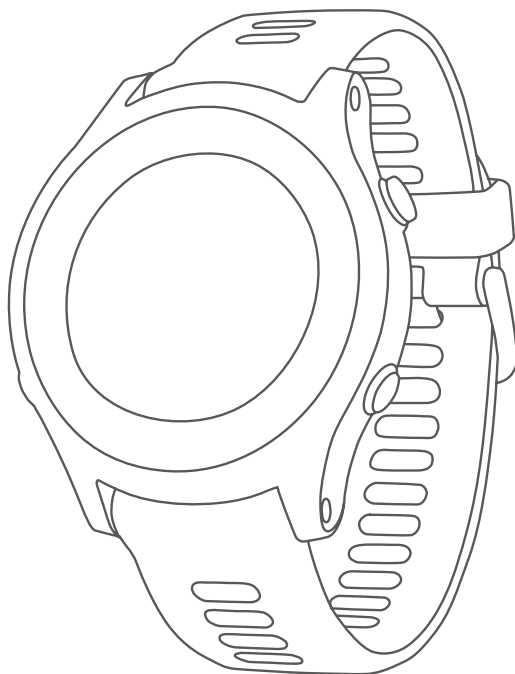


GARMIN®



FORERUNNER® 945

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

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

Android™ je obchodná známka spoločnosti Google LLC. Apple®, iPhone®, iTunes®, a Mac® sú ochranné známky spoločnosti Apple Inc., ktoré sú registrované v USA a v iných krajinách. Slovnú známku a logá BLUETOOTH® vlastní spoločnosť Bluetooth SIG, Inc. a každé použitie týchto znáмок spoločnosťou Garmin podlieha licenci. The Cooper Institute® a ďalšie súvisiace ochranné známky sú vlastníctvom organizácie The Cooper Institute. Na softvér Spotify® sa vzťahujú licencie tretích strán, ktoré nájdete tu: <https://developer.spotify.com/legal/third-party-licenses>. Shimano® a Di2™ sú ochranné známky spoločnosti Shimano, Inc. STRAVA a Strava™ sú ochranné známky spoločnosti Strava, Inc. Training Stress Score™, Intensity Factor™, a Normalized Power™ sú ochranné známky spoločnosti Peaksware, LLC. Wi-Fi® je registrovaná obchodná známka spoločnosti Wi-Fi Alliance Corporation. Windows® je registrovaná ochranná známka spoločnosti Microsoft Corporation v Spojených štátoch a v iných krajinách. Zwift™ je ochranná známka spoločnosti Zwift, Inc. Ďalšie ochranné známky a ochranné názvy sú majetkom príslušných vlastníkov.

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

Číslo modelu: A03525

Obsah

Úvod.....	1
O zariadení.....	2
Stav a ikony stavu GPS.....	3
Nastavenie hodín.....	4
Aktivity a aplikácie.....	4
Beh.....	5
Spustenie aktivity.....	6
Tipy na zaznamenávanie aktivít.....	6
Zastavenie aktivity.....	7
Hodnotenie aktivity.....	8
Vytvorenie vlastnej aktivity.....	8
Interiérové aktivity.....	9
Virtuálny beh.....	9
Kalibrácia vzdialenosti na bežiacom páse.....	10
Zaznamenanie silového tréningu.....	11
Tipy na zaznamenávanie silových tréningov.....	12
Zaznamenanie aktivity HIIT.....	12
Časovače HIIT.....	13
Používanie interiérového trenažéra ANT+®.....	13
Zaznamenávanie lezeckej aktivity v interiéri.....	14
Outdoor aktivity.....	15
Multišport.....	15
Triatlonový tréning.....	16
Vytvorenie multišportovej aktivity.....	16
Tipy pre triatlonový tréning alebo použitie multišportových aktivít... ..	17
Dráhový beh.....	17
Tipy na zaznamenávanie dráhového behu.....	18
Zaznamenávanie bežeckej aktivity Ultra Run.....	18
Plávanie.....	19
Plávanie na otvorenej vodnej ploche.....	19
Plávanie v bazéne.....	20
Srdcový tep počas plávania.....	20
Zaznamenávanie vzdialenosti.....	21
Terminológia plávania.....	21
Typy záberov.....	22

Tipy týkajúce sa plaveckých aktivít.....	22
Odpočinok počas plávania v bazéne.....	23
Funkcia automatického oddychu.....	23
Tréning s funkciou Drill Log (zaznamenávanie cvičenia).....	24
Lyžovanie a zimné športy.....	24
Zobrazenie vašich zjazdov.....	25
Údaje o výkone pri bežeckom lyžovaní.....	25
Zaznamenanie lyžiarskej aktivity mimo zjazdoviek.....	26
Zaznamenanie boulderingovej aktivity.....	27
Golf.....	27
Aplikácia Garmin Golf™.....	28
Hranie golfu.....	28
Informácie o jamkách.....	29
Posunutie vlajky.....	30
Zobrazenie meraných odpalov.....	30
Zobrazenie oblúkových vzdialeností a zalomení.....	31
Zaznamenávanie skóre.....	31
Aktualizácia skóre.....	32
Snímače na golfové palice.....	32
Používanie golfového počítadla kilometrov.....	32
Zapnutie sledovania štatistík.....	33
Prehrávanie zvukových signálov počas vašej aktivity.....	34

Tréning.....	34
Cvičenia.....	35
Trénovanie podľa cvičenia z aplikácie Garmin Connect.....	35
Začatie cvičenia.....	36
Tréning denného odporúčaného cvičenia.....	36
Zapnutie a vypnutie výziev na denné odporúčané cvičenie.....	37
Tréning plávania v bazéne.....	37
Zaznamenanie testu kritickej rýchlosti plávania.....	38
Úprava výsledku kritickej rýchlosti plávania.....	38
Informácie o kalendári tréningov.....	39

Používanie tréningových plánov	
Garmin Connect	39
Intervalové cvičenia	40
Prispôsobenie intervalového cvičenia	40
Začatie intervalového cvičenia	41
Zastavenie intervalového cvičenia	41
Používanie funkcie Virtual Partner®	42
Nastavenie tréningového cieľa	43
Zrušenie tréningového cieľa	43
Pretekánie s predchádzajúcou aktivitou	44
Tréning PacePro	44
Vytvorenie plánu PacePro na vašich hodinách	45
Spustenie plánu PacePro	46
Zastavenie plánu PacePro	47
Osobné rekordy	47
Zobrazenie vašich osobných rekordov	47
Obnova osobného rekordu	48
Vymazanie osobného rekordu	48
Vymazanie všetkých osobných rekordov	49
Segmenty	49
Segmenty Strava™	50
Pretekánie v segmente	50
Zobrazenie údajov o segmente	51
Používanie metronómu	52
Režim rozšíreného zobrazenia	52
Nastavenie vášho profilu používateľa	53
Kondičné ciele	53
Informácie o zónach srdcového tepu	54
Nastavenie zón srdcového tepu	55
Nastavenie zón srdcového tepu pomocou zariadenia	56
Výpočty zón srdcového tepu	56
Nastavenie zón výkonu	57
Pozastavenie tréningového stavu	57
Obnovenie pozastaveného tréningového stavu	58

Sledovanie aktivity..... 58

Automatický cieľ	59
Používanie upozornenia na pohyb	59

Sledovanie spánku	60
Používanie automatického sledovania spánku	60
Používanie režimu Nerušiť	61
Minúty intenzívneho cvičenia	61
Naberanie minút intenzívneho cvičenia	62
Udalosti Garmin Move IQ™	62
Nastavenia sledovania aktivity	63
Vypnutie sledovania aktivity	63
Sledovanie hydratácie	64
Sledovanie menštruačného cyklu	64

Funkcie srdcového tepu..... 65

Srdcový tep z monitora na zápästí	65
Nosenie hodín	66
Tipy týkajúce sa chybných údajov o srdcovom tepe	67
Zobrazenie miniaplikácie srdcového tepu	68
Prenos údajov o srdcovom tepe do zariadení Garmin	69
Prenos údajov o srdcovom tepe počas aktivity	70
Nastavenie upozornenia na nezvyčajný srdcový tep	71
Vypnutie monitora srdcového tepu na zápästí	71
Srdcový tep na hrudníku počas plávania	72
Príslušenstvo HRM-Pro	72
Nasadenie monitora srdcového tepu	73
HRM-Pro Tempo a vzdialenosť behu	74
Tipy pre zaznamenávanie tempa a vzdialenosti behu	74
Ukladanie údajov o srdcovom tepe pri časovaných aktivitách	75
Prístup k uloženým údajom srdcového tepu	75
Plávanie v bazéne	76
Starostlivosť o monitor srdcového tepu	76
Tipy týkajúce sa chybných údajov o srdcovom tepe	77
Príslušenstvo HRM-Swim	77

Úprava monitora srdcového tepu na potrebnú veľkosť.....	78	Úrovně tréningového stavu.....	101
Nasadenie monitora srdcového tepu.....	79	Tipy na zistenie tréningového stavu.....	102
Tipy pre používanie príslušenstva HRM-Swim.....	80	Tréningová záťaž.....	102
Uloženie dát.....	80	Zameranie tréningovej záťaže....	103
Príslušenstvo HRM-Tri.....	80	Čas zotavenia.....	104
Dynamika behu.....	81	Zobrazenie vášho času zotavenia.....	104
Tréning s funkciou dynamiky behu..	82	Srdcový tep zotavovania.....	105
Farebné zóny a hodnoty dynamiky behu.....	83	Pulzový oxymeter.....	106
Údaje o pomere doby kontaktu so zemou.....	84	Ako získať údaje z pulzového oxymetra.....	107
Údaje o vertikálnej oscilácii a vertikálnom pomere.....	85	Zapnutie funkcie Sledovanie počas spánku pomocou pulzového oxymetra.....	107
Tipy pre prípad chýbajúcich údajov dynamiky behu.....	86	Zapnutie celodenného režimu aklimatizácie.....	108
Merania výkonu.....	87	Tipy v prípade chybných meraní pulzového oxymetra.....	108
Vypnutie upozornení na výkon.....	88	Zobrazenie skóre stresu na základe variability srdcového tepu.....	109
Automatická detekcia meraní výkonu.....	88	Používanie miniaplikácie na meranie úrovne námahy.....	109
Synchronizácia aktivít a meraní výkonnosti.....	89	Body Battery.....	110
Informácie o odhadovaných hodnotách VO2 max.....	90	Zobrazenie miniaplikácie Body Battery.....	111
Získanie odhadu hodnoty VO2 max. pre beh.....	91	Tipy pre Vylepšené Body Battery údaje.....	112
Získanie odhadu hodnoty VO2 max. pre cyklistiku.....	91	Inteligentné funkcie.....	112
Vypnutie zaznamenávania max. VO2.....	92	Spárovanie smartfónu so zariadením.....	113
Zobrazenie kondičného veku.....	92	Tipy pre existujúcich používateľov Garmin Connect.....	113
Aklimatizácia výkonu na teplo a nadmorskú výšku.....	93	Povolenie upozornení Bluetooth....	114
Zobrazenie vašich odhadovaných časov pretekov.....	93	Zobrazenie upozornení.....	114
Informácie o funkcii Training Effect.....	94	Prehrávanie zvukových signálov v smartfóne počas vašej aktivity.....	115
Výkonnostná podmienka.....	95	Správa upozornení.....	115
Zobrazenie výkonnostnej podmienky.....	95	Vypnutie Bluetooth pripojenia telefónu.....	116
Prah laktátu.....	96	Zapnutie a vypnutie upozornení na pripojenie alebo odpojenie smartfónu.....	116
Výkonanie asistovaného testu na určenie vášho prahu laktátu.....	97	Funkcie s pripojením cez Bluetooth...	117
Zobrazenie odhadu hodnoty FTP.....	98	Manuálna synchronizácia údajov s aplikáciou Garmin Connect.....	118
Absolvovanie testu FTP.....	99		
Tréningový stav.....	100		

Vyhľadanie strateného mobilného zariadenia	118
Miniaplikácie	119
Zobrazenie miniaplikácií	120
Informácie o miniaplikácii Môj deň	121
Zobrazenie ponuky ovládacích prvkov	121
Prispôsobenie ponuky ovládacích prvkov	122
Zobrazenie miniaplikácie s počasím	122
Otvorenie ovládania hudby	123
Funkcie Connect IQ	123
Preberanie funkcií Connect IQ pomocou počítača	124
Funkcie s pripojením cez Wi-Fi	124
Pripájanie k sieti Wi-Fi	125

Bezpečnostné a monitorovacie funkcie..... 126

Pridávanie kontaktov pre prípad núdze	127
Žiadosť o pomoc	127
Rozpoznanie dopravnej udalosti	128
Zapnutie a vypnutie funkcie rozpoznania nehôd	128
Spustenie relácie GroupTrack	129
Typy pre relácie GroupTrack	130

Hudba..... 130

Pripojenie k externému poskytovateľovi	131
Spotify®	131
Preberanie zvukového obsahu od Spotify	132
Stiahnutie vlastného zvukového obsahu	132
Počúvanie hudby	133
Ovládacie prvky prehrávania hudby	134
Ovládanie prehrávania hudby na pripojenom smartfóne	135
Zmena zvukového režimu	135
Pripojenie slúchadiel Bluetooth	136

Garmin Pay..... 136

Nastavenie peňaženky Garmin Pay ...	137
-------------------------------------	-----

Platba za nákup pomocou hodínok ..	138
Pridanie karty do peňaženky	
Garmin Pay	139
Správa vašich kariet Garmin Pay ...	139
Zmena prístupového kódu	
Garmin Pay	140

História..... 140

Využívanie histórie	141
Multišportová história	141
Zobrazenie času v každej zóne srdcového tepu	142
Zobrazenie súhrnov dát	142
Používanie počítadla kilometrov	143
Vymazanie histórie	143
Garmin Connect	144
Používanie funkcie Garmin Connect na vašom počítači	145
Správa údajov	145
Vymazávanie súborov	146

Navigácia..... 146

Dráhy	147
Vytvorenie a sledovanie dráhy na vašom zariadení	147
Vytvorenie dráhy v aplikácii Garmin Connect	148
Odoslanie dráhy do vášho zariadenia	148
Prezeranie podrobností o dráhe ..	149
Vytvorenie okružnej trasy	149
Uloženie aktuálnej polohy	150
Upravenie uložených polôh	150
Premietnutie zemepisného bodu	151
Navigovanie do cieľa	151
Navigácia do bodu záujmu	152
Body záujmu	152
Navigácia s funkciou Ukázať a ísť	153
Navigácia k počiatočnému bodu počas aktivity	154
Navigácia do začiatočného bodu vašej poslednej uloženej aktivity	155
Označenie a spustenie navigácie k polohe „muža cez palubu“	155
Zastavenie navigácie	156
Mapa	156
Zobrazenie mapy	156

Uloženie alebo navigovanie na miesto na mape.....	157
Navigácia s funkciou V okolí.....	158
Posúvanie a priblíženie mapy.....	158
Nastavenia mapy.....	159
Výškomer a barometer.....	159
Kompas.....	160
Nastavenia navigácie.....	160
Prispôsobenie funkcií mapy.....	160
Nastavenie indikátora smeru.....	161
Nastavenie navigačných upozornení.....	161

Bezdrôtové snímače..... 162

Párovanie bezdrôtových snímačov....	162
Krokmer.....	163
Beh s krokmerom.....	163
Kalibrácia krokmera.....	163
Vylepšenie kalibrácie krokmera.....	164
Manuálna kalibrácia krokmera.....	164
Nastavenie zaznamenávania údajov o rýchlosti a vzdialenosti prostredníctvom krokmera.....	165
Používanie voliteľného snímača rýchlosti alebo kadencie na bicykel.....	165
Tréning s meračmi výkonu.....	166
Používanie elektronického radenia....	166
Prehľad o situácii.....	167
Používanie ovládacích prvkov kamery Varia.....	167
tempe.....	168

Prispôsobenie zariadenia..... 168

Prispôsobenie zoznamu aktivít.....	168
Prispôsobenie okruhu miniaplikácií...	169
Nastavenia aktivít a aplikácií.....	170
Prispôsobenie obrazoviek s údajmi.....	172
Pridanie mapy do aktivity.....	172
Upozornenia.....	173
Nastavenie upozornenia.....	175
Nastavenia mapy aktivity.....	176
Nastavenia vypočítavania trasy.....	177
Auto Lap.....	177
Označovanie okruhov podľa vzdialenosti.....	178

Prispôsobenie hlásenia upozornenia na okruh.....	178
Zapnutie Auto Pause.....	179
Aktivácia automatického rozpoznania lezenia.....	180
Zapnutie sebahodnotenia.....	181
3D rýchlosť a vzdialenosť.....	181
Používanie automatického rolovania.....	182
Zmena nastavenia GPS.....	182
GPS a iné satelitné systémy.....	183
UltraTrac.....	183
Nastavenia časového limitu na úsporu energie.....	184
Odstránenie aktivity alebo aplikácie..	184
Nastavenia GroupTrack.....	185
Nastavenia vzhľadu hodín.....	185
Prispôsobenie vzhľadu hodín.....	186
Nastavenia snímačov.....	186
Nastavenia kompasu.....	187
Manuálna kalibrácia kompasu...	187
Nastavenie referenčného severu.....	188
Nastavenia výškomeru.....	188
Kalibrácia barometrického výškomera.....	189
Nastavenia barometra.....	189
Kalibrácia barometra.....	190
Xero Nastavenia polohy lasera.....	190
Nastavenia systému.....	191
Nastavenia času.....	192
Nastavenie časových upozornení.....	192
Zmena nastavení podsvietenia.....	193
Prispôsobovanie klávesových skratiek.....	193
Zmena merných jednotiek.....	194
Hodiny.....	194
Nastavenie budíka.....	195
Vymazanie budíka.....	195
Spustenie časovača odpočítavania.....	196
Používanie stopiek.....	197
Synchronizácia času s GPS.....	198
Manuálne nastavenie času.....	198
Dial'kový ovládač VIRB.....	198
Ovládanie VIRB akčnej kamery.....	199

Ovládanie akčnej kamery VIRB počas aktivity	200	Moje zariadenie je v nesprávnom jazyku	217
Informácie o zariadení.....	200	Je môj telefón kompatibilný s mojimi hodinkami?	217
Zobrazenie informácií o zariadení.....	201	Môj telefón sa nepripojí k zariadeniu.....	218
Zobrazenie elektronického štítu s informáciami o predpisoch a ich dodržiavaní	201	Maximalizácia výdrže batérie	219
Nabíjanie zariadenia	202	Hodnota teploty nie je presná	219
Tipy na nabíjanie zariadenia	203	Ako môžem manuálne spárovať ANT+ snímače?	220
Technické údaje	203	Môžem s hodinkami použiť snímač Bluetooth?	220
Technické údaje Forerunner	204	Hudba sa preruší alebo moje slúchadlá nezostanú pripojené	221
Technické údaje HRM-Pro	205		
Technické údaje pulzomerov HRM-Swim a HRM-Tri	205	Príloha	221
Starostlivosť o zariadenie	206	Dátové polia	222
Čistenie hodín	206	Štandardná klasifikácia na základe hodnoty VO2 Max	229
Výmena batérie monitora srdcového tepu	207	Hodnoty FTP	230
Výmena remienkov	208	Veľkosť a obvod kolesa	231
Riešenie problémov	209	Definície symbolov	234
Aktualizácie produktov	210		
Nastavenie aplikácie Garmin Express	210		
Ako získať ďalšie informácie	211		
Sledovanie aktivity	211		
Počet krokov prejdenných za deň sa nezobrazuje	211		
Môj krokomer sa javí nepresný	212		
Počty krokov na zariadení a v mojom účte Garmin Connect sa nezhodujú	212		
Súčet prejdenných poschodí je podľa všetkého nepresný	213		
Minúty intenzívneho cvičenia blikajú	213		
Vyhľadanie satelitných signálov	214		
Zlepšenie príjmu satelitného signálu GPS	214		
Reštartovanie hodín	215		
Obnovenie všetkých predvolených nastavení	215		
Aktualizácia softvéru prostredníctvom aplikácie Garmin Connect	216		
Aktualizácia softvéru prostredníctvom Garmin Express	216		

Title	Introduction - fitness
Identifier	GUID-8B9070D6-C0EA-45EE-8F62-1602492BF264
Language	SK-SK
Description	No index entries necessary.
Version	1
Revision	2
Changes	This was created because the other introduction topic had a bad conref and Kelly thought the order of the warnings should change.
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 23:00:50
Author	wiederan

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.

Title	Overview
Identifier	GUID-F04730B5-B214-4E08-AA64-61D1C197F35F
Language	SK-SK
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Updating to add multisport info.
Status	Released
Last Modified	23/03/2022 07:39:49
Author	mcdanielm

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 zaznamenáte okruh, oddych alebo prechod počas aktivity.

④

DOWN



Stlačením tlačidla sa môžete posúvať v miniaplikáciách, obrazovkách s údajmi, možnostiach a nastaveniach.
Podržaním otvoríte ovládače hudby ([Hudba, strana 130](#)).

⑤

UP



Stlačením tlačidla sa môžete posúvať v miniaplikáciách, obrazovkách s údajmi, možnostiach a nastaveniach.
Podržaním zobrazíte ponuku.
Podržaním môžete manuálne meniť športy počas aktivity.

Title	Status Icons
Identifier	GUID-27C4910D-3C31-45B9-B6B2-8A4D35F83E09
Language	SK-SK
Description	
Version	8
Revision	2
Changes	Remove first sentence as per JH. No more overlay.
Status	Released
Last Modified	23/03/2022 07:39:49
Author	wiederan

Stav a ikony stavu GPS

V prípade exteriérových aktivít má kruh stavu zelenú farbu, ak je systém GPS pripravený. Blikajúca ikona znamená, že vaše zariadenie vyhľadáva signál. Neprerušovane svietiaci 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 merača výkonu
	Stav snímača teploty™
	Stav kamery VIRB®

Title	Setting Up Your Watch
Identifier	GUID-D0899218-1D3A-453A-8321-6DF64E3DEFC2
Language	SK-SK
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	fix first bullet SW: updated product series for Forerunners going forward.
Status	Released
Last Modified	21/01/2021 16:22:49
Author	mcdanielm

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 113](#)).
- Nastavte bezpečnostné funkcie ([Bezpečnostné a monitorovacie funkcie, strana 126](#)).
- Nastavte hudbu ([Hudba, strana 130](#)).
- Nastavte Wi-Fi sieť ([Pripájanie k sieti Wi-Fi, strana 125](#)).
- Nastavte si peňaženku Garmin Pay™ ([Nastavenie peňaženky Garmin Pay, strana 137](#)).

Title	Activities and Apps
Identifier	GUID-C2484178-A914-441B-8696-54FE20D83FBA
Language	SK-SK
Description	
Version	11
Revision	2
Changes	Conditioning line about adding activities and apps for OM only.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:23:47
Author	burzinskítu

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 8](#)). Po dokončení aktivít ich môžete uložiť a zdieľať s komunitou Garmin Connect.

Aktivity a aplikácie Connect IQ™ môžete do svojich hodín taktiež pridať pomocou aplikácie Connect IQ ([Funkcie Connect IQ, strana 123](#)).

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

Title	Going for a Run
Identifier	GUID-DC6A0B69-F23D-4576-A155-52C95CAED9E7
Language	SK-SK
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	activity timer, fix index, fix conditions
Status	Released
Last Modified	21/08/2019 09:30:12
Author	wiederan

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 202](#)).

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



- 5 Po dokončení behu vyberte tlačidlo **STOP**, čím zastavíte časovač aktivity.
- 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.



- Ak chcete prerušiť beh a pokračovať v zaznamenávaní neskôr, vyberte položku **Obnoviť neskôr**.
- Výberom položky **Kolo** označíte okruh.
- Výberom položiek **Odhodiť > Áno** môžete beh odstrániť.

Title	Starting an Activity
Identifier	GUID-A4DEBF3B-3E4F-4BF7-AB07-FAC2710A167D
Language	SK-SK
Description	No English change. Versioned to fix the SV.
Version	2
Revision	2
Changes	Versioned to fix translation language, and update steps 1 and 6.
Status	Released
Last Modified	02/06/2021 15:34:38
Author	pullins

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 162](#)).

- 1 Na úvodnej obrazovke hodínky vyberte tlačidlo **START**.
- 2 Vyberte aktivitu.

POZNÁMKA: aktivity nastavené ako obľúbené sa v zozname zobrazujú ako prvé ([Prispôbenie zoznamu aktivít, strana 168](#)).
- 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: počas aktivity môžete podržať stlačené tlačidlo **DOWN**, čím zobrazíte ovládače hudby.

Title	Tips for Recording Activities
Identifier	GUID-16DF3142-A509-4D31-A0FC-A3A38E4D8DD1
Language	SK-SK
Description	
Version	3.1.1
Revision	2
Changes	Branch for devices with more lap key functions (for strength training, yoga/pilates, workouts).
Status	Released
Last Modified	11/09/2019 11:12:07
Author	cozmyer

Tipy na zaznamenávanie aktivít

- Pred začiatkom aktivity zariadenie nabíte ([Nabíjanie zariadenia, strana 202](#)).
- Stlačením tlačidla  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.

Title	Stopping an Activity (fenix 5)
Identifier	GUID-996CC115-E86F-4FA9-8C13-1405A9A7485F
Language	SK-SK
Description	
Version	7
Revision	2
Changes	Add note for self evaluation feature.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:11:42
Author	pruekatie

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 181](#)).
- 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** > **Cesta**.
POZNÁMKA: táto funkcia je k dispozícii len na aktivity, ktoré používajú GPS.
- Ak chcete zmerať rozdiel medzi srdcovým tepom na konci aktivity a srdcovým tepom o dve minúty neskôr, vyberte položku **ST zotavenia** a počkajte, kým časovač odpočíta čas.
- Ak chcete vymazať aktivitu a vrátiť sa do režimu hodín, vyberte položky **Odhodit'** > **Áno**.

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

Title	Evaluating an Activity
Identifier	GUID-75149D69-850F-4B21-80AF-825BDF3C3E6E
Language	SK-SK
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Save-as from Enduro. HE-IL has a spacing error.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:23:47
Author	mcdanielm

Hodnotenie aktivity

Predtým, ako budete môcť vyhodnotiť aktivitu, musíte vo svojom zariadení Forerunner povoliť nastavenie sebahodnotenia ([Zapnutie sebahodnotenia, strana 181](#)).

Môžete zaznamenať, ako ste sa cítili pri behu, bicyklovaní alebo plávaní.

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

2 Vyberte číslo, ktoré zodpovedá vašej vnímanej námahe.

POZNÁMKA: výberom možnosti ➤ môžete preskočiť sebahodnotenie.

3 Vyberte, ako ste sa cítili počas aktivity.

Hodnotenia si môžete pozrieť v aplikácii Garmin Connect.

Title	Creating a Custom Activity
Identifier	GUID-7B574BD8-05BB-410D-9A2A-7646D0B037B6
Language	SK-SK
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Updated to work with black and white screens.
Status	Released
Last Modified	29/08/2019 10:26:02
Author	cozmyer

Vytvorenie vlastnej aktivity

1 Na úvodnej obrazovke hodínok 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 prispôbiť 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**.

Title	Indoor Activities (multisport watch)
Identifier	GUID-3A4C7C6C-1FE3-4EB5-B38E-3F744A5C1F00
Language	SK-SK
Description	Concept that describes how indoor activities are different from regular activities.
Version	5
Revision	2
Changes	Update to first sentence to add mention of indoor trainer
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:11:42
Author	mcdanielm

Interiérové aktivity

Zariadenie Forerunner možno použiť pri tréningu v interiéri, napríklad pri behu na trati v hale alebo pri používaní stacionárneho bicykla. Systém GPS je počas aktivít v interiéri ([Nastavenia aktivít a aplikácií, strana 170](#)) vypnutý.

Pri behu alebo chôdzi s vypnutým systémom GPS sa rýchlosť, vzdialenosť a kadencia vypočítavajú pomocou akcelerometra v zariadení. Akcelerometer sa kalibruje samočinne. Presnosť údajov o rýchlosti, vzdialenosti a kadencii sa zlepši po niekoľkých behoch alebo prechádzkach vonku s využitím systému GPS.

TIP: držanie sa riadidiel bežiaceho pásu znižuje presnosť. Na zaznamenávanie tempa, vzdialenosti a kadencie môžete použiť voliteľný krokomer.

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 zariadenia, napríklad snímač rýchlosti a kadencie.

Title	Going for a Virtual Run
Identifier	GUID-9F45EF2C-D6D5-4583-B4C6-A386743B650A
Language	SK-SK
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	New with zwift app
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:23:47
Author	wiederan

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.

Title	Calibrating the Treadmill Distance
Identifier	GUID-86541696-B60E-44BC-9A46-4349C86A1CD8
Language	SK-SK
Description	
Version	1.1.1
Revision	2
Changes	Update to clarify last context sentence.
Status	Released
Last Modified	16/09/2020 14:22:52
Author	mcdanielm

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 6](#)), 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.

Title	Recording a Strength Training Activity
Identifier	GUID-CF2D7922-A1AC-4510-9480-E7CE8119EAF2
Language	SK-SK
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	terminology, Strength 2.0
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:23:47
Author	wiederan

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 Spustite prvú sériu.

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

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

7 Na dokončenie série stlačte .

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  a začnite 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**.

Title	Tips for Recording Strength Training Activities
Identifier	GUID-7C8D56F5-E9F5-4825-9F66-3CC9124B2979
Language	SK-SK
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Added bullet for auto set detection
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:23:47
Author	cozmyer

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 zobraziť a upraviť podrobnosti aktivity.

