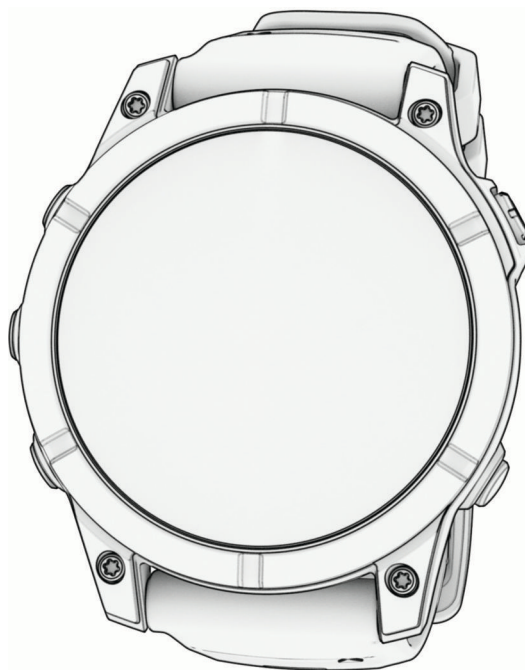


**GARMIN®**



**FĚNIX® E**

---

**Průručka použivatela**

© 2024 Garmin Ltd. alebo dcérske spoločnosti

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

Garmin®, logo Garmin, fēnix®, ANT+®, Approach®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, inReach®, Move IQ®, QuickFit®, TracBack®, Virtual Partner® a Xero® sú ochranné známky spoločnosti Garmin Ltd. alebo jej dcérske spoločnosti, ktoré sú registrované v USA a v iných krajinách. Body Battery™, Connect IQ™, Firstbeat Analytics™, Garmin AutoShot™, Garmin Connect™, Garmin Explore™, Garmin Express™, Garmin Golf™, Garmin Messenger™, Garmin Pay™, Health Snapshot™, HRM-Fit™, HRM-Pro™, Index™, NextFork™, PacePro™, Rally™, tempe™, Varia™ a Vector™ sú ochranné známky spoločnosti Garmin Ltd. alebo jej dcérske spoločnosti. 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 iných krajinách. Slovnú známku a logá BLUETOOTH® vlastní spoločnosť Bluetooth SIG, Inc. a každé použitie týchto známk spoločnosťou Garmin podlieha licenci. The Cooper Institute® a ďalšie súvisiace ochranné známky sú vlastníctvom organizácie The Cooper Institute. Di2™ je ochranná známka spoločnosti Shimano, Inc. Shimano® je registrovaná ochranná známka spoločnosti Shimano, Inc. iOS® je registrovaná ochranná známka spoločnosti Cisco Systems, Inc. používaná v rámci licencie od spoločnosti Apple Inc. Iridium® je registrovaná ochranná známka spoločnosti Iridium Satellite LLC. STRAVA a Strava™ sú ochranné známky spoločnosti Strava, Inc. Training Stress Score™ (TSS), Intensity Factor™ (IF) a Normalized Power™ (NP) sú ochranné známky spoločnosti Peaksware, LLC. USB-C® je registrovaná ochranná známka organizácie USB Implementers Forum. Wi-Fi® je registrovaná obchodná známka spoločnosti Wi-Fi Alliance Corporation. Windows® je registrovaná ochranná známka spoločnosti Microsoft Corporation v Spojených štátoch a v iných krajinách. Zwift™ je ochranná známka spoločnosti Zwift, Inc. Ďalšie ochranné známky a ochranné názvy sú majetkom príslušných vlastníkov.

Tento produkt je ANT+® certifikovaný. Na adrese [www.thisisant.com/directory](http://www.thisisant.com/directory) nájdete zoznam kompatibilných produktov a aplikácií.

# Obsah

<b>Úvod</b> .....	<b>1</b>	Zobrazenie informácií o prílive a odlive.....	14
Začíname.....	1	Nastavenie upozornenia na príliv a odliv.....	14
Funkcie tlačidiel.....	1	Označenie miesta kotvenia.....	15
Funkcie dotykovej obrazovky.....	3	Nastavenia kotvenia.....	15
Povolenie alebo zakázanie dotykovej obrazovky.....	3	Diaľkové ovládanie vlečného motora.....	15
Prispôsobenie vzhľadu hodín.....	4	Párovanie hodínok s vlečným motorom.....	15
<b>Aplikácie a aktivity</b> .....	<b>4</b>	Aktivity.....	16
Aplikácie.....	5	Spustenie aktivity.....	17
Tréningy.....	7	Tipy na zaznamenávanie aktivít... ..	17
Začatie cvičenia.....	7	Zastavenie aktivity.....	18
Skóre výkonu cvičenia.....	7	Hodnotenie aktivity.....	18
Trénovanie podľa cvičenia z aplikácie Garmin Connect.....	8	Outdoor aktivity.....	19
Tréning denného odporúčaného cvičenia.....	8	Golf.....	19
Začatie intervalového cvičenia.....	9	Hranie golfu.....	19
Prispôsobenie intervalového cvičenia.....	9	Ponuka Golf.....	21
Zaznamenanie testu kritickej rýchlosti plávania.....	10	Posunutie vlajky.....	22
Používanie funkcie Virtual Partner®.....	10	Virtuálny nosič golfových palíc.....	22
Nastavenie tréningového cieľa.....	11	Ikony vzdialenosti typu PlaysLike.....	23
Pretekánie s predchádzajúcou aktivitou.....	11	Meranie vzdialenosti pomocou zacielenia dotykom.....	23
Informácie o kalendári tréningov.....	11	Zobrazenie meraných odpalov.....	23
Používanie tréningových plánov Garmin Connect.....	12	Zaznamenávanie skóre.....	24
Používanie aplikácie uložených položiek.....	12	Zobrazíť rýchlosť vetra a smer.. ..	25
Garmin Pay.....	12	Zobrazenie smeru k jamke.....	25
Nastavenie peňaženky Garmin Pay.....	12	Uloženie vlastných cieľov.....	25
Platba za nákup pomocou hodínok.....	13	Režim veľkých čísel.....	26
Pridanie karty do peňaženky Garmin Pay.....	13	Tempový tréning švihy.....	26
Správa vašich kariet Garmin Pay.....	13	Zaznamenanie boulderingovej aktivity.....	28
Zmena prístupového kódu Garmin Pay.....	13	Spustenie expedície.....	28
		Manuálne zaznamenávanie bodu na trase.....	28
		Zobrazenie bodov na trase.....	29
		Rybolov.....	29
		Lov.....	29
		Behanie.....	30
		Dráhový beh.....	30
		Tipy na zaznamenávanie dráhového behu.....	30
		Virtuálny beh.....	30

Kalibrácia vzdialenosti na bežiacom páse.....	31	Zobrazenie spustenia vašich vodných športov.....	42
Zaznamenávanie bežeckej aktivity Ultra Beh.....	31	Plachtenie.....	43
Nastavenia automatického odpočinku pre ultra beh.....	31	Tack Assist.....	43
Zaznamenávanie aktivity behu cez prekážky.....	32	Prispôsobenie aktivít a aplikácií.....	44
Tréning PacePro™.....	32	Prispôsobenie zoznamu aplikácií....	44
Prevzatie plánu PacePro z aplikácie Garmin Connect.....	32	Prispôsobenie zoznamu vašich obľúbených aktivít.....	45
Vytvorenie plánu PacePro na vašich hodinkách.....	33	Pripnutie obľúbenej aktivity do zoznamu.....	45
Spustenie plánu PacePro.....	34	Prispôsobenie obrazoviek s údajmi.....	45
Plávanie.....	35	Pridanie mapy do aktivity.....	46
Terminológia plávania.....	35	Vytvorenie vlastnej aktivity.....	46
Typy záberov.....	35	Nastavenia aktivít.....	47
Tipy týkajúce sa plaveckých aktivít.....	36	Upozornenia aktivity.....	49
Automatický odpočinok a manuálny odpočinok pri plávaní.....	36	Nastavenie upozornenia.....	50
Tréning s funkciou Drill Log (zaznamenávanie cvičenia).....	36	Nastavenia vypočítavania trasy....	51
Bicyklovanie.....	37	Používanie funkcie ClimbPro.....	51
Používanie interiérového trenažéra.....	37	Aktivácia automatického rozpoznania lezenia.....	52
Power Guide.....	37	Nastavenia satelitu.....	52
Vytváranie a používanie sprievodcu výkonom Power Guide.....	38	Segmenty.....	52
Segmenty Strava™.....	53	Zobrazenie údajov o segmente.....	53
Multišport.....	38	Pretekanie v segmente.....	53
Triatlonový tréning.....	38	<b>Ovládacie prvky.....</b>	<b>54</b>
Vytvorenie multišportovej aktivity.....	39	Prispôsobenie ponuky ovládacích prvkov.....	57
Aktivity v posilňovni.....	39	Používanie obrazovky ako baterky.....	57
Zaznamenanie silového tréningu.....	39	<b>Prehľady.....</b>	<b>58</b>
Zaznamenanie aktivity HIIT.....	40	Zobrazenie prehľadov.....	62
Zaznamenávanie lezeckej aktivity v interiéri.....	41	Prispôsobenie zoznamu aplikácií.....	62
Zimné športy.....	41	Vytvorenie priečinku prehľadov.....	63
Zobrazenie vašich zjazdov.....	41	Body Battery.....	63
Zaznamenanie aktivity na lyžiach alebo snowboarde mimo zjazdoviek.....	42	Tipy pre Vylepšené Body Battery údaje.....	63
Údaje o výkone pri bežeckom lyžovaní.....	42	Merania výkonu.....	64
Vodné športy.....	42	Informácie o odhadovaných hodnotách VO2 max.....	65
		Získanie odhadu hodnoty VO2 max. pre beh.....	65
		Získanie odhadu hodnoty VO2 max. pre cyklistiku.....	66

Zobrazenie vašich odhadovaných časov pretekov.....	66	Používanie stopiek.....	82
Stav variability srdcového tepu.....	66	Pridanie alternatívnych časových pásiem.....	83
Výkonnostná podmienka.....	67	Úprava alternatívneho časového pásma.....	83
Zobrazenie výkonnostnej podmienky.....	67	Pridanie udalosti odpočítavania.....	84
Zobrazenie odhadu hodnoty FTP.....	68	Úprava udalosti odpočítavania.....	84
Absolvovanie testu FTP.....	69	<b>História.....</b>	<b>84</b>
Prah laktátu.....	69	Využívanie histórie.....	85
Vykonanie asistovaného testu na určenie vášho prahu laktátu.....	70	Multišportová história.....	85
Zobrazenie vašej aktuálnej výdrže...	71	Osobné rekordy.....	85
Zobrazenie krivky výkonu.....	72	Zobrazenie vašich osobných rekordov.....	85
Tréningový stav.....	72	Obnova osobného rekordu.....	85
Úrovně tréningového stavu.....	73	Vymazanie osobných rekordov.....	86
Tipy na zistenie tréningového stavu.....	73	Zobrazenie súhrnov dát.....	86
Nárazové zaťaženie.....	73	<b>Nastavenia oznámení a upozornení.....</b>	<b>86</b>
Zameranie tréningovej záťaže.....	74	Nastavenia položky Zdravie a zdravý životný štýl.....	87
Pomer záťaže.....	74	Nastavenie upozornenia na nezvyčajný srdcový tep.....	87
Informácie o funkcii Training Effect.....	75	Ranné hlásenie.....	87
Čas zotavenia.....	75	Prispôsobenie rannej správy.....	87
Srdcový tep zotavovania.....	76	Nastavenie časových upozornení.....	88
Aklimatizácia výkonu na teplo a nadmorskú výšku.....	76	Nastavenie upozornenia na búrku.....	88
Pozastavenie a obnovenie tréningového stavu.....	76	Zapnutie upozornení na pripojenie telefónu.....	88
Pripravenosť na tréning.....	77	<b>Nastavenia zvuku a vibrácií.....</b>	<b>88</b>
Skóre vytrvalosti.....	77	<b>Nastavenia displeja a jasú.....</b>	<b>89</b>
Skóre do kopca.....	78	<b>Pripojenie.....</b>	<b>89</b>
Zobrazenie cyklistických schopností...	78	Snímače a doplnky.....	89
Kalendár pretekov a primárne preteky.....	78	Bezdrôtové snímače.....	90
Tréning na preteky.....	79	Párovanie bezdrôtových snímačov.....	92
Pridať tovar.....	79	Tempo a vzdialenosť behu na príslušenstve na monitorovanie srdcového tepu.....	92
Pridanie lokalít počasia.....	79	Tipy pre zaznamenávanie tempa a vzdialenosti behu.....	93
Používanie Poradcu pre pásmovú chorobu.....	80	Dynamika behu.....	93
Plánovanie výletu v Garmin Connect aplikácií.....	80	Tipy pre prípad chýbajúcich údajov dynamiky behu.....	94
<b>Hodiny.....</b>	<b>80</b>		
Nastavenie budíka.....	80		
Úprava budíka.....	81		
Používanie časovača odpočítavania...	81		
Odstránenie časovača odpočítavania.....	82		

Výkon pri behu .....	94	Aplikácia Garmin Messenger .....	103
Používanie ovládacích prvkov kamery Varia .....	95	Používanie funkcie Messenger ..	103
Diaľkový ovládač inReach .....	95	Aplikácia Garmin Golf .....	104
Používanie diaľkového ovládača inReach .....	95	<b>Režimy zamerania .....</b>	<b>104</b>
Xero Nastavenia polohy lasera .....	95	Prispôsobenie režimu zamerania na spánok .....	104
Funkcie pripojenia telefónu .....	96	Prispôsobenie režimu zamerania aktivity .....	104
Párovanie telefónu .....	96	Prehrávanie hlasových upozornení počas aktivity .....	105
Povolenie upozornení z telefónu .....	96	<b>Nastavenia položky Zdravie a zdravý životný štýl .....</b>	<b>105</b>
Zobrazenie upozornení .....	97	ST na zápästí .....	105
Prijatie prichádzajúceho hovoru ..	97	Nosenie hodiniiek .....	106
Odpovedanie na textové správy ..	97	Tipy týkajúce sa chybných údajov o srdcovom tepe .....	106
Správa upozornení .....	97	Nastavenia monitora srdcového tepu na zápästí .....	107
Vypnutie Bluetooth pripojenia telefónu .....	98	Prenos údajov srdcového tepu ..	107
Zapnutie a vypnutie upozornení Nájst' môj telefón .....	98	Pulzový oxymeter .....	107
Lokalizácia telefónu, ktorý sa stratil počas aktivity GPS .....	98	Ako získať údaje z pulzového oxymetra .....	108
Funkcie s pripojením cez Wi-Fi .....	98	Nastavenie režimu pulzového oxymetra .....	109
Pripájanie k sieti Wi-Fi .....	98	Tipy v prípade chybných meraní pulzového oxymetra .....	109
Garmin Share .....	99	Automatický cieľ .....	109
Zdieľanie údajov pomocou Garmin Share .....	99	Používanie upozornenia na pohyb .....	109
Prijímanie údajov pomocou Garmin Share .....	99	Minúty intenzívneho cvičenia .....	109
Aplikácie telefónu a aplikácie počítača .....	99	Naberanie minút intenzívneho cvičenia .....	110
Garmin Connect .....	100	Sledovanie spánku .....	110
Používanie aplikácie Garmin Connect .....	100	Používanie automatického sledovania spánku .....	110
Aktualizácia softvéru prostredníctvom aplikácie Garmin Connect .....	100	<b>Mapa .....</b>	<b>110</b>
Zlúčený stav tréningov .....	101	Zobrazenie mapy .....	111
Používanie funkcie Garmin Connect na vašom počítači .....	101	Uloženie polohy alebo navigovanie na polohu na mape .....	111
Aktualizácia softvéru prostredníctvom Garmin Express .....	101	Nastavenia mapy .....	112
Manuálna synchronizácia údajov s aplikáciou Garmin Connect .....	101	Správa máp .....	112
Funkcie Connect IQ .....	102	Sťahovanie máp s Outdoor Maps+ .....	113
Preberanie funkcií Connect IQ .....	102	Preberanie máp TopoActive .....	113
Preberanie funkcií Connect IQ pomocou počítača .....	102	Odstránenie máp .....	113
Garmin Explore™ .....	102	Zobrazenie a skrytie údajov mapy .....	114

<b>Navigácia.....</b>	<b>114</b>	Stiahnutie vlastného zvukového obsahu.....	123
Navigovanie do cieľa.....	114	Počúvanie hudby.....	124
Navigácia do blízkeho bodu záujmu.....	115	Ovládacie prvky prehrávania hudby...	124
Navigácia k počiatočnému bodu počas aktivity.....	115	Pripojenie slúchadiel Bluetooth.....	124
Označenie a spustenie navigácie k polohe „muža cez palubu“.....	116	Zmena zvukového režimu.....	125
Zastavenie navigácie.....	116	<b>Profil používateľa.....</b>	<b>125</b>
Uloženie polôh.....	116	Nastavenie vášho profilu používateľa.....	125
Uloženie aktuálnej polohy.....	116	Nastavenia pohlavia.....	125
Uloženie polohy duálnej súradnicovej siete.....	116	Zobrazenie kondičného veku.....	125
Zdieľanie polohy z mapy pomocou aplikácie Garmin Connect.....	117	Informácie o zónach srdcového tepu	125
Spustenie aktivity GPS zo zdieľaného miesta.....	117	Kondičné ciele.....	126
Navigácia k zdieľanej polohe počas aktivity.....	117	Nastavenie zón srdcového tepu....	126
Dráhy.....	117	Nastavenie zón srdcového tepu pomocou hodínok.....	127
Vytvorenie a sledovanie dráhy na vašom zariadení.....	118	Výpočty zón srdcového tepu.....	127
Vytvorenie okružnej trasy.....	118	Nastavenie zón výkonu.....	127
Navigácia s funkciou Ukázať a ísť.....	119	Automatická detekcia meraní výkonu.....	128
Vytvorenie dráhy v aplikácii Garmin Connect.....	119	<b>Nastavenia správcu napájania.....</b>	<b>128</b>
Odoslanie dráhy do vášho zariadenia.....	119	Prispôsobenie funkcie šetriča batérie.....	128
Premietnutie zemepisného bodu.....	120	Prispôsobenie režimu napájania pre aktivitu.....	129
<b>Bezpečnostné a monitorovacie funkcie.....</b>	<b>120</b>	Prispôsobenie režimov napájania.....	129
Pridávanie kontaktov pre prípad núdze.....	121	<b>Nastavenia systému.....</b>	<b>130</b>
Pridanie kontaktov.....	121	Prispôsobenie skratiek tlačidiel.....	130
Zapnutie a vypnutie funkcie rozpoznania nehôd.....	121	Kompas.....	130
Žiadosť o pomoc.....	122	Nastavenie kurzu kompasu.....	130
Spustenie relácie GroupTrack.....	122	Nastavenia kompasu.....	130
Tipy pre relácie GroupTrack.....	122	Manuálna kalibrácia kompasu...	131
<b>Hudba.....</b>	<b>123</b>	Nastavenie referenčného severu.....	131
Pripojenie k externému poskytovateľovi.....	123	Výškomer a barometer.....	131
Preberanie audio obsahu od externého poskytovateľa.....	123	Nastavenia výškomeru a barometra.....	131
		Kalibrácia barometrického výškomera.....	132
		Nastavenia času.....	132
		Synchronizácia času.....	132
		Pokročilé nastavenia systému.....	132
		Zmena merných jednotiek.....	133
		Obnovenie všetkých predvolených nastavení.....	133

Zobrazenie informácií o zariadení.....	133	<b>Príloha.....</b>	<b>141</b>
Zobrazenie elektronického štítku s informáciami o predpisoch a ich dodržiavaní.....	133	Dátové polia.....	141
<b>Informácie o zariadení.....</b>	<b>134</b>	Farebné zóny a hodnoty dynamiky behu.....	155
Informácie o displeji AMOLED.....	134	Údaje o pomere doby kontaktu so zemou.....	155
Nabíjanie hodínok.....	134	Údaje o vertikálnej oscilácii a vertikálnom pomere.....	156
Technické údaje.....	135	Štandardná klasifikácia na základe hodnoty VO2 Max.....	156
Informácie o batérii.....	135	Hodnoty FTP.....	157
Starostlivosť o zariadenie.....	135	Hodnotenie vytrvalosti.....	158
Čistenie hodínok.....	136	Veľkosť a obvod kolesa.....	159
Výmena QuickFit® remienkov.....	136		
<b>Riešenie problémov.....</b>	<b>136</b>		
Aktualizácie produktov.....	136		
Ako získať ďalšie informácie.....	137		
Moje zariadenie je v nesprávnom jazyku.....	137		
Tipy na maximalizáciu výdrže batérie.....	137		
Reštartovanie hodínok.....	137		
Je môj telefón kompatibilný s mojimi hodinkami?.....	138		
Môj telefón sa nepripojí k hodinkám.....	138		
Môžem s hodinkami použiť snímač Bluetooth?.....	138		
Moje slúchadlá sa nepripoja k hodinkám.....	138		
Hudba sa preruší alebo moje slúchadlá nezostanú pripojené.....	138		
Ako zrušiť stlačenie tlačidla okruhu?.....	139		
Vyhľadanie satelitných signálov.....	139		
Zlepšenie príjmu satelitného signálu GPS.....	139		
Srdcový tep udávaný mojimi hodinkami nie je presný.....	139		
Hodnota teploty aktivity nie je presná.....	139		
Ukončenie režimu ukážky.....	139		
Sledovanie aktivity.....	139		
Môj krokomer sa javí nepresný.....	140		
Počty krokov na hodinkách a v mojom účte Garmin Connect sa nezhodujú.....	140		
Súčet prejdejších poschodí je podľa všetkého nepresný.....	140		



# 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 (*Funkcie tlačidiel, strana 1*).
- 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 96*). Ak zvyšujete úroveň služieb z kompatibilných hodínok, môžete presunúť nastavenia hodínok, uložené dráhy a oveľa viac, keď spárujete nové hodinky fēnix so svojím telefónom.
- 3 Nabite hodinky (*Nabíjanie hodínok, strana 134*).
- 4 Spustite aktivitu (*Spustenie aktivity, strana 17*).

## Funkcie tlačidiel



<p>①</p>  <p>Horné ľavé tlačidlo</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Stlačením sa rozsvieti obrazovka.</li> <li>• Rýchlym dvojitým stlačením baterku zapnete alebo vypnete (<i>Používanie obrazovky ako baterky, strana 57</i>).</li> <li>• Zariadenie zapnete podržaním tlačidla na jednu sekundu.</li> <li>• Podržaním na 2 sekundy zobrazíte ponuku ovládacích prvkov (<i>Ovládacie prvky, strana 54</i>).</li> <li>• Podržte na päť sekúnd a požiadajte o pomoc (<i>Žiadosť o pomoc, strana 122</i>).</li> </ul>
<p>②</p>  <p>Stredné ľavé tlačidlo</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Na úvodnej obrazovke hodín stlačením zobrazíte upozornenia (<i>Zobrazenie upozornení, strana 97</i>).</li> <li>• Stlačením sa posúvate cez ponuky alebo obrazovky s údajmi.</li> <li>• Na úvodnej obrazovke hodín podržaním získate prístup do hlavnej ponuky.</li> <li>• Podržaním získate prístup ku kontextovej ponuke, ak je v danej časti používateľského rozhrania dostupná.</li> </ul>
<p>③</p>  <p>Dolné ľavé tlačidlo</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Na úvodnej obrazovke hodín stlačením bude prechádzať cez prehľady (<i>Zobrazenie prehľadov, strana 62</i>).</li> <li>• Stlačením sa posúvate cez ponuky alebo obrazovky s údajmi.</li> <li>• Podržaním otvoríte ovládače hudby (<i>Počúvanie hudby, strana 124</i>).</li> </ul>
<p>④</p>  <p>Horné pravé tlačidlo</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Stlačením zvolíte možnosť v ponuke.</li> <li>• Na úvodnej obrazovke hodín stlačením otvoríte ponuku aplikácií a aktivít (<i>Aplikácie a aktivity, strana 4</i>).</li> <li>• Stlačením spustíte alebo zastavíte aktivitu (<i>Spustenie aktivity, strana 17</i>).</li> </ul>
<p>⑤</p>  <p>Dolné pravé tlačidlo</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Stlačením sa vrátite na predchádzajúcu obrazovku.</li> <li>• Počas aktivity stlačením zaznamenáte kolo, odpočinok alebo prejdete na ďalší krok cvičenia.</li> <li>• Podržaním zobrazíte zoznam nedávno použitých aplikácií z ktorejkoľvek obrazovky.</li> </ul>

## Funkcie dotykovej obrazovky








- Ťuknutím zvolíte možnosť v ponuke.
- Podržaním zobrazíte ponuku.
- Ak chcete otvoriť pohľad alebo funkciu, podržte stlačené dáta na obrazovke vzhľadu hodín.  
**POZNÁMKA:** táto funkcia nie je dostupná na všetkých vzhľadoch hodín.
- Potiahnutím prstom nahor alebo nadol na obrázku pozadia zobrazíte náhľad na upozornenia.
- Potiahnutím prstom nahor alebo nadol po úvodnej obrazovke hodín prechádzate pohľadmi.
- Potiahnutím prstom nahor alebo nadol prechádzajte jednotlivými možnosťami.
- Potiahnutím prstom vpravo sa vrátite na predchádzajúcu obrazovku.
- Ak sa chcete vrátiť na obrazovku vzhľadu hodín a stlmiť jas obrazovky, prikryte obrazovku dlaňou.

### Povolenie alebo zakázanie dotykovej obrazovky

- Podržte a .
- Podržte a vyberte položku .
- Podržte , vyberte položky **Nastavenia hodín** > **Displej a jas** > **Dotyk** a vyberte možnosť.

## Prispôsobenie vzhľadu hodín

Môžete si prispôbiť informácie a zobrazovanie vzhľadu hodín alebo aktivovať nainštalovaný vzhľad hodín Connect IQ™ (*Funkcie Connect IQ, strana 102*).

- 1 Na úvodnej obrazovke hodinek podržte .
- 2 Vyberte položku **Obrázok pozadia**.
- 3 Stlačením  alebo  si môžete prezrieť možnosti vzhľadu hodín.
- 4 Výberom položky **Pridať nové** vytvoríte vlastný digitálny alebo analógový vzhľad hodín.
- 5 Prejdite na vzhľad hodín, stlačte  a vyberte položku .
- 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 štýl vzhľadu hodín na digitálny alebo analógový, vyberte položku **Štýly**.
- 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**.

## Aplikácie a aktivity

Vaše hodinky obsahujú množstvo predinštalovaných aplikácií a aktivít.

**Aplikácie:** aplikácie poskytujú interaktívne funkcie pre vaše hodinky, ako je prezeranie uložených miest alebo kontrola predpovede počasia (*Aplikácie, strana 5*).

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

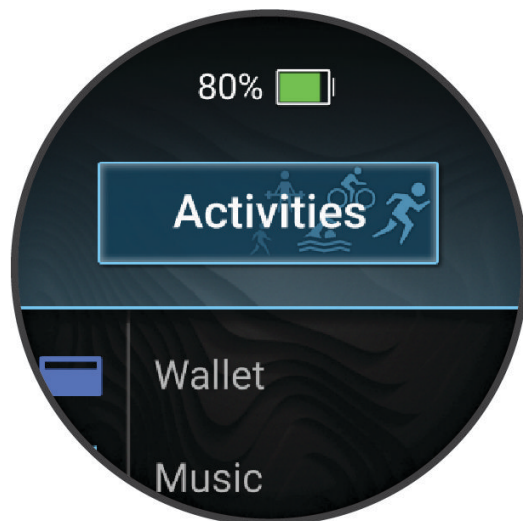
Ďalšie informácie o presnosti sledovania aktivity a metrík na sledovanie zdravotného stavu nájdete na stránke [garmin.com/ataccuracy](https://garmin.com/ataccuracy).

**Aplikácie Connect IQ:** funkcie do hodinek môžete pridávať inštalovaním aplikácií z aplikácie Connect IQ (*Funkcie Connect IQ, strana 102*).

## 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 58](#)) alebo ovládacích prvkoch ([Ovládacie prvky, strana 54](#)).

Na úvodnej obrazovke hodínok stlačte  a stlačením  prechádzajte aplikáciami.



Názov	Ďalšie informácie
ABC	Výberom zobrazíte kombinované informácie výškomeru, barometra a kompasu.
Kotva	Výberom označíte polohu kotvy ( <i>Označenie miesta kotvenia, strana 15</i> ).
Odoslať srdcový tep	Vyberte, ak chcete prenášať údaje o srdcovom tepe do spárovaného zariadenia ( <i>Prenos údajov srdcového tepu, strana 107</i> ).
Kalendár	Výberom zobrazíte nadchádzajúce podujatia z kalendára telefónu.
Hodiny	Výberom nastavíte budík, časovač, stopky, alternatívne časové pásmo alebo udalosť odpočítavania ( <i>Hodiny, strana 80</i> ).
Predpoveď rýb	Výberom zobrazíte predpovede pre najlepšie dni a časy na rybolov na základe vašej polohy, polohy mesiaca a časov východu a západu mesiaca. Môžete si pozrieť hodnotenie dňa a hlavné a vedľajšie časy kŕmenia.
Garmin Share	Výberom môžete odosielať alebo prijímať údaje s inými zariadeniami Garmin® ( <i>Garmin Share, strana 99</i> ).
Health Snapshot™	Výberom môžete zaznamenávať niekoľko kľúčových zdravotných ukazovateľov, ako je priemerný srdcový tep, úroveň námahy a rýchlosť dýchania počas dvoch minút v pokoji. Získate tak stručný prehľad svojho celkového kardiovaskulárneho stavu.
História	Výberom zobrazíte zaznamenanú históriu aktivity, záznamy a súhrnné čísla ( <i>Využívanie histórie, strana 85</i> ).
Mapa	Výberom zobrazíte mapu ( <i>Zobrazenie mapy, strana 111</i> ).
Správca máp	Výberom môžete zobrazíť a spravovať prevzaté mapy ( <i>Správa máp, strana 112</i> ).
Messenger	Výberom môžete zobrazíť a odosielať správy z aplikácie telefónu Garmin Messenger™ ( <i>Aplikácia Garmin Messenger, strana 103</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 124</i> ).
Upozornenia	Výberom môžete zobrazíť oznámenia z telefónu ( <i>Zobrazenie upozornení, strana 97</i> ).
Premietnuť zemepisný bod	Výberom uložíte novú polohu premietnutím vzdialenosti a smeru k cieľu z vašej aktuálnej polohy ( <i>Premietnutie zemepisného bodu, strana 120</i> ).
Pulzový oxymeter	Vyberte na nameranie pulzovým oxymetrom ( <i>Pulzový oxymeter, strana 107</i> ).
Uložené	Výberom zobrazíte vaše uložené polohy, dráhy a zemepisné body ( <i>Používanie aplikácie uložených položiek, strana 12</i> ).
Nastavenia	Výberom otvoríte ponuku nastavení.
VÝCHOD A ZÁPAD SLNKA	Výberom zobrazíte časy východu a západu slnka a časy súmraku.
Príliv a odliv	Výberom zobrazíte informácie o prílive a odlive pre danú polohu ( <i>Zobrazenie informácií o prílive a odlive, strana 14</i> ).
Peňaženka	Výberom otvoríte peňaženku Garmin Pay™ ( <i>Garmin Pay, strana 12</i> ).
Počasie	Výberom zobrazíte aktuálnu predpoveď počasia a podmienky.
Tréningy	Výberom môžete zobrazíť svoje uložené cvičenia ( <i>Tréningy, strana 7</i> ).

## Tréningy

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

**Na hodinkách:** môžete otvoriť tréningovú aplikáciu zo zoznamu aktivít na zobrazenie všetkých tréningov, ktoré sú momentálne v hodinkách načítané (*Aplikácie a aktivity, strana 4*).

Môžete zobraziť aj históriu tréningov.



**V aplikácii:** cvičenia môžete vytvoriť alebo ich vyhľadať viac alebo si z aplikácie vybrať tréningový plán, v ktorom sú zahrnuté cvičenia, a odoslať ich do hodínok (*Tréningovanie podľa cvičenia z aplikácie Garmin Connect, strana 8*).


Môžete si naplánovať cvičenia.

Môžete aktualizovať a upraviť aktuálne cvičenia.

## Začatie cvičenia

Zariadenie vás môže previesť viacerými krokmi v rámci cvičenia.




- 1 Na úvodnej obrazovke hodínok stlačte tlačidlo .
  - 2 Vyberte položku **Aktivity** a vyberte aktivitu.
  - 3 Stlačte tlačidlo  a vyberte položku **Tréning**.
  - 4 Vyberte jednu z možností:
    - Ak chcete spustiť intervalové cvičenie alebo cvičenie s tréningovým cieľom, vyberte položku **Rýchly tréning** (*Začatie intervalového cvičenia, strana 9, Nastavenie tréningového cieľa, strana 11*).
    - Ak chcete spustiť vopred nahraté alebo uložené cvičenie, vyberte položku **Knižnica tréningov** (*Tréningovanie podľa cvičenia z aplikácie Garmin Connect, strana 8*).
    - Ak chcete spustiť naplánované cvičenie z tréningového kalendára Garmin Connect, vyberte položku **Tréningový kalendár** (*Informácie o kalendári tréningov, strana 11*).
- POZNÁMKA:** nie všetky možnosti sú dostupné pre všetky typy aktivít.
- 5 Vyberte cvičenie.

**POZNÁMKA:** v zozname sa zobrazia iba cvičenia, ktoré sú kompatibilné s vybranou aktivitou.
  - 6 V prípade potreby vyberte položku **Cvičiť**.
  - 7 Stlačením tlačidla  spustíte časovač aktivity.

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


## Skóre výkonu cvičenia

Po dokončení tréningu hodinky zobrazia skóre vykonania tréningu na základe toho, ako presne ste tréning dokončili. Napríklad, ak je pri 60-minútovom tréningu stanovený rozsah cieľového tempa a vy sa v tomto rozsahu udržíte 50 minút, vaše skóre dokončenia tréningu je 83 %.

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




## Tréningovanie podľa cvičenia z aplikácie Garmin Connect

Ak si chcete stiahnuť cvičenie z aplikácie Garmin Connect, musíte mať vytvorený účet Garmin Connect (*Garmin Connect, strana 100*).

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

## Tréning denného odporúčaného cvičenia








Predtým, ako vám hodinky navrhnú denný beh alebo tréning na bicykli, musíte mať pre túto aktivitu odhad hodnoty VO2 max. (*Informácie o odhadovaných hodnotách VO2 max., strana 65*).

- 1 Na úvodnej obrazovke hodínok stlačte tlačidlo .
- 2 Vyberte položku **Aktivity**.
- 3 Vyberte jednu z možností:
  - Vyberte položku **Beh** a vyberte aktivitu.
  - Vyberte položku **Bicyklovanie** a vyberte aktivitu.
- 4 Stlačte  a vyberte denne odporúčané cvičenie.
- 5 Stlačte  a vyberte jednu z možností:
  - Ak chcete previesť cvičenie, vyberte položku **Cvičiť**.
  - Ak chcete cvičenie zrušiť, vyberte položku **Zrušiť**.
  - Ak chcete zobraziť kroky cvičenia, vyberte položku **Kroky**.
  - Ak chcete zobraziť návrhy cvičení na nadchádzajúci týždeň, vyberte položku **Viac návrhov**.
  - Ak chcete zobraziť nastavenia cvičení, napr. **Typ cieľa**, vyberte možnosť **Nastavenia**.





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



## Začatie intervalového cvičenia






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

## Prispôsobenie intervalového cvičenia

- 1 Na úvodnej obrazovke hodinek stlačte tlačidlo .
  - 2 Vyberte položku **Aktivity** a vyberte aktivitu.
  - 3 Stlačte .
  - 4 Vyberte položky **Tréning** > **Rýchly tréning** > **Intervaly** > **Štruktúrované opakovania**.
  - 5 Stlačte  a vyberte položku **Upraviť cvičenie**.
  - 6 Vyberte jednu alebo viac možností:
    - Ak chcete nastaviť trvanie a druh intervalu, vyberte položku **Interval**.
    - Ak chcete nastaviť trvanie a druh oddychu, vyberte položku **Od..**
    - Ak chcete nastaviť počet opakovaní, vyberte položku **Opakovať**.
    - Ak chcete k vášmu cvičeniu pridať neobmedzenú rozcvičku, vyberte položky **Rozcvička** > **Zapnúť(é)**.
  - 7 Stlačte .
- V hodinkách sa uloží vaše vlastné intervalové cvičenie, kým toto cvičenie znova neupravíte.

