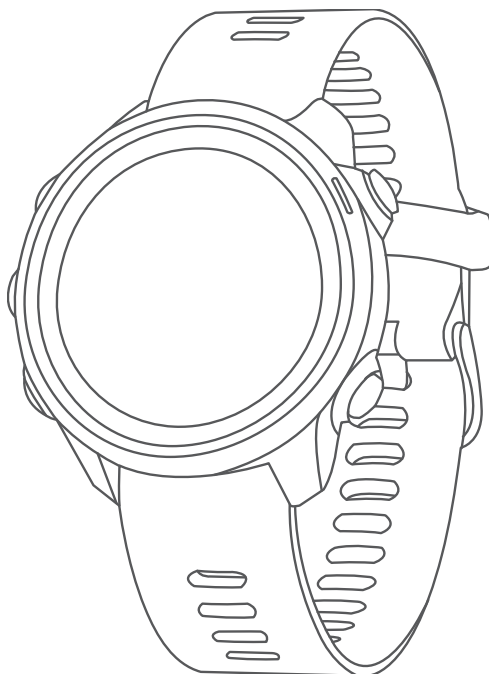


GARMIN®



FORERUNNER® 245/245 MUSIC

Príručka používateľa

© 2019 Garmin Ltd. alebo dcérske spoločnosti

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

Garmin®, logo Garmin, ANT+®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, Forerunner®, TracBack®, VIRB® a Virtual Partner® sú ochranné známky spoločnosti Garmin Ltd. alebo jej dcérskych spoločností registrované v USA a v iných krajinách. Body Battery™, Connect IQ™, Firstbeat Analytics™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Move IQ™, HRM-Pro™, HRM-Run™, HRM-Swim™, HRM-Tri™, tempe™, TrueUp™, Varia™ a Varia Vision™ sú ochranné známky spoločnosti Garmin Ltd. alebo jej dcérskych spoločností. Tieto ochranné známky sa nesmú používať bez výslovného súhlasu spoločnosti Garmin.

Android™ je ochranná známka spoločnosti Google Inc. Apple®, iTunes® a Mac® sú ochranné známky spoločnosti Apple Inc. registrované v USA a v ďalších krajinách. Slovnú známku a logá BLUETOOTH® vlastní spoločnosť Bluetooth SIG, Inc. a každé použitie týchto znáмок spoločnosťou Garmin podlieha licencií. The Cooper Institute® a ďalšie súvisiace ochranné známky sú vlastníctvom organizácie The Cooper Institute. iOS® je ochranná známka spoločnosti Cisco Systems, Inc., ktorú spoločnosť Apple Inc. používa na základe licencie. Na softvér Spotify® sa vzťahujú licencie tretích strán, ktoré nájdete tu: <https://developer.spotify.com/legal/third-party-licenses>. Wi-Fi® je registrovaná obchodná známka spoločnosti Wi-Fi Alliance Corporation. Windows® a Windows NT® sú registrované ochranné známky spoločnosti Microsoft Corporation v USA a iných krajinách. Zwift™ je ochranná známka spoločnosti Zwift, Inc. Ďalšie ochranné známky a ochranné názvy sú majetkom príslušných vlastníkov.

Tento produkt je ANT+® certifikovaný. Na adrese www.thisisant.com/directory nájdete zoznam kompatibilných produktov a aplikácií.

M/N: A03568, AA3568

Obsah

Úvod.....	1
O zariadení.....	1
Stav a ikony stavu GPS.....	2
Nastavenie hodín.....	2
Spárovanie smartfónu so zariadením.....	3
Tipy pre existujúcich používateľov	
Garmin Connect.....	3
Povolenie upozornení Bluetooth.....	3
Zobrazenie upozornení.....	3
Správa upozornení.....	4
Prehrávanie zvukových signálov v smartfóne počas vašej aktivity.....	4
Vypnutie Bluetooth pripojenia smartfónu.....	4
Zapnutie a vypnutie upozornení na pripojenie alebo odpojenie smartfónu.....	4
Zobrazenie ponuky ovládacích prvkov.....	5
Beh.....	6
Aktivity a aplikácie.....	7
Spustenie aktivity.....	7
Tipy na zaznamenávanie aktivít.....	7
Zastavenie aktivity.....	8
Hodnotenie aktivity.....	8
Pridanie aktivity.....	8
Vytvorenie vlastnej aktivity.....	9
Interiérové aktivity.....	9
Virtuálny beh.....	9
Kalibrácia vzdialenosti na bežiacom páse.....	9
Zaznamenanie silového tréningu.....	10
Tipy na zaznamenávanie silových tréningov.....	10
Outdoor aktivity.....	10
Dráhový beh.....	11
Tipy na zaznamenávanie dráhového behu.....	11
Plávanie.....	11
Plávanie v bazéne.....	11
Zaznamenávanie vzdialenosti.....	12
Terminológia plávania.....	12
Typy záberov.....	12

Tipy týkajúce sa plaveckých aktivít..	12
Odpočinok počas plávania v bazéne.....	12
Funkcia automatického oddychu.....	13
Tréning s funkciou Drill Log (zaznamenávanie cvičenia).....	13
Prehrávanie zvukových signálov počas vašej aktivity.....	13

Tréning.....	14
Cvičenia.....	14
Trénovanie podľa cvičenia z aplikácie Garmin Connect.....	14
Vytvorenie vlastného cvičenia v aplikácii Garmin Connect.....	14
Odoslanie vlastného cvičenia do svojho zariadenia.....	14
Začatie cvičenia.....	15
Tréning denného odporúčaného cvičenia.....	15
Zapnutie a vypnutie výziev na denné odporúčané cvičenie.....	15
Tréning plávania v bazéne.....	15
Informácie o kalendári tréningov.....	16
Používanie tréningových plánov Garmin Connect.....	16
Adaptívne tréningové plány.....	16
Začatie dnešného cvičenia.....	16
Intervalové cvičenia.....	17
Vytvorenie intervalového cvičenia.....	17
Začatie intervalového cvičenia.....	17
Zastavenie intervalového cvičenia.....	17
Nastavenie tréningového cieľa.....	18
Zrušenie tréningového cieľa.....	18
Používanie funkcie Virtual Partner... ..	18
Tréning PacePro.....	19
Prevzatie plánu PacePro z aplikácie Garmin Connect.....	19
Spustenie plánu PacePro.....	20
Zastavenie plánu PacePro.....	20
Pretekávanie s predchádzajúcou aktivitou.....	21
Osobné rekordy.....	21
Zobrazenie vašich osobných rekordov.....	21
Obnova osobného rekordu.....	21

Vymazanie osobného rekordu	21
Vymazanie všetkých osobných rekordov	22
Používanie metronómu	22
Nastavenie vášho profilu používateľa	22
Kondičné ciele	22
Informácie o zónach srdcového tepu	23
Nastavenie zón srdcového tepu	23
Nastavenie zón srdcového tepu pomocou zariadenia	23
Výpočty zón srdcového tepu	24
Pozastavenie tréningového stavu	24
Obnovenie pozastaveného tréningového stavu	24

Sledovanie aktivity..... 24

Automatický cieľ	25
Používanie upozornenia na pohyb	25
Zapnutie funkcie Upozornenie na pohyb	25
Sledovanie spánku	25
Používanie automatického sledovania spánku	25
Používanie režimu Nerušiť	26
Minúty intenzívneho cvičenia	26
Naberanie minút intenzívneho cvičenia	26
Udalosti Garmin Move IQ™	26
Nastavenia sledovania aktivity	26
Vypnutie sledovania aktivity	26

Inteligentné funkcie..... 27

Funkcie s pripojením cez Bluetooth	27
Aktualizácia softvéru prostredníctvom aplikácie Garmin Connect	27
Manuálna synchronizácia údajov s aplikáciou Garmin Connect	27
Vyhľadanie strateného mobilného zariadenia	28
Miniaplikácie	28
Zobrazenie miniaplikácií	29
Informácie o miniaplikácii Môj deň	29
Zobrazenie miniaplikácie s počasím	29
Sledovanie hydratácie	29

Sledovanie menštruačného cyklu	30
Connect IQ Funkcie	30
Preberanie funkcií Connect IQ	30
Preberanie funkcií Connect IQ pomocou počítača	30
Funkcie s pripojením cez Wi-Fi	30
Pripájanie k sieti Wi-Fi	31
Bezpečnostné a monitorovacie funkcie	31
Pridávanie kontaktov pre prípad núdze	31
Zapnutie a vypnutie funkcie rozpoznania nehôd	32
Žiadosť o pomoc	32
Zdieľanie udalosti naživo	32

Funkcie srdcového tepu..... 32

Srdcový tep z monitora na zápästí	33
Nosenie hodín	33
Tipy týkajúce sa chybných údajov o srdcovom tepe	33
Prenos údajov o srdcovom tepe do zariadení Garmin	34
Prenos údajov o srdcovom tepe počas aktivity	34
Nastavenie upozornenia na nezvyčajný srdcový tep	34
Vypnutie monitora srdcového tepu na zápästí	35
Dynamika behu	35
Zobrazenie miniaplikácie srdcového tepu	35
Tréning s funkciou dynamiky behu	36
Farebné zóny a hodnoty dynamiky behu	37
Údaje o pomere doby kontaktu so zemou	37
Údaje o vertikálnej oscilácii a vertikálnom pomere	38
Tipy pre prípad chýbajúcich údajov dynamiky behu	38
Merania výkonu	39
Vypnutie upozornení na výkon	39
Automatická detekcia srdcového tepu	40
Synchronizácia aktivít a meraní výkonnosti	40

Tréningový stav	40
Tipy na zistenie tréningového stavu	41
Informácie o odhadovaných hodnotách VO2 max.	41
Získanie odhadu hodnoty VO2 max. pre beh	42
Vypnutie zaznamenávania max. VO2	42
Čas zotavenia	42
Zobrazenie vášho času zotavenia	42
Srdcový tep zotavovania	43
Tréningová záťaž	43
Zobrazenie vašich odhadovaných časov pretekov	43
Výkonnostná podmienka	43
Informácie o funkcii Training Effect	44
Pulzový oxymeter	44
Ako získať údaje z pulzového oxymetra	45
Zapnutie funkcie Sledovanie počas spánku pomocou pulzového oxymetra	45
Tipy v prípade chybných meraní pulzového oxymetra	45
Používanie miniaplikácie na meranie úrovne námahy	46
Body Battery	46
Zobrazenie miniaplikácie Body Battery	47
Tipy pre Vylepšené Body Battery údaje	48
Miniaplikácia Štatistiky zdravotného stavu	48

Hudba..... 48

Pripojenie k externému poskytovateľovi	48
Preberanie audio obsahu od externého poskytovateľa	49
Odpojenie od externého poskytovateľa	49
Spotify®	49
Preberanie zvukového obsahu od Spotify	49

Stiahnutie vlastného zvukového obsahu	50
Počúvanie hudby	50
Ovládacie prvky prehrávania hudby	51
Zmena zvukového režimu	51
Ovládanie prehrávania hudby na pripojenom smartfóne	52
Pripojenie slúchadiel Bluetooth	52

História..... 52

Zobrazenie histórie	52
Zobrazenie času v každej zóne srdcového tepu	53
Zobrazenie súhrnov dát	53
Vymazanie histórie	53
Správa údajov	53
Vymazávanie súborov	53
Odpojenie kábla USB	54
Garmin Connect	54
Synchronizácia údajov s aplikáciou Garmin Connect	55
Používanie funkcie Garmin Connect na vašom počítači	55

Navigácia..... 55

Dráhy	55
Sledovanie dráhy na vašom zariadení	55
Uloženie aktuálnej polohy	55
Upravenie uložených polôh	56
Vymazanie všetkých uložených polôh	56
Navigácia k počiatočnému bodu počas aktivity	56
Navigácia do začiatočného bodu vašej poslednej uloženej aktivity	57
Navigácia do uloženej polohy	57
Mapa	57
Pridanie mapy do aktivity	57
Posúvanie a priblíženie mapy	58
Nastavenia mapy	58

Bezdrôtové snímače..... 58

Párovanie bezdrôtových snímačov	58
Krokomer	58
Beh s krokomerom	59
Kalibrácia krokomera	59

Vylepšenie kalibrácie	
krokomera	59
Manuálna kalibrácia krokomera...	59
Nastavenie zaznamenávania údajov o	
rýchlosti a vzdialenosti	
prostredníctvom krokomera	60
Používanie voliteľného snímača rýchlosti	
alebo kadencie na bicykel	60
Prehľad o situácii	60
Používanie ovládacích prvkov kamery	
Varia	60
tempe	60

Prispôsobenie zariadenia..... 61

Prispôsobenie zoznamu aktivít	61
Prispôsobenie okruhu miniaplikácií	61
Prispôsobenie ponuky ovládacích	
prvkov	61
Nastavenia aktivít	62
Prispôsobenie obrazoviek s	
údajmi	63
Upozornenia	63
Zapnutie Auto Pause	64
Nastavenie upozornenia	64
Auto Lap	65
Označovanie okruhov podľa	
vzdialenosti	65
Zapnutie sebahodnotenia	65
Zapnutie a vypnutie tlačidla kola	66
Používanie automatického	
rolovania	66
Zmena nastavenia GPS	66
GPS a iné satelitné systémy	66
UltraTrac	67
Nastavenie veľkosti bazéna	67
Nastavenia časového limitu na úsporu	
energie	67
Odstránenie aktivity alebo aplikácie	67
Nastavenia vzhľadu hodiniek	67
Prispôsobenie vzhľadu hodiniek	68
Nastavenia systému	68
Nastavenia času	69
Zmena nastavení podsvietenia	69
Nastavenie zvukov zariadenia	69
Zmena merných jednotiek	69
Zobrazenie tempa alebo rýchlosti	69
Režim rozšíreného zobrazenia	70
Hodiny	70

Synchronizácia času s GPS	70
Manuálne nastavenie času	70
Nastavenie budíka	70
Vymazanie budíka	70
Spustenie časovača	
odpočítavania	70
Používanie stopiek	71
Diaľkový ovládač VIRB	71
Ovládanie VIRB akčnej kamery	71
Ovládanie akčnej kamery VIRB počas	
aktivity	72

Informácie o zariadení..... 72

Zobrazenie informácií o zariadení	72
Zobrazenie elektronického štítku s	
informáciami o predpisoch a ich	
dodržiavaní	72
Nabíjanie zariadenia	73
Tipy na nabíjanie zariadenia	73
Starostlivosť o zariadenie	73
Čistenie hodiniek	74
Výmena remienkov	74
Technické údaje	75

Riešenie problémov..... 75

Aktualizácie produktov	75
Nastavenie aplikácie Garmin	
Express	76
Ako získať ďalšie informácie	76
Sledovanie aktivity	76
Počet krokov prejdenných za deň sa	
nezobrazuje	76
Môj krokomer sa javí nepresný	76
Moje zariadenie je v nesprávnom	
jazyku	76
Počty krokov na zariadení a v mojom	
účte Garmin Connect sa	
nezhodujú	76
Minúty intenzívneho cvičenia	
blikajú	77
Vyhľadanie satelitných signálov	77
Zlepšenie príjmu satelitného signálu	
GPS	77
Reštartovanie zariadenia	77
Obnovenie všetkých predvolených	
nastavení	77
Aktualizácia softvéru prostredníctvom	
aplikácie Garmin Connect	78

Aktualizácia softvéru prostredníctvom Garmin Express.....	78
Je môj smartfón kompatibilný s mojím zariadením?	78
Môj telefón sa nepripojí k zariadeniu	78
Maximalizácia výdrže batérie.....	79
Ako môžem manuálne spárovať ANT+ snímače?	79
Môžem s hodinkami použiť snímač Bluetooth?	79
Hudba sa preruší alebo moje slúchadlá nezostanú pripojené.....	80

Príloha.....80

Dátové polia	80
Informácie o zónach srdcového tepu..	83
Výpočty zón srdcového tepu	84
Štandardná klasifikácia na základe hodnoty VO2 Max.....	84
Veľkosť a obvod kolesa	85
Definície symbolov	87

Úvod

⚠ VAROVANIE

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

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

O zariadení



① LIGHT	Stlačením tlačidla zapnete zariadenie. Stlačením tlačidla zapnete a vypnete podsvietenie. Podržaním zobrazíte ponuku ovládacích prvkov.
② START STOP	Stlačením tlačidla spustíte a zastavíte časovač aktivity. Stlačením tlačidla vyberiete možnosť alebo potvrdíte správu.
③ BACK	Stlačením tlačidla sa vrátite na predchádzajúcu obrazovku. Stlačením tlačidla zaznamenáte okruh počas aktivity.
④ DOWN	Stlačením tlačidla sa môžete posúvať v miniaplikáciách, obrazovkách s údajmi, možnostiach a nastaveniach. Podržaním otvoríte ponuku ovládacích prvkov hudby (<i>Ovládacie prvky prehrávania hudby, strana 51</i>).
⑤ UP	Stlačením tlačidla sa môžete posúvať v miniaplikáciách, obrazovkách s údajmi, možnostiach a nastaveniach. Podržaním zobrazíte ponuku.

Stav a ikony stavu GPS

Kruh a ikony stavu GPS dočasne pokrývajú každú obrazovku s údajmi. V prípade exteriérových aktivít má kruh stavu zelenú farbu, ak je systém GPS pripravený. Blikajúca ikona znamená, že vaše zariadenie vyhľadáva signál. Neprerušovane svietiacia ikona znamená, že sa našiel signál z pripojeného snímača.

GPS	Stav GPS
	Stav batérie
	Stav pripojenia smartfónu
	Stav technológie Wi-Fi®.
	Stav monitora srdcového tepu
	Stav krokomera
	Stav funkcie Running Dynamics Pod
	Stav snímačov rýchlosti a kadencie
	Stav svetiel bicykla
	Stav radaru bicykla
	Stav režimu rozšíreného displeja
	Stav snímača teple™
	Stav kamery VIRB®

Nastavenie hodín

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

- Spárujte zariadenie Forerunner so svojim smartfónom použitím aplikácie Garmin Connect™ ([Spárovanie smartfónu so zariadením, strana 3](#)).
- Nastavte bezpečnostné funkcie ([Bezpečnostné a monitorovacie funkcie, strana 31](#)).
- Nastavte hudbu ([Hudba, strana 48](#)).
- Nastavte sieť Wi-Fi ([Pripájanie k sieti Wi-Fi, strana 31](#)).

Spárovanie smartfónu so zariadením

Ak chcete používať funkcie s pripojením zariadenia Forerunner, zariadenie musí byť spárované priamo cez aplikáciu Garmin Connect, nie cez nastavenia Bluetooth® v smartfóne.

1 Z obchodu s aplikáciami v smartfóne nainštalujte aplikáciu Garmin Connect a otvorte ju.

2 Smartfón umiestnite do vzdialenosti najviac 10 m (33 stôp) od zariadenia.

3 Stlačením tlačidla **LIGHT** zapnete zariadenie.

Pri prvom zapnutí zariadenia je zariadenie v režime párovania.

TIP: ak chcete manuálne spustiť režim párovania, podržte tlačidlo **UP** a potom vyberte položky  > **Telefón** > **Spárovať telefón**.

4 Vyberte možnosť prídania zariadenia do konta Garmin Connect:

- Ak párujete zariadenie s aplikáciou Garmin Connect prvýkrát, postupujte podľa zobrazených pokynov.
- Ak ste s aplikáciou Garmin Connect už spárovali iné zariadenie, vyberte ponuku  alebo , potom vyberte položky **Zariadenia Garmin** > **Pridať zariadenie** a postupujte podľa pokynov na obrazovke.

Tipy pre existujúcich používateľov Garmin Connect

1 V aplikácii Garmin Connect vyberte možnosť  alebo .

2 Zvoľte položku **Zariadenia Garmin** > **Pridať zariadenie**.

Povolenie upozornení Bluetooth

Skôr ako bude možné povoliť upozornenia, musíte spárovať zariadenie Forerunner s kompatibilným mobilným zariadením ([Spárovanie smartfónu so zariadením, strana 3](#)).

1 Podržte tlačidlo so **UP**.

2 Vyberte položky  > **Telefón** > **Smart upozornenia** > **Stav** > **Zapnúť(é)**.

3 Vyberte položku **Počas aktivity**.

4 Vyberte preferované upozornenie.

5 Vyberte preferovaný zvuk.

6 Vyberte položku **Nie počas aktivity**.

7 Vyberte preferované upozornenie.

8 Vyberte preferovaný zvuk.

9 Vyberte položku **Ochrana osobných údajov**.

10 Vyberte preferenciu súkromia.

11 Vyberte položku **Časový limit**.

12 Vyberte množstvo času, kedy sa bude na obrazovke zobrazovať upozornenie na nové oznámenie.

13 Vyberte položku **Podpis** na prídanie podpisu v odpovediach textových správ.

Zobrazenie upozornení

1 Ak chcete zobraziť miniaplikáciu s upozorneniami, na úvodnej obrazovke hodínok stlačte tlačidlo **UP** alebo **DOWN**.

2 Stlačte tlačidlo **START**.

3 Vyberte požadované upozornenie.

4 Stlačením tlačidla **DOWN** zobrazíte ďalšie možnosti.

5 Stlačením tlačidla **BACK** sa vrátite na predchádzajúcu obrazovku.

Správa upozornení

Pomocou kompatibilného smartfónu môžete spravovať upozornenia, ktoré sa objavujú na zariadení Forerunner.

Vyberte možnosť:

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

Prehrávanie zvukových signálov v smartfóne počas vašej aktivity

Pred nastavením zvukových signálov musíte mať spárovaný smartfón s aplikáciou Garmin Connect s vašim zariadením Forerunner.

V aplikácii Garmin Connect môžete nastaviť, aby vám v smartfóne prehrávala motivačné hlásenia o stave počas behu alebo inej aktivity. Zvukové signály zahŕňajú počet okruhov a čas okruhu, tempo alebo rýchlosť a údaje o srdcovom tepe. Počas zvukového signálu aplikácia Garmin Connect stíši primárny zvuk v smartfóne a prehrá hlásenie. V aplikácii Garmin Connect môžete prispôsobiť úrovne hlasitosti.

POZNÁMKA: ak máte zariadenie Forerunner 245 Music, zvukové signály na zariadení môžete aktivovať prostredníctvom vašich pripojených slúchadiel, a to bez použitia pripojeného smartfónu ([Prehrávanie zvukových signálov počas vašej aktivity, strana 13](#)).

POZNÁMKA: predvolene je aktivovaný zvukový signál Upozornenie na kolo.

- 1 V aplikácii Garmin Connect vyberte možnosť  alebo .
- 2 Vyberte položku **Zariadenia Garmin**.
- 3 Vyberte zariadenie.
- 4 Vyberte položky **Možnosti aktivity > Zvukové signály**.

Vypnutie Bluetooth pripojenia smartfónu

Pripojenie smartfónu Bluetooth môžete vypnúť z ponuky ovládacích prvkov.

POZNÁMKA: do ponuky ovládacích prvkov môžete pridať voliteľné možnosti ([Prispôbenie ponuky ovládacích prvkov, strana 61](#)).

- 1 Podržaním tlačidla **LIGHT** zobrazte ponuku ovládacích prvkov
- 2 Výberom možnosti  vypnete pripojenie smartfónu Bluetooth na vašom zariadení Forerunner.
Postup vypnutia technológie Bluetooth na mobilnom zariadení nájdete v príručke používateľa pre mobilné zariadenie.

Zapnutie a vypnutie upozornení na pripojenie alebo odpojenie smartfónu

Zariadenie Forerunner si môžete nastaviť tak, aby vás upozornilo v prípade pripojenia alebo odpojenia smartfónu spárovaného prostredníctvom bezdrôtovej technológie Bluetooth.

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

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

Zobrazenie ponuky ovládacích prvkov

Ponuka ovládacích prvkov obsahuje možnosti, ako je zapnutie režimu nerušenia, zamknutie tlačidiel a vypnutie zariadenia.

POZNÁMKA: v ponuke ovládacích prvkov môžete možnosti pridávať, meniť ich poradie a odstraňovať (*Prispôsobenie ponuky ovládacích prvkov, strana 61*).

1 Na akejkoľvek obrazovke podržte tlačidlo **LIGHT**.



2 Pomocou tlačidiel **UP** alebo **DOWN** sa posúvate po jednotlivých možnostiach.

Beh

Prvá kondičná aktivita, ktorú zaznamenáte na svojom zariadení, môže byť beh, jazda alebo akákoľvek outdoorová aktivita. Pred začatím aktivity môže byť potrebné zariadenie nabiť ([Nabíjanie zariadenia, strana 73](#)). Zariadenie zaznamenáva údaje o aktivite iba vtedy, keď je spustený časovač aktivít.

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



POZNÁMKA: na zariadení Forerunner 245 Music podržte počas aktivity stlačené tlačidlo DOWN, čím zobrazíte ovládače hudby ([Ovládacie prvky prehrávania hudby, strana 51](#)).

- 5 Po dokončení behu vyberte položku **STOP**.
- 6 Vyberte možnosť:
 - Výberom položky **Pokračovať** znova spustíte časovač aktivity.
 - Výberom položky **Uložiť** aktivitu uložíte a vynulujete časovač aktivity. Beh môžete vybrať a zobrazíť jeho prehľad.



POZNÁMKA: ďalšie možnosti behu nájdete v časti [Zastavenie aktivity, strana 8](#).

Aktivity a aplikácie

Hodinky môžete používať pri interiérových, exteriérových, atletických a fitness aktivitách. Keď spustíte aktivitu, hodinky zobrazujú a zaznamenávajú údaje snímača. Môžete si vytvoriť vlastné aktivity alebo nové aktivity na základe predvolených aktivít ([Vytvorenie vlastnej aktivity, strana 9](#)). Po dokončení aktivít ich môžete uložiť a zdieľať s komunitou Garmin Connect.

Aktivity a aplikácie Connect IQ™ môžete do svojich hodínok taktiež pridať pomocou aplikácie Connect IQ ([Connect IQ Funkcie, strana 30](#)).

Ďalšie informácie o sledovaní aktivity a presnosti merania zdravotného stavu nájdete na adrese garmin.com/ataccuracy.

