 8:00, môže vás začať jemne prebúdzvať niekedy medzi 7:30 a 8:00.
 - Ak chcete nastaviť, aby sa budík opakoval pravidelne, vyberte položku **Opakovať** a zvolíte, kedy sa má budík opakovať.
 - Ak chcete vybrať popis budíka, vyberte položku **Štítok**.
 - Ak chcete budík odstrániť, vyberte položku **Vymazať**.

Inteligentný budík

Inteligentný budík vytvára hodinkám vívoactive 6 30-minútové okno na optimálne prebudenie na základe vášho spánku. Ak si napríklad nastavíte budík na 8:00, môže vás začať jemne prebúdzvať niekedy medzi 7:30 a 8:00. Ktorýkoľvek budík si môžete nastaviť ako inteligentný ([Nastavenie budíka, strana 58](#)).

POZNÁMKA: budík sa vždy spustí vo zvolenom čase.

Používanie časovača odpočítavania

- 1 Stlačte ikonu .
- 2 Vyberte položky **Hodiny** > **Časovače**.
- 3 Ak ste nikdy neuložili časovač, zadajte čas.
- 4 Ak ste už predtým uložili časovač, vyberte danú možnosť:
 - Na nastavenie nového časovača odpočítavania bez uloženia vyberte položku **Rýchly časovač** a zadajte čas.
 - Na nastavenie a uloženie ďalších časovačov odpočítavania vyberte položky **Upraviť** > **Pridať časovač** a zadajte čas.
 - Ak chcete nastaviť uložený časovač, vyberte uložený časovač.
- 5 Ak chcete spustiť časovač, stlačte .
- 6 V prípade potreby vyberte možnosť:
 - Ak chcete zastaviť časovač so zostávajúcim časom, vyberte položku .
 - Ak chcete reštartovať časovač, vyberte možnosť .
 - Ak chcete zastaviť časovač a vynulovať ho, potiahnite prstom doľava a vyberte **Zrušiť časovač**.
 - Ak chcete časovač uložiť, potiahnite prstom doľava a vyberte položku **Šetrič času**.
 - Ak chcete časovač po uplynutí jeho platnosti automaticky reštartovať, potiahnite prstom doľava a vyberte položku **Automaticky reštartovať**.
 - Ak chcete prispôbiť upozornenie časovača, potiahnite doľava a vyberte položku **Vibrácie**.

Odstránenie časovača odpočítavania

- 1 Stlačte ikonu .
- 2 Vyberte položky **Hodiny** > **Časovače** > **Upraviť**.
- 3 Vyberte časovač.
- 4 Vyberte položku **Vymazať**.

Používanie stopiek

- 1 Stlačte ikonu .
- 2 Vyberte položky **Hodiny > Stopky**.
- 3 Ak chcete spustiť časovač, stlačte .
- 4 Ak chcete reštartovať časovač okruhu ①, stlačte .



Celkový čas nameraný stopkami ② beží ďalej.

- 5 Ak chcete zastaviť oba časovače, stlačte .
- 6 Vyberte jednu z možností:
 - Ak chcete resetovať oba časovače, vyberte položku .
 - Ak chcete čas nameraný stopkami uložiť ako aktivitu, potiahnite prstom doľava a vyberte položku **Uložiť aktivitu**.
 - Ak chcete zapnúť alebo vypnúť zaznamenávanie okruhu, potiahnite prstom doľava a vyberte položku **Tlačidlo Lap**.

Pridanie alternatívnych časových pásiem

Môžete zobraziť aktuálny čas v ďalších časových pásmach.

- 1 Stlačte ikonu .
- TIP:** alternatívne časové pásma si môžete pozrieť aj v zozname prehľadov ([Prispôbenie zoznamu prehľadov, strana 36](#)).
- 2 Vyberte položky **Hodiny > Alternatívne časové zóny > Pridať zónu**.
- 3 Potiahnutím doľava alebo doprava zvýraznite región.
- 4 Ak chcete vybrať región, stlačte .
- 5 Vyberte časové pásmo.

Úprava alternatívneho časového pásma

- 1 Stlačte ikonu .

TIP: alternatívne časové pásma si môžete pozrieť aj v zozname prehľadov (*Prispôsobenie zoznamu prehľadov, strana 36*).

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

Pridanie udalosti odpočítavania

- 1 Stlačte ikonu .
- 2 Vyberte položky **Hodiny > Odpočítavania > Pridať**.
- 3 Zadajte názov.
- 4 Vyberte rok, mesiac a deň.
- 5 Vyberte jednu z možností:
 - Vyberte položku **Celý deň**.
 - Vyberte položku **Konkrétny čas** a zadajte čas.
- 6 Vyberte ikonu.

Úprava udalosti odpočítavania

- 1 Stlačte ikonu .
- 2 Vyberte položky **Hodiny > Odpočítavania**.
- 3 Vyberte udalosť odpočítavania.
- 4 Ak chcete zobraziť odpočítavanie v zozname prehľadov (voliteľné), potiahnite prstom doľava a vyberte **Nastaviť ako Oblíbené**.
- 5 Potiahnite prstom doľava a vyberte **Upraviť odpočítavanie**.
- 6 Vyberte možnosť, ktorú chcete upraviť:
 - Ak chcete udalosť premenovať, vyberte položku **Názov**.
 - Ak chcete zmeniť dátum, vyberte **Dátum**.
 - Výberom položky **Čas** zmeníte čas.
 - Ak chcete zmeniť typ udalosti, vyberte **Typ**.
 - Ak chcete pridať skrátený názov udalosti, vyberte možnosť **Skratka**.
 - Ak chcete pridať pripomienky udalosti, vyberte **Pripomienky**.
 - Ak chcete udalosť opakovať každý rok, vyberte **Opakovať ročne**.
 - Ak chcete udalosť odstrániť, vyberte možnosť **Odstrániť odpočítavanie**.

Nastavenia oznámení a upozornení

Na úvodnej obrazovke hodinek stlačte  a vyberte položky **Nastavenia > Upozornenia**.

Smart upozornenia: prispôsobte inteligentné upozornenia, ktoré sa zobrazujú na vašich hodinkách ([Povolenie upozornení z telefónu, strana 69](#)).

Zdravie a wellness: prispôsobte zdravotné a wellness upozornenia, ktoré sa zobrazujú na vašich hodinkách ([Nastavenia položky Zdravie a zdravý životný štýl, strana 62](#)).

Nastavenia správ: aktivuje správy a prispôsobuje údaje a tému správy. Výberom položky **Ranné hlásenie** môžete vytvárať a upravovať denné hlásenia v rannej správe ([Prispôsobenie rannej správy, strana 63](#)). Môžete vybrať možnosť **Večerná správa** na nastavenie plánu pre večernú správu. Výberom položky **Vybrať tému** môžete prispôsobiť tému pozadia pre správy.

Systémové upozornenia: nastaví čas ([Nastavenie časových upozornení, strana 63](#)), barometer alebo upozornenia pripojenia telefónu ([Zapnutie upozornení na pripojenie telefónu, strana 64](#)).

Centrum upozornení: aktivuje centrum oznámení, aby ste si mohli pozrieť nové oznámenia ([Zobrazenie upozornení, strana 69](#)).

Nastavenia položky Zdravie a zdravý životný štýl

Na ciferníku hodinek podržte tlačidlo  a vyberte položky **Nastavenia > Upozornenia > Zdravie a wellness**.

Denný súhrn: zobrazí sa Body Battery denný súhrn pár hodín pred vašim spánkom. Denný súhrn poskytuje štatistiku, ako váš denný stres a história aktivít ovplyvnila vašu Body Battery hladinu ([Body Battery, strana 36](#)).

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

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

Upozornenia na nezvyčajný srdcový tep: nastavte hodinky tak, aby vás upozornili, keď váš srdcový tep prekročí alebo klesne pod cieľovú hodnotu ([Nastavenie upozornenia na nezvyčajný srdcový tep, strana 62](#)).

Upozornenie na pohyb: pripomína vám, aby ste sa hýbali.

Upozornenia cieľa: upozornenia na cieľ sa zobrazujú pre denný cieľ prejdéných krokov a týždenný cieľ minút intenzívneho cvičenia.

Nastavenie upozornenia na nezvyčajný srdcový tep

UPOZORNENIE

Táto funkcia vás upozorňuje len v prípade, že prekročíte alebo klesnete pod určitý počet tepov za minútu, podľa voľby používateľa, a to po 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 Stlačte ikonu .
- 2 Vyberte položky **Nastavenia > Upozornenia > Zdravie a wellness > Upozornenia na nezvyčajný srdcový tep**.
- 3 Vyberte položku **Upozornenie na vysokú hodnotu** alebo **Upozornenie na nízku hodnotu**.
- 4 Nastavte prahovú hodnotu srdcového tepu.

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

Upozornenie na pohyb

Dlhodobé sedenie môže mať za následok nežiaduce metabolické zmeny. Upozornenie na pohyb vám pripomenie, že sa nemáte prestať hýbať. Po jednej hodine nečinnosti sa zobrazí správa. Upozornenie na pohyb si môžete prispôsobiť tak, aby sa zrušilo chôdzou alebo inými typmi pohybu.

Prispôsobenie upozornení na pohyb

- 1 Stlačte .
- 2 Vyberte položky **Nastavenia > Upozornenia > Zdravie a wellness > Upozornenie na pohyb > Zapnúť(é)**.
- 3 Vyberte jednu z možností:
 - Výberom položky **Typ upozornenia** nastavíte upozornenie na základe krokov alebo iných druhov pohybu.
 - Výberom položky **Pohyby** umožníte, aby pohyby v sede alebo voľné pohyby zrušili upozornenie.
 - Výberom položky **Trvanie pohybu** nastavíte zrušenie upozornenia po 30, 45 alebo 60 sekundách.

Ranné hlásenie

Vaše hodinky zobrazujú ranné hlásenie na základe vášho bežného času zobúdzania. Posunutím zobrazíte správu s údajmi o počasí, spánku, stave nočnej variability srdcového tepu a množstvom ďalších informácií ([Prispôsobenie rannej správy, strana 63](#)).

Prispôsobenie rannej správy

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

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

Večerná správa

Vaše hodinky zobrazujú večernú správu pred časom spánku. Prejdite na správu, ktorá obsahuje vaše podrobnosti Body Battery, zajtrajší tréning a počasie, odporúčania spánkového trénera a ďalšie informácie.

Prispôsobenie večernej správy

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

- 1 Stlačte ikonu .
- 2 Vyberte položky **Nastavenia > Upozornenia > Nastavenia správ > Večerná správa**.
- 3 Vyberte jednu z možností:
 - Výberom možnosti **Zobraziť hlásenie** aktivujete alebo deaktivujete večernú správu.
 - Výberom možnosti **Upraviť hlásenie** prispôsobíte poradie a typ údajov, ktoré sa zobrazia vo večernej správe.
 - Vyberte položku **Naplánovať správu** a nastavte čas medzi správou a začiatkom spánku.

Nastavenie časových upozornení

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

Zapnutie upozornení na pripojenie telefónu

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

- 1 Stlačte ikonu .
- 2 Vyberte položky **Nastavenia** > **Upozornenia** > **Systémové upozornenia** > **Telefón**.

Nastavenia Vibrácie

Na ciferníku hodín stlačte tlačidlo , a vyberte položky **Nastavenia** > **Vibrácie**.

Systém: zapne alebo vypne vibrácie hodín.

Vibrovanie pri upozorneniach: nastaví vibrácie hodín pre upozornenia.

Stlačenie tlačidla: nastaví vibrácie hodín pri upozorneniach a stláčaní tlačidiel.

Nastavenia displeja a jas

Na úvodnej obrazovke hodín stlačte , a vyberte položky **Nastavenia** > **Displej a jas**.

Jas: umožňuje nastaviť úroveň jas obrazovky.

Stále zapnutý displej: nastaví údaje úvodnej obrazovky hodín tak, aby boli neustále viditeľné, a stlmí jas a pozadie. Táto možnosť ovplyvňuje výdrž batérie a displeja ([Informácie o displeji AMOLED, strana 97](#)).