## Zaznamenanie testu kritickej rýchlosti plávania







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

- 1 Na úvodnej obrazovke hodínok stlačte tlačidlo .
- 2 Vyberte položku **Aktivity > Plávanie > Pl. v bazéne**.
- 3 Stlačte .
- 4 Vyberte položky **Tréning > Knižnica tréningov > Kritická rýchlosť plávania > Urobiť test kritickej rýchlosti plávania**.
- 5 Stlačte  na zobrazenie ukážky krokov cvičenia (voliteľné).
- 6 Stlačte .
- 7 Stlačením tlačidla  spustíte časovač aktivity.
- 8 Postupujte podľa pokynov na obrazovke.

## Používanie funkcie Virtual Partner




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

**POZNÁMKA:** táto funkcia nie je dostupná pre všetky aktivity.

- 1 Na úvodnej obrazovke hodínok stlačte tlačidlo .
- 2 Stlačte tlačidlo **Aktivity** a vyberte aktivitu.
- 3 Stlačte .
- 4 Vyberte položky **Možnosti aktivity > Obrazovky s údajmi > Pridať nové > Virtual Partner**.
- 5 Zadajte hodnotu pre tempo alebo rýchlosť.
- 6 Stlačte  alebo , ak chcete zmeniť miesto obrazovky Virtual Partner (voliteľné).
- 7 Spustite aktivitu (*Spustenie aktivity, strana 17*).
- 8 Stlačte  alebo , ak chcete prejsť na obrazovku Virtual Partner a pozrieť si, kto vedie.

## Nastavenie tréningového cieľa

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



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



**TIP:** ak chcete zrušiť tréningový cieľ, podržte  a vyberte položku **Zrušiť cieľ**.

## Pretekánie s predchádzajúcou aktivitou

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

**POZNÁMKA:** táto funkcia nie je dostupná pre všetky aktivity.

- 1 Na úvodnej obrazovke hodínok stlačte tlačidlo .
- 2 Vyberte položku **Aktivity** a vyberte aktivitu.
- 3 Stlačte tlačidlo .
- 4 Vyberte položku **Tréning > Závod sám so sebou**.
- 5 Vyberte jednu z možností:
  - Ak chcete vybrať predchádzajúcu zaznamenanú aktivitu z vášho zariadenia, vyberte položku **Z histórie**.
  - Pomocou položky **Prevzaté** vyberiete aktivitu, ktorú ste prevzali zo svojho účtu Garmin Connect.
- 6 Vyberte aktivitu.

Zobrazí sa obrazovka Virtual Partner, ktorá označuje váš odhadovaný čas v cieľi.
- 7 Stlačením tlačidla  spustíte časovač aktivity.
- 8 Na úvodnej obrazovke hodínok stlačte tlačidlo .

## Informácie o kalendári tréningov

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

## Používanie tréningových plánov Garmin Connect

Predtým, ako si budete môcť prevziať a používať tréningový plán, musíte mať založený účet Garmin Connect ([Garmin Connect, strana 100](#)) a hodinky fēnix musíte spárovať s kompatibilným telefónom.


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

### *Adaptívne tréningové plány*

Váš účet Garmin Connect ponúka adaptívny tréningový plán a funkciu trénera Garmin, ktoré sa prispôbia vašim tréningovým cieľom. Napríklad môžete odpovedať na pár otázok a tak vyhľadať plán, ktorý vám pomôže zvládnuť 5 km preteky. Plán sa prispôbí 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 hodinách fēnix.

## Používanie aplikácie uložených položiek

Aplikáciu uložených položiek môžete použiť na zobrazenie uložených miest a kurzov.

- 1 Na úvodnej obrazovke hodínok stlačte tlačidlo .
- 2 Vyberte možnosť **Uložené**.
- 3 Vyberte uloženú položku.
- 4 Vyberte jednu z možností:
  - Ak sa chcete využiť navigáciu k polohe, vyberte položku **Prejsť na**
  - Ak chcete navigovať k dráhe, vyberte položku **Spustiť dráhu**.
  - Ak chcete spustiť dráhu opačným smerom, vyberte položky **Viac > Prejsť dráhu v opačnom smere**.
  - Ak chcete zobraziť podrobnosti o mieste, vyberte položky **Viac > Podrobnosti**.
  - Ak chcete upraviť miesto alebo podrobnosti o dráhe, vyberte položky **Viac > Upraviť**.
  - Zoznam stúpaní na dráhe zobrazíte výberom položiek **Viac > Zobrazit stúpania**.
  - Ak chcete zobraziť kurz na mape, aj keď nenavigujete, vyberte položky **Viac > Zobrazit na mape**.
  - Ak chcete zdieľať polohu alebo kurz s funkciou **Garmin Share**, vyberte položky **Viac > Zdieľať** ([Garmin Share, strana 99](#)).
  - Ak chcete odstrániť miesto alebo dráhu, vyberte položku **Viac > Vymazať**.

## 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](https://garmin.com/garminpay/banks).

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

## Platba za nákup pomocou hodínok

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


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

- 1 Podržte tlačidlo .
- 2 Vyberte položku .
- 3 Zadajte štvorciferný prístupový kód.  
**POZNÁMKA:** ak trikrát zadáte nesprávny prístupový kód, peňaženka sa zablokuje a svoj prístupový kód budete musieť obnoviť v aplikácii Garmin Connect.  
Zobrazí sa platobná karta, ktorú ste použili naposledy.
- 4 Ak ste do svojej peňaženky Garmin Pay pridali viac kariet, potiahnutím prsta prejdete na inú kartu (voliteľné).
- 5 Ak ste do svojej peňaženky Garmin Pay pridali viac kariet, zvolte  čím prejdete na inú kartu (voliteľné).
- 6 Do 60 sekúnd priložte svoje hodinky do blízkosti čítačky platobných kariet tak, aby boli hodinky otočené k čítačke čelom.  
Keď sa komunikácia medzi hodinkami a čítačkou dokončí, hodinky zavibrujú a na ich displeji sa zobrazí symbol začiarknutia.
- 7 V prípade potreby dokončíte transakciu podľa pokynov na displeji čítačky kariet.

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

## Pridanie karty do peňaženky Garmin Pay

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


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

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

## Správa vašich kariet Garmin Pay

Kartu môžete dočasne pozastaviť alebo odstrániť.

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

- 1 V aplikácii Garmin Connect vyberte položku **•••**.
- 2 Vyberte položku **Garmin Pay**.
- 3 Vyberte kartu.
- 4 Vyberte jednu z možností:
  - Ak chcete kartu dočasne pozastaviť alebo znova aktivovať, vyberte položku **Pozastaviť kartu**.  
Na uskutočňovanie nákupov cez hodinky fēnix 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 fēnix vytvoriť nový prístupový kód a znova zadať informácie o karte.

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


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

## Zobrazenie informácií o prílive a odlive

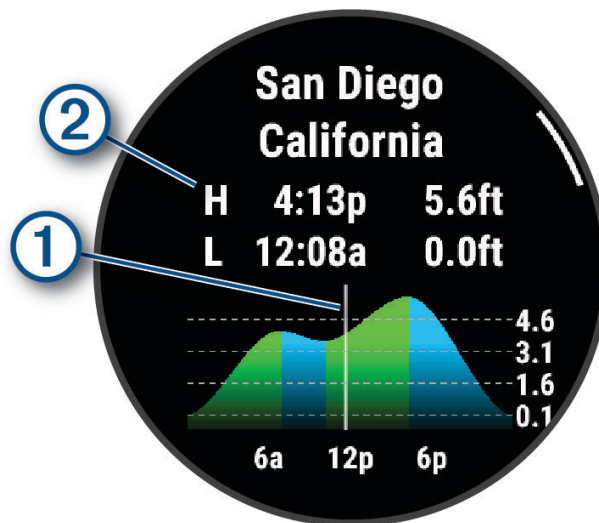
### ⚠ VAROVANIE



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

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

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


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



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

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



### Nastavenie upozornenia na príliv a odliv

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



## Označenie miesta kotvenia

### VAROVANIE

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

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

### Nastavenia kotvenia

Na úvodnej obrazovke hodínok stlačte , vyberte položku **Kotva**, podržte  a vyberte nastavenia aplikácie.

**Polomer kolísania:** nastaví prípustný polomer kolísania pri kotvení.

**Aktualizovať interval:** nastaví časový interval aktualizácie údajov o kotvení.








**Alarm kotvy:** spustí alarm, keď sa loď dostane za polomer kolísania.

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



### Dialkové ovládanie vlečného motora

#### Párovanie hodínok s vlečným motorom

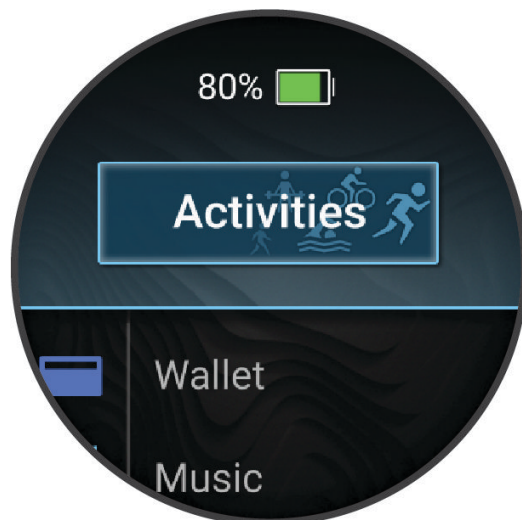
Hodinky môžete spárovať s vlečným motorom Garmin a použiť ich ako dialkové ovládanie. Ďalšie informácie o používaní dialkového ovládania nájdete v príručke používateľa vlečného motora.

- 1 Zapnite vlečný motor.
- 2 Hodinky umiestnite do vzdialenosti 1 m (3 stopy) od zobrazovacej lišty vlečného motora.
- 3 Na hodinkách stlačte tlačidlo  a vyberte položku **Vlečný motor**.  
**TIP:** v prípade potreby môžete hodinky spárovať s ďalším vlečným motorom ([Párovanie bezdrôtových snímačov, strana 92](#)).
- 4 Trojnásobným stlačením tlačidla  na zobrazovacej lište vlečného motora prejdite do režimu párovania. Počas vyhľadávania spojenia bude ikona  na zobrazovacej lište vlečného motora svietiť namodro.
- 5 Na hodinkách stlačte tlačidlo  a prejdite do režimu párovania.
- 6 Overte, či sa prístupový kľúč na dialkovom ovládaní vlečného motora zhoduje s kľúčom na hodinkách.
- 7 Na hodinkách stlačte tlačidlo  a potvrdte prístupový kľúč.
- 8 Na dialkovom ovládaní vlečného motora stlačte ikonu  a potvrdte prístupový kľúč.  
Po úspešnom nadviazaní spojenia s hodinkami sa ikona  na zobrazovacej lište vlečného motora rozsvieti nazeleno.

## Aktivity

Na úvodnej obrazovke hodinek stlačte , vyberte položku **Aktivity** a stlačením  prechádzajte zoznamom aktivít. Zoznam vašich obľúbených aktivít sa zobrazuje v hornej časti zoznamu (*Prispôsobenie zoznamu vašich obľúbených aktivít, strana 45*).

**POZNÁMKA:** niektoré aktivity sa zobrazujú vo viacerých kategóriách.





Kategória	Aktivity
Exteriér	Jazda na koni, Bouldering, Disc Golf, Expedícia, Rybolov, Golf, Turistika, Jazda na koni, Lov, Inline korčuľovanie, Horolezectvo, Chôdza
Beh	Krytá dráha, Beh, Dráhový beh, Cezpoľný beh, Bežiaci pás, Prekážkové preteky, Ultra beh, Virtuálny beh
Bicyklovanie	Bicyklovanie, Dochádzanie na bicykli, Bicyklovanie v interiéri, Cyklovýlet, BMX, Cyklokros, Bicykel eBike, eMTB, Gravel Bike, Horský bicykel, Cestný Bike
Plávanie	Otvorená voda, Pl. v bazéne, Swimrun, Triatlon
Telocvičňa	Boxovanie, Kardio, Lezenie vnútri, Eliptický trenažér, Stúpanie po schodoch, HIIT, Skákanie cez švihadlo, Zmiešané bojové umenia, Pilates, Veslovanie na trenažéri, Stepper, Sila, Chôdza v interiéri, Jóga
Zimné športy	Voľné lyžovanie, Backcountry Snowboard, Klzisko, Lyžovanie, Snowboard, Snežný skúter, Snežnice, Bežecké lyžovanie klasickou technikou, Bežecké lyžovanie korčuliarskou technikou
Vodné športy	Loď, Kajak, Kiteboarding, Veslovanie, Jachting, Pádl. na surf. doske, Surf, Tubing, Wakeboarding, Wakesurfing, Vodné lyže, Divoká voda, Windsurfing
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, Tréning tempa, Sledovať ma









## Spustenie aktivity

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

- 1 Na úvodnej obrazovke hodinek stlačte tlačidlo .
- 2 Vyberte položku **Aktivity**.
- 3 Vyberte jednu z možností:
  - Vyberte aktivitu spomedzi obľúbených.
  - Prejdite na zoznam **Viac** aktivít, vyberte kategóriu aktivity a vyberte aktivitu.
- 4 Ak je na aktivitu potrebný signál GPS, vyjdite na voľné priestranstvo s priamym výhľadom na oblohu a počkajte, kým sa stavová lišta GPS nezaplní.  
Hodinky sú pripravené, keď zaznamená váš tep, zachytí signál GPS (ak sa vyžaduje) a pripojí sa k bezdrôtovým snímačom (ak sa vyžaduje).
- 5 Stlačením tlačidla  spustíte časovač aktivity.  
Hodinky zaznamenávajú údaje o aktivite iba vtedy, keď je spustený časovač aktivít.



### Tipy na zaznamenávanie aktivít

- Pred začiatkom aktivity hodinky nabite ([Nabíjanie hodinek, strana 134](#)).
- Stlačením  zaznamenáte okruhy, začnete novú sériu alebo pozíciu alebo prejdete na ďalší tréningový krok.  
Môžete vybrať možnosť  na vymazanie kola niektorých aktivít ([Ako zrušiť stlačenie tlačidla okruhu?, strana 139](#)).
- Stlačením položky  alebo  zobrazíte ďalšie obrazovky s údajmi.
- Potiahnutím prstom nahor alebo nadol zobrazíte ďalšie obrazovky s údajmi.  
**TIP:** potiahnutím prstom nadol z hornej časti obrazovky môžete odomknúť dotykovú obrazovku počas aktivity.
- Potiahnutím doprava alebo doľava zobrazíte ovládacie prvky hudby alebo nastavenia aktivity.
- Počas aktivity podržte , a vyberte položku **Zmeniť šport** na prechod na iný typ aktivity.  
Ak vaša aktivita zahŕňa dva alebo viac športov, zaznamená sa ako multišportová aktivita.
- Podržte  a vyberte položku **Možnosti aktivity > Výkonný režim**, ak chcete použiť režim napájania na predĺženie životnosti batérie ([Prispôbenie režimov napájania, strana 129](#)).

## Zastavenie aktivity

1 Stlačte tlačidlo .

2 Vyberte jednu z možností:

- Ak chcete obnoviť aktivitu, vyberte položku **Pokračovať**.
- Ak chcete uložiť aktivitu a zobrazíť podrobnosti, vyberte položku **Uložiť**, stlačte tlačidlo  a vyberte požadovanú možnosť.  
**POZNÁMKA:** po uložení aktivity môžete zadať údaje sebahodnotenia (*Hodnotenie aktivity, strana 18*).
- Ak chcete prerušiť aktivitu a vrátiť sa k nej neskôr, vyberte položku **Obnoviť neskôr**.
- Ak chcete označiť okruh, vyberte položku, vyberte položku **Okruh**.  
Ak chcete zrušiť okruh pre určité činnosti, môžete vybrať  (*Ako zrušiť stlačenie tlačidla okruhu?, strana 139*).
- Ak sa chcete späť navigovať k počiatočnému bodu aktivity po celej dĺžke cesty, ktorú ste prešli, vyberte položky **Späť na Štart > TracBack**.  
**POZNÁMKA:** táto funkcia je k dispozícii len na aktivity, ktoré používajú GPS.
- Ak sa chcete späť navigovať k počiatočnému bodu aktivity najpriamejšou cestou, vyberte položky **Späť na Štart > Cesta**.  
**POZNÁMKA:** táto funkcia je k dispozícii len na aktivity, ktoré používajú GPS.
- Ak chcete zmerať rozdiel medzi srdcovým tepom na konci aktivity a srdcovým tepom o dve minúty neskôr, vyberte položku **ST pri návrate do pokoja** a počkajte, kým časovač odpočíta čas (*Srdcový tep zotavovania, strana 76*).
- Aktivitu odstránite výberom položky **Odhodiť**.

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

## Hodnotenie aktivity

**POZNÁMKA:** táto funkcia nie je dostupná pre všetky aktivity.

Môžete prispôbiť nastavenie sebahodnotenia pre určité aktivity (*Nastavenia aktivít, strana 47*).

1 Po dokončení aktivity vyberte položku **Uložiť** (*Zastavenie aktivity, strana 18*).

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.

## Outdoor aktivity

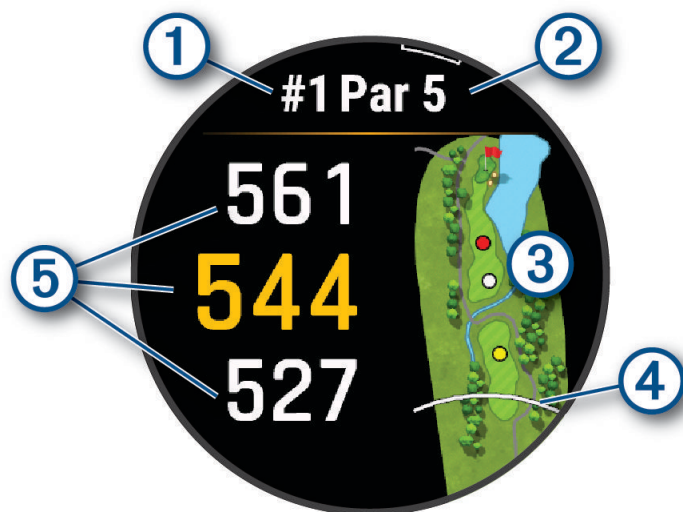
### Golf

#### Hranie golfu

Pred začiatkom golfovej hry je potrebné hodinky nabiť ([Nabíjanie hodínok, strana 134](#)).

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






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



①	Aktuálne číslo jamky
②	Par jamky
③	Mapa jamky
④	Vzdialenosť drivera od odpaliska
⑤	Vzdialenosť k prednej, prostrednej a zadnej časti 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:

- Ak chcete zobraziť vzdialenosť PlaysLike, ťuknite na vzdialenosť k prednej, prostrednej a zadnej časti greenu (*Ikony vzdialenosti typu PlaysLike, strana 23*).
- Stlačením  alebo  môžete zobraziť ďalšie údaje, vrátane vášho hendikepového hodnotenia a faktorov PlaysLike.
- Ak chcete zobraziť ďalšie podrobnosti alebo namerať vzdialenosť zacielením dotykom, ťuknite na mapu (*Meranie vzdialenosti pomocou zacielenia dotykom, strana 23*).
- Ťuknutím na mapu a stlačením  alebo  môžete zobraziť polohu a vzdialenosť k oblúku, prípadne k prednej a zadnej časti prekážky.
- Ak chcete otvoriť ponuku Golf, tlačte  (*Ponuka Golf, strana 21*).

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

## Ponuka Golf

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

**Zobrazit' jamkovisko:** umožňuje vám presunúť polohu jamky, aby ste získali presnejšie meranie vzdialenosti (*Posunutie vlajky, strana 22*).

**Virtuálny Caddie:** od virtuálneho nosiča golfových palíc si vyžiadajte odporúčanú golfovú palicu (*Virtuálny nosič golfových palíc, strana 22*).

**Zmenit' jamku:** umožňuje vám manuálne zmeniť jamku.

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

**Skóre karta:** otvára skóre kartu pre kolo (*Zaznamenávanie skóre, strana 24*).

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

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

**Vietor:** otvorte ukazovateľ, ktorý ukazuje smer a rýchlosť vetra vzhľadom na jamku (*Zobrazit' rýchlosť vetra a smer, strana 25*).

**Informácie o kole:** zobrazuje zaznamenaný čas, vzdialenosť a prejdené kroky. Toto sa automaticky spustí a zastaví na začiatku alebo na konci kola.

**Zmeranie odpalu:** zobrazuje vzdialenosť predchádzajúceho odpalu zaznamenaného pomocou funkcie Garmin AutoShot™ (*Zobrazenie meraných odpalov, strana 23*). Odpal môžete zaznamenať aj manuálne (*Manuálne meranie odpalu, strana 24*).

**Vlastné ciele:** umožňuje vám uložiť polohu, ako je napríklad objekt alebo prekážka, pre aktuálnu jamku (*Uloženie vlastných cieľov, strana 25*).

**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® alebo keď aktivujete nastavenie Odporúčaná palica.

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

**Nastavenia:** umožňuje vám prispôbiť nastavenia golfových aktivít (*Golfové nastavenia, strana 21*).

**Ukončit' okruh:** ukončí aktuálne kolo.

### Golfové nastavenia

Počas hry si môžete stlačením  a výberom položky **Nastavenia** prispôbiť golfové nastavenia.

**Skóre:** umožňuje nastavenie možnosti záznamu skóre (*Nastavenia záznamu skóre, strana 24*).

**Vzdialenosť drivera:** nastaví priemernú vzdialenosť odpálenej loptičky z odpaliska. Vzdialenosť drivera sa na mape zobrazí ako oblúk.

**PlaysLike:** nastaví predvoľby funkcie vzdialenosti typu „plays like“, ktorá pri hraní golfu ukazuje upravenú vzdialenosť od greenu (*Ikony vzdialenosti typu PlaysLike, strana 23*).

**Virtuálny Caddie:** umožní vám automaticky alebo manuálne vyberať odporúčania virtuálneho nosiča golfových palíc. Zobrazí sa vám po odohraní piatich golfových ihrísk, slúži na monitorovanie vašich golfových palíc a na odovzdanie bodovacích kariet do aplikácie Garmin Golf™.

**Veľké čísla:** zmena veľkosti čísel v zobrazení jamky.

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

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

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

**Odporúčaná palica:** vyzve vás na zadanie informácie, ktorú golfovú palicu ste použili po každom zaznamenanom odpale. (*Záznam štatistik, strana 24*).




**Satelity:** slúži na nastavenie satelitného systému na používanie pri aktivite (*Nastavenia satelitu, strana 52*).

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

**Spárovať diaľkomer:** umožňuje spárovať hodinky s kompatibilným diaľkomerom.

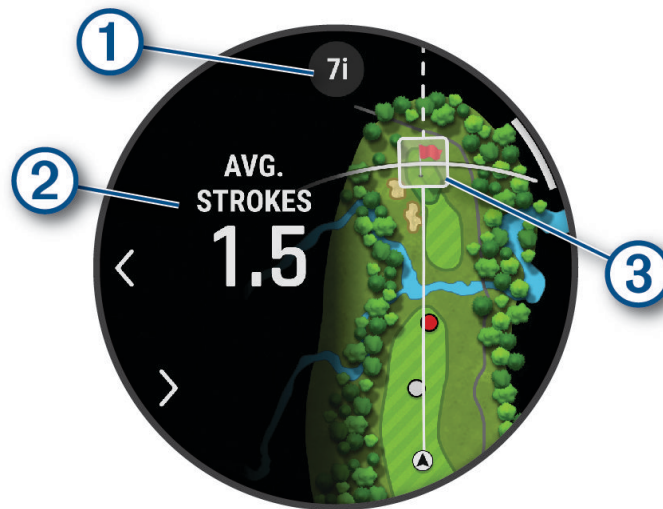
## Posunutie vlajky



Môžete priblížiť pohľad na green a posunúť polohu jamky.

- 1 Na obrazovke s informáciami o otvore stlačte .
- 2 Vyberte položku **Zobraziť jamkovisko**.
- 3 V prípade potreby použite posúvač na pravej strane obrazovky na priblíženie alebo oddialenie.
- 4 Ak chcete posunúť polohu jamky, ťuknite na položku  alebo ju presuňte.
- 5 Stlačte .  
Vzdialenosti na obrazovke s informáciami o jamkách sa aktualizujú podľa novej polohy jamky. Poloha jamky sa uloží len pre aktuálnu hru.

## Virtuálny nosič golfových palíc

Pred použitím virtuálneho nosiča golfových palíc, musíte zahrať päť kôl so snímačmi sledovania golfových palíc Approach alebo aktivovať možnosť Odporúčaná palica (*Nastavenia aktivít, strana 47*) a nahráť vaše skóre karty. Pri každom kole musíte byť pripojený k telefónu, ktorý je spárovaný s aplikáciou Garmin Golf. Virtuálny nosič golfových palíc poskytuje odporúčania na základe jamky, údajov o vetre a vašich posledných výkonov s každou palicou.




① Zobrazuje odporúčanie na palicu alebo kombináciu palíc na danú jamku. Výberom ikony  alebo  zobrazíte ďalšie možnosti golfových palíc.

② Zobrazí priemerný počet očakávaných úderov, ktoré vďaka odporúčanej palici získate.

Zobrazuje oblasť rozptylu vášho nasledujúceho odpalu s odporúčanou golfovou palicou na základe vašej histórie odpalov s danou palicou.

③ **POZNÁMKA:** ak sa oblasť odpalu prelína s greenom, šanca, že odpal dosiahne na green sa zobrazí v percentách.

## Ikony vzdialenosti typu PlaysLike

Funkcia vzdialenosti PlaysLike zodpovedá zmenám nadmorskej výšky na ihrisku, rýchlosti vetra, smeru vetra a hustote vzduchu tým, že ukazuje upravenú vzdialenosť od greenu. Počas hry môžete ťuknutím na vzdialenosť od greenu zobrazíť vzdialenosť typu PlaysLike. Potiahnutím hore alebo stlačením  zobrazíte, o koľko sa vzdialenosť zmenila pre každý faktor.

**TIP:** v nastaveniach aktivity môžete upravovať údaje, ktoré sa započítavajú do prispôsobenia PlaysLike ([Nastavenia PlaysLike, strana 23](#)).

▲: vzdialenosť budete hrať dlhšie, ako sa očakávalo.

■: vzdialenosť budete hrať podľa očakávania.

▼: vzdialenosť budete hrať kratšie, ako sa očakávalo.

↗: rozdiel vo vzdialenosti kvôli zmenám v nadmorskej výške.

▲: rozdiel vo vzdialenosti kvôli rýchlosti a smeru vetra.

☁: rozdiel vo vzdialenosti kvôli hustote vzduchu.

## Nastavenia PlaysLike

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

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

**Počasie:** umožňuje zahrnúť hustotu vzduchu v úpravách vzdialenosti PlaysLike.

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

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

## Meranie vzdialenosti pomocou zacielenia dotykom

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

1 Počas hry ťuknite na mapu.

2 Klepnutím alebo potiahnutím prstom umiestnite zacieľovací krúžok .


Môžete zobrazíť vzdialenosť od vašej aktuálnej polohy k zacieľovaciemu krúžku a od zacieľovacieho krúžka k polohe jamky.

3 V prípade potreby použite posúvač na pravej strane obrazovky na priblíženie alebo oddialenie.

## 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 položku **Pridať úder** > ✓.
- 6 V prípade potreby zadajte palicu, ktorú ste použili pri odpale.
- 7 Dokračajte alebo prejdite k loptičke.



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

### Zaznamenávanie skóre


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

### Záznam štatistík

Skôr než začnete zaznamenávať štatistiky, musíte zapnúť sledovanie štatistík ([Nastavenia záznamu skóre, strana 24](#)).

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

### Nastavenia záznamu skóre

Počas hry stlačte  a vyberte položku **Nastavenia** > **Skóre**.

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

**Bodov. s hendik.:** povoliť záznam skóre s hendikepom.

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

**Zobraziť skóre:** v hornej časti vašej skóre karty sa zobrazí vaše celkové skóre kola ([Zaznamenávanie skóre, strana 24](#)).

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

**Trestné údery:** povoľuje sledovanie trestných úderov počas hrania golfu ([Záznam štatistík, strana 24](#)).

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



## Stableford skórovanie


Keď zvolíte metódu skórovania Stableford ([Nastavenia aktivít, strana 47](#)), body sa vám pripisujú na základe počtov úderov vzhľadom na par. Na konci kola vyhráva hráč s najvyšším skóre. Zariadenie pripisuje body podľa pravidiel Golfovej asociácie Spojených štátov amerických.

Skóre karta pre hru Stableford uvádza body namiesto úderov.

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

## Zobraziť rýchlosť vetra a smer


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

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

## Zobrazenie smeru k jamke


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

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

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

## Uloženie vlastných cieľov

Pri hraní môžete pre každú diery uložiť až päť vlastných cieľov. Uloženie cieľa je užitočné pri zaznamenávaní objektov alebo prekážok, ktoré nie sú zobrazené na mape. Vzdialenosti k týmto cieľom môžete vidieť z obrazovky prekážok a oblúkov ([Hranie golfu, strana 19](#)).

- 1 Postavte sa blízko cieľa, ktorý chcete uložiť.  
**POZNÁMKA:** nemôžete uložiť cieľ, ktorý je ďaleko od aktuálne vybratej diery.
- 2 Na obrazovke s informáciami o jamkách stlačte tlačidlo .
- 3 Vyberte položku **Vlastné ciele**.
- 4 Vyberte typ cieľa.



## Režim velkých čísel

Můžete změnit velikosti čísel na obrazovce s informacemi o jamkách.

- 1 Počas kola stlačte .
- 2 Vyberte položky **Nastavenia > Velké čísla**.



Vzdialenosti k prednej, strednej a zadnej časti greenu sa zobrazujú veľkým písmom na obrazovke s informáciami o jamke.

- 3 Stlačte  alebo  na zobrazenie ďalších údajov, vrátane PlaysLike vzdialenosti do stredu greenu, rýchlosti a smeru vetra a vášho hendikepu.

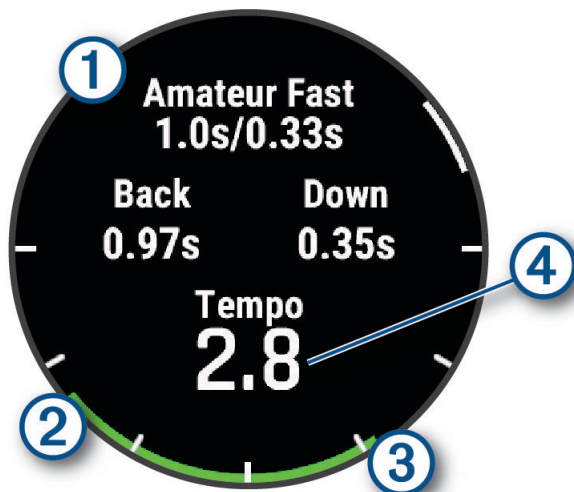
## Tempový tréning švihu




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

### Ideálne tempo švihu

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

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





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

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



### Analýza tempa vášho švihu

Ak chcete zobraziť tempo švihu, musíte odpáliť loptičku.

- 1 Stlačte .
- 2 Vyberte položky **Aktivity** > **Iné** > **Tréning tempa**.
- 3 Stlačte .
- 4 Vyberte položky **Nastavenia** > **Rýchlosť švihu** a potom vyberte možnosť.
- 5 Dokončíte úplný švih a odpáľte loptičku.  
Hodinky zobrazia analýzu vášho švihu.







### Zobrazenie poradia tipov

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

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



### Zaznamenanie boulderingovej aktivity

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

- 1 Na úvodnej obrazovke hodínok stlačte tlačidlo .
- 2 Vyberte položky **Aktivita > Exteriér > Bouldering**.
- 3 Vyberte systém hodnotenia.  
**POZNÁMKA:** pri najbližšom začatí boulderingovej aktivity použijú hodinky tento systém hodnotenia. Systém môžete zmeniť, keď podržíte , vyberiete nastavenia aktivity a vyberiete položku **Systém hodnotenia**.
- 4 Vyberte úroveň náročnosti pre trasu.
- 5 Stlačením  spustíte časovač trasy.
- 6 Začnite prvú trasu.
- 7 Stlačením  trasu ukončíte.
- 8 Vyberte jednu z možností:
  - Ak chcete uložiť úspešnú trasu, vyberte položku **Dokončené**.
  - Ak chcete uložiť neúspešnú trasu, vyberte položku **Vykonané pokusy**.
  - Ak chcete trasu odstrániť, vyberte položku **Odhodiť**.
- 9 Keď oddych skončí, stlačte  a začnite novú trasu.
- 10 Tento postup opakujte pre každú trasu až do ukončenia aktivity.
- 11 Po poslednej trase stlačte  na zastavenie časovača trasy.
- 12 Vyberte položku **Uložiť**.


### Spustenie expedície

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


- 1 Na úvodnej obrazovke hodínok stlačte tlačidlo .
- 2 Vyberte položky **Aktivita > Exteriér > Expedícia**.
- 3 Stlačením tlačidla  spustíte časovač aktivity.  
Zariadenie prejde do režimu nízkej spotreby a zbiera body trasy GPS raz za hodinu. Aby sa maximalizovala životnosť batérie, zariadenie vypne všetky snímače a príslušenstvo vrátane pripojenia k vášmu smartfónu.

### Manuálne zaznamenávanie bodu na trase





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

- 1 Počas expedície stlačte tlačidlo .
- 2 Vyberte položku **Pridať bod**.

## Zobrazenie bodov na trase





- 1 Počas expedície stlačte tlačidlo .
- 2 Vyberte položku **Zobraziť body**.
- 3 Zo zoznamu vyberte bod na trase.
- 4 Vyberte jednu z možností:
  - Ak chcete spustiť navigáciu k danému bodu na trase, vyberte položku **Prejsť na**.
  - Ak chcete zobraziť podrobné informácie o bode na trase, vyberte položku **Podrobnosti**.

## Rybolov

- 1 Na úvodnej obrazovke hodín stlačte tlačidlo .
- 2 Vyberte položky **Aktivita** > **Exteriér** > **Rybolov**.
- 3 Stlačte .
- 4 Stlačte  a vyberte možnosť:
  - Ak chcete k počtu rýb pridať nový úlovok a uložiť polohu, vyberte možnosť **Záznam úlovku**.
  - Ak chcete uložiť aktuálnu polohu, vyberte možnosť **Uložiť polohu**.
  - Ak chcete nastaviť intervalový časovač, čas konca alebo pripomienku na čas konca pre konkrétnu aktivitu, vyberte možnosť **Časovače rybolovu**.
  - Ak chcete prejsť späť na začiatkový bod vašej aktivity, vyberte položku **Späť na Štart** a vyberte požadovanú možnosť.
  - Ak chcete zobraziť vaše uložené polohy, vyberte možnosť **Uložené polohy**.
  - Na navigovanie do cieľa vyberte položku **Navigácia** a vyberte jednu z možností.
  - Na úpravu nastavení aktivity vyberte položku **Nastavenia** a vyberte jednu z možností ([Nastavenia aktivít](#), strana 47).
- 5 Po dokončení kola stlačte  a vyberte položku **Ukončiť rybolov**.

## Lov

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




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

## Behanie

### Dráhový beh

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

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




- 1 Postavte sa na outdoorovú trať.
- 2 Na úvodnej obrazovke hodínok stlačte tlačidlo .
- 3 Vyberte položky **Aktivita > 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 Na úvodnej obrazovke hodínok stlačte tlačidlo  a vyberte položku **Uložiť**.