Spustenie aktivity

Po spustení aktivity sa automaticky zapne funkcia GPS (ak sa vyžaduje). Ak máte voliteľný bezdrôtový snímač, môžete ho spárovať so Forerunner zariadením ([Párovanie bezdrôtových snímačov, strana 58](#)).

1 Na úvodnej obrazovke hodínok vyberte tlačidlo **START**.

2 Vyberte aktivitu.

POZNÁMKA: aktivity nastavené ako obľúbené sa v zozname zobrazujú ako prvé ([Prispôbenie zoznamu aktivít, strana 61](#)).

3 Vyberte možnosť:

- Vyberte aktivitu spomedzi obľúbených.
- Vyberte položku  a zvolte aktivitu z rozšíreného zoznamu aktivít.

4 Ak aktivita vyžaduje signál GPS, vyjdite von na miesto s priamym výhľadom na oblohu.

5 Počkajte, kým sa objaví **GPS**.

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

6 Stlačením položky **START** spustíte časovač aktivity.

Zariadenie zaznamenáva údaje o aktivite iba vtedy, keď je spustený časovač aktivít.

POZNÁMKA: na zariadení Forerunner 245 Music podržte počas aktivity stlačené tlačidlo **DOWN**, čím zobrazíte ovládače hudby ([Ovládacie prvky prehrávania hudby, strana 51](#)).

Tipy na zaznamenávanie aktivít

- Pred začiatkom aktivity zariadenie nabite ([Nabíjanie zariadenia, strana 73](#)).
- Stlačením tlačidla **BACK** zaznamenáte okruhy, začnete novú sériu alebo pozíciu alebo prejdete na ďalší tréningový krok.
- Potiahnutím prstom nahor **UP** alebo **DOWN** nadol zobrazíte ďalšie stránky s údajmi.

Zastavenie aktivity

1 Stlačte tlačidlo **STOP**.

2 Vyberte možnosť:

- Ak chcete obnoviť aktivitu, vyberte položku **Pokračovať**.
- Ak chcete uložiť aktivitu a vrátiť sa do režimu hodín, vyberte položku **Uložiť** >  > **Hotovo**.
POZNÁMKA: ak je zapnuté sebahodnotenie, môžete zadať svoju vnímanú námahu pri aktivite ([Zapnutie sebahodnotenia, strana 65](#)).
- Ak chcete prerušiť aktivitu a vrátiť sa k nej neskôr, vyberte položku **Obnoviť neskôr**.
- Ak chcete označiť okruh, vyberte položku, vyberte položku **Kolo**.
- Ak sa chcete 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** > **Vzdušnou čiarou**.
POZNÁMKA: táto funkcia je k dispozícii len na aktivity, ktoré používajú GPS.
- Ak chcete zmeniť rozdiel medzi srdcovým tepom na konci aktivity a srdcovým tepom o dve minúty neskôr, vyberte položku **ST zotavenia** a počkajte, kým časovač odpočíta čas.
- Ak chcete vymazať aktivitu a vrátiť sa do režimu hodín, vyberte položky **Odhodiť** > **Áno**.

POZNÁMKA: po zastavení aktivity ju zariadenie po 30 minútach automaticky uloží.

Hodnotenie aktivity

Predtým, ako budete môcť vyhodnotiť aktivitu, musíte vo svojich hodinkách Forerunner povoliť nastavenie sebahodnotenia ([Zapnutie sebahodnotenia, strana 65](#)).

POZNÁMKA: táto funkcia nie je dostupná pre všetky aktivity.

1 Po dokončení aktivity vyberte položku **Uložiť** ([Zastavenie aktivity, strana 8](#)).

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.

Pridanie aktivity

Vaše zariadenie sa dodáva s niekoľkými predinštalovanými bežnými interiérovými a exteriérovými aktivitami. Tieto aktivity si môžete pridať do zoznamu aktivít.

1 Vyberte položku **START**.

2 Vyberte položku **Pridať**.

3 Vyberte aktivitu v zozname

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

5 Vyberte miesto v zozname aktivít.

6 Stlačte tlačidlo **START**.

Vytvorenie vlastnej aktivity

- 1 Na úvodnej obrazovke hodinek vyberte položky **START** > **Pridať**.
- 2 Vyberte možnosť:
 - Vyberte položku **Kopírovať aktivitu** a vytvorte vlastnú aktivitu na základe jednej z vašich uložených aktivít.
 - Ak chcete vytvoriť novú vlastnú aktivitu, vyberte položku **Iné**.
- 3 V prípade potreby vyberte typ aktivity.
- 4 Vyberte názov alebo zadajte vlastný názov.
Rovnaké názvy aktivít sa líšia číslom, napríklad: Bicyklovanie(2).
- 5 Vyberte možnosť:
 - Vyberte možnosť prispôsobenia špecifických nastavení aktivity. Môžete napríklad prispôsobiť obrazovky s údajmi alebo automatické funkcie.
 - Ak chcete uložiť a používať vlastnú aktivitu, vyberte položku **Hotovo**.
- 6 Ak chcete pridať aktivitu do zoznamu obľúbených, vyberte položku **Áno**.

Interiérové aktivity

Hodinky možno použiť pri tréningu v interiéri, napríklad pri behu na trati v hale alebo pri používaní stacionárneho bicykla. Systém GPS je počas aktivít v interiéri ([Nastavenia aktivít, strana 62](#)) vypnutý.

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

TIP: držanie sa riadidiel bežiaceho pásu znižuje presnosť.

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

Virtuálny beh

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

- 1 Zvoľte **START** > **Virtuálny beh**.
- 2 Otvorte svoj tablet, laptop alebo smartfón, otvorte aplikáciu Zwift™ alebo inú tréningovú aplikáciu.
- 3 Ak chcete spustiť aktivitu behu a spárovať zariadenia, postupujte podľa pokynov na obrazovke.
- 4 Stlačením položky **START** spustíte časovač aktivity.
- 5 Po dokončení behu vyberte tlačidlo **STOP**, čím zastavíte časovač aktivity.

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 1,5 km (1 míle). Ak používate rôzne bežiace pásy, môžete kalibráciu aktualizovať manuálne pri každej zmene bežiacich pásov.

- 1 Začnite aktivitu na bežiacom páse ([Spustenie aktivity, strana 7](#)), a prebehnite aspoň 1,5 km (1 míľu) na bežiacom páse.
- 2 Po dokončení behu vyberte položku **STOP**.
- 3 Vyberte možnosť:
 - Ak vzdialenosť bežiaceho pásu kalibrujete prvýkrát, vyberte položku **Uložiť**.
Zariadenie vyžiada dokončenie kalibrácie bežiaceho pásu.
 - Na manuálnu kalibráciu vzdialenosti bežiaceho pásu po prvej kalibrácii vyberte položku **Kalibrovať a uložiť** > **Áno**.
- 4 Skontrolujte prejdenu vzdialenosť na displeji bežiaceho pásu a zadajte vzdialenosť do svojho zariadenia.

Zaznamenanie silového tréningu

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

1 Stlačte tlačidlo **START**.

2 Vyberte položku **Sila**.

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

3 Vyberte cvičenie.

POZNÁMKA: ak v hodinkách nemáte stiahnuté žiadne silové cvičenia, môžete zvoliť možnosť **Voľne > START** a prejsť na krok 6.

4 Ak chcete zobrazíť kroky cvičenia (voliteľné), stlačte možnosť **DOWN**.

TIP: počas sledovania krokov cvičenia môžete stlačením tlačidla **START** zobrazíť animáciu zvoleného cvičenia, ak je k dispozícii.

5 Stlačením tlačidla **START > Cvičiť > START** spustíte časovač sérií.

6 Spustíte prvú sériu.

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

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

7 Na dokončenie série stlačte **BACK**.

Hodinky zobrazia celkový počet opakovaní v sérii. Po niekoľkých sekundách sa zobrazí časovač oddychu.

8 V prípade potreby upravte počet opakovaní.

TIP: môžete tiež pridať váhu použitú pre danú sériu.

9 Po skončení oddychu stlačte **BACK** a začnete novú sériu.

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

11 Po poslednej sérii stlačte **STOP** na zastavenie časovača sérií.

12 Zvoľte možnosť **Zastaviť cvičenie > Uložiť**.

Tipy na zaznamenávanie silových tréningov

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

Outdoor aktivity

Zariadenie Forerunner sa dodáva s vopred nahratými outdoor aktivitami, ako sú beh a bicyklovanie. Pri outdoor aktivitách sa zapne GPS. Môžete si pridať nové aktivity na základe predvolených aktivít, ako sú chôdza alebo veslovanie. Do vášho zariadenia si tiež môžete pridať vlastné aktivity. ([Vytvorenie vlastnej aktivity, strana 9](#)).

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 Zvoľte **START > Dráhový beh**.
- 3 Čakajte, kým zariadenie nájde satelity.
- 4 Ak bežíte v dráhe 1, prejdite na krok 10.
- 5 Podržte tlačidlo **UP**.
- 6 Zvoľte nastavenia aktivity.
- 7 Stlačte tlačidlo **Číslo dráhy**.
- 8 Zvoľte číslo dráhy.
- 9 Dvojitém stlačením tlačidla **BACK** sa vrátite na obrazovku časovača aktivity.
- 10 Stlačte tlačidlo **START**.
- 11 Bežte okolo trate.

Po odbehnutí 3 okruhov vaše zariadenie zaznamená rozmery trate a nakalibruje jej vzdialenosť.

- 12 Po dokončení behu zvoľte **STOP > Uložiť**.

Tipy na zaznamenávanie dráhového behu

- Pred začatím dráhového behu počkajte, kým sa indikátor stavu GPS nerozsvieti nazeleno.
- Pri prvom behu na neznámej trati zabehnite minimálne 3 kolá, aby ste nakalibrovali vzdialenosť trate. Okruh by ste mali dobehnúť mierne za svoj východiskový bod.
- Každý okruh bežte v tej istej dráhe.

POZNÁMKA: predvolená vzdialenosť Auto Lap® je 1 600 m alebo 4 okruhy okolo trate.

- Ak bežíte v inej dráhe ako je dráha 1, nastavte číslo dráhy v nastaveniach aktivity.

Plávanie

OZNÁMENIE

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

Plávanie v bazéne

Profil aktivít plávania v bazéne môžete použiť na zaznamenávanie svojich údajov o plávaní vrátane vzdialenosti, tempa ako aj počtu a typu záberov.

- 1 Zvoľte položku **START > Pl. v bazéne**.
Pri prvom výbere profilu aktivít plávania v bazéne si musíte vybrať veľkosť bazéna alebo zadať vami zvolenú veľkosť.
- 2 Stlačením položky **START** spustíte časovač aktivity.
- 3 Na začiatku a konci každého časového úseku oddychu vyberte položku **BACK**.
- 4 Po dokončení aktivity vyberte položku **START > Uložiť**.

TIP: ak chcete zobrazit údaje o srdcovom tepe počas plávania, môžete pridať polia s údajmi o srdcovom tepe (*Prispôbenie obrazoviek s údajmi, strana 63*).

Zaznamenávanie vzdialenosti

Zariadenie Forerunner meria a zaznamenáva vzdialenosť podľa dokončených dĺžok bazéna. Aby sa zobrazila presná vzdialenosť, veľkosť bazéna musí byť zadaná správne ([Nastavenie veľkosti bazéna, strana 67](#)).

TIP: na dosiahnutie presných výsledkov zaplávať celú dĺžku a použite jeden typ záberu pre celú dĺžku. Pri odpočinku stopky pozastavte.

TIP: aby ste zariadeniu pomohli počítať vaše dĺžky, silno sa odrazte od steny bazéna a pred prvým záberom splývajte.

TIP: pri prevádzaní cvičenia musíte zastaviť časovač alebo použiť funkciu záznamu cvičenia ([Tréning s funkciou Drill Log \(zaznamenávanie cvičenia\), strana 13](#)).

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 so zariadením 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. Hodnota SWOLF meria efektívnosť plávania a – podobne ako pri golfe – nižšie skóre je lepšie.

Typy záberov

Zisťovanie typu záberov je k dispozícii len pri plávaní v bazéne. Typ záberu sa zistí na konci dĺžky. Typy záberov sa zobrazujú v histórii plávania a na vašom účte Garmin Connect. Typ záberu si tiež môžete zvoliť ako vlastné údajové pole ([Prispôbenie obrazoviek s údajmi, strana 63](#)).

Kraul	Voľný štýl
Znak	Znak
Prsia	Prsia
Motýlik	Motýľ
Zmiešané	Viac ako jeden typ záberu v jednom intervale
Cvičenie	Používa sa spolu s funkciou zaznamenávania cvičenia (Tréning s funkciou Drill Log (zaznamenávanie cvičenia), strana 13)

Tipy týkajúce sa plaveckých aktivít

- Ak chcete pred začatím plaveckej aktivity v bazéne vybrať veľkosť bazéna alebo zadať vlastnú veľkosť, postupujte podľa pokynov na obrazovke.
Pri najbližšom začatí plaveckej aktivity v bazéne použije zariadenie túto veľkosť bazéna. Veľkosť bazéna môžete zmeniť, keď podržíte tlačidlo UP, vyberiete nastavenia aktivity a vyberiete položku Veľkosť bazéna.
- Ak chcete zaznamenať odpočinok počas plávania v bazéne, stlačte tlačidlo **BACK**.
Zariadenie automaticky zaznamená intervaly a dĺžky v rámci plávania v bazéne.

Odpočinok počas plávania v bazéne

Predvolená obrazovka odpočinku zobrazuje dva časovače oddychu. Taktiež zobrazuje čas a vzdialenosť v rámci posledného dokončeného intervalu.

POZNÁMKA: údaje o plávaní sa počas odpočinku nezaznamenávajú.

- Ak chcete začať odpočinok, vyberte počas plaveckej aktivity položku **BACK**.
Zobrazenie sa prehodí na biely text na čiernom pozadí a zobrazí sa obrazovka odpočinku.
- Ak chcete počas odpočinku zobrazíť iné obrazovky s údajmi (voliteľné), stlačte tlačidlo **UP** alebo **DOWN**.
- Ak chcete pokračovať v plávaní, vyberte položku **BACK**.
- Opakujte tento postup pri ďalších intervaloch odpočinku.

Funkcia automatického oddychu

Funkcia automatického oddychu je k dispozícii len pre plávanie v bazéne. Vaše zariadenie automaticky zistí, kedy odpočívate, a zobrazí sa obrazovka odpočinku. Ak odpočívate dlhšie ako 15 sekúnd, zariadenie automaticky vytvorí interval oddychu. Keď začnete znova plávať, zariadenie automaticky začne nový interval plávania. Funkciu automatického režimu oddychu môžete zapnúť v možnostiach aktivity ([Nastavenia aktivít, strana 62](#)).

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

Ak nechcete používať funkciu automatického oddychu, môžete vybrať BACK a začiatok a koniec každého intervalu oddychu označiť manuálne.

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 zobrazíť obrazovku funkcie zaznamenávania cvičenia počas aktivity plávania v bazéne, stlačte tlačidlo **UP** alebo **DOWN**.
- 2 Výberom položky **BACK** spustíte časovač cvičenia.
- 3 Po dokončení intervalu cvičenia, stlačte položku **BACK**.
Časovač cvičenia sa zastaví, ale časovač aktivity pokračuje v zaznamenávaní celého plaveckého tréningu.
- 4 Zvoľte vzdialenosť pre dokončené cvičenie.
Zvýšenia vzdialenosti vychádzajú z veľkosti bazénu vybranej pre profil aktivity.
- 5 Vyberte možnosť:
 - Ak chcete začať ďalší interval cvičenia, vyberte položku **BACK**.
 - Ak chcete začať interval plávania, stlačte tlačidlo **UP** alebo **DOWN** na návrat na obrazovky plaveckého tréningu.

Prehrávanie zvukových signálov počas vašej aktivity

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

POZNÁMKA: táto funkcia nie je dostupná pre všetky aktivity.

- 1 Podržte **UP** na úvodnej obrazovke hodínok.
- 2 Vyberte položku  > **Zvukové signály**.
- 3 Vyberte možnosť:
 - Ak chcete počuť signál pri každom okruhu, vyberte možnosť **Upozornenie na kolo**.
POZNÁMKA: predvolene je aktivovaný zvukový signál **Upozornenie na kolo**.
 - Ak si chcete signály prispôsobiť pomocou údajov o vašom tempe a rýchlosti, vyberte možnosť **Upozornenie na rýchlosť/tempo**.
 - Ak si chcete signály prispôsobiť pomocou údajov o vašom srdcovom tepe, vyberte možnosť **Upozornenie na srdcový tep**.
 - Ak chcete signály počuť pri spustení a zastavení časovača (a tiež pri použití funkcie Auto Pause®, vyberte možnosť **Udalosti časovača**.
 - Ak chcete signály počuť pri každom kroku cvičenia, vyberte možnosť **Tréningové upozornenia**.
 - Ak chcete počuť prehrávanie upozornení s aktivitou ako zvukového signálu, vyberte možnosť **Upozornenia aktivity**.
 - Ak si chcete vypočúť znenie zvuku pred zvukovým upozornením alebo signálom, vyberte položku **Zvukové tóny**.
 - Ak chcete zmeniť jazyk alebo dialekt hlasových upozornení, vyberte možnosť **Dialekt**.

Tréning

Cvičenia

Môžete si vytvoriť vlastné cvičenia, ktoré zahŕňajú ciele pre každú časť cvičenia a pre rozličné vzdialenosti, časy a kalórie. Cvičenia môžete vytvoriť alebo ich vyhľadať viac pomocou aplikácie Garmin Connect alebo si z aplikácie vybrať tréningový plán, v ktorom sú zahrnuté cvičenia, a odoslať ich do svojho zariadenia.

Pomocou aplikácie Garmin Connect si môžete naplánovať cvičenia. Cvičenia si môžete naplánovať vopred a uložiť ich vo svojom zariadení.

Trénovanie podľa cvičenia z aplikácie Garmin Connect

Ak si chcete stiahnuť cvičenie z aplikácie Garmin Connect, musíte mať vytvorený účet Garmin Connect ([Garmin Connect, strana 54](#)).

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

Vytvorenie vlastného cvičenia v aplikácii Garmin Connect

Pred vytvorením cvičenia v aplikácii Garmin Connect je potrebné mať založený účet Garmin Connect ([Garmin Connect, strana 54](#)).

- 1 V aplikácii Garmin Connect vyberte položku  alebo .
- 2 Vyberte položky **Tréning > Cvičenia > Vytvorenie tréningu**.
- 3 Vyberte aktivitu.
- 4 Vytvorte svoje vlastné cvičenie.
- 5 Vyberte položku **Uložiť**.
- 6 Zadaťte názov cvičenia a vyberte položku **Uložiť**.

Vo vašom zozname cvičení sa objaví nové cvičenie.

POZNÁMKA: toto cvičenie môžete odoslať do hodínok ([Odoslanie vlastného cvičenia do svojho zariadenia, strana 14](#)).

Odoslanie vlastného cvičenia do svojho zariadenia

Vlastné cvičenie, ktoré ste vytvorili, môžete pomocou aplikácie Garmin Connect odoslať do svojho zariadenia ([Vytvorenie vlastného cvičenia v aplikácii Garmin Connect, strana 14](#)).

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

Začatie cvičenia

Skôr ako budete môcť začať s cvičením, musíte prevziať cvičenie zo svojho účtu Garmin Connect.

- 1 Na úvodnej obrazovke hodínok vyberte položku **START**.
- 2 Vyberte aktivitu.
- 3 Podržte tlačidlo **UP**.
- 4 Vyberte položky **Tréning > Moje tréningy**.
- 5 Vyberte cvičenie.

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

- 6 Vyberte položku **Cvičiť**.
- 7 Stlačením tlačidla **START** spustíte časovač.

Po začatí cvičenia zariadenie zobrazí každý krok cvičenia, poznámky ku kroku (voliteľné), cieľ (voliteľné) a aktuálne údaje o cvičení.

Tréning denného odporúčaného cvičenia

Predtým, ako zariadenie navrhne denné cvičenie, je potrebné mať tréningový stav a odhadovanú hodnotu VO2 max. (*Tréningový stav, strana 40*).

- 1 Na úvodnej obrazovke hodínok vyberte tlačidlo **START**.
- 2 Vyberte možnosť **Beh**.
Zobrazí sa denné odporúčané cvičenie.
- 3 Vyberte položku **START** a zvolte požadovanú možnosť:
 - Ak chcete previesť cvičenie, vyberte položku **Cvičiť**.
 - Ak chcete cvičenie zrušiť, vyberte položku **Zrušiť**.
 - Ak chcete zobrazíť kroky cvičenia, vyberte položku **Kroky**.
 - Ak chcete aktualizovať cieľové nastavenie tréningu, vyberte položku **Typ cieľa**.
 - Ak chcete vypnúť oznámenia o cvičení, vyberte položku **Zakázať výzvu**.

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

Zapnutie a vypnutie výziev na denné odporúčané cvičenie

Denne odporúčané cvičenia sa odporúčajú na základe vašej histórie tréningov, hodnoty VO2 Max, spánku a času na zotavenie.

- 1 Na úvodnej obrazovke hodínok vyberte tlačidlo **START**.
- 2 Vyberte bežeckú aktivitu.
- 3 V prípade potreby vyberte položku **BACK** a cvičenie zrušíte.
- 4 Podržte tlačidlo **UP**.
- 5 Vyberte položky **Tréning > Cvičenia > Dnešný návrh**.
- 6 Stlačte tlačidlo **START**.
- 7 Vyberte položku **Zakázať výzvu** alebo **Povoliť výzvu**.

Tréning plávania v bazéne

Zariadenie vás môže previesť viacerými krokmi v rámci plaveckého cvičenia. Vytvoriť a odoslať plavecké cvičenie v bazéne môžete podobne ako pri *Vytvorenie vlastného cvičenia v aplikácii Garmin Connect, strana 14* a *Odoslanie vlastného cvičenia do svojho zariadenia, strana 14*.

- 1 Na obrazovke hodínok vyberte položku **START > Pl. v bazéne > Možnosti > Tréning**.
- 2 Vyberte možnosť:
 - Výberom položky **Moje tréningy** môžete spustiť cvičenia prevzaté z aplikácie Garmin Connect.
 - Výberom položky **Tréningový kalendár** môžete spustiť alebo zobrazíť naplánované cvičenia.
- 3 Postupujte podľa pokynov na obrazovke.

Informácie o kalendári tréningov

Kalendár tréningov v zariadení je rozšírením kalendáru tréningov alebo plánu, ktorý si nastavíte v aplikácii 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 miniaplikácii kalendára. Keď v kalendári vyberiete niektorý deň, môžete si pozrieť príslušné cvičenie alebo ho absolvovať. Naplánované cvičenie zostane v zariadení 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 z aplikácie Garmin Connect, musíte mať založený účet Garmin Connect ([Garmin Connect, strana 54](#)) a zariadenie Forerunner musíte spárovať s kompatibilným smartfónom.

- 1 V aplikácii Garmin Connect vyberte položku  alebo .
- 2 Vyberte položky **Tréning > 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 do slučky miniaplikácií vo vašom zariadení Forerunner pridá miniaplikácia Garmin Coach.

Začatie dnešného cvičenia

Po odoslaní tréningového plánu Garmin Coach do svojho zariadenia sa v slučke miniaplikácií zobrazí miniaplikácia Garmin Coach.

- 1 Ak chcete zobrazíť miniaplikáciu Garmin Coach, na úvodnej obrazovke hodínok stlačte tlačidlo **UP** alebo **DOWN**.

Ak je cvičenie tejto aktivity naplánované na dnešný deň, zariadenie zobrazí názov cvičenia a vyzve vás na jeho spustenie.



- 2 Stlačte tlačidlo **START**.
- 3 Ak chcete zobrazíť kroky cvičenia (voliteľné), vyberte položku **Zobraziť**.
- 4 Vyberte položku **Cvičiť**.
- 5 Postupujte podľa pokynov na obrazovke.

Intervalové cvičenia

Intervalové cvičenia si môžete vytvoriť na základe vzdialenosti alebo času. V zariadení sa uloží vaše vlastné intervalové cvičenie, kým si nevytvoríte iné intervalové cvičenie. V prípade cvičení na dráhe alebo pri behu na vopred známu vzdialenosť môžete použiť otvorené intervaly.

Vytvorenie intervalového cvičenia

- 1 Na úvodnej obrazovke hodínok vyberte položku **START**.
- 2 Vyberte aktivitu.
- 3 Podržte tlačidlo **UP**.
- 4 Vyberte položky **Tréning > Intervaly > Upraviť > Interval > Typ**.
- 5 Vyberte položku **Vzdialenosť, Čas** alebo **Otvorené**.
TIP: výberom možnosti Otvorené vytvoríte neobmedzený interval.
- 6 V prípade potreby vyberte položku **Trvanie**, zadajte vzdialenostnú alebo časovú hodnotu intervalu cvičenia a vyberte možnosť ✓.
- 7 Vyberte položku **BACK**.
- 8 Vyberte položky **Oddych > Typ**.
- 9 Vyberte položku **Vzdialenosť, Čas** alebo **Otvorené**.
- 10 V prípade potreby zadajte vzdialenostnú alebo časovú hodnotu intervalu odpočinku a vyberte možnosť ✓.
- 11 Vyberte položku **BACK**.
- 12 Vyberte jednu alebo niekoľko možností:
 - Ak chcete nastaviť počet opakovaní, vyberte položku **Opakovať**.
 - Ak chcete k vášmu cvičeniu pridať neobmedzenú rozcvičku, vyberte položky **Rozcvička > Zapnúť(é)**.
 - Ak chcete k vášmu cvičeniu pridať neobmedzené ukladanie, vyberte položky **Ukladanie > Zapnúť(é)**.

Začatie intervalového cvičenia

- 1 Na úvodnej obrazovke hodínok vyberte ikonu **START**.
 - 2 Vyberte aktivitu.
 - 3 Podržte tlačidlo **UP**.
 - 4 Vyberte položky **Tréning > Intervaly > Cvičiť**.
 - 5 Výberom položky **START** spustíte časovač.
 - 6 Keď má intervalové cvičenie rozcvičku, výberom položky **BACK** začnete prvý interval.
 - 7 Postupujte podľa pokynov na obrazovke.
- Po dokončení všetkých intervalov sa zobrazí správa.