Veľ. textu: umožňuje nastaviť veľkosť textu na obrazovke.

Režim Red Shift: prepne obrazovku na odtiene červenej, zelenej alebo oranžovej, aby ste mohli hodinky používať pri zlých svetelných podmienkach a chránili si nočné videnie alebo znížili namáhanie očí.

Prebudenie pri upozornení: zapne obrazovku, keď dostanete upozornenie.

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

Časový limit: umožňuje nastaviť dĺžku času pred vypnutím obrazovky.

Dotykový zámok: zamkne obrazovku, aby sa zabránilo neúmyselným dotykom na obrazovku. Zapnutie tejto možnosti vyžaduje, aby ste potiahli prstom zhora nadol po obrazovke a odomkli dotykovú obrazovku.

Pripojenie

Funkcie pripojenia sú pre hodinky dostupné po spárovaní s kompatibilným telefónom ([Párovanie telefónu, strana 68](#)). Ďalšie funkcie sú k dispozícii po pripojení hodín k Wi-Fi sieti ([Pripájanie k sieti Wi-Fi, strana 71](#)).

Snímače a doplnky

Hodinky vivoactive 6 sú vybavené niekoľkými zabudovanými snímačmi a pre svoje aktivity môžete s hodinkami spárovať ďalšie bezdrôtové snímače.

Bezdrôtové snímače

Hodinky môžete spárovať a používať s bezdrôtovými snímačmi ANT+® alebo Bluetooth technológie ([Párovanie bezdrôtových snímačov, strana 66](#)). Po spárovaní zariadení si môžete prispôsobiť voliteľné dátové polia ([Prispôsobenie obrazoviek s údajmi, strana 27](#)). Ak bol snímač súčasťou balenia hodín, snímač a hodinky sú už spárované.

Informácie o kompatibilitu konkrétneho snímača Garmin, kúpe alebo o tom, ako zobraziť 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.
Bicykel eBike	Hodinky môžete používať počas jazd na bicykli eBike na zobrazovanie údajov o bicykli, ako sú napríklad informácie o batérii a dojazde.
Srdcový tep	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.
Krokomer	Krokomer môžete použiť na zaznamenávanie tempa a vzdialenosti namiesto systému GPS, keď trénujete v interiéri alebo v prípade slabého signálu GPS.
Slúchadlá	Pomocou slúchadiel Bluetooth môžete počúvať hudbu, ktorú máte nahratú v svojich hodinkách vívoactive 6 (Pripojenie slúchadiel Bluetooth, strana 90).
Svetlá	Na zdokonalenie svojho prehľadu o situácii môžete použiť Inteligentné cyklosvetlá Varia™.
Radar	Na zdokonalenie svojho prehľadu o situácii a odosielanie upozornení na približujúce sa vozidlá môžete použiť zadný radar Varia na bicykel. So zadným svetlom s radarovou kamerou Varia môžete počas jazdy aj fotiť a nahrávať video (Používanie ovládacích prvkov kamery Varia, strana 68).
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 106). K invalidnému vozíku môžete pripojiť aj snímače rýchlosti alebo kadencie a zobraziť namerané údaje počas aktivity. Keď je snímač pripojený, hodinky vytvoria a uložia aktivitu do vášho účtu Garmin Connect zakaždým, keď spravíte na vozíku záber.
tempe	Teplotný snímač tempe™ môžete pripevniť na bezpečnostnú pásku alebo pútko, kde bude vystavený okolitému vzduchu a tak slúžiť ako stály zdroj poskytovania presných údajov o teplote.

Párovanie bezdrôtových snímačov

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

1 Nasaďte si monitor srdcového tepu, nainštalujte snímač alebo stlačte tlačidlo, aby ste snímač prebudili.

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 Stlačte ikonu .

4 Vyberte položky **Nastavenia > Pripojenie > Snímače hodín > Pridať nové**.

5 Vyberte jednu z možností:

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

Po spárovaní snímača s vašimi hodinkami sa zmení stav snímača zo Hľadá sa na Pripojené. Údaje snímača sa zobrazia v slučke obrazovky s údajmi alebo vo vlastnom dátovom poli. Môžete si prispôbiť voliteľné údajové polia (*Prispôbenie obrazoviek s údajmi, strana 27*).

Dynamika behu

Dynamika behu je spätná väzba o bežeckých metrikách v reálnom čase. Hodinky vívoactive 6 majú akcelerometer na výpočet piatich bežeckých metrík. Ak chcete zobrazíť všetky metriky behu, musíte spárovať hodinky vívoactive 6 s príslušenstvom série HRM 600, HRM-Fit, HRM-Pro alebo iným príslušenstvom na meranie dynamiky behu, ktoré meria pohyb trupu. Viac informácií nájdete na stránke garmin.com/performance-data/running.

Metrické	Typ snímača	Opis
Kadencia	Hodinky alebo kompatibilné príslušenstvo	Kadencia vyjadruje počet krokov za minútu. Zobrazuje celkový počet krokov (pravá a ľavá noha spolu).
Dĺžka kroku	Hodinky alebo kompatibilné príslušenstvo	Dĺžka kroku je dĺžka medzi dvomi miestami dotyku chodidla so zemou. Meria sa v metroch.
Vertikálna oscilácia	Hodinky alebo kompatibilné príslušenstvo	Vertikálna oscilácia predstavuje silu odrazov počas behu. Zobrazuje vertikálny pohyb trupu meraný v centimetroch.
Vertikálny pomer	Hodinky alebo kompatibilné príslušenstvo	Vertikálny pomer je pomer vertikálnej oscilácie a dĺžky kroku. Zobrazuje sa ako percentuálny údaj. Nižšia hodnota väčšinou indikuje lepšiu techniku behu.
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: pri chôdzi nie sú k dispozícii metriky o kontakte so zemou.
Pomer doby kontaktu so zemou	Len kompatibilné príslušenstvo	Pomer doby kontaktu so zemou zobrazuje pomer kontaktu vašej ľavej/pravej nohy so zemou počas behu. Zobrazuje sa ako percentuálny údaj. Môže to byť napríklad 53,2 so šípku smerujúcou doľava alebo doprava.

Tipy pre prípad chýbajúcich údajov dynamiky behu

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

- Uistite sa, že máte príslušenstvo na zisťovanie dynamiky behu, napr. príslušenstvo série HRM 600, HRM-Fit alebo HRM-Pro.
- Príslušenstvo na zisťovanie dynamiky behu podľa pokynov znova spárujte s hodinkami.
- Ak používate príslušenstvo HRM 600, spárujte ho s hodinkami pomocou zabezpečeného pripojenia Bluetooth, nie otvoreného pripojenia.
Ďalšie informácie o typoch pripojenia nájdete na stránke garmin.com/hrm_connection_types.
- Ak používate HRM-Fit alebo príslušenstvo série HRM-Pro, spárujte ho s hodinkami pomocou technológie ANT+, a nie technológie Bluetooth.
- Ak sa ako údaje dynamiky behu zobrazujú iba nuly, uistite sa, či nosíte príslušenstvo správne otočené.

POZNÁMKA: niektoré veličiny sa nezobrazujú počas chôdze.

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 je možné merať pomocou kompatibilného príslušenstva na dynamiku behu alebo pomocou snímačov hodínok. Polia s údajmi o výkone pri behu si môžete prispôbiť, aby ste mohli zobrazovať svoj výkon a upraviť tréning ([Dátové polia, strana 107](#)). Môžete nastaviť upozornenia na výkon, aby ste boli upozornení, keď dosiahnete určitú zónu výkonu ([Upozornenia aktivity, strana 30](#)).

Zóny výkonu behu používajú predvolené hodnoty založené na pohlaví, váhe a priemerných schopnostiach a nemusia sa zhodovať s vašimi osobnými schopnosťami. Zóny môžete manuálne upraviť v hodinách alebo pomocou vášho účtu Garmin Connect.

Nastavenia výkonu pri behu

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

Stav: zapnutie alebo vypnutie zaznamenávania údajov výkonu pri behu Garmin.

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

Používanie ovládacích prvkov kamery Varia

OZNÁMENIE

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

Skôr ako budete môcť používať ovládače kamery Varia, musíte svoje príslušenstvo spárovať s hodinkami ([Párovanie bezdrôtových snímačov, strana 66](#)).

- 1 Vyberte jednu z možností:
 - Pridajte ovládací prvok **Svetlá** do hodínok ([Prispôsobenie ponuky ovládacích prvkov, strana 42](#)).
 - Pridajte prehľad **Svetlá** do hodínok ([Prispôsobenie zoznamu prehľadov, strana 36](#)).
- 2 V ovládaní alebo prehľade **Svetlá** vyberte možnosť:
 - Na zobrazenie nastavení kamery vyberte položky  > .
 - Vyberte položky  a zaznamenajte jazdu.
 - Na fotografovanie použite symbol .
 - Na uloženie klipu vyberte položku .

Funkcie pripojenia telefónu

Funkcie pripojenia telefónu sú pre hodinky vívoactive 6 dostupné, keď ich spárujete pomocou aplikácie Garmin Connect ([Párovanie telefónu, strana 68](#)).

- Funkcie aplikácie z aplikácie Garmin Connect ([Garmin Connect, strana 72](#))
- Funkcie aplikácie z aplikácie Connect IQ a viac ([Aplikácie telefónu a aplikácie počítača, strana 72](#))
- Pohľady ([Prehľady, strana 33](#))
- Funkcie ponuky ovládacích prvkov ([Ovládacie prvky, strana 39](#))
- Bezpečnostné a monitorovacie funkcie ([Bezpečnostné a monitorovacie funkcie, strana 86](#)).
- Interakcie s telefónom, ako sú napr. upozornenia ([Povolenie upozornení z telefónu, strana 69](#))

Párovanie telefónu

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

- 1 Vyberte jednu z možností:
 - Keď sa počas prvotného nastavenia na hodinkách sa zobrazí výzva na spárovanie so telefónom, vyberte možnosť .
 - Ak ste už proces párovania preskočili, na úvodnej obrazovke hodínok stlačte tlačidlo  a vyberte položky **Nastavenia > Pripojenie > Spárovať telefón**.
 - Ak chcete spárovať nový telefón, na úvodnej obrazovke hodínok stlačte tlačidlo  a vyberte položky **Nastavenia > Pripojenie > Telefón > Spárovať telefón**.
- 2 Svojím telefónom naskenujte QR kód a podľa pokynov na obrazovke dokončíte proces párovania.

Povolenie upozornení z telefónu

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

POZNÁMKA: upozornenia počas spánku alebo aktivít môžete prispôbiť v nastaveniach položky Režimy sústredenia ([Režimy zamerania, strana 76](#)).

- 1 Stlačte ikonu .
 - 2 Vyberte položky **Nastavenia > Pripojenie > Telefón > Upozornenia**.
 - 3 Vyberte jednu z možností:
 - Ak chcete povoliť upozornenia telefónu, vyberte položku **Stav > Zapnúť(é)**.
 - Ak chcete povoliť upozornenia na telefónne hovory, vyberte položku **Hovory** a vyberte možnosti stavu a upozornení.
 - Ak chcete povoliť upozornenia na textové správy, vyberte položku **Texty** a vyberte možnosti stavu a upozornení.
 - Ak chcete povoliť upozornenia pre aplikácie telefónu, vyberte položku **Aplikácie** a vyberte možnosti stavu a upozornení.
 - Ak chcete nakonfigurovať upozornenia pre každú aplikáciu telefónu, vyberte možnosť **Aplikácie > Pripojené aplikácie**, vyberte aplikáciu a vyberte možnosť.