### Tipy na zaznamenávanie dráhového behu

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



### Virtuálny beh

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








- 1 Na úvodnej obrazovke hodínok stlačte tlačidlo .
- 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 Na úvodnej obrazovke hodínok stlačte tlačidlo  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 bežiacie pásy, môžete manuálne kalibrovať vzdialenosť pre každý z nich po každom behu.

- 1 Začnite aktivitu na bežiacom páse (*Spustenie aktivity, strana 17*).
- 2 Bežte na bežiacom páse, až pokým hodinky nezaznamenajú najmenej 2,4 km (1,5 mi.).
- 3 Po dokončení aktivity stlačte tlačidlo , čím zastavíte časovač aktivity.
- 4 Vyberte jednu z možností:
  - Ak vzdialenosť bežiacieho pásu kalibrujete prvýkrát, vyberte položku **Uložiť**. Zariadenie vyžiada dokončenie kalibrácie bežiacieho pásu.
  - Na manuálnu kalibráciu vzdialenosti bežiacieho pásu po prvej kalibrácii vyberte položku **Kalibrovať a uložiť** > .
- 5 Skontrolujte prejdenu vzdialenosť na displeji bežiacieho pásu a zadajte vzdialenosť do hodinek.


## Zaznamenávanie bežeckej aktivity Ultra Beh

- 1 Na úvodnej obrazovke hodinek stlačte tlačidlo .
- 2 Vyberte položky **Aktivity > Beh > Ultra beh**.
- 3 Stlačením tlačidla  spustíte časovač aktivity.
- 4 Začnite bežať.
- 5 Stlačte  na zaznamenanie okruhu a spustenie časovača oddychu.  
**TIP:** môžete nakonfigurovať, ako nastavenie pre Auto. oddych zaznamenáva medzičasy a kolá (*Nastavenia automatického odpočinku pre ultra beh, strana 31*).
- 6 Keď oddych skončí, stlačte  a pokračujte v behu.
- 7 Stlačte  alebo  na zobrazenie ďalších údajových stránok (voliteľné).
- 8 Na úvodnej obrazovke hodinek stlačte tlačidlo  a vyberte položku **Uložiť**.

## Nastavenia automatického odpočinku pre ultra beh


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

**Stav:** umožňuje automatické zaznamenávanie rozdelenia odpočinku.

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





**Koniec oddychovania:** nastaví tempo potrebné na ukončenie odpočinku.

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

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

## Zaznamenávanie aktivity behu cez prekážky

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


- 1 Na úvodnej obrazovke hodínok stlačte tlačidlo .
- 2 Vyberte položky **Aktivita > Beh > Prekážkové preteky**.
- 3 Stlačením tlačidla  spustíte časovač aktivity.
- 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 Na úvodnej obrazovke hodínok stlačte tlačidlo  a vyberte položku **Uložiť**.

## Tréning PacePro™

Mnohí bežci radi nosia svoje pásmo tempa počas pretekov, aby im pomohlo dosiahnuť ich pretekársky cieľ. Funkcia PacePro vám umožňuje vytvoriť vlastné pásmo tempa na základe vzdialenosti, rýchlosti a času. Môžete tiež vytvoriť pásmo tempa pre známu dráhu, aby ste optimalizovali svoje tempo na základe výškových zmien. Plán PacePro môžete vytvoriť pomocou aplikácie Garmin Connect. Pred absolvovaním dráhy môžete zobrazit 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 100](#)).

- 1 Vyberte jednu z možností:
  - Otvorte aplikáciu Garmin Connect a vyberte položku **•••**.
  - Prejdite na stránku [connect.garmin.com](https://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 hodinách

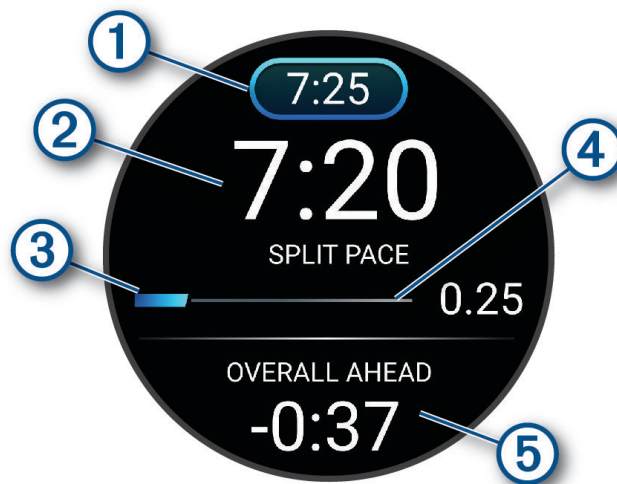
Skôr než si na hodinách budete môcť vytvoriť plán PacePro, musíte vytvoriť dráhu ([Vytvorenie dráhy v aplikácii Garmin Connect, strana 119](#)).

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


## Spustenie plánu PacePro

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

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



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

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

## Plávanie

### OZNÁMENIE

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

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

### Terminológia plávania

**Dĺžka:** preplávaná vzdialenosť celého bazéna

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

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

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




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

### Typy záberov

Zisťovanie typu záberov je k dispozícii len pri plávaní v bazéne. Typ záberu sa zistí na konci dĺžky. Typy záberov sa zobrazujú v histórii plávania a na vašom účte Garmin Connect. Typ záberu si tiež môžete zvoliť ako vlastné údajové pole (*Prispôbenie obrazoviek s údajmi, strana 45*).

Kraul	Voľný štýl
Znak	Znak
Prsia	Prsia
Motýlik	Motýľ
Zmiešané	Viac ako jeden typ záberu v jednom intervale
Cvičenie	Používa sa spolu s funkciou zaznamenávania cvičenia ( <i>Tréning s funkciou Drill Log (zaznamenávanie cvičenia), strana 36</i> )


## Tipy týkajúce sa plaveckých aktivít

- Ak chcete zaznamenať interval počas plávania na otvorenej vodnej ploche, stlačte tlačidlo .
- Ak chcete pred začatím plaveckej aktivity v bazéne vybrať veľkosť bazéna alebo zadať vlastnú veľkosť, postupujte podľa pokynov na obrazovke.  
Hodinky merajú a zaznamenávajú vzdialenosť podľa dokončených dĺžok bazéna. Aby sa zobrazila presná vzdialenosť, musí byť zadaná správna veľkosť bazéna. Pri najbližšom začatí plaveckej aktivity v bazéne použijú hodinky túto veľkosť bazéna. Veľkosť bazéna môžete zmeniť, keď podržíte tlačidlo , vyberiete nastavenia aktivity a vyberiete položku **Veľkosť bazéna**.
- Na dosiahnutie presných výsledkov zaplávať celú dĺžku bazéna a použite jeden typ záberu pre celú dĺžku. Pri odpočinku stopky pozastavte aktivitu.
- Stlačením tlačidla  zaznamenajte odpočinok počas plávania v bazéne (*Automatický odpočinok a manuálny odpočinok pri plávaní, strana 36*).  
Hodinky automaticky zaznamenajú intervaly a dĺžky v rámci plávania v bazéne.
- Aby ste hodinkám pomohli počítať vaše dĺžky, silno sa odrazte od steny bazéna a pred prvým záberom splývajte.
- Pri cvičení musíte zastaviť časovač aktivity alebo použiť funkciu záznamu cvičenia (*Tréning s funkciou Drill Log (zaznamenávanie cvičenia), strana 36*).

### 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 47*). 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, stlačte tlačidlo  alebo .
- 2 Stlačením tlačidla  spustíte časovač cvičenia.
- 3 Po dokončení intervalu cvičenia, stlačte tlačidlo .  
Časovač cvičenia sa zastaví, ale časovač aktivity pokračuje v zaznamenávaní celého plaveckého tréningu.
- 4 Zvoľte vzdialenosť pre dokončené cvičenie.  
Zvýšenia vzdialenosti vychádzajú z veľkosti bazéna vybranej pre profil aktivity.
- 5 Vyberte možnosť:
  - Ak chcete začať ďalší interval cvičenia, stlačte tlačidlo .
  - Ak chcete začať interval plávania, stlačte tlačidlo  alebo  na návrat na obrazovky plaveckého tréningu.

## Bicyklovanie

### Používanie interiérového trénažera

Skôr ako budete môcť používať kompatibilný interiérový trénažera musíte trénažer spárovať s hodinkami pomocou technológie ANT+® (*Párovanie bezdrôtových snímačov, strana 92*).

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

- 1 Na úvodnej obrazovke hodínok stlačte tlačidlo .
- 2 Vyberte položky **Aktivity** > **Bicyklovanie** > **Bicyklovanie v interiéri**.
- 3 Podržte .
- 4 Vyberte položku **Možnosti intelig. trénažera**.
- 5 Vyberte jednu z možností:
  - Vyberte položku **Voľná jazda**, ak chcete jazdiť.
  - Výberom položky **Podľa cvičenia** budete sledovať uložené cvičenie (*Tréningy, strana 7*).
  - Výberom položky **Podľa trasy** budete sledovať uloženú dráhu (*Dráhy, strana 117*).
  - Výberom položky **Nastaviť výkon** nastavíte hodnotu cieľového výkonu.
  - Výberom položky **Nastavte stupeň záťaže** nastavíte hodnotu simulovaného sklonu.
  - Výberom položky **Nastavte odpor** nastavíte silu odporu trénažera.
- 6 Stlačením  spustíte časovač aktivity.

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

### Power Guide

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




Jedným z najdôležitejších krokov pri plánovaní úspešnej stratégie sprievodcu výkonom Power Guide je výber úrovne úsilia. Ak do pretekov vložíte viac úsilia, zvýšite odporúčania výkonu, zatiaľ čo výber ľahšieho úsilia ich zníži (*Vytváranie a používanie sprievodcu výkonom Power Guide, strana 38*). Primárnym cieľom sprievodcu výkonom je pomôcť vám dokončiť preteky na základe toho, čo viete o vašich schopnostiach, a nie za účelom dosiahnuť konkrétny cieľový čas. Počas jazdy môžete nastaviť úroveň úsilia.

Sprievodcovia výkonom sú vždy spojení s pretekmi a nemožno ich použiť s tréningami alebo segmentmi. Svoju stratégiu môžete zobraziť a upraviť v aplikácii Garmin Connect a synchronizovať ju s kompatibilnými zariadeniami Garmin. Táto funkcia vyžaduje merač výkonu, ktorý musí byť spárovaný s vaším zariadením (*Párovanie bezdrôtových snímačov, strana 92*).

## Vytváranie a používanie sprievodcu výkonom Power Guide

Predtým, ako budete môcť vytvoriť sprievodcu výkonom Power Guide, musíte spárovať merač výkonu so svojimi hodinkami (*Párovanie bezdrôtových snímačov, strana 92*). V hodinkách by ste mali mať načítanú aj dráhu (*Vytvorenie dráhy v aplikácii Garmin Connect, strana 119*).

V aplikácii Garmin Connect si môžete vytvoriť aj sprievodcu výkonom.

- 1 Na úvodnej obrazovke hodínok stlačte tlačidlo .
- 2 Vyberte outdoorovú cyklistickú aktivitu.
- 3 Podržte .
- 4 Vyberte možnosti **Tréning** > **Sprievodca výkonom** > **Vytvoriť novú**.
- 5 Zvoľte dráhu (*Dráhy, strana 117*).
- 6 Vyberte jazdnú polohu.
- 7 Vyberte hmotnosť výbavy.
- 8 Stlačte tlačidlo  a vyberte možnosť **Použiť plán**.

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






## Multišport

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


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

### Triatlonový tréning

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

- 1 Na úvodnej obrazovke hodínok stlačte tlačidlo .
- 2 Vyberte položky **Aktivity** > **Plávanie** > **Triatlon**.
- 3 Stlačením tlačidla  spustíte časovač aktivity.  
**POZNÁMKA: Auto. zmena športu** je predvolené nastavenie multišportových aktivít (*Nastavenia aktivít, strana 47*).
- 4 Ak je to potrebné, stlačte  na začiatku a na konci každého prechodu (*Ako zrušiť stlačenie tlačidla okruhu?, strana 139*).  
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 Na úvodnej obrazovke hodínok stlačte tlačidlo  a vyberte položku **Uložiť**.

## Vytvorenie multišportovej aktivity

- 1 Na úvodnej obrazovke hodínok stlačte tlačidlo .
- 2 Vyberte položky **Aktivity > Upraviť > Pridať > Multišport**.
- 3 Vyberte typ aktivity s viacerými športmi alebo zadajte vlastný názov.  
Rovnaké názvy aktivít sa líšia číslom. Napríklad Triatlon(2).
- 4 Vyberte dve alebo viac aktivít.
- 5 Vyberte 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 (*Nastavenia aktivít, strana 47*) vypnutý.












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 zlepšuje po niekoľkých behoch alebo chôdzi vonku so zapnutou funkciou GPS.

**TIP:** držanie sa riadidiel bežiacieho 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. Série znamená niekoľko opakovaní rovnakého pohybu.

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

## Zaznamenanie aktivity HIIT








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

- 1 Na úvodnej obrazovke hodínok stlačte tlačidlo .
- 2 Vyberte položky **Aktivita** > **Telocvičňa** > **HIIT**.
- 3 Vyberte jednu z možností:
  - Výberom možnosti **Voľne** zaznamenáte otvorenú, neštruktúrovanú aktivitu HIIT.
  - Výberom možnosti **Časovače HIIT** > **AMRAP** zaznamenáte čo najviac kôl počas stanoveného časového obdobia.
  - Výberom možnosti **Časovače HIIT** > **EMOM** zaznamenáte stanovený počet pohybov každú minútu po minúte.
  - Výberom možnosti **Časovače HIIT** > **Tabata** budete striedať 20-sekundové intervaly maximálnej námahy s 10 sekundami odpočinku.
  - Výberom možnosti **Časovače HIIT** > **Vlastné** nastavíte čas pohybu, čas odpočinku, počet pohybov a počet kôl.
  - Výberom položky **Tréningy** budete sledovať uložené cvičenie.
- 4 V prípade potreby postupujte podľa pokynov na obrazovke.
- 5 Stlačením  spustíte vaše prvé kolo.  
Hodinky zobrazia časovač odpočítavania a váš aktuálny srdcový tep.
- 6 V prípade potreby stlačte  na manuálny presun do ďalšieho kola alebo na odpočinok.
- 7 Po dokončení aktivity stlačte  na zastavenie časovača aktivity.
- 8 Vyberte položku **Uložiť**.



## Zaznamenávanie lezeckej aktivity v interiéri




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

- 1 Na úvodnej obrazovke hodínok stlačte tlačidlo .
- 2 Vyberte položky **Aktivity > Telocvičňa > Lezenie vnútri**.
- 3 Vyberte položku  na zaznamenávanie štatistík trasy.
- 4 Vyberte systém hodnotenia.  
**POZNÁMKA:** pri najbližšom začatí lezeckej aktivity v interiéri použije zariadenie tento systém hodnotenia. Systém môžete zmeniť, keď podržíte , potom vyberte nastavenia aktivity a vyberte položku **Systém hodnotenia**.
- 5 Vyberte úroveň náročnosti pre trasu.
- 6 Stlačte .
- 7 Začnite prvú trasu.  
**POZNÁMKA:** keď je spustený časovač trasy, zariadenie automaticky uzamkne tlačidlá, aby sa zabránilo náhodnému stlačeniu tlačidla. Podržaním akéhokoľvek tlačidla sa hodinky odomknú.
- 8 Po dokončení trasy zostúpte na zem.  
Keď ste na zemi, časovač oddychu sa spustí automaticky.  
**POZNÁMKA:** v prípade potreby môžete stlačiť  na dokončenie trasy.
- 9 Vyberte jednu z možností:
  - Ak chcete uložiť úspešnú trasu, vyberte položku **Dokončené**.
  - Ak chcete uložiť neúspešnú trasu, vyberte položku **Vykonané pokusy**.
  - Ak chcete trasu odstrániť, vyberte položku **Odhodiť**.
- 10 Zadajte počet pádov pre trasu.
- 11 Keď oddych skončí, stlačte  a začnite ďalšiu trasu.
- 12 Tento postup opakujte pre každú trasu až do ukončenia aktivity.
- 13 Stlačte .
- 14 Vyberte položku **Uložiť**.

## Zimné športy





### Zobrazenie vašich zjazdov

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

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

## Zaznamenanie aktivity na lyžiach alebo snowboarde mimo zjazdoviek

Pri aktivitách na lyžiach alebo snowboarde mimo zjazdoviek máte možnosť prepínať medzi režimami stúpania a klesania, takže môžete presne sledovať svoje štatistiky. Nastavenie Sledovanie režimu môžete prispôbiť na automatické alebo manuálne prepínanie režimov sledovania (*Nastavenia aktivít, strana 47*).

- 1 Na úvodnej obrazovke hodínok stlačte tlačidlo .
- 2 Vyberte jednu z možností:
  - Vyberte položky **Aktivita** > **Zimné športy** > **Voľné lyžovanie**.
  - Vyberte položky **Aktivita** > **Zimné športy** > **Backcountry Snowboard**.
- 3 Vyberte jednu z možností:
  - Ak začínate svoju aktivitu stúpaním, vyberte položku **Výstupy**.
  - Ak začínate svoju aktivitu smerujúcu zjazdom z kopca nadol, vyberte položku **Zostupy**.
- 4 Stlačením  spustíte časovač aktivity.
- 5 V prípade potreby môžete stlačením  prepínať medzi režimom sledovania stúpania a klesania.
- 6 Na úvodnej obrazovke hodínok stlačte tlačidlo  a vyberte položku **Uložiť**.

## Údaje o výkone pri bežeckom lyžovaní

**POZNÁMKA:** séria príslušenstva HRM-Pro musí byť spárovaná s hodinkami fēnix pomocou technológie ANT+.




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

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

## Vodné športy

### Zobrazenie spustenia vašich vodných športov

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

- 1 Spustite aktivitu vodného športu, napríklad vodné lyžovanie.
- 2 Podržte tlačidlo .
- 3 Vyberte položku **Zobraziť zjazd**.
- 4 Stlačením tlačidiel  a  zobrazíte podrobnosti o vašom poslednom zjazde, aktuálnom zjazde a všetkých zjazdoch spoločne.

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

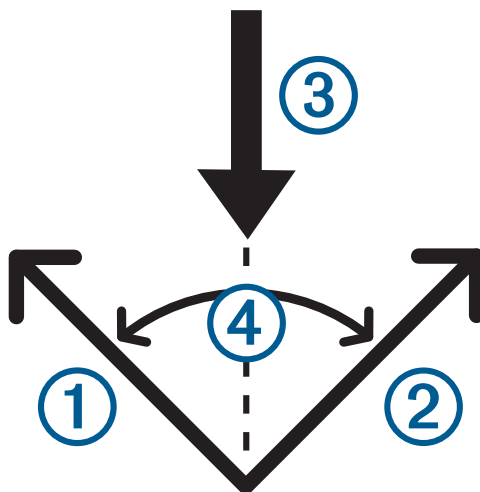
## Plachtenie

### Tack Assist

#### ⚠ UPOZORNENIE

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




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






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

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

#### Kalibrácia Tack Assist

- 1 Na úvodnej obrazovke hodínky vyberte .
- 2 Vyberte položku **Vodné športy** a vyberte **Jachting**.
- 3 Výberom  alebo  zobrazte obrazovku funkcie tack assist.







**POZNÁMKA:** možno budete musieť obrazovku tack assist pridať do obrazovky s údajmi pre aktivitu (*Prispôbenie obrazoviek s údajmi, strana 45*).

- 4 Vyberte .
- 5 Vyberte jednu z možností:
  - Ak chcete kalibrovať pravobok, vyberte .
  - Ak chcete kalibrovať ľavobok, vyberte .







**TIP:** ak vietor prichádza z pravočnej strany plavidla, mali by ste kalibrovať pravobok. Ak vietor prichádza z ľavočnej strany plavidla, mali by ste kalibrovať ľavobok.

- 6 Počkajte, kým zariadenie kalibruje funkciu tack assist.  
Zobrazí sa šípka, ktorá udáva, či sa loď plaví po vetre alebo proti vetru.

### Zadanie fixného uhla kurzu

- 1 Na úvodnej obrazovke hodinek stlačte .
- 2 Vyberte položku **Vodné športy** a vyberte **Jachting**.
- 3 Stlačením  alebo  zobrazte obrazovku funkcie tack assist.
- 4 Podržte .
- 5 Vyberte položku **Uhol polohy lode voči vetru > Uhol**.
- 6 Stlačením  alebo  nastavte hodnotu.

### Zadanie skutočného smeru vetra

- 1 Na úvodnej obrazovke hodinek stlačte tlačidlo .
- 2 Vyberte položku **Vodné športy** a vyberte položky **Jachting**.
- 3 Stlačte  alebo  pre zobrazenie obrazovky pomoci pri sledovaní.
- 4 Podržte .
- 5 Vyberte položky **Skutočný smer vetra > Pevná**.
- 6 Stlačte  alebo  na nastavenie hodnoty.

### Tipy pre nejlepší odhad plavby po vetre






Na dosiahnutie najlepšieho odhadu plavby po vetre pri používaní funkcie tack assist môžete vyskúšať tieto tipy. Ďalšie informácie nájdete v častiach [Zadanie skutočného smeru vetra, strana 44](#) a [Kalibrácia Tack Assist, strana 43](#).

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

## Prispôsobenie aktivít a aplikácií






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

### Prispôsobenie zoznamu aplikácií

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



## Prispôsobenie zoznamu vašich obľúbených aktivít


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

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

## Pripnutie obľúbenej aktivity do zoznamu



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

- 1 Na úvodnej obrazovke hodínok stlačte tlačidlo .
- 2 Vyberte položku **Aktivity**.
- 3 Prejdite na obľúbenú aktivitu (*Prispôsobenie zoznamu vašich obľúbených aktivít, strana 45*).
- 4 Podržte  a vyberte položku **Pripichnúť aktivitu**.

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


## Prispôsobenie obrazoviek s údajmi

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


- 1 Na úvodnej obrazovke hodínok stlačte tlačidlo .
- 2 Stlačte tlačidlo **Aktivity** a vyberte aktivitu.
- 3 Stlačte  a vyberte položku **Možnosti aktivity**.
- 4 Vyberte položku **Obrazovky s údajmi**.
- 5 Vyberte obrazovku s údajmi, ktorú chcete prispôsobiť.
- 6 Vyberte jednu z možností:
  - Ak chcete nastaviť počet dátových polí na obrazovke s údajmi, vyberte položku **Rozloženie**.
  - Vyberte položku **Dátové políčka** a vyberte pole, v ktorom chcete zmeniť zobrazené údaje.  
**TIP:** zoznam všetkých dostupných dátových polí nájdete v časti *Dátové polia, strana 141*. Nie všetky dátové polia sú k dispozícii pre všetky typy aktivít.
  - Ak chcete zmeniť umiestnenie obrazovky s údajmi v slučke, vyberte položku **Zmeniť usporiadanie**.
  - Ak chcete obrazovku s údajmi odstrániť zo slučky, vyberte položku **Odstrániť**.
- 7 Ak potrebujete obrazovku s údajmi pridať do slučky, vyberte položku **Pridať nové**.  
Môžete si pridať vlastnú obrazovku s údajmi alebo si vybrať jednu z vopred definovaných.

## Pridanie mapy do aktivity

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



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

## Vytvorenie vlastnej aktivity

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

## Nastavenia aktivít

Tieto nastavenia umožňujú prispôbiť každú predinštalovanú aktivitu na základe vašich potrieb. Môžete napríklad prispôbiť 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 ([Golfové nastavenia, strana 21](#)).

Na úvodnej obrazovke hodínok stlačte , vyberte položku **Aktivita**, vyberte aktivitu, stlačte  a vyberte položku **Možnosti aktivít**.

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


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

**Dominantná farba:** nastavenie dominantnej farby pre ikonu aktivity.

**Pridať aktivitu:** pridá typy aktivity do multišportovej aktivity.

**Upozornenia:** nastaví tréningové alebo navigačné upozornenia pre aktivitu ([Upozornenia aktivity, strana 49](#)).

**Automatické rozpoznanie stúpania:** rozpoznáva zmeny nadmorskej výšky pomocou zabudovaného výškomeru a automaticky zobrazuje príslušné údaje o stúpaní ([Aktivácia automatického rozpoznanie lezenia, strana 52](#)).

**Auto Lap:** nastaví možnosti pre funkciu Auto Lap na automatické označovanie okruhov. Možnosť Automatická vzdialenosť slúži na označovanie okruhov po určitej vzdialenosti. Možnosť Automatická poloha slúži na označovanie okruhov na určitom mieste, kde ste predtým stlačili . Po dokončení kola sa zobrazí prispôbitel'né hlásenie upozornenia na okruh. Táto funkcia je užitočná pri porovnávaní výkonu v rámci jednotlivých úsekov aktivity.

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

**Auto. oddych:** automaticky vytvorí interval oddychu, keď sa prestanete pohybovať počas plaveckej aktivity v bazéne ([Automatický odpočinok a manuálny odpočinok pri plávaní, strana 36](#)). Nastavenie možností pre automatické spustenie a zastavenie časovača oddychu pre aktivitu ultra behu ([Nastavenia automatického odpočinku pre ultra beh, strana 31](#)).

**Auto štart:** automaticky rozpozná lyžovanie alebo vodné športy pomocou zabudovaného akcelerometra ([Zobrazenie vašich zjazdov, strana 41, Zobrazenie spustenia vašich vodných športov, strana 42](#)).

**Autom. 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. zmena športu:** automaticky rozpoznáva prechod na ďalší šport v multišportovej aktivite, ako je triatlon.

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

**Odoslať srdcový tep:** automaticky prenáša údaje srdcového tepu z hodínok do spárovaných zariadení, keď spustíte aktivitu ([Prenos údajov srdcového tepu, strana 107](#)).

**ClimbPro:** zobrazuje informácie o výstupe pre nadchádzajúce a súčasné stúpania počas navigácie na dráhe ([Používanie funkcie ClimbPro, strana 51](#)).

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

**Obrazovky s údajmi:** prispôbiť obrazovky s údajmi a pridá nové obrazovky s údajmi pre aktivitu ([Prispôbenie obrazoviek s údajmi, strana 45](#)).

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


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

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

**Číslo dráhy:** nastaví číslo dráhy pri dráhovom behu.

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

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

- Tlačidlo Lap:** slúži na povolenie tlačidla  na zaznamenávanie okruhu alebo oddychu počas aktivity.
- Uzamknúť zariadenie:** slúži na uzamknutie tlačidiel a dotykovej obrazovky počas aktivity s viacerými športmi, čím sa zabráni neúmyselnému stlačeniu tlačidiel a reakciám hodínok na potiahnutia prstom po obrazovke.
- Mapa:** nastaví preferencie zobrazenia pre obrazovku s mapovými údajmi pre danú aktivitu (*Nastavenia mapy, strana 112*).
- Metronóm:** hrá tóny alebo vibruje v stabilnom rytme, vďaka čomu pomáha zlepšovať váš výkon prostredníctvom tréningu pri rýchlejšej, pomalšej alebo zosúladenejšej kadencii. Môžete nastaviť úderý za minútu (bpm) pre kadenciu, ktorú chcete dosiahnuť, frekvenciu úderov a nastavenia zvuku.
- Sledovanie režimu:** nastavenie režimu sledovania stúpania a klesania na automatický alebo manuálny pre voľné lyžovanie a snowboarding.
- Sledovanie prekážok:** ukladá polohu prekážok od prvého okruhu dráhy. Pri opakujúcich sa okruhoch dráhy hodinky používajú uložené polohy a prepínajú tak medzi prekážkou a bežeckým intervalom (*Zaznamenávanie aktivity behu cez prekážky, strana 32*).
- Veľkosť bazéna:** nastaví dĺžku bazéna pre plávanie v bazéne.
- Priemerovanie výkonu:** kontroluje, či hodinky zahŕňajú nulové hodnoty údajov o výkone bicyklovania, ktoré sa vyskytujú, keď nepedálujete.
- Výkonný režim:** nastaví predvolený režim napájania pre danú aktivitu.
- Zapnúť šetrenie energie:** nastavenie časového limitu, počas ktorého majú hodinky zostať v režime aktivity, kým čakajú na spustenie aktivity, napríklad keď čakáte na začiatok pretekov. Možnosť Normálne nastaví hodinky tak, aby prešli do režimu hodín s nízkou spotrebou energie po 5 minútach nečinnosti. Možnosť Rozšírené nastaví hodinky tak, aby prešli do režimu hodín s nízkou spotrebou energie po 25 minútach nečinnosti. Predĺžený režim môže viesť ku skráteniu výdrže batérie medzi nabíjaniami.
- Nahrávať po západe slnka:** nastaví hodinky na zaznamenávanie bodov na trase po západe slnka počas expedície.
- Zaznamenáť teplotu:** zaznamenáva okolitú teplotu v okolí hodínok alebo zo spárovaného snímača teploty.
- Zaznam. VO2 Max.:** zaznamenávanie odhadu max. VO2 pri bežeckých aktivitách v teréne a aktivitách ultra behu.
- Interval záznamu:** slúži na nastavenie frekvencie zaznamenávania bodov trasy počas výpravy. Predvolene sa body GPS na trase zaznamenávajú raz za hodinu a nezaznamenávajú sa po západe slnka. Menej časté zaznamenávanie bodov na trase maximalizuje výdrž batérie.
- Premenovať:** nastaví názov aktivity.
- Počet opakovaní:** zaznamenáva počet opakovaní počas cvičenia. Možnosť Iba tréningy zaznamenáva počet opakovaní iba počas riadených tréningov.
- Opakovať:** zaznamenáva opakovania pre multišportové aktivity. Napríklad môžete použiť túto možnosť pre aktivity, ktoré zahŕňajú viacero prechodov, ako je napríklad swimrun.
- Obnova predv. nastavení:** obnovenie nastavení aktivity.
- Štatistiky trasy:** zaznamenávanie štatistík trasy pre lezecké aktivity v interiéri.
- Smerovanie:** nastaví preferencie na výpočet trás pre danú aktivitu (*Nastavenia vypočítavania trasy, strana 51*).
- Výkon pri behu:** zaznamenáva výkon pri behu a prispôsobuje nastavenia (*Nastavenia výkonu pri behu, strana 94*).
- Zjazdy:** konfigurácia nastavení pre možnosti Auto štart, Tlačidlo Lap a Upozornenie na kolo.
- Satelity:** slúži na nastavenie satelitného systému na používanie pri aktivite (*Nastavenia satelitu, strana 52*).
- Segmenty:** zobrazuje uložené segmenty danej aktivity (*Segmenty, strana 52*). Možnosť Autom. pokusy automaticky upraví cieľový súťažný čas segmentu podľa vášho výkonu v priebehu segmentu.
- Upozornenia segmentu:** upozorní vás, keď sa priblížite k uloženým segmentom (*Segmenty, strana 52*).
- Samohodnotenie:** nastavuje, ako často hodnotíte svoju vnímanú námahu pre danú aktivitu (*Hodnotenie aktivity, strana 18*).
- SpeedPro:** zaznamenáva pokročilú metriku rýchlosti pre okruhy windsurfovanej aktivity.
- Rozpoz. záberov:** automaticky rozpozná váš typ záberu pri plávaní v bazéne.



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

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

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

**Presuny:** umožní vykonávať prechody pre aktivity s viacerými športmi.

**Jednotky:** nastavuje jednotky merania použité pre aktivitu.

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

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

## Upozornenia aktivity

Pre každú aktivitu si môžete nastaviť upozornenia, ktoré vám môžu pomôcť zamerať sa počas tréningu na konkrétne ciele, poskytnú vám viac informácií o okolitom prostredí a navedú vás do cieľa. Niektoré upozornenia sú k dispozícii len na konkrétne aktivity. Existujú tri typy upozornení: upozornenia udalostí, upozornenia rozsahu a opakujúce sa upozornenia.



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

**Upozornenie rozsahu:** upozornenie rozsahu vás upozorní vždy, keď sú hodinky nad alebo pod stanoveným rozsahom hodnôt. Hodinky môžete napríklad nastaviť, aby vás upozornili, keď váš srdcový tep klesne pod 60 úderov za minútu (bpm) alebo stúpne nad 210 úderov za minútu.

**Opakujúce sa upozornenie:** opakujúce sa upozornenie vás upozorní vždy, keď hodinky zaznamenajú stanovenú hodnotu alebo interval. Hodinky môžete napríklad nastaviť tak, aby vás upozorňovali každých 30 minút.

Názov upozornenia	Typ upozornenia	Opis
Kadencia	Rozsah	Môžete nastaviť minimálnu a maximálnu hodnotu kadencie.
Kalórie	Udalosť, opakujúce sa	Môžete nastaviť počet kalórií.
Vlastné	Udalosť, opakujúce sa	Môžete vybrať existujúcu správu alebo si vytvoriť vlastnú správu a vybrať typ upozornenia.
Vzdialenosť	Udalosť, opakujúce sa	Môžete nastaviť interval vzdialenosti.
Nadmorská výška	Rozsah	Môžete nastaviť minimálnu a maximálnu hodnotu nadmorskej výšky.
Srdcový tep	Rozsah	Môžete nastaviť minimálnu a maximálnu hodnotu srdcového tepu alebo vybrať zmeny zón. Pozrite si časti <a href="#">Informácie o zónach srdcového tepu</a> , strana 125 a <a href="#">Výpočty zón srdcového tepu</a> , strana 127.
Tempo	Rozsah	Môžete nastaviť minimálnu a maximálnu hodnotu tempa.
Tempo	Opakujúce sa	Môžete nastaviť cieľové tempo plávania.
Výkon	Rozsah	Môžete nastaviť vysokú alebo nízku úroveň výkonu.
Blízkosť	Udalosť	Môžete nastaviť okruh okolo uloženej polohy.
Beh/chôdza	Opakujúce sa	Môžete nastaviť časované prestávky v chôdzi v pravidelných intervaloch.
Výkon pri behu	Podujatie, rozsah	Môžete nastaviť minimálnu a maximálnu hodnotu zóny výkonu.
Rýchlosť	Rozsah	Môžete nastaviť minimálnu a maximálnu hodnotu rýchlosti.
Počet záberov	Rozsah	Môžete nastaviť najvyšší alebo najnižší počet záberov za minútu.
Čas	Udalosť, opakujúce sa	Môžete nastaviť časový interval.
Časovač dráhy	Opakujúce sa	Časový interval dráhy môžete nastaviť v sekundách.

## Nastavenie upozornenia



- Na úvodnej obrazovke hodín stlačte tlačidlo .
- Vyberte položku **Aktivity** a vyberte aktivitu.  
**POZNÁMKA:** táto funkcia nie je dostupná pre všetky aktivity.
- Stlačte  a vyberte položku **Možnosti aktivity**.
- Vyberte položku **Upozornenia**.
- Vyberte jednu z možností:
  - Ak chcete pre aktivitu vybrať nové upozornenie, vyberte položku **Pridať nové**.
  - Ak chcete upraviť už existujúce upozornenie, vyberte názov upozornenia.
- V prípade potreby vyberte typ upozornenia.
- Vyberte zónu, zadajte minimálnu a maximálnu hodnotu, prípadne zadajte vlastnú hodnotu upozornenia.
- V prípade potreby upozornenie aktivujte.

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

## Nastavenia vypočítavania trasy

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

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

Na úvodnej obrazovke hodínok stlačte , vyberte položku **Aktivity**, vyberte aktivitu, stlačte  a vyberte položku **Možnosti aktivity > Smerovanie**.

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

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

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


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

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

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

## Používanie funkcie ClimbPro

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

1 Na úvodnej obrazovke hodínok stlačte tlačidlo .

2 Vyberte položku **Aktivity** a vyberte aktivitu.

**POZNÁMKA:** táto funkcia nie je dostupná pre všetky aktivity.

3 Stlačte  a vyberte položku **Možnosti aktivity**.

4 Vyberte položky **ClimbPro > Stav > Pri navigovaní**.

5 Vyberte jednu z možností:



- Vyberte položku **Údajové pole**, ak chcete prispôbiť dátové pole, ktoré sa zobrazuje na obrazovke ClimbPro.
- Vyberte položku **Alarm**, ak chcete nastaviť upozornenia na začiatku stúpania alebo v určitej vzdialenosti od stúpania.
- Vyberte položku **Klesania**, ak chcete pri bežeckých aktivitách zapnúť alebo vypnúť klesania.
- Ak chcete vybrať typy stúpaní zistených počas cyklistických aktivít, vyberte položku **Rozpoznanie stúpania**.