Zastavenie intervalového cvičenia

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

Nastavenie tréningového cieľa

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

- 1 Na úvodnej obrazovke hodínok vyberte ikonu **START**.
 - 2 Vyberte aktivitu.
 - 3 Podržte tlačidlo **UP**.
 - 4 Vyberte položky **Tréning > Stanoviť cieľ**.
 - 5 Vyberte možnosť:
 - Ak chcete zvoliť vopred nastavenú vzdialenosť alebo vlastnú vzdialenosť, vyberte položku **Len vzdialenosť**.
 - Ak chcete zvoliť cieľ z hľadiska vzdialenosti a času, vyberte položku **Vzdialenosť a čas**.
 - Ak chcete zvoliť cieľ z hľadiska vzdialenosti a tempa alebo vzdialenosti a rýchlosti, vyberte položku **Vzdialenosť a tempo**, respektíve **Vzdialenosť a rýchlosť**.
- Objaví sa obrazovka tréningového cieľa a zobrazí váš odhadovaný čas v cieli. Odhadovaný čas v cieli vychádza z vášho aktuálneho výkonu a zostávajúceho času.
- 6 Výberom položky **START** spustíte časovač.

Zrušenie tréningového cieľa

- 1 Počas aktivity podržte tlačidlo **UP**.
- 2 Vyberte položky **Zrušiť cieľ > Áno**.

Používanie funkcie Virtual Partner

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

POZNÁMKA: táto funkcia nie je dostupná pre všetky aktivity.

- 1 Na úvodnej obrazovke hodínok vyberte ikonu **START**.
- 2 Vyberte aktivitu.
- 3 Podržte tlačidlo **UP**.
- 4 Zvoľte nastavenia aktivity.
- 5 Vyberte položky **Obrazovky s údajmi > Pridať nové > Virtual Partner**.
- 6 Zadajte hodnotu pre tempo alebo rýchlosť.
- 7 Spustite aktivitu ([Spustenie aktivity, strana 7](#)).
- 8 Výberom položky **UP** alebo **DOWN** sa môžete posunúť na obrazovku Virtual Partner a pozrieť sa, kto vedie.



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

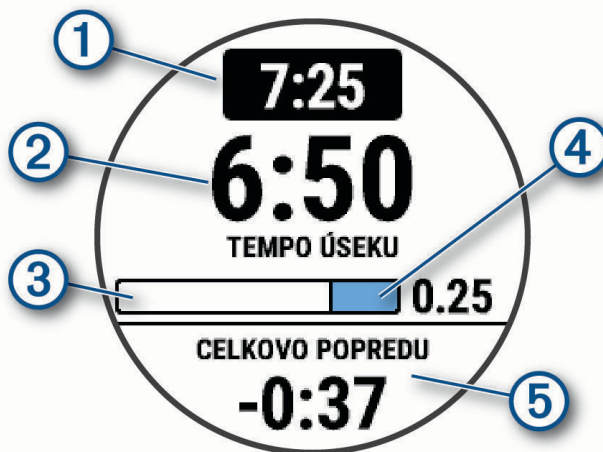
Ak chcete prevziať plán PacePro z aplikácie Garmin Connect, musíte mať vytvorený účet Garmin Connect ([Garmin Connect](#), strana 54).

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

Spustenie plánu PacePro

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

- 1 Na obrázku pozadia hodínky vyberte tlačidlo **START**.
- 2 Vyberte vonkajšiu bežeckú aktivitu.
- 3 Podržte tlačidlo **UP**.
- 4 Vyberte položky **Tréning > Plány PacePro**.
- 5 Vyberte niektorý program.
TIP: ak chcete zobrazíť čiastkové úseky, môžete vybrať **DOWN > Zobrazíť úseky**.
- 6 Výberom tlačidla **START** spustíte plán.
- 7 Stlačením položky **START** spustíte časovač aktivity.



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

Zastavenie plánu PacePro

- 1 Podržte tlačidlo **UP**.
- 2 Vyberte položky **Ukončiť PacePro > Áno**.
Zariadenie zastaví plán PacePro. Časovač aktivity beží ďalej.

Pretekánie s predchádzajúcou aktivitou

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

POZNÁMKA: táto funkcia nie je dostupná pre všetky aktivity.

- 1 Na úvodnej obrazovke hodínok vyberte ikonu **START**.
- 2 Vyberte aktivitu.
- 3 Podržte tlačidlo **UP**.
- 4 Vyberte položky **Tréning > Preteky s aktivitou**.
- 5 Vyberte možnosť:
 - Ak chcete vybrať predchádzajúcu zaznamenanú aktivitu z vášho zariadenia, vyberte položku **Z histórie**.
 - Pomocou položky **Prevzaté** vyberiete aktivitu, ktorú ste prevzali zo svojho účtu Garmin Connect.
- 6 Vyberte aktivitu.
Zobrazí sa obrazovka Virtual Partner, ktorá označuje váš odhadovaný čas v cieli.
- 7 Výberom položky **START** spustíte časovač.
- 8 Po dokončení aktivity vyberte položku **START > Uložiť**.

Osobné rekordy

Po ukončení aktivity sa na zariadení zobrazia nové osobné rekordy, ktoré ste počas tejto aktivity dosiahli. Medzi osobné rekordy patrí najrýchlejší čas na niekoľkých bežných súťažných vzdialenostiach a najdlhší beh, jazda alebo plávanie.

Zobrazenie vašich osobných rekordov

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

Obnova osobného rekordu

Každý osobný rekord možno nastaviť na predošlý zaznamenaný údaj.

- 1 Na úvodnej obrazovke hodínok podržte tlačidlo **UP**.
- 2 Vyberte položky **História > Rekordy**.
- 3 Vyberte šport.
- 4 Vyberte rekord, ktorý chcete obnoviť.
- 5 Vyberte položku **Predchádzajúce > Áno**.
POZNÁMKA: nevymažú sa tým žiadne uložené aktivity.

Vymazanie osobného rekordu

- 1 Na úvodnej obrazovke hodínok podržte tlačidlo **UP**.
- 2 Vyberte položky **História > Rekordy**.
- 3 Vyberte šport.
- 4 Vyberte rekord, ktorý chcete vymazať.
- 5 Vyberte položku **Vymazať záznam > Áno**.
POZNÁMKA: nevymažú sa tým žiadne uložené aktivity.

Vymazanie všetkých osobných rekordov

- 1 Na úvodnej obrazovke hodínok podržte tlačidlo **UP**.
- 2 Vyberte položky **História > Rekordy**.
- 3 Vyberte šport.
- 4 Vyberte položku **Vymazať všetky záznamy > Áno**.
Rekordy sa vymažú iba pre daný šport.
POZNÁMKA: nevymažú sa tým žiadne uložené aktivity.

Používanie metronómu

Funkcia metronómu hrá tóny v stabilnom rytme, vďaka čomu pomáha zlepšovať váš výkon prostredníctvom tréningu pri rýchlejšej, pomalšej alebo zosúladenejšej kadencii.

POZNÁMKA: táto funkcia nie je dostupná pre všetky aktivity.

- 1 Na úvodnej obrazovke hodínok vyberte ikonu **START**.
- 2 Vyberte aktivitu.
- 3 Podržte tlačidlo **UP**.
- 4 Zvoľte nastavenia aktivity.
- 5 Vyberte položky **Metronóm > Stav > Zapnúť(é)**.
- 6 Vyberte možnosť:
 - Ak chcete zadať hodnotu založenú na kadencii, ktorú chcete udržiavať, vyberte položku **Údery za minútu**.
 - Ak chcete prispôbiť frekvenciu úderov, vyberte položku **Frekvencia upozornení**.
 - Ak chcete prispôbiť tón a vibrovanie metronómu, vyberte položku **Zvuky**.
- 7 Ak potrebujete počuť funkciu metronómu pred začatím behu, vyberte položku **Ukážka**.
- 8 Choďte si zabehať ([Beh, strana 6](#)).
Metronóm sa spustí automaticky.
- 9 Ak chcete zobrazíť obrazovku metronómu počas behu, stačte tlačidlo **UP** alebo **DOWN**.
- 10 Ak potrebujete zmeniť nastavenia metronómu, podržte tlačidlo **UP**.

Nastavenie vášho profilu používateľa

Nastavenia pohlavia, roku narodenia, výšky, hmotnosti a zóny srdcového tepu sa dajú aktualizovať. Zariadenie využíva tieto informácie na výpočet presných tréningových údajov.

- 1 Na úvodnej obrazovke hodínok podržte tlačidlo **UP**.
- 2 Vyberte položku **Nastavenia > Profil používateľa**.
- 3 Vyberte možnosť.

Kondičné ciele

Zóny vášho srdcového tepu vám môžu pomôcť zmerať kondíciu pochopením a aplikovaním týchto zásad.

- Váš srdcový tep je dobrým ukazovateľom intenzity cvičenia.
- Cvičenie v určitých zónach srdcového tepu vám môže pomôcť zlepšiť kardiovaskulárnu kapacitu a silu.

Ak poznáte svoj maximálny srdcový tep, na stanovenie tej najlepšej zóny na vaše kondičné ciele môžete použiť tabuľku ([Výpočty zón srdcového tepu, strana 24](#)).

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

Informácie o zónach srdcového tepu

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

Nastavenie zón srdcového tepu

Na určenie vašich predvolených zón srdcového tepu hodinky používajú vaše informácie z profilu používateľa, ktoré ste zadali pri úvodnom nastavení. Môžete nastaviť osobitné zóny srdcového tepu pre športové profily, ako napríklad beh, bicyklovanie a plávanie. Ak chcete počas svojej aktivity dostávať čo najpresnejšie údaje o kalóriách, nastavte svoj maximálny srdcový tep. Jednotlivé zóny srdcového tepu môžete nastaviť a tepovú frekvenciu počas oddychu zadať aj manuálne. Zóny môžete manuálne upraviť v hodinách alebo pomocou vášho účtu Garmin Connect.

- 1 Podržte **UP**.
- 2 Vyberte položku **Profil používateľa > Srdcový tep**.
- 3 Vyberte položku **Maximálny srdcový tep > 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 srdcového tepu, strana 40](#)).
- 4 Vyberte položku **Pokojový srdcový tep > Nastaviť vlastný** a zadajte váš srdcový tep v pokoji. Môžete použiť priemernú hodnotu srdcového tepu v pokoji odmeranú vašimi hodinami alebo môžete nastaviť vlastnú hodnotu srdcového tepu v pokoji.
- 5 Vyberte položku **Zóny > Založené na**.
- 6 Vyberte možnosť:
 - Ak chcete zobraziť a upraviť zóny na základe počtu úderov za minútu, vyberte možnosť **ÚDERY/MIN.**
 - Select **%Max. ST**, ak chcete zobraziť a upraviť zóny ako percentuálny pomer maximálneho srdcového tepu, vyberte položku
 - Ak chcete zobraziť a upraviť zóny ako percentuálny pomer rezervy srdcového tepu (maximálny srdcový tep mínus srdcový tep v pokoji), vyberte položku **% HRR**.
- 7 Vyberte zóny a zadajte hodnoty pre jednotlivé zóny.
- 8 Ak chcete pridať osobitné zóny srdcového tepu (voliteľné), vyberte položku **Srd. tep pri športe** a vyberte športový profil.
- 9 Ak chcete pridať zóny športového srdcového tepu (voliteľné), zopakujte tieto kroky.

Nastavenie zón srdcového tepu pomocou zariadenia

Predvolené nastavenia umožňujú zariadeniu zaznamenať váš maximálny srdcový tep a nastaviť vaše zóny srdcového tepu ako percentuálne hodnoty vášho maximálneho srdcového tepu.

- Skontrolujte, či sú vaše nastavenia profilu používateľa správne ([Nastavenie vášho profilu používateľa, strana 22](#)).
- 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	Anaeróbný tréning a odolnosť svalstva, zvyšovanie sily

Pozastavenie tréningového stavu

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

Vyberte možnosť:

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

TIP: zariadenie by ste mali zosynchronizovať s účtom Garmin Connect.

Obnovenie pozastaveného tréningového stavu

Svoj tréningový stav môžete obnoviť, keď budete pripravení znova začať trénovať. Na dosiahnutie o najlepších výsledkov budete potrebovať minimálne dve merania hodnoty VO2 max. za týždeň ([Informácie o odhadovaných hodnotách VO2 max., strana 41](#)).

Vyberte možnosť:

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

TIP: zariadenie by ste mali zosynchronizovať s účtom Garmin Connect.

Sledovanie aktivity

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

Počet krokov prejdenuých za deň sa zobrazuje v miniaplikácii krokov. Počet krokov sa pravidelne aktualizuje. Ďalšie informácie o presnosti sledovania aktivity a metrík na sledovanie zdravotného stavu nájdete na stránke garmin.com/ataccuracy.

Automatický cieľ

Vaše zariadenie vytvára denný cieľ v rámci počtu krokov automaticky na základe vašich predchádzajúcich úrovni aktivity. Ako sa budete cez deň pohybovať, zariadenie bude zobrazovať váš pokrok smerom k dennému cieľu ①.



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

Používanie upozornenia na pohyb

Dlhodobé sedenie môže mať za následok nežiaduce metabolické zmeny. Upozornenie na pohyb vám pripomenie, že sa nemáte prestať hýbať. Po jednej hodine nečinnosti sa zobrazí červená lišta a hlásenie Hýbte sa!. Ďalšie segmenty sa budú zobrazovať zakaždým po 15 minútach bez aktivity. Ak sú zapnuté zvukové tóny, zariadenie zároveň pípa alebo vibruje ([Nastavenia systému, strana 68](#)).

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

Zapnutie funkcie Upozornenie na pohyb

- 1 Na úvodnej obrazovke hodín podržte tlačidlo **UP**.
- 2 Vyberte položky **⚙️ > Sledovanie aktivity > Upozornenie na pohyb > Zapnúť(é)**

Sledovanie spánku

Keď spíte, zariadenie automaticky zistí váš spánok a sleduje vaše pohyby počas vašich normálnych hodín spánku. Svoje bežné hodiny spánku môžete nastaviť v účte Garmin Connect. Štatistiky spánku obsahujú údaje o celkovej dĺžke spánku v hodinách, úrovniach spánku a o pohyboch počas spánku. Svoje štatistiky spánku si môžete pozrieť vo svojom účte Garmin Connect.

POZNÁMKA: zdriemnutia sa do štatistík spánku nepočítajú. Pomocou režimu nerušenia môžete vypnúť oznámenia a upozornenia okrem budíkov ([Používanie režimu Nerušiť, strana 26](#)).

Používanie automatického sledovania spánku

- 1 Majte na sebe zariadenie aj počas spánku.
- 2 Nahrajte vaše údaje zachytené pri sledovaní počas spánku na lokalitu Garmin Connect ([Garmin Connect, strana 54](#)).

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

Používanie režimu Nerušiť

Pomocou režimu nerušenia môžete vypnúť podsvietenie, zvukové upozornenia a vibračné upozornenia. Tento režim môžete použiť napríklad, keď spíte alebo pozeráte film.

POZNÁMKA: svoje bežné hodiny spánku môžete nastaviť v účte Garmin Connect. Možnosť Dĺžka spánku môžete zapnúť v nastaveniach systému. Slúži na vstup do režimu nerušenia počas vášho obvyklého času spánku ([Nastavenia systému, strana 68](#)).

POZNÁMKA: v ponuke ovládacích prvkov ([Prispôsobenie ponuky ovládacích prvkov, strana 61](#)).

- 1 Podržte tlačidlo **LIGHT**.
- 2 Vyberte položku **Nerušiť**.

Minúty intenzívneho cvičenia

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

Zariadenie monitoruje intenzitu vašej aktivity a sleduje čas strávený stredne intenzívnymi až vysoko intenzívnymi aktivitami (výpočet vysokej intenzity si vyžaduje údaje o srdcovom tepe). Zariadenie spočíta počet minút stredne intenzívnych aktivít a počet minút vysoko intenzívnych aktivít. Pri sčítavaní sa počet minút vysoko intenzívnych aktivít zdvojnásobuje.

Naberanie minút intenzívneho cvičenia

Zariadenie Forerunner vypočítava minúty intenzívnej aktivity porovnávaním údajov o vašom srdcovom tepe s vašim priemerným srdcovým tepom v pokoji. Ak je meranie tepu vypnuté, zariadenie vypočítava 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, zariadenie noste celý deň aj celú noc.

Udalosti Garmin Move IQ™:

Funkcia Move IQ automaticky sníma vzorce činností, akými sú napríklad chôdza, beh, bicyklovanie, plávanie a eliptický tréning, minimálne počas 10 minút. Môžete zobrazíť typ udalosti a trvanie na svojej časovej osi Garmin Connect. Tieto udalosti sa však nezobrazia v zozname vašich aktivít, momentiek ani noviniek. Podrobnejšie údaje a vyššiu presnosť zaistíte zaznamenaním aktivity s meraním času na vašom zariadení.

Nastavenia sledovania aktivity

Na úvodnej obrazovke hodín podržte tlačidlo **UP** a vyberte položku  > **Sledovanie aktivity**.

Stav: slúži na vypnutie funkcií sledovania aktivity.

Upozornenie na pohyb: zobrazí hlásenia a výzvu na pohyb na pozadí digitálneho vzhľadu hodín a zobrazenia krokov. Ak sú zapnuté zvukové tóny, zariadenie zároveň pípá alebo vibruje ([Nastavenia systému, strana 68](#)).

Upozornenia cieľa: umožňuje zapnúť alebo vypnúť upozornenia na cieľ, prípadne ich vypnúť iba počas aktivít. Upozornenia na cieľ sa zobrazujú pre váš cieľový počet krokov za deň a tiež cieľový počet minút intenzívneho cvičenia za týždeň.

: umožňuje zariadeniu automaticky vytvoriť a ukladať časované aktivity, keď funkcia Move IQ rozpozná, že chodíte alebo bežíte. Minimálnu časovú hranicu behu alebo chôdze si môžete nastaviť.

Move IQ: umožňuje vášmu zariadeniu automaticky spustiť a uložiť časovanú aktivitu pre chôdzu alebo beh, keď funkcia Move IQ rozpozná známe vzory pohybu.

Vypnutie sledovania aktivity

Keď vypnete sledovanie aktivity, nebude sa zaznamenávať počet krokov, minúty intenzívneho cvičenia, štatistiky spánku ani udalosti funkcie Move IQ.

- 1 Na úvodnej obrazovke hodín podržte tlačidlo **UP**.
- 2 Vyberte položku  > **Sledovanie aktivity** > **Stav** > **Vypnúť(é)**.

Inteligentné funkcie

Funkcie s pripojením cez Bluetooth

Zariadenie Forerunner disponuje niekoľkými funkciami s pripojením cez Bluetooth pre kompatibilný smartfón používajúci aplikáciu Garmin Connect.

Nahrávanie aktivity: automaticky odošle vašu aktivitu do aplikácie Garmin Connect hneď po dokončení zaznamenávania.

Zvukové signály: umožňuje, aby aplikácia Garmin Connect prehrala hlásenia o stave, ako je čas rozdelený podľa jednotlivých míľ a ďalšie údaje, na vašom smartfóne počas behu alebo inej aktivity.

Snímače Bluetooth: umožňuje pripojenie k snímačom kompatibilným s technológiou Bluetooth, napríklad monitoru srdcového tepu.

Connect IQ: táto funkcia umožňuje rozšíriť funkcie zariadenia pomocou nových vzhľadov hodín, miniaplikácií, aplikácií a dátových polí.

Nájsť môj telefón: vyhľadá váš stratený smartfón, ktorý je spárovaný s vaším zariadením Forerunner a nachádza sa v dosahu.

Nájsť moje hodinky: vyhľadá vaše stratené zariadenie Forerunner, ktoré je spárované s vaším smartfónom a nachádza sa v dosahu.

Upozornenia z telefónu: na zariadení Forerunner sa budú zobrazovať upozornenia a správy z telefónu.

Bezpečnostné a monitorovacie funkcie: umožňujú poslať správy a upozornenia priateľom a rodine, ako aj požiadať o pomoc svoje núdzové kontakty zadane v aplikácii Garmin Connect. Viac informácií nájdete v časti (*Bezpečnostné a monitorovacie funkcie, strana 31*).

Interakcie prostredníctvom sociálnych médií: umožňuje zverejňovať najnovšie informácie na webovej stránke vášho obľúbeného sociálneho média pri nahrávaní aktivity do aplikácie Garmin Connect.

Aktualizácie softvéru: slúži na aktualizáciu softvéru zariadenia.

Aktuálne správy o počasí: odošle informácie a upozornenia o aktuálnych poveternostných podmienkach do vášho zariadenia.

Preberanie tréningov a dráh: umožňuje vám prezerat' si tréningy a dráhy v aplikácii Garmin Connect a prostredníctvom bezdrôtového pripojenia ich zasielať na vaše zariadenie.

Preberanie tréningov: umožňuje vám prezerat' si tréningy v aplikácii Garmin Connect a prostredníctvom bezdrôtového pripojenia ich zasielať na vaše zariadenie.

Aktualizácia softvéru prostredníctvom aplikácie Garmin Connect

Pred aktualizáciou softvéru prostredníctvom aplikácie Garmin Connect je potrebné disponovať účtom Garmin Connect a spárovať zariadenie s kompatibilným smartfónom (*Spárovanie smartfónu so zariadením, strana 3*).

Synchronizujte svoje zariadenie s aplikáciou Garmin Connect (*Manuálna synchronizácia údajov s aplikáciou Garmin Connect, strana 27*).

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

Manuálna synchronizácia údajov s aplikáciou Garmin Connect

POZNÁMKA: v ponuke ovládacích prvkov (*Prispôbenie ponuky ovládacích prvkov, strana 61*).

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

Vyhľadanie strateného mobilného zariadenia

Pomocou tejto funkcie môžete vyhľadať stratené mobilné zariadenie, ktoré je spárované pomocou bezdrôtovej technológie Bluetooth a momentálne sa nachádza v dosahu.

POZNÁMKA: v ponuke ovládacích prvkov ([Prispôsobenie ponuky ovládacích prvkov, strana 61](#)).

1 Podržaním tlačidla **LIGHT** zobrazte ponuku ovládacích prvkov

2 Vyberte položku .

Zariadenie Forerunner začne hľadať spárované mobilné zariadenie. Na mobilnom zariadení zaznie zvukové upozornenie a sila signálu technológie Bluetooth sa zobrazí na obrazovke zariadenia Forerunner. Sila signálu technológie Bluetooth sa zvyšuje, ako sa približujete k mobilnému zariadeniu.

3 Ak chcete zastaviť hľadanie, stlačte tlačidlo **BACK**.

Miniaplikácie

Vaše zariadenie sa dodáva s vopred nahratými miniaplikáciami, ktoré poskytujú okamžité informácie. Niektoré miniaplikácie vyžadujú pripojenie cez rozhranie Bluetooth s kompatibilným smartfónom.

Predvolene nie sú niektoré miniaplikácie viditeľné. Môžete ich do slučky miniaplikácií pridať manuálne ([Prispôsobenie okruhu miniaplikácií, strana 61](#)).

Body Battery™: pri celodennom používaní zobrazuje vašu aktuálnu úroveň Body Battery a graf úrovne za posledných niekoľko hodín.

Kalendár: zobrazuje blížiace sa stretnutia uložené v kalendári smartfónu.

Kalórie: zobrazuje informácie o kalóriách pre aktuálny deň.

Používanie zariadenia: zobrazuje aktuálnu verziu softvéru a štatistiky používania zariadenia.

Tréner Garmin: zobrazuje naplánované tréningy, keď vo svojom účte zvolíte Garmin tréningový plán s trénerom Garmin Connect.

Štatistiky zdravia: zobrazuje dynamický súhrn vašej aktuálnej štatistiky zdravia. Merania zahŕňajú srdcový tep, úroveň Body Battery, námahu a ďalšie hodnoty.

Srdcový tep: zobrazuje váš aktuálny srdcový tep v tepoch za minútu (bpm) a graf vášho priemerného pokojového srdcového tepu (RHR).

História: zobrazuje históriu aktivít a graf vašich zaznamenaných aktivít.

Hydratácia: umožňuje sledovať množstvo vody, ktorú spotrebujete a pokrok smerom k dennému cieľu.

Minúty intenzívneho cvičenia: sleduje váš čas strávený stredne intenzívnymi až vysoko intenzívnymi aktivitami, váš týždenný cieľ v rámci minút intenzívnej aktivity a váš pokrok smerom k cieľu.

Posledná aktivita: zobrazuje krátky súhrn vašej poslednej zaznamenatej aktivity, ako je napr. posledný beh, posledná jazda alebo posledné plávanie.

Posledný šport: zobrazuje krátky súhrn vašej poslednej zaznamenatej športovej aktivity.

Posledný beh: zobrazuje krátky súhrn vášho posledného zaznamenaného behu.

Svetlá: poskytuje ovládacie prvky svetla bicykla po spárovaní svetla Varia™ s vaším zariadením Forerunner.

Sledovanie menštruačného cyklu: zobrazí váš aktuálny cyklus. Môžete zobrazovať a zaznamenať svoje každodenné symptómy.

Ovládanie hudby: poskytuje ovládacie prvky hudobného prehrávača pre váš smartfón alebo hudbu v zariadení.

Môj deň: zobrazuje dynamický súhrn vašich aktivít v daný deň. Metrika zahŕňa aktivity merané na čas, minúty intenzívneho cvičenia, kroky, spálené kalórie a ďalšie údaje.

Upozornenia: upozornia vás na prichádzajúce hovory, textové správy, aktualizácie na sociálnych sieťach a ďalšie informácie na základe nastavení oznámení smartfónu.

Výkon: zobrazuje hodnoty merania výkonu, ktoré vám môžu pomôcť sledovať a pochopiť vaše tréningové aktivity a súťažné výkony.

Pulzový oxymeter: umožňuje manuálne nameranie pulzovým oxymetrom.

Ovládače RCT kamery: umožňuje manuálne fotografovať, nahrávať videoklip a prispôbovať nastavenia ([Používanie ovládacích prvkov kamery Varia, strana 60](#)).