POZNÁMKA: upozornenia aplikácií môžete spravovať v nastaveniach telefónu. Keď telefón a hodinky dostanú upozornenie z aplikácie, aplikácia sa zobrazí v zozname **Pripojené aplikácie** vo vašich hodinkách. V prípade telefónov Android™ môžete pomocou aplikácie Garmin Connect tiež spravovať, ktoré upozornenia aplikácií sa zobrazia vo vašich hodinkách. V aplikácii Garmin Connect môžete vybrať položku **••• > Nastavenia > Upozornenia > Upozornenia aplikácií**.
 - Ak chcete skryť podrobnosti upozornenia, kým nevykonáte akciu, vyberte položku **Ochrana osobných údajov** a vyberte možnosť.
 - Ak chcete zmeniť, ako dlho budú hodinky zobrazovať upozornenia, vyberte položku **Časový limit**.
 - Ak chcete pridať podpis k odpovediam na textové správy z hodínok, vyberte položku **Podpis**.
- POZNÁMKA:** táto funkcia je k dispozícii len pre telefóny kompatibilné s Android.

Zobrazenie upozornení

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

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

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

Prijatie prichádzajúceho hovoru

Keď na pripojenom telefóne prijmete hovor, na hodinkách vivoactive 6 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  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 Potiahnutím prstom nahor alebo nadol na obrázku pozadia zobrazíte náhľad na upozornenia.
- 2 Vyberte upozornenie na textovú správu.
- 3 Stlačte .
- 4 Vyberte možnosť **Odpovedať**.
- 5 Vyberte správu zo zoznamu.

Telefón pošle vybranú správu ako SMS.

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 42*).

- 1 Podržaním  zobrazíte ponuku ovládacích prvkov.
- 2 Vyberte položku  na vypnutie Bluetooth pripojenia telefónu na hodinkách vivoactive 6.

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

Zapnutie a vypnutie upozornení Nájst' môj telefón

- 1 Stlačte ikonu .
- 2 Vyberte položky **Nastavenia > Pripojenie > Telefón > Upozornenia funkcie Nájst' môj telefón**.

Lokalizácia telefónu, ktorý sa stratil počas aktivity GPS

Vaše hodinky vivoactive 6 automaticky uložia polohu GPS, keď sa spárovaný telefón odpojí počas aktivity GPS. Túto funkciu môžete použiť na lokalizáciu telefónu, ktorý sa stratil počas aktivity.

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

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

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

Funkcie s pripojením cez Wi-Fi

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

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

Garmin Share

OZNÁMENIE

Zodpovedáte za zachovávanie 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, dráhy a cvičenia a preniesť ich do iného zariadenia cez priame zabezpečené pripojenie medzi zariadeniami bez potreby telefónu alebo pripojenia Wi-Fi.

Zdieľanie údajov pomocou Garmin Share

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

Hodinky vívoactive 6 môžu odosielať a prijímať údaje, keď sú pripojené k ďalšiemu kompatibilnému zariadeniu Garmin ([Prijímanie údajov pomocou Garmin Share, strana 72](#)). Môžete tiež prenášať údaje medzi rôznymi zariadeniami. Môžete napríklad prezdieľať svoju obľúbenú dráhu z cyklopočítača Edge® do kompatibilných hodínok Garmin.

- 1 Stlačte ikonu .
- 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 Stlačte ikonu .
- 2 Vyberte položku **Garmin Share**.
- 3 Počkajte, kým zariadenie nájde kompatibilné zariadenia v dosahu.
- 4 Vyberte .
- 5 Skontrolujte, či sa na oboch zariadeniach zhoduje šesťmiestny kód PIN, a vyberte .
- 6 Počkajte, kým zariadenia zosynchronizujú údaje.
- 7 Vyberte položku **Hotovo**.

Nastavenia funkcie Garmin Share

Na ciferníku hodín stlačte tlačidlo  vyberte položky **Nastavenia > Pripojenie > Garmin Share**.

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

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

Aplikácie telefónu a aplikácie počítača

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

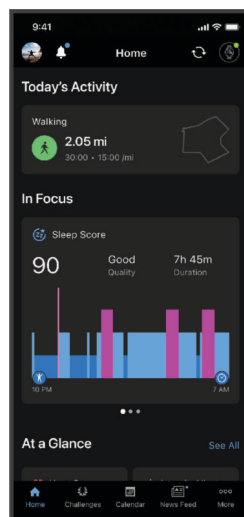
Garmin Connect

Pomocou zariadenia Garmin Connect sa môžete spojiť so svojimi priateľmi. Garmin Connect vám poskytuje nástroje na vzájomné sledovanie, analyzovanie, zdieľanie a povzbudzovanie. 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 hodín 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.

Predplatné Garmin Connect+

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

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

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

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

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

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

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

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

Používanie aplikácie Garmin Connect

Po spárovaní hodínok s telefónom ([Párovanie telefónu, strana 68](#)) môžete pomocou aplikácie Garmin Connect nahrávať 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 vašim 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 68](#)).

Synchronizujte hodinky s aplikáciou Garmin Connect ([Používanie aplikácie Garmin Connect, strana 73](#)).

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

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.

POZNÁMKA: zariadenia Garmin, ktoré nemajú funkciu tréningového stavu, nie je možné nastaviť ako Primárne tréningové zariadenie, ale môžu sa používať na zaznamenávanie tréningových údajov.

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 hodínk vivoactive 6. 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 vivoactive 6.

Synchronizujte hodinky vivoactive 6 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 73](#)).

Nedávne aktivity a merania výkonu z ostatných Garmin zariadení sa zobrazia na vašich hodinkách vivoactive 6.

Používanie funkcie Garmin Connect na vašom počítači

Aplikácia Garmin Express pripojí vaše hodinky k účtu Garmin Connect pomocou počítača. Pomocou aplikácie Garmin Express môžete nahrať svoje údaje aktivít do účtu Garmin Connect a posilať z webovej stránky Garmin Connect do hodínk údaje, ako napríklad cvičenia alebo tréningové plány. Môžete tiež pridať hudbu do svojich hodínk ([Stiahnutie vlastného zvukového obsahu, strana 88](#)). Taktiež môžete inštalovať aktualizácie softvéru hodínk 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 42](#)).

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

Funkcie Connect IQ

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

Vzhľad hodín: prispôsobte vzhľad hodínk.

Aplikácie zariadenia: umožňuje pridať do vašich hodínk 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 hodínk.

Preberanie funkcií Connect IQ

Pred prevzatím funkcií z aplikácie Connect IQ musíte hodinky vívoactive 6 spárovať s telefónom (*Párovanie telefónu, strana 68*).

- 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.

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).

Aplikácia Garmin Golf

Aplikácia Garmin Golf umožňuje nahráť skóre karty pomocou zariadenia vívoactive 6 a zobraziť 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 zobraziť 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).

Režimy zamerania

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

Prispôsobenie predvoleného režimu zaostrenia

1 Stlačte ikonu .

2 Vyberte položky **Nastavenia** > **Režimy sústredenia**.

3 Vyberte režim zaostrenia.

4 Vyberte jednu z možností:

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

- Výberom položky **Stav** zapnete alebo vypnete režim zaostrenia.
- Výberom položky **Plán** nakonfigurujete plán.
- Ak chcete zmeniť úvodnú obrazovku hodín, vyberte položku **Obrázok pozadia**.
- Vyberte položku **Satelite** a nastavte satelitné systémy GNSS na používanie pre všetky činnosti.
TIP: nastavenie položky **Satelite** si môžete prispôbiť pre jednotlivé aktivity ([Nastavenia aktivít, strana 28](#)).
- Vyberte položku **Hlasové výzvy**, ak chcete povoliť hlasové upozornenia počas aktivít.
- V časti **Upozornenia** vyberte možnosť na konfiguráciu upozornení telefónu, upozornení o stave a zdraví alebo systémových upozornení ([Nastavenia oznámení a upozornení, strana 62](#)).
- V časti **Displej a jas** vyberte možnosť na konfiguráciu nastavení obrazovky ([Nastavenia displeja a jasu, strana 64](#)).
- Ak chcete pridať ďalšie prispôsobenia, vyberte položku **Pridať**.
- Ak chcete odstrániť režim zaostrenia, vyberte položku **Odstr. sústred.**
- Ak chcete obnoviť predvolené nastavenia, vyberte položku **Predvolené**.

Vytvorenie vlastného režimu zamerania

1 Stlačte ikonu .

2 Vyberte položky **Nastavenia** > **Režimy sústredenia** > **Pridať**.

3 Vyberte jednu z možností:

- Výberom položky **Bežné** vytvoríte vlastný režim zamerania, ktorý môžete používať kedykoľvek.
- Výberom položky **Aktivita** nakonfigurujete režim zamerania pre konkrétnu aktivitu.

4 Zadať názov režimu zamerania a vyberte .

5 Vyberte ikonu a farbu.

6 Vyberte nový vlastný režim zamerania.

7 Vyberte jednu z možností:

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

- Výberom položky **Stav** zapnete alebo vypnete vlastný režim zamerania.
- Výberom položky **Plán** nakonfigurujete plán.
- Výberom položky **Automaticky spustené** vyberiete aktivitu, ktorá spustí vlastný režim zamerania.
- Výberom položky **Názov** upravíte názov vlastného režimu zamerania.
- Výberom položky **Ikona** upravíte symbol a farbu ikony vlastného režimu zamerania.
- Výberom položiek **Pridať** > **Upozornenia** nakonfigurujete oznámenia a upozornenia telefónu a hodín ([Nastavenia oznámení a upozornení, strana 62](#)).
- Výberom položiek **Pridať** > **Displej a jas** nakonfigurujete nastavenia obrazovky ([Nastavenia displeja a jasu, strana 64](#)).

8 Vyberte položku **Hotovo**.

Nastavenia položky Zdravie a zdravý životný štýl

Na úvodnej obrazovke hodínok stlačte  a vyberte položku **Nastavenia > Zdravie a wellness**.

Srdcový tep na zápästí: prispôsobí nastavenia monitora srdcového tepu na zápästí (*Nastavenia monitora srdcového tepu na zápästí, strana 78*).

Pulzový oxymeter: nastaví režim pulzového oxymetra (*Nastavenie režimu pulzového oxymetra, strana 80*).

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

Automatické spustenie aktivity: umožňujú hodinkám automaticky vytvoriť a ukladať stopované aktivity, keď funkcia Move IQ rozpozná, že chodíte alebo bežíte. Minimálnu časovú hranicu behu alebo chôdze si môžete nastaviť.

Srdcový tep na zápästí

Hodinky sú vybavené monitorom srdcového tepu na zápästí a údaje o srdcovom tepe môžete zobraziť v pohľade na srdcový tep (*Zobrazenie prehľadov, strana 35*).

Hodinky sú tiež kompatibilné s monitormi srdcového tepu na hrudi. 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.

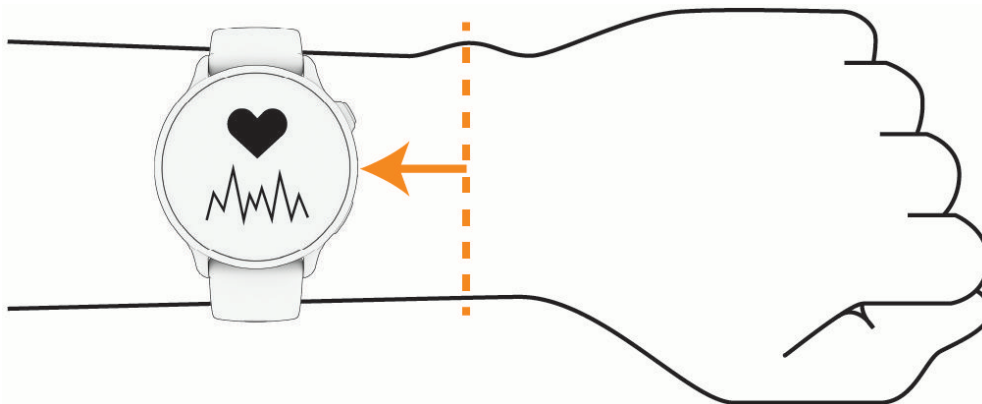
Nosenie hodínok

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 zaistíte, aby boli hodinky čisté a suché, a zároveň hodinky na zápästí príliš neťahujete. Viac informácií nájdete na adrese garmin.com/fitandcare.

- Hodinky noste nad zápästnou kosťou.

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



POZNÁMKA: optický snímač sa nachádza na zadnej strane hodínok.