Title	Recording a HIIT Activity
Identifier	GUID-0BF54516-06C1-46CD-A335-E573388E4DC9
Language	SK-SK
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	245 and venu topic won't work.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:23:47
Author	wiederan

Zaznamenanie aktivity HIIT

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

- 1 Na obrazovke hodínky vyberte položky **START > HIIT**.
- 2 Vyberte možnosť:
 - Výberom možnosti **Voľne** zaznamenáte otvorenú, neštruktúrovanú aktivitu HIIT.
 - Vyberte položku **Časovače HIIT** ([Časovače HIIT, strana 13](#)).
 - Výberom položky **Tréningy** budete sledovať uložené cvičenie.
- 3 V prípade potreby postupujte podľa pokynov na obrazovke.
- 4 Vyberte položku **START** pre spustenie prvého kola.
Zariadenie zobrazí časovač odpočítavania a váš aktuálny srdcový tep.
- 5 V prípade potreby manuálne prejdite do ďalšieho kola alebo začnite oddych zvolením .
- 6 Po dokončení aktivity stlačte tlačidlo **STOP**, čím zastavíte časovač aktivity.
- 7 Vyberte položku **Uložiť**.

Title	HIIT Timers
Identifier	GUID-FFCD218C-4111-4928-BCB1-D94CD0F5EE89
Language	SK-SK
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Based on the latest UI, I'm pulling out the timer descriptions into a concept.
Status	Released
Last Modified	11/03/2022 10:21:55
Author	wiederan

Časovače HIIT

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

AMRAP: časovač AMRAP zaznamenáva čo najviac kôl počas stanoveného časového obdobia.

EMOM: časovač EMOM zaznamenáva stanovený počet pohybov každú minútu po minúte.

Tabata: časovač Tabata strieda 20-sekundové intervaly maximálnej námahy s 10 sekundami odpočinku.

Vlastné: môžete nastaviť čas pohybu, čas odpočinku, počet pohybov a počet kôl.

Title	Using an ANT+ Indoor Trainer
Identifier	GUID-5956B2AD-038A-4998-860B-032081F18F61
Language	SK-SK
Description	
Version	1.1.1
Revision	2
Changes	Branched for Outdoor. Adding additional steps for selecting smart trainer options. Flipped follow course/follow workout options to match device order, per SME feedback.
Status	Released
Last Modified	28/10/2020 13:06:25
Author	burzinskítu

Používanie interiérového trenažéra ANT+

Predtým, ako budete môcť používať kompatibilný interiérový trenažér ANT+, musíte bicykel upevniť v trenažéri a spárovať ho so zariadením ([Párovanie bezdrôtových snímačov, strana 162](#)).

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

- 1 Na obrázku pozadia hodínok stlačte tlačidlo **START**.
- 2 Vyberte možnosť **Bicykl. v int..**
- 3 Podržte tlačidlo .
- 4 Vyberte položku **Možnosti intelig. trenaž..**
- 5 Vyberte možnosť:
 - Vyberte položku **Voľná jazda**, ak chcete jazdiť.
 - Na sledovanie uloženej dráhy vyberte položku **Podľa trasy** ([Dráhy, strana 147](#)).
 - Výberom položky **Podľa cvičenia** budete sledovať uložené cvičenie ([Cvičenia, strana 35](#)).
 - Výberom položky **Nastaviť výkon** nastavíte hodnotu cieľového výkonu.
 - Výberom položky **Nastavte stupeň záťaž** nastavíte hodnotu simulovaného sklonu.
 - Výberom položky **Nastavte odpor** nastavíte silu odporu trenažéra.
- 6 Stlačením tlačidla **START** spustíte časovač aktivity.
Trenažér zvýši alebo zníži odpor na základe informácií o nadmorskej výške pri dráhe alebo jazde.

Title	Recording an Indoor Climbing Activity
Identifier	GUID-D67857E8-04FB-44CA-9D58-B77AB8D50F83
Language	SK-SK
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	LAP button push required to start new route.
Status	Released
Last Modified	16/02/2021 13:14:18
Author	pruekatie

Zaznamenávanie lezeckej aktivity v interiéri.

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

1 Stlačte tlačidlo **START**.

2 Vyberte položku **Lezenie vnútri**.

3 Na zaznamenávanie štatistík trasy vyberte možnosť **Áno**.

4 Vyberte systém hodnotenia.

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

5 Vyberte úroveň náročnosti pre trasu.

6 Stlačte tlačidlo **START**.

7 Začnite prvú trasu.

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

8 Po dokončení trasy zostúpte na zem.

Keď ste na zemi, časovač oddychu sa spustí automaticky.

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

9 Vyberte možnosť:

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

10 Zadajte počet pádov pre trasu.

11 Keď oddych skončí, stlačte tlačidlo  a začnite novú trasu.

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

13 Stlačte tlačidlo **STOP**.

14 Vyberte položku **Uložiť**.

Title	Outdoor Activities
Identifier	GUID-004840FE-2C99-45CA-967D-C90E9CA5D92E
Language	SK-SK
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Removed open water swimming for FR645 compatibility.
Status	Released
Last Modified	26/02/2018 08:02:27
Author	semrau

Outdoor activity

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 8](#)).

Title	Multisport
Identifier	GUID-05226345-0236-472A-AA19-D6E428604A52
Language	SK-SK
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Removed total distance as per Jira 36358
Status	Released
Last Modified	28/10/2020 13:06:25
Author	wiederan

Multišport

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

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

Title	Triathlon Training
Identifier	GUID-1E324657-F8AE-4C82-AD3D-481746CBC872
Language	SK-SK
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	fix variable
Status	Released
Last Modified	12/11/2019 07:48:22
Author	wiederan

Triatlonový tréning

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

- 1 Vyberte položku **START > Triatlon**.
- 2 Výberom položky **START** spustíte časovač.
- 3 Vyberte položku  na začiatku a konci každého presunu.
Funkciu presunu možno zapnúť a vypnúť pre nastavenia triatlonovej aktivity.
- 4 Po dokončení aktivity vyberte položku **STOP > Uložiť**.

Title	Creating a Multisport Activity
Identifier	GUID-89CDBACD-34A6-40E4-BE62-50BE269E9A64
Language	SK-SK
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	remove mention of profile
Status	Released
Last Modified	29/08/2019 10:26:02
Author	wiederan

Vytvorenie multišportovej aktivity

- 1 Na úvodnej obrazovke hodín stlačte tlačidlo **START > Pridať > Multišport**.
- 2 Vyberte typ aktivity s viacerými športmi alebo zadajte vlastný názov.
Rovnaké názvy aktivít sa líšia číslom. Napríklad Triatlon(2).
- 3 Vyberte dve alebo viac aktivít.
- 4 Vyberte možnosť:
 - Vyberte možnosť prispôsobenia špecifických nastavení aktivity. Napríklad môžete vybrať, či chcete zahrnúť prechody.
 - Ak chcete uložiť a používať aktivitu s viacerými športmi, vyberte položku **Hotovo**.
- 5 Ak chcete pridať aktivitu do zoznamu obľúbených, vyberte položku **Áno**.

Title	Tips for Triathlon Training or Using Multisport Activities
Identifier	GUID-5A0F2F08-1287-4C1F-AA26-E0C4DA293E19
Language	SK-SK
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	18/06/2018 10:16:15
Author	gerson

Tipy pre triatlonový tréning alebo použitie multišportových aktivít

- Vyberte položku **START** pre spustenie prvej aktivity.
- Stlačením tlačidla  prejdete na ďalšiu aktivitu.
Ak sú zapnuté prechody, čas prechodu sa zaznamená oddelene od časov aktivít.
- V prípade potreby stlačte tlačidlo  pre spustenie ďalšej aktivity.
- Výberom položky **UP** alebo **DOWN** zobrazíte ďalšie stránky s údajmi.

Title	Going for a Track Run
Identifier	GUID-6F710D25-D03C-4C65-A42D-79475153F77E
Language	SK-SK
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	KF, DD recommend at least 3 laps for best results.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:23:47
Author	wiederan

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 .
- 6 Zvoľte nastavenia aktivity.
- 7 Stlačte tlačidlo **Číslo dráhy**.
- 8 Zvoľte číslo dráhy.
- 9 Dvojitým 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**.

Title	Tips for Recording a Track Run
Identifier	GUID-A6D6F34A-690F-4EBB-A6A2-260DB4BC4D3E
Language	SK-SK
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	As per FR55 review, KF and DD recommend at least 3 laps. Joe H would like this to match.
Status	Released
Last Modified	27/05/2021 06:54:41
Author	wiederan

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.

Title	Recording an Ultra Run Activity
Identifier	GUID-1253974E-D87C-4706-9532-16AC949A5FB8
Language	SK-SK
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	No English change. Versioned to fix NO.
Status	Released
Last Modified	19/07/2022 15:38:52
Author	pullins

Zaznamenávanie bežeckej aktivity Ultra Run

Pred zaznamenávaním bežeckej aktivity Ultra Run môžete deaktivovať zaznamenávanie VO2 max., ak nechcete, aby vám tento typ behu ovplyvnil odhadovanú hodnotu VO2 max. ([Vypnutie zaznamenávania max. VO2., strana 92](#)).

- 1 Zvoľte **START > Ultra beh**.
- 2 Stlačením položky **START** spustíte časovač aktivity.
- 3 Začnite bežať.
- 4 Na účely zaznamenania okruhu a spustenia časovača oddychu vyberte položku .
POZNÁMKA: nastavenie Tlačidlo Lap môžete upraviť tak, aby sa ním zaznamenal okruh a spustil sa časovač oddychu, spustil sa iba časovač oddychu alebo sa iba zaznamenal okruh ([Nastavenia aktivít a aplikácií, strana 170](#)).
- 5 Keď oddych skončí, vyberte  a pokračujte v behu.
- 6 Po dokončení behu zvoľte **STOP > Uložiť**.

Title	Swimming
Identifier	GUID-AC68D94C-821E-4567-8705-F433CDEA5525
Language	SK-SK
Description	Possibly just a chapter container topic, but concept content can be added if appropriate.
Version	7
Revision	2
Changes	Adding HRM-Pro to the bundled accessory condition.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:11:42
Author	burzinskítu

Plávanie

OZNÁMENIE

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

POZNÁMKA: zariadenie je kompatibilné príslušenstvom HRM-Pro™ a príslušenstvom HRM-Swim™ (*Srdcový tep na hrudníku počas plávania, strana 72*).

Title	Swimming in Open Water
Identifier	GUID-716514B1-5199-4DA9-BE44-1283315507B6
Language	SK-SK
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	condition data screens sentence to OM
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:23:47
Author	wiederan

Plávanie na otvorenej vodnej ploche

Môžete zaznamenávať údaje o plávaní vrátane vzdialenosti, tempa a počtu záberov. K predvolenej aktivite (*Prispôbenie obrazoviek s údajmi, strana 172*) plávania na otvorenej vodnej ploche môžete pridať obrazovky s údajmi.

- 1 Vyberte položku **START > Otvorená voda**.
- 2 Vyjdite von a počkajte, kým zariadenie nájde satelity.
- 3 Stlačením položky **START** spustíte časovač aktivity.
- 4 Začnite plávať.
- 5 Stlačením **UP** alebo **DOWN** zobrazíte ďalšie stránky s údajmi (voliteľné).
- 6 Po dokončení aktivity vyberte položku **STOP > Uložiť**.

Title	Going for a Pool Swim
Identifier	GUID-F90E49AE-5004-4A36-973D-2DD20A88CC3E
Language	SK-SK
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	fix variable
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:23:47
Author	wiederan

Plávanie v bazéne

- 1 Zvoľte položku **START** > **Pl. v bazéne**.
- 2 Vyberte veľkosť bazéna alebo zadajte vlastnú veľkosť.
- 3 Stlačte tlačidlo **START**.
Zariadenie zaznamenáva údaje o plávaní iba vtedy, keď je spustený časovač aktivít.
- 4 Začnite s aktivitou.
Zariadenie automaticky zaznamenáva intervaly a dĺžky plávania.
- 5 Stlačením **UP** alebo **DOWN** zobrazíte ďalšie stránky s údajmi (voliteľné).
- 6 Počas odpočinku pozastavte časovač aktivity pomocou položky .
- 7 Výberom položky  reštartujete časovač aktivity.
- 8 Po dokončení aktivity vyberte položku **STOP** > **Uložiť**.

Title	Heart Rate While Swimming
Identifier	GUID-25D5488F-33D8-4209-A4CA-2A932998F15F
Language	SK-SK
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Adding HRM-Pro to list.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:23:47
Author	mcdanielm

Srdcový tep počas plávania

OZNÁMENIE

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

Pri plaveckých aktivitách je na zariadení povolený monitor srdcového tepu na zápästí. Zariadenie je tiež kompatibilné s príslušenstvom HRM-Pro, HRM-Swim a HRM-Tri™. Ak sú k dispozícii údaje o srdcovom tepe z monitora na zápästí aj z monitora na hrudníku, zariadenie používa údaje o srdcovom tepe z monitora na hrudníku.

Title	About Distance Recording
Identifier	GUID-09F43ECF-3B7A-4448-B706-6ED0957E5BBD
Language	SK-SK
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Save as exactly from GS2 (which had something that made 245 fail)
Status	Released
Last Modified	08/01/2020 07:38:58
Author	mcdanielm

Zaznamenávanie vzdialenosti

Zariadenie Forerunner meria a zaznamenáva vzdialenosť podľa dokončených dĺžok bazéna. Aby sa zobrazila presná vzdialenosť, veľkosť bazéna musí byť zadaná správne ([Plávanie v bazéne, strana 20](#)).

TIP: pre dosiahnutie presných výsledkov zaplávajte 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 prevádzkaní cvičenia musíte zastaviť časovač alebo použiť funkciu záznamu cvičenia ([Tréning s funkciou Drill Log \(zaznamenávanie cvičenia\), strana 24](#)).

Title	Swim Terminology (Generic with definition list)
Identifier	GUID-9481691E-B9E0-4793-BDF7-4F78D8703E2B
Language	SK-SK
Description	Based on GUID-5618C3AF-6021-466D-B3DD-68F0C9630807, but uses a definition list and eliminates device-specific instructions.
Version	5
Revision	2
Changes	added CSS as per Anne (PM)
Status	Released
Last Modified	08/02/2022 09:05:24
Author	wiederan

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. Pri plávaní na otvorených vodných plochách sa hodnota swolf vypočíta na dĺžke 25 metrov. Hodnota swolf meria efektívnosť plávania a – podobne ako pri golfe – nižšie skóre je lepšie.

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

Title	Stroke Types
Identifier	GUID-F743888D-45AC-4D2C-B6F4-D299C84B5BFF
Language	SK-SK
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	adding conditions for OM
Status	Released
Last Modified	08/08/2019 12:48:23
Author	wiederan

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 172](#)).

Kraul	Voľný štýl
Znak	Znak
Prsia	Prsia
Motýlik	Motýľ
Zmiešané	Viac ako jeden typ záberu v jednom intervale
Cvičenie	Používa sa spolu s funkciou zaznamenávania cvičenia (Tréning s funkciou Drill Log (zaznamenávanie cvičenia), strana 24)

Title	Tips for Swimming Activities
Identifier	GUID-F8057807-FC5A-45D1-BDA7-C62721206E00
Language	SK-SK
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Added condition for open-water swimming.
Status	Released
Last Modified	29/08/2019 10:26:02
Author	semrau

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 , vyberiete nastavenia aktivity a vyberiete položku Veľkosť bazéna.
- Ak chcete zaznamenať odpočinok počas plávania v bazéne, stlačte tlačidlo .
Zariadenie automaticky zaznamená intervaly a dĺžky v rámci plávania v bazéne.
- Ak chcete zaznamenať interval počas plávania na otvorenej vodnej ploche, stlačte tlačidlo .

Title	Resting During Pool Swimming
Identifier	GUID-E2F06373-4A87-4F48-84A0-C5D01C5B9859
Language	SK-SK
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Correcting steps for updated UI. Can select up or down to view data screens (consistency).
Status	Released
Last Modified	29/08/2019 10:26:02
Author	gerson

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.

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

Title	Auto Rest and Manual Rest (Swimming)
Identifier	GUID-70DA63E3-4008-4406-B3E2-E914BE082BFA
Language	SK-SK
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Updates from Anne (feature now off by default).
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:23:47
Author	mcdanielm

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 a aplikácií, strana 170](#)).

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

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

Title	Training with the Drill Log
Identifier	GUID-A28AE3E4-89B3-41A1-92D5-DAD392C0D5F5
Language	SK-SK
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Check in as from fenix 3; trimming down content for restructuring of activities chapter.
Status	Released
Last Modified	29/08/2019 10:26:02
Author	gerson

Tréning s funkciou Drill Log (zaznamenávanie cvičenia)

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

- 1 Ak chcete zobraziť obrazovku funkcie zaznamenávania cvičenia počas aktivity plávania v bazéne, stlačte tlačidlo **UP** alebo **DOWN**.
- 2 Výberom položky  spustíte časovač cvičenia.
- 3 Po dokončení intervalu cvičenia, stlačte položku .
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 .
 - Ak chcete začať interval plávania, stlačte tlačidlo **UP** alebo **DOWN** na návrat na obrazovky plaveckého tréningu.

Title	Skiing and Winter Sports
Identifier	GUID-9B65A0A4-3C2E-4AA0-858D-C3F2F9741F4C
Language	SK-SK
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Container for skiing and more. XC someday
Status	Released
Last Modified	13/02/2020 15:10:10
Author	wiederan

Lyžovanie a zimné športy

Aktivity lyžovanie a snoubording môžete pridať na svoj zoznam aktivít ([Prispôsobenie zoznamu aktivít, strana 168](#)). Môžete si prispôsobiť obrazovky s údajmi pre každú aktivitu ([Prispôsobenie obrazoviek s údajmi, strana 172](#)).

Title	Viewing Your Ski Runs
Identifier	GUID-A4400F3B-E55E-4CCF-A1E7-BAC62C26DAAF
Language	SK-SK
Description	Describes how to view ski runs from your current skiing activity.
Version	3
Revision	2
Changes	added "downhill" to first sentence as per phil. Won't work with XC. The RO has a spacing issue.
Status	Released
Last Modified	29/08/2019 10:26:02
Author	wiederan

Zobrazenie vašich zjazdov

Vaše zariadenie za pomoci funkcie automatického spustenia zaznamenáva podrobné informácie o každom zjazde na lyžiach či snowboarde. Táto funkcia je pre zjazdové lyžovanie a snowboarding automaticky zapnutá. Na základe vášho pohybu automaticky zaznamená nové zjazdy na lyžiach. Časovač sa pozastaví, keď sa prestanete hýbať dolu svahom a keď ste na vleku. Počas jazdy na vleku zostáva časovač pozastavený. Časovač sa znovu zapne, ak sa spustíte dolu svahom. Podrobné informácie o zjazde si môžete zobrazit', keď je časovač pozastavený alebo keď je časovač spustený.

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

Title	Cross-Country Skiing Power Data
Identifier	GUID-A33BAEB9-68D1-40E9-9ED3-FEC41D5B0B58
Language	SK-SK
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Phase 1, power is the only metric
Status	Released
Last Modified	28/10/2020 13:06:25
Author	wiederan

Údaje o výkone pri bežeckom lyžovaní

Na získanie spätnej väzby v reálnom čase o vašich výkonoch pri bežeckom lyžovaní môžete použiť kompatibilné zariadenie Forerunner spárované s príslušenstvom HRM-Pro.

POZNÁMKA: príslušenstvo HRM-Pro musí byť spárované so zariadením Forerunner pomocou technológie ANT®. Ak bolo príslušenstvo HRM-Pro súčasťou balenia vášho zariadenia Forerunner, zariadenia sú už spárované.

Výkon je sila, ktorú generujete pri lyžovaní. Výkon sa meria vo wattoch. Faktory ovplyvňujúce výkon zahŕňajú vašu rýchlosť, zmeny nadmorskej výšky, vietor a snehové podmienky. Výkon môžete použiť na meranie a zlepšenie vášho lyžiarskeho výkonu.

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

Title	Recording a Backcountry Skiing Activity
Identifier	GUID-DA1C794E-E736-486A-B989-139E0554CA2E
Language	SK-SK
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Fixed typo in the title.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:23:47
Author	burzinskítu

Zaznamenanie lyžiarskej aktivity mimo zjazdoviek

Pri lyžiarskych aktivitách mimo zjazdoviek máte možnosť manuálne prepínať medzi režimami stúpania a klesania, takže môžete presne sledovať svoje štatistiky.

- 1 Na obrázku pozadia hodínok stlačte tlačidlo **START**.
- 2 Vyberte položku **Voľné lyžovanie**.
- 3 Vyberte možnosť:
 - Ak začínate svoju aktivitu stúpaním, vyberte položku **Výstupy**.
 - Ak začínate svoju aktivitu smerujúcu zjazdom z kopca nadol, vyberte položku **Zostupy**.
- 4 Stlačením tlačidla **START** spustíte časovač aktivity.
- 5 Stlačením tlačidla  môžete prepínať medzi režimom sledovania stúpania a klesania.
- 6 Po skončení aktivity stlačením tlačidla **START** zastavte časovač.
- 7 Vyberte položku **Uložiť**.

Title	Recording a Bouldering Activity (fenix 6)
Identifier	GUID-584D4C5D-8E09-4EB4-89FA-7FCA1B7F0B7A
Language	SK-SK
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Removing step result indicating the rest timer appears. You now have to scroll up a screen to see the rest timer.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:42:54
Author	burzinskititu

Zaznamenanie boulderingovej aktivity

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

1 Stlačte tlačidlo **START**.

2 Vyberte položku **Bouldering**.

3 Vyberte systém hodnotenia.

POZNÁMKA: pri najbližšom začatí boulderingovej aktivity použijú hodinky tento systém hodnotenia.

Systém môžete zmeniť, keď podržíte tlačidlo  vyberiete nastavenia aktivity a vyberiete položku Systém hodnotenia.

4 Vyberte úroveň náročnosti pre trasu.

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

6 Začnite prvú trasu.

7 Stlačte tlačidlo  na dokončenie trasy.

8 Vyberte jednu z možností:

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

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

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

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

12 Vyberte položku **Uložiť**.

Title	Golfing
Identifier	GUID-D0EA2A7E-44C9-48EB-8425-18AAD45D9AFB
Language	SK-SK
Description	Chapter topic.
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	14/04/2021 09:05:21
Author	gerson

Golf

Title	Garmin Golf App
Identifier	GUID-894FA7A1-7028-4C5C-9F86-A5D546364E3E
Language	SK-SK
Description	
Version	9
Revision	2
Changes	Added info about green contours.
Status	Translation in review
Last Modified	05/08/2022 11:24:15
Author	cozmyer

Aplikácia Garmin Golf™

Aplikácia Garmin Golf umožňuje nahráť skóre karty pomocou kompatibilného zariadenia Garmin® a zobrazit' podrobnú štatistiku a analýzy úderov. Pomocou aplikácie Garmin Golf môžu hráči golfu navzájom súperit' na rôznych ihriskách. K dispozícii sú tabuľky lídrov pre viac ako 42 000 ihrísk, ku ktorým sa môže ktokoľvek pripojiť. Môžete nastaviť turnajovú udalosť a pozvať hráčov, aby s vami súťažili. Vďaka členstvu Garmin Golf môžete na vašom telefóne a kompatibilnom zariadení Garmin zobrazit' údaje vrstevníc na greene.

Aplikácia Garmin Golf synchronizuje dáta s účtom Garmin Connect. Aplikáciu Garmin Golf si môžete stiahnuť z obchodu s aplikáciami vo vašom telefóne (garmin.com/golfapp).

Title	Playing Golf
Identifier	GUID-054987CD-EFBD-427B-896A-D4E068B48DE1
Language	SK-SK
Description	
Version	4.1.1
Revision	2
Changes	fix xref only
Status	Released
Last Modified	02/06/2021 15:34:38
Author	wiederan

Hranie golfu

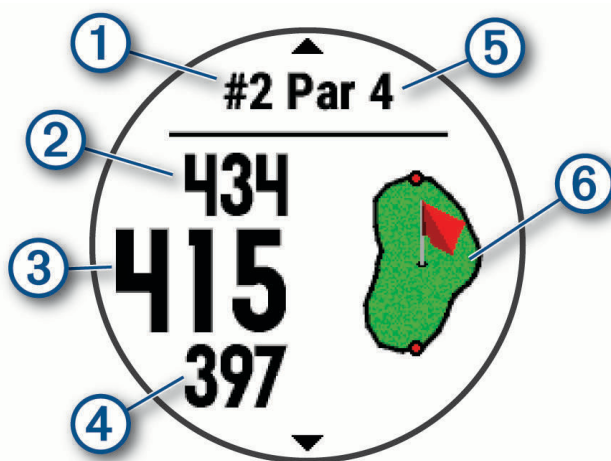
Pred začiatkom golfovej hry je potrebné zariadenie nabiť ([Nabíjanie zariadenia, strana 202](#)).

- 1 Na úvodnej obrazovke hodínky vyberte položku **START > Golf**.
- 2 Vyjdite von a počkajte, kým zariadenie nájde satelity.
- 3 Zo zoznamu dostupných ihrísk vyberte požadované ihrisko.
- 4 V prípade potreby nastavte svoju vzdialenosť drivera.
- 5 Vyberte položku **Áno** pre zaznam skóre.
- 6 Pomocou tlačidiel **UP** alebo **DOWN** sa posúvate po jednotlivých jamkách. Keď prejdete k ďalšej jamke, zariadenie automaticky posunie zobrazenie.
- 7 Po dokončení aktivity vyberte položku **START > Ukončiť okruh > Áno**.

Title	Hole Information (vivoactive)
Identifier	GUID-5CD72267-0304-4AF4-A843-01652F6BD36D
Language	SK-SK
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	fix table to match screen shot glyphs
Status	Released
Last Modified	08/02/2022 09:05:24
Author	wiederan

Informácie o jamkách

Zariadenie vypočíta vzdialenosť na začiatok a koniec greenu a k vybratej polohe jamky ([Posunutie vlajky, strana 30](#)).



①	Aktuálne číslo jamky
②	Vzdialenosť na koniec greenu
③	Vzdialenosť k vybranej polohe jamky
④	Vzdialenosť na začiatok greenu
⑤	Par jamky
⑥	Mapa greenu

Title	Moving the Flag
Identifier	GUID-6F0DED41-AC66-49BD-867C-DE0E857E2E45
Language	SK-SK
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	29/08/2019 10:26:02
Author	gerson

Posunutie vlajky

Môžete priblížiť pohľad na green a posunúť polohu jamky.

1 Na obrazovke s informáciami o jamke vyberte položku **START > Presunúť zástavku**.

2 Pomocou tlačidiel **UP** alebo **DOWN** posuniete polohu jamky.

3 Vyberte ikonu **START**.

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

Title	Viewing Measured Shots
Identifier	GUID-36C094EA-AFF5-4A82-BBEC-E91C445DCF86
Language	SK-SK
Description	
Version	2.1.1
Revision	2
Changes	Add Previous that appears when you select Measure Shot. Not quite the same as Fenix.
Status	Released
Last Modified	11/03/2022 10:21:55
Author	wiederan

Zobrazenie meraných odpalov

Ak chcete, aby zariadenie mohlo automaticky rozpoznať a merať odpal, musíte povoliť skórovanie.

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

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

1 Počas hrania golfu vyberte položku **START > Zmeranie odpalu**.

Zobrazí sa posledná vzdialenosť odpalu.

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

2 Ak chcete zobrazíť všetky zaznamenané vzdialenosti odpalov, stlačte tlačidlo **DOWN**.

Title	Viewing Layup and Dogleg Distances
Identifier	GUID-5277CBCD-FE26-41E2-B041-62BC476BDB7B
Language	SK-SK
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	29/08/2019 10:26:02
Author	jhenson

Zobrazenie oblúkových vzdialeností a zalomení

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

Vyberte položku **START > Lay-upy**.

Na displeji sa zobrazí každý oblúk a vzdialenosť ku každému oblúku.

POZNÁMKA: vzdialenosti sa po ich prejdení odstránia zo zoznamu.

Title	Keeping Score
Identifier	GUID-EF10C0FC-366E-419F-BE6C-E4A16E5C5D8C
Language	SK-SK
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	changed from vivoactive method
Status	Released
Last Modified	29/08/2019 10:26:02
Author	gerson

Zaznamenávanie skóre

1 Na obrazovke s informáciami o jamkách vyberte položku **START > Skóre karta**.

Skóre sa zobrazí, keď sa presuniete na green.

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

3 Vyberte položku **START** pre výber jamky.

4 Stlačte tlačidlo **UP** alebo **DOWN** pre nastavenie skóre.

Vykonaná aktualizácia celkového skóre.

Title	Updating a Score
Identifier	GUID-B97346B0-9B02-4B24-82C9-5D3BD1A2546C
Language	SK-SK
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	29/08/2019 10:26:02
Author	gerson

Aktualizácia skóre

- 1 Na obrazovke s informáciami o jamkách vyberte položku **START > Skóre karta**.
- 2 Pomocou tlačidiel **UP** alebo **DOWN** sa posúvate po jednotlivých jamkách.
- 3 Vyberte položku **START** pre výber jamky.
- 4 Stlačte tlačidlo **UP** alebo **DOWN** na zmenu skóre pre danú jamku.
Vykonaná aktualizácia celkového skóre.

Title	Club Sensors
Identifier	GUID-8797F0EF-F1F5-4F10-9E6C-4CF6B239870E
Language	SK-SK
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Added a variable for the CT10 vanity URL.
Status	Released
Last Modified	08/02/2022 09:05:24
Author	cozmyer

Snímače na golfové palice

Vaše zariadenie je kompatibilné snímačmi na golfové palice Approach® CT10. Spárované snímače na golfové palice môžete použiť na automatické sledovanie golfových záberov, vrátane lokalizácie, vzdialenosti a typu palice. Ďalšie informácie nájdete v príručke používateľa svojho snímača na golfové palice (garmin.com/manuals/ApproachCT10).