Dýchanie: vaša aktuálna dychová frekvencia v počte nádychoch za minútu a priemer za sedem dní. Môžete si urobiť dychové cvičenie, ktoré vám pomôže uvoľniť sa.

Kroky: sleduje váš denný počet krokov, cieľový počet krokov a údaje za predchádzajúce dni.

Námaha: zobrazuje aktuálnu úroveň námahy a graf úrovne stresu. Môžete si urobiť dychové cvičenie, ktoré vám pomôže uvoľniť sa.

Ovládacie prvky VIRB: poskytuje ovládacie prvky kamery po spárovaní zariadenia VIRB s vaším zariadením Forerunner.

Počasie: zobrazuje aktuálnu teplotu a predpoveď počasia.

Zobrazenie miniaplikácií

Vaše zariadenie sa dodáva s vopred nahratými miniaplikáciami, ktoré poskytujú okamžité informácie. Niektoré miniaplikácie vyžadujú pripojenie cez rozhranie Bluetooth s kompatibilným smartfónom.

- Ak chcete zobraziť miniaplikácie, tak pri zobrazenej úvodnej obrazovke hodín stlačte tlačidlo **UP** alebo **DOWN**.

Medzi dostupnými miniaplikáciami sú aj miniaplikácie na sledovanie srdcového tepu a aktivity. Miniaplikácia na meranie výkonu vyžaduje, aby ste absolvovali viacero aktivít s monitorom srdcového tepu a viacero behov vonku so zapnutou funkciou GPS.

- Tlačidlom **START** zobrazíte ďalšie možnosti a funkcie miniaplikácie.

Informácie o miniaplikácii Môj deň

Miniaplikácia Môj deň predstavuje denný prehľad vašej aktivity. Je to dynamické zhrnutie, ktoré sa v priebehu dňa aktualizuje. Táto metrika zahŕňa váš posledný zaznamenaný šport, minúty intenzívneho cvičenia v danom týždni, kroky, spálené kalórie a ďalšie údaje. Výberom položky **START** zobrazíte ďalšie metriky.

Zobrazenie miniaplikácie s počasím

Počasie vyžaduje pripojenie cez rozhranie Bluetooth s kompatibilným smartfónom.

- 1 Ak chcete zobraziť miniaplikáciu s počasím, tak pri zobrazenej úvodnej obrazovke hodín stlačte tlačidlo **UP** alebo **DOWN**.
- 2 Stlačením tlačidla **START** zobrazíte hodinové údaje o počasí.
- 3 Stlačením tlačidla **DOWN** zobrazíte denné údaje o počasí.

Sledovanie hydratácie

Môžete sledovať svoj denný príjem tekutín, zapnúť ciele a upozornenia a zadať najčastejšie používané veľkosti nádob. Ak povolíte automatické ciele, váš cieľ sa zvýši v dňoch, keď zaznamenáte aktivitu. Pri cvičení potrebujete zvýšiť príjem tekutín a nahradiť tak straty potu.

POZNÁMKA: túto miniaplikáciu na sledovanie hydratácie si môžete prevziať pomocou aplikácie Connect IQ.

Používanie miniaplikácie na sledovanie hydratácie

Miniaplikácia na sledovanie hydratácie zobrazuje príjem tekutín a váš denný cieľ hydratácie.

- 1 Ak chcete zobraziť miniaplikáciu na sledovanie hydratácie, na úvodnej obrazovke hodín stlačte tlačidlo **UP** alebo **DOWN**.
- 2 Stlačte tlačidlo **START**.
- 3 Vyberte možnosť:
 - Výberom položky **+** pridáte každú dávku tekutiny, ktorú prijmete.
 - Vyberte nádobu, aby ste zvýšili váš príjem tekutín o jej objem.

TIP: vo svojom účte Garmin Connect môžete prispôsobiť nastavenia hydratácie, ako sú merné jednotky a denný cieľ.

Sledovanie menštruačného cyklu

Váš menštruačný cyklus je dôležitou súčasťou vášho zdravia. O tejto téme sa môžete dozvedieť viac a túto funkciu môžete nastaviť v nastaveniach Štatistiky zdravia v aplikácii Garmin Connect.

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

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

Connect IQ Funkcie

Pomocou aplikácie Connect IQ si môžete do svojich hodín od spoločnosti Garmin a iných poskytovateľov pridať funkcie aplikácie Connect IQ. Svoje zariadenie si môžete prispôsobiť pomocou funkcií vzhľady hodín, dátové políčka, miniaplikácie a aplikácie.

Vzhľady hodín: umožňuje prispôsobiť vzhľad hodín.

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

Miniaplikácie: poskytuje okamžité informácie vrátane údajov snímača a upozornení.

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

Preberanie funkcií Connect IQ

Pred prevzatím funkcií z aplikácie Connect IQ musíte spárovať zariadenie Forerunner so smartfónom ([Spárovanie smartfónu so zariadením, strana 3](#)).

- 1 Z obchodu s aplikáciami v smartfóne nainštalujte aplikáciu Connect IQ a otvorte ju.
- 2 V prípade potreby vyberte svoje zariadenie.
- 3 Vyberte požadovanú funkciu Connect IQ.
- 4 Postupujte podľa pokynov na obrazovke.

Preberanie funkcií Connect IQ pomocou počítača

- 1 Pripojte zariadenie k počítaču pomocou USB kábla.
- 2 Prejdite na lokalitu apps.garmin.com a prihláste sa.
- 3 Vyberte požadovanú funkciu Connect IQ a prevezmite ju.
- 4 Postupujte podľa pokynov na obrazovke.

Funkcie s pripojením cez Wi-Fi

Funkcia Wi-Fi je k dispozícii len na zariadení Forerunner 245 Music.

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

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

Aktualizácie softvéru: keď je k dispozícii pripojenie cez sieť Wi-Fi, zariadenie prevezme a nainštaluje najnovšie aktualizácie softvéru.

Cvičenia a tréningové plány: cvičenia a tréningové plány si môžete prehliadať a vybrať na webe Garmin Connect. Pri najbližšom pripojení zariadenia ku sieti Wi-Fi sa súbory bezdrôtovo odošlú do vášho zariadenia.

Pripájanie k sieti Wi-Fi

Najprv musíte svoje zariadenie pripojiť k aplikácii Garmin Connect vo vašom smartfóne alebo k aplikácii Garmin Express™ na vašom počítači, až potom sa budete môcť pripojiť k sieti Wi-Fi.

Ak chcete svoje zariadenie synchronizovať s externým poskytovateľom hudby, musíte ho pripojiť k Wi-Fi. Pripojenie zariadenia k sieti Wi-Fi tiež prispieva k zvýšeniu rýchlosti prenosu väčších súborov.

- 1 Pohybujte sa v dosahu siete Wi-Fi.
- 2 V aplikácii Garmin Connect vyberte položku  alebo .
- 3 Zvoľte položku **Zariadenia Garmin** a vyberte vaše zariadenie.
- 4 Vyberte položky **Všeobecné > Sieť Wi-Fi > Pridať sieť**.
- 5 Vyberte dostupnú sieť Wi-Fi a zadajte prihlasovacie údaje.

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 Forerunner 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 www.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 Forerunner rozpoznať 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.

Pridávanie kontaktov pre prípad núdze

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

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

Zapnutie a vypnutie funkcie rozpoznania nehôd

⚠ UPOZORNENIE

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

OZNÁMENIE

- 1 Na úvodnej obrazovke hodín podržte tlačidlo **UP**.
- 2 Vyberte položky  > **Bezpečnosť** > **Rozpoznanie dopr. udalosti**.
- 3 Vyberte aktivitu GPS.

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

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

Žiadosť o pomoc

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

Aby ste mohli požiadať o pomoc, musíte najskôr nastaviť svoje núdzové kontakty ([Pridávanie kontaktov pre prípad núdze, strana 31](#)). Vaše núdzové kontakty musia byť schopné prijímať e-maily alebo textové správy (môžu sa uplatňovať štandardné sadzby pre textové správy).

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

Zobrazí sa obrazovka s odpočtom.

TIP: skôr ako odpočet uplynie, môžete zvoliť možnosť **Zrušiť** na zrušenie správy.

Zdieľanie udalosti naživo

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

Funkcie srdcového tepu

Zariadenie Forerunner je vybavené monitorom srdcového tepu na zápästí a okrem toho je tiež kompatibilné s hrudnými monitormi srdcového tepu ANT+®. Údaje o srdcovom tepe z monitora na zápästí môžete zobraziť v miniaplikácii srdcového tepu. Ak sú k dispozícii údaje o srdcovom tepe z monitora na zápästí aj z monitora ANT+, zariadenie používa údaje o srdcovom tepe z monitora ANT+.

Srdcový tep z monitora na zápästí

Nosenie hodínok

⚠ UPOZORNENIE

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

- Hodinky noste nad zápästnou kosťou.

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



POZNÁMKA: optický snímač sa nachádza na zadnej strane hodínok.

- Viac informácií o monitorovaní srdcového tepu na zápästí nájdete v časti *Tipy týkajúce sa chybných údajov o srdcovom tepe*, strana 33.
- Viac informácií o snímači pulzového oxymetra nájdete v časti *Tipy v prípade chybných meraní pulzového oxymetra*, strana 45.
- Ďalšie informácie o presnosti nájdete na stránke garmin.com/ataccuracy.
- Ďalšie informácie o tom ako nosiť hodinky a ako sa o hodinky starať nájdete na adrese www.garmin.com/fitandcare.

Tipy týkajúce sa chybných údajov o srdcovom tepe

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

- Pred nasadením zariadenia si umyte a osušte predlaktie.
- Pod zariadením nemajte nanesený krém na opaľovanie, telové mlieko ani repelent.
- Zabráňte poškrabaniu snímača srdcového tepu na zadnej strane zariadenia.
- Zariadenie noste nad zápästnou kosťou. Zariadenie by malo 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 zariadenie opláchnite pod tečúcou vodou.

Prenos údajov o srdcovom tepe do zariadení Garmin

Údaje o svojom srdcovom tepe môžete zo zariadenia Forerunner prenášať a zobrazovať ich v spárovaných zariadeniach Garmin.

POZNÁMKA: prenos údajov o srdcovom tepe skracuje výdrž batérie.

1 Ak sa zobrazuje miniaplikácia srdcového tepu, podržte tlačidlo **UP**.

2 Vyberte položky **Možnosti > Odoslať srdcový tep**.

Zariadenie Forerunner začne prenášať údaje o vašom srdcovom tepe a zobrazí sa symbol .

POZNÁMKA: počas prenosu údajov o srdcovom tepe z miniaplikácie srdcového tepu môžete zobrazovať len miniaplikáciu srdcového tepu.

3 Spárujte zariadenie Forerunner s kompatibilným zariadením Garmin ANT+.

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

TIP: ak chcete zastaviť prenášanie údajov o vašom srdcovom tepe, vyberte akékoľvek tlačidlo a vyberte položku Áno.

Prenos údajov o srdcovom tepe počas aktivity

Zariadenie Forerunner môžete nastaviť tak, aby automaticky prenášalo vaše údaje o srdcovom tepe, keď začnete aktivitu. Údaje o svojom srdcovom tepe môžete prenášať do zariadenia Edge® napríklad pri bicyklovaní, resp. do akčnej kamery VIRB počas aktivity.

POZNÁMKA: prenos údajov o srdcovom tepe skracuje výdrž batérie.

1 V miniaplikácii srdcového tepu podržte tlačidlo **UP**.

2 Vyberte položky **Možnosti > Vysielanie počas aktivity**.

3 Začnite aktivitu ([Spustenie aktivity, strana 7](#)).

Zariadenie Forerunner začne v pozadí prenášať údaje o vašom srdcovom tepe.

POZNÁMKA: žiadna signalizácia nenaznačuje, že zariadenie prenáša vaše údaje o srdcovom tepe počas aktivity.

4 Spárujte zariadenie Forerunner s kompatibilným zariadením Garmin ANT+.

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

TIP: prenášanie údajov o vašom srdcovom tepe sa zastaví, keď zastavíte aktivitu ([Zastavenie aktivity, strana 8](#)).

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 neupozorňuje na žiadne potenciálne srdcové poruchy a nie je určená na liečbu ani akúkoľvek diagnostiku zdravotného stavu alebo choroby. V prípade akýchkoľvek problémov súvisiacich so srdcom sa vždy obráťte na svojho poskytovateľa zdravotnej starostlivosti.

Môžete nastaviť prahovú hodnotu srdcového tepu.

1 Ak sa zobrazuje miniaplikácia srdcového tepu, podržte tlačidlo **UP**.

2 Vyberte položku **Možnosti > Upozorn. na nezvyč. srdc. tep**.

3 Vyberte možnosť **Upozornenie na vysokú hodnotu** alebo **Upozornenie na nízku hodnotu**.

4 Nastavte prahovú hodnotu srdcového tepu.

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

Vypnutie monitora srdcového tepu na zápästí

Predvolená hodnota položky ST na zápästí je nastavená na možnosť Automaticky. Zariadenie automaticky používa monitor srdcového tepu na zápästí, ak so zariadením nespárujete monitor srdcového tepu ANT+.

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

- 1 Ak sa zobrazuje miniaplikácia srdcového tepu, podržte tlačidlo **UP**.
- 2 Vyberte položku **Možnosti > Stav > Vypnúť(é)**.

Dynamika behu

Snímač môžete používať s vaším kompatibilným zariadením na poskytovanie odozvy o vašej bežeckej forme v reálnom čase. Snímač má akcelerometer, ktorý meria pohyb trupu na výpočet šiestich metrík behu.

POZNÁMKA: funkcie dynamiky behu sú dostupné len na niektorých zariadeniach Garmin.

Kadencia: kadencia vyjadruje počet krokov za minútu. Zobrazuje celkový počet krokov (pravá a ľavá noha spolu).

Vertikálna oscilácia: vertikálna oscilácia predstavuje silu odrazov počas behu. Zobrazuje zvislý pohyb trupu, ktorý sa meria v centimetroch pre každý krok.

Doba kontaktu so zemou: doba kontaktu so zemou predstavuje časový úsek v rámci každého kroku, v priebehu ktorého dochádza ku kontaktu so zemou počas behu. Táto hodnota sa meria v milisekundách.

POZNÁMKA: doba kontaktu so zemou a pomer doby kontaktu so zemou nie sú dostupné pri chôdzi.

Pomer doby kontaktu so zemou: pomer doby kontaktu so zemou zobrazuje pomer kontaktu vašej ľavej/pravej nohy so zemou počas behu. Zobrazuje sa ako percentuálny údaj. Môže to byť napríklad 53,2 so šípkou smerujúcou doľava alebo doprava.

Dĺžka kroku: dĺžka kroku je dĺžka medzi dvomi miestami dotyku chodidla so zemou. Meria sa v metroch.

Vertikálny pomer: vertikálny pomer je pomer vertikálnej oscilácie a dĺžky kroku. Zobrazuje sa ako percentuálny údaj. Nižšia hodnota väčšinou indikuje lepšiu techniku behu.

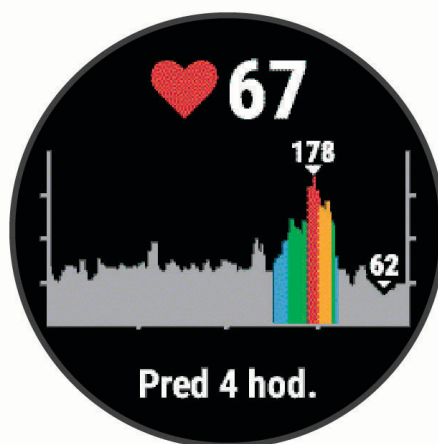
Zobrazenie miniaplikácie srdcového tepu

Táto miniaplikácia zobrazuje váš aktuálny srdcový tep v úderoch za minútu (bpm) a graf vášho srdcového tepu za posledné 4 hodiny.

- 1 Ak chcete zobraziť miniaplikáciu srdcového tepu, na úvodnej obrazovke hodínok stlačte tlačidlo **UP** alebo **DOWN**.

POZNÁMKA: možno budete musieť miniaplikáciu pridať do okruhu miniaplikácií ([Prispôbenie okruhu miniaplikácií, strana 61](#)).

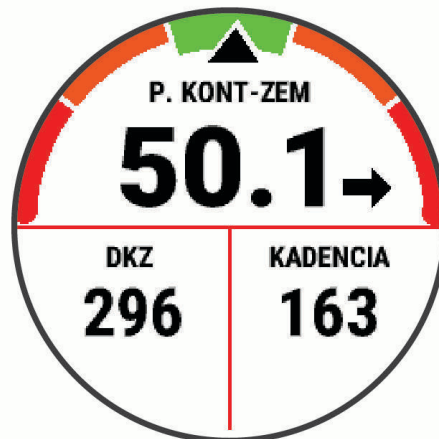
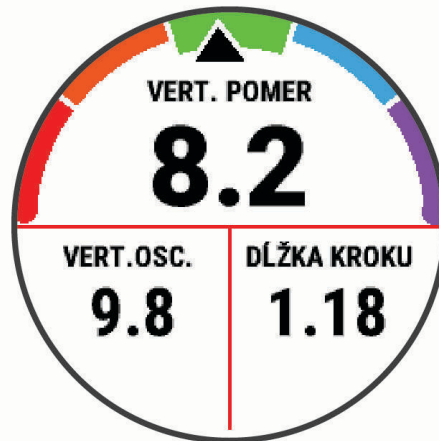
- 2 Stlačením tlačidla **START** zobrazíte svoje priemerné hodnoty srdcového tepu v pokoji za posledných 7 dní.



Tréning s funkciou dynamiky behu

Skôr než si budete môcť zobrazíť dynamiku behu, musíte si nasadiť príslušenstvo HRM-Pro™, HRM-Run™ alebo HRM-Tri™ alebo príslušenstvo Running Dynamics Pod a spárovať dané zariadenie s vaším zariadením ([Párovanie bezdrôtových snímačov, strana 58](#)).

- 1 Stlačte tlačidlo **START** a vyberte bežeckú aktivitu.
- 2 Stlačte tlačidlo **START**.
- 3 Chod'te si zabehať.
- 4 Posuňte sa na obrazovky dynamiky behu a pozrite si svoje metriky.



- 5 V prípade potreby podržte tlačidlo **UP** a upravte spôsob zobrazenia údajov o dynamike behu.

Farebné zóny a hodnoty dynamiky behu

Na obrazovkách dynamiky behu sa zobrazuje farebný ukazovateľ primárnej metriky. Ako primárnu metriku môžete zobraziť kadenciu, vertikálnu osciláciu, dobu kontaktu so zemou, pomer doby kontaktu so zemou alebo vertikálny pomer. Farebný ukazovateľ vyjadruje výsledok porovnania vašich údajov dynamiky behu s údajmi iných bežcov. Farebné zóny sú založené na percentile.

Spoločnosť Garmin zapojila do svojich výskumov rôznych bežcov s rôznymi úrovňami fyzickej kondície. Hodnoty v červených alebo oranžových zónach sú typické pre neskúsených a pomalších bežcov. Hodnoty v zelených, modrých alebo fialových zónach sú typické pre skúsenejších a rýchlejších bežcov. U skúsenejších bežcov spravidla pozorujeme kratšiu dobu kontaktu so zemou, nižšiu vertikálnu osciláciu, nižší vertikálny pomer a vyššiu kadenciu než u menej skúsených bežcov. Vyšší bežci majú však zvyčajne o trochu pomalšiu kadenciu, dlhšie kroky a o trochu vyššiu vertikálnu osciláciu. Vertikálny pomer predstavuje podiel vertikálnej oscilácie a dĺžky kroku. Nemá súvis s výškou postavy.

Ďalšie informácie o dynamike behu nájdete na stránke www.garmin.com/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
 Purpurová	>95	>183 spm	<218 ms
 Modrá	70 – 95	174 – 183 spm	218 – 248 ms
 Zelená	30 – 69	164 – 173 spm	249 – 277 ms
 Oranžová	5 – 29	153 – 163 spm	278 – 308 ms
 Červená	<5	<153 spm	>308 ms

Údaje o pomere doby kontaktu so zemou

Pomer doby kontaktu so zemou slúži na meranie symetrie vášho behu a vyjadruje sa ako percento celkovej doby kontaktu so zemou. Napríklad údaj 51,3 % so šípkou smerujúcou doľava znamená, že bežec strávi pri kontakte so zemou viac času na ľavej nohe. Ak sa vám na obrazovke s údajmi zobrazujú obidve čísla, napr. 48 – 52, 48 % prislúcha ľavej a 52 % pravej nohe.

Farba zóny	 červená	 oranžová	 zelená	 oranžová	 červená
Symetria	Slabé	Priemerné	Dobré	Priemerné	Slabé
Percento ostatných bežcov	5 %	25 %	40 %	25 %	5 %
Pomer doby kontaktu so zemou	>52,2% L	50,8 – 52,2 % L	50,7 % L – 50,7 % P	50,8 – 52,2 % P	>52,2% P

Pri vývoji a testovaní dynamiky behu tím Garmin u niektorých bežcov zistil súvislosť medzi zraneniami a väčšou nerovnováhou. U mnohých bežcov sa pomer doby kontaktu so zemou pri behu hore alebo dole kopcom zvykne výraznejšie 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 farebný ukazovateľ alebo pole s údajmi, prípadne si môžete po behu pozrieť súhrn vo svojom účte Garmin Connect. Podobne ako iné údaje týkajúce sa dynamiky behu aj pomer doby kontaktu so zemou je kvantitatívna veličina, ktorá vám má pomôcť zistiť, v akej ste bežeckej forme.

Údaje o vertikálnej oscilácii a vertikálnom pomere

Rozpätia údajov o vertikálnej oscilácii a vertikálnom pomere sa mierne líšia v závislosti od snímača a od toho, či je umiestnený na hrudi (príslušenstvo HRM-Tri alebo HRM-Run) 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
 Purpurová	>95	<6,4 cm	<6,8 cm	<6,1 %	<6,5 %
 Modrá	70 – 95	6,4 – 8,1 cm	6,8 – 8,9 cm	6,1 – 7,4 %	6,5 – 8,3 %
 Zelená	30 – 69	8,2 – 9,7 cm	9,0 – 10,9 cm	7,5 – 8,6 %	8,4 – 10,0 %
 Oranžová	5 – 29	9,8 – 11,5 cm	11,0 – 13,0 cm	8,7 – 10,1 %	10,1 – 11,9 %
 Červená	<5	>11,5 cm	>13,0 cm	>10,1 %	>11,9 %

Tipy pre prípad chýbajúcich údajov dynamiky behu

Ak sa nezobrazujú údaje dynamiky behu, môžete vyskúšať tieto tipy.

- Uistite sa, že máte príslušenstvo na zisťovanie dynamiky behu, napr. príslušenstvo HRM-Run .
Príslušenstvo s podporou funkcií dynamiky behu má na prednej strane modulu .
- Príslušenstvo na zisťovanie dynamiky behu podľa pokynov znova spárujte so zariadením Forerunner.
- Ak používate príslušenstvo HRM-Pro, spárujte ho so zariadením Forerunner 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.

Merania výkonu

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

Tieto odhady poskytuje a zabezpečuje spoločnosť Firstbeat. Viac informácií nájdete na stránke www.garmin.com/runningscience.



POZNÁMKA: odhady sa spočiatku môžu zdať nepresné. Zariadenie potrebuje, aby ste absolvovali niekoľko aktivít, aby získalo informácie o vašej výkonnosti.

Tréningový stav: tréningový stav ukazuje, ako váš tréning vplýva na vašu kondíciu a výkon. Váš tréningový stav vychádza z toho, akým spôsobom sa v priebehu dlhšieho obdobia mení vaša tréningová záťaž a hodnota VO2 max.

VO2 max.: hodnota VO2 max. označuje maximálny objem kyslíka (v mililitroch), ktorý dokážete spotrebovať za minútu na kilogram telesnej váhy pri maximálnom výkone. Vaše zariadenie nastavuje hodnoty VO2 max. vo vzťahu k teplu a nadmorskej výške, napríklad pri aklimatizácii na veľmi teplé prostredia alebo nadmorskú výšku.

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

Tréningová záťaž: tréningová záťaž je súčet meraní nadmernej spotreby kyslíka po cvičení (EPOC) za uplynulých 7 dní. EPOC predstavuje odhad množstva energie, ktoré vaše telo potrebuje na zotavenie po cvičení.

Prognózy súťažných časov: vaše zariadenie využíva vašu históriu tréningov, odhad hodnoty VO2 max. a zdroje zverejnených údajov na výpočet cieľového súťažného času na základe vašej aktuálnej kondície. Táto prognóza zároveň predpokladá, že ste absolvovali správny tréning na dané preteky.

Výkonnostná podmienka: výkonnostná podmienka 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.

Vypnutie upozornení na výkon

Niektoré upozornenia na výkon sa zobrazia po dokončení aktivity. Niektoré upozornenia na výkon sa zobrazujú počas aktivity alebo keď dosiahnete nové meranie výkonu, napr. nový odhad hodnoty VO2 max. Funkciu výkonnostnej podmienky môžete vypnúť, aby sa niektoré z týchto upozornení nezobrazovali.

- 1 Na úvodnej obrazovke hodínok podržte ikonu **UP**.
- 2 Vyberte položku  > **Fyziologické metriky** > **Stav kondície**.

Automatická detekcia srdcového tepu

Funkcia Automatická detekcia je predvolene zapnutá. Zariadenie dokáže počas aktivity automaticky zisťovať maximálny srdcový tep.

POZNÁMKA: zariadenie zistí maximálny srdcový tep iba v prípade, ak je hodnota vášho srdcového tepu vyššia, ako tá, ktorá je nastavená vo vašom profile používateľa.

- 1 Na úvodnej obrazovke hodínok podržte tlačidlo **UP**.
- 2 Vyberte položky  > **Fyziologické metriky** > **Automatická detekcia** > **Maximálny srdcový tep**.

POZNÁMKA: maximálny srdcový tep môžete manuálne nastaviť vo svojom profile používateľa ([Nastavenie zón srdcového tepu, strana 23](#)).