6 Pozrite si stúpania a podrobnosti o danej dráhe ([Používanie aplikácie uložených položiek, strana 12](#)).

7 Začnite nasledovať uloženú dráhu ([Navigovanie do cieľa, strana 114](#)).



## Aktivácia automatického rozpoznania lezenia

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

- 1 Na úvodnej obrazovke hodínok stlačte tlačidlo .
- 2 Vyberte položku **Aktivita** a vyberte aktivitu.  
**POZNÁMKA:** táto funkcia nie je dostupná pre všetky aktivity.
- 3 Stlačte  a vyberte položku **Možnosti aktivity**.
- 4 Vyberte položku **Automatické rozpoznanie stúpania > Stav**.
- 5 Vyberte položku **Vždy** alebo **Mimo navigácie**.
- 6 Vyberte jednu z možností:
  - Vyberte položku **Obrazovka počas behu** pre určenie obrazovky s údajmi, ktorá sa zobrazí počas behu.
  - Vyberte položku **Obrazovka počas stúpania** pre určenie obrazovky s údajmi, ktorá sa zobrazí počas lezenia.
  - Vyberte položku **Obrátiť farby** pre obrátenie farieb displeja pri zmene režimov.
  - Vyberte položku **Vertikálna rýchlosť** pre nastavenie rýchlosti stúpania.
  - Vyberte položku **Prepínanie režimov** pre nastavenie rýchlosti zmeny režimov zo strany zariadenia.**POZNÁMKA:** možnosť Aktuálna obrazovka vám umožňuje automaticky prejsť na poslednú obrazovku, ktorú ste si prezerali pred tým, ako došlo k prechodu z dôvodu automatického rozpoznania lezenia.

## 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](http://garmin.com/aboutGPS).

Na úvodnej obrazovke hodínok stlačte , vyberte položku **Aktivita**, vyberte aktivitu, stlačte  a vyberte položku **Možnosti aktivity > 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 režimu zamerania aktivity, strana 104*).

**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.

**UltraTrac:** zaznamenáva body na trase a údaje snímača menej často. Zapnutím funkcie UltraTrac predĺžite výdrž batérie, zníži sa však kvalita zaznamenaných aktivít. Funkciu UltraTrac by ste mali používať pri aktivitách, ktoré vyžadujú dlhšiu výdrž batérie a pri ktorých časté aktualizácie údajov snímača nie sú až také dôležité.

## Segmenty

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

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



## Segmenty Strava™

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

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

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


### Zobrazenie údajov o segmente

- 1 Na úvodnej obrazovke hodínok stlačte tlačidlo .
- 2 Vyberte položku **Aktivity** a vyberte aktivitu.  
**POZNÁMKA:** táto funkcia nie je dostupná pre všetky aktivity.
- 3 Stlačte  a vyberte položku **Možnosti aktivity**.
- 4 Vyberte položku **Segmenty**.
- 5 Vyberte segment.
- 6 Vyberte jednu z možností:
  - Výberom položky **Časy pretekov** zobrazíte čas a priemernú rýchlosť alebo tempo pre lídra segmentu.
  - Výberom položky **Mapa** zobrazíte segment na mape.
  - Výberom položky **Graf nad. výšky** zobrazíte graf výšky pre daný segment.

### Pretekánie v segmente





















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

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

- 1 Na úvodnej obrazovke hodínok stlačte tlačidlo .
  - 2 Vyberte aktivitu.
  - 3 Choďte si zabehať alebo zajazdiť.  
Keď sa priblížite k nejakému segmentu, objaví sa správa a môžete pretekať v danom segmente.
  - 4 Začnite pretekať v segmente.
- Po dokončení segmentu sa zobrazí správa.








Ikona	Názov	Opis
	ABC	Výberom otvoríte aplikáciu výškomera, barometra a kompasu.
	Režim v lietadle	Vyberte, ak chcete povoliť alebo zakázať režim v lietadle, ktorý vypne všetku bezdrôtovú komunikáciu.
	Budík	Vyberte, ak chcete pridať alebo upraviť alarm ( <i>Nastavenie budíka, strana 80</i> ).
	Výškomer	Výberom otvoríte obrazovku výškomera.
	Alternatívne časové zóny	Výberom zobrazíte aktuálny čas v ďalších časových pásmach ( <i>Pridanie alternatívnych časových pásiem, strana 83</i> ).
	Pomocník	Vyberte, ak chcete odoslať žiadosť o pomoc ( <i>Žiadosť o pomoc, strana 122</i> ).
	Barometer	Výberom otvoríte obrazovku barometra.
	Šetrič batérie	Vyberte, ak chcete zapnúť alebo vypnúť funkciu šetriča batérie ( <i>Prispôbenie funkcie šetriča batérie, strana 128</i> ).
	Jas	Vyberte, ak chcete nastaviť jas obrazovky ( <i>Nastavenia displeja a jasu, strana 89</i> ).
	Odoslať srdcový tep	Vyberte, ak chcete zapnúť prenos údajov o srdcovom tepe do spárovaného zariadenia ( <i>Prenos údajov srdcového tepu, strana 107</i> ).
	Kalendár	Výberom zobrazíte nadchádzajúce podujatia z kalendára telefónu.
	Hodiny	Výberom otvoríte aplikáciu Hodiny na nastavenie budíka, časovača, stopiek alebo na zobrazenie alternatívnych časových pásiem ( <i>Hodiny, strana 80</i> ).
	Kompas	Výberom otvoríte obrazovku kompasu.
	Zobraziť	Slúži na vypnutie upozornení, gest a režimu Stále zapnutý displej na obrazovke ( <i>Nastavenia displeja a jasu, strana 89</i> ).
	Nerušit	Vyberte, ak chcete povoliť alebo zakázať režim Nerušit, 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 hodinek fēnix a zvyšuje sa, ako sa približujete k telefónu. Výberom tejto možnosti vás počas aktivity GPS navigácia povedie k stratenému telefónu ( <i>Lokalizácia telefónu, ktorý sa stratil počas aktivity GPS, strana 98</i> ).
	Baterka	Výberom sa rozsvieti obrazovka, aby ste mohli hodinky používať ako baterku.
	Garmin Share	Výberom otvoríte aplikáciu Garmin Share ( <i>Garmin Share, strana 99</i> ).
	História	Výberom zobrazíte históriu aktivity, záznamy a súhrnné čísla.

Ikona	Názov	Opis
	Uzamknúť zariadenie	Výberom uzamknete tlačidlá a dotykovú obrazovku, čím sa zabráni neúmyselnému stlačeniu tlačidiel a reakciám hodínok na potiahnutia prstom po obrazovke.
	Messenger	Vyberte, ak chcete otvoriť aplikáciu Messenger ( <i>Používanie funkcie Messenger, strana 103</i> ).
	Hudba	Vyberte, ak chcete ovládať prehrávanie hudby na hodinkách alebo telefóne.
	Upozornenia	Vyberte, ak chcete zobraziť prichádzajúce hovory, textové správy, novinky na sociálnych sieťach a ďalšie informácie na základe nastavení upozornení telefónu ( <i>Povolenie upozornení z telefónu, strana 96</i> ).
	Telefón	Vyberte, ak chcete povoliť alebo zakázať technológiu Bluetooth a pripojenie k spárovanému telefónu.
	Vypnúť	Výberom vypnete hodinky.
	Pulzový oxymeter	Výberom možnosti otvoríte aplikáciu pulzového oxymetra ( <i>Pulzový oxymeter, strana 107</i> ).
	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 vrátiť ( <i>Používanie aplikácie uložených položiek, strana 12</i> ).
	Nastavenia	Výberom otvoríte ponuku nastavení.
	Režim spánku	Vyberte, ak chcete povoliť alebo zakázať Režim spánku ( <i>Prispôsobenie režimu zamerania na spánok, strana 104</i> ).
	Stopky	Výberom spustíte stopky ( <i>Používanie stopiek, strana 82</i> ).
	VÝCHOD A ZÁPAD SLNKA	Výberom zobrazíte časy východu a západu slnka a časy súmraku.
	Synchronizácia	Vyberte, ak chcete synchronizovať hodinky so spárovaným telefónom.
	Synchronizácia času	Vyberte, ak chcete hodinky synchronizovať s časom na vašom telefóne alebo pomocou satelitov.
	Časovač	Vyberte, ak chcete nastaviť časovač odpočítavania ( <i>Používanie časovača odpočítavania, strana 81</i> ).
	Dotyk	Vyberte, ak chcete povoliť alebo zakázať ovládacie prvky dotykovej obrazovky.
	Peňaženka	Vyberte, ak chcete otvoriť peňaženku Garmin Pay a zaplatiť za nákup pomocou hodínok ( <i>Garmin Pay, strana 12</i> ).
	Počasie	Výberom zobrazíte aktuálnu predpoveď počasia a súčasné podmienky.
	Wi-Fi	Vyberte, ak chcete zapnúť alebo vynúť komunikáciu Wi-Fi®.




## Prispôsobenie ponuky ovládacích prvkov


V ponuke ovládacích prvkov môžete pridávať, odstraňovať a meniť poradie možností ponuky so skratkami (*Ovládacie prvky, strana 54*).

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

## Používanie obrazovky ako baterky

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

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

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

## Prehľady

Hodinky sa dodávajú s prehľadmi, ktoré poskytujú rýchle informácie ([Zobrazenie prehľadov, strana 62](#)). Niektoré prehľady vyžadujú pripojenie ku kompatibilnému telefónu cez Bluetooth.

Predvolene nie sú niektoré prehľady viditeľné. Môžete ich do zoznamu prehľadov pridať manuálne ([Prispôbenie zoznamu aplikácií, strana 62](#)).

Názov	Opis
ABC	Zobrazuje kombinované informácie výškomeru, barometra a kompasu.
Alternatívne časové pásma	Zobrazuje aktuálny čas v ďalších časových pásmach ( <i>Pridanie alternatívnych časových pásiem, strana 83</i> ).
Aklimatizácia na nadmorskú výšku	V nadmorských výškach nad 800 m zobrazuje grafy znázorňujúce hodnoty vašich priemerných údajov pulzného oxymetra, hodnoty dychovej frekvencie a srdcového tepu v pokoji za posledných sedem dní s korekciou podľa nadmorskej výšky.
Výškomer	Zobrazuje približnú výšku na základe zmien tlaku.
Barometer	Zobrazuje údaje o tlaku okolitého prostredia založené na nadmorskej výške.
Body Battery™	Pri celodennom používaní zobrazuje vašu aktuálnu úroveň Body Battery a graf úrovne za posledných niekoľko hodín ( <i>Body Battery, strana 63</i> ).
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.
Typ jazdca	Ukazuje to, aký ste typ jazdca, aeróbnu vytrvalosť, aeróbnu kapacitu a anaeróbnou kapacitu. ( <i>Zobrazenie cyklistických schopností, strana 78</i> ).
Sledovanie psov	Zobrazuje informácie o polohe vášho psa pri spárovaní kompatibilného zariadenia na sledovanie psov s hodinkami fénix.
Skóre vytrvalosti	Zobrazí skóre, graf a krátky odkaz, ktorý opisuje celkovú vytrvalosť na základe všetkých zaznamenaných aktivít ( <i>Skóre vytrvalosti, strana 77</i> ).
Predpoveď rýb	Zobrazuje predpovede pre najlepšie dni a časy na rybolov na základe vašej polohy, polohy mesiaca a časov východu a západu mesiaca. Môžete si pozrieť hodnotenie dňa a hlavné a vedľajšie časy kŕmenia.
Vyšliapané poschodia	Sleduje vaše vyšliapané poschodia a váš pokrok smerom k cieľu.
Tréner Garmin	Zobrazuje naplánované tréningy, keď si zvolíte tréningový plán s trénerom Garmin vo svojom účte Garmin Connect. Plán sa prispôsobí vašej aktuálnej úrovni kondície, preferenciám, čo sa týka tréningu a harmonogramu, a dátumu pretekov.
Golf	Zobrazuje skóre a štatistiky golfu za posledné kolo/hru.
Health Snapshot	Vo vašich hodinách spustí reláciu Health Snapshot, ktorá zaznamenáva viacero kľúčových 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.
Srdcový tep	Zobrazuje váš aktuálny srdcový tep v tepoch za minútu (bpm) a graf vášho priemerného pokojového srdcového tepu (RHR).
Skóre do kopca	Zobrazí skóre, graf, prispievajúce metriky a krátky odkaz, ktorý opisuje výkon pri lezení do kopca na základe zaznamenaných bežeckých aktivít ( <i>Skóre do kopca, strana 78</i> ).
História	Zobrazuje históriu aktivít a graf vašich zaznamenaných aktivít.

Názov	Opis
Stav HRV	Zobrazuje váš sedemdnňový priemer nočnej variability srdcovej frekvencie ( <i>Stav variability srdcového tepu, strana 66</i> ).
Minúty intenzívneho cvičenia	Sleduje váš čas strávený stredne intenzívnymi až vysoko intenzívnymi aktivitami, váš týždenný cieľ v rámci minút intenzívnej aktivity a váš pokrok smerom k cieľu.
Ovládacie prvky inReach®	Umožňuje odosielať správy do spárovaného zariadenia inReach ( <i>Používanie diaľkového ovládača inReach, strana 95</i> ).
Poradca pre pásmovú chorobu	Zobrazuje vaše vnútorné hodiny počas cestovania a poskytuje pokyny, ktoré vám pomôžu aklimatizovať sa na časové pásmo vášho cieľa ( <i>Používanie Poradcu pre pásmovú chorobu, strana 80</i> ).
Posledná aktivita	Zobrazuje krátky súhrn vašej poslednej zaznamenanej aktivity.
Posledná jazda Posledný beh Posledné plávanie	Zobrazuje krátky súhrn vašej poslednej zaznamenanej aktivity a histórie špecifikovaného športu.
Messenger	Zobrazuje vaše konverzácie v aplikácii Garmin Messenger a umožňuje vám odpovedať na správy priamo z hodínok ( <i>Aplikácia Garmin Messenger, strana 103</i> ).
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 ( <i>Prispôsobenie režimu zamerania na spánok, strana 104</i> ).
Upozornenia	Upozornia vás na prichádzajúce hovory, textové správy, novinky na sociálnych sieťach a ďalšie informácie na základe nastavení upozornení telefónu ( <i>Povolenie upozornení z telefónu, strana 96</i> ).
Výkon	Zobrazuje hodnoty merania výkonu, ktoré vám môžu pomôcť sledovať a pochopiť vaše tréningové aktivity a súťažné výkony ( <i>Merania výkonu, strana 64</i> ).
Primárne preteky	Zobrazí preteky, ktoré ste určili ako hlavné preteky v kalendári Garmin Connect ( <i>Kalendár pretekov a primárne preteky, strana 78</i> ).
Pulzový oxymeter	Umožňuje manuálne nameranie pulzovým oxymetrom ( <i>Ako získať údaje z pulzového oxymetra, strana 108</i> ). Ak ste natoľko aktívny, že hodinky nedokážu určiť údaj z pulzového oxymetra, merania sa nezaznamenajú.
Kalendár pretekov	Zobrazuje nadchádzajúce pretekárske podujatia v kalendári Garmin Connect ( <i>Kalendár pretekov a primárne preteky, strana 78</i> ).
Ovládače RCT kamery	Umožňuje manuálne fotografovať, nahrávať videoklip ( <i>Používanie ovládacích prvkov kamery Varia, strana 95</i> ).
Zotavenie	Zobrazuje váš čas zotavenia. Maximálny čas predstavujú štyri dni.
Dýchanie	Vaša aktuálna dychová frekvencia v počte nádychov za minútu a priemer za sedem dní. Môžete si urobiť dychové cvičenie, ktoré vám pomôže uvoľniť sa.
Skóre spánku	Zobrazuje celkový čas spánku, skóre spánku a informácie o fázach spánku za predchádzajúcu noc.

Názov	Opis
Spánkový tréner	Poskytuje odporúčania pre vašu potrebu spánku na základe histórie spánku a aktivít, stavu HRV a zdiemnutí.
Kroky	Sleduje váš denný počet krokov, cieľový počet krokov a údaje za predchádzajúce dni.
Akcie	Zobrazuje prispôsobený zoznam Akcií ( <a href="#">Pridať tovar, strana 79</a> ).
Námaha	Zobrazuje aktuálnu úroveň námahy a graf úrovne stresu. Môžete si urobiť dychové cvičenie, ktoré vám pomôže uvoľniť sa. Ak ste natoľko aktívny, že hodinky nedokážu určiť úroveň námahy, merania námahy sa nezaznamenajú.
Východ a západ slnka	Zobrazuje časy východu, západu, úsvitu a súmraku spolu s mapou aktuálnej polohy slnka a grafom denného slnečného svetla.
Teplota	Zobrazuje údaje o teplote z interného teplotného snímača.
Prílivy a odlivy	Zobrazuje informácie o stanici na predpovedanie prílivu a odlivu, ako je výška prílivu a kedy dôjde k ďalšiemu prílivu a odlivu ( <a href="#">Zobrazenie informácií o prílive a odlive, strana 14</a> ).
Pripravenosť na tréning	Zobrazuje skóre a krátku správu, ktorá vám pomôže každý deň určiť, ako ste pripravení na tréning ( <a href="#">Pripravenosť na tréning, strana 77</a> ).
Tréningový stav	Zobrazuje váš aktuálny tréningový stav a tréningové zaťaženie, ktoré vám znázorňujú, aký vplyv má tréning na úroveň vašej kondície a váš výkon ( <a href="#">Tréningový stav, strana 72</a> ).
Počasie	Zobrazuje aktuálnu teplotu a predpoveď počasia. Máte taktiež možnosť pozrieť si na mape aktuálne počasie pomocou viacerých prekrytí mapy.
Zariadenie Xero®	Zobrazuje informácie o polohe lasera po spárovaní kompatibilného zariadenia Xero s hodinkami fēnix ( <a href="#">Xero Nastavenia polohy lasera, strana 95</a> ).




## Zobrazenie prehľadov

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






- 1 Na úvodnej obrazovke hodinek stlačte  na rolovanie cez zoznam prehľadov.



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

- 2 Stlačením  zobrazíte viac informácií.
- 3 Vyberte jednu z možností:
  - Stlačením  zobrazíte podrobnosti o prehľade.
  - Stlačením  zobrazíte dodatočné možnosti a funkcie prehľadu.



## Prispôsobenie zoznamu aplikácií

- 1 Na úvodnej obrazovke hodinek stlačte  na zobrazenie zoznamu prehľadov.
- 2 Vyberte položku **Upraviť**.
- 3 Vyberte jednu z možností:
  - Ak chcete zmeniť polohu prehľadu v zozname, vyberte prehľad, stlačte  alebo  na presun na prehľad a stlačte  na výber novej polohy.
  - Ak chcete odstrániť prehľad zo zoznamu, vyberte prehľad a stlačte tlačidlo .
  - Ak chcete pridať prehľad do zoznamu, vyberte položku **Pridať** a vyberte jeden alebo viacero prehľadov.

**TIP:** výberom položky **Vytvoriť priečinok** môžete vytvoriť priečinky, ktoré obsahujú viaceré prehľady (*Vytvorenie priečinku prehľadov, strana 63*).

## Vytvorenie priečinku prehľadov

Môžete prispôbiť zoznam prehľadov na vytvorenie priečinkov týkajúcich sa pohľadov.

- 1 Na úvodnej obrazovke hodín stlačte  na zobrazenie zoznamu prehľadov.
- 2 Vyberte položky **Upraviť** > **Pridať** > **Vytvoriť priečink**.
- 3 Vyberte prehľady, ktoré chcete zahrnúť do priečinku a vyberte položku **Hotovo**.  
**POZNÁMKA:** ak sú už prehľady v zozname prehľadov, môžete ich presunúť alebo skopírovať do priečinka.
- 4 Vyberte alebo zadajte názov priečinka.
- 5 Vyberte ikonu priečinka.
- 6 V prípade potreby vyberte možnosť:
  - Ak chcete upraviť priečink, posuňte sa na priečink v zozname prehľadov a podržte .
  - Ak chcete upraviť prehľady v priečinku, otvorte priečink a vyberte položku **Upraviť** (*Prispôbenie zoznamu aplikácií, strana 62*).

## Body Battery

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

Hodinky môžete synchronizovať s vaším účtom Garmin Connect a zobraziť aktuálnu úroveň Body Battery, dlhodobé trendy a ďalšie podrobné informácie (*Tipy pre Vylepšené Body Battery údaje, strana 63*).

### Tipy pre Vylepšené Body Battery údaje

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

## Merania výkonu

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

Tieto odhady poskytuje a zabezpečuje spoločnosť Firstbeat Analytics™. Viac informácií nájdete na stránke [garmin.com/performance-data/running](https://garmin.com/performance-data/running).

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

**VO2 max.:** hodnota VO2 max. označuje maximálny objem kyslíka (v mililitroch), ktorý dokážete spotrebovať za minútu na kilogram telesnej váhy pri maximálnom výkone (*Informácie o odhadovaných hodnotách VO2 max., strana 65*).

**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 66*).

**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 66*).

**Výkonnostný stav:** výkonnostný stav predstavuje odhad v reálnom čase po 6 až 20 minútach aktivity. Túto hodnotu možno pridať ako dátové pole, aby ste svoj výkonnostný stav mohli sledovať v priebehu zvyšnej časti aktivity. Porovnáva váš stav v reálnom čase s vašou priemernou kondíciou (*Výkonnostná podmienka, strana 67*).

**Funkčný prahový výkon (FTP):** hodinky určujú odhad hodnoty FTP na základe vašich informácií z profilu používateľa, ktoré ste zadali pri úvodnom nastavení. Ak chcete získať presnejšie hodnoty, môžete si urobiť asistovaný test (*Zobrazenie odhadu hodnoty FTP, strana 68*).

**Prah laktátu:** na zistenie prahu laktátu je potrebný hrudný monitor srdcového tepu. Hodnota prahu laktátu predstavuje bod, v ktorom začnete rýchlo pociťovať únavu svalov. Zariadenie meria vašu úroveň prahu laktátu na základe údajov o srdcovom tepe a tempe (*Prah laktátu, strana 69*).

**Stamina:** vaše hodinky využívajú odhad hodnoty VO2 max. a údaje o srdcovom tepe na výpočet odhadu aktuálnej výdrže. Túto hodnotu možno pridať ako obrazovku s údajmi, aby ste počas vašej aktivity mohli sledovať svoju potenciálnu výdrž (*Zobrazenie vašej aktuálnej výdrže, strana 71*).




**Krivka výkonnosti (bicyklovanie):** krivka výkonnosti zobrazuje váš nepretržitý výkon, ktorý ste postupne dosiahli. Môžete zobrazíť krivku výkonnosti za predchádzajúci mesiac, tri mesiace alebo dvanásť mesiacov (*Zobrazenie krivky výkonu, strana 72*).



## Informácie o odhadovaných hodnotách VO2 max.

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

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



 Fialová	Nadpriemerné
 Modrá	Vynikajúce
 Zelená	Dobré
 Oranžová	Priemerné
 Červená	Slabé

Údaje VO2 max. poskytuje Firstbeat Analytics. Analýza hodnôt VO2 max. sa poskytuje so súhlasom organizácie The Cooper Institute®. Ďalšie informácie nájdete v prílohe (*Štandardná klasifikácia na základe hodnoty VO2 Max., strana 156*) a na webovej lokalite [www.CooperInstitute.org](http://www.CooperInstitute.org).

### Získanie odhadu hodnoty VO2 max. pre beh

Táto funkcia vyžaduje monitor srdcového tepu na zápästí alebo kompatibilný hrudný monitor srdcového tepu. Ak používate hrudný monitor srdcového tepu, musíte si ho nasadiť a spárovať s hodinkami (*Párovanie bezdrôtových snímačov, strana 92*).



Pre čo najpresnejší odhad dokončíte nastavenie profilu používateľa (*Nastavenie vášho profilu používateľa, strana 125*) a nastavíte váš maximálny srdcový tep (*Nastavenie zón srdcového tepu, strana 126*). Odhad sa spočiatku môže zdať nepresný. Hodinky vyžadujú niekoľko behov, aby zistili viac informácií o vašej bežeckej výkonnosti. Zaznamenávanie VO2 max. môžete pre bežecké aktivity Ultra Run a bežecké aktivity v teréne deaktivovať, ak nechcete, aby vám tieto typy behu ovplyvnili odhadovanú hodnotu VO2 max. (*Nastavenia aktivít, strana 47*).

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

## Získanie odhadu hodnoty VO2 max. pre cyklistiku

Táto funkcia vyžaduje merač výkonu a monitor srdcového tepu na zápästí alebo kompatibilný hrudný monitor srdcového tepu. Merač výkonu musí byť spárovaný s hodinkami (*Párovanie bezdrôtových snímačov, strana 92*). Ak používate hrudný monitor srdcového tepu, musíte si ho nasadiť a spárovať s hodinkami.






Pre čo najpresnejší odhad dokončíte nastavenie profilu používateľa (*Nastavenie vášho profilu používateľa, strana 125*) a nastavíte váš maximálny srdcový tep (*Nastavenie zón srdcového tepu, strana 126*). Odhad sa spočiatku môže zdať nepresný. Hodinky vyžadujú niekoľko jazd, aby zistili viac informácií o vašej cyklistickej výkonnosti.

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

## Zobrazenie vašich odhadovaných časov pretekov

Pre čo najpresnejší odhad dokončíte nastavenie profilu používateľa (*Nastavenie vášho profilu používateľa, strana 125*) a nastavíte váš maximálny srdcový tep (*Nastavenie zón srdcového tepu, strana 126*).




Vaše hodinky využívajú odhadovanú hodnotu VO2 max. a vašu históriu tréningov na výpočet cieľového súťažného času (*Informácie o odhadovaných hodnotách VO2 max., strana 65*). Hodinky analyzujú údaje vašich tréningov z niekoľkých týždňov, aby zlepšili odhady súťažných časov.

- 1 Na úvodnej obrazovke hodínok stlačte  na zobrazenie prehľadu výkonu.
- 2 Stlačte .
- 3 Stlačte  alebo  na zobrazenie prognózy súťažných časov.
- 4 Stlačte  na zobrazenie prognóz pre iné vzdialenosti.

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

## Stav variability srdcového tepu

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

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

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

## Výkonnostná podmienka

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

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

**POZNÁMKA:** ak má zariadenie poskytnúť presný odhad hodnoty VO2 max. a zistiť vašu bežeckú alebo jazdeckú spôsobilosť, je potrebné, aby ste absolvovali niekoľko behov alebo jazd s nasadeným monitorom srdcového tepu ([Informácie o odhadovaných hodnotách VO2 max., strana 65](#)).

## Zobrazenie výkonnostnej podmienky





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

- 1 Pridajte položku **Stav kondície** na obrazovku s údajmi ([Prispôbenie obrazoviek s údajmi, strana 45](#)).
- 2 Choďte si zabehať alebo zajazdiť.  
Po 6 až 20 minútach sa zobrazí vaša výkonnostná podmienka.
- 3 Posuňte sa na obrazovku s údajmi a pozrite si svoju výkonnostnú podmienku počas behu alebo jazdy.


## Zobrazenie odhadu hodnoty FTP

Skôr ako budete môcť zobraziť odhad vášho funkčného prahového výkonu (FTP), musíte spárovať váš monitor srdcového tepu na hrud' a merač výkonu s vašimi hodinami (*Párovanie bezdrôtových snímačov, strana 92*) a musíte získať vašu odhadovanú hodnotu VO2 max. (*Získanie odhadu hodnoty VO2 max. pre cyklistiku, strana 66*).

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

- 1 Na úvodnej obrazovke hodinek stlačte  na zobrazenie prehľadu výkonu.
- 2 Stlačte .
- 3 Stlačte  alebo  na zobrazenie vašej odhadovanej hodnoty FTP.

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

 Fialová	Nadpriemerné
 Modrá	Vynikajúce
 Zelená	Dobré
 Oranžová	Priemerné
 Červená	Bez tréningu



Ďalšie informácie nájdete v prílohe (*Hodnoty FTP, strana 157*).

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

## Absolvovanie testu FTP

Pred absolvovaním testu na určenie vášho funkčného prahového výkonu (FTP) musíte spárovať monitor srdcového tepu na hrudníku a merač výkonu s vaším zariadením (*Párovanie bezdrôtových snímačov, strana 92*) a musíte získať odhadovanú hodnotu VO2 max. (*Získanie odhadu hodnoty VO2 max. pre cyklistiku, strana 66*).

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

- 1 Na úvodnej obrazovke hodínok vyberte tlačidlo .
- 2 Vyberte cyklistickú aktivitu.
- 3 Podržte tlačidlo .
- 4 Vyberte položky **Tréning > Knižnica tréningov > Test FTP so sprievodcom**.
- 5 Postupujte podľa pokynov na obrazovke.  
Po začatí jazdy zariadenie zobrazí trvanie každého kroku, cieľ a údaje o vašom aktuálnom výkone. Po dokončení testu sa zobrazí správa.
- 6 Po dokončení asistovaného testu dokončíte postup ukľudnenia, zastavte časovač a aktivitu uložte.  
Váš FTP sa zobrazí ako hodnota vo wattoch na kilogram, váš výkon vo wattoch a ako pozícia na farebnej stupnici.
- 7 Vyberte jednu z možností:
  - Vyberte možnosť **Prijat'** na uloženie novej hodnoty FTP.
  - Vyberte možnosť **Odmietnuť** na zachovanie aktuálnej hodnoty FTP.

## Prah laktátu

Prah laktátu je intenzita cvičenia, pri ktorej sa v krvnom obehú 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 126*). Funkciu **Automatická detekcia** môžete zapnúť na automatické zaznamenávanie svojho prahu laktátu počas aktivity.

## Vykonanie asistovaného testu na určenie vášho prahu laktátu

Táto funkcia vyžaduje monitor srdcového tepu na hrudníku Garmin. Pred vykonaním asistovaného testu si musíte nasadiť monitor srdcového tepu a spárovať ho so svojimi hodinkami ([Párovanie bezdrôtových snímačov, strana 92](#)).








Na odhad vášho prahu laktátu hodinky používajú informácie z vášho profilu používateľa, ktoré ste zadali pri úvodnom nastavení, a odhad hodnoty VO2 max. Hodinky automaticky rozpoznajú váš prah laktátu počas bežeckých aktivít pri stálej, vysokej intenzite v kombinácii s meraním srdcového tepu.

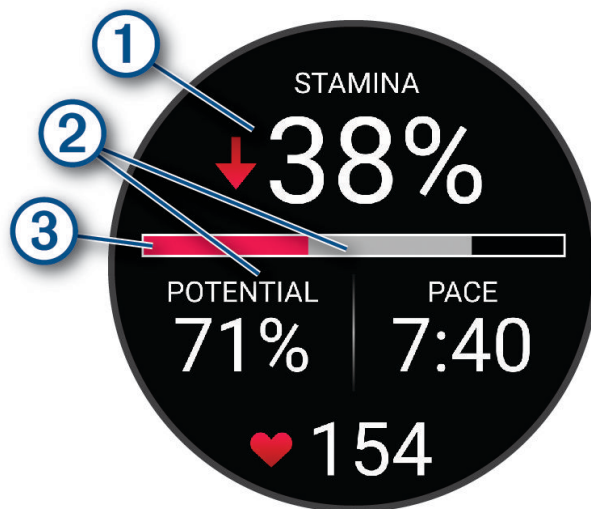
**TIP:** ak majú hodinky poskytnúť presný odhad maximálnej hodnoty srdcového tepu a hodnoty VO2 max., je potrebné, aby ste absolvovali niekoľko bežeckých aktivít s monitorom srdcového tepu nasadeným na hrudníku. Ak máte problémy získať odhadovanú hodnotu prahu laktátu, skúste manuálne znížiť vašu maximálnu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

- 1 Na ciferníku hodín stlačte tlačidlo .
- 2 Vyberte outdoorovú bežeckú aktivitu.  
Na dokončenie testu sa vyžaduje systém GPS.
- 3 Podržte tlačidlo .
- 4 Vyberte položky **Tréning > Knižnica tréningov > Test prahu laktátu so sprievodcom**.
- 5 Stlačením tlačidla  spustíte časovač aktivity. Postupujte podľa pokynov na obrazovke.  
Po začatí behu hodinky zobrazia trvanie každého kroku, cieľ a údaje o vašom aktuálnom srdcovom tepe. Po dokončení testu sa zobrazí správa.
- 6 Po dokončení asistovaného testu zastavte časovač aktivity a aktivitu uložte.  
Ak je to váš prvý odhad prahu laktátu, hodinky si od vás vyžadujú aktualizáciu vašich zón srdcového tepu na základe vášho srdcového tepu pri prahu laktátu. Pri každom ďalšom odhade prahu laktátu vás hodinky vyzvú na prijatie alebo odmietnutie odhadu.

## Zobrazenie vašej aktuálnej výdrže

Hodinky dokážu vypočítať odhad aktuálnej výdrže, ktorý vychádza z údajov o srdcovom tepe a odhadu hodnoty VO2 max. (*Informácie o odhadovaných hodnotách VO2 max.*, strana 65).




- 1 Na úvodnej obrazovke hodínok stlačte tlačidlo .
- 2 Vyberte položku **Aktivity**.
- 3 Vyberte bežeckú alebo cyklistickú aktivitu.
- 4 Stlačte .
- 5 Vyberte položky **Možnosti aktivity** > **Pridať nové** > **Stamina**.
- 6 Stlačte  alebo  na zmenu umiestnenia obrazovky s údajmi (voliteľné).
- 7 Stlačte , ak chcete upraviť základné dátové pole výdrže (voliteľné).
- 8 Spustíte aktivitu (*Spustenie aktivity*, strana 17).
- 9 Stlačte  alebo  na prechod na obrazovku s údajmi.



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

② Potenciálna výdrž.

Aktuálna výdrž

- ③
-  Červená: Výdrž sa vyčerpáva.
  -  Oranžová: Výdrž je stabilná.
  -  Zelená: Výdrž sa obnovuje.

## Zobrazenie krivky výkonu

Predtým, než budete môcť zobraziť krivku výkonu, musíte za posledných 90 dní zaznamenať pomocou merača výkonu jazdu, ktorá trvá aspoň jednu hodinu ([Párovanie bezdrôtových snímačov, strana 92](#)).

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

- 1 V aplikácii Garmin Connect vyberte položku ●●●.
- 2 Vyberte položky **Štatistiky výkonu > Krivka výkonnosti**.

## Tréningový stav

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

Tieto odhady poskytuje a zabezpečuje spoločnosť Firstbeat Analytics. Viac informácií nájdete na stránke [garmin.com/performance-data/running](https://garmin.com/performance-data/running).

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

**VO2 max.:** hodnota VO2 max. označuje maximálny objem kyslíka (v mililitroch), ktorý dokážete spotrebovať za minútu na kilogram telesnej váhy pri maximálnom výkone ([Informácie o odhadovaných hodnotách VO2 max., strana 65](#)).

**HRV:** hRV je stav variability vašej srdcového tepu za posledných sedem dní ([Stav variability srdcového tepu, strana 66](#)).

**Nárazové zaťaženie:** nárazové zaťaženie je vážený súčet výsledkov vašej nedávnej záťaže vrátane trvania a intenzity cvičenia. ([Nárazové zaťaženie, strana 73](#)).

**Zameranie tréningovej záťaže:** vaše hodinky analyzujú a distribuujú vašu tréningovú záťaž do rôznych kategórií na základe intenzity a štruktúry jednotlivých zaznamenaných aktivít. Zameranie tréningovej záťaže zahŕňa celkovú záťaž akumulovanú podľa jednotlivých kategórií a zameranie tréningu. Vaše hodinky zobrazujú rozloženie vašej záťaže počas posledných 4 týždňov ([Zameranie tréningovej záťaže, strana 74](#)).