Title	Using the Golf Odometer
Identifier	GUID-6A9D47E9-5BA0-4D20-AB8A-8A5303001EB4
Language	SK-SK
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	29/08/2019 10:26:02
Author	jhenson

Používanie golfového počítadla kilometrov

Počítadlo kilometrov môžete používať na zaznamenávanie času, vzdialenosti a prejdených krokov. Počítadlo vzdialenosti sa spustí a zastaví na začiatku alebo na konci kola.

- 1 Vyberte položku **START > Počít. kilometrov**.
- 2 V prípade potreby vyberte položku **Vynulovať** a nastavte počítadlo kilometrov na nulu.

Title	Enabling Statistics Tracking
Identifier	GUID-B147D250-2F48-4C2E-A366-D5C8F7147F98
Language	SK-SK
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Versioned to fix HR.
Status	Released
Last Modified	11/03/2022 10:21:55
Author	pullins

Zapnutie sledovania štatistík

Funkcia Sledovanie štatistík aktivuje sledovanie podrobných štatistík počas hrania golfu.

- 1 Na obrazovke s informáciami o jamkách podržte tlačidlo .
- 2 Zvoľte nastavenia aktivity.
- 3 Vyberte položku **Sledovanie štatistík**.

Title	Recording Statistics (fenix 6)
Identifier	GUID-B7060DB3-2333-4E0E-8798-570390667402
Language	SK-SK
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Clarify per FQC JIRA 36628. Roll up on next ECO (not a driver).
Status	Released
Last Modified	28/10/2020 13:06:25
Author	gerson

Záznam štatistík

Skôr než začnete zaznamenávať štatistiky, musíte zapnúť sledovanie štatistík ([Zapnutie sledovania štatistík, strana 33](#)).

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

Title	Playing Audio Prompts During Your Activity
Identifier	GUID-4FD1E429-DE3B-4A8F-870B-82D8C482B20E
Language	SK-SK
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	adding workout alerts, terminology updates
Status	Released
Last Modified	11/03/2022 10:21:55
Author	wiederan

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  na úvodnej obrazovke hodínok.
- 2 Vyberte položky **Nastavenia > 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 prispôbiť pomocou údajov o vašom tempe a rýchlosti, vyberte možnosť **Upozornenie na rýchlosť/tempo**.
 - Ak si chcete signály prispôbiť pomocou údajov o vašom srdcovom tepe, vyberte možnosť **Upozornenie na srdcový tep**.
 - Ak si chcete signály prispôbiť pomocou údajov o výkone, vyberte možnosť **Upozornenie na výkon**.
 - Ak chcete signály počuť pri spustení a zastavení časovača (a tiež pri použití funkcie Auto Pause®, vyberte možnosť **Udalosti časovača**.
 - Ak chcete signály počuť pri každom kroku cvičenia, vyberte možnosť **Tréninové 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**.

Title	Training
Identifier	GUID-D3B0DF91-9FBF-4A20-9381-C286B002BBBA
Language	SK-SK
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 23:05:05
Author	wiederan

Tréning

Title	Workouts (Forerunners)
Identifier	GUID-54A017B7-95D1-4C96-A39F-AEA91B7ACE29
Language	SK-SK
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Added info about workout data fields.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:23:47
Author	cozmyer

Cvičenia

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

Vaše zariadenie obsahuje niekoľko predinštalovaných cvičení pre viacero aktivít. 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.

Title	Following a Workout From Garmin Connect
Identifier	GUID-D6E80F0C-F319-47D1-AF95-0884F3386635
Language	SK-SK
Description	
Version	9
Revision	2
Changes	Fixing hyperlink bug for GCM variable.
Status	Released
Last Modified	09/07/2020 07:38:59
Author	mcdanielm

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 144](#)).

- 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.

Title	Starting a Workout (Outdoor Watch)
Identifier	GUID-3AA7B50B-EBE5-4A29-A15A-316849BA9BDB
Language	SK-SK
Description	
Version	8.1.1
Revision	2
Changes	No View option in 945
Status	Released
Last Modified	02/06/2021 15:34:38
Author	wiederan

Začatie cvičenia

Zariadenie vás môže previesť viacerými krokmi v rámci cvičenia.

- 1 Stlačte tlačidlo **START**.
- 2 Vyberte aktivitu.
- 3 Vyberte  > **Tréning** > **Tréninky**.
- 4 Vyberte cvičenie.

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

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

- 5 Zvoľte **START** > **Cvičiť**.
- 6 Stlačením tlačidla **START** spustíte časovač aktivity.

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

Title	Following a Daily Suggested Workout
Identifier	GUID-1F857C7A-31A2-46AF-A639-2C3F5ECC3AF1
Language	SK-SK
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Missing step to select start/stop button to view menu options.
Status	Released
Last Modified	28/03/2022 11:27:00
Author	gerson

Tréning denného odporúčaného cvičenia

Predtým, ako zariadenie navrhne denné cvičenie, je potrebné mať tréningový stav a odhadovanú hodnotu VO2 max. (*Tréningový stav, strana 100*).

- 1 Na úvodnej obrazovke hodín stlačte tlačidlo **START**.
- 2 Vyberte položku **Beh** alebo **Bicyklovanie**.
Zobrazí sa denné odporúčané cvičenie.
- 3 Stlačte tlačidlo **START** a vyberte možnosť:
 - Ak chcete previesť cvičenie, vyberte položku **Cvičiť**.
 - Ak chcete cvičenie zrušiť, vyberte položku **Zrušiť**.
 - Ak chcete zobraziť 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.

Title	Turning Daily Suggested Workout Prompts On and Off
Identifier	GUID-3E98F0F7-8B88-46FC-9F82-61EB6ECEC628
Language	SK-SK
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Missing step to select start/stop button to view the menu options allowing users to disable or enable prompts
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:23:47
Author	gerson

Zapnutie a vypnutie výziev na denné odporúčané cvičenie

Denne odporúčané cvičenia sa odporúčajú na základe vašich predchádzajúcich aktivít uložených vo vašom účte Garmin Connect.

- 1 Na úvodnej obrazovke hodínok stlačte **START**.
- 2 Vyberte položku **Beh** alebo **Bicyklovanie**.
- 3 Podržte tlačidlo .
- 4 Vyberte položky **Tréning > Tréningy > Dnešný návrh**.
- 5 Na zapnutie alebo vypnutie výziev stlačte **START**.

Title	Following a Pool Swim Workout
Identifier	GUID-92B2952D-C8D5-4F66-9FBF-5A00549F0390
Language	SK-SK
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Save as from GS2; updated to match menu path.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:23:47
Author	mcdanielm

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 [Cvičenia, strana 35](#) a [Trénovanie podľa cvičenia z aplikácie Garmin Connect, strana 35](#).

- 1 Na obrazovke hodínok vyberte položku **START > Pl. v bazéne > Možn. > Tréning**.
- 2 Vyberte možnosť:
 - Výberom položky **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.

Title	Recording a Critical Swim Speed Test
Identifier	GUID-F9FFE0BF-ED46-40D4-A562-92F1CB4C3650
Language	SK-SK
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Save-as from Swim2; update to steps to match UI
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:23:47
Author	mcdanielm

Zaznamenanie testu kritickej rýchlosti plávania

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

- 1 Na obrazovke hodínok vyberte položku **START > Pl. v bazéne > Možn. > Kritická rýchl. pláv. > Urobiť test kritic. rých. plávania**.
- 2 Výberom položky **DOWN** skontrolujete tréningové kroky.
- 3 Vyberte položku **OK > START**.
- 4 Postupujte podľa pokynov na obrazovke.

Title	Editing Your Critical Swim Speed Result
Identifier	GUID-D0389846-EE1D-426C-900E-978053A86598
Language	SK-SK
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Save-as from Swim2; update to steps to match UI
Status	Released
Last Modified	16/09/2020 14:22:52
Author	mcdanielm

Úprava výsledku kritickej rýchlosti plávania

Hodnotu CSS môžete manuálne upraviť alebo zadať pre ňu nový čas.

- 1 Na obrazovke hodínok vyberte položku **START > Pl. v bazéne > Možn. > Kritická rýchl. pláv. > Kritická rýchl. pláv..**
- 2 Zadajte minúty.
- 3 Zadajte sekundy.

Title	About the Training Calendar
Identifier	GUID-F5EB9C7C-A74E-4A26-BFB5-1E6DA4399067
Language	SK-SK
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	workouts appear on calendar widget
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:11:42
Author	wiederan

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.

Title	Using Garmin Connect Training Plans
Identifier	GUID-8B5C226D-7DEB-4F5C-8507-5934C47C54EF
Language	SK-SK
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	fix xref only
Status	Released
Last Modified	02/06/2021 15:34:38
Author	wiederan

Používanie tréningových plánov Garmin Connect

Skôr než budete môcť prevziať a používať tréningový plán, musíte si vytvoriť účet Garmin Connect ([Garmin Connect, strana 144](#)).

Vo svojom účte Garmin Connect si môžete vyhľadať tréningový plán, naplánovať cvičenia a odoslať ich do svojho zariadenia.

- 1 Zariadenie pripojte k počítaču.
- 2 Vo svojom účte Garmin Connect si vyberte a naplánujte tréningový plán.
- 3 Skontrolujte tréningový plán vo svojom kalendári.
- 4 Vyberte položky  > **Odoslať tréningy do zariadenia**.
- 5 Postupujte podľa pokynov na obrazovke.

Title	Interval Workouts
Identifier	GUID-6EC17A6A-ECF6-4620-AE7D-9BCD0114ED1C
Language	SK-SK
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Added open and structured intervals. Check before rolling up.
Status	Released
Last Modified	02/06/2021 15:34:38
Author	wiederan

Intervalové cvičenia

Interval workouts can be open or structured. Structured repeats can be based on distance or time. V zariadení sa uloží vaše vlastné intervalové cvičenie, kým si nevytvoríte iné intervalové cvičenie.

Title	Customizing an Interval Workout
Identifier	GUID-20F63B41-1586-4BD0-84B4-1F4A61EA2F84
Language	SK-SK
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Adding open and structured repeats. Check before rolling up.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:23:47
Author	wiederan

Prispôsobenie intervalového cvičenia

- 1 Stlačte tlačidlo **START**.
- 2 Vyberte aktivitu.
- 3 Podržte .
- 4 Vyberte položky **Tréning > Intervaly > Štruktúrované opakovania**.
Zobrazí sa cvičenie.
- 5 Zvoľte **START > Upraviť**.
- 6 Vyberte jednu alebo viac možností:
 - Ak chcete nastaviť trvanie a druh intervalu, vyberte položku **Interval**.
 - Ak chcete nastaviť trvanie a druh oddychu, vyberte položku **Oddych**.
 - Ak chcete nastaviť počet opakovaní, vyberte položku **Opakovať**.
 - Ak chcete k vášmu cvičeniu pridať neobmedzenú rozcvičku, vyberte položky **Rozcvička > Zapnúť(é)**.
 - Ak chcete k vášmu cvičeniu pridať neobmedzené ukladanie, vyberte položky **Ukladanie > Zapnúť(é)**.
- 7 Stlačte tlačidlo **BACK**.

Title	Starting an Interval Workout
Identifier	GUID-FD25EFA9-3928-4B36-B47F-632993594B6F
Language	SK-SK
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	Choices are open or structured, going forward.
Status	Released
Last Modified	02/06/2021 15:34:38
Author	wiederan

Začatie intervalového cvičenia

- 1 Stlačte tlačidlo **START**.
 - 2 Vyberte aktivitu.
 - 3 Podržte .
 - 4 Vyberte položky **Tréning > Intervaly**.
 - 5 Vyberte možnosť:
 - Po zvolení položky **Neobmedzené opakovania** budete môcť zaznamenávať svoje intervaly a časové úseky oddychu manuálne stlačením .
 - Ak chcete použiť intervalové cvičenie na základe vzdialenosti alebo času, vyberte položky **Štruktúrované opakovania > START > Cvičiť**.
 - 6 Stlačením tlačidla **START** spustíte časovač aktivity.
 - 7 Počas rozcvičky v rámci intervalového cvičenia môžete začať prvý interval stlačením .
 - 8 Postupujte podľa pokynov na obrazovke.
- Po dokončení všetkých intervalov sa zobrazí správa.

Title	Stopping an Interval Workout
Identifier	GUID-FC7526A7-300A-4534-8DB0-FBC38AF224C3
Language	SK-SK
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Clarifying timer in 3rd bullet.
Status	Released
Last Modified	08/08/2019 12:48:23
Author	mcdanielm

Zastavenie intervalového cvičenia

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

Title	Using Virtual Partner
Identifier	GUID-106F4D70-E9D6-4EE4-ACDF-6EA0876D93E6
Language	SK-SK
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Updated to reflect UI flow for other activity settings.
Status	Released
Last Modified	26/02/2018 08:02:27
Author	semrau

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



Title	Setting a Training Target
Identifier	GUID-C3DF6A79-08C1-419E-9027-9245A6CA8628
Language	SK-SK
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Versioned for fenix 5, new menu location for training (inside apps). Removed step conrefs.
Status	Released
Last Modified	29/08/2019 10:26:02
Author	gerson

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 .
- 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.

Title	Cancelling a Training Target
Identifier	GUID-026A6C62-E343-4466-96EB-67C7BB11C5CF
Language	SK-SK
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Versioned for fenix 5
Status	Released
Last Modified	26/02/2018 08:02:27
Author	gerson

Zrušenie tréningového cieľa

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

Title	Racing a Previous Activity
Identifier	GUID-30FAA18A-31DF-4CFB-9A1B-F52075FB5438
Language	SK-SK
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Versioned for fenix 5, new menu location for training (inside apps). Removed step conrefs.
Status	Released
Last Modified	29/08/2019 10:26:02
Author	gerson

Pretekanie 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 .
- 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**.

Title	PacePro Training
Identifier	GUID-27B26831-3708-46EA-BF15-18039D28EC3A
Language	SK-SK
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	SME edit: "maximize" to "optimize" per Joe H.
Status	Released
Last Modified	16/09/2020 14:22:52
Author	mcdanielm

Tréning PacePro

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

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

Title	Creating a PacePro Plan on Your Watch
Identifier	GUID-057255FC-9F9F-402B-B353-827E2843C602
Language	SK-SK
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	SME edits from Joe H. Previous UI doesn't work (confirmed on fenix/FR). New path to be implemented eventually.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:11:42
Author	mcdanielm

Vytvorenie plánu PacePro na vašich hodinkách

Skôr než si na hodinkách budete môcť vytvoriť plán PacePro, musíte vytvoriť dráhu ([Vytvorenie a sledovanie dráhy na vašom zariadení, strana 147](#)).

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

2 Vyberte outdoorovú bežeckú aktivitu.

3 Podržte tlačidlo .

4 Vyberte položku **Navigácia > Dráhy**.

5 Vyberte dráhu.

6 Vyberte položku **PacePro > Vytvoriť novú**.

7 Vyberte možnosť:

- Vyberte položku **Cieľové tempo** a zadajte cieľové tempo.
- Vyberte položku **Cieľový čas** a zadajte cieľový čas.

Zariadenie zobrazí vaše vlastné pásmo tempa.

TIP: stlačením tlačidla **DOWN** a výberom možnosti **Zobraziť úseky** zobrazíte ukážku čiastkových úsekov.

8 Výberom tlačidla **START** spustíte plán.

9 V prípade potreby vyberte položku **Áno** na zapnutie navigácie dráhou.

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

Title	Starting a PacePro Plan
Identifier	GUID-F917FB30-EE1D-49CD-93F1-8808A74283C4
Language	SK-SK
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Adding step to enable course navigation.
Status	Released
Last Modified	16/09/2020 14:22:52
Author	mcdanielm

Spustenie plánu PacePro

- 1 Na úvodnej obrazovke hodinek vyberte tlačidlo **START**.
- 2 Vyberte outdoorovú bežeckú aktivitu.
- 3 Podržte tlačidlo .
- 4 Vyberte položky **Tréning** > **Plány PacePro**.
- 5 Vyberte niektorý program.
TIP: ak chcete zobraziť čiastkové úseky, môžete vybrať **DOWN** > **Zobraziť úseky**.
- 6 Výberom tlačidla **START** spustíte plán.
- 7 V prípade potreby vyberte položku **Áno** na zapnutie navigácie traťou.
- 8 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

Title	Stopping a PacePro Plan
Identifier	GUID-D955317D-A7D3-45B1-9A35-8443226BB674
Language	SK-SK
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	11/11/2019 07:53:14
Author	gerson

Zastavenie plánu PacePro

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

Title	Personal Records (multi)
Identifier	GUID-51F2755C-0909-4C39-9540-B9F4F1D3E156
Language	SK-SK
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Updated to include swim records, and updated condition to power meter.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:23:47
Author	mcdanielm

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.

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

Title	Viewing Your Personal Records
Identifier	GUID-6FA88D99-2430-4C76-BD01-575596D73EC8
Language	SK-SK
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Fixing first step for consistency.
Status	Released
Last Modified	01/05/2019 14:31:32
Author	mcdanielm

Zobrazenie vašich osobných rekordov

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

Title	Restoring a Personal Record
Identifier	GUID-857D5DEF-B88C-4B97-ADBB-0700C72F2D76
Language	SK-SK
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Fixing first step for consistency.
Status	Released
Last Modified	01/05/2019 14:31:32
Author	mcdanielm

Obnova osobného rekordu

Každý osobný rekord možno nastaviť na predošlý zaznamenaný údaj.

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

POZNÁMKA: nevymažú sa tým žiadne uložené aktivity.

Title	Clearing a Personal Record
Identifier	GUID-1CCF1152-4849-4477-86E1-32D89C04DC1A
Language	SK-SK
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Fixing first step grammar
Status	Released
Last Modified	08/08/2019 12:48:23
Author	tillmonmartha

Vymazanie osobného rekordu

- 1 Na úvodnej obrazovke hodínok podržte tlačidlo .
- 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.

Title	Clearing Personal Records
Identifier	GUID-FFCF2C10-6DB3-419E-B228-7B8AC430505C
Language	SK-SK
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Moved note for more consistent placement. Fixed first step for consistency
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:11:42
Author	gerson

Vymazanie všetkých osobných rekordov

- 1 Na úvodnej obrazovke hodínok podržte tlačidlo .
- 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.

Title	Segments
Identifier	GUID-A31B940D-7C93-4202-94D9-8D3A2C018514
Language	SK-SK
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Update last sentence for accuracy
Status	Released
Last Modified	26/02/2018 08:02:27
Author	wiederan

Segmenty

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

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

Title	Strava Segments
Identifier	GUID-DEA9D7BA-F9C6-4291-A523-825AB1536A09
Language	SK-SK
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Not sure why we called the menu a widget?
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:11:42
Author	cozmyer

Segmenty Strava™

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

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

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

Title	Racing a Segment(multi)
Identifier	GUID-97E9B519-2749-4910-A2BE-783B4DDB0E34
Language	SK-SK
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	save as, biking and running segment friendly
Status	Released
Last Modified	29/08/2019 10:26:02
Author	wiederan

Pretekánie v segmente

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

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

- 1 Vyberte položku **START**.
 - 2 Vyberte aktivitu.
 - 3 Chodte si zabehať alebo jazdiť.
Keď sa priblížite k nejakému segmentu, objaví sa správa a môžete pretekať v danom segmente.
 - 4 Začnite pretekať v segmente.
- Po dokončení segmentu sa zobrazí správa.

Title	Viewing Segment Details
Identifier	GUID-1923236A-D26C-4DF9-91AB-36799F572EA4
Language	SK-SK
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	save as
Status	Released
Last Modified	29/08/2019 10:26:02
Author	wiederan

Zobrazenie údajov o segmente

- 1 Vyberte položku **START**.
- 2 Vyberte aktivitu.
- 3 Podržte položku .
- 4 Vyberte položky **Tréning > Segmenty**.
- 5 Vyberte segment.
- 6 Vyberte možnosť:
 - Výberom položky **Časy pretekov** zobrazíte čas a priemernú rýchlosť alebo tempo pre lídra segmentu.
 - Výberom položky **Mapa** zobrazíte segment na mape.
 - Výberom položky **Graf nad. výšky** zobrazíte graf výšky pre daný segment.

Title	Using the Metronome (outdoor watch)
Identifier	GUID-7C3A8FE0-035D-43D2-8E5E-6B0FC75DD00C
Language	SK-SK
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	Updated initial menu path for continuity.
Status	Released
Last Modified	29/08/2019 10:26:02
Author	semrau

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 .
- 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 5*).
Metronóm sa spustí automaticky.
- 9 Ak chcete zobraziť obrazovku metronómu počas behu, stlačte tlačidlo **UP** alebo **DOWN**.
- 10 Ak potrebujete zmeniť nastavenia metronómu, podržte tlačidlo .

Title	Extended Display Mode (watch)
Identifier	GUID-B650A633-1A47-4E50-9A50-F3FFB90ADC2A
Language	SK-SK
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Similar overview as Edge topics.
Status	Released
Last Modified	02/08/2018 11:18:21
Author	cozmyer

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.

Title	Setting Up Your User Profile
Identifier	GUID-E821D062-929F-4D8C-BB89-DC077D082F8F
Language	SK-SK
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	Added Wrist and CSS options.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:23:47
Author	cozmyer

Nastavenie vášho profilu používateľa

Môžete aktualizovať nastavenie svojho pohlavia, dátumu narodenia, výšky, hmotnosti, zápästia, zóny srdcového tepu, zóny výkonu a kritickej rýchlosti plávania (CSS). Zariadenie využíva tieto informácie na výpočet presných tréningových údajov.

- 1 Podržte tlačidlo 
- 2 Vyberte položku **Profil používateľa**.
- 3 Vyberte možnosť.

Title	Fitness Goals
Identifier	GUID-712C9267-F751-4E95-9D3B-C955EE14C845
Language	SK-SK
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Joe H. requested that we delete the injury bullet.
Status	Released
Last Modified	26/02/2018 08:02:27
Author	wiederan

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 56](#)).

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.

Title	Heart Rate Zones
Identifier	GUID-EF4F4C51-1E48-46D6-9A81-7D4BC2124CC0
Language	SK-SK
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 23:00:15
Author	wiederan

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.

Title	Setting Your Heart Rate Zones
Identifier	GUID-30C91919-943C-44E9-8048-901AC0881AEA
Language	SK-SK
Description	
Version	7
Revision	2
Changes	Add Sport Heart Rate changed to Sport Heart Rate
Status	Released
Last Modified	11/03/2022 10:21:55
Author	wiederan

Nastavenie zón srdcového tepu

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

- 1 Podržte .
- 2 Vyberte položky **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 meraní výkonu, strana 88](#)).
- 4 Vyberte položky **Prah laktátu > Prah laktátu** a zadajte váš srdcový tep pri prahu laktátu.
Môžete vykonať asistovaný test na určenie vášho prahu laktátu ([Prah laktátu, strana 96](#)). Funkciu Automatická detekcia môžete používať na automatické zaznamenávanie vášho prahu laktátu počas aktivity ([Automatická detekcia meraní výkonu, strana 88](#)).
- 5 Vyberte položku **Pokojový srdcový tep > Nastaviť vlastný** a zadajte váš srdcový tep v pokoji.
Môžete použiť priemernú hodnotu srdcového tepu v pokoji odmeranú vašimi hodinkami alebo môžete nastaviť vlastnú hodnotu srdcového tepu v pokoji.
- 6 Vyberte položky **Zóny > Založené na**.
- 7 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**.
 - Ak chcete zobraziť a upraviť zóny ako percentuálny pomer srdcového tepu pri prahu laktátu, vyberte položku **% ST prahu laktátu**.
- 8 Vyberte zóny a zadajte hodnoty pre jednotlivé zóny.
- 9 Ak chcete pridať osobitné zóny srdcového tepu (voliteľné), vyberte položku **Srdcový tep pri športovaní** a vyberte športový profil.
- 10 Ak chcete pridať zóny športového srdcového tepu (voliteľné), zopakujte tieto kroky.

Title	Letting the Device Set Your Heart Rate Zones
Identifier	GUID-55B1885E-E112-45F8-B317-CEAA63244858
Language	SK-SK
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	changed the 2nd bullet, so we can use this with wrist HR watches.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:23:47
Author	wiederan

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 53](#)).
- 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 svojho účtu Garmin Connect.

Title	Heart Rate Zone Calculations
Identifier	GUID-A8716C0B-B267-4C42-B45F-B9C7928BCA19
Language	SK-SK
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 23:00:15
Author	wiederan

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

Title	Setting Your Power Zones
Identifier	GUID-28DE6904-5F2F-47B9-AD8C-BCF3F5FE445E
Language	SK-SK
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	Removed Settings menu. Applies to 2019 watches going forward: MARQ/fenix 6/Forerunner 945. Use older version to support previous products. Also removed Fitness menu. No longer implement on D2.
Status	Released
Last Modified	16/02/2021 13:14:18
Author	gerson

Nastavenie zón výkonu

Hodnoty zón sú predvolené hodnoty založené na pohlaví, váhe a priemerných schopnostiach a nemusia sa zhodovať s vašimi osobnými schopnosťami. Ak poznáte svoju hodnotu funkčného prahového výkonu (FTP), môžete ju zadať a povoliť softvéru, aby automaticky vypočítal vaše zóny výkonu. Zóny môžete manuálne upraviť v zariadení alebo pomocou vášho účtu Garmin Connect.

- 1 Podržte tlačidlo .
- 2 Vyberte položky **Profil používateľa > Zóny výkonu > Založené na**.
- 3 Vyberte možnosť:
 - Ak chcete zobraziť a upraviť zóny vo wattoch, vyberte možnosť **Watty**.
 - Ak chcete zobraziť a upraviť zóny ako percentuálny pomer svojho funkčného prahového výkonu, vyberte položku **% FTP**.
- 4 Vyberte položku **FTP** a zadajte svoju hodnotu FTP.
- 5 Vyberte zóny a zadajte hodnoty pre jednotlivé zóny.
- 6 V prípade potreby vyberte položku **Minimum** a zadajte minimálnu hodnotu výkonu.

Title	Pausing Your Training Status
Identifier	GUID-E79A4C10-6169-44D8-B145-E3D4DF2B703C
Language	SK-SK
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Lots of watches get this in 2020. Check confluence. This topic has a PL spacing issue.
Status	Released
Last Modified	16/09/2020 14:22:52
Author	wiederan

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, spätná väzba na zotavenie a odporúčania na cvičenie sú dočasne deaktivované.

Vyberte možnosť:

- V miniaplikácii tréningového stavu podržte tlačidlo  a vyberte položky **Možn. > 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.

Title	Resuming Your Paused Training Status
Identifier	GUID-BB250F54-5BBE-49AC-B9A3-E1A4A664A77B
Language	SK-SK
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Goes with the Pausing topic. You may need new uicontrols.
Status	Released
Last Modified	17/08/2021 14:31:21
Author	wiederan

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 90](#)).

Vyberte možnosť:

- V miniaplikácii tréningového stavu podržte tlačidlo  a vyberte položky **Možn. > 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.

Title	Activity Tracking
Identifier	GUID-7A6BAD22-ACC7-451C-B40A-7D92B22A10AF
Language	SK-SK
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Add disclaimer
Status	Released
Last Modified	09/11/2021 15:52:59
Author	petersenj

Sledovanie aktivity

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

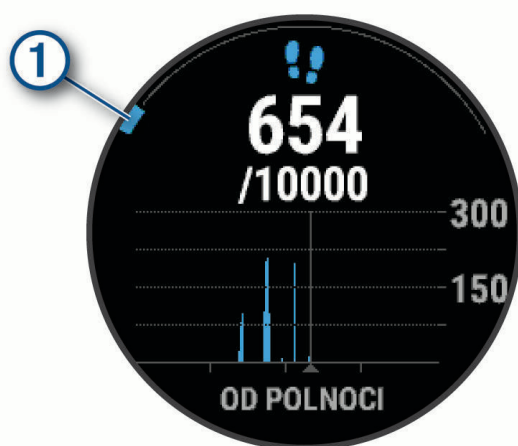
Počet krokov prejdenuých za deň sa zobrazuje v miniaplikácii krokov. Počet krokov sa pravidelne aktualizuje.

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

Title	Auto Goal
Identifier	GUID-64D4EA37-AC6A-4359-A96D-2F8BD1707839
Language	SK-SK
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	08/02/2022 09:05:24
Author	gerson

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.

Title	Using the Move Alert
Identifier	GUID-C719BAD1-12D7-4CE5-A811-816037612804
Language	SK-SK
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Removing prereq; activity tracking/move alert turned on by default. Adding additional context about segments on the move bar.
Status	Released
Last Modified	26/02/2018 08:02:27
Author	gerson

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 pípá alebo vibruje ([Nastavenia systému, strana 191](#)).

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

Title	Sleep Tracking
Identifier	GUID-70D41BFB-2BB2-4933-BF95-47FF63140112
Language	SK-SK
Description	
Version	10
Revision	2
Changes	As per Joe H, change sleep levels to sleep stages
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:11:42
Author	wiederan

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 61](#)).

Title	Using Automated Sleep Tracking
Identifier	GUID-7C8ABA67-C0B0-498D-8D87-142A8A1196D6
Language	SK-SK
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Added result for last night sleep info on the watch widget. Generic for touch screen watches too.
Status	Released
Last Modified	27/05/2021 06:54:41
Author	wiederan

Používanie automatického sledovania spánku

- 1 Majte na sebe zariadenie aj počas spánku.
- 2 Nahrajte údaje zo sledovania vášho spánku na Garmin Connect lokalitu ([Manuálna synchronizácia údajov s aplikáciou Garmin Connect, strana 118](#)).
Svoje štatistiky spánku si môžete pozrieť vo svojom účte Garmin Connect.