- Viac informácií o monitorovaní srdcového tepu na zápästí nájdete v časti *Tipy týkajúce sa chybných údajov o srdcovom tepe, strana 78*.
- Viac informácií o snímači pulzového oxymetra nájdete v časti *Tipy v prípade chybných meraní pulzového oxymetra, strana 80*.
- 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.
- Pred začatím aktivity sa 5 až 10 minút rozcvičujte a skontrolujte údaje o srdcovom tepe.

POZNÁMKA: v chladnom prostredí sa rozcvičujte vnútri.

- Po každom cvičení hodinky opláchnite pod tečúcou vodou.

Nastavenia monitora srdcového tepu na zápästí

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

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

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

Odoslať srdcový tep: prenesie údaje o srdcovom tepe do spárovaného zariadenia (*Prenos údajov srdcového tepu, strana 78*).

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 sa vaše údaje o srdcovom tepe, automaticky prenášali, keď začnete aktivitu (*Nastavenia aktivít, strana 28*). Údaje o srdcovom tepe môžete napríklad prenášať do cyklopočítča Edge pri jazde na bicykli.

1 Vyberte jednu z možností:

- Stlačte  a vyberte položky **Nastavenia > Zdravie a wellness > Srdcový tep na zápästí > Odoslať srdcový tep**.
- Podržte , aby sa otvorila ponuka ovládacích prvkov, a vyberte .

POZNÁMKA: v ponuke ovládacích prvkov môžete pridávať možnosti (*Prispôbenie ponuky ovládacích prvkov, strana 42*).

2 Stlačte .

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 Ak chcete zastaviť prenos údajov o srdcovom tepe, stlačte .

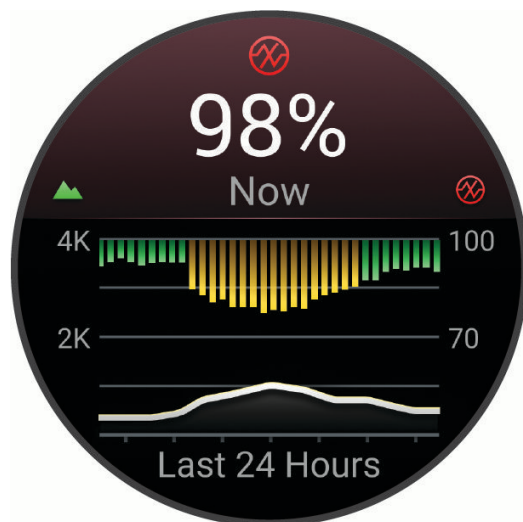
Pulzový oxymeter

Hodinky sú vybavené pulzovým oxymeterom na zápästí na meranie nasýtenia vašej krvi kyslíkom (SpO2). So zvyšujúcou sa nadmorskou výškou vám môže klesať hladina kyslíka v krvi.

Meranie pulzového oxymetra môžete spustiť manuálne zobrazením pohľadu pulzového oxymetra (*Ako získať údaje z pulzového oxymetra, strana 80*). Môžete tiež zapnúť celodenné načítavanie údajov (*Nastavenie režimu pulzového oxymetra, strana 80*). 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 Kým sedíte alebo nevykonávate žiadnu činnosť, na úvodnej obrazovke hodínok potiahnite prstom nahor.
- 2 Posuňte sa na pohľad pulzného oxymetra.
- 3 Vyberte pohľad pulzného oxymetra.
Hodinky spustia meranie pulzným oxymetrom.
- 4 Zostaňte bez pohybu približne 30 sekúnd.

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.

- 5 Posuňte sa nadol na zobrazenie grafu s údajmi z vášho pulzného oxymetra za posledných sedem dní.

Nastavenie režimu pulzového oxymetra

- 1 Stlačte ikonu .
- 2 Vyberte položky **Nastavenia > Zdravie a wellness > Pulzový oxymeter**.
- 3 Vyberte jednu z možností:
 - Ak chcete zapnúť merania, keď počas dňa nevykonávate žiadnu činnosť, vyberte položku **Celý deň**.
POZNÁMKA: zapnutím režimu **Celý deň** skráťte výdrž batérie.
 - 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 vypnúť automatické merania, vyberte položku **Na požiadanie**.

Tipy v prípade chybných meraní pulzového oxymetra

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

- Kým hodinky merajú nasýtenie vašej krvi kyslíkom, ostaňte bez pohybu.
- Hodinky noste nad zápästnou kosťou. Hodinky by mali sedieť tesne, ale pohodlne.
- Kým hodinky merajú nasýtenie vašej krvi kyslíkom, držte ruku s hodinkami na úrovni srdca.
- Použite silikónový alebo nylonový remienok.
- Pred nasadením 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.

Automatický cieľ

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

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

Minúty intenzívneho cvičenia

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

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

Naberanie minút intenzívneho cvičenia

Hodinky vivoactive 6 vypočítavajú minúty intenzívnej aktivity porovnávaním údajov o vašom srdcovom tepe s vašim 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. 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 ([Prehľad, strana 33](#)). 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 ([Používanie režimu Nerušiť, strana 42](#)).

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 73](#)).
Svoje štatistiky spánku si môžete pozrieť vo svojom účte Garmin Connect.
Na svojich hodinkách vivoactive 6 môžete zobraziť informácie o spánku vrátane zdriemnutia ([Prehľad, strana 33](#)).

Navigácia

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

Uloženie polôh

Uloženie aktuálnej polohy

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

- 1 Podržte tlačidlo .
- 2 Vyberte ikonu **Uložiť polohu**.

POZNÁMKA: možno budete musieť pridať túto položku do ponuky ovládacích prvkov ([Prispôbenie ponuky ovládacích prvkov, strana 42](#)).

- 3 Postupujte podľa pokynov na obrazovke.

Zobrazenie a úprava uložených polôh

TIP: polohu môžete uložiť z ponuky ovládacích prvkov ([Ovládacie prvky, strana 39](#)).

- 1 Stlačte ikonu .
- 2 Vyberte aktivitu.
- 3 Posuňte sa nadol a vyberte položky **Navigovať** > **Uložené polohy**.
- 4 Vyberte uloženú polohu.
- 5 Vyberte možnosť, ktorú chcete zobrazíť, alebo upravte podrobnosti o polohe.

Odstránenie lokality

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

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 82](#)).

Spustenie aktivity GPS zo zdieľaného miesta

Pomocou aplikácie Garmin Connect môžete zdieľať polohu z aplikácie Apple Maps do hodínok a navigovať na túto polohu ([Zdieľanie polohy z mapy pomocou aplikácie Garmin Connect, strana 82](#)).

- 1 Po prijatí oznámenia o polohe na hodinkách vyberte .
Hodinky zobrazujú informácie o polohe.
TIP: poloha sa uloží do aplikácie Uložené .
- 2 Vyberte položku **Prejsť na** a vyberte aktivitu.
- 3 Postupujte podľa pokynov na obrazovke, aby ste pokračovali 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 aplikácie Uložené .

Do vašich hodínok môžete prijímať zdieľané polohy počas GPS aktivity a navigovať na ne ([Zdieľanie polohy z mapy pomocou aplikácie Garmin Connect, strana 82](#)).

- 1 Ak sa počas aktivity GPS zobrazí oznámenie o zdieľanej polohe, vyberte položku  a prejdite na zdieľanú polohu.
- 2 Postupujte podľa pokynov na obrazovke, aby ste pokračovali do vašej destinácie.

Navigovanie do cieľa

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

- 1 Stlačte ikonu .
- 2 Vyberte aktivitu GPS.
- 3 Posuňte sa nadol a vyberte položku **Navigovať**.
- 4 Vyberte možnosť.
 - Vyberte položku **Minulé aktivity**, vyberte aktivitu a vyberte položku **Chod'**.
 - Vyberte položku **Uložené polohy**, vyberte lokalitu a vyberte položku **Prejsť na**.

TIP: polohu môžete uložiť z ponuky ovládacích prvkov ([Ovládacie prvky, strana 39](#)).
- 5 Stlačte  na spustenie navigácie.

Navigácia späť na štart

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

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

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

Zastavenie navigácie

- Ak chcete zastaviť navigáciu a pokračovať v aktivite, potiahnite prstom doprava z ľubovoľnej obrazovky údajov, vyberte prvú možnosť, stlačte tlačidlo  a vyberte položku **Zastaviť navigáciu** alebo **Zastaviť dráhu**.
Časovač aktivity pokračuje v zázname.
- Ak chcete zastaviť navigáciu a uložiť svoju aktivitu, stlačte tlačidlo  a vyberte možnosť **Uložiť**.

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 spoliehanie sa na ne nesie samotný používateľ.

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

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

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

Vytvorenie dráhy v aplikácii Garmin Connect

Pred vytvorením dráhy v aplikácii Garmin Connect je potrebné mať založený Garmin Connect účet ([Garmin Connect, strana 72](#)).

- 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 84](#)).

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 84](#)).

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

Sledovanie dráhy na vašom zariadení

- 1 Stlačte ikonu .
- 2 Vyberte aktivitu GPS.
- 3 Posuňte sa nadol a vyberte položky **Navigovať > Dráhy**.
- 4 Vyberte dráhu.
- 5 Stlačte .
- 6 Vyberte položku **Spustiť dráhu** alebo **Prejsť dráhu v opačnom smere**.
- 7 Stlačte  na spustenie navigácie.

Zobrazenie alebo úprava podrobností o dráhe

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

- 1 Stlačte ikonu .
- 2 Vyberte aktivitu GPS.
- 3 Posuňte sa nadol a vyberte položky **Navigovať > Dráhy**.
- 4 Vyberte dráhu.
- 5 Stlačte .
- 6 Vyberte jednu z možností:
 - Ak chcete spustiť navigáciu, vyberte položku **Spustiť dráhu**.
 - Ak chcete vytvoriť vlastné pásmo tempa, vyberte položku **PacePro** ([Tréning PacePro™, strana 47](#)).
 - Ak chcete zobrazíť trasu na mape a na posúvať a približovať mapu, vyberte položku **Mapa**.
 - Ak chcete spustiť dráhu opačným smerom, vyberte položku **Prejsť dráhu v opačnom smere**.
 - Ak chcete zobrazíť graf výšky trasy, vyberte položku **Graf nadmorskej výšky**.
 - Ak chcete zmeniť názov dráhy vyberte položku **Názov**.
 - Ak chcete dráhu odstrániť, vyberte položku **Vymazať**.

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 94](#)).

Nastavenie kurzu kompasu

- 1 Vyberte jednu z možností:
 - Na úvodnej obrazovke hodín prejdite na prehľad kompasu a otvorte ho.
 - Podržte  a vyberte ovládanie kompasu.
- 2 Potiahnite prstom doľava na zobrazenie možností.
- 3 Vyberte položku **Uzamknúť kurz**.
- 4 Nasmerujte hornú časť hodín smerom k vášmu smeru a stlačte .
Keď sa odkloníte od kurzu, kompas zobrazí smer odchýlenia od kurzu a stupeň odchýlky.

Mapa

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

- Navigácia na mape ([Posúvanie a priblíženie mapy, strana 85](#))
- Nastavenia mapy ([Nastavenia mapy, strana 85](#))

Pridanie obrazovky s mapovými údajmi

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

- 1 Stlačte ikonu .
- 2 Vyberte položku **Aktivity** a vyberte aktivitu GPS.
- 3 Posuňte sa nadol a vyberte nastavenia aktivity.
- 4 Vyberte položky **Obrazovky s údajmi > Pridať nové > Mapa**.

Posúvanie a priblíženie mapy

- 1 Ak chcete zobraziť mapu počas navigácie, potiahnite prstom nahor alebo nadol.
POZNÁMKA: možno bude potrebné pridať obrazovku s mapovými údajmi pre danú aktivitu ([Prispôbenie obrazoviek s údajmi, strana 27](#)).
- 2 Potiahnite prstom doprava.
- 3 Vyberte položku **Ovládacie prvky mapy**.
- 4 Vyberte jednu z možností:
 - Ak chcete prepínať medzi posúvaním nahor a nadol, posúvaním doľava a doprava alebo približovaním, stlačte tlačidlo .
 - A potiahnutím prstom nahor alebo nadol.