Synchronizácia aktivít a meraní výkonnosti

Pomocou účtu Garmin Connect si môžete synchronizáciou prenášať aktivity, osobné rekordy a merania výkonnosti z iných zariadení Garmin do svojho zariadenia Forerunner. Vďaka tomu bude vaše zariadenie presnejšie reflektovať váš tréningový stav a kondíciu. Môžete napríklad zaznamenať jazdu na zariadení Edge a podrobnosti svojej aktivity a celkovú tréningovú záťaž si pozrieť na zariadení Forerunner.

- 1 Na úvodnej obrazovke hodínok podržte tlačidlo **UP**.
- 2 Vyberte položky  > **Fyziologické metriky** > **TrueUp**.

Keď si zariadenie zosynchronizujete so smartfónom, nedávne aktivity, osobné rekordy a merania výkonnosti z vašich ďalších zariadení Garmin sa budú zobrazovať na vašom zariadení Forerunner.

Tréningový stav

Tréningový stav zobrazuje, aký vplyv má tréning na úroveň vašej kondície a váš výkon. Váš tréningový stav vychádza z toho, akým spôsobom sa v priebehu dlhšieho obdobia mení vaša tréningová záťaž a hodnota VO2 max. Váš tréningový stav môžete využiť pri plánovaní budúcich tréningov a ďalšom zlepšovaní úrovne vašej kondície.

Dosahovanie vrcholu: dosahovanie vrcholu znamená, že máte ideálnu kondíciu na preteky. Vďaka nedávnemu zníženiu tréningovej záťaže sa mohlo vaše telo zotaviť, čím ste si úplne vynahradili predchádzajúci tréning. Je potrebné to plánovať vopred, pretože tento stav vrcholného výkonu je možné udržať len krátky čas.

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.

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.

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.

Neproduktívny: vaša tréningová záťaž je na dobrej úrovni, no vaša kondícia sa znižuje. Vaše telo má pravdepodobne problém zotaviť sa, preto by ste mali venovať pozornosť svojmu celkovému zdravotnému stavu vrátane stresu, stravovania a oddychu.

Klesajúca kondícia: ku klesajúcej kondícii dochádza vtedy, keď počas jedného týždňa alebo dlhšieho obdobia trénujete oveľa menej ako zvyčajne, a to má vplyv na úroveň vašej kondície. Ak chcete vidieť zlepšenie, môžete skúsiť zvýšiť svoju tréningovú záťaž.

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

Žiadny stav: zariadenie potrebuje na určenie vášho tréningového stavu jeden alebo dva týždne histórie tréningov vrátane aktivít s výsledkami VO2 max. z behu alebo bicyklovania.

Tipy na zistenie tréningového stavu

Funkcia tréningového stavu vychádza z aktualizovaných odhadov vašej úrovne kondície vrátane aspoň dvoch meraní hodnoty VO2 max. za týždeň. Vaša odhadovaná hodnota VO2 max. sa aktualizuje po behoch alebo jazdách vonku, počas ktorých váš tep v priebehu niekoľkých minút dosahoval hodnoty minimálne na úrovni 70 % vášho maximálneho srdcového tepu. 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 v teréne deaktivovať, ak nechcete, aby vám tento typ behu ovplyvnil odhadovanú hodnotu VO2 max. ([Vypnutie zaznamenávania max. VO2., strana 42](#)).

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

- Aspoň dvakrát za týždeň behajte vonku a aspoň na 10 minút dosiahnite srdcový tep minimálne na úrovni 70 % svojho maximálneho srdcového tepu.

Tréningový stav by malo zariadenie zistiť po týždni používania.

- Pomocou tohto zariadenia zaznamenávajúte všetky svoje fitness aktivity alebo povolíte funkciu Physio TrueUp™, aby mohlo zariadenie získavať informácie o vašej výkonnosti ([Synchronizácia aktivít a meraní výkonnosti, strana 40](#)).

Informácie o odhadovaných hodnotách VO2 max.

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

Na zariadení sa vaše odhadované hodnoty VO2 max. zobrazujú ako číslo, popis a poloha na farebnom ukazovateli. V účte Garmin Connect môžete zobrazíť ďalšie podrobnosti o svojej odhadovanej hodnote VO2 max. vrátane vášho kondičného veku. Kondičný vek vyjadruje, ako ste na tom s kondíciou v porovnaní s osobou rovnakého pohlavia a iného veku. Keď budete cvičiť, váš kondičný vek sa môže časom znížiť.



 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 84) a na webovej lokalite www.CooperInstitute.org.

Získanie odhadu hodnoty VO2 max. pre beh

Táto funkcia vyžaduje monitor srdcového tepu na zápästí alebo kompatibilný hrudný monitor srdcového tepu. Ak používate hrudný monitor srdcového tepu, musíte si ho nasadiť a spárovať so zariadením (*Párovanie bezdrôtových snímačov*, strana 58).

Pre čo najpresnejší odhad dokončíte nastavenie profilu používateľa (*Nastavenie vášho profilu používateľa*, strana 22) a nastavíte váš maximálny srdcový tep (*Nastavenie zón srdcového tepu*, strana 23). Odhad sa spočiatku môže zdať nepresný. Zariadenie vyžaduje niekoľko behov, aby zistilo viac informácií o vašej bežeckej výkonnosti. Zaznamenávanie VO2 max. môžete pre bežecké aktivity v teréne deaktivovať, ak nechcete, aby vám tento typ behu ovplyvnil odhadovanú hodnotu VO2 max. (*Vypnutie zaznamenávania max. VO2.*, strana 42).

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

TIP: výberom položky **START** zobrazíte ďalšie informácie.

Vypnutie zaznamenávania max. VO2.

Zaznamenávanie VO2 max. môžete pre bežecké aktivity v teréne deaktivovať, ak nechcete, aby vám tento typ behu ovplyvnil odhadovanú hodnotu VO2 max. (*Informácie o odhadovaných hodnotách VO2 max.*, strana 41).

- 1 Podržte tlačidlo **UP**.
- 2 Vyberte položky  > **Aktivity a aplikácie** > **Cezpoľný beh**.
- 3 Zvoľte nastavenia aktivity.
- 4 Vyberte položky **Zaznamenať VO2 Max.** > **Vypnúť(é)**.

Čas zotavenia

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

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

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

Zobrazenie vášho času zotavenia

Pre čo najpresnejší odhad dokončíte nastavenie profilu používateľa (*Nastavenie vášho profilu používateľa*, strana 22) a nastavíte váš maximálny srdcový tep (*Nastavenie zón srdcového tepu*, strana 23).

- 1 Chodte si zabehať.
- 2 Po behu vyberte položku **Uložiť**.

Zobrazí sa čas zotavenia. Maximálny čas predstavujú 4 dni.

POZNÁMKA: pri zobrazenej úvodnej obrazovke hodín môžete stlačením tlačidla **UP** alebo **DOWN** zobrazíť miniaplikáciu na meranie výkonnosti a stlačením tlačidla **START** sa môžete posúvať medzi jednotlivými meraniami výkonnosti, ktoré zobrazujú váš čas zotavenia.

Srdcový tep zotavovania

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

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

Tréningová záťaž

Tréningová záťaž je meradlom objemu tréningu za posledných sedem dní. Je to súčet meraní nadmernej spotreby kyslíka po cvičení (EPOC) za uplynulých sedem dní. Tento ukazovateľ indikuje, či je vaša súčasná záťaž nízka, vysoká alebo sa pohybuje v optimálnom rozsahu na udržanie alebo zlepšenie úrovne vašej kondície. Optimálny rozsah sa určuje na základe 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.

Zobrazenie vašich odhadovaných časov pretekov

Pre čo najpresnejší odhad dokončíte nastavenie profilu používateľa ([Nastavenie vášho profilu používateľa, strana 22](#)) a nastavíte váš maximálny srdcový tep ([Nastavenie zón srdcového tepu, strana 23](#)).

Vaše zariadenie využíva odhadovanú hodnotu VO2 max. ([Informácie o odhadovaných hodnotách VO2 max., strana 41](#)) a vašu históriu tréningov na výpočet cieľového súťažného času. Zariadenie analyzuje údaje vašich tréningov z niekoľkých týždňov, aby zlepšilo odhady súťažných časov.

TIP: ak máte viac ako jedno zariadenie Garmin, môžete aktivovať funkciu Physio TrueUp, ktorá vášmu zariadeniu umožní synchronizovať aktivity, históriu a údaje z iných zariadení ([Synchronizácia aktivít a meraní výkonnosti, strana 40](#)).

1 Ak chcete zobraziť miniaplikáciu na meranie výkonu, na úvodnej obrazovke hodínok stlačte tlačidlo **UP** alebo **DOWN**.

2 Výberom položky **START** sa môžete posúvať medzi jednotlivými meraniami výkonnosti.

Vaše predpokladané časy pretekov sa zobrazia pre vzdialenosti 5 míľ, 10 míľ, polmaratón a maratón.

POZNÁMKA: odhady sa môžu spočiatku zdať nepresné. Zariadenie vyžaduje niekoľko behov, aby zistilo viac informácií o vašej bežeckej výkonnosti.

Výkonnostná podmienka

Počas bežeckej aktivity 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 oddychnutý/-á, čerstvý/-á a schopný dobrého behu. 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.

POZNÁMKA: ak má zariadenie poskytnúť presný odhad hodnoty VO2 max. a zistiť vašu bežeckú spôsobilosť, je potrebné, aby ste absolvovali niekoľko behov s nasadeným monitorom srdcového tepu ([Informácie o odhadovaných hodnotách VO2 max., strana 41](#)).

Informácie o funkcii Training Effect

Funkcia Training Effect meria vplyv aktivity na vašu aeróbnú a anaeróbnú kondíciu. Efekt tréningu sa akumuluje počas aktivity. Pri pokračovaní v aktivite sa hodnota Training Effect postupne zvyšuje a ukazuje vám, ako aktivita zlepšuje vašu kondíciu. Efekt tréningu sa stanovuje na základe informácií z vášho profilu používateľa, srdcového tepu, trvania a intenzity vašej aktivity.

Efekt aeróbného tréningu využíva srdcový tep na meranie nahromadenej intenzity cvičenia v rámci aeróbnej kondície a určuje, či mal tréning udržiavajúci alebo zlepšujúci vplyv na úroveň vašej kondície. Vaše EPOC akumulované počas cvičenia sa mapuje v rozsahu hodnôt, ktoré vysvetľujú úroveň vašej kondície a návyky počas tréningu. Stabilné tréningy so strednou námahou alebo tréningy s dlhšími intervalmi (> 180 s) majú pozitívny vplyv na aeróbny metabolizmus a vedú k zlepšeniu efektu aeróbného tréningu.

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

Je dôležité, aby ste vedeli, že počas prvých aktivít sa hodnoty vášho efektu tréningu (od 0,0 do 5,0) môžu zdať nezvyčajne vysoké. Vaše zariadenie až po niekoľkých aktivitách zistí vašu skutočnú aeróbnú a anaeróbnú kondíciu.

Funkciu Training Effect môžete pridať ako pole s údajmi na jednu z vašich tréningových obrazoviek, aby ste tak mohli sledovať svoje hodnoty počas aktivity.

Farba zóny	Funkcia Training Effect	Aeróbny prínos	Anaeróbny prínos
	Od 0,0 do 0,9	Žiaden prínos.	Žiaden prínos.
	Od 1,0 do 1,9	Slabý prínos.	Slabý prínos.
	Od 2,0 do 2,9	Vaša aeróbna kondícia sa udržiava.	Vaša anaeróbna kondícia sa udržiava.
	Od 3,0 do 3,9	Vaša aeróbna kondícia sa zlepšuje.	Vaša anaeróbna kondícia sa zlepšuje.
	Od 4,0 do 4,9	Vaša aeróbna kondícia sa veľmi zlepšuje.	Vaša anaeróbna kondícia sa veľmi zlepšuje.
	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 Technologies Ltd. Ďalšie informácie nájdete na stránke www.firstbeat.com.

Pulzový oxymeter

Zariadenie Forerunner je vybavené pulzovým oxymeterom na zápästí na meranie nasýtenia vašej krvi kyslíkom. Poznanie saturácie kyslíkom môže byť cenné pri porozumení vášho celkového zdravia a pomôže vám zistiť, ako sa vaše telo prispôbuje nadmorskej výške. Zariadenie meria hladinu kyslíka v krvi tak, že do kože vysiela svetlo a meria, koľko svetla sa absorbuje. Nazýva sa to SpO₂.

Údaje z pulzového oxymetra sa na zariadení objavajú v percentách SpO₂. Na vašom konte Garmin Connect si môžete pozrieť ďalšie podrobnosti o vašich údajoch z pulzového oxymetra vrátane trendov počas viacerých dní. (*Zapnutie funkcie Sledovanie počas spánku pomocou pulzového oxymetra, strana 45*). Bližšie informácie o presnosti pulzového oxymetra nájdete na stránke garmin.com/ataccuracy.

Ako získať údaje z pulzového oxymetra

Odčítanie hodnôt pulzového oxymetra môžete na zariadení kedykoľvek spustiť manuálne. Presnosť údajov sa môže líšiť v závislosti od vášho prietoku krvi, umiestnenia zariadenia na zápästí a od toho, či sa nehýbate.

- 1 Zariadenie noste nad zápästnou kosťou.
Zariadenie by malo sedieť tesne, ale pohodlne.
- 2 Stlačením tlačidla **UP** alebo **DOWN** zobrazíte miniaplikáciu pulzného oxymetra.
- 3 Stlačte tlačidlo **START**.
- 4 Kým zariadenie meria nasýtenie vašej krvi kyslíkom, držte ruku so zariadením na úrovni srdca.
- 5 Nehýbte sa.

Zariadenie zobrazuje nasýtenie kyslíkom v percentách.



POZNÁMKA: vo vašom konte Garmin Connect môžete prispôsobiť nastavenia pulzového oxymetra.

Zapnutie funkcie Sledovanie počas spánku pomocou pulzového oxymetra

Svoje zariadenie môžete nastaviť, aby počas spánku nepretržite meralo nasýtenie vašej krvi kyslíkom.

POZNÁMKA: nezvyčajné polohy spánku by mohli spôsobiť neobyčajne nízke hodnoty SpO2 počas spánku.

- 1 Pri zobrazenej miniaplikácii oxymetra podržte tlačidlo **UP**.
- 2 Vyberte položky **Pulzná oxymetria počas spánku > Zapnúť(é)**

Tipy v prípade chybných meraní pulzového oxymetra

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

- Kým zariadenie meria nasýtenie vašej krvi kyslíkom, ostaňte bez pohybu.
- Zariadenie noste nad zápästnou kosťou. Zariadenie by malo sedieť tesne, ale pohodlne.
- Kým zariadenie meria nasýtenie vašej krvi kyslíkom, držte ruku so zariadením na úrovni srdca.
- Použite silikónový náramok.
- Pred nasadením zariadenia si umyte a osušte predlaktie.
- Pod zariadením nemajte nanesený krém na opaľovanie, telové mlieko ani repelent.
- Zabráňte poškrabaniu optického snímača na zadnej strane zariadenia.
- Po každom cvičení zariadenie opláchnite pod tečúcou vodou.

Používanie miniaplikácie na meranie úrovne námahy

Miniaplikácia na meranie úrovne námahy zobrazuje vašu aktuálnu úroveň námahy a graf úrovne námahy za posledných niekoľko hodín. Tiež slúži ako sprievodca dychovým cvičením, ktoré vám pomôže uvoľniť sa.

- 1 Kým sedíte alebo nevykonávate žiadnu činnosť, vyberte možnosť **UP** alebo **DOWN** na zobrazenie miniaplikácie s úrovňou námahy.
- 2 Stlačte tlačidlo **START**.
 - Ak sa vaša úroveň námahy nachádza v dolnom alebo strednom rozsahu, zobrazí sa graf znázorňujúci vašu úroveň námahy za posledné štyri hodiny.
TIP: ak chcete z obrazovky grafu spustiť relaxačnú aktivitu, stlačte tlačidlo **DOWN > START** a zadajte dĺžku trvania v minútach.
 - Ak sa vaša úroveň námahy nachádza v hornom rozsahu, zobrazí sa správa s otázkou, či chcete spustiť relaxačnú aktivitu.
- 3 Vyberte možnosť:
 - Zobrazte svoj graf úrovne námahy.
POZNÁMKA: modré dieliky označujú časové úseky oddychu. Žlté dieliky označujú časové úseky námahy. Sivé dieliky označujú časové úseky príliš intenzívnej aktivity, počas ktorých sa vaša úroveň námahy nedala určiť.
 - Ak chcete spustiť relaxačnú aktivitu, vyberte položku **Áno** a zadajte dĺžku trvania v minútach.
 - Ak chcete vynechať relaxačnú aktivitu, vyberte položku **Nie** a zobrazte graf úrovne námahy.

Body Battery

Vaše zariadenie analyzuje 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 0 do 100, pričom 0 až 25 označuje nízku zásobu energie, 26 až 50 označuje strednú zásobu energie, 51 až 75 označuje vysokú zásobu energie a 76 až 100 označuje veľmi vysokú zásobu energie.

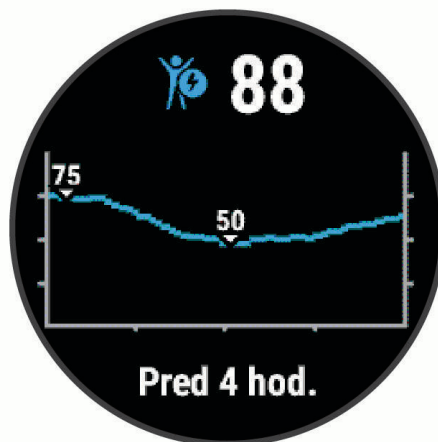
Zariadenie môžete synchronizovať s vaším účtom Garmin Connect a zobraziť aktuálnu úroveň Body Battery, dlhodobé trendy a ďalšie podrobné informácie (*Tipy pre Vylepšené Body Battery údaje, strana 48*).

Zobrazenie miniaplikácie Body Battery

Miniaplikácia Body Battery zobrazuje vašu aktuálnu úroveň stresu Body Battery a graf úrovne Body Battery za posledných niekoľko hodín.

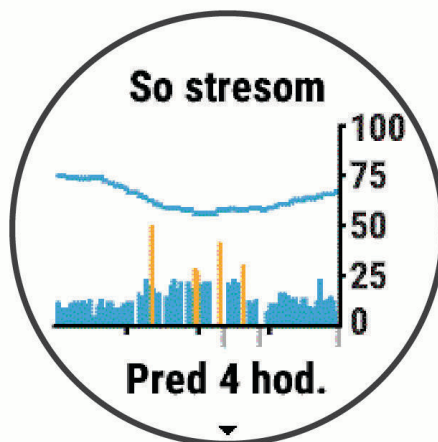
- 1 Stlačením tlačidla **UP** alebo **DOWN** zobrazíte miniaplikáciu Body Battery.

POZNÁMKA: možno budete musieť miniaplikáciu pridať do okruhu miniaplikácií (*Prispôbenie okruhu miniaplikácií, strana 61*).



- 2 Výberom tlačidla **START** zobrazíte kombinovaný graf vašej úrovne Body Battery.

Modré dieliky označujú časové úseky oddychu. Oranžové dieliky označujú časové úseky námahy. Sivé dieliky označujú časové úseky príliš intenzívnej aktivity, počas ktorých sa vaša úroveň námahy nedala určiť.



- 3 Stlačením tlačidla **DOWN** zobrazíte svoje údaje Body Battery od polnoci.



Tipy pre Vylepšené Body Battery údaje

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

Miniaplikácia Štatistiky zdravotného stavu

Miniaplikácia Štatistiky zdravia poskytuje okamžitý prehľad údajov o vašom zdravotnom stave. Je to dynamické zhrnutie, ktoré sa v priebehu dňa aktualizuje. Metrika zahŕňa váš srdcový tep, úroveň námahy a úroveň Body Battery. Stlačením tlačidla START zobrazíte ďalšie metriky.

Hudba

POZNÁMKA: táto časť obsahuje tri rôzne možnosti prehrávania hudby.

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

V prípade zariadenia Forerunner 245 Music si môžete prevziať zvukový obsah do svojho zariadenia z počítača alebo od externého poskytovateľa, aby ste mohli počúvať hudbu, aj keď váš smartfón nie je v jeho blízkosti. Ak chcete počúvať audio obsah uložený vo vašom zariadení, musíte pripojiť slúchadlá pomocou technológie Bluetooth.

Prehrávanie hudby na spárovanom smartfóne môžete ovládať aj pomocou svojho zariadenia.

Pripojenie k externému poskytovateľovi

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

- 1 V aplikácii Garmin Connect vyberte možnosť  alebo .
- 2 Zvoľte položku **Zariadenia Garmin** a vyberte vaše zariadenie.
- 3 Vyberte položku **Hudba**.
- 4 Vyberte možnosť:
 - 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 31*).

- 1 Ak na ktorejkoľvek obrazovke podržíte tlačidlo **DOWN**, otvorí sa ponuka ovládania hudby.
- 2 Podržite tlačidlo **UP**.
- 3 Vyberte položku **Poskytovateľa hudby**.
- 4 Vyberte pripojeného poskytovateľa.
- 5 Vyberte zoznam skladieb alebo inú položku, ktoré chcete prevziať do zariadenia.
- 6 V prípade potreby vyberte položku **BACK**, kým sa nezobrazí výzva na synchronizáciu so službou, a vyberte položku **Áno**.

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

Odpojenie od externého poskytovateľa

- 1 V aplikácii Garmin Connect vyberte možnosť  alebo **•••**.
- 2 Zvoľte položku **Zariadenia Garmin** a vyberte vaše zariadenie.
- 3 Vyberte položku **Hudba**.
- 4 Vyberte nainštalovaného externého poskytovateľa a postupujte podľa zobrazených pokynov na odpojenie externého poskytovateľa z vášho zariadenia.

Spotify

Spotify je digitálna hudobná služba, s ktorou získate prístup k miliónom skladieb.

TIP: na integráciu služby Spotify je potrebné, aby ste mali v mobilnom telefóne nainštalovanú aplikáciu Spotify. Vyžaduje sa kompatibilné mobilné digitálne zariadenie a prémiové predplatné, ak je dostupné. Prejdite na stránku www.garmin.com/.

Tento produkt obsahuje softvér Spotify, na ktorý sa vzťahujú licencie tretích strán, ktoré nájdete tu: <https://developer.spotify.com/legal/third-party-licenses>. Spríjemnite si každú cestu hudbou so službou Spotify. Prehrávajte skladby a umelcov, ktorých máte radi, alebo dovoľte službe Spotify zabávať vás.

Preberanie zvukového obsahu od Spotify

Pred prevzatím zvukového obsahu od Spotify sa musíte pripojiť ku sieti Wi-Fi (*Pripájanie k sieti Wi-Fi, strana 31*).

- 1 Ak na ktorejkoľvek obrazovke podržíte tlačidlo **DOWN**, otvorí sa ponuka ovládania hudby.
- 2 Podržite tlačidlo **UP**.
- 3 Zvoľte položku **Poskytovateľa hudby > Spotify**.
- 4 Zvoľte položku **Pridať hudbu a podcasty**.
- 5 Vyberte zoznam skladieb alebo inú položku, ktoré chcete prevziať do zariadenia.

POZNÁMKA: preberanie zvukového obsahu môže spôsobiť vybitie batérie. Ak zostávajúca úroveň batérie nie je dostatočná, môže byť potrebné pripojiť zariadenie k externému zdroju napájania.

Vybrané zoznamy skladieb a iné položky sa začnú preberať do zariadenia.

Stiahnutie vlastného zvukového obsahu

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

Z počítača si môžete do zariadenia Forerunner 245 Music preniesť vlastné zvukové súbory, ako sú súbory .mp3 a .m4a. Ďalšie informácie nájdete na stránke www.garmin.com/musicfiles.

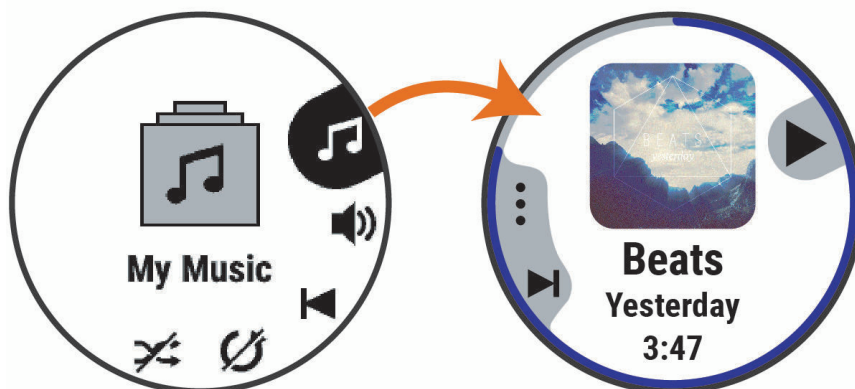
- 1 Zariadenie pripojte k počítaču pomocou pribaleného kábla USB.
- 2 Na počítači otvorte aplikáciu Garmin Express, vyberte svoje zariadenie a potom položku **Hudba**.
TIP: na počítačoch Windows® môžete vybrať  a prezerať priečinok so zvukovými súbormi. Na počítačoch Apple® aplikácia Garmin Express využíva vašu knižnicu iTunes®.
- 3 V zozname **Moja hudba** alebo **iTunes Library** vyberte kategóriu zvukového súboru, napríklad skladby alebo zoznamy skladieb.
- 4 Označte začiarkávacie políčka pri zvukových súboroch a vyberte položku **Odoslať do zariadenia**.
- 5 V prípade potreby vyberte v zozname Forerunner 245 Music kategóriu, následne označte začiarkávacie políčka a výberom položky **Odstrániť zo zariadenia** odstránite zvukové súbory.

Počúvanie hudby

- 1 Ak na ktorejkoľvek obrazovke podržíte tlačidlo **DOWN**, otvorí sa ponuka ovládania hudby.
- 2 Pripojte slúchadlá prostredníctvom technológie Bluetooth (*Pripojenie slúchadiel Bluetooth, strana 52*).
- 3 Podržte tlačidlo so **UP**.
- 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 50*).
 - Ak chcete prehrávanie hudby ovládať na smartfóne, vyberte položku **Ovládať v telef.**
 - Ak chcete počúvať hudbu od poskytovateľa tretej strany, vyberte názov poskytovateľa.
- 5 Výberom položky  otvoríte ovládanie prehrávania hudby.