Title	Using Do Not Disturb Mode
Identifier	GUID-3DC6CB9A-A42F-4E45-92AF-23738F6345C0
Language	SK-SK
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Added a note for adding options to the controls menu.
Status	Released
Last Modified	27/04/2020 15:29:03
Author	burzinskittu

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 191](#)).

POZNÁMKA: v ponuke ovládacích prvkov .

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

Title	Intensity Minutes
Identifier	GUID-63522E07-AD5E-4D2D-B680-3129A2300238
Language	SK-SK
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	Updates from Phil - Intensity Minutes 2.0 no longer needs 10 consecutive minutes of activity
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:11:42
Author	tillmonmartha

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.

Title	Earning Intensity Minutes
Identifier	GUID-02D2D4E7-4CEE-44C7-831C-2E5F58613B60
Language	SK-SK
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Updates from Phil - Intensity Minutes 2.0 no longer needs 10 consecutive minutes of activity
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:11:42
Author	tillmonmartha

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.

Title	Garmin Move IQ Events
Identifier	GUID-EB590DE3-6519-42AD-8F73-007950FFEBD8
Language	SK-SK
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	as per Phil, add more sports.
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 21:04:38
Author	wiederan

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.

Title	Activity Tracking Settings
Identifier	GUID-018B4A1D-17C8-4F7C-8D10-1521D9D8FC9C
Language	SK-SK
Description	
Version	8
Revision	2
Changes	Add Settings menu with condition.
Status	Released
Last Modified	09/07/2020 07:38:59
Author	pruekatie

Nastavenia sledovania aktivity

Podržte tlačidlo  a vyberte položky **Nastavenia > Sledovanie aktivity**.

Stav: slúži na vypnutie funkcií sledovania aktivity.

Upozornenie na pohyb: zobrazí hlásenie a navigačnú lištu na digitálnom obrázku pozadia a obrazovke zobrazenia krokov. Ak sú zapnuté zvukové tóny, zariadenie zároveň pípá alebo vibruje (*Nastavenia systému, strana 191*).

Upozornenia cieľa: umožňuje zapnúť alebo vypnúť upozornenia na cieľ, prípadne ich vypnúť iba počas aktivít. Upozornenia na cieľ sa zobrazujú pre denný cieľ prejdejších krokov, denný cieľ vyšliapaných poschodí a týždenný cieľ minút intenzívneho cvičenia.

Move IQ: umožňuje zapnúť a vypnúť udalosti funkcie Move IQ.

Režim pulzovej oxymetrie: nastaví vaše zariadenie tak, aby zaznamenávalo hodnoty pulzného oxymetra, keď počas dňa nevykonávate žiadnu aktivitu alebo nepretržite počas spánku.

Title	Turning Off Activity Tracking
Identifier	GUID-76C48755-8467-46FA-97DB-41487B12620E
Language	SK-SK
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Fixed the first step for consistency. Hijacked
Status	Released
Last Modified	01/05/2019 14:31:32
Author	mcdanielm

Vypnutie sledovania aktivity

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

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

Title	Hydration Tracking
Identifier	GUID-976C04FF-A4A4-4925-AA4F-34E44C4D468A
Language	SK-SK
Description	
Version	2.1.1
Revision	2
Changes	Update GCM note to reference Connect IQ instead.
Status	Released
Last Modified	24/06/2022 13:23:20
Author	pruekatie

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.

Title	Menstrual Cycle Tracking
Identifier	GUID-D275E458-EDC3-43D6-AAF2-0DF6E759CBD6
Language	SK-SK
Description	
Version	6
Revision	2
Changes	No English change. Versioned to fix BG
Status	Released
Last Modified	20/07/2022 09:38:43
Author	pullins

Sledovanie menštruačného cyklu

Váš menštruačný cyklus je dôležitou súčasťou vášho zdravia. Hodinky môžete použiť na zaznamenávanie telesných príznakov, sexuálnej túžby, sexuálnej aktivity, dní ovulácie a podobne. 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.

Title	Heart Rate Features
Identifier	GUID-BDCC2C12-1D33-45DB-967B-4313BBA83BC9
Language	SK-SK
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	fix variable only
Status	Released
Last Modified	11/03/2022 11:56:52
Author	wiederan

Funkcie srdcového tepu

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

V predvolenej slučke miniaplikácií je k dispozícii niekoľko funkcií týkajúcich sa srdcového tepu.

	Váš aktuálny srdcový tep v úderoch za minútu (bpm). Miniaplikácia tiež zobrazuje graf vášho srdcového tepu za posledné štyri hodiny, so zvýraznením vášho najvyššieho a najnižšieho srdcového tepu.
	Aktuálna úroveň námahy. Zariadenie meria vašu variabilitu srdcového tepu počas nečinnosti, aby odhadlo vašu úroveň námahy. Nižšie číslo značí nižšiu úroveň námahy.
	Aktuálna úroveň Body Battery™ námahy. Zariadenie vypočíta vaše aktuálne zásoby energie na základe údajov o spánku, strese a aktivite. Vyšší údaj naznačuje vyššiu zásobu energie.
	Aktuálna saturácia vašej krvi kyslíkom. Keď budete vedieť, aká je saturácia vašej krvi kyslíkom, pomôže vám to určiť, ako váš organizmus zvláda športovanie a záťaž. POZNÁMKA: snímač pulzového oxymetra sa nachádza na zadnej strane zariadenia.

Title	Wrist-based Heart Rate
Identifier	GUID-042FB1F3-36F0-4347-9930-9091A24AE366
Language	SK-SK
Description	Title only topic.
Version	2
Revision	2
Changes	Fix Romanian Translation. No English change.
Status	Released
Last Modified	18/09/2017 12:44:01
Author	pullins

Srdcový tep z monitora na zápästí

Title	Wearing the Watch (WHRM)
Identifier	GUID-F2E7E0A9-FB44-4297-BF4D-D0C31C400C45
Language	SK-SK
Description	
Version	12
Revision	2
Changes	No English change. Versioned to fix BG
Status	Released
Last Modified	20/07/2022 09:38:43
Author	pullins

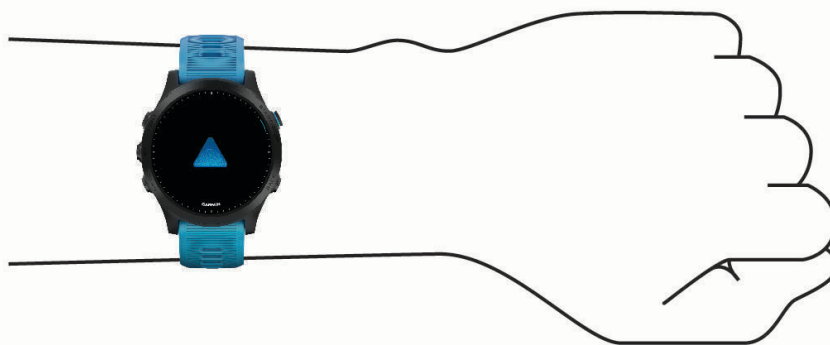
Nosenie hodínok

⚠ UPOZORNENIE

Niektorí používatelia sa môžu stretnúť s podráždením pokožky po dlhšom používaní hodínok, hlavne vtedy, ak má používateľ citlivú pokožku alebo alergiu. Ak si všimnete akékoľvek podráždenie pokožky, odstráňte hodinky a poskytnite svojej pokožke čas na uzdravenie. Na zabránenie podráždenia pokožky zaistíte, aby boli hodinky čisté a suché, a zároveň hodinky na zápästí príliš neuťahujete. 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 67.
- Viac informácií o snímači pulzového oxymetra nájdete v časti *Tipy v prípade chybných meraní pulzového oxymetra*, strana 108.
- 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.

Title	Tips for Erratic Heart Rate Data (WHRM)
Identifier	GUID-08BC6CE7-EB8F-4392-9B7D-714B54D19499
Language	SK-SK
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Adding tip for don't scratch. Removed from the wearing topic. Added additional chemicals that can impact WHRM performance. Added tip about solid HR icon.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:11:42
Author	gerson

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.

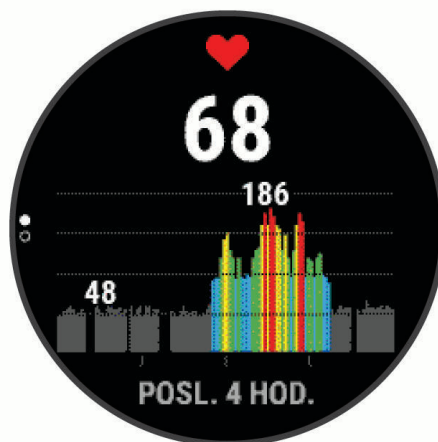
Title	Viewing the Heart Rate Widget (fenix)
Identifier	GUID-EB942FCB-6DA6-4082-9ED3-0DE51CB79E74
Language	SK-SK
Description	Did a save as from the Fitness version of this topic and updated based on expected task steps for fenix 3
Version	7
Revision	2
Changes	Functionality changes with widget glances. Instead of START for more data, press DOWN. Added/ moved conditioned statements to make this work in short QSMs
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:23:47
Author	gerson

Zobrazenie miniaplikácie srdcového tepu

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

POZNÁMKA: možno budete musieť miniaplikáciu pridať do okruhu miniaplikácií (*Prispôbenie okruhu miniaplikácií, strana 169*).

- 2 Stlačením tlačidla **START** zobrazíte váš aktuálny srdcový tep v úderoch za minútu (bpm) a graf vášho srdcového tepu za posledné 4 hodiny.



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

Title	Broadcasting HR Data to Garmin Devices
Identifier	GUID-D8D363C2-0690-48D4-95E2-A3557E7D53C2
Language	SK-SK
Description	
Version	9
Revision	2
Changes	Updating per software changes.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:11:42
Author	burzinskítitu

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 .
- 2 Vyberte položky **Možnosti srdcového tepu** > **Odoslať srdcový tep**.
- 3 Stlačte tlačidlo **START**.

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

- 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: na ukončenie prenosu vašich údajov o srdcovom tepe stlačte na obrazovke prenosu údajov o srdcovom tepe tlačidlo STOP.

Title	Broadcasting HR During an Activity
Identifier	GUID-57A88A77-3813-4E79-9DB1-FC95B06F01BA
Language	SK-SK
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Update options valid to heart_rate_options.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:23:47
Author	pruekatie

Prenos údajov o srdcovom tepe počas aktivity

Svoje zariadenie Forerunner môžete nastaviť tak, aby po začatí aktivity automaticky prenášalo vaše údaje o srdcovom tepe. 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 Ak sa zobrazuje miniaplikácia srdcového tepu, podržte tlačidlo .
- 2 Vyberte položky **Možnosti srdcového tepu** > **Vysielanie počas aktivity**.
- 3 Začnite aktivitu ([Spustenie aktivity, strana 6](#)).

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 svoje zariadenie Forerunner so zariadením kompatibilným s 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 7](#)).

Title	Setting an Abnormal Heart Rate Alert
Identifier	GUID-A1C8190D-D4D6-4EE4-9B31-87AE009433AA
Language	SK-SK
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Update Options variable to Heart Rate Options variable.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:23:47
Author	pruekatie

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 .
- 2 Vyberte položku **Možnosti srdcového tepu > Upozornenie na nezvyčajné hodnoty srdcového tepu**.
- 3 Vyberte možnosť **Upoz. na vys. hod.** 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.

Title	Turning Off the Wrist Heart Rate Monitor
Identifier	GUID-358696A6-F98D-4772-8507-AF73499DB129
Language	SK-SK
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Update options valid with heart_rate_options.
Status	Released
Last Modified	09/07/2020 07:38:59
Author	pruekatie

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 .
- 2 Vyberte položku **Možnosti srdcového tepu > Stav > Vypnúť(é)**.

Title	Chest Heart Rate While Swimming
Identifier	GUID-F4FC18E3-7FF2-4824-B1CB-A25AB6C5BFAB
Language	SK-SK
Description	
Version	6
Revision	2
Changes	Updated to include HRM-Pro and specify chest HR in title.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:23:47
Author	mcdanielm

Srdcový tep na hrudníku počas plávania

Príslušenstvo na monitorovanie srdcového tepu HRM-Pro, HRM-Swim a HRM-Tri zaznamenáva a ukladá údaje srdcového tepu počas plávania. Ak chcete zobrazíť údaje srdcového tepu, môžete pridať polia s údajmi o srdcovom tepe ([Prispôbenie obrazoviek s údajmi, strana 172](#)).

POZNÁMKA: keď sa monitor srdcového tepu nachádza pod vodou, údaje srdcového tepu z monitora na hrudníku nie sú na kompatibilných zariadeniach Forerunner viditeľné.

Ak chcete zobrazíť uložené údaje srdcového tepu neskôr, musíte spustiť časovanú aktivitu na spárovanom zariadení Forerunner. Počas intervalov odpočinku mimo vody odosiela príslušenstvo na monitorovanie srdcového tepu údaje o srdcovom tepe do zariadenia Forerunner. Zariadenie Forerunner automaticky prevezme uložené údaje o srdcovom tepe, keď uložíte časovanú aktivitu plávania. Príslušenstvo na monitorovanie srdcového tepu musí byť počas preberania dát mimo vody, aktívne a v dosahu zariadenia (3 m). Údaje srdcového tepu môžete skontrolovať v histórii zariadenia a vo svojom účte Garmin Connect.

Ak sú k dispozícii údaje o srdcovom tepe z monitora na zápästí aj z monitora na hrudníku, zariadenie používa údaje o srdcovom tepe z monitora na hrudníku.

Title	HRM-Pro (title)
Identifier	GUID-96D18945-D93E-4147-B75A-73D1273A4BB8
Language	SK-SK
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	16/09/2020 14:22:52
Author	mcdanielm

Príslušenstvo HRM-Pro

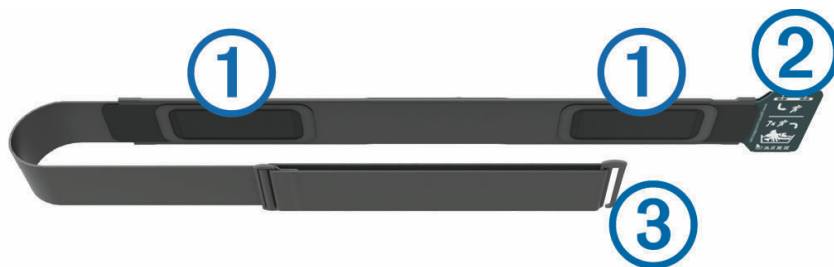
Zariadenie môže zaznamenávať srdcový tep počas plávania ([Srdcový tep na hrudníku počas plávania, strana 72](#)).

Title	Putting On the Heart Rate Monitor (HRM-Tri Run)
Identifier	GUID-5F6823C6-06BB-425B-806D-E3DC5B38E212
Language	SK-SK
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Strap extender is no longer included, but can be purchased separately. Removed step for attaching the extender, and added a note indicating one could be purchased on our website.
Status	Released
Last Modified	08/04/2022 10:12:15
Author	burzinskítitu

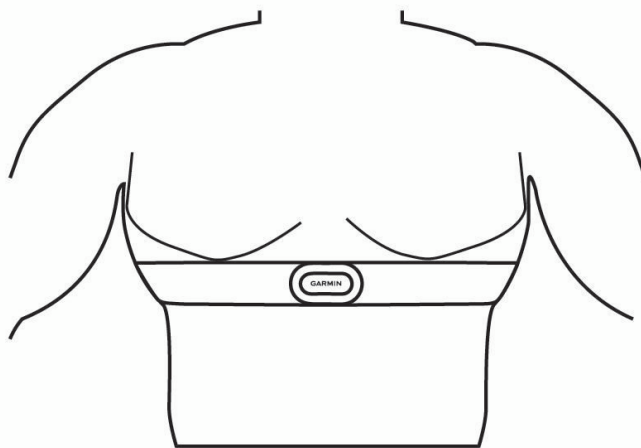
Nasadenie monitora srdcového tepu

Monitor srdcového tepu by ste mali nosiť priamo na koži, tesne pod hrudnou kosťou. Zariadenie by malo dostatočne priliehať, aby sa počas vykonávania aktivity neposúvalo. V prípade potreby si môžete zakúpiť predlžovač popruhu na stránke buy.garmin.com.

- 1 Navlhčíte elektródy ① na zadnej strane monitora srdcového tepu a vytvorte silné spojenie medzi hrudníkom a vysielačom.



- 2 Noste monitor srdcového tepu s logom Garmin smerujúcim pravou stranou nahor.



Prepojenie slučky ② a háčika ③ by malo byť na pravej strane tela.

- 3 Oviňte monitor srdcového tepu okolo hrudníka a prevlečte háčik pásu cez slučku.

POZNÁMKA: uistite sa, že štítok s informáciou o ošetrovaní sa neprehol.

Po nasadení je monitor srdcového tepu aktívny a odosiela údaje.

Title	HRM-Pro Running Pace and Distance
Identifier	GUID-60BF550F-9C03-4935-AC5C-14A5F59C3E85
Language	SK-SK
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Concept to explain what and why
Status	Released
Last Modified	19/07/2022 15:38:52
Author	wiederan

HRM-Pro Tempo a vzdialenosť behu

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

Presnosť tempa a vzdialenosti sa zdokonaľuje pomocou kalibrácie.

Automatická kalibrácia: predvolené nastavenie vašich hodín je **Automaticky kalibrovať**. Príslušenstvo série HRM-Pro sa kalibruje vždy počas behu vonku, ak je pripojené ku kompatibilným hodinkám Forerunner.

POZNÁMKA: automatická kalibrácia nefunguje pre profily vnútorných aktivít a aktivít trail či ultra beh (*[Tipy pre zaznamenávanie tempa a vzdialenosti behu, strana 74](#)*).

Manuálna kalibrácia: môžete vybrať položku **Kalibrovať a uložiť** po ukončení behu na bežiacom páse s pripojeným príslušenstvom série HRM-Pro (*[Kalibrácia vzdialenosti na bežiacom páse, strana 10](#)*).

Title	Tips for Recording Running Pace and Distance
Identifier	GUID-C7DC2E27-CE00-4D82-99BD-39723BBDA3E0
Language	SK-SK
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	From PM and confluence. Add more product series as you test.
Status	Released
Last Modified	19/07/2022 15:38:52
Author	wiederan

Tipy pre zaznamenávanie tempa a vzdialenosti behu

- Aktualizujte Forerunner softvér hodín (*[Aktualizácie produktov, strana 210](#)*).
- Dokončíte viacero behov vonku so zapnutou funkciou GPS a pripojeným príslušenstvom série HRM-Pro. Je dôležité, aby sa rozsah vášho tempa vonku zhodoval s rozsahom tempa na bežeckom páse.
- Ak bežíte aj po piesku alebo hlbokom snehu, prejdite do nastavení snímača a vypnite funkciu **Automaticky kalibrovať**.
- Ak ste predtým pripojili krokmer ANT+, nastavte jeho stav na **Vypnúť(é)** alebo ho odstráňte zo zoznamu pripojených snímačov.
- Dokončíte beh na bežeckom páse s manuálnou kalibráciou (*[Kalibrácia vzdialenosti na bežiacom páse, strana 10](#)*).
- Ak sa automatická a manuálna kalibrácia nezdajú byť presné, prejdite do nastavení snímača a vyberte položku **Monitor srdc. t. – tempo a vzdial.** > **Vynulovať údaje kalibrácie**.

POZNÁMKA: môžete skúsiť vypnúť **Automaticky kalibrovať** a potom kalibrovať znova ručne (*[Kalibrácia vzdialenosti na bežiacom páse, strana 10](#)*).

Title	Heart Rate Storage for Timed Activities
Identifier	GUID-B0C7A4BE-2C41-439E-8CB5-0F403D6C5C14
Language	SK-SK
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Clarifying paired devices must be compatible, and changing "uploaded" to "transferred" to avoid confusion over download vs. upload.
Status	Released
Last Modified	08/04/2022 10:12:15
Author	burzinskittu

Ukladanie údajov o srdcovom tepe pri časovaných aktivitách

Môžete začať časovanú aktivitu na kompatibilnom spárovanom zariadení Forerunner a monitor srdcového tepu zaznamená údaje o srdcovom tepe dokonca aj vtedy, keď sa vzdialíte od zariadenia. Môžete napríklad zaznamenávať údaje srdcového tepu počas kondičných aktivít alebo tímových športov, kde sa hodinky nedajú nosiť.

Monitor srdcového tepu pri uložení aktivity automaticky odošle uložené údaje o srdcovom tepe do kompatibilného zariadenia Forerunner. Počas prenosu údajov musí byť monitor srdcového tepu aktívny a v dosahu (3 m) od zariadenia.

Title	Accessing Stored Heart Rate Data (non-acc)
Identifier	GUID-C1E56F45-9AFC-4513-BB3C-C56398ECAC87
Language	SK-SK
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Save-as from HRM-Pro, use this version for bundles and devices
Status	Released
Last Modified	16/09/2020 14:22:52
Author	mcdanielm

Prístup k uloženým údajom srdcového tepu

Ak pred nahratím uložených údajov o srdcovom tepe uložíte časovanú aktivitu, môžete tieto údaje prevziať z príslušenstva HRM-Pro.

POZNÁMKA: vaše príslušenstvo HRM-Pro uchováva až 18 hodín histórie aktivity. Keď je pamäť monitora srdcového tepu plná, prepíšu sa najstaršie údaje.

- 1 Nasadíte si monitor srdcového tepu.
- 2 Zo zariadenia Garmin vyberte ponuku História.
- 3 Vyberte časovanú aktivitu, ktorú ste uložili počas nosenia monitoru srdcového tepu.
- 4 Vyberte položku **Prevz. úd. ST**.

Title	Pool Swimming
Identifier	GUID-09C2F1F4-F680-4A1C-BE00-30C217AE8C83
Language	SK-SK
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Update to ph variable
Status	Released
Last Modified	16/09/2020 14:22:52
Author	mcdanielm

Plávanie v bazéne

OZNÁMENIE

Po kontakte s chlórrom a inými chemikáliami v bazéne ručne umyte monitor srdcového tepu. Dlhodobé vystavenie týmto látkam môže poškodiť monitor srdcového tepu.

Príslušenstvo HRM-Pro je určené predovšetkým na plávanie v otvorenej vodnej ploche, ale môže byť príležitostne využívané na plávanie v bazéne. Monitor srdcového tepu by ste mali počas plávania v bazéne nosiť pod plavkami alebo triatlonovým dresom. V opačnom prípade môže pri odrážaní od steny bazénu skĺznuť po hrudi.

Title	Caring for the Heart Rate Monitor (HRM-Tri)
Identifier	GUID-A71864BC-D125-48AE-9193-548D1F7B5A83
Language	SK-SK
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Updated guidances for HRM-Pro Plus, per SME feedback.
Status	Released
Last Modified	08/04/2022 10:12:15
Author	burzinskititu

Starostlivosť o monitor srdcového tepu

OZNÁMENIE

Nahromadenie potu a soli na popruhu môže trvalo poškodiť monitor srdcového tepu a znížiť jeho schopnosť poskytovať presné údaje.

Použitie príliš veľkého množstva čistiaceho prostriedku pri čistení monitora srdcového tepu ho môže poškodiť.

- Monitor srdcového tepu po každom použití opláchnite.
- Po každom siedmom použití alebo jednom plávaní v bazéne monitor srdcového tepu umyte v rukách teplou vodou s maximálnou teplotou 40 °C (104 °F) a malým množstvom šetrného čistiaceho prostriedku, napríklad saponátom na riad.
- Po ručnom umytí monitora srdcového tepu popruh dôkladne opláchnite, aby ste odstránili zvyšky čistiaceho prostriedku, ktoré môžu spôsobiť podráždenie pokožky.
- Monitor srdcového tepu nie je vôbec vhodný do umývačky riadu ani sušičky.
- Keď chcete monitor srdcového tepu vysušiť, zaveste ho alebo ho položte na rovný povrch.

Title	Tips for Erratic Heart Rate Data
Identifier	GUID-3EC078D4-D9A8-41F1-A4AE-B07C0D09176E
Language	SK-SK
Description	
Version	6
Revision	2
Changes	Changes from Anne, added "If applicable" to electrodes/contact patches. Does not apply to new HRM-Swim, only electrodes on HRM-Tri
Status	Released
Last Modified	18/04/2018 09:48:16
Author	gerson

Tipy týkajúce sa chybných údajov o srdcovom tepe

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

- Znovu použite vodu na elektródy a kontaktné náplasti (ak je to možné).
- Uťahnite popruh na hrudi.
- Zahrejte sa 5 až 10 minút.
- Postupujte podľa pokynov na starostlivosť ([Starostlivosť o monitor srdcového tepu, strana 76](#)).
- Noste bavlnené tričko alebo dôkladne navlhčíte obidve strany popruhu.
Syntetické tkaniny, ktoré sa otierajú alebo udierajú do monitora srdcovej frekvencie, môžu vytvárať statickú elektrinu zasahujúcu do signálov srdcového tepu.
- Vzdialte sa od zdrojov, ktoré môžu interferovať s monitorom srdcového tepu.
Medzi zdroje rušenia môžu patriť silné elektromagnetické polia, niektoré 2,4 GHz bezdrôtové snímače, vysokonapäťové elektrické vedenia, elektrické motory, rúry, mikrovlnné rúry, 2,4 GHz bezdrôtové telefóny a prístupové body bezdrôtovej siete LAN.

Title	HRM-Swim
Identifier	GUID-EA9BEF91-0FEB-4EE9-A287-E65CDD34B4F6
Language	SK-SK
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Adding context statement with xref
Status	Released
Last Modified	16/09/2020 14:22:52
Author	mcdanielm

Príslušenstvo HRM-Swim

Zariadenie môže zaznamenávať srdcový tep počas plávania ([Srdcový tep na hrudníku počas plávania, strana 72](#)).

Title	Sizing the Heart Rate Monitor Strap (HRM-Swim)
Identifier	GUID-5987A9A0-56FA-4999-9F97-D0CADAD9D0DA
Language	SK-SK
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	12/11/2019 07:48:22
Author	gerson

Úprava monitora srdcového tepu na potrebnú veľkosť

Pred prvým plávaním venujte chvíľu času úprave monitora srdcového tepu na potrebnú veľkosť. Mal by dostatočne priliehať, aby pri odraze od steny bazéna zostal na mieste.

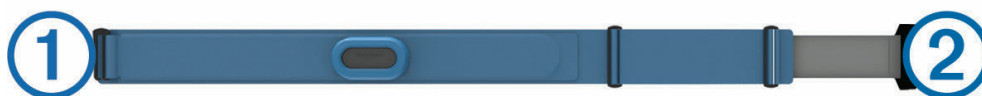
- Vyberte vhodný predlžovač pásu a pripevnite ho na elastický koniec monitora srdcového tepu.
Monitor srdcového tepu sa dodáva s tromi predlžovacími pásmi, aby sadol na rôzne veľkosti hrudníka.
TIP: stredný predlžovač pásu je vhodný pre väčšinu veľkostí hrudníka (od strednej po veľmi veľkú).
- Nasadte si monitor srdcového tepu dozadu, ak chcete ľahko nastaviť posuvný prvok na predlžovači pásu.
- Nasadte si monitor srdcového tepu dopredu, ak chcete ľahko nastaviť posuvný prvok na monitore srdcového tepu.

Title	Putting On the Heart Rate Monitor (HRM-Swim)
Identifier	GUID-38190B7E-55B1-4E13-970B-F69CF3AFC5DD
Language	SK-SK
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	12/11/2019 07:48:22
Author	gerson

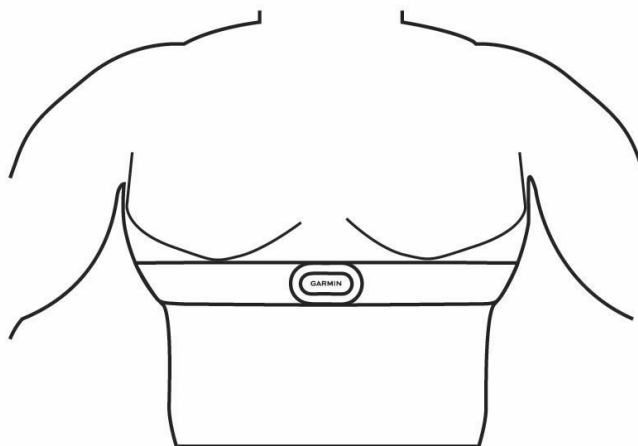
Nasadenie monitora srdcového tepu

Monitor srdcového tepu by ste mali nosiť priamo na koži, tesne pod hrudnou kosťou.

- 1 Vyberte predlžovač pásu, ktorý vám najlepšie sadne.
- 2 Noste monitor srdcového tepu s logom Garmin smerujúcim pravou stranou nahor. Prepojenie háčika ① a slučky ② má byť na pravej strane tela.



- 3 Oviňte monitor srdcového tepu okolo hrudníka a prevlečte háčik pásu cez slučku.



POZNÁMKA: uistite sa, že štítok s informáciou o ošetrovaní sa neprehol.

- 4 Monitor srdcového tepu pritiahnite tak, aby tesne priliehal okolo hrudníka, ale netlačil. Po nasadení je monitor srdcového tepu aktívny a ukladá a odosiela údaje.

Title	Tips for Using the HRM-Swim
Identifier	GUID-47A700D3-9760-450C-9828-A546A9CA6976
Language	SK-SK
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Other troubleshooting tips do not apply to HRM-Swim
Status	Released
Last Modified	12/11/2019 07:48:22
Author	gerson

Tipy pre používanie príslušenstva HRM-Swim

- Ak pri odraze od steny bazéna monitor srdcového tepu skĺzava z hrudníka, upravte napnutie monitora srdcového tepu a predlžovača pásu.
- Ak chcete vidieť údaje o svojom srdcovom tepe, medzi intervalmi sa postavte, aby bol monitor srdcového tepu nad vodou.