Nastavenia mapy

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

Stlačte , vyberte položku **Nastavenia > Mapa a navigácia**.

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

Používateľské lokality: zobrazí alebo skryje polohy používateľa na mape.

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

Bezpečnostné a monitorovacie funkcie

UPOZORNENIE

Bezpečnostné a monitorovacie funkcie 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.

Rozpoznanie dopravnej udalosti nie je k dispozícii, keď sú hodinky v režime invalidného vozíka.

OZNÁMENIE

Ak chcete používať bezpečnostné a monitorovacie funkcie, musíte hodinky vivoactive 6 pripojiť k aplikácii Garmin Connect pomocou technológie Bluetooth. Váš spárovaný telefón musí byť vybavený dátovým balíkom a musí sa nachádzať v oblasti pokrytia siete, kde je k dispozícii dátové pripojenie. Do svojho účtu Garmin Connect môžete pridať kontakty pre prípad núdze.

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

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

✱ **Rozpoznanie dopravnej udalosti:** keď hodinky vivoactive 6 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.

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 86](#)).

- 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 vivoactive 6 zariadení ([Používanie aplikácie Garmin Connect, strana 73](#)).

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 86*). 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 Stlačte ikonu .
- 2 Vyberte položky **Nastavenia > Bezpečnosť a sledovanie > Rozpoznanie dopravnej udalosti**.
- 3 Vyberte aktivitu GPS.

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

Keď vaše hodinky vivoactive 6 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 86*). 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 ikonu .
- 2 Keď začítate 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.

Hudba

POZNÁMKA: k dispozícii sú tri rôzne možnosti prehrávania hudby na hodinkách vivoactive 6.

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

V prípade hodínk vivoactive 6 si môžete prevziať zvukový obsah do svojich hodínk 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.

Ďalšie možnosti vám poskytne aplikácia Connect IQ, ktorú si môžete stiahnuť do svojho telefónu ([Preberanie funkcií Connect IQ, strana 75](#)).

- 1 Stlačte ikonu .
- 2 Vyberte položky **Obchod Connect IQ™**.
- 3 Podľa pokynov na obrazovke nainštalujte poskytovateľa hudby tretej strany.
- 4 V ponuke ovládacích prvkov na hodinkách vyberte **Hudba**.
- 5 Vyberte poskytovateľa hudby.

POZNÁMKA: ak si chcete vybrať ďalšieho poskytovateľa, podržte tlačidlo , vyberte položky **Nastavenia > Hudba > Poskytovatelia hudby** a postupujte podľa pokynov na obrazovke.

Preberanie audio obsahu od externého poskytovateľa

Pred prevzatím audio obsahu od poskytovateľa tretej strany sa musíte pripojiť ku sieti Wi-Fi ([Pripájanie k sieti Wi-Fi, strana 71](#)).

- 1 Stlačte ikonu .
- 2 Vyberte položky **Nastavenia > Hudba > Poskytovatelia hudby**.
- 3 Vyberte pripojeného poskytovateľa alebo vyberte položku **Pridať hudobné aplikácie** a pridajte poskytovateľa hudby z obchodu Connect IQ.
- 4 Vyberte zoznam skladieb alebo inú položku, ktoré chcete prevziať do hodínok.
- 5 V prípade potreby stlačte , 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 vívoactive 6 preniesť vlastné zvukové súbory, ako sú súbory .mp3 a .m4a. Ďalšie informácie nájdete na stránke garmin.com/musicfiles.

- 1 Hodinky pripojte k počítaču pomocou pribaleného kábla USB.
- 2 Na počítači otvorte aplikáciu Garmin Express vyberte svoje hodinky a potom položku **Hudba**.
TIP: na počítačoch Windows® môžete vybrať položku  a 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 vívoactive 6 kategóriu, následne označte začiatkové políčka a výberom položky **Odstrániť zo zariadenia** odstráňte zvukové súbory.

Počúvanie hudby

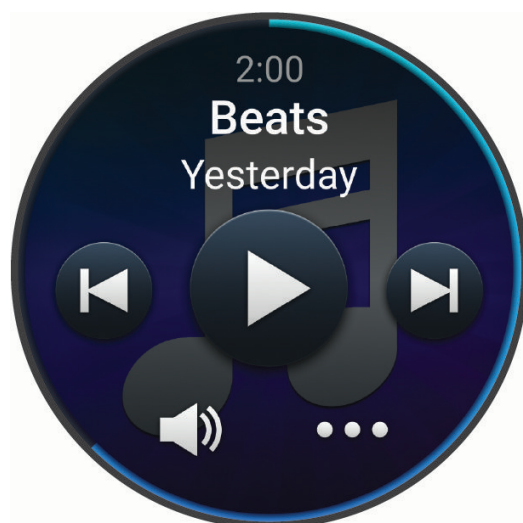
Pri prvom počúvaní hudby sa váš výber uloží ako predvolený. Ak hudbu nepočúvate prvýkrát, stlačte na ciferníku hodínok tlačidlo  a vyberte položky **Nastavenia** > **Hudba** > **Poskytovatelia hudby** a zmeňte váš výber.

- 1 Otvorte ovládanie hudby.
- 2 Vyberte jednu z možností:
 - Ak chcete počúvať hudbu prevzatú do hodínok z počítača, vyberte položku **Moja hudba** a vyberte možnosť ([Stiahnutie vlastného zvukového obsahu, strana 88](#)).
 - Ak chcete prehrávanie hudby ovládať na telefóne, vyberte položku **Telefón**.
 - Ak chcete počúvať hudbu od poskytovateľa tretej strany, vyberte položku **Pridať hudobné aplikácie**, vyberte meno poskytovateľa a vyberte zoznam skladieb ([Preberanie audio obsahu od externého poskytovateľa, strana 88](#)).
- 3 V prípade potreby pripojte Bluetooth slúchadlá ([Pripojenie slúchadiel Bluetooth, strana 90](#)).
- 4 Vyberte položku .

Ovládacie prvky prehrávania hudby

POZNÁMKA: počas aktivity môžete potiahnutím doľava zobrazíť ovládacie prvky prehrávania hudby.

Ovládacie prvky prehrávania hudby môžu vyzeráť inak v závislosti od vybraného zdroja hudby.



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

Pripojenie slúchadiel Bluetooth

Ak chcete počúvať hudbu, ktorú máte nahratú v hodinkách vívoactive 6, musíte pripojiť slúchadlá Bluetooth.

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

Zmena zvukového režimu

Režim prehrávania hudby môžete zmeniť zo stereofónneho na monofónny.

- 1 Stlačte ikonu .
- 2 Vyberte položku **Nastavenia** > **Hudba** > **Zvuk**.
- 3 Vyberte možnosť.

Profil používateľa

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

Nastavenie vášho profilu používateľa

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

- 1 Stlačte ikonu .
- 2 Vyberte položky **Nastavenia** > **Profil používateľa**.
- 3 Vyberte možnosť.

Nastavenia pohlavia

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

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

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

Režim invalidného vozíka

Režim invalidného vozíka aktualizuje pohľady, aplikácie a dostupné aktivity. Režim invalidného vozíka obsahuje napríklad aktivity na interiérové a exteriérové zaberanie a handcyklovanie, ako sú Tlačenie – Rýchlosť behu a Tlačenie – rýchlosť chôdze namiesto bežeckých a chodeckých aktivít. Keď je režim invalidného vozíka zapnutý, vaše hodinky vívoactive 6 sledujú vaše pohyby ako zábery, nie ako kroky. Aj ikony sú aktualizované, aby predstavovali používateľa invalidného vozíka. Kým ste v režime invalidného vozíka, hodinky nebudú aktualizovať vašu odhadovanú hodnotu VO2 max. Rozpoznanie nehody je tiež vypnuté.

Keď režim invalidného vozíka povolíte na hodinkách po prvýkrát, môžete si vybrať frekvenciu cvičenia, aby sa nastavila úroveň aktivity na správny algoritmus. Keď je zapnutý režim invalidného vozíka, môžete spárovať snímač kadencie, aby ste získali vzdialenosť a rýchlosť pri aktivitách, ako je napríklad jazda na bicykli. Pri aktivitách v interiéri sa zobrazí výzva na spárovanie snímača rýchlosti na získanie údajov o rýchlosti, ale snímač rýchlosti na zaznamenávanie aktivity nie je potrebný. Informácie o kompatibilitu konkrétneho snímača Garmin, kúpe alebo o tom, ako zobraziť príručku používateľa nájdete na stránke buy.garmin.com pre daný snímač.

Režim invalidného vozíka môžete zapnúť alebo vypnúť v nastaveniach svojho profilu používateľa (**Nastavenie vášho profilu používateľa**, strana 90).

Ďalšie informácie o fyziológii pri používaní invalidného vozíka nájdete na stránke garmin.com/en-US/garmin-technology/health-science/wheelchair-physiology/.

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 90](#)).

- 1 Stlačte ikonu .
- 2 Vyberte položky **Nastavenia > Profil používateľa > Kondičný vek**.

Informácie o zónach srdcového tepu

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

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 92](#)).

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 profile, 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 Stlačte ikonu .
- 2 Vyberte položky **Nastavenia > Profil používateľa > Zóny srdcového tepu a výkonu > Srdcový tep**.
- 3 Vyberte položku **Max. srdcový tep** a zadajte váš maximálny srdcový tep.
- 4 Vyberte položku **Pokoju 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.
- 5 Vyberte položky **Zóny > Založené na**.
- 6 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**.
- 7 Vyberte zóny a zadajte hodnoty pre jednotlivé zóny.
- 8 Ak chcete pridať osobitné zóny srdcového tepu (voliteľné), vyberte položku **Srdcový tep pri športovaní** a vyberte športový profil.
- 9 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 90).
- 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 Stlačte ikonu .
- 2 Vyberte položku **Nastavenia > Profil používateľa > Zóny srdcového tepu a výkonu**.
- 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.
- 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.

- 1 Stlačte ikonu .
- 2 Vyberte položku **Nastavenia > Profil používateľa > Zóny srdcového tepu a výkonu > Automatická detekcia**.
- 3 Vyberte možnosť.

Nastavenia správcu napájania

Na úvodnej obrazovke hodínok stlačte  a vyberte položky **Nastavenia > Správca výkonu**.

Šetrič batérie: prispôsobí systémové nastavenia tak, aby predĺžili výdrž batérie v režime hodínok (*Prispôsobenie funkcie šetriča batérie, strana 93*).

Percentá batérie: zobrazí zostávajúcu výdrž batérie v percentách.

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

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

Prispôsobenie funkcie šetriča batérie

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

Zapnite funkciu šetriča batérie z ponuky ovládacích prvkov (*Prispôsobenie ponuky ovládacích prvkov, strana 42*).

- 1 Stlačte ikonu .
- 2 Vyberte položky **Nastavenia > 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 **Hudba** 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.
 - Vyberte 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 **Upozornenie na nízky stav nabitia batérie**, aby sa zobrazilo upozornenie, keď je úroveň batéria nízka.

Nastavenia systému

Na úvodnej obrazovke hodínok stlačte  a vyberte položky **Nastavenia > Systém**.

Skratky: slúži na priradenie skratiek k tlačidlám (*Prispôsobenie skratiek tlačidiel, strana 94*).

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 94*).

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

Kompas: slúži na kalibráciu vnútorného kompasu a prispôsobenie nastavení (*Kompas, strana 85*).

Čas: slúži na nastavenie času (*Nastavenia času, strana 95*).

Jazyk: slúži na nastavenie zobrazovaného jazyka hodínok.

Hlas: slúži na nastavenie hlasového dialektu hodínok a typu hlasu.

Rozšírené: otvorí rozšírené systémové nastavenia na nastavenie merných jednotiek, režimu záznamu údajov a režimu USB (*Pokročilé nastavenia systému, strana 96*).

Vynulovať: konfiguruje zálohovanie údajov hodínok a resetuje používateľské údaje a nastavenia (*Obnovenie všetkých predvolených nastavení, strana 96*).