Ovládacie prvky prehrávania hudby

POZNÁMKA: niektoré ovládacie prvky prehrávania hudby sú dostupné len na zariadení Forerunner 245 Music.



Správa	Vyberte, ak chcete spravovať obsah od niektorých poskytovateľov tretej strany.
⋮	Vyberte, ak chcete prezerať zvukové súbory a zoznamy skladieb pre zvolený zdroj.
🔊	Vyberte, ak chcete upraviť hlasitosť.
▶	Vyberte, ak chcete prehrať a pozastaviť aktuálny audio súbor.
▶	Vyberte, ak chcete preskočiť na nasledujúci audio súbor v zozname skladieb. Podržaním rýchlo pretočíte dopredu aktuálny zvukový súbor.
◀	Vyberte, ak chcete znova spustiť aktuálny audio súbor. Vyberte dvakrát, ak chcete preskočiť na predchádzajúci audio súbor v zozname skladieb. Podržaním pretočíte dozadu aktuálny zvukový súbor.
↺	Vyberte, ak chcete zmeniť režim opakovania.
↻	Vyberte, ak chcete zmeniť režim náhodného prehrávania.

Zmena zvukového režimu

Režim prehrávania hudby môžete zmeniť zo stereofónneho na monofónny.

- 1 Podržte tlačidlo **UP**.
- 2 Vyberte položku **⚙️ > Hudba > Zvuk**.
- 3 Vyberte možnosť.

Ovládanie prehrávania hudby na pripojenom smartfóne

- 1 V smartfóne spustíte prehrávanie skladby alebo zoznamu skladieb.
- 2 Vyberte jednu z možností:
 - Podržaním tlačidla **DOWN** na ktorejkoľvek obrazovke na zariadení Forerunner 245 Music otvoríte ponuku ovládania hudby.
 - Stlačením tlačidla **DOWN** na zariadení Forerunner 245 zobrazíte miniaplikáciu na ovládanie hudby.
POZNÁMKA: možno budete musieť miniaplikáciu na ovládanie hudby pridať do okruhu miniaplikácií (*Prispôsobenie okruhu miniaplikácií, strana 61*).
- 3 Vyberte položky **Poskytovatelia hudby > Ovládať v telef..**

Pripojenie slúchadiel Bluetooth

Ak chcete počúvať hudbu, ktorú máte nahratú v svojom zariadení Forerunner 245 Music, musíte pripojiť slúchadlá pomocou technológie Bluetooth.

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

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.

Zobrazenie histórie

História obsahuje predchádzajúce aktivity, ktoré ste uložili do zariadenia.

- 1 Na úvodnej obrazovke hodínok podržte tlačidlo **UP**.
- 2 Vyberte položky **História > Aktivity**.
- 3 Vyberte aktivitu.
- 4 Vyberte možnosť:
 - Ak chcete zobraziť dodatočné informácie o aktivite, vyberte položku **Všetky štatistiky**.
 - Ak chcete zobraziť vplyv aktivity na vašu aeróbnu a anaeróbnu kondíciu, vyberte položku **Účinok tréningu** (*Informácie o funkcii Training Effect, strana 44*).
 - Ak chcete zobraziť čas v každej zóne srdcového tepu, vyberte položku **Srdcový tep** (*Zobrazenie času v každej zóne srdcového tepu, strana 53*).
 - Ak chcete vybrať okruh a zobraziť dodatočné informácie o každom okruhu, vyberte položku **Okruhy**.
 - Aktivitu zobrazíte na mape výberom položky **Mapa**.
 - Ak chcete zobraziť čas a opakovania pre jednotlivé série silového tréningu, vyberte položku **Série**.
 - Ak chcete zobraziť čas a vzdialenosť pre jednotlivé intervaly plávania, vyberte položku **Intervaly**.
 - Ak chcete vymazať vybranú aktivitu, vyberte položku **Vymazať**.

Zobrazenie času v každej zóne srdcového tepu

Pred zobrazením údajov zón srdcového tepu musíte dokončiť aktivitu s meraním srdcového tepu a túto aktivitu uložiť.

Zobrazenie času v každej zóne srdcového tepu vám môže pomôcť pri úprave intenzity tréningu.

- 1 Na úvodnej obrazovke hodínok podržte ikonu **UP**.
- 2 Vyberte položky **História > Aktivita**.
- 3 Vyberte aktivitu.
- 4 Vyberte položku **Srdcový tep**.

Zobrazenie súhrnov dát

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

- 1 Na úvodnej obrazovke hodínok podržte tlačidlo **UP**.
- 2 Vyberte položky **História > Celkové hodnoty**.
- 3 Vyberte aktivitu.
- 4 Vyberte možnosť na zobrazenie týždenných alebo mesačných súhrnov.

Vymazanie histórie

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

Správa údajov

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

Vymazávanie súborov

OZNÁMENIE

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

- 1 Otvorte mechaniku alebo jednotku **Garmin**.
- 2 V prípade potreby otvorte priečinok alebo jednotku.
- 3 Vyberte súbor.
- 4 Na klávesnici stlačte kláves **Vymazať**.

POZNÁMKA: operačné systémy Mac poskytujú obmedzenú podporu pre režim prenosu údajov MTP. Otvorte jednotku Garmin v operačnom systéme Windows. Na odstránenie hudobných súborov zo zariadenia použite aplikáciu Garmin Express.

Odpojenie kábla USB

Ak je vaše zariadenie pripojené k vášmu počítaču ako vyberateľná jednotka alebo mechanika, zariadenie musíte od počítača odpojiť bezpečným spôsobom, aby ste zabránili strate údajov. Ak je máte zariadenie pripojené k počítaču Windows ako prenosné zariadenie, nemusíte vykonať bezpečné odpojenie zariadenia.

1 Dokončíte úkon:

- Pre počítače Windows vyberte ikonu **Bezpečne odpojiť hardvér**, ktorá sa nachádza v systémovej lište a vyberte vaše zariadenie.
- V prípade počítačov Apple, vyberte zariadenia a vyberte položky **Súbor > Vysunúť**.

2 Odpojte kábel od počítača.

Garmin Connect

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

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

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

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



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

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

Zdieľajte svoje aktivity: môžete sa spojiť s priateľmi a sledovať si navzájom aktivity alebo zverejňovať prepojenia na vaše aktivity na vašich obľúbených sociálnych sieťach.

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

Synchronizácia údajov s aplikáciou Garmin Connect

Zariadenie sa bude pravidelne synchronizovať s aplikáciou Garmin Connect. Údaje môžete taktiež kedykoľvek synchronizovať manuálne.

- 1 Zariadenie umiestnite do vzdialenosti 3 m (10 stôp) od smartfónu.
- 2 Na ktorejkoľvek obrazovke podržte tlačidlo **LIGHT** a zobrazí sa ponuka ovládacích prvkov.
- 3 Stlačte tlačidlo .
- 4 Prezrite si svoje aktuálne údaje v aplikácii Garmin Connect.

Používanie funkcie Garmin Connect na vašom počítači

Aplikácia Garmin Express pripojí vaše zariadenie k účtu Garmin Connect pomocou počítača. Pomocou aplikácie Garmin Express môžete nahrať svoje údaje aktivít do účtu Garmin Connect a posilať z webovej stránky Garmin Connect do zariadenia údaje, ako napríklad cvičenia alebo tréningové plány. Taktiež môžete inštalovať aktualizácie softvéru zariadenie a spravovať svoje aplikácie Connect IQ.

- 1 Zariadenie pripojte k počítaču pomocou kábla USB.
- 2 Prejdite na stránku www.garmin.com/express.
- 3 Stiahnite a nainštalujte aplikáciu Garmin Express.
- 4 Otvorte aplikáciu Garmin Express a vyberte položku **Pridať zariadenie**.
- 5 Postupujte podľa pokynov na obrazovke.

Navigácia

Funkcie navigácie GPS môžete použiť na zobrazenie trasy na mape, uloženie lokalít a vyhľadanie cesty domov.

Dráhy

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.

Sledovanie dráhy na vašom zariadení

- 1 Na úvodnej obrazovke hodínky vyberte tlačidlo **START**.
- 2 Vyberte aktivitu.
- 3 Podržte tlačidlo **UP**.
- 4 Vyberte položku **Navigácia > Dráhy**.
- 5 Vyberte dráhu.
- 6 Vyberte položku **Spustiť dráhu**.
Zobrazia sa navigačné informácie.
- 7 Výberom položky **START** spustíte navigáciu.

Uloženie aktuálnej polohy

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

- 1 Podržte tlačidlo **LIGHT**.
- 2 Vyberte ikonu .
- POZNÁMKA:** možno budete musieť pridať túto položku do ponuky ovládacích prvkov (*Prispôsobenie ponuky ovládacích prvkov, strana 61*).
- 3 Postupujte podľa pokynov na obrazovke.

Upravenie uložených polôh

Uloženú polohu môžete vymazať alebo upraviť jej názov, nadmorskú výšku a informácie o polohe.

- 1 Na úvodnej obrazovke hodínok vyberte tlačidlo **START**.
- 2 Vyberte aktivitu.
POZNÁMKA: táto funkcia nie je dostupná pre všetky aktivity.
- 3 Podržte tlačidlo **UP**.
- 4 Vyberte položku **Navigácia > Uložené polohy**.
- 5 Vyberte uloženú polohu.
- 6 Vyberte možnosť, aby ste upravili polohu.

Vymazanie všetkých uložených polôh

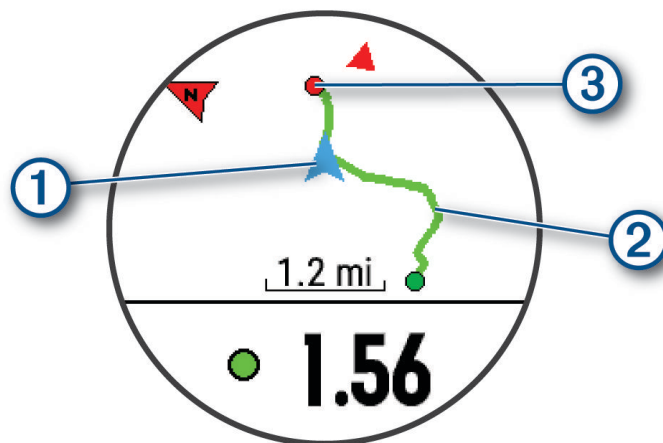
Všetky svoje uložené polohy môžete vymazať naraz.

- 1 Na úvodnej obrazovke hodínok vyberte tlačidlo **START**.
- 2 Vyberte aktivitu.
POZNÁMKA: táto funkcia nie je dostupná pre všetky aktivity.
- 3 Podržte tlačidlo **UP**.
- 4 Vyberte položky **Navigácia > Uložené polohy > Vymazať všetko**.

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 vyberte položku **STOP > Späť na Štart**.
- 2 Vyberte možnosť:
 - Ak sa chcete spätne navigovať k počiatočnému bodu aktivity po celej dĺžke cesty, ktorú ste prešli, vyberte položku **TracBack**.
 - Ak sa chcete spätne navigovať k počiatočnému bodu aktivity po priamej čiare, vyberte položku **Vzdušnou čiarou**.



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

Navigácia do začiatočného bodu vašej poslednej uloženej aktivity

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

- 1 Stlačte tlačidlo **START**.
- 2 Podržte tlačidlo **UP**.
- 3 Vyberte položky **Navigácia > Aktivity**.
- 4 Vyberte poslednú uloženú aktivitu.
- 5 Vyberte položku **Späť na Štart**.
- 6 Vyberte možnosť:
 - Ak sa chcete spätne navigovať k počiatočnému bodu aktivity po celej dĺžke cesty, ktorú ste prešli, vyberte položku **TracBack**.
 - Ak sa chcete spätne navigovať k počiatočnému bodu aktivity po priamej čiare, vyberte položku **Vzdušnou čiarou**.
- 7 Stlačte tlačidlo **DOWN** pre zobrazenie kompasu (voliteľné).
Šípka smeruje k počiatočnému bodu vašej aktivity.

Navigácia do uloženej polohy

Vaše zariadenie musí najskôr určiť umiestnenie satelitov, až potom môžete využívať navigáciu do uloženého umiestnenia.

- 1 Na obrázku pozadia hodín vyberte tlačidlo **START**.
- 2 Vyberte aktivitu.
POZNÁMKA: táto funkcia nie je dostupná pre všetky aktivity.
- 3 Podržte tlačidlo **UP**.
- 4 Vyberte položku **Navigácia > Uložené polohy**.
- 5 Vyberte polohu a následne položku **Prejsť na**.
- 6 Pohnite sa dopredu.
Strelka kompasu smeruje na uloženú polohu.
TIP: presnejšiu navigáciu získate otočením hornej časti obrazovky na smer pohybu.
- 7 Stlačením položky **START** spustíte časovač aktivity.

Mapa

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

- Navigácia na mape ([Posúvanie a priblíženie mapy, strana 58](#))
- Nastavenia mapy ([Nastavenia mapy, strana 58](#))

Pridanie mapy do aktivity

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

- 1 Na úvodnej obrazovke hodín podržte tlačidlo **UP**.
- 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**.

Posúvanie a priblíženie mapy

- 1 Ak chcete zobraziť mapu počas navigácie, stlačte tlačidlo **UP** alebo **DOWN**.
- 2 Podržte tlačidlo so **UP**.
- 3 Vyberte položku **Posun/Zoom**.
- 4 Vyberte možnosť:
 - Pomocou tlačidla **START** prepínate medzi posúvaním nahor a nadol, posúvaním vľavo a vpravo, alebo priblížením.
 - Pomocou tlačidiel **UP** a **DOWN** posuňte alebo priblížte mapu.
 - Ak chcete funkciu ukončiť, stlačte tlačidlo **BACK**.

Nastavenia mapy

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

Na úvodnej obrazovke hodínok podržte tlačidlo **UP** a vyberte položku  > **Mapa**.

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

Používateľské lokality: zobrazí alebo skryje uložené polohy na mape.

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

Bezdrôtové snímače

Vaše zariadenie môžete používať s bezdrôtovými snímačmi ANT+ alebo Bluetooth. Ďalšie informácie o kompatibilitě a zakúpení voliteľných snímačov nájdete na webovej stránke buy.garmin.com.

Párovanie bezdrôtových snímačov

Pri prvom pripojení bezdrôtového snímača k vášmu zariadeniu pomocou ANT+ alebo technológie Bluetooth je potrebné zariadenie a snímač spárovať. Po spárovaní sa zariadenie automaticky pripojí k snímaču, keď spustíte aktivitu a keď je snímač aktívny a v dosahu.

- 1 Predtým než spárujete monitor srdcového tepu, nasadíte si ho.
Monitor srdcového tepu odosiela alebo prijíma informácie až po jeho nasadení.
- 2 Zariadenie umiestnite do vzdialenosti 3 m (10 stôp) od snímača.
POZNÁMKA: počas párovania udržiavajte vzdialenosť 10 m (33 stôp) od ďalších snímačov.
- 3 Podržte tlačidlo so **UP**.
- 4 Vyberte položku  > **Snímače a doplnky** > **Pridať nové**.
- 5 Vyberte možnosť:
 - Vyberte položku **Hľadať všetko**.
 - Vyberte typ snímača.

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

Krokomer

Vaše zariadenie je kompatibilné s krokmerom. Krokomer môžete použiť na zaznamenávanie tempa a vzdialenosti namiesto systému GPS, keď trénujete v interiéri alebo v prípade slabého signálu GPS. Krokomer je v pohotovostnom režime a je pripravený na odoslanie údajov (ako monitor srdcového tepu).

Krokomer sa po 30 minútach nečinnosti vypne, aby sa šetrila energia batérie. Keď je úroveň nabitia batérie nízka, v zariadení sa zobrazí správa. Zostávajúca výdrž batérie je približne päť hodín.

Beh s krokmerom

Pred začatím behu musíte spárovať krokmer so svojím zariadením Forerunner ([Párovanie bezdrôtových snímačov, strana 58](#)).

Pri behaní vnútri môžete pomocou krokmera zaznamenávať tempo, vzdialenosť a kadenciu. Pri behaní vonku môžete tiež pomocou krokmera zaznamenávať údaje o kadencii spolu s tempom a vzdialenosťou podľa systému GPS.

- 1 Krokmer nainštalujte v súlade s pokynmi pre dané príslušenstvo.
- 2 Vyberte bežeckú aktivitu.
- 3 Chodte si zabehať.

Kalibrácia krokmera

Krokmer sa kalibruje sám. Presnosť údajov o rýchlosti a vzdialenosti sa zlepší po niekoľkých behoch vonku so zapnutou funkciou GPS.

Vylepšenie kalibrácie krokmera

Pred kalibráciou zariadenia je potrebné vyhľadať signály GPS a spárovať zariadenie s krokmerom ([Párovanie bezdrôtových snímačov, strana 58](#)).

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

- 1 Vyjdite von na miesto s priamym výhľadom na oblohu a počkajte 5 minút.
- 2 Spustite bežeckú aktivitu.
- 3 Bez prestávky bežte po trase po dobu 10 minút.
- 4 Zastavte aktivitu a uložte ju.

V prípade potreby sa na základe zaznamenaných údajov zmení kalibračná hodnota krokmera. Krokmer by nemal vyžadovať opätovnú kalibráciu, pokiaľ nezmeníte svoj štýl behu.

Manuálna kalibrácia krokmera

Pred kalibráciou zariadenia je potrebné spárovať vaše zariadenie so snímačom krokmera ([Párovanie bezdrôtových snímačov, strana 58](#)).

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

- 1 Na úvodnej obrazovke hodínok podržte tlačidlo **UP**.
- 2 Vyberte položku  > **Snímače a doplnky**.
- 3 Vyberte krokmer.
- 4 Vyberte položku **Faktor kal.** > **Nastaviť hodnotu**.
- 5 Nastavte kalibračný faktor:
 - Ak je hodnota vzdialenosti príliš nízka, zvýšte kalibračný faktor.
 - Ak je hodnota vzdialenosti príliš vysoká, znížte kalibračný faktor.

Nastavenie zaznamenávania údajov o rýchlosti a vzdialenosti prostredníctvom krokomera

Pred upravením na zaznamenávanie údajov o rýchlosti a vzdialenosti prostredníctvom krokomera je potrebné spárovať vaše zariadenie so snímačom krokomera ([Párovanie bezdrôtových snímačov, strana 58](#)).

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

- 1 Na úvodnej obrazovke hodínok podržte tlačidlo **UP**.
- 2 Vyberte položky  > **Snímače a doplnky**.
- 3 Vyberte krokomer.
- 4 Vyberte položku **Rýchlosť** alebo **Vzdialenosť**.
- 5 Vyberte možnosť:
 - Keď trénujete s vypnutým systémom GPS (zvyčajne v interiéri), vyberte položku **Interiér**.
 - Ak chcete používať údaje krokomera bez ohľadu na nastavenie GPS, vyberte položku **Vždy**.

Používanie voliteľného snímača rýchlosti alebo kadencie na bicykel

Na odoslanie údajov do zariadenia môžete použiť kompatibilný snímač rýchlosti alebo kadencie na bicykel.

- Spárujte snímač so zariadením ([Párovanie bezdrôtových snímačov, strana 58](#)).
- Nastavte veľkosť kolesa ([Veľkosť a obvod kolesa, strana 85](#)).
- Zazajazdite si ([Spustenie aktivity, strana 7](#)).

Prehľad o situácii

Zariadenie Forerunner môžete používať spolu s inteligentnými cyklo-svetlami Varia a zadným radarom na bicykel a zdokonaľiť tak svoj prehľad o situácii. Ďalšie informácie nájdete v príručke používateľa k vášmu zariadeniu Varia.

POZNÁMKA: pred spárovaním zariadení Varia bude pravdepodobne potrebné aktualizovať softvér Forerunner ([Aktualizácia softvéru prostredníctvom Garmin Express, strana 78](#)).

Používanie ovládacích prvkov kamery Varia

OZNÁMENIE

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

Skôr ako budete môcť používať ovládače kamery Varia, musíte svoje príslušenstvo spárovať s hodinkami ([Párovanie bezdrôtových snímačov, strana 58](#)).

- 1 Pridajte zobrazenie **KAMERA RCT** do hodínok ([Miniaplikácie, strana 28](#)).
- 2 V zobrazení **KAMERA RCT** vyberte jednu z možností:
 - Fotografiu nasnímate voľbou .
 - Stlačením  uložíte klip.

tempe

Zariadenie tempe je bezdrôtový teplotný snímač ANT+. Snímač môžete pripevniť na bezpečnostnú pásku alebo pútko, kde bude vystavený okolitému vzduchu a slúžiť ako stály zdroj poskytovania presných údajov o teplote. Ak chcete, aby sa zobrazovali údaje zo zariadenia tempe, je potrebné zariadenie tempe spárovať s vašim zariadením.

Prispôsobenie zariadenia

Prispôsobenie zoznamu aktivít

- 1 Na úvodnej obrazovke hodínok podržte tlačidlo **UP**.
- 2 Vyberte položku  > **Aktivity a aplikácie**.
- 3 Vyberte možnosť:
 - Vyberte aktivitu, aby ste mohli prispôbiť jej nastavenia, nastaviť aktivitu ako obľúbenú, zmeniť poradie zobrazovania a vykonať ďalšie zmeny.
 - Vyberte položku **Pridať** a pridajte viac aktivít alebo vytvorte vlastné aktivity.

Prispôsobenie okruhu miniaplikácií

Môžete zmeniť poradie miniaplikácií v okruhu miniaplikácií, odstrániť miniaplikácie a pridať nové miniaplikácie.

- 1 Na obrázku pozadia hodínok podržte tlačidlo **UP**.
- 2 Vyberte položku  > **Miniaplikácie**.
- 3 Vyberte položku **Prehľad miniaplikácií** na zapnutie alebo vypnutie zobrazení miniaplikácií.
POZNÁMKA: zobrazenia miniaplikácií zobrazujú súhrnné údaje pre viacero miniaplikácií na jednej obrazovke.
- 4 Vyberte položku **Upraviť**.
- 5 Vyberte požadovanú miniaplikáciu.
- 6 Vyberte možnosť:
 - Vyberte položku **Zmeniť usporiadanie** a zmeňte umiestnenie miniaplikácie v okruhu miniaplikácií.
 - Vyberte položku **Odstrániť** a odstráňte miniaplikáciu z okruhu miniaplikácií.
- 7 Vyberte položku **Pridať miniaplikácie**.
- 8 Vyberte požadovanú miniaplikáciu.
Miniaplikácia sa pridá do okruhu miniaplikácií.

Prispôsobenie ponuky ovládacích prvkov

V ponuke ovládacích prvkov môžete pridávať, odstraňovať a meniť poradie možností ponuky so skratkami ([Zobrazenie ponuky ovládacích prvkov, strana 5](#)).

- 1 Ak na ktorejkoľvek obrazovke podržíte tlačidlo **LIGHT**, otvorí sa ponuka ovládacích prvkov.
- 2 Podržte tlačidlo **UP**.
- 3 Vyberte možnosť:
 - Výberom položky **Pridať ovládacie prvky** môžete pridať do ponuky ovládacích prvkov ďalšiu skratku.
 - Výberom položky **Zmeniť poradie ovládacích prvkov** môžete presunúť skratku v ponuke ovládacích prvkov na iné miesto.
 - Výberom položky **Odstrániť ovládacie prvky** môžete odstrániť skratku z ponuky ovládacích prvkov.

Nastavenia aktivít

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

Stlačte tlačidlo **START**, vyberte aktivitu, podržte tlačidlo UP a zvolte nastavenia aktivity.

Dominantná farba: nastaví dominantnú farbu pre každú aktivitu s cieľom ľahšie identifikovať, ktorá aktivita je práve aktívna.

Upozornenia: nastaví tréningové alebo navigačné upozornenia pre aktivitu.

Auto Lap: nastaví možnosti pre funkciu Auto Lap (*Označovanie okruhov podľa vzdialenosti, strana 65*).

Auto Pause: nastaví zariadenie tak, aby prestalo zaznamenávať údaje, keď sa prestanete hýbať alebo vaša rýchlosť klesne pod stanovenú hodnotu (*Zapnutie Auto Pause, strana 64*).

Auto. oddych: umožní zariadeniu automaticky rozpoznať, kedy odpočívate pri plávaní v bazéne a vytvoriť interval odpočinku (*Funkcia automatického oddychu, strana 13*).

Automatické rolovanie: umožní automatické prechádzanie všetkými obrazovkami s údajmi o aktivite, kým je spustený časovač (*Používanie automatického rolovania, strana 66*).

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

Farba pozadia: nastaví bielu alebo čiernu farbu pozadia každej aktivity.

Obrazovky s údajmi: umožní prispôsobiť obrazovky s údajmi a pridať nové obrazovky s údajmi pre aktivitu (*Prispôbenie obrazoviek s údajmi, strana 63*).

Upraviť hmot.: umožňuje používateľovi pridávať a upravovať hmotnosť používanú počas aktivity s počítaním opakovaní.

GPS: nastaví režim pre anténu GPS. Používanie možnosti GPS + GLONASS alebo GPS + GALILEO poskytuje zvýšený výkon v náročných prostrediach a rýchlejšie získanie polohy. (*GPS a iné satelitné systémy, strana 66*). Používanie hociktorej z týchto možností môže viesť k skráteniu výdrže batérie v porovnaní so situáciami, keď sa používa iba možnosť GPS. Pomocou voľby UltraTrac sa body na trase a údaje snímača zaznamenávajú menej často (*UltraTrac, strana 67*).

Tlačidlo Lap: umožňuje vám zaznamenať okruh, sériu alebo oddych počas aktivity (*Zapnutie a vypnutie tlačidla kola, strana 66*).

Metronóm: hrá tóny v stabilnom rytme, vďaka čomu pomáha zlepšovať váš výkon prostredníctvom tréningu pri rýchlejšej, pomalšej alebo zosúladenejšej kadencii (*Používanie metronómu, strana 22*).

Veľkosť bazéna: nastaví dĺžku bazéna pre plávanie v bazéne.

Zapnúť šetrenie energie: aktivuje nastavenie časového limitu na šetrenie energie pre danú aktivitu (*Nastavenia časového limitu na úsporu energie, strana 67*).