Title	Data Storage
Identifier	GUID-40F2F5D5-A20A-4DA5-A78A-793318CA6620
Language	SK-SK
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Applies to HRM-Tri and HRM-Swim heart rate monitors only. Do not use with HRM-Run.
Status	Released
Last Modified	18/06/2018 10:16:15
Author	gerson

Uloženie dát

Monitor srdcového tepu môže v jednej aktivite uchovávať až 20 hodín údajov. Keď je pamäť monitora srdcového tepu plná, prepíšu sa najstaršie údaje.

Môžete začať časovanú aktivitu na spárovanom zariadení Forerunner a monitor srdcového tepu zaznamená údaje o srdcovom tepe dokonca aj vtedy, keď sa vzdialite od zariadenia. Môžete napríklad zaznamenávať údaje srdcového tepu počas kondičných aktivít alebo tímových športov, kde sa hodinky nedajú nosiť.

Monitor srdcového tepu pri uložení aktivity automaticky odošle uložené údaje o srdcovom tepe do zariadenia Forerunner. Počas nahrávania údajov musí byť monitor srdcového tepu aktívny a v dosahu (3 m) od zariadenia.

Title	HRM-Tri (title)
Identifier	GUID-24212449-3324-437D-B22B-E4E2CDACDE8F
Language	SK-SK
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	title only
Status	Released
Last Modified	12/11/2019 07:48:22
Author	wiederan

Príslušenstvo HRM-Tri

V časti o príslušenstve HRM-Swim v tejto príručke je vysvetlené zaznamenávanie srdcového tepu počas plávania (*Srdcový tep na hrudníku počas plávania, strana 72*).

Title	Running Dynamics
Identifier	GUID-62A09512-518A-424A-8491-FE2B80CD2091
Language	SK-SK
Description	
Version	11
Revision	2
Changes	Updating bundled accessory condition to include HRM-Pro.
Status	Released
Last Modified	11/11/2020 07:10:48
Author	burzinskítitu

Dynamika behu

Na získanie aktuálnej spätnej väzby o vašej bežeckej forme môžete použiť kompatibilné zariadenie Forerunner spárované s príslušenstvom HRM-Pro alebo iným príslušenstvom na zisťovanie dynamiky behu. Ak bolo súčasťou balenia zariadenia Forerunner aj príslušenstvo HRM-Pro, zariadenia sú už spárované.

Príslušenstvo na zisťovanie dynamiky behu má akcelerometer, ktorý meria pohyb trupu na výpočet šiestich metrík behu.

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 vertikálny pohyb trupu meraný v centimetroch.

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.

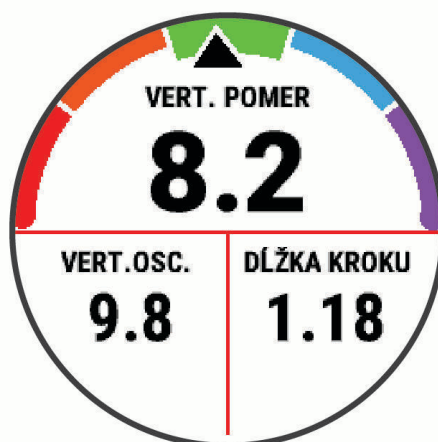
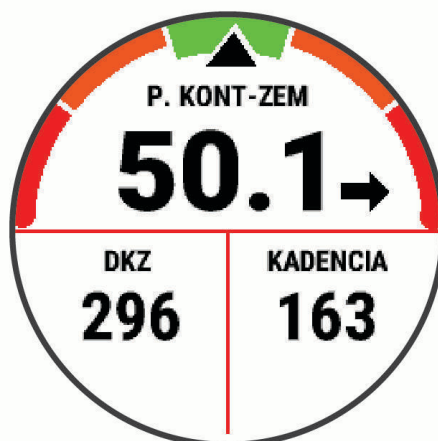
Title	Training with Running Dynamics
Identifier	GUID-AC413B7A-152E-4200-8F7D-23BD2056AAC9
Language	SK-SK
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	Adding ref to HRM-Pro and condition to bundles
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:23:47
Author	mcdanielm

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 162](#)).

Ak bol k vášmu zariadeniu Forerunner pribalený aj monitor srdcového tepu, tieto zariadenia sú už spárované a zariadenie Forerunner je nastavené tak, aby ukazovalo dynamiku behu.

- 1 Stlačte tlačidlo **START** a vyberte bežeckú aktivitu.
- 2 Stlačte tlačidlo **START**.
- 3 Chodte 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.

Title	Color Gauges and Running Dynamics Data (with pod)
Identifier	GUID-EE9E7F6F-49BE-4452-82E6-B40371D0AEC1
Language	SK-SK
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	No English changes. This is to fix PL.
Status	Released
Last Modified	09/02/2022 08:46:49
Author	pullins

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/performance-data/running/. 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

Title	Ground Contact Time Balance Data
Identifier	GUID-B917540E-186D-4546-943F-4CD694B11BDC
Language	SK-SK
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	WCAG fix to add a header column.
Status	Released
Last Modified	09/02/2022 08:46:49
Author	cozmyer

Údaje o pomere doby kontaktu so zemou

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

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

Pri vývoji a testovaní dynamiky behu tím Garmin u niektorých bežcov zistil súvislosť medzi zraneniami a väčšou nerovnováhou. U mnohých bežcov sa pomer doby kontaktu so zemou pri behu hore alebo dole kopcom zvykne výraznejšie vzdialovať od čísel 50 – 50. Väčšina bežeckých trénerov sa zhoduje v tom, že symetrický beh je správny. Špičkoví bežci mávajú spravidla rýchle a vyvážené kroky.

Počas behu môžete sledovať 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.

Title	Vertical Oscillation and Vertical Ratio Data
Identifier	GUID-E2728EFE-C7BC-418E-A31D-D44FD12D1A4C
Language	SK-SK
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Adding HRM-Pro to first sentence
Status	Released
Last Modified	09/02/2022 08:46:49
Author	mcdanielm

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-Pro, HRM-Run alebo HRM-Tri) alebo na zápästí (príslušenstvo Running Dynamics Pod).

Farba zóny	Zóna percentuálne	Rozpätie vertikálnej oscilácie na hrudi	Rozpätie vertikálnej oscilácie na zápästí	Vertikálny pomer na hrudi	Vertikálny pomer na zápästí
 fialová	>95	<6,4 cm	<6,8 cm	<6,1 %	<6,5 %
 modrá	70 – 95	6,4 – 8,1 cm	6,8 – 8,9 cm	6,1 – 7,4 %	6,5 – 8,3 %
 zelená	30 – 69	8,2 – 9,7 cm	9,0 – 10,9 cm	7,5 – 8,6 %	8,4 – 10,0 %
 oranžová	5 – 29	9,8 – 11,5 cm	11,0 – 13,0 cm	8,7 – 10,1 %	10,1 – 11,9 %
 červená	<5	>11,5 cm	>13,0 cm	>10,1 %	>11,9 %

Title	Tips for Missing Running Dynamics Data
Identifier	GUID-F58662CB-A1F2-4B68-8256-A731A372F4B2
Language	SK-SK
Description	
Version	8
Revision	2
Changes	Added HRM-Pro tip
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:23:47
Author	mcdanielm

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-Pro. 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.

Title	Performance Measurements
Identifier	GUID-F5BF67CE-C94E-4842-AE96-A7A05C85B732
Language	SK-SK
Description	
Version	7
Revision	2
Changes	fixed predicted race time description to match topic.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:11:42
Author	wiederan

Merania výkonu

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

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

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

VO2 max.: hodnota VO2 max. označuje maximálny objem kyslíka (v mililitroch), ktorý dokážete spotrebovať za minútu na kilogram telesnej váhy pri maximálnom výkone.

Prognózy súťažných časov: vaše zariadenie využíva odhad hodnoty VO2 max. a vašu históriu tréningov na výpočet cieľového súťažného času na základe vašej aktuálnej kondície.

Test stresu na základe HRV: na test stresu na základe variability srdcového tepu (HRV) je potrebný hrudný monitor srdcového tepu Garmin. Zariadenie 3 minúty zaznamenáva vašu variabilitu srdcového tepu v pokoji. Udáva vašu celkovú úroveň stresu. Meria sa na stupnici od 1 do 100, pričom nižšie hodnoty predstavujú nižšiu úroveň stresu.

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.

Funkčný prahový výkon (FTP): zariadenie určuje odhad FTP na základe vašich informácií z profilu používateľa, ktoré ste zadali pri úvodnom nastavení. Ak chcete získať presnejšie hodnoty, môžete si urobiť asistovaný test.

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

Title	Turning Off Performance Notifications
Identifier	GUID-29B40C97-69D9-4064-BC23-DCC61EDB1790
Language	SK-SK
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	check watches going fwd. You can turn off Performance Condition setting. Some notifications will still appear during or after activity.
Status	Released
Last Modified	29/08/2019 10:26:02
Author	gerson

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 Podržte tlačidlo .
- 2 Vyberte položky **Fyziologické metriky** > **Stav kondície**.

Title	Detecting Performance Measurements Automatically
Identifier	GUID-0EDC68E3-D886-48D2-B624-AA634739B421
Language	SK-SK
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Removed Settings menu. MARQ/fenix 6/forerunner 945 going forward. Use previous version to support older products.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:23:47
Author	gerson

Automatická detekcia meraní výkonu

Funkcia Automatická detekcia je predvolene zapnutá. Zariadenie dokáže počas aktivity automaticky zisťovať maximálny srdcový tep a prah laktátu. Keď je zariadenie spárované s kompatibilným meračom výkonu, tak dokáže počas aktivity automaticky zisťovať váš funkčný prahový výkon (FTP).

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 Podržte tlačidlo .
- 2 Vyberte položky **Fyziologické metriky** > **Automatická detekcia**.
- 3 Vyberte možnosť.

Title	Syncing Activities and Performance Measurements
Identifier	GUID-2D2EA72B-5952-4D5D-ACDB-CE628C3D3331
Language	SK-SK
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Removed Settings menu. MARQ/fenix 6/Forerunner 945 going forward. Use previous version to support older products.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:11:42
Author	gerson

Synchronizácia aktivít a meraní výkonnosti

Pomocou účtu Garmin Connect si môžete synchronizáciou prenášať aktivity 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 Podržte tlačidlo .

2 Vyberte položky **Fyziologické metriky > TrueUp**.

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

Title	About VO2 Max. Estimates
Identifier	GUID-3E971364-A756-4057-B22D-C41250B2A82B
Language	SK-SK
Description	
Version	11
Revision	2
Changes	Replacing FirstBeat with a conref.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:11:42
Author	burzinskítu

Informácie o odhadovaných hodnotách VO2 max.

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

Na zariadení sa vaše odhadované hodnoty VO2 max. zobrazujú ako číslo, popis a poloha na farebnom ukazovateli. V účte Garmin Connect môžete zobrazit' 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 cvičit', váš kondičný vek sa môže časom znížiť ([Zobrazenie kondičného veku, strana 92](#)).



 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 229](#)) a na webovej lokalite www.CooperInstitute.org.

Title	Getting Your VO2 Max. Estimate (running)
Identifier	GUID-015C6746-435D-48E0-8ED8-CA2C81684E38
Language	SK-SK
Description	
Version	7
Revision	2
Changes	Add xref to Enabling VO2 Max. There are spacing issues in the HE.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:23:47
Author	pruekatie

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 162](#)). Ak bol monitor srdcového tepu súčasťou balenia vášho zariadenia Forerunner, zariadenia sú už spárované.

Pre čo najpresnejší odhad dokončíte nastavenie profilu používateľa ([Nastavenie vášho profilu používateľa, strana 53](#)) a nastavíte váš maximálny srdcový tep ([Nastavenie zón srdcového tepu, strana 55](#)). Odhad sa spočiatku môže zdať nepresný. Zariadenie vyžaduje niekoľko behov, aby zistilo viac informácií o vašej bežeckej výkonnosti. Zaznamenávanie max. VO2 môžete pre bežecké aktivity Ultra Run a bežecké aktivity v teréne deaktivovať, ak nechcete, aby vám tieto typy behu ovplyvnili odhadovanú hodnotu max. VO2 ([Vypnutie zaznamenávania max. VO2., strana 92](#)).

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

TIP: výberom START zobrazíte ďalšie informácie.

Title	Getting Your VO2 Max. Estimate for Cycling
Identifier	GUID-E17003DB-1F26-483E-A8B4-BBF04B4E3A9B
Language	SK-SK
Description	
Version	7
Revision	2
Changes	Step 3 reflects updated UI: PE appears automatically
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:23:47
Author	mcdanielm

Získanie odhadu hodnoty VO2 max. pre cyklistiku

Táto funkcia vyžaduje merač výkonu a monitor srdcového tepu na zápästí alebo kompatibilný hrudný monitor srdcového tepu. Merač výkonu musí byť spárovaný so zariadením Forerunner ([Párovanie bezdrôtových snímačov, strana 162](#)). Ak používate hrudný monitor srdcového tepu, musíte si ho nasadiť a spárovať so zariadením. Ak bol monitor srdcového tepu súčasťou balenia vášho zariadenia Forerunner, zariadenia sú už spárované.

Pre čo najpresnejší odhad dokončíte nastavenie profilu používateľa ([Nastavenie vášho profilu používateľa, strana 53](#)) a nastavíte váš maximálny srdcový tep ([Nastavenie zón srdcového tepu, strana 55](#)). Odhad sa spočiatku môže zdať nepresný. Zariadenie vyžaduje niekoľko jazd, aby zistilo viac informácií o vašej cyklistickej výkonnosti.

- 1 Jazdite aspoň 20 minút pri stálej, vysokej intenzite.
- 2 Po skončení jazdy vyberte položku **Uložiť**.
- 3 Pomocou tlačidiel **UP** alebo **DOWN** prechádzate meraniami výkonnosti.

TIP: výberom položky START zobrazíte ďalšie informácie.

Title	Turning Off VO2 Max. Recording
Identifier	GUID-3F03B03B-94C4-4B4D-9187-80382D42EEF3
Language	SK-SK
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Save-as from Enduro.
Status	Released
Last Modified	27/05/2021 06:54:41
Author	mcdanielm

Vypnutie zaznamenávania max. VO2.

Zaznamenávanie VO2 max. môžete pre bežecké aktivity Ultra Run a bežecké aktivity v teréne deaktivovať, ak nechcete, aby vám tieto typy behu ovplyvnili odhadovanú hodnotu VO2 max. ([Informácie o odhadovaných hodnotách VO2 max., strana 90](#)).

- 1 Podržte .
- 2 Vyberte položky **Nastavenia > Aktivity a aplikácie**.
- 3 Vyberte položku **Cezpoľný beh** alebo **Ultra beh**.
- 4 Zvoľte nastavenia aktivity.
- 5 Vyberte položky **Zaznamenať VO2 Max. > Vypnúť(é)**.

Title	Viewing Your Fitness Age
Identifier	GUID-A52C695F-A924-4421-B2F9-49C8BDEF65AE
Language	SK-SK
Description	
Version	1.1.1
Revision	2
Changes	No on-device fitness age, GCM only
Status	Released
Last Modified	27/05/2021 06:54:41
Author	mcdanielm

Zobrazenie kondičného veku

Kondičný vek vyjadruje, ako ste na tom s kondíciou v porovnaní s osobou rovnakého pohlavia. Na výpočet kondičného veku vaše zariadenie používa informácie, ako váš vek, BMI, údaje srdcového tepu v pokoji a históriu intenzívnych aktivít. Ak máte váhu Garmin Index™, zariadenie namiesto BMI použije na výpočet kondičného veku metriku percentuálneho podielu telového tuku. Zmeny v cvičení a životnom štýle môžu mať vplyv na váš kondičný vek.

POZNÁMKA: aby bol kondičný vek čo najpresnejší, dokončite nastavenie profilu používateľa ([Nastavenie vášho profilu používateľa, strana 53](#)).

- 1 V aplikácii Garmin Connect vyberte položku  alebo .
- 2 Vyberte položky **Štatistiky zdravia > Vek podľa telesnej kondície**.

Title	Heat and Altitude Performance Acclimation
Identifier	GUID-70386BCC-5682-4C5C-9A87-C32AF9B6473B
Language	SK-SK
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Remove full acclimation estimate.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:11:42
Author	pruekatie

Aklimatizácia výkonu na teplo a nadmorskú výšku

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

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

Title	Viewing Your Predicted Race Times
Identifier	GUID-31B2458A-859A-4A34-AB83-224E4A29387A
Language	SK-SK
Description	
Version	6
Revision	2
Changes	Updating for improved race prediction feature. SW: Joe only had one edit. This topic has spacing issues in the CZ.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:11:42
Author	mcdanielm

Zobrazenie vašich odhadovaných časov pretekov

Pre čo najpresnejší odhad dokončíte nastavenie profilu používateľa ([Nastavenie vášho profilu používateľa, strana 53](#)) a nastavíte váš maximálny srdcový tep ([Nastavenie zón srdcového tepu, strana 55](#)).

Vaše zariadenie využíva odhadovanú hodnotu VO2 max. ([Informácie o odhadovaných hodnotách VO2 max., strana 90](#)) 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 89](#)).

- 1 Ak chcete zobraziť miniaplikáciu na meranie výkonu, na úvodnej obrazovke hodiniek 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.

Title	About Training Effect
Identifier	GUID-7275629E-743A-4658-A284-C84F42A66AE5
Language	SK-SK
Description	
Version	9
Revision	2
Changes	Updated Firstbeat
Status	Released
Last Modified	19/07/2022 15:38:52
Author	mcdanielm

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. Efekt tréningu sa stanovuje na základe informácií z vášho profilu používateľa a histórie tréningov, srdcového tepu, ako aj trvania a intenzity vašej aktivity. Primárny benefit vašej aktivity sa popisuje pomocou siedmich rôznych označení efektu tréningu. Každé označenie je farebne odlíšené a zodpovedá zameraniu vašej tréningovej záťaže ([Zameranie tréningovej záťaže, strana 103](#)). Každá hodnotiacia fráza, napríklad „Vysoký vplyv na hodnotu VO2 Max.“, má zodpovedajúci popis v podrobnostiach vašej aktivity Garmin Connect.

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

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

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

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

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

Title	Performance Condition
Identifier	GUID-901ACCFC-FB0D-414E-B80C-54970AF4E357
Language	SK-SK
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	No English change. Versioned to fix IT.
Status	Released
Last Modified	28/10/2020 13:06:25
Author	pullins

Výkonnostná podmienka

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

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

POZNÁMKA: ak má zariadenie poskytnúť presný odhad hodnoty VO2 max. a zistiť vašu bežeckú alebo jazdeckú spôsobilosť, je potrebné, aby ste absolvovali niekoľko behov alebo jazd s nasadeným monitorom srdcového tepu ([Informácie o odhadovaných hodnotách VO2 max., strana 90](#)).

Title	Viewing Your Performance Condition
Identifier	GUID-73903771-7910-4AC4-AC70-0E1974538934
Language	SK-SK
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	wording change from Joe Heikes
Status	Released
Last Modified	26/02/2018 08:02:27
Author	wiederan

Zobrazenie výkonnostnej podmienky

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

- 1 Pridajte položku **Stav kondície** na obrazovku s údajmi ([Prispôsobenie obrazoviek s údajmi, strana 172](#)).
- 2 Choďte si zabehať alebo zajazdiť.
Po 6 až 20 minútach sa zobrazí vaša výkonnostná podmienka.
- 3 Posuňte sa na obrazovku s údajmi a pozrite si svoju výkonnostnú podmienku počas behu alebo jazdy.

Title	Lactate Threshold
Identifier	GUID-3ED97FFE-025E-47EA-9C70-DD86156617BD
Language	SK-SK
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:11:42
Author	wiederan

Prah laktátu

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

Ak už poznáte hodnotu svojho srdcového tepu pri prahu laktátu, môžete ju zadať v nastaveniach vášho profilu používateľa ([Nastavenie zón srdcového tepu, strana 55](#)).

Title	Performing a Guided Test to Determine Your Lactate Threshold
Identifier	GUID-1B0C9B93-01CD-4A0C-A30F-B815C0347159
Language	SK-SK
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	Per FR645 FRM96 feedback - VO2 estimate from previous run is no longer necessary.
Status	Released
Last Modified	26/02/2018 08:02:27
Author	semrau

Vykonanie asistovaného testu na určenie vášho prahu laktátu

Táto funkcia vyžaduje Garmin monitor srdcového tepu na hrudníku. Pred vykonaním asistovaného testu si musíte nasadiť monitor srdcového tepu a spárovať ho so svojim zariadením ([Párovanie bezdrôtových snímačov, strana 162](#)).

Na odhad vášho prahu laktátu zariadenie používa informácie z vášho profilu používateľa, ktoré ste zadali pri úvodnom nastavení, a odhad hodnoty VO2 max. Zariadenie automaticky zistí váš prah laktátu počas behov pri stálnej, vysokej intenzite v kombinácii s meraním srdcového tepu.

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

- 1 Na úvodnej obrazovke hodínok vyberte položku **START**.
- 2 Vyberte vonkajšiu bežeckú aktivitu.
Na dokončenie testu sa vyžaduje systém GPS.
- 3 Podržte tlačidlo .
- 4 Vyberte položky **Tréning > Test prahu laktátu so sprievodcom**.
- 5 Spustíte časovač a postupujte podľa pokynov zobrazených na obrazovke.
Po začatí behu zariadenie zobrazí trvanie každého kroku, cieľ a údaje o vašom aktuálnom srdcovom tepe. Po dokončení testu sa zobrazí správa.
- 6 Po dokončení asistovaného testu zastavte časovač a aktivitu uložte.
Ak je to váš prvý odhad prahu laktátu, zariadenie si od vás vyžiada aktualizáciu vašich zón srdcového tepu na základe vášho srdcového tepu pri prahu laktátu. Pri každom ďalšom odhade prahu laktátu vás zariadenie vyzve na prijatie alebo odmietnutie odhadu.

Title	Getting Your FTP Estimate
Identifier	GUID-B40A5128-C382-4F10-AD38-39649C42EF35
Language	SK-SK
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	No English change. Versioned to fix spacing issues for the following languages: DA-DK, FR-FR, NB-NO.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:11:42
Author	pullins

Zobrazenie odhadu hodnoty FTP

Skôr ako budete môcť zobrazíť odhad vášho funkčného prahového výkonu (FTP), musíte spárovať váš monitor srdcového tepu na hrud' a merač výkonu s vaším zariadením ([Párovanie bezdrôtových snímačov, strana 162](#)) a musíte získať vašu odhadovanú hodnotu VO2 max. ([Získanie odhadu hodnoty VO2 max. pre cyklistiku, strana 91](#)).

Na odhad vašej hodnoty FTP používa zariadenie informácie z vášho profilu používateľa, ktoré ste zadali pri úvodnom nastavení, a odhad hodnoty VO2 max. Zariadenie automaticky zistí vašu hodnotu počas jazdy pri stálej, vysokej intenzite v kombinácii s meraním srdcového tepu a výkonu.

- 1 Výberom položky **UP** alebo **DOWN** zobrazíte miniaplikáciu na meranie výkonnosti.
- 2 Výberom položky **START** sa môžete posúvať medzi jednotlivými meraniami výkonnosti.

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

 Purpurová	Nadpriemerné
 Modrá	Vynikajúce
 Zelená	Dobré
 Oranžová	Priemerné
 Červená	Bez tréningu

Ďalšie informácie nájdete v prílohe ([Hodnoty FTP, strana 230](#)).

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

Title	Conducting an FTP Test
Identifier	GUID-C8DAC4B1-3159-4E8C-ADD9-6FA012EBA697
Language	SK-SK
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Updates from Joe H and Kerri
Status	Released
Last Modified	18/06/2018 10:16:15
Author	wiederan

Absolvovanie testu FTP

Pred absolvovaním testu na určenie vášho funkčného prahového výkonu (FTP) musíte spárovať monitor srdcového tepu na hrudníku a merač výkonu s vaším zariadením (*Párovanie bezdrôtových snímačov, strana 162*) a musíte získať odhadovanú hodnotu VO2 max. (*Získanie odhadu hodnoty VO2 max. pre cyklistiku, strana 91*).

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

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

Title	Training Status
Identifier	GUID-44C7BB4B-EFF7-4A42-AC03-8A6AABB94807
Language	SK-SK
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Fixed a typo in the VO2 max. section.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:11:42
Author	cozmyer

Tréningový stav

Tieto merania predstavujú odhady, ktoré vám môžu pomôcť pri sledovaní a pochopení vašich tréningových aktivít. Na tieto merania je potrebné, aby ste absolvovali niekoľko aktivít s monitorom srdcového tepu na zápästí alebo s kompatibilným hrudným monitorom srdcového tepu. Merania cyklistického výkonu vyžadujú monitor srdcového tepu a merač výkonu.

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



POZNÁMKA: odhady sa spoiatku 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. Počas aklimatizácie na veľmi teplé prostredia alebo nadmorskú výšku vaše zariadenie zobrazuje hodnoty VO2 max. s korekciou podľa tepla a nadmorskej výšky.

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.

Zameranie tréningovej záťaže: vaše zariadenie analyzuje a distribuuje vašu tréningovú záťaž do rôznych kategórií na základe intenzity a štruktúry jednotlivých zaznamenaných aktivít. Zameranie tréningovej záťaže zahŕňa celkovú záťaž akumulovanú podľa jednotlivých kategórií a zameranie tréningu. Vaše zariadenie zobrazuje rozloženie vašej záťaže počas posledných 4 týždňov.

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

Title	Training Status Levels
Identifier	GUID-6F81BF5B-B49A-4506-95E2-0F4A04D8B319
Language	SK-SK
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	2019 watches (MARQ, fenix 6, Forerunner 945) separate the training status and performance stats widgets into 2. Retitled this topic since it's only about training status. It should be used as a sub-topic under the new high-level description Training Status topic
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:23:47
Author	gerson

Úrovne tréningového stavu

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 nedávnomu zníženiu tréningovej záťaže sa mohlo vaše telo zotaviť, čím ste si úplne vynahradili predchádzajúci tréning. Je potrebné to plánovať vopred, pretože tento stav vrcholného výkonu je možné udržať len krátky čas.

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.

Title	Tips for Getting Your Training Status
Identifier	GUID-CF3B3A75-7707-49EC-9177-ABC1B772A787
Language	SK-SK
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Add xref to turning off VO2 max recording.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:23:47
Author	pruekatie

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 Ultra Run a bežecké aktivity v teréne deaktivovať, ak nechcete, aby vám tieto typy behu ovplyvnili odhadovanú hodnotu VO2 max. ([Vypnutie zaznamenávania max. VO2., strana 92](#)).

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

- Aspoň dvakrát za týždeň behajte alebo jazdite vonku s meračom výkonu a aspoň na 10 minút dosiahnite srdcový tep minimálne na úrovni 70 % svojho maximálneho srdcového tepu.
Tréningový stav by 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 89](#)).

Title	Acute Load
Identifier	GUID-AEDB0872-C5A1-4378-86D5-2239734B59E8
Language	SK-SK
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Defined EPOC acronym.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:23:47
Author	cozmyer

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.

Title	Training Load Focus
Identifier	GUID-C3205D96-DAB6-4C93-A225-5B8D7B5A5621
Language	SK-SK
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Fix to make feature name consistent from JoeH.
Status	Released
Last Modified	06/05/2019 10:44:44
Author	wiederan

Zameranie tréningovej záťaže

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Title	Recovery Time
Identifier	GUID-DAC27D10-886A-4EA8-8339-674479E9574A
Language	SK-SK
Description	
Version	9
Revision	2
Changes	Update for advanced recovery time--added last sentence.
Status	Released
Last Modified	16/09/2020 14:22:52
Author	mcdanielm

Čas zotavenia

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

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

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

Title	Viewing Your Recovery Time
Identifier	GUID-5271EA75-5AB6-4E9A-9A4C-7356FF2985E6
Language	SK-SK
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	Training Status and Performance are now two separate widgets. Recovery time has been moved to the Training Status widget for 2019 watches going forward (MARQ/fenix 6/Forerunner 945). Use older topic version to support previous products.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:23:47
Author	gerson

Zobrazenie vášho času zotavenia

Pre čo najpresnejší odhad dokončíte nastavenie profilu používateľa ([Nastavenie vášho profilu používateľa, strana 53](#)) a nastavíte váš maximálny srdcový tep ([Nastavenie zón srdcového tepu, strana 55](#)).

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 zobraziť miniaplikáciu tréningového stavu a stlačením tlačidla START sa môžete posúvať medzi jednotlivými metrikami, ktoré zobrazujú váš čas zotavenia.

Title	Recovery Heart Rate
Identifier	GUID-4A13852E-C46C-47A7-B552-F6CF50E526EE
Language	SK-SK
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	SME edit from Joe H. - remove last sentence of tip about saving/discarding.
Status	Released
Last Modified	16/09/2020 14:22:52
Author	mcdanielm

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.

Title	Pulse Oximeter
Identifier	GUID-4D425925-D4EE-4C26-B974-5375D0670860
Language	SK-SK
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	Switch descriptions for glyphs 1 and 4 to match the new image.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:11:42
Author	cozmyer

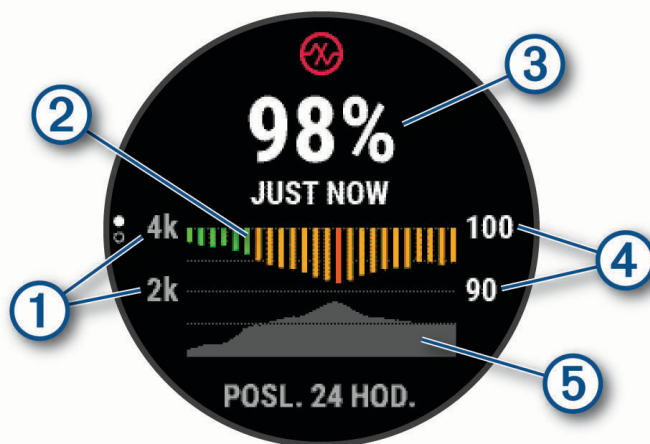
Pulzový oxymeter

Zariadenie Forerunner je vybavené pulzovým oxymetrom na zápisť na meranie periférneho nasýtenia vašej krvi kyslíkom. Keď poznáte vaše nasýtenie kyslíkom, pomôže vám to určiť, ako sa vaše telo aklimatizuje na vysoké nadmorské výšky pre účely vysokohorských športov a expedícií.