**Čas zotavenia:** čas zotavenia ukazuje, koľko času zostáva, kým sa úplne zotavíte a budete pripravený/-á na ďalšie náročné cvičenie ([Čas zotavenia, strana 75](#)).



## Úrovne tréningového stavu

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## Tipy na zistenie tréningového stavu

Funkcia tréningového stavu vychádza z aktualizovaných odhadov vašej úrovne kondície vrátane aspoň jedného merania hodnoty VO2 max. za týždeň (*Informácie o odhadovaných hodnotách VO2 max., strana 65*). Kvôli zachovaniu presnosti sledovania vývoja vašej úrovne kondície sa odhadovaná hodnota max. VO2 negeneruje na základe bežeckých aktivít v interiéri. Zaznamenávanie VO2 max. môžete pre bežecké aktivity Ultra Run a bežecké aktivity v teréne deaktivovať, ak nechcete, aby vám tieto typy behu ovplyvnili odhadovanú hodnotu VO2 max. (*Nastavenia aktivít, strana 47*).

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

- Aspoň jedenkrát za týždeň behajte alebo jazdite vonku s meračom výkonu a aspoň na 10 minút dosiahnite srdcový tep minimálne na úrovni 70 % svojho maximálneho srdcového tepu. Tréningový stav by mali hodinky zistiť po jednom alebo dvoch týždňoch používania.
- Zaznamenávajte všetky svoje fitness aktivity na svojom primárnom tréningovom zariadení aby mohli hodinky získať informácie o vašej výkonnosti (*Synchronizácia aktivít a meraní výkonnosti, strana 101*).
- Hodinky môžete nosiť neustále počas spánku, aby mohli naďalej generovať aktuálny stav HRV. Aktuálny stav HRV vám môže pomôcť udržať aktuálny stav tréningu, keď nemáte toľko aktivít s meraním VO2 max.

## Nárazové zaťaženie

Tréningová záťaž je súčet meraní nadmernej spotreby kyslíka po cvičení (EPOC) za uplynulých niekoľko dní. Ukazovateľ signalizuje, či je vaša aktuálna záťaž nízka, optimálna, vysoká alebo veľmi vysoká. Optimálny rozsah vychádza z vašej individuálnej úrovne kondície a histórie tréningov. Tento rozsah sa mení podľa toho, či sa čas a intenzita tréningu predlžuje a zvyšuje alebo skracuje a znižuje.

## Zameranie tréningovej záťaže

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

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

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

**Nedostatok vysoko aeróbných aktivít:** skúste pridať viac vysoko aeróbných aktivít, ktoré vám postupne pomôžu zlepšiť prahovú úroveň laktátu a hodnotu VO<sub>2</sub> max.

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

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

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


**Zameranie na vysoko aeróbné aktivity:** vašu tréningovú záťaž tvoria väčšinou vysoko aeróbné aktivity. Tieto aktivity pomáhajú zlepšiť prah laktátu, hodnotu VO<sub>2</sub> max. a výdrž.

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

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

## Pomer záťaže

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

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

## Informácie o funkcii Training Effect

Funkcia Training Effect meria vplyv aktivity na vašu aeróbnú a anaeróbnú kondíciu. Hodnota Training Effect sa akumuluje počas aktivity. Pri pokračovaní v aktivite sa hodnota Training Effect postupne zvyšuje. Efekt tréningu sa stanovuje na základe informácií z vášho profilu používateľa a histórie tréningov, srdcového tepu, ako aj trvania a intenzity vašej aktivity. Primárny benefit vašej aktivity sa popisuje pomocou siedmich rôznych označení efektu tréningu. Každé označenie je farebne odlišené a zodpovedá zameraniu vašej tréningovej záťaže (*Zameranie tréningovej záťaže, strana 74*). Každá hodnotiacia fráza, napríklad „Vysoký vplyv na hodnotu VO2 Max.“, má zodpovedajúci popis v podrobnostiach vašej aktivity Garmin Connect.

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

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

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

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

Technológiu Training Effect poskytuje a dodáva spoločnosť Firstbeat Analytics. Ďalšie informácie nájdete na stránke [firstbeat.com](https://firstbeat.com).

## Čas zotavenia

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

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

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

## Srdcový tep zotavovania

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

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

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

## Aklimatizácia výkonu na teplo a nadmorskú výšku

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

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

## Pozastavenie a obnovenie tréningového stavu

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


Svoj tréningový stav môžete obnoviť, keď budete pripravení znova začať trénovať. Na dosiahnutie o najlepších výsledkov budete potrebovať minimálne jedno meranie hodnoty VO2 max. za týždeň ([Informácie o odhadovaných hodnotách VO2 max., strana 65](#)).

1 Keď chcete pozastaviť svoj tréningový stav, vyberte možnosť:

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

2 Synchronizujte hodinky so svojím účtom Garmin Connect.

3 Keď chcete obnoviť svoj tréningový stav, vyberte možnosť:






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

4 Synchronizujte hodinky so svojím účtom Garmin Connect.

## Pripravenosť na tréning

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

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

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

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

## Skóre vytrvalosti







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

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

Ďalšie informácie nájdete v prílohe ([Hodnotenie vytrvalosti, strana 158](#)).

## Skóre do kopca




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

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

## Zobrazenie cyklistických schopností

Predtým, ako si budete môcť pozrieť svoje cyklistické schopnosti, musíte mať 7-dňovú tréningovú históriu, údaje VO2 max. zaznamenané vo vašom používateľskom profile ([Informácie o odhadovaných hodnotách VO2 max., strana 65](#)) a údaje o krivke výkonu zo spárovaného merača výkonu ([Zobrazenie krivky výkonu, strana 72](#)).

Cyklistická schopnosť je meraním vášho výkonu v troch kategóriách: aeróbna vytrvalosť, aeróbna kapacita a anaeróbna kapacita. Cyklistické schopnosti zahŕňajú, aký aktuálny typ jazdca ste, napríklad jazdec do kopcov. Informácie, ktoré zadáte do svojho používateľského profilu, ako je telesná hmotnosť, tiež pomáhajú určiť, aký typ jazdca ste ([Nastavenie vášho profilu používateľa, strana 125](#)).

- 1 Na úvodnej obrazovke hodínok stlačte  na zobrazenie prehľadu cyklistických schopností.  
**POZNÁMKA:** možno budete musieť prehľad pridať do zoznamu prehľadov ([Prispôbenie zoznamu aplikácií, strana 62](#)).
- 2 Stlačte  na zobrazenie vášho aktuálneho typu jazdca.
- 3 Stlačte , ak chcete zobraziť podrobnú analýzu svojich cyklistických schopností (voliteľné).

## Kalendár pretekov a primárne preteky

Keď do kalendára Garmin Connect pridáte preteky, budete si môcť zobraziť udalosť v hodinkách pridaním zobrazenia primárnych pretekov ([Prehľady, strana 58](#)). Dátum udalosti musí byť v nasledujúcich 365 dňoch. Hodinky zobrazujú odpočítavanie do začiatku podujatia, váš cieľový čas alebo predpokladaný cieľový čas (len pri bežeckých podujatiach) a informácie o počasí.


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

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

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





## 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 65](#)).





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

## Pridať tovar

Pred prispôbením zoznamu akcií musíte pridať prehľad akcií do zoznamu prehľadov ([Prispôbenie zoznamu aplikácií, strana 62](#)).

- 1 Na úvodnej obrazovke hodín stlačte , ak chcete zobraziť prehľad akcií.
- 2 Stlačte .
- 3 Vyberte položku **Upraviť > Pridať**.
- 4 Zadať meno spoločnosti alebo symbol Akcií pre Akcie, ktoré chcete pridať a vyberte položku .  
Hodinky zobrazia výsledky vyhľadávania.
- 5 Vyberte akcie, ktoré chcete pridať.
- 6 Viac informácií zobrazíte výberom akcií.  
**TIP:** na zobrazenie akcie v zozname prehľadov môžete stlačiť  a vyberte možnosť Nastaviť ako Obľúbené.





## Pridanie lokalít počasia

- 1 Stlačením  na úvodnej obrazovke hodín zobrazte pohľad počasia.
- 2 Stlačte .
- 3 Na prvej obrazovke pohľadu stlačte .
- 4 Vyberte položku **Pridať polohu** a vyhľadajte lokalitu.
- 5 V prípade potreby opakujte kroky 3 a 4 a pridajte ďalšie lokality.
- 6 Stlačte , vyberte miesto a zobrazí sa počasie pre toto miesto.

## Používanie Poradcu pre pásmovú chorobu

Pred použitím pohľadu Poradca pre pásmovú chorobu musíte výlet naplánovať v Garmin Connect aplikácii (*Plánovanie výletu v Garmin Connect aplikácii, strana 80*).

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

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




## Plánovanie výletu v Garmin Connect aplikácii

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

# Hodiny

## Nastavenie budíka




Môžete nastaviť viacero budíkov.

- 1 Vyberte jednu z možností:
  - Na úvodnej obrazovke hodín podržte .
  - Na úvodnej obrazovke hodín stlačte tlačidlo .
  - Podržte .
- 2 Vyberte položky **Hodiny > Alarmy**.
- 3 Vyberte jednu z možností:
  - Ak chcete nastaviť a uložiť budík prvýkrát, zadajte čas budíka.
  - Na nastavenie a uloženie ďalších časovačov odpočítavania vyberte položku **Pridať alarm** a zadajte čas.



## Úprava budíka

1 Vyberte jednu z možností:

- Na úvodnej obrazovke hodiniiek podržte .
- Na úvodnej obrazovke hodiniiek stlačte .
- Podržte .

2 Vyberte položky **Hodiny > Alarmy**.




3 Vyberte alarm.

4 Vyberte jednu z možností:

- Výberom položky **Stav** zapnete alebo vypnete budík.
- Výberom položky **Čas** zmeníte čas budíka.
- Ak chcete nastaviť, aby sa budík opakoval pravidelne, vyberte položku **Opakovať** a zvolíte, kedy sa má budík opakovať.
- Ak chcete vybrať typ upozornenia budíka, vyberte položku **Zvuky a vibrovanie**.
- Ak chcete vybrať popis budíka, vyberte položku **Štítok**.
- Ak chcete budík odstrániť, vyberte položku **Vymazať**.



## Používanie časovača odpočítavania

1 Vyberte jednu z možností:

- Na úvodnej obrazovke hodiniiek podržte .
- Na úvodnej obrazovke hodiniiek stlačte .
- Podržte .






2 Vyberte položky **Hodiny > Časovače**.

3 Vyberte jednu z možností:




- Ak chcete nastaviť časovač odpočítavania po prvýkrát, zadajte čas pomocou dotykovej obrazovky alebo pomocou  a .
- Na nastavenie 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.

4 Stlačením  spustíte časovač.






5 V prípade potreby vyberte možnosť:

- Ak chcete pozastaviť časovač, vyberte možnosť .
- Ak chcete reštartovať časovač, vyberte možnosť .
- Ak chcete uložiť časovač, vyberte položky  > **Šetrič času**.
- Na automatické reštartovania časovača po skončení odpočítavania vyberte položky  > **Autom. reštartovať**.
- Ak chcete prispôbiť upozornenie časovača, vyberte položky  > **Zvuky a vibrovanie**.

## Odstránenie časovača odpočítavania








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

## Používanie stopiek

- 1 Vyberte jednu z možností:
  - Na úvodnej obrazovke hodínok podržte .
  - Na úvodnej obrazovke hodínok stlačte tlačidlo .
  - Podržte .
- 2 Vyberte položky **Hodiny > Stopky**.
- 3 Stlačte  na spustenie časovača.
- 4 Stlačte  na reštartovanie časovača okruhu ①.









Celkový čas nameraný stopkami ② beží ďalej.

- 5 Stlačte  na zastavenie oboch časovačov.
- 6 Vyberte jednu z možností:
  - Ak chcete vynulovať oba časovače, stlačte .
  - Ak chcete čas odmeraný stopkami uložiť ako aktivitu, stlačte  a vyberte položku **Uložiť aktivitu**.
  - Ak chcete vynulovať časovače a ukončiť stopky, stlačte  a vyberte položku **Hotovo**.
  - Ak si chcete prezrieť časovače okruhov, stlačte  a vyberte položku **Prehľad**.  
**POZNÁMKA:** položka **Prehľad** sa zobrazí iba v prípade, že bolo okruhov viac.
  - Ak sa chcete vrátiť na úvodnú obrazovku hodinek bez vynulovania časovačov, stlačte  a vyberte položku **Prejsť na obrázok pozadia**.
  - Ak chcete zapnúť alebo vypnúť nahrávanie okruhu, stlačte  a vyberte položku **Tlačidlo Lap**.




## Pridanie alternatívnych časových pásiem


Môžete zobraziť aktuálny čas v ďalších časových pásmach.

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

**TIP:** alternatívne časové pásma si môžete pozrieť aj v zozname prehľadov (*Prispôsobenie zoznamu aplikácií, strana 62*).
- 2 Vyberte položky **Hodiny > Alternatívne časové zóny > Pridať**.
- 3 Stlačte  alebo  na zvýraznenie regiónu a stlačením  ho vyberte.
- 4 Vyberte časové pásmo.




## Úprava alternatívneho časového pásma

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

**TIP:** alternatívne časové pásma si môžete pozrieť aj v zozname prehľadov (*Prispôsobenie zoznamu aplikácií, strana 62*).
- 2 Vyberte položky **Hodiny > Alternatívne časové zóny**.
- 3 Vyberte časové pásmo.
- 4 Stlačte .
- 5 Vyberte jednu z možností:
  - Ak chcete zobraziť časové pásmo v zozname prehľadov, vyberte položku **Nastaviť ako Obľúbené**.
  - Ak chcete zadať vlastný názov časového pásma, vyberte položku **Premenovať**.
  - Ak chcete zadať vlastnú skratku časového pásma, vyberte položku **Skrátiť**.
  - Ak chcete zmeniť časové pásmo, vyberte položku **Zmeniť zónu**.
  - Ak chcete odstrániť časové pásmo, vyberte položku **Vymazať**.

## Pridanie udalosti odpočítavania

1 Vyberte jednu z možností:

- Na úvodnej obrazovke hodinek podržte .
- Na úvodnej obrazovke hodinek stlačte tlačidlo .
- Podržte .

**TIP:** svoje udalosti odpočítavania môžete zobrazit' aj v zozname prehľadov (*Prispôsobenie zoznamu aplikácií, strana 62*).

2 Vyberte položky **Hodiny > Odpočítavania > Pridať**.

3 Zadajte názov.

4 Vyberte rok, mesiac a deň.




5 Vyberte jednu z možností:

- Vyberte položku **Celý deň**.
- Vyberte položku **Konkrétny čas** a zadajte čas.

6 Vyberte ikonu.

## Úprava udalosti odpočítavania


1 Vyberte jednu z možností:


- Na úvodnej obrazovke hodinek podržte .
- Na úvodnej obrazovke hodinek stlačte .
- Podržte .

**TIP:** udalosti odpočítavania môžete zobrazit' aj v zozname pohľadov (*Prispôsobenie zoznamu aplikácií, strana 62*).

2 Vyberte položky **Hodiny > Odpočítavania**.

3 Vyberte udalosť odpočítavania.

4 Stlačte tlačidlo  a výberom položky **Nastaviť ako Oblíbené** zobrazíte udalosť odpočítavania v zozname pohľadov (voliteľné).

5 Stlačte tlačidlo  a vyberte položku **Upraviť odpočítavanie**.

6 Vyberte možnosť, ktorú chcete upraviť:

- Ak chcete udalosť premenovať, vyberte položku **Názov**.
- Ak chcete zmeniť dátum, vyberte **Dátum**.
- Výberom položky **Čas** zmeníte čas.
- Ak chcete zmeniť typ udalosti, vyberte **Typ**.
- Ak chcete pridať skrátený názov udalosti, vyberte možnosť **Skratka**.
- Ak chcete pridať polohu udalosti, vyberte možnosť **Poloha**.
- Ak chcete pridať pripomienky udalosti, vyberte **Pripomienky**.
- Ak chcete udalosť opakovať každý rok, vyberte **Opakovať ročne**.
- Ak chcete udalosť odstrániť, vyberte možnosť **Odstrániť odpočítavanie**.

## História






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

**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 (*Prehľady, strana 58*).

- 1 Na úvodnej obrazovke hodínok podržte tlačidlo .
- 2 Vyberte položku **História**.  
Zobrazí sa stĺpcový graf vašich nedávnych aktivít.
- 3 Vyberte jednu z možností:
  - Ak chcete zmeniť časové obdobie pre stĺpcový graf, stlačte  a vyberte položku **Možnosti grafu**.
  - Ak chcete zobraziť svoje osobné rekordy podľa športu, stlačte  a vyberte položku **Rekordy** (*Osobné rekordy, strana 85*).
  - Ak chcete zobraziť týždenné alebo mesačné súhrny, stlačte  a vyberte položku **Celkové hodnoty** (*Zobrazenie súhrnov dát, strana 86*).
  - Ak chcete zobraziť históriu aktivít, stlačte tlačidlo  a vyberte aktivitu.

## Multišportová história



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

## Osobné rekordy

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




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

## Zobrazenie vašich osobných rekordov

- 1 Na úvodnej obrazovke hodínok podržte tlačidlo .
- 2 Vyberte položku **História**.
- 3 Stlačte  a vyberte položku **Rekordy**.
- 4 Vyberte šport.
- 5 Vyberte rekord.
- 6 Vyberte položku **Zobraziť záznam**.



## Obnova osobného rekordu

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

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



**POZNÁMKA:** nevymažú sa tým žiadne uložené aktivity.

## Vymazanie osobných rekordov


- 1 Na úvodnej obrazovke hodiniiek podržte tlačidlo .
  - 2 Vyberte položku **História**.
  - 3 Stlačte  a vyberte položku **Rekordy**.
  - 4 Vyberte šport.
  - 5 Vyberte jednu z možností:
    - Ak chcete vymazať jeden rekord, vyberte rekord a vyberte položky **Vymazať záznam** > ✓.
    - Ak chcete vymazať všetky rekordy v danom športe, vyberte položky **Vymazať všetky záznamy** > ✓.
- POZNÁMKA:** nevymažú sa tým žiadne uložené aktivity.

## Zobrazenie súhrnov dát

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

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

## Nastavenia oznámení a upozornení

Na úvodnej obrazovke hodiniiek podržte  a vyberte položky **Nastavenia hodiniiek** > **Upozornenia**.

**Smart upozornenia:** prispôsobte inteligentné upozornenia, ktoré sa zobrazujú na vašich hodinkách (*Povolenie upozornení z telefónu, strana 96*).

**Zdravie a wellness:** prispôsobte zdravotné a wellness upozornenia, ktoré sa zobrazujú na vašich hodinkách (*Nastavenia položky Zdravie a zdravý životný štýl, strana 87*).

**Ranné hlásenie:** zobrazí rannú správu a prispôsobí údaje v správe (*Prispôsobenie rannej správy, strana 87*).

**Systemové upozornenia:** nastaví čas (*Nastavenie časových upozornení, strana 88*), barometer (*Nastavenie upozornenia na búrku, strana 88*) alebo upozornenia na telefonické spojenie (*Zapnutie upozornení na pripojenie telefónu, strana 88*).

**Centrum upozornení:** aktivuje centrum oznámení, aby ste si mohli pozrieť nové oznámenia (*Zobrazenie upozornení, strana 97*).

## Nastavenia položky Zdravie a zdravý životný štýl

Na úvodnej obrazovke hodínok podržte , a vyberte položky **Nastavenia hodínok > Upozornenia > Zdravie a wellness**.

**Denný súhrn:** zobrazí sa Body Battery denný súhrn pár hodín pred vaším spánkom. Denný súhrn poskytuje štatistiku, ako váš denný stres a história aktivít ovplyvnila vašu Body Battery hladinu (*Body Battery, strana 63*).

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

**Upoz. na odp.:** upozorní vás po časovom úseku odpočinku a jeho vplyvu na hladinu vášho Body Battery.

**Upozorn. na nezvyč. srdc. tep:** nastavte hodinky tak, aby vás upozornili, keď váš srdcový tep prekročí alebo klesne pod cieľovú hodnotu (*Nastavenie upozornenia na nezvyčajný srdcový tep, strana 87*).

**Poradca pre pásmovú chorobu:** poskytuje rady týkajúce sa symptómov pásmovej choroby pre výlet, ako sú odporúčania týkajúce sa spánku a cvičenia (*Používanie Poradcu pre pásmovú chorobu, strana 80*).

**Upoz. na pohyb:** pripomína vám, aby ste sa hýbali (*Používanie upozornenia na pohyb, strana 109*).


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

### Nastavenie upozornenia na nezvyčajný srdcový tep

#### UPOZORNENIE


Táto funkcia vás upozorňuje len v prípade, že prekročíte alebo klesnete pod určitý počet tepov za minútu, podľa voľby používateľa, a to po dobe nečinnosti. Táto funkcia vás neupozorní, ak váš srdcový tep klesne pod určené hraničné hodnoty počas priestoru na spánok nastaveného v aplikácii Garmin Connect. Neupozorňuje ani na žiadne potenciálne srdcové poruchy a nie je určená na liečbu ani akúkoľvek diagnostiku zdravotného stavu alebo choroby. V prípade akýchkoľvek problémov súvisiacich so srdcom sa vždy obráťte na svojho poskytovateľa zdravotnej starostlivosti.

Môžete nastaviť prahovú hodnotu srdcového tepu.

- 1 Na úvodnej obrazovke hodínok podržte tlačidlo .
- 2 Vyberte položky **Nastavenia hodínok > Upozornenia > Zdravie a wellness > Upozorn. na nezvyč. srdc. 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.

### Ranné hlásenie


Vaše hodinky zobrazujú ranné hlásenie na základe vášho bežného času zobúdzania. Stlačením tlačidla  zobrazíte správu s údajmi o počasí, spánku, stave nočnej variability srdcového tepu a množstvo ďalšieho (*Prispôsobenie rannej správy, strana 87*).

### Prispôsobenie rannej správy

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

- 1 Na úvodnej obrazovke hodínok podržte tlačidlo .
- 2 Vyberte položky **Nastavenia hodínok > Upozornenia > Ranné hlásenie**.
- 3 Vyberte jednu z možností:
  - Výberom možnosti **Zobraziť hlásenie** aktivujete alebo deaktivujete rannú správu.
  - Výberom možnosti **Upraviť hlásenie** prispôbite poradie a typ údajov, ktoré sa zobrazia v rannej správe.


## Nastavenie časových upozornení

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

## Nastavenie upozornenia na búrku


### VAROVANIE

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

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

## Zapnutie upozornení na pripojenie telefónu

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

- 1 Na úvodnej obrazovke hodínok podržte tlačidlo .
- 2 Vyberte položky **Nastavenia hodínok > Upozornenia > Systémové upozornenia > Telefón**.

## Nastavenia zvuku a vibrácií


Na úvodnej obrazovke hodínok podržte  a vyberte položky **Nastavenia hodínok > Zvuky a vibrovanie**.

**Tóny tlačidiel:** pri stlačení tlačidla prehrá tón.

**Vibrácie:** nastaví vibrácie hodínok pri upozorneniach a stláčaní tlačidiel.



## Nastavenia displeja a jas

Na úvodnej obrazovke hodinek podržte  a vyberte položky **Nastavenia hodinek > Displej a jas**.

**Jas:** umožňuje nastaviť úroveň jas obrazovky.

**Stále zapnutý displej:** nastaví údaje úvodnej obrazovky hodinek tak, aby boli neustále viditeľné, a stlmí jas a pozadie. Táto možnosť ovplyvňuje výdrž batérie a displeja ([Informácie o displeji AMOLED, strana 134](#)).

**Veľkosť 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.

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

**Časový limit:** umožňuje nastaviť dĺžku času pred vypnutím obrazovky.

**Dotyk:** povolí dotykovú obrazovku. Ak chcete dotykovú obrazovku povoliť len na obrazovke s mapou, vyberte položku Iba mapa.

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

## Pripojenie

Funkcie pripojenia sú pre hodinky dostupné, keď ich spárujete s kompatibilným telefónom ([Párovanie telefónu, strana 96](#)). Ďalšie funkcie sú k dispozícii, keď pripojíte hodinky k sieti Wi-Fi ([Pripájanie k sieti Wi-Fi, strana 98](#)).

## Snímače a doplnky

Hodinky fēnix 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 pomocou ANT+ alebo technológie Bluetooth (*Párovanie bezdrôtových snímačov, strana 92*). Po spárovaní zariadení si môžete prispôbiť voliteľné dátové polia (*Prispôbenie obrazoviek s údajmi, strana 45*). Ak bol snímač súčasťou balenia hodínok, snímač a hodinky sú už spárované.

Informácie o kompatibilite konkrétneho snímača Garmin, kúpe alebo o tom, ako zobraziť príručku používateľa, nájdete na stránke [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com) pre daný snímač.

Typ snímača	Opis
Snímače golfových palíc	Snímače Approach na golfové palice môžete použiť na automatické sledovanie golfových záberov vrátane lokalizácie, vzdialenosti a typu palice.
DogTrack	Umožňuje prijímať údaje z kompatibilného vreckového zariadenia na sledovanie psov.
Bicykel eBike	Hodinky môžete používať počas jazd na bicykli eBike na zobrazovanie údajov o bicykli, ako sú napríklad informácie o batérii a dojazde.
Rozšírený displej	Režim Rozšírený displej môžete použiť na zobrazenie obrazoviek s údajmi z vašich kompatibilných hodínok fēnix na kompatibilnom cyklopočítači Edge® počas jazdy alebo triatlonu.
Externý monitor srdcového tepu	Môžete použiť externý snímač, ako napríklad HRM-Promonitor série alebo HRM-Fit™ monitor srdcového tepu, a zobraziť údaje o srdcovom tepe počas vašich aktivít. Niektoré monitory srdcového tepu dokážu tiež ukladať údaje alebo poskytovať podrobné údaje o behu ( <i>Dynamika behu, strana 93</i> ) ( <i>Výkon pri behu, strana 94</i> ).
Krokomer	Krokomer môžete použiť na zaznamenávanie tempa a vzdialenosti namiesto systému GPS, keď trénujete v interiéri alebo v prípade slabého signálu GPS.
Slúchadlá	Pomocou slúchadiel Bluetooth môžete počúvať hudbu, ktorú máte nahratú v svojich hodinkách fēnix ( <i>Pripojenie slúchadiel Bluetooth, strana 124</i> ).
inReach	Funkcia diaľkového ovládania inReach vám umožňuje ovládať váš satelitný komunikačný systém inReach pomocou vašich hodínok fēnix ( <i>Používanie diaľkového ovládača inReach, strana 95</i> ).
Svetlá	Na zdokonalenie svojho prehľadu o situácii môžete použiť Inteligentné cyklo-svetlá Varia™.
Výkon	Na zobrazenie údajov o výkone na hodinkách môžete použiť Rally™ alebo cyklistické pedále s meračom výkonu Vector™. Zóny výkonu môžete upraviť tak, aby zodpovedali vašim cieľom a schopnostiam ( <i>Nastavenie zón výkonu, strana 127</i> ), alebo použijete upozornenia rozsahu, ktoré sa aktivujú, keď dosiahnete určenú zónu výkonu ( <i>Nastavenie upozornenia, strana 50</i> ).
Radar	Na zdokonalenie svojho prehľadu o situácii a odosielanie upozornení na približujúce sa vozidlá môžete použiť zadný radar Varia na bicykel. So zadným svetlom radarovej kamery Varia môžete počas jazdy aj fotografovať a nahrávať video ( <i>Používanie ovládacích prvkov kamery Varia, strana 95</i> ).
Diaľkomer	Môžete použiť kompatibilný laserový diaľkomer, ktorý vám pri hraní golfu zobrazí vzdialenosť od vlajky.
RD Pod	Na zaznamenanie údajov o dynamike behu a ich zobrazenie na hodinkách ( <i>Dynamika behu, strana 93</i> ) môžete použiť zariadenie Running Dynamics Pod.
Prehadzovanie	Na zobrazenie informácií o prehadzovaní prevodov počas jazdy môžete použiť elektronické radenie. Keď je snímač v režime úprav, hodinky fēnix zobrazujú aktuálne nastavené hodnoty.
Shimano Di2	Na zobrazenie informácií o prehadzovaní prevodov počas jazdy môžete použiť systém elektronického radenia Shimano® Di2™. Keď je snímač v režime úprav, hodinky fēnix zobrazujú aktuálne nastavené hodnoty.
Inteligentný trenažér	Hodinky môžete používať s interiérovým cyklotrenažérom na simuláciu odporu počas sledovania dráhy, jazdy alebo cvičenia ( <i>Používanie interiérového trenažéra, strana 37</i> ).
Snímač rýchlosti/kadencie	K bicyklu môžete pripojiť snímače rýchlosti alebo kadencie a zobraziť namerané údaje počas jazdy. Ak je to potrebné, môžete manuálne zadať obvod vášho kolesa ( <i>Veľkosť a obvod kolesa, strana 159</i> ).

Typ snímača	Opis
Snímač Tempe	Teplotný snímač tempe™ môžete pripevniť na bezpečnostnú pásku alebo pútko, kde bude vystavený okolitému vzduchu a tak slúžiť ako stály zdroj poskytovania presných údajov o teplote.
Vlečný motor	Zariadenie môžete používať ako diaľkové ovládanie pre vlečný motor Garmin ( <a href="#">Párovanie hodínok s vlečným motorom, strana 15</a> ).
Umiestnenie lasera XERO	Môžete zobraziť a zdieľať informácie o umiestnení lasera zo zariadenia Xero ( <a href="#">Xero Nastavenia polohy lasera, strana 95</a> ).


## Párovanie bezdrôtových snímačov

Pred párovaním si musíte nasadiť monitor srdcového tepu alebo nainštalovať snímač.

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

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

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

- 2 Na úvodnej obrazovke hodínok podržte tlačidlo .

- 3 Vyberte položky **Nastavenia hodínok > Pripojenie > Snímače a doplnky > Pridať nové**.

**TIP:** keď spustíte aktivitu so zapnutou možnosťou Automatické hľadanie, hodinky automaticky vyhľadajú najbližšie snímače a spýtajú sa, či ich chcete spárovať.

- 4 Vyberte jednu z možností:

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

Po spárovaní snímača s vašimi hodinkami sa zmení stav snímača z Hľadá sa na Pripojené. Údaje snímača sa zobrazia v slučke obrazovky s údajmi alebo vo vlastnom dátovom poli. Môžete si prispôbiť voliteľné údajové polia ([Prispôbenie obrazoviek s údajmi, strana 45](#)).

## Tempo a vzdialenosť behu na príslušenstve na monitorovanie srdcového tepu

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

Presnosť tempa a vzdialenosti sa zdokonaľuje pomocou kalibrácie.

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

**POZNÁMKA:** automatická kalibrácia nefunguje pre profily vnútorných aktivít a aktivít trail či ultra beh ([Tipy pre zaznamenávanie tempa a vzdialenosti behu, strana 93](#)).

**Manuálna kalibrácia:** môžete vybrať položku **Kalibrovať a uložiť** po ukončení behu na bežiacom páse s pripojeným príslušenstvom na monitorovanie srdcového tepu ([Kalibrácia vzdialenosti na bežiacom páse, strana 31](#)).

## Tipy pre zaznamenávanie tempa a vzdialenosti behu

- Aktualizujte fēnix softvér hodinek (*Aktualizácie produktov, strana 136*).
- Dokončíte viacero behov vonku so zapnutou funkciou GPS a pripojeným príslušenstvom série HRM-Fit alebo HRM-Pro. Je dôležité, aby sa rozsah vášho tempa vonku zhodoval s rozsahom tempa na bežeckom páse.
- Ak bežíte aj po piesku alebo hlbokom snehu, prejdite do nastavení snímača a vypnite funkciu **Aut. kalibrovať**.
- Ak ste predtým pripojili krokomer s technológiou ANT+, nastavte jeho stav na **Vypnúť(é)** alebo ho odstráňte zo zoznamu pripojených snímačov.
- Dokončíte beh na bežeckom páse s manuálnou kalibráciou (*Kalibrácia vzdialenosti na bežiacom páse, strana 31*).
- Ak sa automatická a manuálna kalibrácia nezdajú byť presné, prejdite do nastavení snímača a vyberte položku **Monitor ST – tempo a vzdial.** > **Vynulovať údaje kalibrácie**.

**POZNÁMKA:** môžete skúsiť vypnúť **Aut. kalibrovať** a potom kalibrovať znova ručne (*Kalibrácia vzdialenosti na bežiacom páse, strana 31*).

## Dynamika behu

Dynamika behu je spätná väzba o bežeckých metrikách v reálnom čase. Hodinky fēnix majú akcelerometer na výpočet piatich bežeckých metrík. Pre všetkých šesť bežeckých metrík musíte spárovať hodinky fēnix s HRM-Fit, príslušenstvom série HRM-Pro alebo iným doplnkom Running dynamics, ktorý meria pohyb trupu. Viac informácií nájdete na stránke [garmin.com/performance-data/running](http://garmin.com/performance-data/running).

Metrické	Typ snímača	Opis
<b>Kadencia</b>	Hodinky alebo kompatibilné príslušenstvo	Kadencia vyjadruje počet krokov za minútu. Zobrazuje celkový počet krokov (pravá a ľavá noha spolu).
<b>Vertikálna oscilácia</b>	Hodinky alebo kompatibilné príslušenstvo	Vertikálna oscilácia predstavuje silu odrazov počas behu. Zobrazuje vertikálny pohyb trupu meraný v centimetroch.
<b>Doba kontaktu so zemou</b>	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. <b>POZNÁMKA:</b> doba kontaktu so zemou a pomer doby kontaktu so zemou nie sú dostupné pri chôdzi.
<b>Pomer doby kontaktu so zemou</b>	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.
<b>Dĺžka kroku</b>	Hodinky alebo kompatibilné príslušenstvo	Dĺžka kroku je dĺžka medzi dvomi miestami dotyku chodidla so zemou. Meria sa v metroch.
<b>Vertikálny pomer</b>	Hodinky alebo kompatibilné príslušenstvo	Vertikálny pomer je pomer vertikálnej oscilácie a dĺžky kroku. Zobrazuje sa ako percentuálny údaj. Nižšia hodnota väčšinou indikuje lepšiu techniku behu.

## Tipy pre prípad chýbajúcich údajov dynamiky behu

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

- Uistite sa, že máte príslušenstvo na zisťovanie dynamiky behu, napr. HRM-Fit alebo príslušenstvo série HRM-Pro.
  - Príslušenstvo na zisťovanie dynamiky behu podľa pokynov znova spárujte s hodinkami.
  - Ak používate HRM-Fit alebo príslušenstvo série HRM-Pro, spárujte ho s hodinkami pomocou technológie ANT+, a nie technológie Bluetooth.
  - Ak sa ako údaje dynamiky behu zobrazujú iba nuly, uistite sa, či nosíte príslušenstvo správne otočené.
- POZNÁMKA:** doba kontaktu so zemou a pomer doby kontaktu so zemou sa zobrazujú iba počas behu. Pri chôdzi sa nepočítajú.

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

## Výkon pri behu

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

Výkon pri behu sa meria pomocou kompatibilného príslušenstva dynamiky behu alebo pomocou snímačov na hodinkách. Polia s údajmi o výkone pri behu si môžete prispôsobiť, aby ste mohli zobrazíť svoj výkon a upraviť tréning (*Dátové polia, strana 141*). Môžete nastaviť upozornenia na výkon, aby ste boli upozornení, keď dosiahnete určitú zónu výkonu (*Upozornenia aktivity, strana 49*).

Bežecké výkonové zóny sú podobné cyklistickým výkonovým zónam. Hodnoty zón sú predvolené hodnoty založené na pohlaví, váhe a priemerných schopnostiach a nemusia sa zhodovať s vašimi osobnými schopnosťami. Zóny môžete manuálne upraviť v hodinkách alebo pomocou vášho účtu Garmin Connect account (*Nastavenie zón výkonu, strana 127*).

### Nastavenia výkonu pri behu

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

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

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




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

## Používanie ovládacích prvkov kamery Varia

### OZNÁMENIE

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

Skôr ako budete môcť používať ovládače kamery Varia, musíte svoje príslušenstvo spárovať s hodinkami ([Párovanie bezdrôtových snímačov, strana 92](#)).