Zaznamenať VO2 Max.: povolí zaznamenávanie VO2 max. pri bežeckých aktivitách v teréne (*Vypnutie zaznamenávania max. VO2., strana 42*).

Premenovať: nastaví názov aktivity.

Obnova predv. nastavení: umožní obnoviť predvolené nastavenia aktivity.

Samohodnotenie: nastavuje, ako často hodnotíte svoju vnímanú námahu pre danú aktivitu (*Zapnutie sebahodnotenia, strana 65*).

Rozpoznanie záberov: umožňuje zariadeniu automaticky rozpoznať plavecký záber počas plávania v bazéne.

Upozornenia na vibrácie: povoľuje upozornenia, ktoré vám oznámia, kedy sa máte počas aktivity nadýchnuť alebo vydýchnuť.

Prispôsobenie obrazoviek s údajmi

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

- 1 Podržte tlačidlo **UP**.
- 2 Vyberte položku  > **Aktivity a aplikácie**.
- 3 Vyberte aktivitu, ktorú chcete prispôsobiť.
- 4 Zvoľte nastavenia aktivity.
- 5 Vyberte položku **Obrazovky s údajmi**.
- 6 Vyberte obrazovku s údajmi, ktorú chcete prispôsobiť.
- 7 Vyberte možnosť:
 - Ak chcete nastaviť počet dátových polí na obrazovke s údajmi, vyberte položku **Rozloženie**.
 - Vyberte **Dátové políčka**, v ktorých chcete zmeniť zobrazené údaje.
 - Ak chcete zmeniť umiestnenie obrazovky s údajmi v slučke, vyberte položku **Zmeniť usporiadanie**.
 - Ak chcete obrazovku s údajmi odstrániť zo slučky, vyberte položku **Odstrániť**.
- 8 Ak potrebujete obrazovku s údajmi pridať do slučky, vyberte položku **Pridať nové**.
Môžete si pridať vlastnú obrazovku s údajmi alebo si vybrať jednu z vopred definovaných.

Upozornenia

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 vás na udalosť upozorní raz. Udalosť má konkrétnu hodnotu. Napríklad môžete nastaviť, aby vás zariadenie upozornilo, keď dosiahnete určitú vzdialenosť.

Upozornenie rozsahu: upozornenie rozsahu vás upozorní vždy, keď je zariadenie nad alebo pod stanoveným rozsahom hodnôt. Zariadenie môžete napríklad nastaviť, aby vás upozornilo, 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 zariadenie zaznamená stanovenú hodnotu alebo interval. Zariadenie môžete napríklad nastaviť tak, aby vás upozorňovalo každých 30 minút.

Názov upozornenia	Typ upozornenia	Popis
Kadencia	Dostrel	Môžete nastaviť minimálnu a maximálnu hodnotu kadencie.
Kalórie	Udalosť, opakujúce sa	Môžete nastaviť počet kalórií.
Vlastné	Opakujúce sa	Môžete vybrať existujúcu správu alebo si vytvoriť vlastnú správu a vybrať typ upozornenia.
Vzdialenosť	Opakujúce sa	Môžete nastaviť interval vzdialenosti.
Srdcový tep	Dostrel	Môžete nastaviť minimálnu a maximálnu hodnotu srdcového tepu alebo vybrať zmeny zón. Pozrite si časti Informácie o zónach srdcového tepu, strana 23 a Výpočty zón srdcového tepu, strana 24 .
Tempo	Dostrel	Môžete nastaviť minimálnu a maximálnu hodnotu tempa.
Beh/chôdza	Opakujúce sa	Môžete nastaviť časované prestávky v chôdzi v pravidelných intervaloch.
Počet záberov	Dostrel	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.

Zapnutie Auto Pause

Pomocou funkcie Auto Pause môžete automaticky pozastaviť časovač, keď sa prestanete pohybovať. Táto funkcia je užitočná pri aktivitách, ktorých súčasťou sú semaforey alebo iné miesta, na ktorých musíte zastaviť.

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

1 Podržte tlačidlo **UP**.

2 Vyberte položky  > **Aktivity a aplikácie**.

3 Vyberte aktivitu.

POZNÁMKA: táto funkcia nie je dostupná pre všetky aktivity.

4 Zvoľte nastavenia aktivity.

5 Vyberte položku **Auto Pause**.

6 Vyberte možnosť:

- Ak chcete, aby sa časovač automaticky pozastavil, keď sa prestanete pohybovať, vyberte možnosť **V pokoji**.
- Ak chcete, aby sa časovač automaticky pozastavil, keď vaše tempo alebo rýchlosť klesne pod určitú úroveň, vyberte možnosť **Vlastné**.

Nastavenie upozornenia

1 Podržte tlačidlo **UP**.

2 Vyberte položky  > **Aktivity a aplikácie**.

3 Vyberte aktivitu.

POZNÁMKA: táto funkcia nie je dostupná pre všetky aktivity.

4 Zvoľte nastavenia aktivity.

5 Vyberte položku **Upozornenia**.

6 Vyberte možnosť:

- Ak chcete pre aktivitu vybrať nové upozornenie, vyberte položku **Pridať nové**.
- Ak chcete upraviť už existujúce upozornenie, vyberte názov upozornenia.

7 V prípade potreby vyberte typy upozornenia.

8 Vyberte zónu, zadajte minimálnu a maximálnu hodnotu, prípadne zadajte vlastnú hodnotu upozornenia.

9 V prípade potreby upozornenie aktivujte.

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

Auto Lap

Označovanie okruhov podľa vzdialenosti

Funkciu Auto Lap môžete použiť na automatické označovanie okruhu po určitej vzdialenosti. Táto funkcia je užitočná pri porovnávaní výkonu v rámci jednotlivých úsekov aktivity (napríklad po každej míli alebo po 5 kilometroch).

1 Podržte tlačidlo **UP**.

2 Vyberte položky  > **Aktivity a aplikácie**.

3 Vyberte aktivitu.

POZNÁMKA: táto funkcia nie je dostupná pre všetky aktivity.

4 Zvoľte nastavenia aktivity.

5 Vyberte položku **Auto Lap**.

6 Vyberte možnosť:

- Výberom položky **Auto Lap** zapnete alebo vypnete funkciu Auto Lap.
- Ak chcete upraviť vzdialenosť medzi jednotlivými okruhmi, vyberte položku **Automatická vzdialenosť**.

Vždy, keď dokončíte okruh, zobrazí sa správa s časom daného okruhu. Ak sú zapnuté zvukové tóny, zariadenie zároveň pípá alebo vibruje ([Nastavenia systému, strana 68](#)).

V prípade potreby si môžete sami nastaviť, aby sa na stránkach s údajmi zobrazovali ďalšie údaje okruhu ([Prispôsobenie obrazoviek s údajmi, strana 63](#)).

Prispôsobenie hlásenia upozornenia na okruh

Jedno alebo dve údajové polia, ktoré sa zobrazujú v hlásení upozornenia na okruh, si môžete prispôbiť.

1 Podržte tlačidlo **UP**.

2 Vyberte položky  > **Aktivity a aplikácie**.

3 Vyberte aktivitu.

POZNÁMKA: táto funkcia nie je dostupná pre všetky aktivity.

4 Zvoľte nastavenia aktivity.

5 Vyberte položky **Auto Lap** > **Upozornenie na kolo**.

6 Vyberte pole, ktoré chcete zmeniť.

7 Vyberte položku **Ukážka** (voliteľné).

Zapnutie sebahodnotenia

Keď uložíte aktivitu, môžete ohodnotiť svoju vnímanú námahu a to, ako ste sa počas aktivity cítili ([Hodnotenie aktivity, strana 8](#)). Informácie o hodnotení si môžete pozrieť vo svojom účte Garmin Connect.

1 Podržte tlačidlo **UP**.

2 Vyberte položky  > **Aktivity a aplikácie**.

3 Vyberte aktivitu.

POZNÁMKA: táto funkcia nie je dostupná pre všetky aktivity.

4 Zvoľte nastavenia aktivity.

5 Vyberte položku **Samohodnotenie**.

6 Vyberte možnosť:

- Ak chcete vykonať hodnotenie až po absolvovaní štruktúrovaného cvičenia alebo intervalu, vyberte možnosť **Jedine tréningy**.
- Ak chcete vykonať hodnotenie po každej aktivite, vyberte možnosť **Vždy**.

Zapnutie a vypnutie tlačidla kola

Môžete zapnúť nastavenie Tlačidlo Lap na zaznamenanie kola alebo oddychu počas aktivity pomocou tlačidla BACK. Nastavenie Tlačidlo Lap môžete vypnúť, aby ste nezaznamenávali kolá náhodným stlačením tlačidla počas aktivity.

- 1 Podržte tlačidlo **UP**.
- 2 Vyberte položku  > **Aktivity a aplikácie**.
- 3 Vyberte aktivitu.
- 4 Zvoľte nastavenia aktivity.
- 5 Vyberte položku **Tlačidlo Lap**.

Stav tlačidla kola sa zmení na Zapnúť(é) alebo Vypnúť(é) v závislosti od aktuálneho nastavenia.

Používanie automatického rolovania

Pomocou funkcie automatického rolovania sa automaticky zobrazujú všetky obrazovky s údajmi o aktivite, keď beží časovač.

- 1 Podržte tlačidlo **UP**.
- 2 Vyberte položku  > **Aktivity a aplikácie**.
- 3 Vyberte aktivitu.
POZNÁMKA: táto funkcia nie je dostupná pre všetky aktivity.
- 4 Zvoľte nastavenia aktivity.
- 5 Vyberte položku **Automatické rolovanie**.
- 6 Vyberte rýchlosť zobrazovania.

Zmena nastavenia GPS

Ďalšie informácie o systéme GPS nájdete na stránke www.garmin.com/aboutGPS.

- 1 Podržte tlačidlo **UP**.
- 2 Vyberte položku  > **Aktivity a aplikácie**.
- 3 Vyberte aktivitu, ktorú chcete prispôbiť.
- 4 Zvoľte nastavenia aktivity.
- 5 Vyberte položku **GPS**.
- 6 Vyberte možnosť:
 - Ak chcete aktivovať satelitný systém GPS, vyberte položku **Normálne (iba GPS)**.
 - Na získanie presnejších informácií o polohe v situáciách s nízkou viditeľnosťou oblohy vyberte položku **GPS + GLONASS** (ruský satelitný systém).
 - Na získanie presnejších informácií o polohe v situáciách s nízkou viditeľnosťou oblohy vyberte položku **GPS + GALILEO** (satelitný systém Európskej Únie).
 - Vyberte možnosť **UltraTrac** na menej časté zaznamenávanie bodov na trase a údajov snímača (*UltraTrac*, strana 67)

POZNÁMKA: pri používaní systému GPS spolu s iným satelitom sa môže výdrž batérie znížiť rýchlejšie než pri používaní samotného systému GPS (*GPS a iné satelitné systémy*, strana 66).

GPS a iné satelitné systémy

Používanie GPS spolu s iným satelitným systémom ponúkajú 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.

Zariadenie môže používať tieto satelitné systémy (GNSS).

GPS: satelitná zostava vytvorená Spojenými štátmi.

GLONASS: satelitná zostava vytvorená Ruskom.

GALILEO: satelitná zostava vytvorená Európskou vesmírnou agentúrou.

UltraTrac

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

Nastavenie veľkosti bazéna

- 1 Na úvodnej obrazovke hodín vyberte tlačidlo **START > Pl. v bazéne**.
- 2 Podržte tlačidlo **UP**.
- 3 Vyberte položky **Nastavenia > Veľkosť bazéna**.
- 4 Vyberte veľkosť bazéna alebo zadajte vlastnú veľkosť.

Nastavenia časového limitu na úsporu energie

Nastavenia časového limitu ovplyvňujú, ako dlho zostáva zariadenie v tréningovom režime, napríklad keď čakáte na štart pretekov. Podržte tlačidlo **UP**, vyberte položky  > **Aktivity a aplikácie**, vyberte aktivitu a následne nastavenia aktivity. Ak chcete upraviť nastavenia časového limitu pre danú aktivitu, vyberte položku **Zapnúť šetrenie energie**.

Normálne: nastaví zariadenie tak, aby vstúpilo do režimu hodín s nízkou spotrebou energie po 5 minútach nečinnosti.

Rozšírené: nastaví zariadenie tak, aby vstúpilo do režimu hodín s nízkou spotrebou energie po 25 minútach nečinnosti. Rozšírený režim môže viesť ku skráteniu výdrže batérie medzi nabíjaniaми.

Odstránenie aktivity alebo aplikácie

- 1 Na úvodnej obrazovke hodín podržte tlačidlo **UP**.
- 2 Vyberte položku  > **Aktivity a aplikácie**.
- 3 Vyberte aktivitu.
- 4 Vyberte možnosť:
 - Ak chcete odstrániť aktivitu zo zoznamu obľúbených, vyberte položku **Odstrániť z Obľúbených**.
 - Ak chcete vymazať aktivitu zo zoznamu aplikácií, vyberte položku **Odstrániť zo zoznamu**.

Nastavenia vzhľadu hodín

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

Prispôsobenie vzhľadu hodín

Pred aktiváciou vzhľadu hodín Connect IQ musíte nainštalovať vzhľad hodín z obchodu Connect IQ ([Connect IQ Funkcie, strana 30](#)).

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

- 1 Na úvodnej obrazovke hodín podržte tlačidlo **UP**.
- 2 Vyberte položku **Obrázok pozadia**.
- 3 Stláčaním tlačidla **UP** alebo **DOWN** si môžete prezrieť možnosti vzhľadu hodín.
- 4 Pomocou položky **Pridať nové** môžete prechádzať cez dodatočne načítané vzhľady hodín.
- 5 Výberom položiek **START > Použiť** aktivujete vopred nahratý vzhľad hodín alebo nainštalovaný vzhľad hodín Connect IQ.
- 6 Ak používate vopred nahratý vzhľad hodín, vyberte položku **START > Prispôbiť**.
- 7 Vyberte možnosť:
 - Ak chcete zmeniť štýl čísiel analógového vzhľadu hodín, vyberte položku **Ciferník**.
 - Ak chcete zmeniť štýl ručičiek analógového vzhľadu hodín, vyberte položku **Ručičky**.
 - Ak chcete zmeniť štýl čísiel digitálneho vzhľadu hodín, vyberte položku **Rozloženie**.
 - Ak chcete zmeniť štýl sekúnd digitálneho vzhľadu hodín, vyberte položku **Sekundy**.
 - Ak chcete zmeniť údaje, ktoré zobrazuje vzhľad hodín, vyberte položku **Údaje**.
 - Ak chcete pridať alebo zmeniť farbu motívu vzhľadu hodín, vyberte položku **Dominantná farba**.
 - Ak chcete zmeniť farbu pozadia, vyberte položku **Farba pozadia**.
 - Ak chcete uložiť zmeny, vyberte položku **Hotovo**.

Nastavenia systému

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

Jazyk: slúži na nastavenie zobrazovaného jazyka zariadenia.

Čas: slúži na nastavenie času ([Nastavenia času, strana 69](#)).

Podsvietenie: slúži na nastavenie podsvietenia ([Zmena nastavení podsvietenia, strana 69](#)).

Zvuky: slúži na nastavenie zvukov zariadenia, ako sú tóny tlačidiel, upozornenia a vibrácie.

Nerušit: slúži na zapnutie alebo vypnutie režimu nerušenia. Pomocou možnosti Dĺžka spánku môžete zapnúť v zariadení automatické prepnutie do režimu Nerušit počas vášho spánku. Svoje normálne hodiny spánku môžete nastaviť v účte Garmin Connect.

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

Jednotky: slúži na nastavenie merných jednotiek používaných na zariadení ([Zmena merných jednotiek, strana 69](#)).

Formát: nastavuje všeobecné predvoľby formátu, napríklad tempo a rýchlosť zobrazené počas aktivít, a začiatok týždňa.

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

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

Vynulovať: umožní vám obnoviť údaje a nastavenia používateľa ([Obnovenie všetkých predvolených nastavení, strana 77](#)).

Aktualizácia softvéru: umožňuje nainštalovať aktualizácie softvéru prevzaté pomocou aplikácie Garmin Express.

Nastavenia času

Podržte tlačidlo **UP** a vyberte položky  > **Systém** > **Čas**.

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

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

Čas: umožňuje nastaviť čas, ak je zvolená možnosť Manuálne.

Upozornenia: umožňuje nastaviť hodinové upozornenia, ako aj upozornenia na východ a západ slnka, ktoré sa ozvú v špecifickom čase podľa zadaného počtu minút alebo hodín pred samotným východom alebo západom slnka.

Synchronizovať pomocou GPS: umožňuje manuálnu synchronizáciu času s GPS pri prechode do iného časového pásma alebo pri zmene zimného času na letný čas.

Zmena nastavení podsvietenia

- 1 Na úvodnej obrazovke hodín podržte tlačidlo **UP**.
- 2 Vyberte položky  > **Systém** > **Podsvietenie**.
- 3 Vyberte možnosť **Počas aktivity** alebo **Nie počas aktivity**.
- 4 Vyberte možnosť:
 - Ak chcete, aby sa podsvietenie zapínalo pri stlačení tlačidiel a pri upozorneniach, vyberte možnosť **Tlačidlá a upozor..**
 - Ak chcete, aby sa podsvietenie zapínalo pri zdvihnutí a otočení ruky, teda keď sa chcete pozrieť na zápästie, vyberte možnosť **Gesto**.
 - Výberom možnosti **Časový limit** môžete nastaviť, po akom dlhom čase sa má podsvietenie vypnúť.

Nastavenie zvukov zariadenia

Môžete nastaviť, aby zariadenie zvukom alebo vibráciami signalizovalo stlačenie tlačidiel alebo spustenie upozornenia.

- 1 Na úvodnej obrazovke hodín podržte tlačidlo **UP**.
- 2 Vyberte položku  > **Systém** > **Zvuky**.
- 3 Vyberte možnosť:
 - Výberom položky **Tóny tlačidiel** zapnete a vypnete tóny tlačidiel.
 - Výberom položky **Tóny výstrah** povolíte nastavenia tónov upozornení.
 - Výberom položky **Vibrácie** zapnete a vypnete vibrácie zariadenia.
 - Výberom položky **Vibrácie kláves** povolíte vibrácie pri stlačení tlačidla.

Zmena merných jednotiek

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

- 1 Na úvodnej obrazovke hodín podržte tlačidlo **UP**.
- 2 Vyberte položky  > **Systém** > **Jednotky**.
- 3 Vyberte typ merania.
- 4 Vyberte mernú jednotku.

Zobrazenie tempa alebo rýchlosti

Môžete zmeniť typ informácií zobrazených v súhrne aktivít a histórie.

- 1 Na obrázku pozadia hodín podržte tlačidlo **UP**.
- 2 Vyberte  > **Systém** > **Formát** > **Preferencia tempa/rýchlosti**.
- 3 Vyberte aktivitu.

Režim rozšíreného zobrazenia

Režim rozšíreného displeja môžete použiť na zobrazenie obrazoviek s údajmi z vášho zariadenia Forerunner na kompatibilnom zariadení Edge počas jazdy alebo triatlonu. Ďalšie informácie nájdete v príručke používateľa k zariadeniu Edge.

Hodiny

Synchronizácia času s GPS

Po každom zapnutí zariadenia a vyhľadanií satelitov zariadenie automaticky zistí časové pásma a aktuálny čas. Synchronizáciu času s GPS môžete vykonať aj manuálne pri prechode do iného časového pásma alebo pri zmene zimného času na letný čas.

- 1 Na úvodnej obrazovke hodín podržte tlačidlo **UP**.
- 2 Vyberte položku  > **Systém** > **Čas** > **Synchronizovať pomocou GPS**.
- 3 Počkajte, kým zariadenie vyhľadá satelity (*[Vyhľadanie satelitných signálov, strana 77](#)*).

Manuálne nastavenie času

- 1 Na úvodnej obrazovke hodín podržte tlačidlo **UP**.
- 2 Vyberte položku  > **Systém** > **Čas** > **Nastaviť čas** > **Manuálne**.
- 3 Vyberte položku **Čas** a zadajte aktuálny čas.

Nastavenie budíka

Môžete nastaviť viacero budíkov. Každý budík môžete nastaviť tak, aby zaznel iba raz alebo aby sa pravidelne opakoval.

- 1 Na úvodnej obrazovke hodín podržte tlačidlo **UP**.
- 2 Vyberte položku **Budík** > **Pridať alarm**.
- 3 Vyberte položku **Čas** a zadajte čas budíka.
- 4 Vyberte položku **Opakovať** a zvolte, kedy sa má budík opakovať (voliteľné).
- 5 Vyberte položku **Zvuky** a zvolte typ upozornenia (voliteľné).
- 6 Ak chcete spolu s budíkom zapnúť aj podsvietenie, vyberte položku **Podsvietenie** > **Zapnúť(é)**.
- 7 Vyberte položku **Štítok** a zvolte popis budíka (voliteľné).

Vymazanie budíka

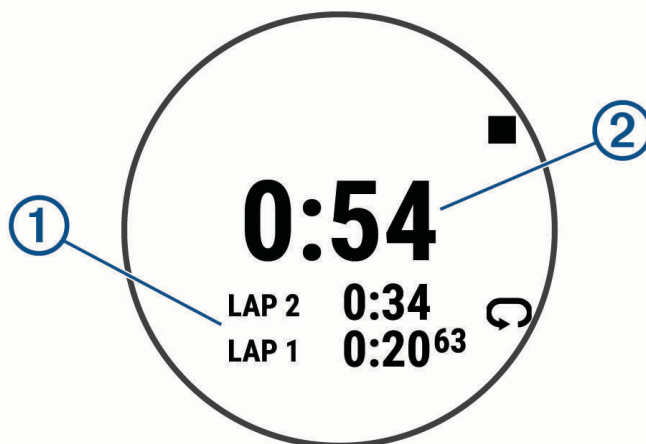
- 1 Na úvodnej obrazovke hodín podržte tlačidlo **UP**.
- 2 Vyberte položku **Budík**.
- 3 Vyberte upozornenie.
- 4 Vyberte položku **Vymazať**.

Spustenie časovača odpočítavania

- 1 Na akejkoľvek obrazovke podržte tlačidlo **LIGHT**.
- 2 Vyberte položku **Časovač**.
POZNÁMKA: možno budete musieť pridať túto položku do ponuky ovládacích prvkov (*[Prispôsobenie ponuky ovládacích prvkov, strana 61](#)*).
- 3 Zadajte čas.
- 4 V prípade potreby vyberte možnosť:
 - Vyberte položku  > **Šetrič času** na uloženie časovača odpočítavania.
 - Vyberte položku  > **Reštartovať** > **Zapnúť(é)** na automatické opätovné spustenie časovača po skončení odpočítavania.
 - Vyberte položku  > **Zvuky** a zvolte typ upozornenia.
- 5 Vyberte položku .

Používanie stopiek

- 1 Na akejkoľvek obrazovke podržte tlačidlo **LIGHT**.
- 2 Vyberte položku **Stopky**.
POZNÁMKA: možno budete musieť pridať túto položku do ponuky ovládacích prvkov (*Prispôsobenie ponuky ovládacích prvkov, strana 61*).
- 3 Výberom položky **START** spustíte časovač.
- 4 Výberom položky **BACK** znova spustíte časovač okruhu ①.



Celkový čas nameraný stopkami ② beží ďalej.

- 5 Výberom položky **START** zastavíte oba časovače.
- 6 Stlačte tlačidlo **⋮**.
- 7 Uložte si zaznamenaný čas ako aktivitu vo vašej histórii (voliteľné).

Diaľkový ovládač VIRB

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

Ovládanie VIRB akčnej kamery

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

- 1 Zapnite VIRB kameru.
- 2 Spárujte kameru VIRB s hodinkami Forerunner (*Párovanie bezdrôtových snímačov, strana 58*).
Miniaplikácia VIRB sa automaticky pridá do okruhu miniaplikácií.
- 3 Na obrázku pozadia hodín stlačením tlačidla **UP** alebo **DOWN** zobrazte miniaplikáciu VIRB.
- 4 V prípade potreby počkajte, kým sa hodinky pripoja ku kamere.
- 5 Vyberte možnosť:
 - Ak chcete zaznamenať video, vyberte položku **Spustiť záznam**.
Na obrazovke zariadenia Forerunner sa zobrazí počítadlo videa.
 - Ak chcete nasnímať fotografiu počas nahrávania videa, stlačte tlačidlo **DOWN**.
 - Ak chcete zastaviť nahrávanie videa, stlačte tlačidlo **STOP**.
 - Ak chcete nasnímať fotografiu, vyberte položku **Odfotiť**.
 - Ak chcete nasnímať viacero fotografií v sériovom režime, vyberte položku **Nasnímať sekvenciu**.
 - Ak chcete poslať kameru do režimu spánku, vyberte položku **Uspať fotoaparát**.
 - Ak chcete zobudiť kameru z režimu spánku, vyberte položku **Zobudiť fotoaparát**.
 - Ak chcete zmeniť nastavenia videa a fotografie, vyberte položku **⚙**.

Ovládanie akčnej kamery VIRB počas aktivity

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

- 1 Zapnite VIRB kameru.
- 2 Spárujte kameru VIRB s hodinkami Forerunner (*Párovanie bezdrôtových snímačov*, strana 58).
Keď je kamera spárovaná, obrazovka s údajmi VIRB sa automaticky pridá do aktivít.
- 3 Počas aktivity môžete stlačením tlačidla **UP** alebo **DOWN** zobrazíť obrazovku s údajmi VIRB.
- 4 V prípade potreby počkajte, kým sa hodinky pripoja ku kamere.
- 5 Podržte tlačidlo **UP**.
- 6 Vyberte položku **Ovládať VIRB**.
- 7 Vyberte možnosť:
 - Ak chcete ovládať kameru prostredníctvom časovača aktivity, vyberte položky  > **Režim záznamu** > **Spu./zast.časov.**
POZNÁMKA: zaznamenávanie videa sa automaticky spustí alebo zastaví, keď spustíte alebo zastavíte aktivitu.
 - Ak chcete ovládať kameru prostredníctvom možností ponuky, vyberte položky  > **Režim záznamu** > **Manuálne**.
 - Ak chcete video zaznamenať manuálne, vyberte položku **Spustiť záznam**.
Na obrazovke zariadenia Forerunner sa zobrazí počítadlo videa.
 - Ak chcete nasnímať fotografiu počas nahrávania videa, stlačte tlačidlo **DOWN**.
 - Ak chcete manuálne zastaviť nahrávanie videa, stlačte tlačidlo **STOP**.
 - Ak chcete nasnímať viacero fotografií v sériovom režime, vyberte položku **Nasnímať sekvenciu**.
 - Ak chcete poslať kameru do režimu spánku, vyberte položku **Uspať fotoaparát**.
 - Ak chcete zobudiť kameru z režimu spánku, vyberte položku **Zobudiť fotoaparát**.