Hodnotu pulzného oxymetra môžete odčítať manuálne, keď si pozriete miniaplikáciu pulzného oxymetra (*Ako získať údaje z pulzového oxymetra, strana 107*). Môžete tiež zapnúť celodenné načítavanie údajov (*Zapnutie celodenného režimu aklimatizácie, strana 108*). Keď budete zostávať nehybní, vaše zariadenie analyzuje saturáciu krvi kyslíkom a vašu nadmorskú výšku. Profil nadmorskej výšky pomáha zistiť, ako sa vaše údaje z pulzového oxymetra menia v závislosti od nadmorskej výšky.

Na zariadení sa váš údaj z pulzového oxymetra zobrazuje ako percento nasýtenia kyslíkom a farba na grafe. V účte Garmin Connect si môžete pozrieť ďalšie podrobnosti o vašich údajoch z pulzového oxymetra vrátane trendov počas viacerých dní.

Bližšie informácie o presnosti pulzového oxymetra nájdete na stránke garmin.com/ataccuracy.



①	Stupnica nadmorskej výšky.
②	Graf priemerných hodnôt nasýtenia kyslíkom za posledných 24 hodín.
③	Váš najnovší údaj nasýtenia kyslíkom.
④	Stupnica percenta nasýtenia kyslíkom.
⑤	Graf hodnôt nadmorskej výšky za posledných 24 hodín.

Title	Getting Pulse Oximeter Readings
Identifier	GUID-5C95BFD3-F25A-4230-A970-C34ADBB89685
Language	SK-SK
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	No English Change. Versioned to fix IT.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:11:42
Author	pullins

Ako získať údaje z pulzového oxymetra

Meranie pulzového oxymetra môžete spustiť manuálne zobrazením miniaplikácie pulzového oxymetra. Táto miniaplikácia zobrazuje vaše najaktuálnejšie percento nasýtenia krvi kyslíkom, graf vašich priemerných hodinových údajov za posledných 24 hodín a graf vašej nadmorskej výšky za posledných 24 hodín.

POZNÁMKA: keď si prvýkrát pozriete miniaplikáciu pulzového oxymetra, zariadenie musí vyhľadať satelitné signály, aby mohlo určiť vašu nadmorskú výšku. Mali by ste vyjsť von a počkať, kým zariadenie nájde satelity.

- 1 Keď sedíte alebo nevykonávate žiadnu aktivitu, stlačte tlačidlo **UP** alebo **DOWN** na zobrazenie miniaplikácie pulzového oxymetra.
- 2 Stlačte tlačidlo **START**, aby ste zobrazili podrobnosti o miniaplikácii a spustili odčítanie hodnoty pulzného oxymetra.
- 3 Zostaňte bez pohybu približne 30 sekúnd.

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

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

Title	Turning On Pulse Oximeter Sleep Tracking
Identifier	GUID-5A45400C-23ED-4104-A1D7-5DF8CE012B3C
Language	SK-SK
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Path changed again. Tested 945 and F6.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:23:47
Author	wiederan

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 V miniaplikácii pulzového oxymetra podržte tlačidlo .
- 2 Vyberte položky **Možn. > Režim pulzovej oxymetrie > Počas spánku**.

Title	Turning On All-Day Acclimation Mode
Identifier	GUID-EDC6D255-7034-42BE-9578-DF90609D5373
Language	SK-SK
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	String changed again. Tested on 945 and F6.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:23:47
Author	wiederan

Zapnutie celodenného režimu aklimatizácie

1 V miniaplikácii pulzového oxymetra podržte tlačidlo .

2 Vyberte položky **Možn. > Režim pulzovej oxymetrie > Celý deň**.

Zariadenie bude počas dňa automaticky analyzovať vaše nasýtenie kyslíkom, keď sa nebudete pohybovať.

POZNÁMKA: zapnutím celodenného režimu aklimatizácie skrátime výdrž batérie.

Title	Tips for Erratic Pulse Oximeter Data
Identifier	GUID-B7A60F69-6ADF-4B11-A42B-A9922E466AEE
Language	SK-SK
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	No English change. Versioned to fix BG
Status	Released
Last Modified	20/07/2022 09:38:43
Author	pullins

Tipy v prípade chybných meraní pulzového oxymetra

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

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

Title	Viewing Your Heart Rate Variability Stress Level
Identifier	GUID-13AA1C94-7609-455C-BBBB-B11DA8BD9433
Language	SK-SK
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	new, similar to stress score
Status	Released
Last Modified	26/02/2018 08:02:27
Author	wiederan

Zobrazenie skóre stresu na základe variability srdcového tepu

Pred vykonaním stresového testu variability srdcového tepu (heart rate variability – HRV) si musíte nasadiť Garmin monitor srdcového tepu na hrudníku a spárovať ho so svojím zariadením ([Párovanie bezdrôtových snímačov, strana 162](#)).

Skóre stresu HRV je výsledkom trojminútového testu vykonaného v nehybnej polohe, pričom zariadenie Forerunner analyzuje variabilitu srdcového tepu na určenie vášho celkového stresu. Tréning, spánok, stravovanie a bežný životný stres, to všetko má vplyv na váš výkon. Skóre stresu môže byť v rozsahu od 1 do 100, kde 1 je stav veľmi nízkeho stresu a 100 je stav veľmi vysokého stresu. Ak budete poznať svoje skóre stresu, budete sa môcť ľahšie rozhodnúť, či je vaše telo pripravené na tvrdý tréningový beh alebo skôr na jogu.

TIP: Garmin odporúča, aby ste svoje skóre stresu merali pred cvičením, každý deň približne v rovnakom čase a za rovnakých podmienok. Predchádzajúce výsledky si môžete pozrieť vo svojom účte Garmin Connect.

1 Vyberte položky **START** > **DOWN** > **Záťaž VST** > **START**.

2 Postupujte podľa pokynov na obrazovke.

Title	Using the Stress Level Widget
Identifier	GUID-DD8EE575-CC72-4829-B4C8-4BE1F8D3473E
Language	SK-SK
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Update to UI.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:23:47
Author	mcdanielm

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 ([Prispôsobenie okruhu miniaplikácií, strana 169](#)).

1 Kým sedíte alebo nevykonávate žiadnu činnosť, vyberte možnosť **UP** alebo **DOWN** na zobrazenie miniaplikácie s úrovňou námahy.

2 Stlačte tlačidlo **START**.

3 Vyberte možnosť:

- Stlačením tlačidla **DOWN** zobrazíte ďalšie podrobnosti.

TIP: 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.

- Výberom položiek **START** > **DOWN** spustíte relaxačnú aktivitu.

Title	Body Battery
Identifier	GUID-87E1392B-2C55-40B7-A1FF-3AB9252DA0A0
Language	SK-SK
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Save-as from Vivosmart 4. Removed images to be a high-level concept topic.
Status	Released
Last Modified	09/11/2021 15:52:59
Author	mcdanielm

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 zobrazíť aktuálnu úroveň Body Battery, dlhodobé trendy a ďalšie podrobné informácie ([Tipy pre Vylepšené Body Battery údaje, strana 112](#)).

Title	Viewing the Body Battery Widget
Identifier	GUID-28BA6B01-9460-4FF3-8499-5D91269FD50B
Language	SK-SK
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Removing step 4--no longer in device UI.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:23:47
Author	mcdanielm

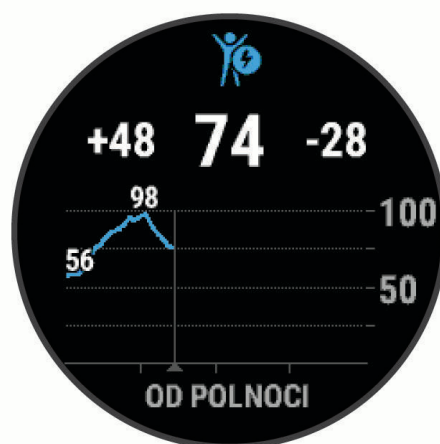
Zobrazenie miniaplikácie Body Battery

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

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

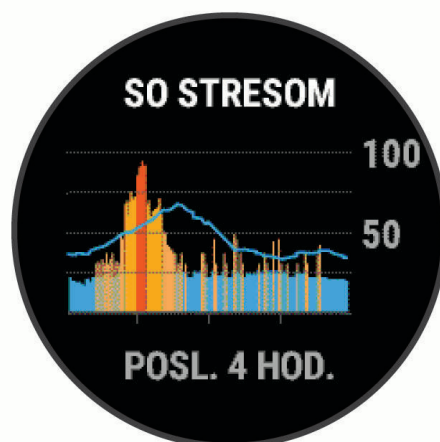
POZNÁMKA: možno budete musieť miniaplikáciu pridať do okruhu miniaplikácií (*Prispôsobenie okruhu miniaplikácií, strana 169*).

- 2 Stlačením tlačidla **START** zobrazíte graf úrovne svojej energetickej rezervy od polnoci.



- 3 Stlačením tlačidla **DOWN** zobrazíte kombinovaný graf úrovne Body Battery a námahy.

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.



Title	Tips for Improved Body Battery Data
Identifier	GUID-77DAE539-D617-45E9-A471-F21C4432245D
Language	SK-SK
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Updates per Phil for Venu 2 series
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:11:42
Author	tillmonmartha

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

Title	Smart Features Overview
Identifier	GUID-E7E30235-DF2E-4B67-8BC6-771FE1295DA0
Language	SK-SK
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	new idea from Joe Heikes, QSM title only.
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 20:10:39
Author	wiederan

Inteligentné funkcie

Title	Pairing Your Smartphone with Your Device
Identifier	GUID-649A1A7D-EBF2-4671-BBA6-75E63EA05E48
Language	SK-SK
Description	
Version	3.1.1
Revision	2
Changes	Updated tip for FQC JIRA; tip was incorrect per Software Eng. sw: see notes in the topic.
Status	Released
Last Modified	11/03/2022 11:56:52
Author	mcdanielm

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 **Nastavenia > Telefón > Spárovať telefón**.
- 4 Vyberte možnosť pridania 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.

Title	Tips For Existing Garmin Connect Users
Identifier	GUID-56C5C920-B6B0-4E20-B7AC-84266BF3B26A
Language	SK-SK
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Remove "Mobile" from GCM.
Status	Released
Last Modified	05/03/2019 13:40:07
Author	mcdanielm

Tipy pre existujúcich používateľov Garmin Connect

- 1 V aplikácii Garmin Connect vyberte možnosť  alebo .
- 2 Zvoľte položku **Zariadenia Garmin > Pridať zariadenie**.

Title	Enabling Bluetooth Notifications
Identifier	GUID-599D739A-21A7-4EF2-98F4-29258D407B47
Language	SK-SK
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Removed Settings menu. MARQ/fenix 6 going forward. Use previous version to support older products. Added Signature option.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:11:42
Author	gerson

Povolenie upozornení Bluetooth

Skôr ako bude možné povoliť upozornenia, musíte spárovať zariadenie Forerunner s kompatibilným mobilným zariadením ([Spárovanie smartfónu so zariadením, strana 113](#)).

- 1 Podržte tlačidlo .
- 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 os. 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 pridanie podpisu v odpovediach textových správ.

Title	Viewing Notifications (Watch - keys)
Identifier	GUID-92E5BB40-5CF0-4784-B418-B6AD1912148C
Language	SK-SK
Description	
Version	6
Revision	2
Changes	Changing the button used to bring up the message options to START.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:11:42
Author	burzinskititu

Zobrazenie upozornení

- 1 Ak chcete zobraziť miniaplikáciu s upozorneniami, na úvodnej obrazovke hodinek stlačte tlačidlo **UP** alebo **DOWN**.
- 2 Stlačte tlačidlo **START**.
- 3 Vyberte požadované upozornenie.
- 4 Stlačením tlačidla **START** zobrazíte ďalšie možnosti.
- 5 Stlačením tlačidla **BACK** sa vrátite na predchádzajúcu obrazovku.

Title	Playing Audio Prompts on your SmartPhone During Your Activity
Identifier	GUID-6A3A1403-F519-4990-B5C7-718E9352006D
Language	SK-SK
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	Removed "Mobile" from GCM.
Status	Released
Last Modified	01/05/2019 14:31:32
Author	mcdanielm

Prehrávanie zvukových signálov v smartfóne počas vašej aktivity

Pred nastavením zvukových signálov musíte mať spárovaný smartfón s aplikáciou Garmin Connect s vaším 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 prispôbiť úroveň hlasitosti.

POZNÁMKA: ak máte zariadenie Forerunner, zvukové signály na zariadení môžete aktivovať prostredníctvom vašich pripojených slúchadiel, a to bez použitia pripojeného smartfónu ([Prehrávanie zvukových signálov počas vašej aktivity, strana 34](#)).

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**.

Title	Managing Notifications
Identifier	GUID-5A95D297-7177-4745-ADAF-AC4855E0B7FA
Language	SK-SK
Description	
Version	9
Revision	2
Changes	No English change. Versioned to fix EL.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:11:42
Author	pullins

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**.

Title	Turning Off the Bluetooth Phone Connection
Identifier	GUID-139CD52F-B25F-4002-B13D-ACF7FEA70A04
Language	SK-SK
Description	
Version	6
Revision	2
Changes	No English change. Versioned to fix BG
Status	Released
Last Modified	20/07/2022 09:38:43
Author	pullins

Vypnutie Bluetooth pripojenia telefónu

Pripojenie telefónu Bluetooth môžete vypnúť z ponuky ovládacích prvkov.

POZNÁMKA: v ponuke ovládacích prvkov môžete pridávať možnosti.

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

Title	Turning On and Off Phone Connection Alerts
Identifier	GUID-DAA3BA98-303C-4A1B-A0B0-A7E064BBED58
Language	SK-SK
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Add Settings menu with condition and remove wireless from Bluetooth technology.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:11:42
Author	pruekatie

Zapnutie a vypnutie upozornení na pripojenie alebo odpojenie smartfónu

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

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

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

Title	Bluetooth Connected Features (forerunner)
Identifier	GUID-908FCEC2-5661-48A9-BD34-4556635D70CC
Language	SK-SK
Description	
Version	17
Revision	2
Changes	Updated to add PacePro entry, edit workout downloads
Status	Released
Last Modified	27/05/2021 06:54:41
Author	mcdanielm

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 vašim zariadením Forerunner a nachádza sa v dosahu.

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

GroupTrack: umožňuje vám zapojiť sa do skupiny pomocou aplikácie LiveTrack, takže ostatní môžu vidieť vašu polohu priamo na obrazovke a v reálnom čase.

Prevzaté súbory PacePro: umožňuje vám vytvárať a preberať stratégie PacePro v aplikácii Garmin Connect a prostredníctvom bezdrôtového pripojenia ich zasielať do vášho zariadenia.

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

Bezpečnostné a monitorovacie funkcie: umožňujú posilať 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 126](#)).

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 prezerať si tréningy a dráhy v aplikácii Garmin Connect a prostredníctvom bezdrôtového pripojenia ich zasielať na vaše zariadenie.

Title	Manually Syncing Data with Garmin Connect Mobile
Identifier	GUID-0DC94101-1486-420B-8EA5-EFF3B32C3B0D
Language	SK-SK
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Added a note for addition options to the controls menu and fixed an href error.
Status	Released
Last Modified	27/04/2020 15:29:03
Author	burzinskítitu

Manuálna synchronizácia údajov s aplikáciou Garmin Connect

POZNÁMKA: v ponuke ovládacích prvkov .

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

Title	Locating a Lost Mobile Device (outdoor watch)
Identifier	GUID-AB79C794-90E2-47F4-963B-EC9C97F72D53
Language	SK-SK
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Added a note for adding options to the controls menu.
Status	Released
Last Modified	08/07/2020 11:39:51
Author	burzinskítitu

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 .

- 1 Podržaním tlačidla **LIGHT** zobrazte ponuku ovládacích prvkov
- 2 Vyberte položku **Nájsť môj telefón**.

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**.

Title	Glances (watch widgets)
Identifier	GUID-97EA1540-A780-480F-BA4D-9A9E147FB225
Language	SK-SK
Description	
Version	24.1.2
Revision	2
Changes	Adding RCT with condition Q2
Status	Released
Last Modified	19/07/2022 15:38:52
Author	wiederan

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 169](#)).

ABC: zobrazuje kombinované informácie výškomeru, barometra a kompasu.

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.

Kompas: zobrazuje elektronický kompas.

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

Sledovanie psov: zobrazuje informácie o polohe vášho psa pri spárovaní kompatibilného zariadenia na sledovanie psov s vašim zariadením Forerunner.

Vyšliapané poschodia: sleduje vaše vyšliapané poschodia a váš pokrok smerom k cieľu.

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

Golf: zobrazuje skóre a štatistiky golfu za posledné kolo/hru.

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.

Ovládacie prvky inReach®: umožňuje odosielať správy do spárovaného zariadenia inReach.

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

Posledný beh: zobrazuje krátky súhrn vášho posledného zaznamenaného behu.

Sledovanie menštruačného cyklu: zobrazí váš aktuálny cyklus. Môžete zobrazíť 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, prejdené poschodia, kroky, spaľené 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 167*).

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

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.

Východ a západ slnka: zobrazuje čas východu a západu slnka, časy súmraku.

Tréningový stav: zobrazuje váš aktuálny tréningový stav a tréningové zaťaženie, ktoré vám znázorňujú, aký vplyv má tréning na úroveň vašej kondície a váš výkon.

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

Počasie: zobrazuje aktuálnu teplotu a predpoveď počasia.

Zariadenie Xero®: zobrazuje informácie o polohe lasera po spárovaní kompatibilného zariadenia Xero s vaším zariadením Forerunner.

Title	Viewing the Glances
Identifier	GUID-C8C624CE-C78E-4234-A223-CBE7255BCE74
Language	SK-SK
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Updating verbiage to include widget glance info and to match other widget topics
Status	Released
Last Modified	16/12/2020 08:57:10
Author	mcdanielm

Zobrazenie miniaplikácií

Vaše zariadenie sa dodáva s niekoľkými nainštalovanými miniaplikáciami a ďalšie sú k dispozícii po spárovaní vášho zariadenia s vaším smartfónom.

- Na úvodnej obrazovke hodínok stlačte tlačidlo **UP** alebo **DOWN**.

Zariadenie prechádza okruhom miniaplikácií a zobrazuje súhrnné údaje pre každú miniaplikáciu.

Miniaplikácia na meranie výkonu vyžaduje, aby ste absolvovali viacero aktivít s monitorom srdcového tepu a viacero behov vonku so zapnutou funkciou GPS.

- Výberom tlačidla **START** zobrazíte podrobnosti o miniaplikácii.

TIP: stlačením tlačidla **DOWN** máte možnosť zobraziť ďalšie obrazovky miniaplikácie.

Title	About My Day
Identifier	GUID-AF0D7E36-EC9B-4D6E-BCE3-8F61F27DAE10
Language	SK-SK
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	minor edits to activities from phil, check before rolling up.
Status	Released
Last Modified	13/06/2018 13:15:00
Author	wiederan

Informácie o miniaplikácii Môj deň

Miniaplikácia Môj deň predstavuje denný prehľad vašej aktivity. Je to dynamické zhrnutie, ktoré sa v priebehu dňa aktualizuje. Hneď ako vyjdete po schodoch alebo zaznamenáte nejakú aktivitu, zobrazí sa to v miniaplikácii. Táto metrika zahŕňa zaznamenané aktivity, minúty intenzívneho cvičenia v danom týždni, prejdené poschodia, kroky, spálené kalórie a ďalšie údaje. Výberom položky START zobrazíte ďalšie metriky.

Title	Viewing the Controls Menu
Identifier	GUID-8BAA7B36-828E-4BCF-A287-80E5503205BB
Language	SK-SK
Description	
Version	8
Revision	2
Changes	Combined the stealth mode and night vision mode sentences.
Status	Released
Last Modified	23/03/2022 07:39:49
Author	mall

Zobrazenie ponuky ovládacích prvkov

Ponuka ovládacích prvkov obsahuje možnosti, ako je zapnutie režimu nerušenia, zamknutie tlačidiel a vypnutie zariadenia. Môžete tiež otvoriť peňaženku Garmin Pay.

POZNÁMKA: v ponuke ovládacích prvkov môžete možnosti pridávať, meniť ich poradie a odstraňovať.

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



2 Stláčaním tlačidiel **UP** alebo **DOWN** prechádzate jednotlivé možnosti.

Title	Customizing the Controls Menu
Identifier	GUID-3A355D29-6245-4C45-A727-4CE60B3F9313
Language	SK-SK
Description	
Version	2.1.1.1.1
Revision	2
Changes	Controls are under the Appearance menu
Status	Released
Last Modified	02/06/2021 15:34:38
Author	wiederan

Prispôsobenie ponuky ovládacích prvkov

V ponuke ovládacích prvkov môžete pridávať, odstraňovať a meniť poradie možností ponuky so skratkami ([Zobrazenie ponuky ovládacích prvkov, strana 121](#)).

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

Title	Viewing the Weather Widget
Identifier	GUID-1C94F1FD-DB16-4084-B38D-91CDE7C69FEE
Language	SK-SK
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Updating button press behavior
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:23:47
Author	mcdanielm

Zobrazenie miniaplikácie s počasím

Počasié vyžaduje pripojenie cez rozhranie Bluetooth s kompatibilným smartfónom.

- 1 Ak chcete zobraziť miniaplikáciu s počasím, tak pri zobrazenej úvodnej obrazovke hodínok stlačte tlačidlo **UP** alebo **DOWN**.
- 2 Výberom tlačidla **START** zobrazíte podrobnosti o počasí.
- 3 Výberom tlačidla **UP** alebo **DOWN** zobrazíte hodinové a denné údaje o počasí a prognózy počasia.

Title	Opening the Music Controls
Identifier	GUID-58925720-9719-4FF0-BE3C-4E81FD318725
Language	SK-SK
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	save as
Status	Released
Last Modified	12/11/2019 07:48:22
Author	wiederan

Otvorenie ovládania hudby

Ovládanie hudby vyžaduje pripojenie cez rozhranie Bluetooth s kompatibilným smartfónom.

- 1 Na úvodnej obrazovke hodínok podržte tlačidlo **LIGHT**.
- 2 Stlačte tlačidlo .
- 3 Výberom tlačidiel **UP** alebo **DOWN** použijete ovládanie hudby.

Title	Connect IQ Features
Identifier	GUID-C3289B5E-1A70-4BB2-A7F0-9B16CF60D75D
Language	SK-SK
Description	
Version	8
Revision	2
Changes	No English change. Versioned to fix RO.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:11:42
Author	pullins

Funkcie Connect IQ

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

Vzhľad hodín: umožňuje prispôbiť vzhľad hodín.

Dátové políčka: 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 zariadenia: umožňuje pridať do vašich hodínok interaktívne funkcie, ako napr. nové typy exteriérových a fitness aktivít.

Title	Downloading Connect IQ Features Using Your Computer
Identifier	GUID-18B744AE-FBE0-4022-9A43-D8A89D7DAFAB
Language	SK-SK
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Connect IQ no longer a part of Garmin Connect. Updated download location, removed widget info.
Status	Released
Last Modified	08/02/2022 09:05:24
Author	gerson

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.

Title	Wi-Fi Connected Features
Identifier	GUID-7089BCD7-BBA9-4AB1-BE0C-3FA4A2FAE861
Language	SK-SK
Description	
Version	9
Revision	2
Changes	Pulling this back to a normal version with conditions and keep the content simple. The title is Wi-Fi Connected Features, so I don't think we need to explain that in each item.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:23:47
Author	wiederan

Funkcie s pripojením cez Wi-Fi

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

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

Aktualizácie softvéru: môžete si stiahnuť a nainštalovať najnovší softvér.

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

Title	Connecting to a Wi-Fi Network
Identifier	GUID-A320BB2B-B192-4CDF-931E-52FC01144D1E
Language	SK-SK
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Removed Settings menu. MARQ/fenix 6 going forward. Use previous version to support older products.
Status	Released
Last Modified	07/04/2022 11:16:14
Author	gerson

Pripájanie k sieti Wi-Fi

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

- 1 Podržte tlačidlo .
- 2 Vyberte položku **Wi-Fi** > **Moje siete** > **Pridať sieť**.
Na zariadení sa zobrazí zoznam sietí Wi-Fi.
- 3 Vyberte sieť.
- 4 V prípade potreby zadajte heslo danej siete.

Zariadenie sa pripojí k sieti a sieť sa pridá do zoznamu uložených sietí. Zariadenie sa bude k tejto sieti pripájať automaticky, keď sa ocitne v jej dosahu.

Title	Safety and Tracking Features
Identifier	GUID-64F677A5-03E0-453F-BFE3-E1B93D6FA3FC
Language	SK-SK
Description	
Version	14
Revision	2
Changes	One more sentence from legal in the notice.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:23:47
Author	wiederan

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.

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

Title	Adding Emergency Contacts (LTE)
Identifier	GUID-C7C9A20F-0B71-4481-910A-AF4826940476
Language	SK-SK
Description	
Version	6
Revision	2
Changes	Q3 updates, DI won't be ready until Sept?
Status	Translation in review
Last Modified	05/08/2022 11:23:49
Author	mcdanielm

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.

Title	Requesting Assistance
Identifier	GUID-ABD3D79F-A0F5-409D-9E4B-2EAEB86206AB
Language	SK-SK
Description	
Version	6.1.1
Revision	2
Changes	Branch for older watch that still has the cancel option
Status	Released
Last Modified	19/07/2022 15:38:52
Author	wiederan

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 127](#)). Vaše núdzové kontakty musia byť schopné prijímať e-maily alebo textové správy (môžu sa uplatňovať štandardné sadzby pre textové správy).

- 1 Podržte tlačidlo .
- 2 Keď 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.

Title	Incident Detection
Identifier	GUID-CE8456FF-55FB-4BF4-BCAB-9871D9EB5D18
Language	SK-SK
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Removing requirement information as it is redundant with the "Turning Incident Detection On and Off" topic that follows this topic.
Status	Released
Last Modified	10/06/2022 15:07:46
Author	tillmonmartha

Rozpoznanie dopravnej udalosti

⚠ UPOZORNENIE

Rozpoznanie dopravnej udalosti je doplnková funkcia navrhnutá na vonkajšie používanie. Na rozpoznanie dopravnej udalosti by ste sa nemali spoliehať ako na primárny spôsob získania pomoci v núdzovej situácii.

Title	Turning Incident Detection On and Off
Identifier	GUID-8F7F297D-23C5-4256-8939-16A4D04408C1
Language	SK-SK
Description	
Version	8
Revision	2
Changes	Add to the task result about a notification on your phone.
Status	Translation in review
Last Modified	05/08/2022 11:22:40
Author	cozmyer

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 .
- 2 Vyberte položky **Nastavenia > Bezp. a sledov. > 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 nepotrebujete, automatickú núdzovú správu môžete zrušiť.

Title	Starting a GroupTrack Session
Identifier	GUID-88F2680A-85B5-4F8C-93BA-8AB7D14AE2A6
Language	SK-SK
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Updated GCM path
Status	Released
Last Modified	13/06/2022 13:12:21
Author	wiederan

Spustenie relácie GroupTrack

Pred spustením relácie GroupTrack musíte mať účet Garmin Connect, kompatibilný smartfón a aplikáciu Garmin Connect.

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

- 1 Vyjdite von a zapnite zariadenie Forerunner.
- 2 Spárujte svoj smartfón so zariadením Forerunner ([Spárovanie smartfónu so zariadením, strana 113](#)).
- 3 V zariadení Forerunner podržte položku  a výberom možností **Nastavenia > Bezp. a sledov. > GroupTrack > Zobraziť na mape** zapnete zobrazenie kontaktov na obrazovke s mapou.
- 4 V ponuke nastavení v aplikácii Garmin Connect vyberte položky **Bezpečnosť a sledovanie > LiveTrack > ⋮ > Nastavenia > GroupTrack**.
- 5 Vyberte položky **Komu sa zobrazuje > Všetky pripojenia**.
- 6 Vyberte možnosť **Spustiť LiveTrack**.
- 7 Na zariadení Forerunner spustíte aktivitu.
- 8 Posúvajte mapu na zobrazenie vašich kontaktov.

TIP: na mape môžete podržať položku  a vybrať možnosť **Pripojenia v blízkosti** na zobrazenie vzdialenosti, smeru a informácií o tempe alebo rýchlosti iných kontaktov v rámci relácie GroupTrack.

Title	Tips for GroupTrack Sessions (generic activity)
Identifier	GUID-8D004C89-6817-4916-8171-1526FE374D6B
Language	SK-SK
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	fixing GCM only
Status	Released
Last Modified	29/08/2019 10:26:02
Author	wiederan

Tipy pre relácie GroupTrack

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

- Spustíte aktivitu vonku pomocou GPS.
- Spárujete svoje zariadenie Forerunner so smartfónom pomocou technológie Bluetooth.
- V ponuke nastavení v aplikácii Garmin Connect vyberte položku **Pripojenia** a aktualizujte zoznam prepojení pre reláciu GroupTrack.
- Používatelia pripojení ako kontakt musia spárovať svoj smartfón a spustiť reláciu LiveTrack v aplikácii Garmin Connect.
- Všetci pripojení používatelia sa musia nachádzať v dosahu (40 km alebo 25 mi.).
- Počas relácie GroupTrack prejdite na mapu pre zobrazenie vašich kontaktov ([Pridanie mapy do aktivity, strana 172](#)).