- 1 Pridajte zobrazenie **Kamera RCT** do hodinek ([Prehľad, strana 58](#)).
- 2 V zobrazení **Kamera RCT** vyberte jednu z možností:
  - Zvoľte  na zobrazenie nastavení kamery.
  - Fotografiu nasnímate voľbou .
  - Stlačením  uložíte klip.

### Dialkový ovládač inReach

Funkcia diaľkového ovládania inReach vám umožňuje ovládať váš satelitný komunikačný systém inReach pomocou vašich hodínok fēnix. Ďalšie informácie o kompatibilných zariadeniach získate na stránke [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com).


### Používanie diaľkového ovládača inReach

Pred použitím funkcie diaľkového ovládača inReach je potrebné pridať prehľad inReach do zoznamu prehľadov ([Prispôsobenie zoznamu aplikácií, strana 62](#)).

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

### Xero Nastavenia polohy lasera

Skôr ako budete môcť prispôbiť nastavenia polohy lasera, musíte spárovať kompatibilné zariadenie Xero ([Párovanie bezdrôtových snímačov, strana 92](#)).

Na úvodnej obrazovke hodínok podržte  a vyberte položky **Nastavenia hodínok > Pripojenie > Snímače a doplnky > Umiestnenie lasera XERO > Umiestnenia lasera**.

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

**Režim zdieľania:** zdieľa informácie o polohe lasera verejne alebo ich súkromne vysiela.

## Funkcie pripojenia telefónu



Funkcie pripojenia telefónu sú pre hodinky fēnix dostupné, keď ich spárujete pomocou aplikácie Garmin Connect (*Párovanie telefónu, strana 96*).

- Funkcie aplikácií z aplikácie Garmin Connect, aplikácie Connect IQ a ďalších (*Aplikácie telefónu a aplikácie počítača, strana 99*)
- Pohľady (*Prehľady, strana 58*)
- Funkcie ponuky ovládacích prvkov (*Ovládacie prvky, strana 54*)
- Bezpečnostné a monitorovacie funkcie (*Bezpečnostné a monitorovacie funkcie, strana 120*).
- Interakcie s telefónom, ako sú napr. upozornenia (*Povolenie upozornení z telefónu, strana 96*)

## 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 s telefónom, vyberte možnosť ✓.
- Ak ste už proces párovania preskočili, na úvodnej obrazovke hodínok podržte tlačidlo  a vyberte položky **Nastavenia hodínok > Pripojenie > Spárovať telefón**.
- Ak chcete spárovať nový telefón, na úvodnej obrazovke hodínok podržte tlačidlo  a vyberte položky **Nastavenia hodínok > 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 nakonfigurovať v nastaveniach položky Režimy sústredenia (*Režimy zamerania, strana 104*).

1 Na úvodnej obrazovke hodínok podržte tlačidlo .

2 Vyberte položky **Nastavenia hodínok > 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 predvoľby stavu, tónu a vibrácií.
- Ak chcete povoliť upozornenia na textové správy, vyberte položku **Texty** a vyberte predvoľby stavu, tónu a vibrácií.
- Ak chcete povoliť upozornenia pre aplikácie telefónu, vyberte položku **Aplikácie** a vyberte predvoľby stavu, tónu a vibrácií.
- 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 zobrazíť z niekoľkých miest ponuky.

1 Vyberte jednu z možností:



- Na úvodnej obrazovke hodínok stlačte  na zobrazenie centra oznámení.
- Na úvodnej obrazovke hodínok stlačte  na zobrazenie prehľadu oznámení.
- 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.

## Prijatie prichádzajúceho hovoru

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

- Ak chcete prijať hovor, vyberte .  
**POZNÁMKA:** ak chcete hovoriť s volajúcim, je potrebné používať pripojený telefón.
- Ak chcete odmietnuť hovor, vyberte .
- Ak chcete odmietnuť hovor a okamžite poslať aj odpoveď v textovej správe, vyberte položku **Odpovedať** a potom správu zo zoznamu.  
**POZNÁMKA:** ak chcete odoslať odpoveď na textovú správu, musíte byť pomocou technológie Android pripojení k telefónu kompatibilnému s Bluetooth.

## Odpovedanie na textové správy

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

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

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

1 Na úvodnej obrazovke hodínok stlačte  pre zobrazenie centra oznámení.

2 Vyberte upozornenie na textovú správu.

3 Stlačte .

4 Vyberte možnosť **Odpovedať**.

5 Vyberte správu zo zoznamu.

Telefón pošle vybratú správu ako SMS.

## Správa upozornení

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



Vyberte jednu z možností:

- Ak používate hodinky iPhone®, prejdite do nastavení upozornení iOS®, kde vyberte položky, ktoré sa majú na hodinkách zobrazíť.
- Ak používate telefón Android, v aplikácii Garmin Connect vyberte položku **••• > Nastavenia > Upozornenia**.


## Vypnutie Bluetooth pripojenia telefónu

Pripojenie telefónu Bluetooth môžete vypnúť z ponuky ovládacích prvkov.

**POZNÁMKA:** v ponuke ovládacích prvkov môžete pridávať možnosti (*Prispôbenie ponuky ovládacích prvkov*, strana 57).


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

## Zapnutie a vypnutie upozornení Nájst' môj telefón

- 1 Na úvodnej obrazovke hodinek podržte tlačidlo .
- 2 Vyberte položky **Nastavenia hodinek > Pripojenie > Telefón > Upoz. f. Nájst' môj telefón.**

## Lokalizácia telefónu, ktorý sa stratil počas aktivity GPS

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

- 1 Spustíte aktivitu GPS.
- 2 Po vyzvaní aby ste spustili navigáciu na poslednú známu polohu vášho zariadenia, vyberte položku ✓.
- 3 Navigácia vás povedie na miesto na mape (*Uloženie polohy alebo navigovanie na polohu na mape*, strana 111).
- 4 Aby ste zobrazili kompas ukazujúci na polohu, stlačte tlačidlo  (voliteľné).
- 5 Keď sú vaše hodinky v Bluetooth dosahu vášho telefónu, Bluetooth sila signálu sa zobrazí na obrazovke. Sila signálu technológie sa zvyšuje, ako sa približujete k telefónu.

## Funkcie s pripojením cez Wi-Fi

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

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

**Aktualizácie ihrísk:** umožňuje prevzatie a inštaláciu aktualizácie golfových ihrísk.


**Prevzaté súbory máp:** umožňuje stiahnuť si a nainštalovať mapy.

**Aktualizácie softvéru:** môžete si stiahnuť a nainštalovať najnovší softvér.

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

## Pripájanie k sieti Wi-Fi

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

- 1 Na úvodnej obrazovke hodinek podržte tlačidlo .
- 2 Vyberte položky **Nastavenia hodinek > 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, dráhu a cvičenia a preniesť ich do iného zariadenia cez priame zabezpečené pripojenie medzi zariadeniami bez potreby telefónu alebo pripojenia Wi-Fi.

### Zdieľanie údajov pomocou Garmin Share


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

Hodinky fénix môžu odosielať a prijímať údaje, keď sú pripojené k ďalšiemu kompatibilnému zariadeniu Garmin (*Prijímanie údajov pomocou Garmin Share, strana 99*). Môžete tiež prenášať údaje medzi rôznymi zariadeniami. Môžete napríklad prezdieľať svoju obľúbenú dráhu z cyklopočítača Edge do kompatibilných hodín Garmin.

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

### Prijímanie údajov pomocou Garmin Share

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

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

### Aplikácie telefónu a aplikácie počítača

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

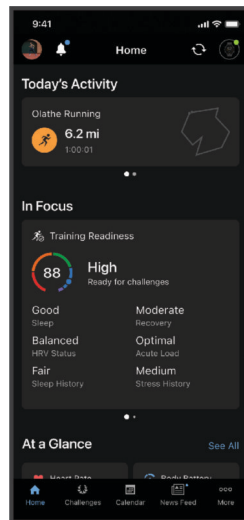
## Garmin Connect

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](https://garmin.com/connectapp)), alebo prejdite na stránku [connect.garmin.com](https://connect.garmin.com).

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

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

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



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

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

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

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

## Používanie aplikácie Garmin Connect

Po spárovaní hodinek s telefónom ([Párovanie telefónu, strana 96](#)) môžete pomocou aplikácie Garmin Connect nahráť 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 96](#)).

Synchronizujte hodinky s aplikáciou Garmin Connect ([Používanie aplikácie Garmin Connect, strana 100](#)).

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

## Zlúčený stav tréningov

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

V aplikácii Garmin Connect vyberte položku **••• > Nastavenia**.

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

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

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

### Synchronizácia aktivít a meraní výkonnosti

Pomocou svojho účtu Garmin Connect si môžete synchronizáciou prenášať aktivity a merania výkonnosti z iných zariadení Garmin do svojich hodínok fēnix. 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 fēnix.

Synchronizujte hodinky fēnix 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 101*).

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

## Používanie funkcie Garmin Connect na vašom počítači

Aplikácia Garmin Express pripojí vaše hodinky k účtu Garmin Connect pomocou počítača. Pomocou aplikácie Garmin Express môžete nahrať svoje údaje aktivít do účtu Garmin Connect a posielať z webovej stránky Garmin Connect do hodínok údaje, ako napríklad cvičenia alebo tréningové plány. Môžete tiež pridať hudbu do svojich hodínok (*Stiahnutie vlastného zvukového obsahu, strana 123*). Taktiež môžete inštalovať aktualizácie softvéru hodínok a spravovať svoje aplikácie Connect IQ.

- 1 Hodinky pripojte k počítaču pomocou kábla USB.
- 2 Prejdite na stránku [garmin.com/express](http://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 57*).

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

## Funkcie Connect IQ

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

**Vzhľad hodín:** prispôsobte vzhľad hodínok.

**Aplikácie zariadenia:** umožňuje pridať do vašich hodínok 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 hodínok.

## Preberanie funkcií Connect IQ

Pred prevzatím funkcií z aplikácie Connect IQ musíte hodinky fēnix spárovať s telefónom ([Párovanie telefónu, strana 96](#)).

- 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](http://apps.garmin.com) a prihláste sa.
- 3 Vyberte požadovanú funkciu Connect IQ a prevezmite ju.
- 4 Postupujte podľa pokynov na obrazovke.

## Garmin Explore™

Webová stránka a aplikácia Garmin Explore vám umožňujú vytvárať dráhy, zemepisné body a zbierky, plánovať trasy a využívať úložisko cloud. Ponúkajú rozšírené možnosti plánovania online aj offline a umožňujú vám zdieľať a synchronizovať údaje s vaším kompatibilným zariadením Garmin. Pomocou aplikácie si môžete stiahnuť mapy, aby ste k nim mali prístup aj offline, a potom navigovať kdekoľvek bez použitia mobilných dát.

Aplikáciu Garmin Explore si môžete prevziať z obchodu s aplikáciami vo vašom telefóne ([garmin.com/exploreapp](http://garmin.com/exploreapp)) alebo môžete prejsť na webovú lokalitu [explore.garmin.com](http://explore.garmin.com).

## Aplikácia Garmin Messenger

### ⚠ VAROVANIE

Funkcie inReach aplikácie Garmin Messenger, vrátane SOS, sledovania a Počasie inReach, nie sú k dispozícii bez pripojeného satelitného komunikačného zariadenia inReach a aktívneho satelitného predplatného. Pred použitím na výlete aplikáciu vždy otestujte vonku.

### ⚠ UPOZORNENIE

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

### OZNÁMENIE

Aplikácia funguje cez internet (pomocou bezdrôtového pripojenia alebo mobilných dát v telefóne) aj cez satelitnú sieť Iridium®. Ak používate mobilné dáta, váš spárovaný telefón musí byť vybavený dátovým balíkom a musí sa nachádzať v oblasti pokrytia siete, kde je k dispozícii dátové pripojenie. Ak sa nachádzate v oblasti bez sieťového pokrytia, musíte mať aktívne satelitné predplatné, aby vaše satelitné komunikačné zariadenie inReach mohol používať satelitnú sieť Iridium.

Pomocou aplikácie môžete posilať správy ostatným používateľom aplikácie Garmin Messenger vrátane priateľov a rodiny bez zariadení Garmin. Preziať 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](http://garmin.com/messengerapp)).

## Používanie funkcie Messenger





### ⚠ UPOZORNENIE

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

### OZNÁMENIE

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

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

- 1 Na úvodnej obrazovke hodín stlačte  pre zobrazenie prehľadu funkcie **Messenger**.  
**TIP:** funkcia Messenger je k dispozícii ako náhľad, aplikácia alebo možnosť ponuky ovládania vo vašich hodinkách.
- 2 Stlačte  na otvorenie prehľadu.
- 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 zobraziť konverzáciu, stlačte  alebo  a vyberte konverzáciu.
  - Ak chcete odpovedať na správu, vyberte konverzáciu, vyberte položku **Odpovedať** a zvolte buď vopred sformulovanú správu alebo si vytvorte vlastnú.

## Aplikácia Garmin Golf


Aplikácia Garmin Golf umožňuje nahráť skóre karty pomocou zariadenia fēnix a zobrazíť podrobnú štatistiku a analýzy úderov. Hráči golfu môžu pomocou aplikácie Garmin Golf súťažiť medzi sebou na rôznych ihriskách. K dispozícii sú výsledkové listiny pre viac ako 43 000 ihrísk, ku ktorým sa môže ktokoľvek pripojiť. Môžete nastaviť turnajovú udalosť a pozvať hráčov, aby s vami súťažili. Vďaka členstvu Garmin Golf môžete na vašom telefóne a zariadení fēnix zobrazíť údaje vrstevníč 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](http://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 režimu zamerania na spánok

- 1 Na úvodnej obrazovke hodín podržte tlačidlo .
- 2 Vyberte položky **Nastavenia hodín** > **Režimy sústredenia** > **Režim spánku**.
- 3 Vyberte jednu z možností:
  - Vyberte položku **Plán**, vyberte deň a zadajte svoje bežné hodiny spánku.
  - Ak chcete použiť spánkový vzhľad hodín, vyberte položku **Obrázok pozadia**.
  - Vyberte položku **Upozornenia**, ak chcete nakonfigurovať upozornenia telefónu, zdravotné a wellness upozornenia a systémové upozornenia (*Nastavenia oznámení a upozornení, strana 86*).
  - Vyberte položku **Zvuky a vibrovanie**, ak chcete nakonfigurovať tóny výstrah a vibrácií (*Nastavenia zvuku a vibrácií, strana 88*).
  - Vyberte položku **Displej a jas**, ak chcete nakonfigurovať nastavenia obrazovky (*Nastavenia displeja a jas, strana 89*).

### Prispôsobenie režimu zamerania aktivity


- 1 Na úvodnej obrazovke hodín podržte tlačidlo .
- 2 Vyberte položky **Nastavenia hodín** > **Režimy sústredenia** > **Aktivita**.
- 3 Vyberte jednu z možností:
  - Vyberte položku **Satelite** a nastavte satelitné systémy na používanie pre všetky činnosti.  
**TIP:** nastavenie položky **Satelite** si môžete prispôbiť pre jednotlivé aktivity (*Nastavenia aktivít, strana 47*).
  - Vyberte položku **Hlasové výzvy**, ak chcete povoliť hlasové upozornenia počas aktivít (*Prehrávanie hlasových upozornení počas aktivity, strana 105*).
  - Vyberte položku **Upozornenia**, ak chcete nakonfigurovať upozornenia telefónu, zdravotné a wellness upozornenia a systémové upozornenia (*Nastavenia oznámení a upozornení, strana 86*).
  - Vyberte položku **Displej a jas**, ak chcete nakonfigurovať nastavenia obrazovky (*Nastavenia displeja a jas, strana 89*).
  - Vyberte položku **Zvuky a vibrovanie**, ak chcete nakonfigurovať nastavenia tónov výstrah a vibrácií (*Nastavenia zvuku a vibrácií, strana 88*).



## Prehrávanie hlasových upozornení počas aktivity

Vaše hodinky môžu prehrávať motivačné hlásenia o stave počas behu alebo inej aktivity. Zvukové signály sa prehrávajú na prepojených slúchadlách Bluetooth (ak sú k dispozícii). V opačnom prípade sa zvukové výzvy prehrávajú na spárovanom telefóne. Počas zvukovej výzvy hodinky alebo telefón znížia hlasitosť primárneho zvuku, aby sa prehalo oznámenie.

**POZNÁMKA:** táto funkcia nie je dostupná pre všetky aktivity.

- 1 Na úvodnej obrazovke hodín podržte tlačidlo .
- 2 Vyberte položky **Nastavenia hodín** > **Režimy sústredenia** > **Aktivita** > **Hlasové výzvy**.
- 3 Vyberte jednu z možností:
  - 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 **Tréning. upozor..**
  - Ak chcete počuť prehrávanie upozornení s aktivitou ako zvukového upozornenia, vyberte možnosť **Upozor. aktivity** ([Upozornenia aktivity, strana 49](#)).
  - Ak si chcete vypočuť zvuk pred zvukovým upozornením, vyberte položku **Zvukové tóny**.

## Nastavenia položky Zdravie a zdravý životný štýl

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

**ST na zápästí:** prispôsobí nastavenia monitora srdcového tepu na zápästí ([Nastavenia monitora srdcového tepu na zápästí, strana 107](#)).

**Pulzový oxymeter:** nastaví režim pulzového oxymetra ([Nastavenie režimu pulzového oxymetra, strana 109](#)).

**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.

### ST 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 62](#)).

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

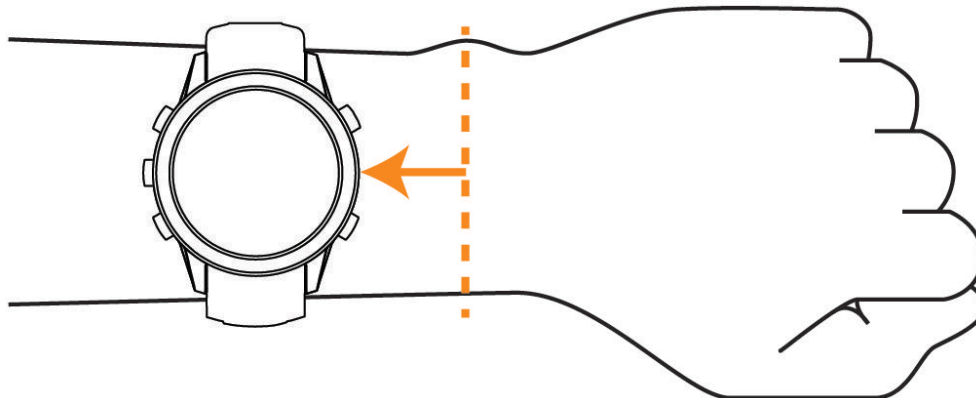
## Nosenie hodínok

### ⚠ UPOZORNENIE

Niektorí používatelia sa môžu stretnúť s podráždením pokožky po dlhšom používaní hodínok, hlavne vtedy, ak má používateľ citlivú pokožku alebo alergiu. Ak si všimnete akékoľvek podráždenie pokožky, odstráňte hodinky a poskytnite svojej pokožke čas na uzdravenie. Na zabránenie podráždenia pokožky zaistite, aby boli hodinky čisté a suché, a zároveň hodinky na zápästí príliš neťahajte. Viac informácií nájdete na adrese [garmin.com/fitandcare](https://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 106.
- Viac informácií o snímači pulzového oxymetra nájdete v časti *Tipy v prípade chybných meraní pulzového oxymetra*, strana 109.
- Ďalšie informácie o presnosti nájdete na stránke [garmin.com/ataccuracy](https://garmin.com/ataccuracy).
- Ďalšie informácie o tom ako nosiť hodinky a ako sa o hodinky starať nájdete na adrese [garmin.com/fitandcare](https://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 nanosený krém na opaľovanie, telové mlieko ani repelent.
- Zabráňte poškrabaniu snímača srdcového tepu na zadnej strane hodínok.
- Hodinky noste nad zápästnou kosťou. Hodinky by mali sedieť tesne, ale pohodlne.
- Skôr ako začnete aktivitu, počkajte, kým ikona ♥ ostane nepretržite svietiť.
- Pred začatím aktivity sa 5 až 10 minút rozcvičujte a skontrolujte údaje o srdcovom tepe.

**POZNÁMKA:** v chladnom prostredí sa rozcvičujte vnútri.

- Po každom cvičení hodinky opláchnite pod tečúcou vodou.

## Nastavenia monitora srdcového tepu na zápästí

Na úvodnej obrazovke hodinek podržte  a vyberte položky **Nastavenia hodinek > Zdravie a wellness > ST 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.




**Odoslať srdcový tep:** prenesie údaje o srdcovom tepe do spárovaného zariadenia ([Prenos údajov srdcového tepu, strana 107](#)).

### Prenos údajov srdcového tepu

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

**TIP:** nastavenia aktivity môžete prispôbiť tak, aby automaticky prenášalo vaše údaje o srdcovom tepe, keď začnete aktivitu ([Nastavenia aktivít, strana 47](#)). Údaje o srdcovom tepe môžete napríklad prenášať do zariadenia Edge pri jazde na bicykli.

1 Vyberte jednu z možností:

- 1 Podržte  a vyberte položky **Nastavenia hodinek > Zdravie a wellness > ST na zápästí > Odoslať srdcový tep**.
- 1 Podržte  na otvorenie ponuky ovládacích prvkov a vyberte položku .


**POZNÁMKA:** v ponuke ovládacích prvkov môžete pridávať možnosti ([Prispôsobenie ponuky ovládacích prvkov, strana 57](#)).

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 Stlačením  zastavíte prenos údajov o vašom srdcovom tepe.

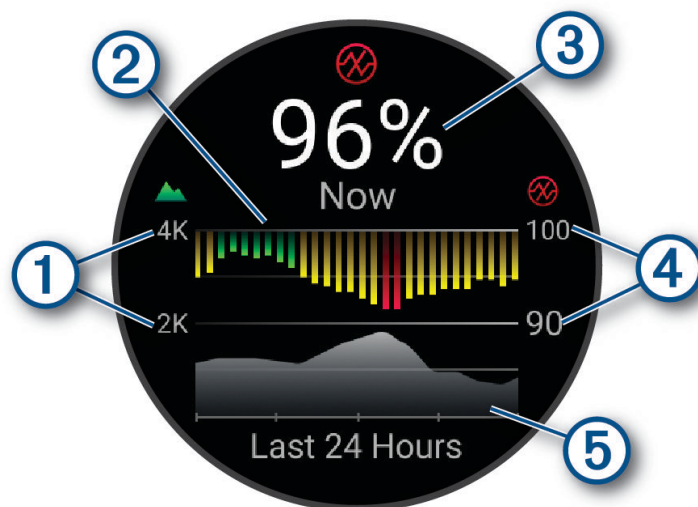
## Pulzový oxymeter

Hodinky sú vybavené pulzovým oxymeterom na zápästí na meranie nasýtenia vašej krvi kyslíkom (SpO<sub>2</sub>). So zvyšujúcou sa nadmorskou výškou vám môže klesať hladina kyslíka v krvi. Keď poznáte vaše nasýtenie kyslíkom, pomôže vám to určiť, ako sa vaše telo aklimatizuje na vysoké nadmorské výšky pre účely vysokohorských športov a expedícií.

Meranie pulzového oxymetra môžete spustiť manuálne zobrazením pohľadu pulzového oxymetra ([Ako získať údaje z pulzového oxymetra, strana 108](#)). Môžete tiež zapnúť celodenné načítavanie údajov ([Nastavenie režimu pulzového oxymetra, strana 109](#)). Keď si pozriete pohľad pulzového oxymetra, kým sa nehýbate, 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](https://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 mohlo určiť vašu nadmorskú výšku. Mali by ste vyjsť von a počkať, kým hodinky nájdu satelity.

- 1 Kým sedíte alebo nevykonávate žiadnu činnosť, na úvodnej obrazovke hodínok stlačte , aby sa zobrazil pohľad pulzového oxymetra.
- 2 Stlačením tlačidla  zobrazíte podrobnosti pohľadu a spustíte odčítanie hodnoty pulzného oxymetra.
- 3 Zostaňte bez pohybu približne 30 sekúnd.  
**POZNÁMKA:** ak ste natoľko aktívny, že hodinky nedokážu určiť hodnotu pulzného oxymetra, namiesto percentuálneho údaja sa zobrazí hlásenie. Hodnotu pulzného oxymetra môžete skontrolovať znova po niekoľkých minútach nečinnosti. Kým hodinky merajú nasýtenie vašej krvi kyslíkom, držte ruku s hodinkami na úrovni srdca.
- 4 Stlačte tlačidlo  na zobrazenie grafu s údajmi z vášho pulzového oxymetra za posledných sedem dní.

## Nastavenie režimu pulzového oxymetra

- 1 Na úvodnej obrazovke hodínok podržte tlačidlo .
- 2 Vyberte položky **Nastavenia hodínok > 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** skrátime 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 nanesený 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.

## Používanie upozornenia na pohyb

Dlhodobé sedenie môže mať za následok nežiaduce metabolické zmeny. Upozornenie na pohyb vám pripomenie, že sa nemáte prestať hýbať. Po jednej hodine nečinnosti sa zobrazí lišta a hlásenie **Hýbte sa!** Ďalšie segmenty sa budú zobrazovať zakaždým po 15 minútach bez aktivity. Ak sú zapnuté zvukové tóny, zariadenie zároveň pípa alebo vibruje (*Nastavenia systému, strana 130*).

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

## Minúty intenzívneho cvičenia

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

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

## Naberanie minút intenzívneho cvičenia

Hodinky fēnix 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 (*Prispôbenie režimu zamerania na spánok, strana 104*). 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 58*). 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 (*Ovládacie prvky, strana 54*).

## 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 100*).  
Svoje štatistiky spánku si môžete pozrieť vo svojom účte Garmin Connect.  
Informácie o vašom spánku z poslednej noci si môžete zobrazíť na svojich hodinkách fēnix (*Prehľady, strana 58*).

## Mapa




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

Ak si chcete zakúpiť ďalšie mapy a zobrazíť informácie o kompatibilite, prejdite na stránku [garmin.com/maps](https://garmin.com/maps).

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






## Zobrazenie mapy


1 Ak chcete zobraziť mapový produkt, vyberte niektorú možnosť:


- Stlačte , a vyberte položku **Mapa** na zobrazenie mapy bez spustenia aktivity.
- Choďte von, spustíte aktivitu GPS (*Spustenie aktivity, strana 17*), a stlačením tlačidla  alebo  prejdite na obrazovku s mapou.

2 Počkajte, kým hodinky nájdu satelity.

Vyberte niektorú možnosť posúvania a priblíženia mapy:

- 3
- Ak chcete používať dotykovú obrazovku, ťuknite na mapu, ťuknutím a potiahnutím umiestnite krížik a stláčaním tlačidla  alebo  priblížte alebo oddiaľte.
  - Ak chcete používať tlačidlá, podržte tlačidlo , vyberte položku **Posun/Zoom** a stláčaním tlačidla  alebo  priblížte alebo oddiaľte.






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


4 Podržaním tlačidla  vyberte bod označený krížikom.

## Uloženie polohy alebo navigovanie na polohu na mape


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

1 Na mape vyberte požadovanú možnosť:

- Ak chcete používať dotykovú obrazovku, ťuknite na mapu, ťuknutím a potiahnutím umiestnite krížik a stláčaním tlačidla  alebo  priblížte alebo oddiaľte.
- Ak chcete používať tlačidlá, podržte tlačidlo , vyberte položku **Posun/Zoom** a stláčaním tlačidla  alebo  priblížte alebo oddiaľte.

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

2 Posúvajte a približujte mapu, čím vycentrujete požadované miesto v krížiku.

3 Podržaním tlačidla  vyberte bod označený krížikom.

4 V prípade potreby vyberte blízky bod záujmu.

5 Vyberte možnosť:

- Ak chcete spustiť navigáciu na danú polohu, vyberte položku **Chod'**
- Na uloženie polohy vyberte možnosť **Uložiť polohu**.
- Ak chcete zobraziť informácie o danej polohe, vyberte položku **Prehľad**.

## Nastavenia mapy

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

**POZNÁMKA:** v prípade potreby môžete namiesto použitia systémových nastavení prispôbiť nastavenia mapy pre konkrétne činnosti ([Nastavenia aktivít, strana 47](#)).

Na úvodnej obrazovke hodínok podržte  a vyberte položku **Nastavenia hodínok > Mapa a navigácia**.

**Správca máp:** zobrazí verzie prevzatých máp a umožní prevziať ďalšie mapy ([Správa máp, strana 112](#)).

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

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


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

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

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

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








## Správa máp

- 1 Na úvodnej obrazovke hodínok podržte tlačidlo .
- 2 Vyberte položky **Nastavenia hodínok > Mapa a navigácia > Správca máp**.
- 3 Vyberte jednu z možností:
  - Ak chcete prevziať prémiové mapy a aktivovať predplatné služby Outdoor Maps+ pre toto zariadenie, vyberte položku **Exteriérové mapy+** ([Sťahovanie máp s Outdoor Maps+, strana 113](#)).
  - Ak chcete stiahnuť TopoActive mapy, vyberte **Mapy TopoActive** ([Preberanie máp TopoActive, strana 113](#)).





## Sťahovanie máp s Outdoor Maps+

Ak si chcete stiahnuť mapy priamo do svojho zariadenia, najskôr sa musíte pripojiť k bezdrôtovej sieti ([Pripájanie k sieti Wi-Fi, strana 98](#)).

- 1 Na úvodnej obrazovke hodínok podržte tlačidlo .
- 2 Vyberte položky **Nastavenia hodínok** > **Mapa a navigácia** > **Správca máp** > **Exteriérové mapy+**.
- 3 V prípade potreby stlačte  a výberom položky **Skontrolujte predplatné** aktivujte predplatné služby Outdoor Maps+ pre tieto hodinky.  
**POZNÁMKA:** ďalšie informácie o kúpe predplatného nájdete na adrese [garmin.com/outdoormaps](https://garmin.com/outdoormaps).
- 4 Vyberte položku **Pridať mapu** a vyberte polohu.  
Zobrazí sa náhľad oblasti mapy.
- 5 Na mape vykonajte jednu alebo viac akcií:
  - Potiahnutím mapy zobrazíte rôzne oblasti.
  - Priblížením alebo oddialením dvoch prstov na dotykovej obrazovke priblížite alebo oddialte mapu.
  - Pomocou položiek **+** a **-** priblížite alebo oddialte mapu.
- 6 Stlačte  a vyberte položku .
- 7 Vyberte položku .
- 8 Vyberte jednu z možností:
  - Ak chcete upraviť názov mapy, vyberte položku **Názov**.
  - Ak chcete zmeniť vrstvy mapy na stiahnutie, vyberte položku **Vrstvy**.  
**TIP:** môžete si vybrať položku  na zobrazenie podrobností o vrstvách mapy.
  - Ak chcete upraviť oblasť mapy, vyberte položku **Vybraná oblasť**.
- 9 Výberom  stiahnete mapu.  
**POZNÁMKA:** v záujme zabránenia vybitiu batérie hodinky odložia sťahovanie máp na neskôr a sťahovanie sa spustí po pripojení hodínok k externému zdroju napájania.




## Preberanie máp TopoActive

Ak si chcete stiahnuť mapy priamo do svojho zariadenia, najskôr sa musíte pripojiť k bezdrôtovej sieti ([Pripájanie k sieti Wi-Fi, strana 98](#)).

- 1 Na úvodnej obrazovke hodínok podržte tlačidlo .
- 2 Vyberte položky **Nastavenia hodínok** > **Mapa a navigácia** > **Správca máp** > **Mapy TopoActive** > **Pridať mapu**.
- 3 Vyberte mapu.
- 4 Stlačte  a vyberte položku **Prevziať**.  
**POZNÁMKA:** v záujme zabránenia vybitiu batérie hodinky odložia sťahovanie máp na neskôr a sťahovanie sa spustí po pripojení hodínok k externému zdroju napájania.



## Odstránenie máp

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

- 1 Na úvodnej obrazovke hodínok podržte tlačidlo .
- 2 Vyberte položky **Nastavenia hodínok** > **Mapa a navigácia** > **Správca máp**.
- 3 Vyberte jednu z možností:
  - Vyberte položku **Mapy TopoActive**, vyberte mapu, stlačte  a vyberte položku **Odstrániť**.
  - Vyberte položku **Exteriérové mapy+**, vyberte mapu, stlačte  a vyberte položku **Vymazať**.

## Zobrazenie a skrytie údajov mapy




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

- 1 Na úvodnej obrazovke hodínok stlačte tlačidlo .
- 2 Vyberte položku **Mapa**.
- 3 Stlačte .
- 4 Vyberte **Vrstvy mapy**.
- 5 Vyberte jednu z možností:
  - Ak chcete prispôbiť údaje mapy pre typ aktivity, vyberte položku **Téma aktivity** a vyberte aktivitu. Zmeny, ktoré vykonáte v nastaveniach údajov mapy, sa uložia do vybranej témy aktivity.
  - Ak chcete vybrať nainštalovaný mapový produkt na zobrazenie, vyberte položku **Typ mapy** a vyberte mapový produkt.
  - Ak chcete zapnúť špecifické funkcie mapy, ako sú napríklad čiary aktivít alebo uložené miesta, vyberte funkciu mapy a vyberte položku **Stav > Zapnúť(é)**.  
**TIP:** výberom položky **Použiť na všetky aktivity** môžete nastavenie použiť na všetky témy aktivít.
  - Ak chcete zobraziť stiahnuté verzie máp alebo stiahnuť ďalšie mapy, vyberte položku **Získať ďalšie mapy** (*Správa máp, strana 112*).

## Navigácia





### Navigovanie do cieľa

Zariadenie môžete používať na navigáciu do cieľa alebo sledovanie dráhy.

- 1 Na úvodnej obrazovke hodínok stlačte tlačidlo .
- 2 Vyberte položku **Mapa**.
- 3 Stlačte .
- 4 Vyberte položku **Navigovať**.
- 5 Vyberte kategóriu.
- 6 Podľa výziev na obrazovke vyberiete cieľ.
- 7 Vyberte položku **Prejsť na**.
- 8 Vyberte aktivitu, ktorú chcete použiť počas sledovania dráhy. Zobrazia sa navigačné informácie.
- 9 Stlačením  spustíte navigáciu.


## Navigácia do blízkeho bodu záujmu

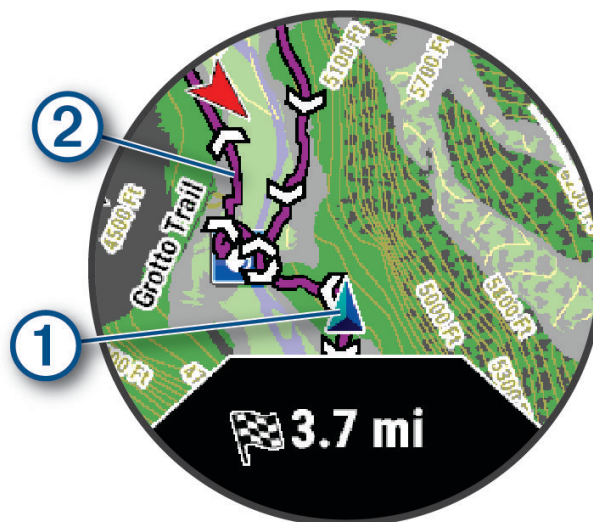
Ak údaje mapy nainštalované vo vašich hodinách obsahujú body záujmu, môžete k nim navigovať.

- 1 Na úvodnej obrazovke hodín stlačte tlačidlo .
- 2 Vyberte položku **Mapa**.
- 3 Stlačte .
- 4 Vyberte položky **Navigovať** > **Objavovať v okolí**.  
Zobrazí sa zoznam bodov záujmu v blízkosti vášho aktuálneho miesta.
- 5 Vyberte jednu z možností:
  - Vyberte kategóriu a v prípade potreby postupujte podľa pokynov na obrazovke.
  - Stlačte  na otvorenie klávesnice a zadajte názov miesta.
- 6 Vyberte bod záujmu z výsledkov vyhľadávania.
- 7 Vyberte položku **Prejsť na**.
- 8 Vyberte aktivitu, ktorú chcete použiť pri sledovaní trasy.  
Zobrazia sa navigačné informácie.
- 9 Stlačte  na spustenie navigácie.