Informácie o zariadení

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 **UP**.
- 2 Vyberte položky  > **Systém** > **Info**.

Zobrazenie elektronického štítku s informáciami o predpisoch a ich dodržiavaní

Štítok pre toto zariadenie je poskytovaný elektronicky. Elektronický štítok môže 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 **UP**.
- 2 Vyberte položky  > **Systém** > **Info**.

Nabíjanie zariadenia

VAROVANIE

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

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 73*).

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



- 2 Väčší koniec kábla USB zapojte do nabíjacieho portu USB.
- 3 Úplne nabite zariadenie.

Tipy na nabíjanie zariadenia

- 1 Pomocou kábla USB bezpečne pripojte nabíjačku k zariadeniu a nabíjajte (*Nabíjanie zariadenia, strana 73*).
Zariadenie môžete nabíjať zapojením kábla USB do sieťového adaptéra schváleného spoločnosťou Garmin so štandardnou stenovou zásuvkou alebo do portu USB na počítači. Nabitie úplne vybitej batérie trvá najviac dve hodiny.
- 2 Keď sa batéria nabije na 100 %, vyberte nabíjačku zo zariadenia.

Starostlivosť o zariadenie

OZNÁMENIE

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

Nestláčajte tlačidlá pod vodou.

Na čistenie zariadenia nepoužívajte ostré predmety.

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

Po kontakte zariadenia s 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.

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

Čistenie hodínok

⚠ UPOZORNENIE

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

1 Hodinky čistíte handričkou navlhčenou roztokom šetrného čistiaceho prostriedku.

2 Utrite ho dosucha.

Po vyčistení nechajte hodinky úplne vyschnúť.

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

Výmena remienkov

Zariadenie je kompatibilné so štandardnými remienkami so systémom zapínania quick-release a šírkou 20 mm.

1 Posuňte poistku na oske s pružinou a odpojte remienok.



2 Pripevnite jednu stranu osky s pružinou nového remienka do zariadenia.

3 Posuňte poistku a zarovnajzte osku s pružinou s náprotivnou stranou zariadenia.

4 Zopakujte kroky 1 až 3 a vymeňte aj druhú časť remienka.

Technické údaje

Typ batérie	Nabíjateľná zabudovaná lítium-iónová batéria
Forerunner 245Výdrž batérie zariadenia Forerunner 245, režim hodiniek	Až 7 dní so sledovaním aktivity, upozoreniami zo smartfónu a monitorom srdcového tepu na zápästí
Forerunner 245Výdrž batérie zariadenia Forerunner 245, režim aktivít	Až 24 hodín s GPS a monitorom srdcového tepu na zápästí
Forerunner 245 MusicVýdrž batérie zariadenia Forerunner 245 Music, režim hodiniek	Až 7 dní so sledovaním aktivity, upozoreniami zo smartfónu a monitorom srdcového tepu na zápästí
Forerunner 245 MusicVýdrž batérie zariadenia Forerunner 245 Music, režim hodiniek s hudbou	Až 8 hodín so sledovaním aktivity, upozoreniami zo smartfónu, monitorom srdcového tepu na zápästí a prehrávaním hudby
Forerunner 245 MusicVýdrž batérie zariadenia Forerunner 245 Music, režim aktivít	Až 24 hodín s GPS a monitorom srdcového tepu na zápästí
Forerunner 245 MusicVýdrž batérie zariadenia Forerunner 245 Music, režim aktivít s hudbou	Až 6 hodín s GPS, monitorom srdcového tepu na zápästí a prehrávaním hudby
Odolnosť voči vode	Plávanie, 5 ATM ¹
Forerunner 245 MusicPamäť na uloženie mediálnych súborov zariadenia Forerunner 245 Music	3,5 GB (približne 500 skladieb)
Rozsah prevádzkovej teploty	Od -20 ° do 60 °C (od -4 ° do 140 °F)
Rozsah teploty pri nabíjaní	Od 0 ° do 45 °C (od 32 ° do 113 °F)
Forerunner 245Rádiová frekvencia/protokol zariadenia Forerunner 245	2,4 GHz pri menovitom výkone 2 dBm • protokol bezdrôtovej komunikácie • Bluetooth Technológia 4.2
Forerunner 245 MusicRádiová frekvencia/protokol zariadenia Forerunner 245 Music	2,4 GHz • pri menovitom výkone 2 dBm ANT+ protokol bezdrôtovej komunikácie • pri menovitom výkone 10 dBm – technológia Bluetooth 4.2 • pri menovitom výkone 13,6 dBm – bezdrôtová technológia Wi-Fi

Riešenie problémov

Aktualizácie produktov

Do svojho počítača si nainštalujte aplikáciu Garmin Express (www.garmin.com/express). V smartfóne nainštalujte aplikáciu Garmin Connect.

Získate tak jednoduchý prístup k týmto službám pre zariadenia Garmin:

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

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

Nastavenie aplikácie Garmin Express

- 1 Zariadenie pripojte k počítaču pomocou USB kábla.
- 2 Prejdite na stránku www.garmin.com/express.
- 3 Postupujte podľa pokynov na obrazovke.

Ako získať ďalšie informácie

- Ďalšie príručky, články a aktualizácie softvéru nájdete na webovej stránke support.garmin.com.
- Informácie o voliteľnom príslušenstve a náhradných dieloch nájdete na webovej stránke buy.garmin.com alebo vám ich poskytne predajca produktov značky Garmin.
- Prejdite na stránku www.garmin.com/ataccuracy.
Toto nie je medicínske zariadenie. Funkcia pulzového oxymetra nie je dostupná vo všetkých krajinách.

Sledovanie aktivity

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

Počet krokov prejdenných za deň sa nezobrazuje

Počet krokov za deň prejdenných sa vždy o polnoci vynuluje.

Ak sa namiesto počtu prejdenných krokov zobrazia pomlčky, počkajte, kým zariadenie vyhľadá satelitné signály a automaticky nastaví čas.

Môj krokomer sa javí nepresný

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

- Nasadte si zariadenie na ľavé zápästie.
- Pri tlačení kočíka alebo kosačky noste zariadenie vo vrecku.
- Zariadenie noste vo vrecku, len ak máte zamestnané ruky.

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

Moje zariadenie je v nesprávnom jazyku

Výber jazyka zariadenia môžete zmeniť v prípade, ak ste na zariadení neúmyselne vybrali nesprávny jazyk.

- 1 Podržte tlačidlo **UP**.
- 2 Posuňte sa nadol na poslednú položku v zozname a vyberte tlačidlo **START**.
- 3 Stlačte tlačidlo **START**.
- 4 Vyberte jazyk.

Počty krokov na zariadení a v mojom účte Garmin Connect sa nezhodujú.

Počet krokov vo vašom účte Garmin Connect sa aktualizuje po synchronizácii so zariadením.

- 1 Vyberte možnosť:
 - Zosynchronizujte počet krokov s aplikáciou Garmin Express (*Používanie funkcie Garmin Connect na vašom počítači, strana 55*).
 - Zosynchronizujte počet krokov s aplikáciou Garmin Connect (*Manuálna synchronizácia údajov s aplikáciou Garmin Connect, strana 27*).
- 2 Počkajte, kým zariadenie zosynchronizuje údaje.
Synchronizácia môže trvať niekoľko minút.

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

Minúty intenzívneho cvičenia blikajú

Minúty intenzívneho cvičenia blikajú, keď cvičíte na stupni intenzity, pri ktorom sa vám cvičenie započítava do celkového počtu minút intenzívnej aktivity.

Vyhľadanie satelitných signálov

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

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

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

Zlepšenie príjmu satelitného signálu GPS

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

Reštartovanie zariadenia

Ak zariadenie prestane reagovať, možno ho budete musieť reštartovať.

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

- 1 **LIGHT** podržte stlačené 15 sekúnd.
Zariadenie sa vypne.
- 2 Zariadenie zapnite podržaním **LIGHT** na jednu sekundu.

Obnovenie všetkých predvolených nastavení

POZNÁMKA: vymažú sa tým všetky údaje zadané používateľom a história aktivity.

Môžete obnoviť predvolené výrobné hodnoty všetkých nastavení zariadenia.

- 1 Na úvodnej obrazovke hodín podržte tlačidlo **UP**.
- 2 Vyberte položku  > **Systém** > **Vynulovať**.
- 3 Vyberte možnosť:
 - Ak chcete obnoviť predvolené výrobné hodnoty všetkých nastavení zariadenia a uchovať všetky informácie o aktivite a uložené hudobné súbory, vyberte položku **Obnoviť predv. nastavenia**.
 - Ak chcete vymazať všetky aktivity, vyberte položku **Odstrániť všetky aktivity**.
 - Ak chcete obnoviť všetky súhrny vzdialeností a časov, vyberte položku **Vynulovať súhrny**.
 - Ak chcete obnoviť predvolené výrobné hodnoty všetkých nastavení zariadenia a odstrániť všetky informácie o aktivite a uložené hudobné súbory, vyberte položku **Odstrániť údaje a obnoviť nastavenia**.

Aktualizácia softvéru prostredníctvom aplikácie Garmin Connect

Pred aktualizáciou softvéru prostredníctvom aplikácie Garmin Connect je potrebné disponovať účtom Garmin Connect a spárovať zariadenie s kompatibilným smartfónom ([Spárovanie smartfónu so zariadením, strana 3](#)).

Synchronizujte svoje zariadenie s aplikáciou Garmin Connect ([Manuálna synchronizácia údajov s aplikáciou Garmin Connect, strana 27](#)).

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

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.

Je môj smartfón kompatibilný s mojím zariadením?

Zariadenie Forerunner je kompatibilné so smartfónmi využívajúcimi technológiu Bluetooth.

Ďalšie informácie o kompatibilitě nájdete na webovej stránke www.garmin.com/ble.

Môj telefón sa nepripojí k zariadeniu

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

- Vypnite smartfón a zariadenie a znova ich zapnite.
- V smartfóne povoľte technológiu Bluetooth.
- Aktualizujte aplikáciu Garmin Connect na najnovšiu verziu.
- Odstráňte zariadenie z aplikácie Garmin Connect a nastavenia Bluetooth na vašom smartfóne na opätovné spárovanie.
- Ak ste si kúpili nový smartfón, odstráňte zariadenie z aplikácie Garmin Connect v smartfóne, ktorý chcete prestať používať.
- Smartfón umiestnite do vzdialenosti najviac 10 m (33 stôp) od zariadenia.
- V smartfóne otvorte aplikáciu Garmin Connect, vyberte  alebo  a výberom položiek **Zariadenia Garmin** > **Pridať zariadenie** prejdite do režimu párovania.
- Podržaním tlačidla **LIGHT** na zariadení a výberom položky  zapnete technológiu Bluetooth a vstúpite do režimu párovania.

Maximalizácia výdrže batérie

Existuje niekoľko spôsobov, ako môžete predĺžiť výdrž batérie.

- Znížte časový limit podsvietenia ([Zmena nastavení podsvietenia, strana 69](#)).
 - Ak nepoužívate funkcie vyžadujúce pripojenie, vypnite bezdrôtovú technológiu Bluetooth ([Funkcie s pripojením cez Bluetooth, strana 27](#)).
 - Keď pozastavíte svoju aktivitu na dlhšiu dobu, použite možnosť **Obnoviť neskôr** ([Zastavenie aktivity, strana 8](#)).
 - Vypnite funkciu sledovania aktivity ([Nastavenia sledovania aktivity, strana 26](#)).
 - Používajte vzhľad hodín, ktorý sa neaktualizuje každú sekundu.
Používajte napríklad vzhľad hodín bez sekundovej ručičky ([Prispôbenie vzhľadu hodín, strana 68](#)).
 - Obmedzte upozornenia smartfónu, ktoré zariadenie zobrazuje ([Správa upozornení, strana 4](#)).
 - Zastavte prenos údajov srdcového tepu do spárovaných zariadení Garmin ([Prenos údajov o srdcovom tepe do zariadení Garmin, strana 34](#)).
 - Vypnite monitorovanie srdcového tepu na zápästí ([Vypnutie monitora srdcového tepu na zápästí, strana 35](#)).
- POZNÁMKA:** monitorovanie srdcového tepu na zápästí sa používa na výpočet minút vysoko intenzívneho cvičenia a spálených kalórií.
- Vypnite funkciu pulzového oxymetra ([Vypnutie monitora srdcového tepu na zápästí, strana 35](#)).
 - Používajte pre svoju aktivitu režim GPS UltraTrac ([UltraTrac, strana 67](#)).
 - Vyberte položku **Inteligentné** interval zaznamenávania ([Nastavenia systému, strana 68](#)).

Ako môžem manuálne spárovať ANT+ snímače?

Ak chcete ANT+ snímače spárovať manuálne, môžete tak urobiť pomocou nastavení zariadenia. Pri prvom pripojení snímača k vášmu zariadeniu pomocou bezdrôtovej technológie ANT+ je potrebné zariadenie a snímač spárovať. Po spárovaní sa zariadenie automaticky pripojí k snímaču, keď spustíte aktivitu a keď je snímač aktívny a v dosahu.

- 1 Počas párovania udržiavajte vzdialenosť 10 m (33 stôp) od ďalších snímačov ANT+.
- 2 Počas párovania monitora srdcového tepu si monitor srdcového tepu nasadíte.
Monitor srdcového tepu odosiela alebo prijíma informácie až po jeho nasadení.
- 3 Podržte tlačidlo **UP**.
- 4 Vyberte položku  > **Snímače a doplnky** > **Pridať nové**.
- 5 Vyberte možnosť:

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

Po spárovaní snímača so zariadením sa zobrazí správa. Údaje snímača sa zobrazia v slučke stránok s údajmi alebo vo vlastnom dátovom poli.

Môžem s hodinkami použiť snímač Bluetooth?

Zariadenie je kompatibilné s niektorými snímačmi Bluetooth. Pri prvom pripojení snímača k vášmu zariadeniu Garmin je potrebné zariadenie a snímač spárovať. Po spárovaní sa zariadenie automaticky pripojí k snímaču, keď spustíte aktivitu a keď je snímač aktívny a v dosahu.

- 1 Podržte tlačidlo **UP**.
 - 2 Vyberte položku  > **Snímače a doplnky** > **Pridať nové**.
 - 3 Vyberte možnosť:
- Vyberte položku **Hľadať všetko**.
 - Vyberte typ snímača.

Môžete si prispôbiť voliteľné údajové polia ([Prispôbenie obrazoviek s údajmi, strana 63](#)).

Hudba sa preruší alebo moje slúchadlá nezostanú pripojené

Pri používaní zariadenia Forerunner 245 Music pripojeného 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.
- Odporúča sa, aby ste nosili slúchadlá s anténou umiestnenou na rovnakej strane, kde nosíte zariadenie Forerunner 245 Music.
- Keďže sa slúchadlá v závislosti od modelu líšia, môžete skúsiť presunúť hodinky na druhé zápästie.

Príloha

Dátové polia

Niektoré dátové polia vyžadujú na zobrazenie údajov príslušenstvo ANT+.

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

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

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

% max. priem. srdcového tepu: priemerná percentuálna hodnota maximálneho srdcového tepu v rámci aktuálnej aktivity.

% max. srd. tepu/okruh: priemerná percentuálna hodnota maximálneho srdcového tepu v rámci aktuálneho okruhu.

% max. srd. tepu/posl. kolo: priemerná percentuálna hodnota maximálneho srdcového tepu v rámci posledného dokončeného okruhu.

% maximálneho srdcového tepu: percentuálna hodnota maximálneho srdcového tepu.

% rezervy srd. tepu/okruh: priemerná percentuálna hodnota rezervy srdcového tepu (maximálny srdcový tep mínus srdcový tep v pokoji) v rámci aktuálneho okruhu.

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

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

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

Čas do nasledujúceho bodu: odhadovaný čas príchodu do nasledujúceho zemepisného bodu na trase (vyjadrený v miestnom čase zemepisného bodu). Tieto údaje sa zobrazujú, len keď používate navigáciu.

Čas intervalu: čas odmeraný stopkami v rámci aktuálneho intervalu.

Čas k nasledujúcemu: odhadovaný čas zostávajúci do príchodu do nasledujúceho zemepisného bodu na trase. Tieto údaje sa zobrazujú, len keď používate navigáciu.

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

Čas okruhu: čas odmeraný stopkami pre aktuálny okruh.

Časovač: čas odmeraný stopkami pre aktuálnu aktivitu.

Časová zóna: čas uplynutý v každej zóne srdcového tepu.

ČAS PLÁVANIA: čas plávania pre aktuálnu aktivitu, ktorý nezahŕňa čas odpočinku.

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

Celkovo popredu/pozadu: beh. Celkový predstih alebo omeškanie voči cieľovému tempu.

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

Cieľové tempo úseku: beh. Cieľové tempo aktuálneho úseku.

Cieľový navigačný bod: posledný bod na trase do cieľa. Tieto údaje sa zobrazujú, len keď používate navigáciu.

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

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

Dĺžky: počet dĺžok bazéna dokončených počas aktuálnej aktivity.

Dĺžky intervalu: počet dĺžok bazéna dokončených počas aktuálneho intervalu.

Doba kontaktu so zemou: časový úsek pri každom kroku, počas ktorého dochádza počas behu ku kontaktu so zemou. Meria sa v milisekundách. Čas kontaktu so zemou sa nepočíta počas chôdze.

Doba kontaktu so zemou/okruhu: priemerná doba kontaktu so zemou v rámci aktuálneho okruhu.

ETA: odhadovaný čas príchodu do konečného cieľa (vyjadrený v miestnom čase cieľa). Tieto údaje sa zobrazujú, len keď používate navigáciu.

ETE: odhadovaný čas zostávajúci do príchodu do konečného cieľa. Tieto údaje sa zobrazujú, len keď používate navigáciu.

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

GPS: sila satelitného signálu GPS.

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

Intenzita záberu: pádlové športy. Počet záberov za minútu (záb./min.).

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

Intervalové max. srdc. tepu: maximálny srdcový tep v rámci aktuálneho intervalu plávania.

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

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

Kad. posl. okruhu: beh. Priemerná kadencia v rámci posledného dokončeného okruhu.

Kad. posl. okruhu: cyklistika. Priemerná kadencia v rámci posledného dokončeného okruhu.

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

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

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

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

Kalórie: celkový počet spaľených kalórií.

Kurz: smer vášho pohybu.

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

Maximálna rýchlosť: maximálna rýchlosť v rámci aktuálnej aktivity.

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

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

Nadmorská výška: nadmorská výška vašej aktuálnej polohy nad alebo pod morskou hladinou.

Nasledujúci zemepisný bod: nasledujúci bod na trase. Tieto údaje sa zobrazujú, len keď používate navigáciu.

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

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

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

Okruhy: počet okruhov dokončených v rámci aktuálnej aktivity.

Opakovania: počet opakovaní v sérii cvičení počas silového tréningu.

Počet záb. posl. okruhu: pádlové športy. Celkový počet záberov v rámci posledného dokončeného okruhu.

Počet záberov: plávanie. Počet záberov za minútu (záb./min.).

Počet záberov/interval: priemerný počet záberov za minútu (záb./min.) počas aktuálneho intervalu.

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

Počet záberov na dĺžku v intervale: priemerný počet záberov na dĺžku bazéna počas aktuálneho intervalu.

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

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

Poloha cieľa: poloha vášho konečného cieľa.

Pomer DKZ: pomer doby kontaktu pravej a ľavej nohy so zemou počas behu.

Pomer kont-zem/okruh: priemerný pomer doby kontaktu so zemou v rámci aktuálneho okruhu.

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

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

Priem. pomer kont. so zemou: priemerný pomer doby kontaktu so zemou v rámci aktuálneho tréningu.

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

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

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

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

Priemerná rýchlosť: priemerná rýchlosť v rámci aktuálnej aktivity.

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

Priemerné skóre Swolf: priemerné Swolf skóre v rámci aktuálnej aktivity. Swolf skóre je súčet času, za ktorý ste odplávali jednu dĺžku, plus počet záberov na danú dĺžku ([Terminológia plávania, strana 12](#)).

Priemerné tempo: priemerné tempo v rámci aktuálnej aktivity.

Priemerný čas kola: priemerný čas okruhu pre aktuálnu aktivitu.

Priemerný počet záberov na dĺžku: priemerný počet záberov na dĺžku bazéna počas aktuálnej aktivity.

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

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

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

Rýchlosť: aktuálna rýchlosť jazdy.

Rýchlosť do cieľa: rýchlosť, akou sa približujete k cieľu na trase. Tieto údaje sa zobrazujú, len keď používate navigáciu.

Rýchlosť okruhu: priemerná rýchlosť v rámci aktuálneho okruhu.

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

Smer k cieľu: smer z aktuálnej polohy do cieľového miesta. Tieto údaje sa zobrazujú, len keď používate navigáciu.

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

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

Srdcový tep počas posl. kola: priemerný srdcový tep v rámci posledného dokončeného okruhu.

Stav kondície: skóre podmienky výkonu predstavuje aktuálny odhad vašej spôsobilosti podať výkon.

STRES: aktuálna úroveň námahy.

Súradnice: aktuálna poloha vyjadrená zemepisnou šírkou a dĺžkou bez ohľadu na vybrané nastavenie formátu pozície.

Swolf intervalu: priemerné Swolf skóre v rámci aktuálneho intervalu.

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

Tempo: aktuálne tempo.

Tempo intervalu: priemerné tempo v rámci aktuálneho intervalu.

Tempo okruhu: priemerné tempo v rámci aktuálneho okruhu.

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

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

Tempo úseku: beh. Tempo aktuálneho úseku.

Teplota: teplota vzduchu. Teplota vášho tela ovplyvňuje teplotný snímač.

Typ záberov intervalu: aktuálny typ záberov v intervale.

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

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

Úroveň batérie: zostávajúca kapacita batérie.

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

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

Vertikálny pomer: pomer vertikálnej oscilácie a dĺžky kroku.

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

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

Vzdialenosť: prejdená vzdialenosť v rámci aktuálnej trasy alebo aktivity.

Vzdialenosť intervalu: prejdená vzdialenosť v rámci aktuálneho intervalu.

Vzdialenosť k nasledujúcemu: zostávajúca vzdialenosť k nasledujúcemu zemepisnému bodu na trase. Tieto údaje sa zobrazujú, len keď používate navigáciu.

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

Vzdialenosť okruhu: prejdená vzdialenosť v rámci aktuálneho okruhu.

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

Vzdialenosť úseku: beh. Celková vzdialenosť aktuálneho úseku.

Zábery: pádlové športy. Celkový počet záberov v rámci aktuálnej aktivity.

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

Zábery za okruh: pádlové športy. Celkový počet záberov v rámci aktuálneho okruhu.

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

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).

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

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

Zostávajúca vzdialenosť úseku: beh. Zostávajúca vzdialenosť aktuálneho úseku.

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.

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

Štandardná klasifikácia na základe hodnoty VO2 Max.

V týchto tabuľkách je uvedená štandardizovaná klasifikácia odhadovaných hodnôt 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
Dobrý	60	45,4	44	42,4	39,2	35,5	32,3
Pekné počasie	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
Dobrý	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.

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. Toto nie je kompletný zoznam. Môžete tiež odmerať obvod vášho kolesa alebo použiť jednu z kalkulačiek dostupných na internete.

Veľkosť pneumatiky	Obvod kolesa (mm)
20 x 1,75	1 515
20 x 1 – 3/8	1 615
22 x 1 – 3/8	1 770
22 x 1 – 1/2	1 785
24 x 1	1 753
24 x 3/4 – tubulárna pneumatika	1 785
24 x 1 – 1/8	1 795
24 x 1,75	1 890
24 x 1 – 1/4	1 905
24 x 2,00	1 925
24 x 2,125	1 965
26 x 7/8	1 920
26 x 1-1,0	1 913
26 x 1	1 952
26 x 1,25	1 953
26 x 1 – 1/8	1 970
26 x 1,40	2 005
26 x 1,50	2 010
26 x 1,75	2 023
26 x 1,95	2 050
26 x 2,00	2 055
26 x 1 – 3/8	2 068
26 x 2,10	2 068
26 x 2,125	2 070
26 x 2,35	2 083
26 x 1 – 1/2	2 100
26 x 3,00	2 170
27 x 1	2 145
27 1 – 1/8	2 155
27 x 1 – 1/4	2 161
27 x 1 – 3/8	2 169
29 x 2,1	2288

Veľkosť pneumatiky	Obvod kolesa (mm)
29 x 2,2	2298
29 x 2,3	2326
650 x 20C	1938
650 x 23C	1944
650 x 35A	2 090
650 x 38B	2 105
650 x 38A	2 125
700 x 18C	2 070
700 x 19C	2 080
700 x 20C	2 086
700 x 23C	2 096
700 x 25C	2 105
700C – tubulárna pneumatika	2 130
700 x 28C	2 136
700 x 30C	2146
700 x 32C	2 155
700 x 35C	2 168
700 x 38C	2 180
700 x 40C	2 200
700 x 44C	2235
700 x 45C	2242
700 x 47C	2268

Definície symbolov

Tieto symboly sa môžu nachádzať na štítkoch na zariadení alebo na príslušenstve.



Symbol likvidácie a recyklácie odpadu OEEZ. Symbol OEEZ sa nachádza na produkte v súlade so smernicou EÚ 2012/19/EÚ o odpade z elektrických a elektronických zariadení (OEEZ). Jeho účelom je zabrániť nesprávnej likvidácii tohto produktu a podporovať opätovné využívanie zdrojov a recykláciu.