Title	Music
Identifier	GUID-8702C05F-0915-455A-AABA-079D8374FCD8
Language	SK-SK
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	more tweeks from Phil
Status	Released
Last Modified	09/11/2021 15:52:59
Author	wiederan

Hudba

POZNÁMKA: táto časť obsahuje tri rôzne možnosti prehrávania hudby.

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

V prípade zariadenia Forerunner 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.

Title	Connecting to a Third-Party Provider
Identifier	GUID-81D121B6-8ADC-4D35-AD12-F70404D78E81
Language	SK-SK
Description	
Version	9
Revision	2
Changes	Clarifying Connect IQ is downloaded to your smartphone, per Phil
Status	Released
Last Modified	08/02/2022 09:05:24
Author	tillmonmartha

Pripojenie k externému poskytovateľovi

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

Niektorí externí poskytovatelia hudby sú už nainštalovaní vo vašom zariadení. Ak chcete získať viac možností, môžete si na svoj smartfón stiahnuť aplikáciu Connect IQ.

1 Ak na ktorejkoľvek obrazovke podržíte **DOWN** otvorí sa ponuka ovládania hudby.

2 Vyberte **IQ**.

POZNÁMKA: ak chcete nastaviť ďalšieho poskytovateľa, podržte , a vyberte položky **Poskytovatelia hudby > Pridať posk..**

3 Vyberte názov poskytovateľa a postupujte podľa pokynov na obrazovke.

Title	Spotify
Identifier	GUID-35B68E18-3806-4B7F-A598-F3CC0BC79593
Language	SK-SK
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	19/02/2016 07:52:25
Author	mckelvey

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.

Title	Downloading Audio Content from Spotify
Identifier	GUID-5FA7EDAB-AA37-42B2-BF01-D9DB38B1D368
Language	SK-SK
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Updating variable in step 3.
Status	Released
Last Modified	16/09/2020 14:22:52
Author	mcdanielm

Preberanie zvukového obsahu od Spotify

Pred prevzatím zvukového obsahu od Spotify sa musíte pripojiť ku sieti Wi-Fi ([Pripájanie k sieti Wi-Fi, strana 125](#)).

- 1 Ak na ktorejkoľvek obrazovke podržíte tlačidlo **DOWN**, otvorí sa ponuka ovládania hudby.
- 2 Podržte tlačidlo .
- 3 Zvoľte položku **Poskytovatelia 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.

Title	Downloading Personal Audio Content Using Garmin Express
Identifier	GUID-CD4439DF-46FF-4279-A8D5-8DA61C87A4EB
Language	SK-SK
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	Adding vanity url to support FAQ
Status	Released
Last Modified	08/02/2022 09:05:24
Author	wiederan

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 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 prezeráť 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 kategóriu, následne označte začiarkávacie políčka a výberom položky **Odstrániť zo zariadenia** odstráňte zvukové súbory.

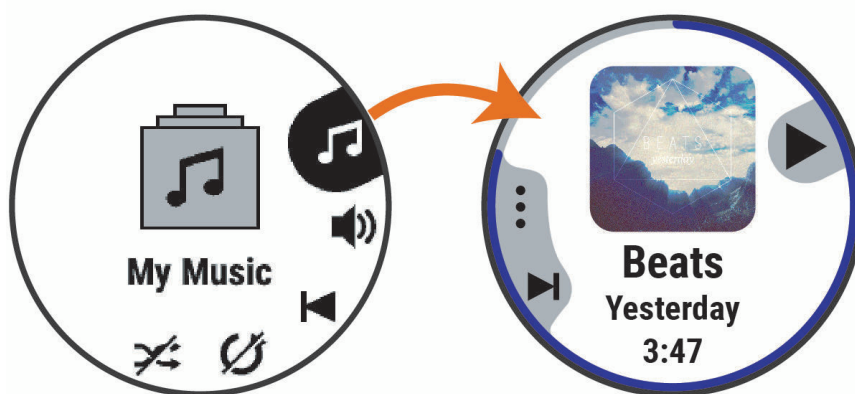
Title	Listening to Music
Identifier	GUID-DF018310-524F-4B2C-AD10-94D4CA28253B
Language	SK-SK
Description	
Version	9
Revision	2
Changes	Updating to remove the word widget and include choosing a playlist.
Status	Released
Last Modified	09/11/2021 15:52:59
Author	tillmonmartha

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 136*).
- 3 Podržite tlačidlo .
- 4 Vyberte položku **Poskytovatelia hudby** a potom vyberte možnosť:
 - Ak chcete počúvať hudbu prevzatú do hodiniek z počítača, vyberte možnosť **Moja hudba** (*Stiahnutie vlastného zvukového obsahu, strana 132*).
 - Ak chcete prehrávanie hudby ovládať na smartfóne, vyberte položku **Ovládať v telef..**
 - Ak chcete počúvať hudbu od poskytovateľa tretej strany, vyberte názov poskytovateľa a vyberte zoznam skladieb, ktorý chcete prevziať.
- 5 Výberom položky  otvoríte ovládanie prehrávania hudby.

Title	Music Playback Controls
Identifier	GUID-8D7F288E-0E62-4DE7-801C-E11948644A96
Language	SK-SK
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Music player controls software update. Manage icon for some providers only (iHeart/Deezer, not Spotify). No providers have source icon any more.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:11:42
Author	gerson

Ovládacie prvky prehrávania hudby



	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.

Title	Controlling Smartphone Music Playback (FR 645)
Identifier	GUID-D83E3D72-AF28-4388-BECE-AA6E3CB7BE4B
Language	SK-SK
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	No English change. Versioned to fix DA
Status	Released
Last Modified	19/07/2022 15:38:52
Author	pullins

Ovládanie prehrávania hudby na pripojenom smartfóne

- 1 V smartfóne spustíte prehrávanie skladby alebo zoznamu skladieb.
- 2 Podržaním tlačidla **DOWN** na ktorejkoľvek obrazovke na zariadení Forerunner otvoríte ponuku ovládania hudby.
- 3 Vyberte položky **Poskytovatelia hudby > Ovládať v telef..**

Title	Changing the Audio Mode
Identifier	GUID-47883D1D-457A-456C-9173-420DAC831FBD
Language	SK-SK
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	There is no English changes. Versioned to fix RO.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:11:42
Author	pullins

Zmena zvukového režimu

Režim prehrávania hudby môžete zmeniť zo stereofónneho na monofónny.

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

Title	Connecting Bluetooth Headphones
Identifier	GUID-8C79FD0B-518C-4249-8680-CBEA69FC05A7
Language	SK-SK
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	Added Settings uicontrol, conditioned. Updated title.
Status	Released
Last Modified	09/11/2021 15:52:59
Author	cozmyer

Pripojenie slúchadiel Bluetooth

Ak chcete počúvať hudbu, ktorú máte nahrať v svojom zariadení Forerunner, 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 .
- 4 Vyberte položky **Nastavenia** > **Hudba** > **Slúchadlá** > **Pridať nové**.
- 5 Vyberte slúchadlá a dokončíte proces párovania.

Title	Garmin Pay
Identifier	GUID-109340CD-8504-4FA8-9E70-83A071C6CC86
Language	SK-SK
Description	Chapter-level concept describing the Garmin Pay feature and system.
Version	2
Revision	2
Changes	stores to locations
Status	Released
Last Modified	09/02/2022 08:46:49
Author	tillmonmartha

Garmin Pay

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

Title	Setting Up Your Garmin Pay Wallet
Identifier	GUID-6A02E808-A5DA-47AE-B69E-6E4D90C334A6
Language	SK-SK
Description	
Version	8
Revision	2
Changes	No English change. Versioned to fix TR.
Status	Released
Last Modified	23/03/2022 07:39:49
Author	pullins

Nastavenie peňaženky Garmin Pay

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

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

Title	Paying for a Purchase Using Your Watch
Identifier	GUID-BD8A6737-FFF6-4958-AA18-19CAF2A963B1
Language	SK-SK
Description	
Version	6
Revision	2
Changes	No English change. Versioned to fix the HE.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:23:47
Author	pullins

Platba za nákup pomocou hodínok

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

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

- 1 Podržte tlačidlo **LIGHT**.
- 2 Vyberte položku **Peňaženka**.
- 3 Zadajte štvorciferný prístupový kód.

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

Zobrazí sa platobná karta, ktorú ste použili naposledy.



- 4 Ak ste do svojej peňaženky Garmin Pay pridali viac kariet, zvolte **DOWN** čím prejdete na inú kartu (voliteľné).
- 5 Do 60 sekúnd priložte svoje hodinky do blízkosti čítačky platobných kariet tak, aby boli hodinky otočené k čítačke čelom.
Keď sa komunikácia medzi hodinkami a čítačkou dokončí, hodinky zavibrujú a na ich displeji sa zobrazí symbol začiarknutia.
- 6 V prípade potreby dokončíte transakciu podľa pokynov na displeji čítačky kariet.

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

Title	Adding a Card to Your Garmin Pay Wallet
Identifier	GUID-E330B2F3-4E25-4589-8A47-9695FC4A35A3
Language	SK-SK
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	No English change versioned to fix TR.
Status	Released
Last Modified	27/05/2021 06:54:41
Author	pullins

Pridanie karty do peňaženky Garmin Pay

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

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

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

Title	Managing Your Garmin Pay Cards
Identifier	GUID-85CC8ED7-7705-4D5F-9E2C-1CB37228D481
Language	SK-SK
Description	
Version	6
Revision	2
Changes	No English change. Versioned to fix TR.
Status	Released
Last Modified	08/02/2022 09:05:24
Author	pullins

Správa vašich kariet Garmin Pay

Kartu môžete dočasne pozastaviť alebo odstrániť.

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

- 1 V aplikácii Garmin Connect vyberte položku  alebo .
- 2 Vyberte položku **Garmin Pay**.
- 3 Vyberte kartu.
- 4 Vyberte možnosť:
 - Ak chcete kartu dočasne pozastaviť alebo znova aktivovať, vyberte položku **Pozastaviť kartu**.
Na uskutočňovanie nákupov cez zariadenie Forerunner musí byť karta aktívna.
 - Ak chcete kartu odstrániť, vyberte .

Title	Changing Your Garmin Passcode
Identifier	GUID-F41320A5-AFF0-4B3B-9D8F-F981ADF722CF
Language	SK-SK
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Updates for 2.0, check with your PM and IA.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:11:42
Author	wiederan

Zmena prístupového kódu Garmin Pay

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

1 Na stránke zariadenia Forerunner v aplikácii Garmin Connect vyberte položku **Garmin Pay > Zmeniť prístupový kód**.

2 Postupujte podľa pokynov na obrazovke.

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

Title	History
Identifier	GUID-E549F49A-3FB6-4FDB-8CB6-3622B1DCAE78
Language	SK-SK
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Removed ANT+ to increase reuse potential.
Status	Released
Last Modified	26/02/2018 08:02:27
Author	semrau

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.

Title	Using History (Outdoor)
Identifier	GUID-1CBCC4BA-CC63-41EE-A8CB-9463CC4660ED
Language	SK-SK
Description	Base on GUID-271B1E41-1F86-4E91-BE6C-D975F8DB3EE9, and update for fenix 2 UI.
Version	9
Revision	2
Changes	Adding ski runs and updating path.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:11:42
Author	burzinskítu

Využívanie histórie

História obsahuje predchádzajúce aktivity, ktoré ste uložili do zariadenia.

Zariadenie má miniaplikáciu histórie na rýchly prístup k vašim údajom o aktivitách ([Miniaplikácie, strana 119](#)).

- 1 Na úvodnej obrazovke hodínok podržte tlačidlo .
- 2 Vyberte položku **História > Aktivita**.
- 3 Vyberte aktivitu.
- 4 Stlačte tlačidlo **START**.
- 5 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 94](#)).
 - Ak chcete zobraziť čas v každej zóne srdcového tepu, vyberte položku **Srdcový tep** ([Zobrazenie času v každej zóne srdcového tepu, strana 142](#)).
 - Ak chcete vybrať okruh a zobraziť dodatočné informácie o každom okruhu, vyberte položku **Okruhy**.
 - Ak chcete vybrať zjazd na lyžiach či snowboarde a zobraziť dodatočné informácie o každom zjazde, vyberte položku **Zjazdy**.
 - Ak chcete vybrať sériu cvičení a zobraziť dodatočné informácie o každej sérii, vyberte položku **Série**.
 - Aktivitu zobrazíte na mape výberom položky **Mapa**.
 - Ak chcete zobraziť graf výšky pre aktivitu, vyberte položku **Graf nad. výšky**.
 - Ak chcete vymazať vybranú aktivitu, vyberte položku **Vymazať**.

Title	Multisport History
Identifier	GUID-7F75FCAD-D929-4AB1-A5F6-8556FAF4569D
Language	SK-SK
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	18/06/2018 10:16:15
Author	wiederan

Multišportová história

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

Title	Viewing Your Time in Each Heart Rate Zone
Identifier	GUID-198B5E12-3A62-4467-A724-88D0103AE92D
Language	SK-SK
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Updated options/layout for 2019 watches going forward. Applies to MARQ/fenix 6/Forerunner 945. Use previous version for older products. Removed outdated prereq.
Status	Released
Last Modified	28/03/2022 11:27:00
Author	gerson

Zobrazenie času v každej zóne srdcového tepu

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

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

Title	Viewing Data Totals
Identifier	GUID-4A58F0CF-6E14-494B-80FB-7443426C827A
Language	SK-SK
Description	
Version	6
Revision	2
Changes	Step 3 is necessary. Terminology changes.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:11:42
Author	cozmyer

Zobrazenie súhrnov dát

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

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

Title	Using the Odometer (fenix6)
Identifier	GUID-7D1F164F-415F-4E6A-BD9C-D64974380EC7
Language	SK-SK
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Fixed first step for consistency.
Status	Released
Last Modified	08/07/2020 11:39:51
Author	mcdanielm

Používanie počítadla kilometrov

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

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

Title	Deleting History
Identifier	GUID-0423E64D-C9CE-458F-8C0A-20B2353F6E78
Language	SK-SK
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Fixed first step for consistency.
Status	Released
Last Modified	01/05/2019 14:31:32
Author	mcdanielm

Vymazanie histórie

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

POZNÁMKA: nevymažú sa tým žiadne uložené aktivity.

Title	Garmin Connect (Fitness OM)
Identifier	GUID-5C0E79E4-C381-4B87-A6A0-B8FE049AB597
Language	SK-SK
Description	
Version	10
Revision	2
Changes	Added vanity URL to buy page. Removed Connect IQ since it's a separate app and covered in separate topics now.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:11:42
Author	cozmyer

Garmin Connect

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

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

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

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



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

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

Zdieľajte svoje aktivity: môžete sa spojiť s priateľmi a sledovať si 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.

Title	Using Garmin Connect on Your Computer
Identifier	GUID-9A740EA8-1467-4033-891D-1B98F08876D9
Language	SK-SK
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Adding condition for xref to downloading music topic
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:11:42
Author	tillmonmartha

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. Môžete tiež pridať hudbu do svojho zariadenia ([Stiahnutie vlastného zvukového obsahu, strana 132](#)). Taktiež môžete inštalovať aktualizácie softvéru zariadenia 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.

Title	Data Management
Identifier	GUID-C28FB1E8-EE56-4BC2-9417-B89FF53612A7
Language	SK-SK
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 22:58:25
Author	wiederan

Správa údajov

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

Title	Deleting Files
Identifier	GUID-BBF41890-FB0B-4B45-AE18-E83442B68BA8
Language	SK-SK
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Adding conditions for MTP mode and mass storage mode. Mac OS provides limited support for MTP. In response to FQC JIRA 24385.
Status	Released
Last Modified	11/10/2018 07:55:56
Author	gerson

Vymazávanie súborov

OZNÁMENIE

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

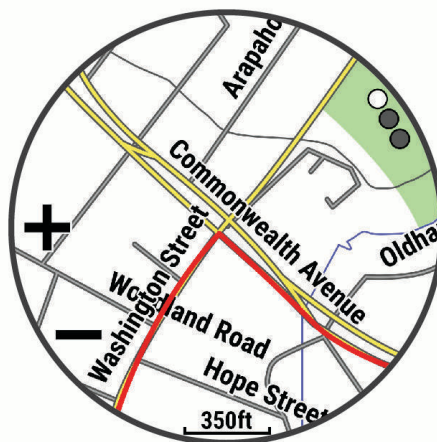
- 1 Otvorte mechaniku alebo jednotku **Garmin**.
- 2 V prípade potreby otvorte priečinok alebo jednotku.
- 3 Vyberte súbor.
- 4 Na klávesnici stlačte kláves **Vymazať**.

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.

Title	Navigation
Identifier	GUID-B0AEB45B-6CB9-4574-BBA3-6A44718F50A2
Language	SK-SK
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	add marketing map screen
Status	Released
Last Modified	12/11/2019 07:48:22
Author	wiederan

Navigácia

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



Title	Courses (920xt)
Identifier	GUID-5046014D-7ECC-4D01-9ED3-41E44055F579
Language	SK-SK
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	not the same as Edge, must load courses from web.
Status	Released
Last Modified	26/02/2018 08:02:27
Author	wiederan

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.

Title	Creating and Following a Course on Your Device
Identifier	GUID-674C66B5-0784-4441-B456-E0313B5902D9
Language	SK-SK
Description	
Version	3
Revision	3
Changes	Versioned for fenix 6. Navigation available in all outdoor activities, Aligning changes from branches
Status	Released
Last Modified	29/08/2019 10:26:02
Author	gerson

Vytvorenie a sledovanie dráhy na vašom zariadení

- 1 Stlačte tlačidlo **START**.
- 2 Vyberte aktivitu.
- 3 Podržte tlačidlo .
- 4 Vyberte položky **Navigácia > Dráhy > Vytvoriť novú**.
- 5 Zadajte názov dráhy a vyberte položku .
- 6 Vyberte položku **Pridať polohu**.
- 7 Vyberte možnosť.
- 8 V prípade potreby zopakujte kroky 6 a 7.
- 9 Vyberte položky **Hotovo > Spustiť dráhu**.
Zobrazia sa navigačné informácie.
- 10 Stlačením tlačidla **START** spustíte navigáciu.

Title	Creating a Course on Garmin Connect
Identifier	GUID-9155855B-E55D-4DF8-91C9-C90F0B7C033C
Language	SK-SK
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	HE has an English title. RO has a spacing issue
Status	Translated
Last Modified	27/07/2022 11:03:00
Author	pullins

Vytvorenie dráhy v aplikácii Garmin Connect

Pred vytvorením dráhy v aplikácii Garmin Connect je potrebné mať založený Garmin Connect účet ([Garmin Connect, strana 144](#)).

- 1 V aplikácii Garmin Connect vyberte položku  alebo .
- 2 Vyberte položky **Tréning > Dráhy > Vytvoriť dráhu**.
- 3 Vyberte typ dráhy.
- 4 Postupujte podľa pokynov na obrazovke.
- 5 Vyberte možnosť **Hotovo**.

POZNÁMKA: túto dráhu môžete odoslať do svojho zariadenia ([Odoslanie dráhy do vášho zariadenia, strana 148](#)).

Title	Sending a Course to Your Device
Identifier	GUID-5613803C-5BEB-4EC8-A267-1AF59665F9A3
Language	SK-SK
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Save-as from custom workout topic on FR245, updated for courses.
Status	Released
Last Modified	12/11/2019 07:48:22
Author	mcdanielm

Odoslanie dráhy do vášho zariadenia

Dráhu, ktorú ste vytvorili, môžete pomocou aplikácie Garmin Connect odoslať do svojho zariadenia ([Vytvorenie dráhy v aplikácii Garmin Connect, strana 148](#)).

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

Title	Viewing Course Details
Identifier	GUID-D5B765F4-E867-4186-A563-63D730EAC5F8
Language	SK-SK
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Updated menu path.
Status	Released
Last Modified	12/11/2019 07:48:22
Author	mcdanielm

Prezeranie podrobností o dráhe

- 1 Vyberte položky **START** > **Navigovať** > **Dráhy**.
- 2 Vyberte dráhu.
- 3 Vyberte možnosť:
 - Výberom položky **Mapa** zobrazíte dráhu na mape.
 - Výberom položky **Graf nad. výšky** zobrazíte graf výšky pre danú dráhu.
 - Výberom položky **Názov** zobrazíte a upravíte názov dráhy.

Title	Creating a Round-Trip Course
Identifier	GUID-D39D8539-1FE6-492E-B9F2-7B71DA432E8E
Language	SK-SK
Description	
Version	3.1.1
Revision	2
Changes	fix missing space only
Status	Released
Last Modified	11/11/2020 07:10:48
Author	wiederan

Vytvorenie okružnej trasy

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

- 1 Na úvodnej obrazovke hodínok vyberte tlačidlo **START**.
- 2 Vyberte položku **Beh** alebo **Bicyklovanie**.
- 3 Podržte tlačidlo .
- 4 Vyberte položku **Navigácia** > **Okružná dráha**.
- 5 Zadajte celkovú vzdialenosť pre danú trasu.
- 6 Vyberte smer.
Zariadenie vytvorí maximálne tri trasy. Stlačením tlačidla DOWN zobrazíte tieto trasy.
- 7 Vyberte položku **START** na výber trasy.
- 8 Vyberte možnosť:
 - Navigáciu spustíte výberom položky **Chod**.
 - Ak chcete zobraziť trasu na mape a na posúvať a približovať mapu, vyberte položku **Mapa**.
 - Zoznam odbočiek na trase zobrazíte výberom **Podrobné**.
 - Ak chcete zobraziť graf výšky trasy, vyberte položku **Graf nad. výšky**.
 - Na uloženie trasy vyberte možnosť **Uložiť**.
 - Zoznam stúpaní na trase zobrazíte výberom možnosti **Zobraziť stúpania**.

Title	Saving Your Location (controls menu)
Identifier	GUID-B9936304-0EF4-4698-8554-7061FB162A18
Language	SK-SK
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	adding note for customizing the controls since save location is not available by default.
Status	Released
Last Modified	29/08/2019 10:26:02
Author	wiederan

Uloženie aktuálnej polohy

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

POZNÁMKA: do ponuky ovládacích prvkov môžete pridať voliteľné možnosti.

- 1 Podržte tlačidlo **LIGHT**.
- 2 Vyberte položku **Uložiť polohu**.
- 3 Postupujte podľa pokynov na obrazovke.

Title	Viewing and Editing Your Saved Locations
Identifier	GUID-EEE85A13-3075-4075-ABDE-297B6158B1F2
Language	SK-SK
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	versioned for fenix 5, navigation now in apps instead of menu
Status	Released
Last Modified	29/08/2019 10:26:02
Author	gerson

Upravenie uložených polôh

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

- 1 Na úvodnej obrazovke hodínky vyberte položky **START > Navigovať > Uložené polohy**.
- 2 Vyberte uloženú polohu.
- 3 Vyberte možnosť, aby ste upravili polohu.

Title	Projecting a Waypoint (Outdoor watch)
Identifier	GUID-9F043B95-2D8C-472D-9B76-4BE54DB55264
Language	SK-SK
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Versioned for fenix 5, new way to add apps
Status	Released
Last Modified	29/08/2019 10:26:02
Author	gerson

Premietnutie zemepisného bodu

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

- 1 V prípade potreby vyberte položky **START** > **Pridať** > **Premietnuť ZB** a pridajte aplikáciu premiestnenia zemepisného bodu do zoznamu aplikácií.
- 2 Ak chcete pridať aplikáciu do zoznamu obľúbených, vyberte položku **Áno**.
- 3 Na úvodnej obrazovke hodín vyberte položku **START** > **Premietnuť ZB**.
- 4 Výberom položky **UP** alebo **DOWN** zobrazíte kurz.
- 5 Vyberte ikonu **START**.
- 6 Výberom položky **DOWN** vyberte jednotky merania.
- 7 Výberom položky **UP** zadajte vzdialenosť.
- 8 Výberom položky **START** zmeny uložte.

Premietnutý zemepisný bod sa uloží s predvoleným názvom.

Title	Navigating to a Destination (fenix 5)
Identifier	GUID-048A8325-1592-4E95-82AC-9FD82EF40CE5
Language	SK-SK
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Changing from Navigate app to Navigation option within activities, for consistency
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:23:47
Author	gerson

Navigovanie do cieľa

Zariadenie môžete používať na navigáciu do cieľa alebo sledovanie dráhy.

- 1 Stlačte tlačidlo **START**.
- 2 Vyberte aktivitu.
- 3 Podržte tlačidlo .
- 4 Vyberte položku **Navigácia**.
- 5 Vyberte kategóriu.
- 6 Podľa výziev na obrazovke vyberiete cieľ.
- 7 Vyberte položku **Prejsť na**.
Zobrazia sa navigačné informácie.
- 8 Stlačením tlačidla **START** spustíte navigáciu.

Title	Navigating to a Point of Interest(Outdoor watch)
Identifier	GUID-F3802357-3DB8-46C2-9F54-6B24FE1F40FB
Language	SK-SK
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Updated for fenix 5X
Status	Released
Last Modified	29/08/2019 10:26:02
Author	gerson

Navigácia do bodu záujmu

Ak mapové údaje nainštalované vo vašom zariadení obsahujú body záujmu, môžete k nim navigovať.

- 1 Na úvodnej obrazovke hodínky vyberte ikonu **START**.
- 2 Vyberte aktivitu.
- 3 Podržte tlačidlo .
- 4 Vyberte položku **Navigácia > Body záujmu** a vyberte kategóriu.
Zobrazí sa zoznam bodov záujmu v blízkosti vášho aktuálneho miesta.
- 5 V prípade potreby vyberte možnosť:
 - Na vyhľadávanie v blízkosti iného miesta vyberte položku **Hľadať v blízkosti** a vyberte miesto.
 - Ak chcete vyhľadať bod záujmu podľa názvu, vyberte položku **Hľadať názov**, zadajte názov, vyberte položku **Hľadať v blízkosti** a vyberte miesto.
- 6 Vyberte bod záujmu z výsledkov vyhľadávania.
- 7 Vyberte položku **Chod'**.
Zobrazia sa navigačné informácie.
- 8 Výberom možnosti **START** spustíte navigáciu.

Title	Points of Interest
Identifier	GUID-96410682-F1C8-40A2-9A4F-5C528378F3E4
Language	SK-SK
Description	Concept that contains a general definition of what a point of interest is.
Version	1
Revision	2
Changes	QA'd EN, AF, AR, BG, CS, DA, DE, EL, EN-GB, ES, ET, FI, FR, HR, HU, IT, KO, ZH-CN, ZH-TW, SL, SK, LT, LV, NO, PL, PT, RO, RU, SV, TR
Status	Released
Last Modified	13/04/2022 09:37:53
Author	mall

Body záujmu

Bod záujmu je miesto, ktoré môže byť pre vás užitočné alebo zaujímavé. Body záujmu sú usporiadané podľa kategórií a môžu obsahovať obľúbené ciele, ako napríklad čerpacie stanice, reštaurácie, hotely a zábavné centrá.

Title	Navigating with Sight 'N Go (Outdoor watch)
Identifier	GUID-473708B3-200C-4ADF-BC13-2F1DC729B434
Language	SK-SK
Description	
Version	6
Revision	2
Changes	Versioned for fenix 5, navigating now in apps, not menu. Removed step conrefs (including last one, not necessary to task; redundant)
Status	Released
Last Modified	29/08/2019 10:26:02
Author	gerson

Navigácia s funkciou Ukázať a ísť

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

- 1 Na úvodnej obrazovke hodín vyberte položku **START > Navigovať > Ukázať a ísť**.
- 2 Nasmerujte hornú časť hodín na objekt a vyberte položku **START**.
Zobrazia sa navigačné informácie.
- 3 Výberom možnosti **START** spustíte navigáciu.

Title	Navigating To Your Starting Point During an Activity
Identifier	GUID-CF774818-0C30-4992-962C-DDA9EA00E8C6
Language	SK-SK
Description	
Version	10
Revision	2
Changes	No English change. Versioned to fix NO.
Status	Released
Last Modified	16/10/2020 13:08:42
Author	pullins

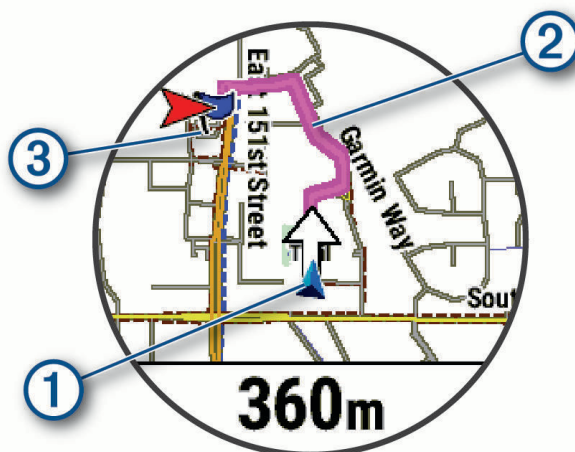
Navigácia k počiatočnému bodu počas aktivity

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

1 Počas aktivity stlačte tlačidlo **STOP**.

2 Vyberte položku **Späť na Štart** a vyberte možnosť:

- Ak sa chcete spätne navigovať k počiatočnému bodu aktivity po celej dĺžke cesty, ktorú ste prešli, vyberte položku **TracBack**.
- Ak nemáte podporovanú mapu alebo používate priame smerovanie, vyberte položku **Cesta**, ktorá vás spätne navedie k počiatočnému bodu aktivity po priamej čiare.
- Ak nepoužívate priame smerovanie, vyberte položku **Cesta**, ktorá vás spätne navedie k počiatočnému bodu aktivity pomocou podrobnej navigácie.