Aktualizácia softvéru: nainštaluje stiahnuté aktualizácie softvéru, umožňuje automatické aktualizácie a umožňuje vám manuálne skontrolovať dostupnosť aktualizácií (*Aktualizácie produktov, strana 100*).

Info: zobrazenie informácií o zariadení, softvéri, licenciách a regulačných informácií.

Prispôsobenie skratiek tlačidiel

Môžete si prispôbiť funkciu podržania jednotlivých tlačidiel a kombinácií tlačidiel.

- 1 Stlačte ikonu .
- 2 Vyberte položku **Nastavenia > Systém > Skratky**.
- 3 Zvoľte tlačidlo alebo kombináciu tlačidiel, ktoré chcete prispôbiť.
- 4 Zvoľte funkciu.

Nastavenie prístupového kódu hodín

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 hodín 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 6](#)).

- 1 Stlačte ikonu .
- 2 Vyberte položky **Nastavenia > 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 hodín

Musíte poznať svoj existujúci prístupový kód hodín, 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 Stlačte ikonu .
- 2 Vyberte položky **Nastavenia > 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.

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 94](#)).

Nastavenia kompasu

Na ciferníku hodín stlačte  a vyberte položky **Nastavenia > Systém > Kompas**.

Kalibrovať: manuálne kalibruje snímač kompasu ([Manuálna kalibrácia kompasu, strana 95](#)).

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

Referenčný Sever: nastaví referenčný sever kompasu ([Nastavenie referenčného severu, strana 95](#)).

Magnetická odchýlka: nastavuje deklináciu magnetometra pre severnú referenciu.

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

Manuálna kalibrácia kompasu

OZNÁMENIE

Elektronický kompas kalibrujte vo vonkajšom prostredí. Ak chcete zlepšiť presnosť kurzu, nestojte v blízkosti objektov vplyvujúcich 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 Stlačte ikonu .
- 2 Vyberte položky **Nastavenia > Systém > Kompas > Kalibrovať**.
- 3 Pohybujte zápästím v tvare malej osmičky, kým sa nezobrazí správa.

Nastavenie referenčného severu

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

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

Nastavenia času

Na ciferníku hodín stlačte tlačidlo  a vyberte položky **Nastavenia > Systém > Čas**.

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

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

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

Čas: umožňuje upraviť čas, ak je položka Nastaviť čas nastavená na možnosť Manuálne.

Synchronizácia času: umožňuje manuálnu synchronizáciu času pri prechode do iného časového pásma alebo pri zmene zimného času na letný ([Synchronizácia času, strana 95](#)).

Synchronizácia času

Po každom zapnutí zariadenia a vyhľadání 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 Stlačte ikonu .
- 2 Vyberte položky **Nastavenia > Systém > Čas > Synchronizácia času**.
- 3 Počkajte, kým sa zariadenie pripojí k spárovanému telefónu alebo vyhľadá satelity ([Vyhľadanie satelitných signálov, strana 102](#)).

TIP: potiahnutím prstom nahor môžete vymeniť zdroj.

Pokročilé nastavenia systému

Na ciferníku hodín stlačte tlačidlo  a vyberte položky **Nastavenia > Systém > Rozšírené**.

Formát: nastavuje všeobecné preferencie formátu, napríklad merné jednotky, tempo a rýchlosť zobrazené počas aktivít, a začiatok týždňa ([Zmena merných jednotiek, strana 96](#)).

Záznam údajov: umožňuje nastaviť, ako hodinky zaznamenávajú údaje aktivít. Možnosť Inteligentné záznamu frekvencie (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.

Zmena merných jednotiek

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

- 1 Stlačte ikonu .
- 2 Vyberte položky **Nastavenia > Systém > Rozšírené > Formát > Jednotky**.
- 3 Vyberte typ merania.
- 4 Vyberte mernú jednotku.

Nastavenia nahrávanie údajov

Na úvodnej obrazovke hodín stlačte  a vyberte položky **Nastavenia > Systém > Rozšírené > Záznam údajov**.

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

Záznam HRV: umožňuje hodinkám zaznamenávať variabilitu srdcového tepu počas aktivity ([Stav variability srdcového tepu, strana 55](#)).

Obnovenie všetkých predvolených nastavení

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

Môžete obnoviť predvolené výrobné hodnoty všetkých nastavení hodín.

- 1 Stlačte ikonu .
 - 2 Vyberte položky **Nastavenia > 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 predvolené nastavenia**.
 - Ak chcete z histórie vymazať všetky aktivity, vyberte položku **Odstrániť všetky aktivity**.
 - Ak chcete obnoviť všetky súhrny vzdialeností a časov, vyberte položku **Vynulovať súhrny**.
 - Ak chcete obnoviť predvolené výrobné hodnoty všetkých nastavení hodín a odstrániť všetky používateľom zadané informácie a históriu aktivity, vyberte položku **Odstrániť údaje a obnoviť nastavenia**.
- 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.
- Ak chcete odstrániť všetky dočasné súbory z hodín, vyberte položku **Odstrániť dočasné súbory**.

Zobrazenie informácií o zariadení

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

- 1 Stlačte ikonu .
- 2 Vyberte položky **Nastavenia** > **Systém** > **Info**.

Zobrazenie elektronického štítku s informáciami o predpisoch a ich dodržiavaní

Štítok pre toto zariadenie je poskytovaný elektronicky. Elektronický štítok môže obsahovať informácie o predpisoch, ako napr. identifikačné čísla poskytnuté FCC alebo regionálne označenia zhody, ako aj informácie o príslušnom produkte a licenciách.

- 1 Stlačte ikonu .
- 2 Z ponuky nastavení vyberte položku **Systém**.
- 3 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 101*).

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 vivoactive 6 po uplynutí zvoleného časového limitu vypne (*Nastavenia displeja a jas, strana 64*). Hodinky môžete prebudiť otočením zápästia k telu a ťuknutím na dotykovú obrazovku alebo stlačením tlačidla.

Nabíjanie hodíniek

⚠ VAROVANIE

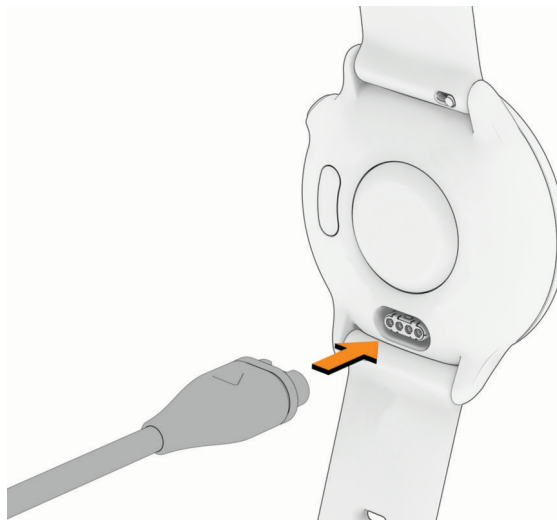
Toto zariadenie obsahuje lítium-iónovú batériu. Pozrite si príručku *Dôležité informácie o bezpečnosti a produkte* v balení s produktom, kde nájdete upozornenia spojené s produktom a iné dôležité informácie.

OZNÁMENIE

Korózii zabránite tak, že pred nabíjaním a pripojením k počítaču dôkladne vyčistíte a vysušíte kontakty a ich okolie. Prečítajte si pokyny na čistenie (*Starostlivosť o zariadenie, strana 99*).

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

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



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

Technické údaje

Typ batérie	Nabíjateľná zabudovaná lítium-iónová batéria
Odolnosť voči vode	5 ATM ¹
Rozsah prevádzkovej a skladovacej teploty	From -20° to 60°C (from -4° to 140°F)
Rozsah teploty pri nabíjaní USB	From 0° to 45°C (from 32° to 113°F)
Bezdrôtové frekvencie a vysielač výkon v EÚ	2.4 GHz @ 19.67 dBm maximum
Hodnoty SAR v EÚ	1.05 W/kg torso, 0.38 W/kg limb

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

Informácie o batérii

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

Režim	Výdrž batérie
Režim Smartwatch	Až do 11 dní
Režim šetrenia batérie hodínok	Až 21 dní
Režim len s GPS	Až 21 hodín
Režim so všetkými satelitnými systémami	Až 17 hodín
Režim so všetkými satelitnými systémami a hudbou	Až 8 hodín

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.

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 hodínok

⚠ UPOZORNENIE

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

OZNÁMENIE

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

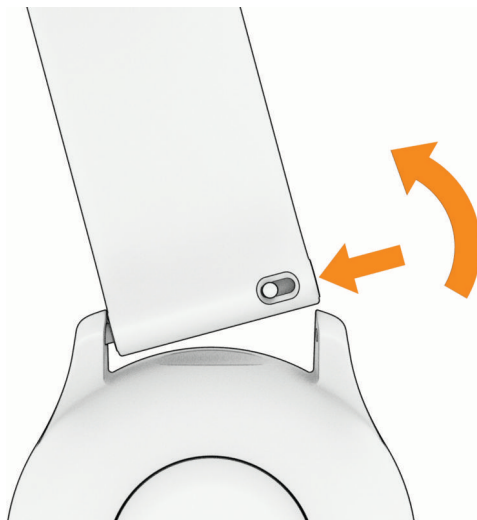
TIP: viac informácií nájdete na webovej stránke garmin.com/fitandcare.

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

Výmena remienkov

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

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



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

Riešenie problémov

Aktualizácie produktov

Zariadenie automaticky kontroluje dostupnosť aktualizácií, keď je spárované s telefónom pomocou technológie Bluetooth alebo keď je pripojené k sieti Wi-Fi. Dostupnosť aktualizácií môžete skontrolovať manuálne v nastaveniach systému. (*Nastavenia systému, strana 93*). V telefóne si nainštalujte Garmin Connect aplikáciu.

Získate tak jednoduchý prístup k týmto službám pre zariadenia Garmin:

- 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 hodinek môžete zmeniť v prípade, ak ste neúmyselne vybrali nesprávny jazyk.

- 1 Stlačte ikonu .
- 2 Vyberte položku .
- 3 Vyberte položku .
- 4 Posuňte sa na šiestu položku v zozname.
- 5 Vyberte jazyk.

Tipy na maximalizáciu výdrže batérie

Ak chcete predĺžiť výdrž batérie, môžete vyskúšať tieto tipy.

- Zapnite funkciu úsporného režimu batérie z ponuky ovládacích prvkov (*Ovládacie prvky, strana 39*).
- Znížte časový limit obrazovky (*Nastavenia displeja a jas, strana 64*).
- Pri nastavení časového limitu displeja prestaňte používať možnosť **Stále zapnutý displej** a zvolte kratší časový limit displeja (*Nastavenia displeja a jas, strana 64*).
- Znížte jas obrazovky (*Nastavenia displeja a jas, strana 64*).
- Používajte pre svoju aktivitu satelitný režim UltraTrac (*Nastavenia satelitu, strana 32*).
- Keď nepoužívate funkcie vyžadujúce pripojenie, vypnite technológiu Bluetooth (*Ovládacie prvky, strana 39*).
- Keď pozastavíte svoju aktivitu na dlhšiu dobu, použite možnosť **Obnoviť neskôr** (*Zastavenie aktivity, strana 10*).
- Obmedzte upozornenia telefónu, ktoré hodinky zobrazujú (*Povolenie upozornení z telefónu, strana 69*).
- Zapnite manuálne odčítavanie údajov z pulzného oxymetra (*Nastavenie režimu pulzového oxymetra, strana 80*).

Reštartovanie hodín

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

- Podržte , kým sa hodinky nevypnú, a podržaním  hodinky zapnite.
- Zapojte hodinky do nabíjacieho portu USB-C® najmenej na 30 sekúnd, odpojte kábel a znova ho zapojte.

Je môj telefón kompatibilný s mojimi hodinkami?

Hodinky vívoactive 6 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 hodín.
- V telefóne otvorte aplikáciu Garmin Connect a aby ste vstúpili do režimu párovania vyberte položku **••• > Zariadenia Garmin > Pridať zariadenie**.
- Vyberte položky  > **Nastavenia > 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 Stlačte ikonu .
- 2 Vyberte položky **Nastavenia > Pripojenie > Snímače hodín > Pridať nové**.
- 3 Vyberte jednu z možností:
 - Vyberte položku **Hľadať všetko**.
 - Vyberte typ snímača.