## Navigácia k počiatočnému bodu počas aktivity

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

- 1 Počas aktivity stlačte tlačidlo .
- 2 Vyberte položku **Späť na Štart** a vyberte možnosť:
  - Ak sa chcete spätne navigovať k počiatočnému bodu aktivity po celej dĺžke cesty, ktorú ste prešli, vyberte položku **TracBack**.
  - Ak nemáte podporovanú mapu alebo používate priame smerovanie, vyberte položku **Cesta**, ktorá vás spätne navedie k počiatočnému bodu aktivity po priamej čiare.
  - Ak nepoužívate priame smerovanie, vyberte položku **Cesta**, ktorá vás spätne navedie k počiatočnému bodu aktivity pomocou podrobnej navigácie.





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



## Označenie a spustenie navigácie k polohe „muža cez palubu“

Môžete uložiť polohu „muž cez palubu“ (MOB) a automaticky spustiť navigáciu späť na túto polohu.

**TIP:** môžete prispôbiť funkciu podržania klávesov na prístup k funkcii MOB (*Prispôsobenie skratiek tlačidiel, strana 130*).

- 1 Na úvodnej obrazovke hodínok stlačte tlačidlo .
- 2 Vyberte aktivitu.
- 3 Podržte tlačidlo .
- 4 Vyberte položky **Navigovať** > **Posledný bod MOB** .  
Zobrazia sa navigačné informácie.

## Zastavenie navigácie



- 1 Pri navigácii počas aktivity podržte .
  - 2 Vyberte cieľ.  
Zobrazia sa podrobnosti o celi.
  - 3 Stlačte .
  - 4 Vyberte položku **Zastaviť navigáciu**.
- Navigácia do cieľa sa zastaví, ale vaša aktivita zostane aktívna.

## Uloženie polôh

### Uloženie aktuálnej polohy



Môžete si uložiť svoju aktuálnu polohu a neskôr sa k nej spätne navigovať z aplikácie Uložené (*Používanie aplikácie uložených položiek, strana 12*).

**POZNÁMKA:** v ponuke ovládacích prvkov môžete pridávať možnosti (*Prispôsobenie ponuky ovládacích prvkov, strana 57*).

- 1 Podržte .
- 2 Vyberte položku .
- 3 Postupujte podľa pokynov na obrazovke.

### Uloženie polohy duálnej súradnicovej siete

Vašu aktuálnu polohu môžete uložiť pomocou súradníc duálnej siete a neskôr spustiť navigáciu späť na rovnakú polohu.

- 1 Prispôbte si tlačidlo alebo kombináciu tlačidiel pre funkciu **Súradnice 2x** (*Prispôsobenie skratiek tlačidiel, strana 130*).
- 2 Ak chcete uložiť polohu duálnej súradnicovej siete, podržte tlačidlo alebo kombináciu tlačidiel, ktoré ste si prispôbili.
- 3 Čakajte, kým hodinky nájdu satelity.
- 4 Ak chcete uložiť polohu, stlačte tlačidlo .
- 5 V prípade potreby stlačte tlačidlo  a upravte podrobnosti o polohe.



## 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 117*).

### Spustenie aktivity GPS zo zdieľaného miesta

Pomocou aplikácie Garmin Connect môžete zdieľať polohu z aplikácie Apple Maps do hodinek a navigovať na túto polohu (*Zdieľanie polohy z mapy pomocou aplikácie Garmin Connect, strana 117*).


- 1 Po prijatí oznámenia o polohe na hodinkách vyberte .  
Hodinky zobrazujú informácie o polohe.  
**TIP:** poloha sa uloží do aplikácie Uložené (*Používanie aplikácie uložených položiek, strana 12*).
- 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 (*Používanie aplikácie uložených položiek, strana 12*).

Do vašich hodinek môžete prijímať zdieľané polohy počas GPS aktivity a navigovať na ne (*Zdieľanie polohy z mapy pomocou aplikácie Garmin Connect, strana 117*).

- 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.

## Dráhy

### VAROVANIE




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

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

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



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



## Vytvorenie a sledovanie dráhy na vašom zariadení

- 1 Na úvodnej obrazovke hodínok stlačte tlačidlo .
- 2 Vyberte položku **Mapa**.
- 3 Stlačte .
- 4 Vyberte položky **Navigovať** > **Vytvoriť dráhu**.
- 5 Vyberte jednu z možností:
  - Vyberte možnosť **Okružná dráha**, ak chcete vytvoriť okružnú trasu založenú na konkrétnej vzdialenosti a smere navigácie.
  - Vyberte možnosť **Aktivity**, ak chcete vytvoriť kurz na základe predtým uloženej aktivity.
  - Vyberte možnosť **Ukázať a ísť**, ak chcete vytvoriť priamy kurz smerom k objektu, ktorý vidíte v diaľke.
  - Vyberte možnosť **Súradnice**, ak chcete vytvoriť kurz na miesto na základe geografických súradníc.
  - Vyberte možnosť **Použiť mapu**, ak chcete vytvoriť kurz výberom bodov kurzu na mape.
- 6 Vyberte aktivitu, ktorú chcete použiť pri sledovaní kurzu.
- 7 V prípade potreby zadajte informácie o polohe podľa pokynov na obrazovke.
- 8 Stlačte  a začnite navigovať.

### Vytvorenie okružnej trasy





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

- 1 Na úvodnej obrazovke hodínok stlačte tlačidlo .
- 2 Vyberte položku **Mapa**.
- 3 Stlačte .
- 4 Vyberte položky **Navigovať** > **Vytvoriť dráhu** > **Okružná dráha**.
- 5 Vyberte aktivitu, ktorú chcete použiť pri sledovaní trasy.
- 6 Zadajte celkovú vzdialenosť pre danú trasu.
- 7 Vyberte smer.

Zariadenie vytvorí maximálne tri trasy. Môžete stlačiť  na zobrazenie trás.
- 8 Stlačením  vyberte trasu.
- 9 Vyberte jednu z možností:
  - Navigáciu spustíte výberom položky **Chod'**.
  - Ak chcete zobraziť trasu na mape a na posúvať a približovať mapu, vyberte položku **Mapa**.
  - Zoznam odbočiek na trase zobrazíte výberom **Podrobné**.
  - Ak chcete zobraziť graf výšky trasy, vyberte položku **Nadmorská výška**.
  - Na uloženie trasy vyberte možnosť **Uložiť**.
  - Zoznam stúpaní na trase zobrazíte výberom možnosti **Zobraziť stúpania**.

## Navigácia s funkciou Ukázať a ísť

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

- 1 Na úvodnej obrazovke hodínok stlačte tlačidlo .
- 2 Vyberte položku **Mapa**.
- 3 Stlačte .
- 4 Vyberte položky **Navigovať** > **Vytvoriť dráhu** > **Ukázať a ísť**.
- 5 Vyberte aktivitu, ktorú chcete použiť počas sledovania dráhy.
- 6 Hornú časť hodínok nasmerujte na objekt a stlačte .  
Zobrazia sa navigačné informácie.
- 7 Stlačením  spustíte navigáciu.

## Vytvorenie dráhy v aplikácii Garmin Connect


Pred vytvorením dráhy v aplikácii Garmin Connect je potrebné mať založený Garmin Connect účet ([Garmin Connect, strana 100](#)).

- 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 119](#)).

## 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 119](#)).

- 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.

## Premietnutie zemepisného bodu

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

**POZNÁMKA:** možno bude potrebné pridať aplikáciu Premietnuť zemepisný bod do zoznamu aktivít a aplikácií.

- 1 Na úvodnej obrazovke hodínok stlačte tlačidlo .
- 2 Vyberte položku **Premietnuť zemepisný bod**.
- 3 Stláčaním tlačidiel  alebo  nastavíte kurz.
- 4 Stlačte tlačidlo .
- 5 Stlačením tlačidla  vyberiete jednotku merania.
- 6 Stlačením tlačidla  zadáte vzdialenosť.
- 7 Stlačením tlačidla  nastavenia uložíte.

Premietnutý zemepisný bod sa uloží s predvoleným názvom.

## Bezpečnostné a monitorovacie funkcie

### UPOZORNENIE

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

### OZNÁMENIE

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

Ďalšie informácie o bezpečnostných a monitorovacích funkciách nájdete na adrese [garmin.com/safety](https://garmin.com/safety).

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

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

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

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

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

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



## Pridávanie kontaktov pre prípad núdze

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

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

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

## Pridanie kontaktov

Do aplikácie Garmin Connect môžete pridať až 50 kontaktov. Kontaktné e-mailové adresy môžete používať pre funkciu LiveTrack. Tri z týchto kontaktov môžete použiť ako kontakty pre prípad núdze ([Pridávanie kontaktov pre prípad núdze, strana 121](#)).

- 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 fénix zariadení ([Používanie aplikácie Garmin Connect, strana 100](#)).


## 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 121](#)). Váš spárovaný telefón musí byť vybavený dátovým balíkom a musí sa nachádzať v oblasti pokrytia siete, kde je k dispozícii dátové pripojenie. Vaše núdzové kontakty musia byť schopné prijímať e-maily alebo textové správy (môžu sa uplatňovať štandardné sadzby pre textové správy).

- 1 Na úvodnej obrazovke hodín podržte tlačidlo .
- 2 Vyberte položky **Nastavenia hodín** > **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 fénix 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 121*). Váš spárovaný telefón musí byť vybavený dátovým balíkom a musí sa nachádzať v oblasti pokrytia siete, kde je k dispozícii dátové pripojenie. Vaše núdzové kontakty musia byť schopné prijímať e-maily alebo textové správy (môžu sa uplatňovať štandardné sadzby pre textové správy).

- 1 Podržte tlačidlo .
- 2 Keď zacítite tri vibrácie, uvoľnením tlačidla sa aktivuje funkcia pomoci.  
Zobrazí sa obrazovka s odpočtom.  
**TIP:** skôr ako odpočet uplynie, môžete zvoliť možnosť **Zrušiť** na zrušenie správy.


## Spustenie relácie GroupTrack

### OZNÁMENIE

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

Skôr ako bude možné spustiť reláciu GroupTrack, musíte hodinky spárovať s kompatibilným telefónom (*Párovanie telefónu, strana 96*).

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

- 1 Na hodinkách fēnix podržte  a vyberte položky **Nastavenia hodínok > Bezpečnosť a sledovanie > LiveTrack > GroupTrack**.
- 2 Vyberte jednu z možností:
  - Vyberte položku **Komu sa zobrazuje** na aktivovanie relácie GroupTrack pre všetky vaše pripojenia Garmin Connect alebo len pre pozvané pripojenia.
  - Vyberte položku **Zobraziť na mape**, aby ste umožnili zobrazenie spojení na obrazovke s mapou.
  - Vyberte položku **Typy aktivity** na výber typov aktivít, ktoré sa zobrazujú na obrazovke s mapou počas relácie GroupTrack.
- 3 Na hodinkách spustíte vonkajšiu aktivitu.
- 4 Posúvajte mapu na zobrazenie vašich kontaktov.

## Tipy pre relácie GroupTrack

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

- Spustíte aktivitu vonku pomocou GPS.
- Spárujte svoje zariadenie fēnix s telefónom pomocou technológie Bluetooth.
- V aplikácii Garmin Connect vyberte položky **••• > Pripojenia**, pomocou ktorých aktualizujete zoznam pripojení pre reláciu GroupTrack.
- Používatelia pripojení ako kontakt musia spárovať svoj telefón a spustiť reláciu LiveTrack v aplikácii Garmin Connect.
- Všetci pripojení používatelia sa musia nachádzať v dosahu (40 km alebo 25 mi.).
- Počas relácie GroupTrack prejdite na mapu pre zobrazenie vašich kontaktov (*Pridanie mapy do aktivity, strana 46*).

# Hudba

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

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

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




## Pripojenie k externému poskytovateľovi

Pred preberaním hudby alebo iných zvukových súborov do kompatibilných hodínok od podporovaného externého poskytovateľa sa musíte pripojiť k danému poskytovateľovi pomocou aplikácie Garmin Connect.

- 1 V aplikácii Garmin Connect vyberte položku ●●●.
- 2 Zvoľte položku **Zariadenia Garmin** a vyberte vaše hodinky.
- 3 Vyberte položky **Hudba > Poskytovatelia hudby**.
- 4 Vyberte jednu z možností:
  - Ak sa chcete pripojiť k nainštalovanému poskytovateľovi, vyberte poskytovateľa a postupujte podľa pokynov na obrazovke.
  - Ak sa chcete pripojiť k novému poskytovateľovi, vyberte položku **Získať hudobné aplikácie**, vyhľadajte poskytovateľa 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 98*).


- 1 Ak na ktorejkoľvek obrazovke podržíte tlačidlo , otvorí sa ponuka ovládania hudby.
- 2 Podržte tlačidlo .
- 3 Vyberte položku **Poskytovatelia hudby**.
- 4 Vyberte pripojeného poskytovateľa.
- 5 Vyberte zoznam skladieb alebo inú položku, ktoré chcete prevziať do hodínok.
- 6 V prípade potreby podržte stlačené tlačidlo , 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](http://garmin.com/express)).

Z počítača si môžete do hodínok fēnix preniesť vlastné zvukové súbory, ako sú súbory .mp3 a .m4a. Ďalšie informácie nájdete na stránke [garmin.com/musicfiles](http://garmin.com/musicfiles).









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

## Počúvanie hudby

- 1 Ak na ktorejkoľvek obrazovke podržíte tlačidlo , otvorí sa ponuka ovládania hudby.
- 2 V prípade potreby pripojte Bluetooth slúchadlá ([Pripojenie slúchadiel Bluetooth, strana 124](#)).
- 3 Podržte .
- 4 Vyberte položku **Poskytovatelia hudby** a potom vyberte možnosť:
  - Ak chcete počúvať hudbu prevzatú do hodínok z počítača, vyberte možnosť **Moja hudba** ([Stiahnutie vlastného zvukového obsahu, strana 123](#)).
  - Ak chcete ovládať hudbu na telefóne, vyberte položku **Ovládať v telefóne**.
  - Ak chcete počúvať hudbu od treťostranového poskytovateľa, vyberte názov poskytovateľa a vyberte zoznam skladieb.
- 5 Vyberte možnosť .


## Ovládacie prvky prehrávania hudby

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

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


## Pripojenie slúchadiel Bluetooth

Ak chcete počúvať hudbu nahratú vo vašich hodinkách fēnix, 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 Na úvodnej obrazovke hodínok podržíte tlačidlo .
- 4 Vyberte položku **Nastavenia hodínok > Hudba > Slúchadlá > Pridať nové**.
- 5 Vyberte slúchadlá a dokončíte proces párovania.

## Zmena zvukového režimu

Režim prehrávania hudby môžete zmeniť zo stereofónneho na monofónny.


- 1 Na úvodnej obrazovke hodínok podržte tlačidlo .
- 2 Vyberte položku **Nastavenia hodínok > 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 nastavenie svojho pohlavia, dátumu narodenia, výšky, hmotnosti, zápästia, zóny srdcového tepu, zóny výkonu a kritickej rýchlosti plávania (CSS). Hodinky využívajú tieto informácie na výpočet presných tréningových údajov.

- 1 Na úvodnej obrazovke hodínok podržte tlačidlo .
- 2 Vyberte položky **Nastavenia hodínok > Profil používateľa**.
- 3 Vyberte možnosť.

### Nastavenia pohlavia

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


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

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

### 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, dokončíte nastavenie profilu používateľa ([Nastavenie vášho profilu používateľa, strana 125](#)).

- 1 Na úvodnej obrazovke hodínok podržte tlačidlo .
- 2 Vyberte položky **Nastavenia hodínok > Profil používateľa > Vek podľa kondície**.

### Informácie o zónach srdcového tepu

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

## Kondičné ciele

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


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

Ak poznáte svoj maximálny srdcový tep, na stanovenie tej najlepšej zóny na vaše kondičné ciele môžete použiť tabuľku ([Výpočty zón srdcového tepu, strana 127](#)).

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

## Nastavenie zón srdcového tepu

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

- 1 Na úvodnej obrazovke hodínok podržte tlačidlo .
- 2 Vyberte položky **Nastavenia hodínok > Profil používateľa > Zóny srdcového tepu a výkonu > Srdcový tep**.
- 3 Vyberte položku **Maximálny srdcový tep** a zadajte váš maximálny srdcový tep.  
Funkciu Automatická detekcia môžete používať na automatické zaznamenávanie vášho maximálneho srdcového tepu počas aktivity ([Automatická detekcia meraní výkonu, strana 128](#)).
- 4 Vyberte položky **Prah laktátu** a zadajte váš srdcový tep pri prahu laktátu.  
Môžete vykonať asistovaný test na určenie vášho prahu laktátu ([Prah laktátu, strana 69](#)). Funkciu Automatická detekcia môžete používať na automatické zaznamenávanie vášho prahu laktátu počas aktivity ([Automatická detekcia meraní výkonu, strana 128](#)).
- 5 Vyberte položku **Pokojevý srd.tep > Nastaviť vlastný** a zadajte váš srdcový tep v pokoji.  
Môžete použiť priemernú hodnotu srdcového tepu v pokoji odmeranú vašimi hodinkami alebo môžete nastaviť vlastnú hodnotu srdcového tepu v pokoji.
- 6 Vyberte položky **Zóny > Založené na**.
- 7 Vyberte jednu z možností:
  - Ak chcete zobraziť a upraviť zóny na základe počtu úderov za minútu, vyberte možnosť **ÚDERY/MIN.**.
  - **Select %Max. ST**, ak chcete zobraziť a upraviť zóny ako percentuálny pomer maximálneho srdcového tepu, vyberte položku
  - Ak chcete zobraziť a upraviť zóny ako percentuálny pomer rezervy srdcového tepu (maximálny srdcový tep mínus srdcový tep v pokoji), vyberte položku **%HRR**.
  - Ak chcete zobraziť a upraviť zóny ako percentuálny pomer srdcového tepu pri prahu laktátu, vyberte položku **% srdcového tepu prahu laktátu**.
- 8 Vyberte zóny a zadajte hodnoty pre jednotlivé zóny.
- 9 Ak chcete pridať osobitné zóny srdcového tepu (voliteľné), vyberte položku **Srdcový tep pri športovaní** a vyberte športový profil.
- 10 Ak chcete pridať zóny športového srdcového tepu (voliteľné), zopakujte tieto kroky.

## Nastavenie zón srdcového tepu pomocou 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 125](#)).
- Často behajte s monitorom srdcového tepu na zápästí alebo na hrudi.
- Vyskúšajte niekoľko tréningových programov založených na srdcovom tepe, ktoré sú dostupné vo vašom účte Garmin Connect.
- Zobrazte svoje trendy v oblasti srdcového tepu a časy v jednotlivých zónach pomocou 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 Na úvodnej obrazovke hodínok podržte tlačidlo .
- 2 Vyberte položku **Nastavenia hodínok > Profil používateľa > Zóny srdcového tepu a výkonu > Výkon**.
- 3 Vyberte aktivitu.
- 4 Vyberte položku **Založené na**.
- 5 Vyberte jednu z možností:
  - Ak chcete zobraziť a upraviť zóny vo wattoch, vyberte možnosť **Watty**.
  - Ak chcete zobraziť a upraviť zóny ako percentuálny pomer prahového výkonu, vyberte položku **% FTP** alebo **% TP**.
- 6 Vyberte položku **FTP** alebo **Prahový výkon** a zadajte hodnotu.  
Funkciu Automatická detekcia môžete používať na automatické zaznamenávanie vášho prahu laktátu počas aktivity ([Automatická detekcia meraní výkonu, strana 128](#)).
- 7 Vyberte zóny a zadajte hodnoty pre jednotlivé zóny.
- 8 V prípade potreby vyberte položku **Minimum** a zadajte minimálnu hodnotu výkonu.

## Automatická detekcia meraní výkonu

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

- 1 Na úvodnej obrazovke hodínok podržte tlačidlo .
- 2 Vyberte položky **Nastavenia hodínok > Profil používateľa > Zóny srdcového tepu a výkonu > Automatická detekcia**.
- 3 Vyberte možnosť.

## Nastavenia správcu napájania

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

**Šetrič batérie:** prispôsobí systémové nastavenia tak, aby predĺžili výdrž batérie v režime hodínok (*Prispôsobenie funkcie šetriča batérie, strana 128*).

**Režim batérie:** prispôsobí nastavenia systému na predĺženie výdrže batérie počas aktivity (*Prispôsobenie režimov napájania, strana 129*).

**Percentá batérie:** zobrazí zostávajúcu výdrž batérie v percentách.


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

**Upozor. nízka bat.:** 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 (*Ovládacie prvky, strana 54*).

- 1 Na úvodnej obrazovke hodínok podržte tlačidlo .
- 2 Vyberte položky **Nastavenia hodínok > 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 **ST na zápästí** na vypnutie monitora srdcovej frekvencie na zápästí.
  - Vybráním položky **Pulzový oxymeter** vypnete snímač pulzného oxymetra.
  - Vyberte položku **Zobraziť** na vypnutie obrazovky v čase, keď sa nepoužíva.
  - Ak chcete znížiť jas obrazovky, vyberte položku **Jas**.



Hodinky zobrazujú hodiny výdrže batérie získané pri každej zmene nastavenia.

- 5 Vyberte položku **Upozor. nízka bat.**, aby sa zobrazilo upozornenie, keď je úroveň batéria nízka.




## Prispôsobenie režimu napájania pre aktivitu

Nastavenia režimu napájania si môžete prispôbiť pre jednotlivé aktivity.


- 1 Na úvodnej obrazovke hodínok stlačte tlačidlo .
- 2 Vyberte položku **Aktivity** a vyberte aktivitu.
- 3 Stlačte  a vyberte položky **Možnosti aktivity** > **Výkonný režim**.
- 4 Vyberte možnosť.  
Hodinky zobrazujú hodiny výdrže batérie, ktoré sú k dispozícii pri zvolenom režime napájania.
- 5 Vyberte jednu z možností:
  - Ak chcete zmeniť predvolený režim napájania pre aktivitu, vyberte položku **Predvolený režim**.
  - Ak chcete zmeniť, kedy sa pri danej aktivite zobrazí upozornenie na slabú batériu, vyberte položku **Upozor. nízka bat.**
  - Ak chcete zmeniť, kedy sa režim napájania automaticky zmení, keď je batéria takmer vybitá, vyberte položku **Automaticky povoliť čas**.
  - Ak chcete automaticky zmeniť režim napájania, keď sa zobrazí upozornenie na slabú batériu, vyberte **Automaticky povoliť režim**.

## Prispôsobenie režimov napájania

Vaše zariadenie sa dodáva s niekoľkými predinštalovanými režimami napájania, ktoré vám umožňujú rýchlo upraviť nastavenia systému, nastavenia aktivity a nastavenia GPS a predĺžiť tak výdrž batérie počas aktivity. Môžete prispôbiť existujúce režimy napájania a vytvoriť nové vlastné režimy napájania.

- 1 Na úvodnej obrazovke hodínok podržte tlačidlo .
- 2 Vyberte položky **Nastavenia hodínok** > **Správca výkonu** > **Režim batérie**.
- 3 Vyberte jednu z možností:
  - Vyberte režim napájania, ktorý chcete prispôbiť.
  - Ak chcete vytvoriť vlastný režim napájania, vyberte položku **Pridať nové**.
- 4 V prípade potreby zadajte vlastný názov.
- 5 Vyberte možnosť prispôsobenia špecifických nastavení režimov napájania.  
Môžete napríklad zmeniť nastavenie GPS alebo odpojiť spárovaný telefón.  
Hodinky zobrazujú hodiny výdrže batérie získané pri každej zmene nastavenia.
- 6 V prípade potreby vyberte položku **Hotovo**, aby ste uložili a používali vlastný režim napájania.

# Nastavenia systému

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

**Skratky:** slúži na priradenie skratiek k tlačidlám (*Prispôsobenie skratiek tlačidiel, strana 130*).

**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 130*).

**Výškomer a barometer:** slúži na kalibráciu vnútorného barometrického výškomera a prispôsobenie nastavení (*Výškomer a barometer, strana 131*).

**Čas:** slúži na nastavenie času (*Nastavenia času, strana 132*).

**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 132*).


**Vynulovať:** obnovenie všetkých používateľských údajov a nastavení (*Obnovenie všetkých predvolených nastavení, strana 133*).

**Aktualizácia softvéru:** nainštaluje stiahnuté aktualizácie softvéru, umožňuje automatické aktualizácie a umožňuje vám manuálne skontrolovať dostupnosť aktualizácií (*Aktualizácie produktov, strana 136*).

**Info:** zobrazenie informácií o zariadení, softvéri, licenciách a regulačných informácií (*Zobrazenie informácií o zariadení, strana 133*).

## Prispôsobenie skratiek tlačidiel



Môžete si prispôbiť funkciu podržania jednotlivých tlačidiel a kombinácií tlačidiel.

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

## 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 130*).

### Nastavenie kurzu kompasu

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

### Nastavenia kompasu

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

**Kalibrovať:** manuálne kalibruje snímač kompasu (*Manuálna kalibrácia kompasu, strana 131*).

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

**Referenčný Sever:** nastaví referenčný sever kompasu (*Nastavenie referenčného severu, strana 131*).


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

## Manuálna kalibrácia kompasu

### OZNÁMENIE


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

### Nastavenie referenčného severu


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

- 1 Na úvodnej obrazovke hodín podržte tlačidlo .
- 2 Vyberte položky **Nastavenia hodín** > **Systém** > **Kompas** > **Referenčný Sever**.
- 3 Vyberte jednu z možností:
  - Ak chcete nastaviť geografický sever ako referenciu kurzu, vyberte položku **Pravý**.
  - Ak chcete automaticky nastaviť magnetickú deklináciu pre vašu polohu, vyberte položku **Magnetický**.
  - Ak chcete nastaviť súradnice severu (000°) ako referenciu kurzu, vyberte položku **Súradnice**.
  - Ak chcete manuálne nastaviť hodnotu magnetickej odchýlky, vyberte položky **Používateľ** > **Magnetická odchýlka**, zadajte magnetickú odchýlku a vyberte položku **Hotovo**.

## Výškomer a barometer

Hodinky obsahujú vnútorný výškomer a barometer. Hodinky nepretržite zhromažďujú údaje o výške a tlaku, dokonca aj v režime nízkej spotreby. Výškomer zobrazuje vašu približnú výšku na základe zmien tlaku. Barometer zobrazuje údaje o tlaku okolitého prostredia založené na pevnej nadmorskej výške, kde bol naposledy kalibrovaný výškomer (*Nastavenia výškomeru a barometra, strana 131*).

### Nastavenia výškomeru a barometra

Na úvodnej obrazovke hodín podržte , vyberte položky **Nastavenia hodín** > **Systém** a vyberte položku **Výškomer** alebo **Barometer**.

**Kalibrovať:** manuálne kalibruje snímač výškomeru a barometra.

**Autokalibrácia:** snímač sa automaticky kalibruje pri každom použití satelitných systémov.

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


**Nadmorská výška:** nastavuje jednotky merania použité pre nadmorskú výšku.

**Tlak:** nastavuje jednotky merania použité pre tlak.

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

## Kalibrácia barometrického výškomera

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

- 1 Na úvodnej obrazovke hodínok podržte tlačidlo .
- 2 Vyberte položky **Nastavenia hodínok > Systém**.
- 3 Vyberte položku **Výškomer** alebo **Barometer**.
- 4 Vyberte položku **Kalibrovať**.
- 5 Vyberte jednu z možností:
  - Ak chcete zadať aktuálnu nadmorskú výšku manuálne, vyberte možnosť **Zadajte manuálne**.
  - Automatickú kalibráciu pomocou digitálneho modelu nadmorskej výšky vykonáte výberom možnosti **Použiť model DEM**.
  - Ak chcete vykonať automatickú kalibráciu z vašej polohy GPS, vyberte možnosť **Použiť GPS**.

## Nastavenia času

Na úvodnej obrazovke hodínok podržte tlačidlo  a vyberte položky **Nastavenia hodínok > 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 132](#)).


## Synchronizácia času

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

- 1 Na úvodnej obrazovke hodínok podržte tlačidlo .
- 2 Vyberte položky **Nastavenia hodínok > Systém > Čas > Synchronizácia času**.
- 3 Počkajte, kým sa zariadenie pripojí k spárovanému telefónu alebo vyhľadá satelity ([Vyhľadanie satelitných signálov, strana 139](#)).

**TIP:** môžete stlačiť  na prepnutie zdroja.

## Pokročilé nastavenia systému

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


**Formát:** nastavuje všeobecné preferencie formátu, napríklad merné jednotky, tempo a rýchlosť zobrazené počas aktivít, začiatok týždňa a možnosti geografickej polohy a dátumu ([Zmena merných jednotiek, strana 133](#)).

**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 Na úvodnej obrazovke hodínok podržte tlačidlo .
- 2 Vyberte položky **Nastavenia hodínok > Systém > Rozšírené > Formát > Jednotky**.
- 3 Vyberte typ merania.
- 4 Vyberte mernú jednotku.

## 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 hodínok.

- 1 Na úvodnej obrazovke hodínok podržte tlačidlo .
  - 2 Vyberte položky **Nastavenia hodínok > Systém > Vynulovať**.
  - 3 Vyberte jednu z možností:
    - Ak chcete obnoviť predvolené výrobné hodnoty všetkých nastavení hodínok 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 hodínok 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 hodínok. Ak máte v hodinkách uloženú hudbu, táto možnosť odstráni aj uloženú hudbu.


## Zobrazenie informácií o zariadení

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

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

## Zobrazenie elektronického štítku s informáciami o predpisoch a ich dodržiavaní

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

- 1 Na úvodnej obrazovke hodínok podržte tlačidlo .
- 2 Z ponuky nastavení vyberte položku **Systém**.
- 3 Vyberte položku **Info**.

# Informácie o zariadení

## Informácie o displeji AMOLED

Nastavenia hodínok sú predvolene optimalizované na výdrž batérie a výkon (*Tipy na maximalizáciu výdrže batérie, strana 137*).

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 fénix po uplynutí zvoleného časového limitu vypne (*Nastavenia displeja a jas, strana 89*). Hodinky môžete prebudiť otočením zápästia k telu a ťuknutím na dotykovú obrazovku alebo stlačením tlačidla.

## Nabíjanie hodínok

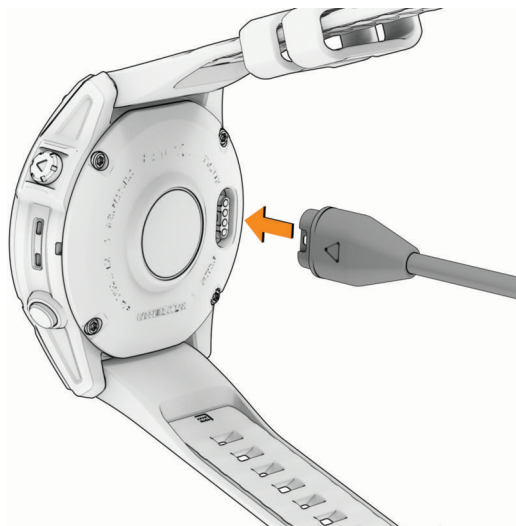
### ⚠ VAROVANIE

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

### OZNÁMENIE

Korózii zabránite tak, že pred nabíjaním a pripojením k počítaču dôkladne vyčistíte a vysušíte kontakty a ich okolie. Prečítajte si pokyny na čistenie (*Starostlivosť o zariadenie, strana 135*).

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



- 2 Zapojte druhý koniec kábla do počítačového portu USB-C® alebo sieťového adaptéra (minimálny výstupný výkon 15 W).  
Na displeji sa zobrazí aktuálna úroveň nabitia batérie.
- 3 V prípade potreby nájdete informácie o voliteľnom príslušenstve a náhradných dieloch na webovej stránke [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com) alebo vám ich poskytne predajca produktov značky Garmin.
- 4 Keď sa batéria nabije na 100 %, odpojte hodinky.

## Technické údaje

Typ batérie	Nabíjateľná zabudovaná lítium-iónová batéria
Odolnosť voči vode	10 ATM <sup>1</sup>
Rozsah prevádzkovej a skladovacej teploty	Od -20 ° do 45 °C (od -4 ° do 113 °F)
Rozsah teploty pri nabíjaní USB	Od 0 ° do 45 °C (od 32 ° do 113 °F)
Bezdrôtové frekvencie a vysielací výkon v EÚ	2,4 GHz pri max. 16 dBm
Hodnoty SAR v EÚ	<0,32 W/kg telo, <0,32 W/kg končatina

## Informácie o batérii

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

Režim	Výdrž batérie pri povolenej možnosti Gesto	Výdrž batérie pri povolenej možnosti Stále zapnutý displej
Režim Smartwatch	Až 16 dní	Až 6 dní
Režim šetrenia batérie hodínok	Až 21 dní	Nevzťahuje sa
Režim len s GPS	Až 42 hodín	Až 30 hodín
Režim so všetkými satelitnými systémami	Až 32 hodín	Až 24 hodín
Režim so všetkými satelitnými systémami a hudbou	Až 10 hodín	Až 10 hodín
Režim GPS s max. úsporou batérie	Až 75 hodín	Nevzťahuje sa
GPS režim expedície	Až 14 dní	Nevzťahuje sa

## Starostlivosť o zariadenie

### OZNÁMENIE

Na čistenie zariadenia nepoužívajte ostré predmety.

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

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

Po kontakte zariadenia s chlórrom, slanou vodou, opaľovacím krémom, kozmetikou, alkoholom alebo inými agresívnymi chemikáliami zariadenie dôkladne opláchnite sladkou vodou. Pri dlhodobom vystavení zariadenia týmto látkam sa môže poškodiť kryt.

Nestláčajte tlačidlá pod vodou.

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

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

<sup>1</sup> Zariadenie odoláva tlaku ekvivalentnému hĺbke 100 m. Ak chcete získať ďalšie informácie, navštívte stránku [garmin.com/waterrating](http://garmin.com/waterrating).

## 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 zaistite, aby boli hodinky čisté a suché, a zároveň hodinky na zápästí príliš neťahajte.

### OZNÁMENIE

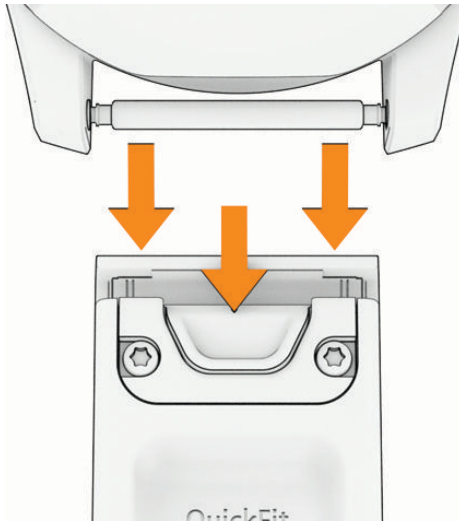
Aj malé množstvo potu alebo vlhkosti môže pri pripojení k nabíjačke spôsobiť koróziu elektrických kontaktov. Korózia môže brániť v nabíjaní a prenose údajov.

**TIP:** viac informácií nájdete na webovej stránke [garmin.com/fitandcare](http://garmin.com/fitandcare).

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

## Výmena QuickFit remienkov

- 1 Posuňte sponu na QuickFit remienku a odstráňte remienok z hodínok.



- 2 Priložte k hodinkám nový remienok.
- 3 Zatlačte remienok na miesto.  
**POZNÁMKA:** uistite sa, že je remienok pevne zapnutý. Spona by sa mala zatvoriť o výčnelok hodínok.
- 4 Zopakujte kroky 1 až 3 a vymeňte aj druhú časť remienka.

## Riešenie problémov

### Aktualizácie produktov

Vaše zariadenie automaticky kontroluje aktualizácie, keď je pripojené k Bluetooth alebo Wi-Fi. Aktualizácie môžete skontrolovať manuálne v nastaveniach systému (*Nastavenia systému, strana 130*). Do svojho počítača si nainštalujte program Garmin Express ([www.garmin.com/express](http://www.garmin.com/express)). V telefóne si nainštalujte Garmin Connect aplikáciu.