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

Moje slúchadlá sa nepripoja k hodinkám

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

- Vypnite technológiu Bluetooth vo svojom telefóne.
Viac 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 90*).

Hudba sa preruší alebo moje slúchadlá nezostanú pripojené

Pri používaní hodín Vivoactive 6 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 Vivoactive 6 nosíte na ľavom zápästí, uistite sa, že anténu slúchadla Bluetooth máte na ľavom uchu.
- Keďže sa slúchadlá v závislosti od modelu líšia, môžete si skúsiť dať hodinky na druhé zápästie.
- Ak používate kovové alebo kožené remienky, ich výmenou za silikónové remienky môžete zlepšiť silu signálu.

Ako zrušiť stlačenie tlačidla okruhu?

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

Vyhľadanie satelitných signálov

Toto zariadenie môže na vyhľadanie satelitných signálov vyžadovať priamy výhľad na oblohu. Čas a dátum sa nastaví automaticky na základe polohy GPS.

TIP: ďalšie informácie o systéme GPS nájdete na stránke garmin.com/aboutGPS.

- 1 Vyjdite na otvorené priestranstvo.
Predná časť zariadenia musí smerovať k oblohe.
- 2 Čakajte, kým zariadenie nájde satelity.
Vyhľadanie satelitných signálov môže trvať 30 – 60 sekúnd.

Zlepšenie príjmu satelitného signálu GPS

- Opakovane synchronizujte zariadenie so svojím kontom Garmin:
 - Pomocou kábla USB a aplikácie Garmin Express pripojte zariadenie k počítaču.
 - Synchronizujte zariadenie s aplikáciou Garmin Connect pomocou telefóna so zapnutou funkciou Bluetooth.
 - Pripojte zariadenie ku kontu Garmin pomocou bezdrôtovej siete Wi-Fi.Počas pripojenia ku kontu Garmin zariadenie preberie satelitné údaje za niekoľko dní a umožní rýchle vyhľadanie satelitných signálov.
- Vyjdite na otvorené priestranstvo, kde sa nenachádzajú vysoké budovy ani stromy.
- Zostaňte niekoľko minút bez pohybu.

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 externý teplotný snímač.

Ukončenie režimu ukážky

Režim ukážky zobrazí náhľad funkcií na hodinkách.

- 1 Osemkrát stlačte tlačidlo .
- 2 Vyberte .

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.

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

POZNÁMKA: hodinky môžu aj niektoré opakované pohyby interpretovať ako kroky (napr. umývanie riadu, skladanie bielizne alebo 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 74](#)).
 - Zosynchronizujte počet krokov s aplikáciou Garmin Connect ([Používanie aplikácie Garmin Connect, strana 73](#)).
- 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.

Príloha

Štandardná klasifikácia na základe hodnoty VO2 Max.

V týchto tabuľkách je uvedená štandardizovaná klasifikácia VO2 Max podľa veku a pohlavia.

POZNÁMKA: hodnota VO2 max. nie je k dispozícii, keď sú hodinky v režime invalidného vozíka.

Muži	Percentil	20 – 29	30 – 39	40 – 49	50 – 59	60 – 69	70 – 79
Nadpriemerné	95	55,4	54	52,5	48,9	45,7	42,1
Vynikajúce	80	51,1	48,3	46,4	43,4	39,5	36,7
Dobré	60	45,4	44	42,4	39,2	35,5	32,3
Priemerné	40	41,7	40,5	38,5	35,6	32,3	29,4
Slabé	0 – 40	<41,7	<40,5	<38,5	<35,6	<32,3	<29,4

Ženy	Percentil	20 – 29	30 – 39	40 – 49	50 – 59	60 – 69	70 – 79
Nadpriemerné	95	49,6	47,4	45,3	41,1	37,8	36,7
Vynikajúce	80	43,9	42,4	39,7	36,7	33	30,9
Dobré	60	39,5	37,8	36,3	33	30	28,1
Priemerné	40	36,1	34,4	33	30,1	27,5	25,9
Slabé	0 – 40	<36,1	<34,4	<33	<30,1	<27,5	<25,9

Údaje použité so súhlasom organizácie The Cooper Institute. Ďalšie informácie nájdete na webovej lokalite www.CooperInstitute.org.

Farebné zóny a hodnoty dynamiky behu

Obrazovka dynamiky behu zobrazuje farbu primárnej veličiny. Primárnu veličinu môžete prispôbiť. 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, nižšiu stratu rýchlosti krokov 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 . 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	Rozsah straty rýchlosti krokov
 Fialová	>95	> 185 spm	<218 ms	< 8,2 cm/s
 Modrá	70 – 95	174 – 185 spm	218 – 248 ms	8,2 – 12,1 cm/s
 Zelená	30 – 69	163 – 173 spm	249 – 277 ms	12,2 – 19,7 cm/s
 Oranžová	5 – 29	151 – 162 spm	278 – 308 ms	19,8 – 25,9 cm/s
 Červená	<5	< 151 spm	>308 ms	> 25,9 cm/s

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 vzdialovať od čísel 50 – 50. Väčšina bežeckých trénerov sa zhoduje v tom, že symetrický beh je správny. Špičkoví bežci mávajú spravidla rýchle a vyvážené kroky.

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

Údaje o vertikálnej oscilácii a vertikálnom pomere

Rozpätia údajov o vertikálnej oscilácii a vertikálnom pomere sa mierne líšia v závislosti od snímača a od toho, či je umiestnený na hrudi (príslušenstvo série HRM 600, HRM-Fit alebo HRM-Pro) alebo na zápästí (príslušenstvo Running Dynamics Pod).

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

Veľkosť a obvod kolesa

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

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

Dátové polia

Niektoré dátové polia vyžadujú na zobrazenie údajov bezdrôtové príslušenstvo.

%HRR okruhu: priemerná percentuálna hodnota rezervy srdcového tepu (maximálny srdcový tep mínus srdcový tep v pokoji) 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.

%HRR pri pohybe: priemerná percentuálna hodnota rezervy srdcového tepu (maximálny srdcový tep mínus srdcový tep v pokoji) v rámci aktuálneho pohybu.

% max. SRD. TEPU poh.: priemerná percentuálna hodnota maximálneho srdcového tepu v rámci aktuálneho pohybu.

%Max. ST: percentuálna hodnota maximálneho srdcového tepu.

% max. ST pri posl. poh.: priemerná percentuálna hodnota maximálneho srdcového tepu v rámci posledného dokončeného pohybu.

%maximálny ST posledného kola: priemerná percentuálna hodnota maximálneho srdcového tepu v rámci posledného dokončeného okruhu.

% rezervy srdcového tepu: percentuálna hodnota rezervy srdcového tepu (maximálny srdcový tep mínus srdcový tep v pokoji).

Aktívne kalórie: kalórie spálené počas aktivity.

BATÉRIA EL. BICYKLA: zostávajúca úroveň nabitia batérie eBike.

Body Battery: hry. Množstvo zásob energie, ktoré vám zostali na zvyšok dňa.

Čas aktívneho pohybu: celkový čas aktívneho pohybu v rámci aktuálnej aktivity.

Čas intervalu: čas odmeraný stopkami v rámci aktuálneho intervalu.

Čas kroku: uplynutý čas kroku cvičenia.

Čas oddychu: časovač, ktorým sa stopuje aktuálny oddych (pri plávaní v bazéne).

Čas okruhu: čas odmeraný stopkami pre aktuálny okruh.

Časovač: čas odmeraný stopkami pre aktuálnu aktivitu.

Časovač: aktuálny čas na časovači aktivity.

Časová zóna: čas uplynutý v každej zóne srdcového tepu alebo výkonnostnej zóne.

Čas plávania: čas plávania pre aktuálnu aktivitu, ktorý nezahŕňa čas odpočinku.

ČAS POHYBU: čas odmeraný stopkami v rámci aktuálneho pohybu.

Čas posledného okruhu: čas odmeraný stopkami pre posledný dokončený okruh.

Čas posledného pohybu: čas odmeraný stopkami pre posledný dokončený pohyb.

Čas poslednej pozície: čas odmeraný stopkami pre poslednú dokončenú pozíciu.

Čas pozície: čas odmeraný stopkami v rámci aktuálnej pozície.

Čas priemerného pohybu: priemerný čas pohybu pre aktuálnu aktivitu.

Čas státia: celkový čas státia v rámci aktuálnej aktivity.

Čas v pohybe: celkový čas pohybu v rámci aktuálnej aktivity.

Celkové kalórie: celkový počet kalórií spálených za daný deň.

Celkovo popredu/pozadu: celkový čas popredu/pozadu voči cieľovému tempu alebo rýchlosti.

Celkový počet minút: celkový počet minút intenzity.

Cieľové tempo nasl. úseku: beh. Cieľové tempo nasledujúceho úseku.

Cieľové tempo úseku: beh. Cieľové tempo aktuálneho úseku.

Dĺžka kroku: dĺžka kroku od jedného došľapu po ďalší, meraná v metroch.

Dĺžka kroku počas okruhu: priemerná dĺžka kroku v rámci aktuálneho okruhu.

Dĺžky: počet dĺžok bazéna dokončených počas aktuálnej aktivity.

Dĺžky intervalu: počet dĺžok bazéna dokončených počas aktuálneho intervalu.

Doba kont. so zem. poč. okr.: priemerná doba kontaktu so zemou v rámci aktuálneho okruhu.

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.

Dosah el. bicykla: odhadovaná vzdialenosť, ktorú môžete prejsť, na základe aktuálnych nastavení eBike a zostávajúcej úrovne nabitia batérie.

Frekv. záberov posl. okruhu: pádlové športy. Priemerný počet záberov za minútu (záb./min.) počas posledného dokončeného okruhu.

Frekv. záberov posled. okruhu: plávanie. Priemerný počet záberov za minútu (záb./min.) počas posledného dokončeného okruhu.

Frekvencia poslednej dĺžky: celkový počet záberov v rámci poslednej dokončenej dĺžky bazéna.

GPS: sila satelitného signálu GPS.

Graf rýchlosti: graf zobrazuje vašu rýchlosť počas aktivity.

Graf srdcového tepu: graf zobrazuje váš srdcový tep počas aktivity.

Graf tempa: graf zobrazuje vaše tempo počas aktivity.

Hlavná ponuka: hry. Primárna obrazovka údajov o tréningu.

Hodiny: denný čas na základe aktuálnej polohy a nastavení času (formát, časové pásmo, letný čas).

Hodiny batérie: počet hodín zostávajúcich do vyčerpania batérie.

HRR pri poslednom pohybe: priemerná percentuálna hodnota rezervy srdcového tepu (maximálny srdcový tep mínus srdcový tep v pokoji) v rámci posledného dokončeného pohybu.

Intenzita záberu: počet záberov za minútu (záb./min.).

Interval intervalu: priemerný počet záberov na dĺžku počas aktuálneho intervalu.

Intervaly: počet intervalov dokončených v rámci aktuálnej aktivity.

Kadencia: cyklistika. Počet otáčok ramena kľuky. Ak chcete, aby sa zobrazovali tieto údaje, zariadenie musí byť pripojené k príslušenstvu kadencie.

Kadencia: beh. Počet krokov za minútu (pravá a ľavá noha).

Kadencia okruhu: cyklistika. Priemerná kadencia v rámci aktuálneho okruhu.

Kadencia okruhu: beh. Priemerná kadencia v rámci aktuálneho okruhu.

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

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

Kalórie: celkový počet spaľených kalórií.

Kolá: počet skupín cvičenia vykonaných počas aktivity, ako je skákanie cez švihadlo.

Kroky: celkový počet krokov v rámci aktuálnej aktivity.

Kroky okruhu: celkový počet krokov v rámci aktuálneho okruhu.

Kurz: smer vášho pohybu.

Kurz GPS: smer vášho pohybu podľa GPS.

Kurz kompasu: smer vášho pohybu podľa kompasu.