Získate tak jednoduchý prístup k týmto službám pre zariadenia Garmin:

- Aktualizácie softvéru
- Aktualizácie máp
- Aktualizácie dráh
- Údaje sa nahrajú do aplikácie Garmin Connect
- Registrácia produktu







## Ako získať ďalšie informácie

Viac informácií o tomto výrobku nájdete na internetovej stránke Garmin.

- Ďalšie príručky, články a aktualizácie softvéru nájdete na webovej stránke [support.garmin.com](https://support.garmin.com).
- Informácie o voliteľnom príslušenstve a náhradných dieloch nájdete na webovej stránke [buy.garmin.com](https://buy.garmin.com) alebo vám ich poskytne predajca produktov značky Garmin.
- Informácie o presnosti funkcií nájdete na webovej stránke [www.garmin.com/ataccuracy](https://www.garmin.com/ataccuracy).  
Toto nie je medicínske zariadenie.

## Moje zariadenie je v nesprávnom jazyku

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

- 1 Na úvodnej obrazovke hodín podržte tlačidlo .
- 2 Vyberte položku .
- 3 Vyberte .
- 4 Posuňte sa na siedmu položku v zozname a stlačte .
- 5 Vyberte jazyk.



## Tipy na maximalizáciu výdrže batérie

Ak chcete predĺžiť výdrž batérie, môžete vyskúšať tieto tipy.

- Zmeňte režim napájania počas aktivity (*Prispôsobenie režimu napájania pre aktivitu, strana 129*).
- Zapnite funkciu úsporného režimu batérie z ponuky ovládacích prvkov (*Ovládacie prvky, strana 54*).
- Znížte časový limit obrazovky (*Nastavenia displeja a jas, strana 89*).
- Pri nastavení časového limitu displeja prestaňte používať možnosť **Stále zapnutý displej** a zvolte kratší časový limit displeja (*Nastavenia displeja a jas, strana 89*).
- Znížte jas obrazovky (*Nastavenia displeja a jas, strana 89*).
- Používajte pre svoju aktivitu satelitný režim UltraTrac (*Nastavenia satelitu, strana 52*).
- Keď nepoužívate funkcie vyžadujúce pripojenie, vypnite technológiu Bluetooth (*Ovládacie prvky, strana 54*).
- Keď pozastavíte svoju aktivitu na dlhšiu dobu, použite možnosť **Obnoviť neskôr** (*Zastavenie aktivity, strana 18*).
- Používajte vzhľad hodín, ktorý sa neaktualizuje každú sekundu.  
Používajte napríklad vzhľad hodín bez sekundovej ručičky (*Prispôsobenie vzhľadu hodín, strana 4*).
- Obmedzte upozornenia telefónu, ktoré hodinky zobrazujú (*Správa upozornení, strana 97*).
- Zastavte prenos údajov o srdcovom tepe do spárovaných zariadení (*Prenos údajov srdcového tepu, strana 107*).
- Vypnite monitorovanie srdcového tepu na zápästí (*Nastavenia monitora srdcového tepu na zápästí, strana 107*).  
**POZNÁMKA:** monitorovanie srdcového tepu na zápästí sa používa na výpočet minút vysoko intenzívneho cvičenia a spálených kalórií.
- Zapnite manuálne odčítavanie údajov z pulzného oxymetra (*Nastavenie režimu pulzového oxymetra, strana 109*).

## 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 fēnix sú kompatibilné s telefónmi pomocou technológie Bluetooth.

Na webovej stránke [garmin.com/ble](http://garmin.com/ble) nájdete informácie o kompatibilite Bluetooth.


### Môj telefón sa nepripoí k hodinkám

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

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

### Môžem s hodinkami použiť snímač Bluetooth?

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

- 1 Na úvodnej obrazovke hodinek podržte tlačidlo .
- 2 Vyberte položky **Nastavenia hodinek > Pripojenie > Snímače a doplnky > 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 45*).

### 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 udržiajte vzdialenosť 10 m (33 stôp) od svojho telefónu.
- Spárujte slúchadlá s hodinkami (*Pripojenie slúchadiel Bluetooth, strana 124*).

### Hudba sa preruší alebo moje slúchadlá nezostanú pripojené

Pri používaní hodinek fēnix 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 fēnix 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](https://garmin.com/aboutGPS).

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

## Zlepšenie príjmu satelitného signálu GPS

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

## Srdcový tep udávaný mojimi hodinkami nie je presný

Ďalšie informácie o snímači srdcového tepu nájdete na lokalite [garmin.com/hearttrate](https://garmin.com/hearttrate).


## Hodnota teploty aktivity nie je presná

Teplota vášho tela ovplyvňuje hodnotu teploty na internom teplotnom snímači. Ak chcete získať najpresnejšiu hodnotu teploty, mali by ste sňať hodinky zo zápästia a počkať 20 až 30 minút.

Ak chcete zobrazovať presné hodnoty okolitej teploty počas nosenia hodínok, môžete tiež použiť voliteľný teplotný snímač.

## Ukončenie režimu ukážky

Režim ukážky zobrazí náhľad funkcií na hodinkách.

- 1 Osemkrát stlačte tlačidlo .
- 2 Vyberte .

## Sledovanie aktivity

Ďalšie informácie o presnosti sledovania aktivity nájdete na stránke [garmin.com/ataccuracy](https://garmin.com/ataccuracy).

## Môj krokomer sa javí nepresný

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

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

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

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

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

1 Vyberte jednu z možností:

- Zosynchronizujte počet krokov s aplikáciou Garmin Express (*Používanie funkcie Garmin Connect na vašom počítači, strana 101*).
- Zosynchronizujte počet krokov s aplikáciou Garmin Connect (*Používanie aplikácie Garmin Connect, strana 100*).

2 Počkajte, kým sa dokončí synchronizácia údajov.

Synchronizácia môže trvať niekoľko minút.

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

## Súčet prejdenej poschodí je podľa všetkého nepresný

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

- Pri vystupovaní po schodoch sa nepridržajte zábradlia a schody zdolávajte po jednom.
- Vo veterných podmienkach zakryte hodinky rukávom alebo bundou, pretože silné poryvy vetra môžu zapríčiniť chybné merania.

# Príloha

## Dátové polia

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

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

### Polia kadencie

Názov	Opis
Priemerná kadencia	Cyklistika. Priemerná kadencia v rámci aktuálnej aktivity.
Priemerná kadencia	Beh. Priemerná kadencia v rámci aktuálnej aktivity.
Kadencia	Cyklistika. Počet otáčok ramena kľuky. Ak chcete, aby sa zobrazovali tieto údaje, zariadenie musí byť pripojené k príslušenstvu kadencie.
Kadencia	Beh. Počet krokov za minútu (pravá a ľavá noha).
Kadencia okruhu	Cyklistika. Priemerná kadencia v rámci aktuálneho okruhu.
Kadencia okruhu	Beh. Priemerná kadencia v rámci aktuálneho okruhu.
Kadencia posledného okruhu	Cyklistika. Priemerná kadencia v rámci posledného dokončeného okruhu.
Kadencia posledného okruhu	Beh. Priemerná kadencia v rámci posledného dokončeného okruhu.

### Grafy

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

### Polia kompasu

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

## Polia vzdialenosti

Názov	Opis
Vzdial.	Prejdená vzdialenosť v rámci aktuálnej trasy alebo aktivity.
Vzdialenosť intervalu	Prejdená vzdialenosť v rámci aktuálneho intervalu.
Vzdialenosť okruhu	Prejdená vzdialenosť v rámci aktuálneho okruhu.
Vzdialenosť posledného okruhu	Prejdená vzdialenosť v rámci posledného dokončeného okruhu.
Námorná vzdialenosť	Prejdená vzdialenosť zobrazená v námorných metroch alebo námorných stopách.

## Polia vzdialenosti

Názov	Opis
Priemerné stúpanie	Priemerná vertikálna vzdialenosť prekonaná stúpaním od posledného vynulovania.
Priemerné klesanie	Priemerná vertikálna vzdialenosť prekonaná klesaním od posledného vynulovania.
Nadmorská výška	Nadmorská výška vašej aktuálnej polohy nad alebo pod morskou hladinou.
Kízavosť	Pomer prejdenej horizontálnej a vertikálnej vzdialenosti.
Nadmorská výška GPS	Nadmorská výška miesta vašej aktuálnej polohy zistená pomocou GPS.
Sklon	Výpočet stúpania (prevýšenie) v rámci behu (vzdialenosť). Ak napríklad na každé 3 m (10 stôp) prevýšenia pripadá horizontálna vzdialenosť 60 m (200 stôp), sklon je 5 %.
Stúpanie v okruhu	Vertikálna vzdialenosť prekonaná stúpaním v rámci posledného okruhu.
Klesanie v okruhu	Vertikálna vzdialenosť prekonaná klesaním v rámci posledného okruhu.
Stúpanie v posl. kole	Vertikálna vzdialenosť prekonaná stúpaním v rámci posledného dokončeného okruhu.
Klesanie v posl. kole	Vertikálna vzdialenosť prekonaná klesaním v rámci posledného dokončeného okruhu.
Maximálne stúpanie	Maximálna rýchlosť stúpania v stopách za minútu alebo v metroch za minútu od posledného vynulovania.
Maximálne klesanie	Maximálna rýchlosť klesania v stopách za minútu alebo v metroch za minútu od posledného vynulovania.
Maximálna nadmorská výška	Najvyššia nadmorská výška dosiahnutá od posledného vynulovania.
Minimálna nadmorská výška	Najnižšia nadmorská výška dosiahnutá od posledného vynulovania.
Celkové stúpanie	Celkové stúpanie vo vzdialenosti nadmorskej výšky od posledného vynulovania.
Celkové klesanie	Celkové klesanie vo vzdialenosti nadmorskej výšky od posledného vynulovania.

## Polia s údajmi k poschodiam

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

## Prevody

Názov	Opis
Batéria Di2	Zostávajúca výdrž batérie snímača Di2.
Predné	Predný prevod bicykla zo snímača polohy prevodu.
Prevodová batéria	Stav batérie snímača polohy prevodu.
Nastavenie prevodu	Aktuálne nastavenie prevodu zo snímača polohy prevodu.
Prevody	Predný a zadný prevod bicykla zo snímača polohy prevodu.
Prev. pomer	Počet zubov na prednom a zadnom prevode bicykla zistený snímačom polohy prevodu.
Zadné	Zadný prevod bicykla zo snímača polohy prevodu.

## Grafické

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

## Polia srdcového tepu

Názov	Opis
% rezervy srdcového tepu	Percentuálna hodnota rezervy srdcového tepu (maximálny srdcový tep mínus srdcový tep v pokoji).
Aeróbný účinok tréningu	Vplyv aktuálnej aktivity na úroveň vašej aeróbnej kondície.
Anaeróbný účinok tréningu	Vplyv aktuálnej aktivity na úroveň vašej anaeróbnej kondície.
Priemerný %HRR	Priemerná percentuálna hodnota rezervy srdcového tepu (maximálny srdcový tep mínus srdcový tep v pokoji) v rámci aktuálnej aktivity.
Priemerný srdcový tep	Priemerný srdcový tep v rámci aktuálnej aktivity.
Priemerný srdcový tep %Max.	Priemerná percentuálna hodnota maximálneho srdcového tepu v rámci aktuálnej aktivity.
Srdcový tep	Váš srdcový tep v úderoch za minútu (bpm). Vaše zariadenie musí mať monitorovanie srdcového tepu na zápästí alebo musí byť pripojené ku kompatibilnému monitoru srdcového tepu.
%Max. ST	Percentuálna hodnota maximálneho srdcového tepu.
Zóna srdcového tepu	Aktuálny rozsah vášho srdcového tepu (1 až 5). Predvolené zóny sú nastavené podľa vášho používateľského profilu a maximálneho srdcového tepu (220 mínus váš vek).
Priemerný %HRR intervalu	Priemerná percentuálna hodnota rezervy srdcového tepu (maximálny srdcový tep mínus srdcový tep v pokoji) v rámci aktuálneho intervalu plávania.
Priemerný % max. intervalu	Priemerná percentuálna hodnota maximálneho srdcového tepu v rámci aktuálneho intervalu plávania.
Priemerný srdcový tep intervalu	Priemerný srdcový tep v rámci aktuálneho intervalu plávania.
Maximálny %HRR intervalu	Maximálna percentuálna hodnota rezervy srdcového tepu (maximálny srdcový tep mínus srdcový tep v pokoji) v rámci aktuálneho intervalu plávania.
Maximálny % max. intervalu	Maximálna percentuálna hodnota maximálneho srdcového tepu v rámci aktuálneho intervalu plávania.
Maximálny srdcový tep intervalu	Maximálny srdcový tep v rámci aktuálneho intervalu plávania.
%HRR okruhu	Priemerná percentuálna hodnota rezervy srdcového tepu (maximálny srdcový tep mínus srdcový tep v pokoji) v rámci aktuálneho okruhu.
Srdcový tep okruhu	Priemerný srdcový tep v rámci aktuálneho okruhu.
ST% max. okruhu	Priemerná percentuálna hodnota maximálneho srdcového tepu v rámci aktuálneho okruhu.
%HRR posledného kola	Priemerná percentuálna hodnota rezervy srdcového tepu (maximálny srdcový tep mínus srdcový tep v pokoji) v rámci posledného dokončeného okruhu.
Srdcový tep posledného okruhu	Priemerný srdcový tep v rámci posledného dokončeného okruhu.
ST% max. okruhu	Priemerná percentuálna hodnota maximálneho srdcového tepu v rámci posledného dokončeného okruhu.



Názov	Opis
Časová zóna	Čas uplynutý v každej zóne srdcového tepu.

#### Polia dĺžok

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

#### Polia navigácie

Názov	Opis
Smer k cieľu	Smer z aktuálnej polohy do cieľového miesta. Tieto údaje sa zobrazujú, len keď používate navigáciu.
Dráha	Smer z východiskového bodu do cieľového miesta. Dráhu možno zobrazovať ako plánovanú alebo nastavenú trasu. Tieto údaje sa zobrazujú, len keď používate navigáciu.
Poloha cieľa	Poloha vášho konečného cieľa.
Cieľový navigačný bod	Posledný bod na trase do cieľa. Tieto údaje sa zobrazujú, len keď používate navigáciu.
Zostávajúca vzdialenosť	Zostávajúca vzdialenosť do konečného cieľa. Tieto údaje sa zobrazujú, len keď používate navigáciu.
Vzd. k nasl. bodu	Zostávajúca vzdialenosť k nasledujúcemu zemepisnému bodu na trase. Tieto údaje sa zobrazujú, len keď používate navigáciu.
Odhadovaná celková vzdialenosť	Odhadovaná vzdialenosť z východiskového bodu do konečného cieľa. Tieto údaje sa zobrazujú, len keď používate navigáciu.
ETA	Odhadovaný čas príchodu do konečného cieľa (vyjadrený v miestnom čase cieľa). Tieto údaje sa zobrazujú, len keď používate navigáciu.
Čas do nasledujúceho bodu	Odhadovaný čas príchodu do nasledujúceho zemepisného bodu na trase (vyjadrený v miestnom čase zemepisného bodu). Tieto údaje sa zobrazujú, len keď používate navigáciu.
ETE	Odhadovaný čas zostávajúci do príchodu do konečného cieľa. Tieto údaje sa zobrazujú, len keď používate navigáciu.
Kízavosť do cieľa	Kízavosť potrebná na zostup z aktuálneho miesta do nadmorskej výšky cieľa. Tieto údaje sa zobrazujú, len keď používate navigáciu.
Súradnice	Aktuálna poloha vyjadrená zemepisnou šírkou a dĺžkou bez ohľadu na vybrané nastavenie formátu pozície.
Poloha	Aktuálna poloha vyjadrená na základe vybraného nastavenia formátu pozície.
Ďalšie rozcestie	Vzdialenosť k ďalšej odbočke na trase podľa sprievodcu na mape NextFork™.
Nasledujúci zemepisný bod	Nasledujúci bod na trase. Tieto údaje sa zobrazujú, len keď používate navigáciu.
Odchýlka od kurzu	Vzdialenosť smerom doľava alebo doprava, o ktorú ste sa odchyľili od pôvodnej trasy cesty. Tieto údaje sa zobrazujú, len keď používate navigáciu.

Názov	Opis
Čas k nasledujúcemu	Odhadovaný čas zostávajúci do príchodu do nasledujúceho zemepisného bodu na trase. Tieto údaje sa zobrazujú, len keď používate navigáciu.
Rýchlosť do cieľa	Rýchlosť, akou sa približujete k cieľu na trase. Tieto údaje sa zobrazujú, len keď používate navigáciu.
Vertikálna vzdialenosť do cieľa	Vertikálna vzdialenosť medzi vašou aktuálnou polohou a konečným cieľom. Tieto údaje sa zobrazujú, len keď používate navigáciu.
Vertikálna rýchlosť k cieľu	Rýchlosť stúpania alebo klesania k vopred určenej nadmorskej výške. Tieto údaje sa zobrazujú, len keď používate navigáciu.

#### Iné polia

Názov	Opis
Aktívne kalórie	Kalórie spálené počas aktivity.
Okolité tlak	Nekalibrovaný tlak okolitého prostredia.
Barometrický tlak	Aktuálny kalibrovaný tlak okolitého prostredia.
Hodiny batérie	Počet hodín zostávajúcich do vyčerpania batérie.
Úroveň batérie	Zostávajúca kapacita batérie.
Batéria elektrického bicykla	Zostávajúca úroveň nabitia batérie elektrického bicykla.
Dosah el. bicykla	Odhadovaná vzdialenosť dojazdu, na ktorej môže elektrický bicykel poskytovať pomoc.
Plynulosť	Miera zachovania konzistentnej rýchlosti a plynulosti pri prechádzaní cez odbočky počas aktuálnej aktivity.
GPS	Sila satelitného signálu GPS.
Vytrvalosť	Miera náročnosti aktuálnej aktivity vypočítaná na základe nadmorskej výšky, stúpania a náhlych zmien v smere pohybu.
Intervaly	Počet intervalov dokončených v rámci aktuálnej aktivity.
Plynulosť okruhu	Celkové skóre plynulosti v rámci aktuálneho okruhu.
Vytrvalosť okruhu	Celkové skóre vytrvalosti v rámci aktuálneho okruhu.
Okruhy	Počet okruhových dokončených v rámci aktuálnej aktivity.
Opakovania v poslednom kole	Počet opakovaní za posledné kolo činnosti.
Zaťaženie	Tréningová záťaž v rámci aktuálnej aktivity. Tréningová záťaž je miera nadmernej spotreby kyslíka po cvičení (EPOC), ktorá je ukazovateľom náročnosti vášho cvičenia.
Stav kondície	Skóre podmienky výkonu predstavuje aktuálny odhad vašej spôsobilosti podať výkon.
Opakovania	Počet opakovaní v sérii cvičení počas aktivity v posilňovni.
Respiračná frekvencia	Vaša rýchlosť dýchania v nádychoch za minútu (brpm).
Kolá	Počet skupín cvičenia vykonaných počas aktivity, ako je skákanie cez švihadlo.

Názov	Opis
Kroky	Celkový počet krokov vykonaných v rámci aktuálnej aktivity.
Stres	Aktuálna úroveň námahy.
Východ slnka	Čas východu slnka na základe vašej GPS polohy.
Západ slnka	Čas západu slnka na základe vašej GPS polohy.
Hodiny	Denný čas na základe aktuálnej polohy a nastavení času (formát, časové pásmo, letný čas).
Celkové kalórie	Celkový počet kalórií spálených za daný deň.

#### Polia tempa

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

#### Polia funkcie PacePro

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

## Polia výkonu

Názov	Opis
% FTP	Aktuálny výkon ako percento funkčného prahu výkonu.
Priemerná rovnováha za 3 s	Priemerná rovnováha výkonu ľavej a pravej nohy pri 3-sekundovom pohybe.
Výkon za 3 s	Priemerný výkon pri 3-sekundovom pohybe.
3 s pomer výkon/hmotnosť	Priemerný výkon vo wattoch na kilogram v rámci aktuálnej aktivity pri 3-sekundovom pohybe.
Priemerná rovnováha za 10 s	Priemerná rovnováha výkonu ľavej a pravej nohy pri 10-sekundovom pohybe.
Výkon za 10 s	Priemerný výkon pri 10-sekundovom pohybe.
10 s pomer výkon/hmotnosť	Priemerný výkon vo wattoch na kilogram v rámci aktuálnej aktivity pri 10-sekundovom pohybe.
Priemerná rovnováha za 30 s	Priemerná rovnováha výkonu ľavej a pravej nohy pri 30-sekundovom pohybe.
Výkon za 30 s	Priemerný výkon pri 30-sekundovom pohybe.
30 s pomer výkon/hmotnosť	Priemerný výkon vo wattoch na kilogram v rámci aktuálnej aktivity pri 30-sekundovom pohybe.
Priemerná rovnováha	Priemerná rovnováha výkonu ľavej a pravej nohy v rámci aktuálnej aktivity.
Priem. vľavo PP	Priemerný uhol fázy výkonu ľavej nohy v rámci aktuálnej aktivity.
Priemerný výkon	Priemerný výkon v rámci aktuálnej aktivity.
Priem. vpravo PP	Priemerný uhol fázy výkonu pravej nohy v rámci aktuálnej aktivity.
Priem. vľavo PPP	Priemerný uhol vrcholu fázy výkonu ľavej nohy v rámci aktuálnej aktivity.
Priemerné PCO	Priemerné stredové vyváženie plochy v rámci aktuálnej aktivity.
Priem. pomer výkon/hmotnosť	Priemerný výkon meraný vo wattoch na kilogram v rámci aktuálnej aktivity.
Priem. vpravo PPP	Priemerný uhol vrcholu fázy výkonu pravej nohy v rámci aktuálnej aktivity.
Rovnováha	Aktuálna rovnováha výkonu ľavej a pravej nohy.
Intensity Factor	Intensity Factor™ v rámci aktuálnej aktivity.
Rovnováha kola	Priemerná rovnováha výkonu ľavej a pravej nohy v rámci aktuálneho okruhu.
Okruh vľavo PPP	Priemerný uhol vrcholu fázy výkonu ľavej nohy v rámci aktuálneho okruhu.
Okruh vľavo PP	Priemerný uhol fázy výkonu ľavej nohy v rámci aktuálneho okruhu.
Max. výkon okr.	Maximálny výkon v rámci aktuálneho okruhu.
NP kola	Priemerná Normalized Power™ v rámci aktuálneho okruhu.
Okruh PCO	Priemerné stredové vyváženie plochy v rámci aktuálneho okruhu.
Výkon okruhu	Priemerný výkon v rámci aktuálneho okruhu.
Pomer výkon/hmotnosť kola	Priemerný výkon meraný vo wattoch na kilogram v rámci aktuálneho okruhu.
Okruh vpravo PPP	Priemerný uhol vrcholu fázy výkonu pravej nohy v rámci aktuálneho okruhu.
Okruh vpravo PP	Priemerný uhol fázy výkonu pravej nohy v rámci aktuálneho okruhu.

Názov	Opis
Max. výkon posled. kola	Maximálny výkon v rámci posledného dokončeného okruhu.
NP posledného kola	Priemerná Normalized Power v rámci posledného dokončeného okruhu.
Výkon posledného okruhu	Priemerný výkon v rámci posledného dokončeného okruhu.
PPP ľavej nohy	Aktuálny uhol vrcholu fázy výkonu ľavej nohy. Vrchol fázy výkonu je rozpätie uhla, počas ktorého jazdec podáva vrcholovú časť jazdného výkonu.
Vľavo PP	Aktuálny uhol fázy výkonu ľavej nohy. Fáza výkonu je oblasť zdvihu pedálu, kde sa vytvára pozitívny výkon.
Maximálny výkon	Maximálny výkon v rámci aktuálnej aktivity.
NP	Normalized Power v rámci aktuálnej aktivity.
Plynulosť pedálovania	Meranie rovnomernosti sily, ktorou jazdec pôsobí na pedále počas každého stúpnutia na pedál.
PCO	Stredové vyváženie plochy. Stredové vyváženie plochy je poloha on ploche pedálu, kde pôsobí sila.
Výkon	Aktuálny výkon vo wattoch. Pre aktivity lyžovania musí byť zariadenie ku kompatibilnému monitoru srdcového tepu.
Pomer výkonu k hmotnosti	Aktuálny výkon meraný vo wattoch na kilogram.
Zóna výkonu	Aktuálny rozsah výkonu vychádzajúci z hodnoty FTP alebo vlastných nastavení.
PPP pravej nohy	Aktuálny uhol vrcholu fázy výkonu pravej nohy. Vrchol fázy výkonu je rozpätie uhla, počas ktorého jazdec podáva vrcholovú časť jazdného výkonu.
PP pravej nohy	Aktuálny uhol fázy výkonu pravej nohy. Fáza výkonu je oblasť zdvihu pedálu, kde sa vytvára pozitívny výkon.
Časová zóna	Čas uplynutý v každej zóne výkonu.
Čas v sede	Čas posediačky počas pedálovania v rámci aktuálnej aktivity.
Čas okruhu v sede	Čas posediačky počas pedálovania v rámci aktuálneho okruhu.
Čas postojačky	Čas postojačky počas pedálovania v rámci aktuálnej aktivity.
Čas okruhu postojačky	Čas postojačky počas pedálovania v rámci aktuálneho okruhu.
TSS	Training Stress Score™ v rámci aktuálnej aktivity.
Efektívnosť šliapania	Meranie účinnosti pedálovania jazdca.
Kilojoules	Nahromadená vykonaná práca (výkon) v kilojouloch.

#### Polia oddychu

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

## Dynamika behu

Názov	Opis
Priem. pomer kont. so zemou	Priemerný pomer doby kontaktu so zemou v rámci aktuálneho tréningu.
Priem. doba kontaktu so zemou	Priemerná doba kontaktu so zemou v rámci aktuálnej aktivity.
Priemerná dĺžka kroku	Priemerná dĺžka kroku v rámci aktuálneho tréningu.
Priemerná vertikálna oscilácia	Priemerná miera vertikálnej oscilácie v rámci aktuálnej aktivity.
Priemerný vertikálny pomer	Priemerný pomer vertikálnej oscilácie a dĺžky kroku v rámci aktuálneho tréningu.
Pomer doby kontaktu so zemou	Pomer doby kontaktu pravej a ľavej nohy so zemou počas behu.
Doba kontaktu so zemou	Časový úsek pri každom kroku, počas ktorého dochádza počas behu ku kontaktu so zemou. Meria sa v milisekundách. Čas kontaktu so zemou sa nepočíta počas chôdze.
Pomer kont-zem/okruh	Priemerný pomer doby kontaktu so zemou v rámci aktuálneho okruhu.
Doba kontaktu so zemou/okruh	Priemerná doba kontaktu so zemou v rámci aktuálneho okruhu.
Dĺžka kroku počas okruhu	Priemerná dĺžka kroku v rámci aktuálneho okruhu.
Vertikálna oscilácia okruhu	Priemerná miera vertikálnej oscilácie v rámci aktuálneho okruhu.
Vertikálny pomer okruhu	Priemerný pomer vertikálnej oscilácie a dĺžky kroku v rámci aktuálneho okruhu.
Dĺžka kroku	Dĺžka kroku od jedného došľapu po ďalší, meraná v metroch.
Vertikálna oscilácia	Miera nadskakovania pri behu. Zvislý pohyb trupu meraný v centimetroch pri každom kroku.
Vertikálny pomer	Pomer vertikálnej oscilácie a dĺžky kroku.

## Polia rýchlosti

Názov	Opis
Priemerná rýchlosť pohybu	Priemerná rýchlosť pri pohybe v rámci aktuálnej aktivity.
Priemerná celková rýchlosť	Priemerná rýchlosť v rámci aktuálnej aktivity, vrátane rýchlostí počas pohybu aj počas státia.
Priemerná rýchlosť	Priemerná rýchlosť v rámci aktuálnej aktivity.
Priemerná rýchlosť nad dnom	Priemerná rýchlosť jazdy v rámci aktuálnej aktivity bez ohľadu na trasu, ktorú ste nabrali, a dočasné zmeny kurzu.
Rýchlosť okruhu	Priemerná rýchlosť v rámci aktuálneho okruhu.
Rýchlosť posledného okruhu	Priemerná rýchlosť v rámci posledného dokončeného okruhu.
Max. rýchlosť nad dnom	Maximálna rýchlosť jazdy v rámci aktuálnej aktivity bez ohľadu na trasu, ktorú ste nabrali, a dočasné zmeny kurzu.
Maximálna rýchlosť	Maximálna rýchlosť v rámci aktuálnej aktivity.
Rýchlosť	Aktuálna rýchlosť jazdy.
RÝCHLOSŤ NAD DNOM	Skutočná rýchlosť jazdy bez ohľadu na trasu, ktorú ste nabrali, a dočasné zmeny kurzu.
Vertikálna rýchlosť	Rýchlosť stúpania alebo klesania v priebehu času.

## Polia stamina

Názov	Opis
Stamina	Aktuálne zostávajúca výdrž.
Zostávajúca vzdialenosť	Aktuálne zostávajúca vzdialenosť pri aktuálnej námahe.
Potenciálna stamina	Zostávajúca potenciálna výdrž.
Zostávajúci čas	Aktuálne zostávajúci čas výdrže pri aktuálnej námahe.

**Polia záberu**

Názov	Opis
Priemerná vzdialenosť na záber	Plávanie. Priemerná prejdená vzdialenosť na záber počas aktuálnej aktivity.
Priemerná vzdialenosť na záber	Pádlové športy. Priemerná prejdená vzdialenosť na záber počas aktuálnej aktivity.
Priemerná frekvencia záberov	Pádlové športy. Priemerný počet záberov za minútu (záb./min.) počas aktuálnej aktivity.
Priem. počet záb. na dĺžku	Priemerný počet záberov na dĺžku bazéna počas aktuálnej aktivity.
Vzdialenosť na jeden záber	Pádlové športy. Prejdená vzdialenosť na záber.
Záberov na dĺžku v intervale	Priemerný počet záberov na dĺžku bazéna počas aktuálneho intervalu.
Typ záberov intervalu	Aktuálny typ záberov v intervale.
Vzdialenosť na záber okruhu	Plávanie. Priemerná prejdená vzdialenosť na záber počas aktuálneho okruhu.
Vzdialenosť na záber okruhu	Pádlové športy. Priemerná prejdená vzdialenosť na záber počas aktuálneho okruhu.
Počet záberov/okruh	Plávanie. Priemerný počet záberov za minútu (záb./min.) počas aktuálneho okruhu.
Počet záberov/okruh	Pádlové športy. Priemerný počet záberov za minútu (záb./min.) počas aktuálneho okruhu.
Zábery za okruh	Plávanie. Celkový počet záberov v rámci aktuálneho okruhu.
Zábery za okruh	Pádlové športy. Celkový počet záberov v rámci aktuálneho okruhu.
Vzdial. na záber v posl. okruhu	Plávanie. Priemerná prejdená vzdialenosť na záber počas posledného dokončeného okruhu.
Vzdial./záber posled. okruhu	Pádlové športy. Priemerná prejdená vzdialenosť na záber počas posledného dokončeného okruhu.
Frekv. záberov posled. okruhu	Plávanie. Priemerný počet záberov za minútu (záb./min.) počas posledného dokončeného okruhu.
Frekv. záberov posl. okruhu	Pádlové športy. Priemerný počet záberov za minútu (záb./min.) počas posledného dokončeného okruhu.
Počet záb. posl. okruhu	Plávanie. Celkový počet záberov v rámci posledného dokončeného okruhu.
Počet záb. posl. okruhu	Pádlové športy. Celkový počet záberov v rámci posledného dokončeného okruhu.
Zábery poslednej dĺžky	Celkový počet záberov v rámci poslednej dokončenej dĺžky bazéna.
Typ záberov poslednej dĺžky	Typ záberov použitých počas poslednej dokončenej dĺžky bazéna.
Počet záberov	Plávanie. Počet záberov za minútu (záb./min.).
Intenzita záberu	Pádlové športy. Počet záberov za minútu (záb./min.).
Zábery	Plávanie. Celkový počet záberov v rámci aktuálnej aktivity.
Zábery	Pádlové športy. Celkový počet záberov v rámci aktuálnej aktivity.



## Polia SWOLF

Názov	Opis
Priemerné skóre Swolf	Priemerné Swolf skóre v rámci aktuálnej aktivity. Swolf skóre je súčet času, za ktorý ste odplávali jednu dĺžku, plus počet záberov na danú dĺžku ( <i>Terminológia plávania, strana 35</i> ). Pri plávaní na otvorenej vodnej ploche sa na výpočet Swolf skóre používa vzdialenosť 25 metrov.
Swolf intervalu	Priemerné Swolf skóre v rámci aktuálneho intervalu.
Swolf okruhu	Priemerné Swolf skóre v rámci aktuálneho okruhu.
SWOLF posledného okruhu	Priemerné Swolf skóre v rámci posledného dokončeného okruhu.
SWOLF poslednej dĺžky	Priemerné Swolf skóre v rámci poslednej dokončenej dĺžky bazéna.

## Polia teploty

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

**Polia časovača**

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

**Polia s údajmi o cvičení**






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

## Farebné zóny a hodnoty dynamiky behu

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






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

Ďalšie informácie o dynamike behu nájdete na stránke [garmin.com/runningdynamics](https://garmin.com/runningdynamics). Ďalšie teórie a spracovania údajov týkajúce sa dynamiky behu si môžete vyhľadať na podobných webových stránkach a publikáciách.

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

## Údaje o pomere doby kontaktu so zemou

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






Farba zóny	 Červená	 Oranžová	 Zelená	 Oranžová	 Červená
Symetria	Slabé	Priemerné	Dobré	Priemerné	Slabé
Percento ostatných bežcov	5 %	25 %	40 %	25 %	5 %
Pomer doby kontaktu so zemou	>52,2% Ľ	50,8 – 52,2 % Ľ	50,7 % Ľ – 50,7 % P	50,8 – 52,2 % P	>52,2% P

Pri vývoji a testovaní dynamiky behu tím Garmin u niektorých bežcov zistil súvislosť medzi zraneniami a väčšou nerovnováhou. U mnohých bežcov sa pomer doby kontaktu so zemou pri behu hore alebo dole kopcom zvykne výraznejšie 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 (HRM-Fit alebo príslušenstvo série HRM-Pro) alebo na zápästí (príslušenstvo Running Dynamics Pod).

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

## Štandardná klasifikácia na základe hodnoty VO2 Max.

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

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

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

Údaje použité so súhlasom organizácie The Cooper Institute. Ďalšie informácie nájdete na webovej lokalite [www.CooperInstitute.org](http://www.CooperInstitute.org).

## Hodnoty FTP

Tieto tabuľky obsahujú klasifikácie funkčného prahového výkonu (FTP) podľa pohlavia.

Muži	Watty na kilogram (W/kg)
Nadpriemerné	5,05 a viac
Vynikajúce	Od 3,93 do 5,04
Dobré	Od 2,79 do 3,92
Priemerné	Od 2,23 do 2,78
Bez tréningu	Menej ako 2,23

Ženy	Watty na kilogram (W/kg)
Nadpriemerné	4,3 a viac
Vynikajúce	Od 3,33 do 4,29
Dobré	Od 2,36 do 3,32
Priemerné	Od 1,90 do 2,35
Bez tréningu	Menej ako 1,9

Hodnoty FTP sú založené na výskume *Training and Racing with a Power Meter (Tréning a závodenie s meraním výkonu)* (Boulder, CO: VeloPress, 2010), ktorý vykonali Hunter Allen a Andrew Coggan, PhD.

## Hodnotenie vytrvalosti

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

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

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

Tieto odhady poskytuje a zabezpečuje spoločnosť Firstbeat Analytics.

## Veľkosť a obvod kolesa

Váš snímač rýchlosti automaticky zistí vašu veľkosť kolesa. Ak je to potrebné, môžete manuálne zadať obvod vášho kolesa do nastavení snímača rýchlosti.

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