Max. srdc. tep interv.: maximálny srdcový tep v rámci aktuálneho intervalu plávania.

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

Maximálna rýchlosť: maximálna rýchlosť v rámci aktuálnej aktivity.

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

Maximálny % max. intervalu: maximálna percentuálna hodnota maximálneho srdcového tepu v rámci aktuálneho intervalu plávania.

Min. teplota za 24 hodín: najnižšia teplota zaznamenaná kompatibilným snímačom teploty za posledných 24 hodín.

Nastaviť časovač: čas strávený na aktuálnej sérii cvičení počas silového tréningu.

Odhadovaný čas ukončenia: priemerný čas ukončenia pre aktuálnu aktivitu.

Okruhy: počet okruhov dokončených v rámci aktuálnej aktivity.

Opakovania: počet opakovaní v sérií cvičení počas aktivity v posilňovni.

Opakovania v poslednom kole: počet opakovaní za posledné kolo činnosti.

Percento straty rýchlosti krokov: pomer straty rýchlosti krokov k rýchlosti behu.

Percento straty rýchlosti krokov na okruhu: priemerný pomer straty rýchlosti krokov k rýchlosti v aktuálnom kole.

Počet minút pre intenzívne: počet minút vysokej intenzity.

Počet minút pre mierne: počet minút strednej intenzity.

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/okruh: plávanie. Priemerný počet záberov za minútu (záb./min.) počas aktuálneho okruhu.

Počet záberov/okruh: pádlové športy. Priemerný počet záberov za minútu (záb./min.) počas aktuálneho okruhu.

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

POHYBY: celkový počet pohybov dokončených v rámci aktuálnej aktivity.

Pomer zón srdcového tepu: farebný ukazovateľ zobrazujúci pomer stráveného času v každej zóne srdcového tepu.

PR. TEM/500M: priemerné tempo veslovania na 500 metrov v rámci aktuálnej aktivity.

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

Priem. doba kont. so zemou: priemerná doba kontaktu so zemou v rámci aktuálnej aktivity.

Priem. srdc. tep intervalu: priemerný srdcový tep v rámci aktuálneho intervalu plávania.

Priemerná celková rýchlosť: priemerná rýchlosť v rámci aktuálnej aktivity, vrátane rýchlostí počas pohybu aj počas státia.

Priemerná dĺžka kroku: priemerná dĺžka kroku v rámci aktuálneho tréningu.

Priemerná frekvencia záberov: priemerný počet záberov za minútu (záb./min.) počas aktuálnej aktivity.

Priemerná kadencia: cyklistika. Priemerná kadencia v rámci aktuálnej aktivity.

Priemerná kadencia: beh. Priemerná kadencia v rámci aktuálnej aktivity.

Priemerná rýchlosť: priemerná rýchlosť v rámci aktuálnej aktivity.

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

Priemerná vertikálna oscilácia: priemerná miera vertikálnej oscilácie v rámci aktuálnej aktivity.

Priemerná vzdialenosť na záber: priemerná prejdená vzdialenosť na záber počas aktuálnej aktivity.

Priemerné skóre Swolf: priemerné Swolf skóre v rámci aktuálnej aktivity. Swolf skóre je súčet času, za ktorý ste odplávali jednu dĺžku, plus počet záberov na danú dĺžku (*Terminológia plávania, strana 13*).

Priemerné tempo: priemerné tempo v rámci aktuálnej aktivity.

Priemerný %HRR: priemerná percentuálna hodnota rezervy srdcového tepu (maximálny srdcový tep mínus srdcový tep v pokoji) v rámci aktuálnej aktivity.

Priemerný %HRR intervalu: priemerná percentuálna hodnota rezervy srdcového tepu (maximálny srdcový tep mínus srdcový tep v pokoji) v rámci aktuálneho intervalu plávania.

Priemerný % max. intervalu: priemerná percentuálna hodnota maximálneho srdcového tepu v rámci aktuálneho intervalu plávania.

Priemerný čas kola: priemerný čas okruhu pre aktuálnu aktivitu.

Priemerný čas pozície: priemerný čas pozície pre aktuálnu aktivitu.

Priemerný počet/dĺžka záberov: priemerný počet záberov na dĺžku počas aktuálnej aktivity.

Priemerný srdcový tep: priemerný srdcový tep v rámci aktuálnej aktivity.

Priemerný srdcový tep %Max.: priemerná percentuálna hodnota maximálneho srdcového tepu v rámci aktuálnej aktivity.

Priemerný vertikálny pomer: priemerný pomer vertikálnej oscilácie a dĺžky kroku v rámci aktuálneho tréningu.

Respiračná frekvencia: vaša rýchlosť dýchania v nádychoch za minútu (brpm).

Rýchlosť: aktuálna rýchlosť jazdy.

Rýchlosť kroku: aktuálna rýchlosť počas kroku cvičenia.

Rýchlosť okruhu: priemerná rýchlosť v rámci aktuálneho okruhu.

Rýchlosť pohybu: priemerná rýchlosť v rámci aktuálneho pohybu.

Rýchlosť posledného okruhu: priemerná rýchlosť v rámci posledného dokončeného okruhu.

Rýchlosť posledného pohybu: priemerná rýchlosť v rámci posledného dokončeného pohybu.

Srdc. tep posl. okruhu: priemerný srdcový tep v rámci posledného dokončeného okruhu.

Srdcový tep: váš srdcový tep v úderoch za minútu (bpm). Zariadenie musí byť pripojené ku kompatibilnému monitoru srdcového tepu.

Srdcový tep okruhu: priemerný srdcový tep v rámci aktuálneho okruhu.

Srdcový tep pri pohybe: priemerný srdcový tep v rámci aktuálneho pohybu.

ST% max. okruhu: priemerná percentuálna hodnota maximálneho srdcového tepu v rámci aktuálneho okruhu.

ST pri posl. pohybe: priemerný srdcový tep v rámci posledného dokončeného pohybu.

Strata rýchlosti krokov: miera straty rýchlosti krokov v centimetroch za sekundu počas behu.

Strata rýchlosti krokov na okruhu: priemerná strata rýchlosti krokov v aktuálnom kole.

Stres: aktuálna úroveň námahy.

Swolf intervalu: priemerné Swolf skóre v rámci aktuálneho intervalu.

Swolf okruhu: priemerné Swolf skóre v rámci aktuálneho okruhu.

Swolf posledného intervalu: priemerné Swolf skóre v rámci posledného dokončeného intervalu.

SWOLF posledného okruhu: priemerné Swolf skóre v rámci posledného dokončeného okruhu.

SWOLF poslednej dĺžky: priemerné Swolf skóre v rámci poslednej dokončenej dĺžky bazéna.

Tabuľka výkonov: graf zobrazuje váš výkon počas aktivity.

Tempo: aktuálne tempo.

Tempo intervalu: priemerné tempo v rámci aktuálneho intervalu.

Tempo kroku: aktuálne tempo počas kroku cvičenia.

Tempo na 500 m: aktuálne tempo veslovania na 500 metrov.

TEMPO NA 500 M V OKRUHU: priemerné tempo veslovania na 500 metrov v rámci aktuálneho okruhu.

Tempo na pos. 500 m okruhu: priemerné tempo veslovania na 500 metrov v rámci posledného okruhu.

Tempo okruhu: priemerné tempo v rámci aktuálneho okruhu.

Tempo pohybu: priemerné tempo v rámci aktuálneho pohybu.

Tempo posledného okruhu: priemerné tempo v rámci posledného dokončeného okruhu.

Tempo posledného pohybu: priemerné tempo v rámci posledného dokončeného pohybu.

Tempo poslednej dĺžky: priemerné tempo v rámci poslednej dokončenej dĺžky bazéna.

Tempo úseku: beh. Tempo aktuálneho úseku.

Teplota: teplota vzduchu. Teplota vášho tela ovplyvňuje teplotný snímač. Tieto dáta sa zobrazia iba po pripojení zariadenia ku snímaču teploty.

Trvanie kroku: uplynutý čas alebo zostávajúca vzdialenosť kroku cvičenia.

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

Typ záberu v intervale: aktuálny typ záberov v intervale.

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

Ukazov. vert. oscilácie: farebný ukazovateľ zobrazujúci mieru vertikálneho pohybu pri behu.

Ukazov. vert. pomeru: farebný ukazovateľ zobrazujúci pomer vertikálnej oscilácie a dĺžky kroku.

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

Ukazovateľ kompasu: smer vášho pohybu podľa kompasu.

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

Ukazovateľ účinku tréningu: vplyv aktuálnej aktivity na úroveň vašej aeróbnej a anaeróbnej kondície.

UKAZOVATEĽ VÝKONU: farebný ukazovateľ zobrazujúci vašu aktuálnu zónu výkonu.

Uplynutý čas: celkový zaznamenaný čas. Napríklad: Ak spustíte časovač a bežíte 10 minút, potom časovač na 5 minút zastavíte a následne ho spustíte a bežíte 20 minút, váš uplynutý čas je 35 minút.

Úroveň batérie: zostávajúca kapacita batérie.

Vertikálna oscilácia: miera nadskakovania pri behu. Zvislý pohyb trupu meraný v centimetroch pri každom kroku.

Vertikálna oscilácia okruhu: priemerná miera vertikálnej oscilácie v rámci aktuálneho okruhu.

Vertikálny pomer: pomer vertikálnej oscilácie a dĺžky kroku.

Vertikálny pomer okruhu: priemerný pomer vertikálnej oscilácie a dĺžky kroku v rámci aktuálneho okruhu.

Východ slnka: čas východu slnka na základe vašej GPS polohy.

Výkon okruhu: priemerný výkon v rámci aktuálneho okruhu.

Vzdial./záber posled. okruhu: pádlové športy. Priemerná prejdená vzdialenosť na záber za posledný dokončený okruh.

Vzdialenosť: prejdená vzdialenosť v rámci aktuálnej trasy alebo aktivity.

Vzdialenosť intervalu: prejdená vzdialenosť v rámci aktuálneho intervalu.

Vzdialenosť na jeden záber: prejdená vzdialenosť na záber.

Vzdialenosť nasl. úseku: beh. Celková vzdialenosť nasledujúceho úseku.

Vzdialenosť na záber okruhu: pádlové športy. Priemerná prejdená vzdialenosť na záber za aktuálny okruh.

Vzdialenosť okruhu: prejdená vzdialenosť v rámci aktuálneho okruhu.

Vzdialenosť posledného okruhu: prejdená vzdialenosť v rámci posledného dokončeného okruhu.

Vzdialenosť pri pohybe: prejdená vzdialenosť v rámci aktuálneho pohybu.

Vzdialenosť úseku: beh. Celková vzdialenosť aktuálneho úseku.

Vzdial pri posl pohybe: prejdená vzdialenosť v rámci posledného dokončeného pohybu.

Zábery: celkový počet záberov v rámci aktuálnej aktivity.

ZÁBERY: počet záberov na invalidnom vozíku dokončených v rámci aktuálnej aktivity.

Zábery v okruhu: počet záberov na invalidnom vozíku v rámci 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.

Západ slnka: čas západu slnka na základe vašej GPS polohy.

Zaťaženie: tréningová záťaž v rámci aktuálnej aktivity. Tréningová záťaž je miera nadmernej spotreby kyslíka po cvičení (EPOC), ktorá je ukazovateľom náročnosti vášho cvičenia.

Zóna srdcového tepu: aktuálny rozsah vášho srdcového tepu (1 až 5). Predvolené zóny sú nastavené podľa vášho používateľského profilu a maximálneho srdcového tepu (220 mínus váš vek).

Zóna výkonu: aktuálny rozsah výkonu vychádzajúci z hodnoty FTP alebo vlastných nastavení.

Zopakovať o: časovač, ktorým sa stopuje posledný interval plus aktuálny oddych (pri plávaní v bazéne).

Zostávajúca energia na hru: hry. Odhadovaný zvyšok výkonu v rámci aktuálnej aktivity.

Zostávajúca vzdial. úseku: beh. Zostávajúca vzdialenosť aktuálneho úseku.

Zostávajúce opakovania: zostávajúce opakovania počas cvičenia.