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

Title	Navigating to the Starting Point of Your Last Saved Activity
Identifier	GUID-D69C0293-5C26-435A-844E-8138C1F3A6AD
Language	SK-SK
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Save-as from fenix 5, updated with menu path
Status	Released
Last Modified	12/11/2019 07:48:22
Author	mcdanielm

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 Vyberte položky **START > Navigovať > Aktivita**.
- 2 Vyberte poslednú uloženú aktivitu.
- 3 Vyberte položku **Späť na Štart**.
- 4 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 **Cesta**.
- 5 Stlačte tlačidlo **DOWN** pre zobrazenie kompasu (voliteľné).
Šípka smeruje k počiatočnému bodu vašej aktivity.

Title	Marking and Starting Navigation to a Man Overboard Location
Identifier	GUID-32658210-B155-444C-A880-B6B7993DBDA5
Language	SK-SK
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	Updated for fenix 5, navigation now in apps, not menu. More hot keys can now be customized.
Status	Released
Last Modified	29/08/2019 10:26:02
Author	gerson

Označenie a spustenie navigácie k polohe „muža cez palubu“

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

TIP: môžete prispôbiť funkciu podržania klávesov na prístup k funkcii MOB (*Prispôbovanie klávesových skratiek, strana 193*).

Na úvodnej obrazovke hodinek vyberte položky **START > Navigovať > Posledný bod MOB**.

Zobrazia sa navigačné informácie.

Title	Stopping Navigation
Identifier	GUID-99BA3132-3F83-4811-B66E-14ACDDF75F3F
Language	SK-SK
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	26/02/2018 08:02:27
Author	gerson

Zastavenie navigácie

- 1 Počas aktivity podržte tlačidlo .
- 2 Vyberte položku **Zastaviť navigáciu**.

Title	Map
Identifier	GUID-A707BDE8-58D7-4758-88B2-4153582173C5
Language	SK-SK
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Update to remove "track log" and "waypoint" terminology, which we are moving away from. Also added variables.
Status	Released
Last Modified	26/02/2018 08:02:27
Author	gerson

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 158](#))
- Nastavenia mapy ([Nastavenia mapy, strana 159](#))

Title	Viewing the Map (fenix 7)
Identifier	GUID-94A53DF6-163B-468F-945D-557D3EB5F24F
Language	SK-SK
Description	
Version	1.1.1
Revision	2
Changes	Updating options for FR745
Status	Released
Last Modified	16/09/2020 14:22:52
Author	mcdanielm

Zobrazenie mapy

- 1 Začnite outdoorovú aktivitu.
- 2 Pomocou tlačidiel **UP** alebo **DOWN** sa presuňte na obrazovku mapy.
- 3 Podržte tlačidlo .
- 4 Vyberte položku **Posun/Zoom**.

TIP: pomocou položky START prepínate medzi posúvaním nahor a nadol, posúvaním vľavo a vpravo, alebo priblížením.

Title	Saving or Navigating to a Point on the Map
Identifier	GUID-C69B9401-322E-4DB0-AD23-3678F17DA862
Language	SK-SK
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	5 Plus Series/maintenance update to platform. Removed "map" option. Save changed to "save location"
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:11:42
Author	gerson

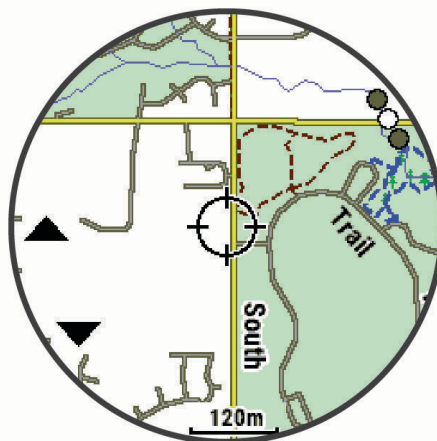
Uloženie alebo navigovanie na miesto na mape

Môžete vybrať akékoľvek miesto na mape. Môžete uložiť dané miesto alebo doň začať navigovať.

1 Počas zobrazenia mapy podržte tlačidlo .

2 Vyberte položku **Posun/Zoom**.

Na mape sa zobrazia ovládacie prvky a krížik.



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

4 Podržte položku **START** na výber bodu označeného krížikom.

5 V prípade potreby vyberte blízky bod záujmu.

6 Vyberte možnosť:

- Ak chcete spustiť navigáciu k danej polohe, vyberte položku **Chod'**
- Na uloženie miesta vyberte možnosť **Uložiť polohu**.
- Ak chcete zobrazíť informácie o danom mieste, vyberte položku **Prehľad**.

Title	Navigating with Around Me
Identifier	GUID-B06468EE-072C-44AD-8326-57B7F35A2FFB
Language	SK-SK
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Fix step 5 for consistency and reuse.
Status	Released
Last Modified	12/11/2019 07:48:22
Author	wiederan

Navigácia s funkciou V okolí

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

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

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

Title	Panning and Zooming the Map (fenix 3)
Identifier	GUID-C404537E-A4F1-419D-84FB-995BAF3C9591
Language	SK-SK
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	Updating for UI changes. Can select Up or Down to access map.
Status	Released
Last Modified	29/08/2019 10:26:02
Author	gerson

Posúvanie a priblíženie mapy

- 1 Ak chcete zobrazíť mapu počas navigácie, stlačte tlačidlo **UP** alebo **DOWN**.
- 2 Podržte tlačidlo .
- 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**.

Title	Map Settings (fenix)
Identifier	GUID-60C3B7A5-51ED-4E4D-A2DC-8578234EF279
Language	SK-SK
Description	
Version	6
Revision	2
Changes	Removed Settings menu. MARQ/fenix 6 going forward. Use previous version to support older products.
Status	Released
Last Modified	19/07/2022 15:38:52
Author	gerson

Nastavenia mapy

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

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

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

Záznam trasy: zobrazí alebo skryje záznam trasy alebo prejdenú trasu ako farebnú čiaru na mape.

Farba trasy: mení farbu záznamu trasy.

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

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

Vykresliť segmenty: zobrazí alebo skryje segmenty ako farebnú čiaru na mape.

Vykresliť vrstevnice: zobrazí alebo skryje čiary vrstevníc na mape.

Title	Altimeter and Barometer
Identifier	GUID-0FFD6812-6604-4D97-BC0F-56194CB12EB5
Language	SK-SK
Description	
Version	6
Revision	2
Changes	Adding barometer information back in. Needed since fenix 5. V5 is an abberation and was used in only one pub. Use it if for some reason you don't need baro info. Also changing to press for hard keys
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:11:42
Author	gerson

Výškomer a barometer

Zariadenie obsahuje interný výškomer a barometer. Zariadenie nepretržite zhromažďuje údaje o výške a tlaku, dokonca aj v režime nízkej spotreby. Výškomer zobrazuje vašu približnú výšku na základe zmien tlaku. Barometer zobrazuje údaje o tlaku okolitého prostredia založené na pevnej nadmorskej výške, kde bol naposledy kalibrovaný výškomer ([Nastavenia výškomeru, strana 188](#)). Ak chcete rýchlo otvoriť nastavenia výškomeru alebo barometra, vyberte v miniaplikácii výškomeru alebo barometra položku START.

Title	Compass (outdoor watch)
Identifier	GUID-48B9779E-BB7B-42AA-B8E0-1EB93814603D
Language	SK-SK
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	Added quick access to compass sensors settings.
Status	Released
Last Modified	29/08/2019 10:26:02
Author	mckelvey

Kompas

Zariadenie obsahuje 3-osový kompas s automatickou kalibráciou. Funkcia a vzhľad kompasu sa menia v závislosti od vašej aktivity, podľa stavu zapnutia systému GPS a podľa stavu navigácie do cieľa. Nastavenia kompasu môžete zmeniť ručne ([Nastavenia kompasu, strana 187](#)). Ak chcete rýchlo otvoriť nastavenia kompasu, vyberte položku START v miniaplikácii kompasu.

Title	Navigation Settings (outdoor watch)
Identifier	GUID-A302AFEE-C535-4C80-9DDD-95B717620C5B
Language	SK-SK
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	18/06/2018 10:16:15
Author	semrau

Nastavenia navigácie

Môžete prispôbiť funkcie a vzhľad máp pri navigácii do cieľa.

Title	Customizing Navigation Data Screens
Identifier	GUID-D16AC8E8-8748-4EF7-AAB7-F4EDE3EB9C40
Language	SK-SK
Description	
Version	6
Revision	2
Changes	Removed Settings menu. MARQ/fenix 6 going forward. Use previous version to support older products.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:11:42
Author	gerson

Prispôsobenie funkcií mapy

- 1 Podržte tlačidlo .
- 2 Vyberte položky **Navigácia > Obrazovky s údajmi**.
- 3 Vyberte možnosť:
 - Vyberte položku **Mapa** na zapnutie alebo vypnutie mapy.
 - Vyberte položku **Príručka** na zapnutie alebo vypnutie obrazovky navádzania, ktorá zobrazuje kompas s kurzom na sledovanie počas navigácie.
 - Vyberte položku **Graf nad. výšky** na zapnutie alebo vypnutie grafu výšky.
 - Vyberte obrazovku, ktorú chcete pridať, odstrániť alebo prispôbiť.

Title	Setting Up a Heading Bug
Identifier	GUID-CF95056A-4DFB-4D1B-B28F-0391E82A3541
Language	SK-SK
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Removed Settings menu. MARQ/fenix 6 going forward. Use previous version to support older products.
Status	Released
Last Modified	29/08/2019 10:26:02
Author	gerson

Nastavenie indikátora smeru

Môžete nastaviť ukazovateľ smeru, aby sa zobrazil na stránkach s údajmi počas navigovania. Tento indikátor ukazuje na smer do cieľa.

- 1 Podržte tlačidlo .
- 2 Vyberte položky **Navigácia > Chyba kurzu**.

Title	Setting Navigation Alerts
Identifier	GUID-D63C6C77-7AC0-4C5F-AA53-44A8C6B1EB9D
Language	SK-SK
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Removed Settings menu. MARQ/fenix 6 going forward. Use previous version to support older products.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:11:42
Author	gerson

Nastavenie navigačných upozornení

Môžete nastaviť upozornenia, ktoré vám pomôžu pri navigácii do cieľa.

- 1 Podržte tlačidlo .
- 2 Vyberte položky **Navigácia > Upozornenia**.
- 3 Vyberte možnosť:
 - Pre nastavenie upozornenia na špecifickú vzdialenosť do konečného cieľa vyberte položku **Vzdialenosť do cieľa**.
 - Pre nastavenie upozornenia na odhadovaný zostávajúci čas do dosiahnutia konečného cieľa vyberte položku **Odhadovaný čas na trase do cieľa**.
 - Pre nastavenie upozornenia v prípade odbočenia z trasy vyberte položku **Odchýlka od kurzu**.
 - Na aktiváciu podrobných navigačných pokynov vyberte položku **Výzva odbočení**.
- 4 V prípade potreby vyberte možnosť **Stav** pre zapnutie príslušného upozornenia.
- 5 V prípade potreby zadajte hodnotu vzdialenosti alebo času a vyberte položku .

Title	Wireless Sensors
Identifier	GUID-1E3CECCF-0343-431C-95F0-5716E0341C75
Language	SK-SK
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	No English change. Versioned to fix RO.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:11:42
Author	pullins

Bezdrôtové snímače

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

Title	Pairing Your Wireless Sensors
Identifier	GUID-0AA57B88-BA13-4983-ADAC-7EA7DABC735D
Language	SK-SK
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Removed Settings menu. MARQ/fenix 6 going forward. Use previous version to support older products.
Status	Released
Last Modified	16/02/2021 13:14:18
Author	gerson

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.

POZNÁMKA: ak bolo vaše zariadenie dodané s monitorom srdcového tepu, tak je tento monitor už spárovaný s vašim zariadením.

- 1 Predtým než spárujete monitor srdcového tepu, nasadte si ho ([Nasadenie monitora srdcového tepu, strana 79](#), [Nasadenie monitora srdcového tepu, strana 73](#)).

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 

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

- 5 Vyberte možnosť:

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

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

Title	Foot Pod
Identifier	GUID-5B7E3136-E4DC-47ED-89EB-60794DCF1408
Language	SK-SK
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 22:47:01
Author	kiefer

Krokomer

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

Krokmer 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.

Title	Going for a Run Using the Foot Pod
Identifier	GUID-7F7ED196-CFBB-4FE2-8D83-EDB1CF4A79CC
Language	SK-SK
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Make 2 more generic, because they keep changing the activity names. Remove "profile."
Status	Released
Last Modified	26/02/2018 08:02:27
Author	wiederan

Beh s krokmerom

Pred začatím behu musíte spárovať krokmer so svojím zariadením Forerunner ([Párovanie bezdrôtových snímačov, strana 162](#)).

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.

Title	Foot Pod Calibration (auto)
Identifier	GUID-C6DD679D-9366-4FA4-80BE-B517A30B82E0
Language	SK-SK
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	26/02/2018 08:02:27
Author	wiederan

Kalibrácia krokmera

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

Title	Improving Auto Calibration
Identifier	GUID-AD1867AE-4B65-4991-839C-EFD52D466B3E
Language	SK-SK
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 22:47:26
Author	mckelvey

Vylepšenie kalibrácie krokomera

Pred kalibráciou zariadenia je potrebné vyhľadať signály GPS a spárovať zariadenie s krokomerom ([Párovanie bezdrôtových snímačov, strana 162](#)).

Krokomer 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 krokomera. Krokomer by nemal vyžadovať opätovnú kalibráciu, pokiaľ nezmeníte svoj štýl behu.

Title	Calibrating Your Foot Pod Manually
Identifier	GUID-8D622610-A937-47F9-BA59-A39CC0539552
Language	SK-SK
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	Removed Settings menu. MARQ/fenix 6 going forward. Use previous version to support older products.
Status	Released
Last Modified	29/08/2019 10:26:02
Author	gerson

Manuálna kalibrácia krokomera

Pred kalibráciou zariadenia je potrebné spárovať vaše zariadenie so snímačom krokomera ([Párovanie bezdrôtových snímačov, strana 162](#)).

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

- 1 Podržte tlačidlo .
- 2 Vyberte položku **Snímače a doplnky**.
- 3 Vyberte krokomer.
- 4 Vyberte položky **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.

Title	Setting Foot Pod Speed and Distance
Identifier	GUID-ECD3DF02-17CF-48E7-9B93-FCED901BBB22
Language	SK-SK
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Removed Settings menu. MARQ/fenix 6 going forward. Use previous version to support older products.
Status	Released
Last Modified	29/08/2019 10:26:02
Author	gerson

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 162](#)).

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

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

Title	Using an Optional Bike Speed or Cadence Sensor
Identifier	GUID-132B03EE-2064-4066-AB6D-718C2A51FEDD
Language	SK-SK
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	Remove unneeded bullet per Phil and Sharon.
Status	Released
Last Modified	08/02/2022 09:05:24
Author	petersenj

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 162](#)).
- Nastavte veľkosť kolesa ([Veľkosť a obvod kolesa, strana 231](#)).
- Zajazdite si ([Spustenie aktivity, strana 6](#)).

Title	Training with Power Meters - OM
Identifier	GUID-050A305A-E611-4D2C-AEE5-088E683F1398
Language	SK-SK
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Adding Rally. Ok to use after announcement.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:23:47
Author	wiederan

Tréning s meračmi výkonu

- Prejdite na stránku www.garmin.com/intosports, kde nájdete zoznam snímačov ANT+ kompatibilných s vašim zariadením (napr. Vector™).
- Ďalšie informácie nájdete v používateľskej príručke k vášmu meraču výkonu.
- Upravte zóny výkonu tak, aby zodpovedali vašim cieľom a schopnostiam (*Nastavenie zón výkonu, strana 57*).
- Použite upozornenia rozsahu, ktoré sa aktivujú, keď dosiahnete určenú zónu výkonu (*Nastavenie upozornenia, strana 175*).
- Prispôbte si dátové polia výkonu (*Prispôsobenie obrazoviek s údajmi, strana 172*).

Title	Using Electronic Shifters
Identifier	GUID-D55C4084-492C-4403-91C1-2EB6BE0F78F6
Language	SK-SK
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Andy Silver requested we use compatible shifters or mention all brands.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:23:47
Author	wiederan

Používanie elektronického radenia

Pred použitím kompatibilného elektronického radenia (ako napríklad Shimano® Di2™) musíte toto radenie spárovať so zariadením (*Párovanie bezdrôtových snímačov, strana 162*). Môžete si prispôbiť voliteľné údajové polia (*Prispôsobenie obrazoviek s údajmi, strana 172*). Keď sú snímače v režime úprav, zariadenie Forerunner zobrazuje aktuálne nastavené hodnoty.

Title	Situational Awareness
Identifier	GUID-9F279DE7-A891-4F87-B8CE-B6474311D606
Language	SK-SK
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Removed reference to VV per Andy Silver. SW: updated product series. New products going forward.
Status	Released
Last Modified	08/02/2022 09:05:24
Author	mcdanielm

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 aplikácie Garmin Connect, strana 216](#)).

Title	Using the Varia Camera Controls
Identifier	GUID-A653FF78-711B-4CD8-948D-D69DAFB3E698
Language	SK-SK
Description	
Version	2.1.1
Revision	2
Changes	Branch for older watches with widgets, no touchscreen
Status	Translated
Last Modified	09/08/2022 09:38:46
Author	cozmyer

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 162](#)).

1 Pridajte miniaplikáciu **KAMERA RCT** do hodínok ([Miniaplikácie, strana 119](#)).

2 V miniaplikácii **KAMERA RCT** vyberte jednu z možností:

- Zvoľte položku  na zobrazenie nastavení kamery.
- Na fotografovanie použite .
- Na uloženie klipu vyberte .

Title	tempe
Identifier	GUID-0EB5A0A2-CED1-4F55-B48E-D1ED053B80DD
Language	SK-SK
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Adding link to tempe instructions
Status	Released
Last Modified	27/05/2021 06:54:41
Author	burzinskititu

tempe

Vaše zariadenie je kompatibilné so snímačom teploty tempe. Snímač môžete pripevniť na bezpečnostnú pásku alebo pútko, kde bude vystavený okolitému vzduchu a tak slúžiť ako stály zdroj poskytovania presných údajov o teplote. Ak chcete, aby sa zobrazovali údaje o teplote, je potrebné snímač tempe spárovať s vaším zariadením. Viac informácií nájdete v pokynoch k používaniu snímača tempe www.garmin.com/manuals/tempe.

Title	Customizing Your Device
Identifier	GUID-CA397BE7-7C7F-4A1A-A8C0-2DDAA7ACFEA7
Language	SK-SK
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Why was this versioned? If someone knows, update please.
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 22:58:25
Author	dwilson

Prispôsobenie zariadenia

Title	Customizing Your Activity List
Identifier	GUID-08725337-124E-42EA-A147-F4985BC124C0
Language	SK-SK
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Conditioned out Settings menu.
Status	Released
Last Modified	19/07/2022 15:38:52
Author	mcdanielm

Prispôsobenie zoznamu aktivít

- 1 Na obrázku pozadia hodínok podržte tlačidlo .
- 2 Vyberte položku **Nastavenia** > **Aktivity a aplikácie**.
- 3 Vyberte jednu z možností:
 - 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.

Title	Customizing the Glance Loop (fenix 7)
Identifier	GUID-61C825F5-5D80-413F-BA3F-CD8C51BB63F2
Language	SK-SK
Description	
Version	8.1.1
Revision	2
Changes	Adding Settings menu condition; removing glances, updating steps
Status	Released
Last Modified	02/06/2021 08:50:10
Author	mcdanielm

Prispôsobenie okruhu miniaplikácií

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

- 1 Podržte tlačidlo .
- 2 Vyberte položku **Nastavenia > Miniaplikácie**.
- 3 Vyberte požadovanú miniaplikáciu.
- 4 Vyberte možnosť:
 - Výberom tlačidla **UP** alebo **DOWN** zmeníte umiestnenie miniaplikácie v okruhu miniaplikácií.
 - Vyberte položku  a odstráňte miniaplikáciu z okruhu miniaplikácií.
- 5 Vyberte položku **Pridať**.
- 6 Vyberte požadovanú miniaplikáciu.
Miniaplikácia sa pridá do okruhu miniaplikácií.

Title	Activity and App Settings
Identifier	GUID-E03FFCFD-15AD-401E-A15D-715629C6DBF0
Language	SK-SK
Description	
Version	22.1.2
Revision	2
Changes	As of 9/13 LTE gets Record Activity but 945M does not.
Status	Released
Last Modified	11/03/2022 10:21:55
Author	wiederan

Nastavenia aktivít a aplikácií

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

Na úvodnej obrazovke hodínok podržte ikonu , vyberte položky **Nastavenia > Aktivity a aplikácie**, vyberte aktivitu a následne nastavenia aktivity.

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

Rýchlosť 3D: vypočíta vašu rýchlosť pomocou vašej zmeny nadmorskej výšky a vášho horizontálneho pohybu na zemi. ([3D rýchlosť a vzdialenosť, strana 181](#)).

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

Pridať aktivitu: umožňuje vám prispôbiť si multišportovú aktivitu.

Upozornenia: nastaví tréningové alebo navigačné upozornenia pre aktivitu.

Auto. rozp. stúpania: umožní zariadeniu rozpoznávať zmeny nadmorskej výšky automaticky prostredníctvom zabudovaného výškomera ([Aktivácia automatického rozpoznania lezenia, strana 180](#)).

Auto Lap: nastaví možnosti pre funkciu Auto Lap ([Auto Lap, strana 177](#)).

Auto Pause: nastaví zariadenie tak, aby prestalo zaznamenávať údaje, keď sa prestanete hýbať alebo vaša rýchlosť klesne pod stanovenú hodnotu ([Zapnutie Auto Pause, strana 179](#)).

Auto. oddych: umožní zariadeniu automaticky rozpoznať, kedy odpočívate pri plávaní v bazéne a vytvorí interval odpočinku ([Funkcia automatického oddychu, strana 23](#)).

Auto štart: umožní zariadeniu rozpoznávať zjazdy na lyžiach automaticky prostredníctvom zabudovaného akcelerometra.

Automatické rolovanie: umožní automatické prechádzanie všetkými obrazovkami s údajmi o aktivite, kým je spustený časovač ([Používanie automatického rolovania, strana 182](#)).

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

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

ClimbPro: zobrazí obrazovky plánovania výstupu a monitorovania počas navigácie.

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

Obrazovky s údajmi: umožní prispôbiť obrazovky s údajmi a pridať nové obrazovky s údajmi pre aktivitu ([Prispôbenie obrazoviek s údajmi, strana 172](#)).

Upraviť hmot.: umožní vám pridať hmotnosť použitú na sériu cvičení počas silového tréningu alebo kardioaktivity.

Vzdialenosť v golfe: nastavte mernú jednotku používanú pri hraní golfu.

GPS: nastaví režim pre anténu GPS ([Zmena nastavenia GPS, strana 182](#)).

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

Číslo dráhy: umožní vám vybrať si číslo dráhy pri dráhovom behu.

Tlačidlo Lap: umožní vám zaznamenať okruh alebo oddych počas aktivity.

Tlačidlá uzamknutia: uzamkne tlačidlá počas aktivít s viacerými športmi na predchádzanie náhodnému stlačeniu tlačidiel.

Mapa: nastaví preferencie zobrazenia pre obrazovku s mapovými údajmi pre danú aktivitu ([Nastavenia mapy aktivity, strana 176](#)).

Metronóm: hrá tóny v stabilnom rytme, vďaka čomu pomáha zlepšovať váš výkon prostredníctvom tréningu pri rýchlejšej, pomalšej alebo zosúladenejšej kadencii ([Používanie metronómu, strana 52](#)).

Veľkosť bazéna: nastaví dĺžku bazéna pre plávanie v bazéne ([Plávanie v bazéne, strana 20](#)).

Priemerovanie výkonu: kontroluje, či zariadenie zahŕňa nulové hodnoty údajov o výkone, ktoré sa vyskytujú, keď nepedálujete.

Zapnúť šetrenie energie: aktivuje možnosti časového limitu na šetrenie energie pre danú aktivitu ([Nastavenia časového limitu na úsporu energie, strana 184](#)).

Zaznamenať VO2 Max.: povolí zaznamenávanie VO2 max. pri bežeckých aktivitách v teréne a bežeckých aktivitách Ultra Run ([Vypnutie zaznamenávania max. VO2, strana 92](#)).

Premenovať: nastaví názov aktivity.

Opakovať: aktivuje možnosť Opakovať pre aktivity s viacerými športmi. Napríklad môžete použiť túto možnosť pre aktivity, ktoré zahŕňajú viacero prechodov, ako je napríklad swimrun.

Obnova predv. nastavení: umožní obnoviť predvolené nastavenia aktivity.

Štatistiky trasy: umožní sledovanie štatistík trasy pre lezecké aktivity v interiéri.

Smerovanie: nastaví preferencie na výpočet trás pre danú aktivitu ([Nastavenia vypočítavania trasy, strana 177](#)).

Skóre: aktivuje alebo deaktivuje automatické zaznamenávanie skóre, keď začnete kolo golfu. Na začiatku hry sa zobrazí voľba Vždy sa pýtať.

Upozornenia segmentu: aktivuje pokyny, ktoré vás upozornia na blížiac sa segmenty.

Samohodnotenie: nastavuje, ako často hodnotíte svoju vnímanú námahu pre danú aktivitu ([Zapnutie sebahodnotenia, strana 181](#)).

Sledovanie štatistík: umožní sledovanie štatistík pri hraní golfu.

Rozpoznanie záberov: aktivuje detekciu záberov pri plávaní v bazéne.

Aut. zmena športu swimrun: umožní vám automaticky prechádzať medzi plaveckou a bežeckou časťou multišportovej aktivity swimrun.

Presuny: umožní vykonávať prechody pre aktivity s viacerými športmi.

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

Tréningové videá: povoľuje inštruktážne animácie pre silové cvičenia, kardioaktivity, jógu alebo Pilates. Pre cvičenia sú k dispozícii animácie prebraté z Garmin Connect.

Title	Customizing the Data Screens (Outdoor watch)
Identifier	GUID-638CD68D-11B0-4D9C-B8B7-E28D15EC4566
Language	SK-SK
Description	
Version	7.1.1
Revision	2
Changes	Update to second bullet in step 7 to match 745 UI. Added to 245 UI in Oct20 FRM107.
Status	Released
Last Modified	16/09/2020 14:22:52
Author	mcdanielm

Prispôsobenie obrazoviek s údajmi

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

- 1 Podržte tlačidlo .
- 2 Vyberte položku **Nastavenia > Aktivity a aplikácie**.
- 3 Vyberte aktivitu, ktorú chcete prispôbiť.
- 4 Zvoľte nastavenia aktivity.
- 5 Vyberte položku **Obrazovky s údajmi**.
- 6 Vyberte obrazovku s údajmi, ktorú chcete prispôbiť.
- 7 Vyberte 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.

Title	Adding a Map to an Activity (outdoor watch)
Identifier	GUID-A877CC78-A0E1-4836-84E2-6A7366C8F705
Language	SK-SK
Description	
Version	3.1.1
Revision	2
Changes	Fixed first step for consistency.
Status	Released
Last Modified	01/05/2019 14:31:32
Author	mcdanielm

Pridanie mapy do aktivity

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

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

Title	Activity Alerts (outdoor watch)
Identifier	GUID-E9B4413D-28EB-4054-8622-5CCD3F4571D2
Language	SK-SK
Description	
Version	10
Revision	2
Changes	Updated the event alert description since elevation alerts are no longer events.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:11:42
Author	cozmyer

Upozornenia

Pre každú aktivitu si môžete nastaviť upozornenia, ktoré vám môžu pomôcť zamerať sa počas tréningu na konkrétne ciele, poskytnú vám viac informácií o okolí 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 spálite konkrétny počet kalórií.

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	Rozsah	Môžete nastaviť minimálnu a maximálnu hodnotu kadencie.
Kalórie	Udalosť, opakujúce sa	Môžete nastaviť počet kalórií.
Vlastné	Udalosť, opakujúce sa	Môžete vybrať existujúcu správu alebo si vytvoriť vlastnú správu a vybrať typ upozornenia.
Vzdialenosť	Opakujúce sa	Môžete nastaviť interval vzdialenosti.
nadmorská výška	Rozsah	Môžete nastaviť minimálnu a maximálnu hodnotu nadmorskej výšky.
Srdcový tep	Rozsah	Môžete nastaviť minimálnu a maximálnu hodnotu srdcového tepu alebo vybrať zmeny zón. Pozrite si časti Informácie o zónach srdcového tepu, strana 54 a Výpočty zón srdcového tepu, strana 56 .
Tempo	Rozsah	Môžete nastaviť minimálnu a maximálnu hodnotu tempa.
Tempo	Opakujúce sa	Môžete nastaviť cieľové tempo plávania.
Výkon	Rozsah	Môžete nastaviť vysokú alebo nízku úroveň výkonu.
Blízkosť	Udalosť	Môžete nastaviť okruh okolo uloženej polohy.
Beh/chôdza	Opakujúce sa	Môžete nastaviť časované prestávky v chôdzi v pravidelných intervaloch.
Rýchlosť	Rozsah	Môžete nastaviť minimálnu a maximálnu hodnotu rýchlosti.
Počet záberov	Rozsah	Môžete nastaviť najvyšší alebo najnižší počet záberov za minútu.
Čas	Udalosť, opakujúce sa	Môžete nastaviť časový interval.
Časovač dráhy	Opakujúce sa	Časový interval dráhy môžete nastaviť v sekundách.

Title	Setting an Alert (outdoor watch)
Identifier	GUID-D68697C7-D321-4B42-8A52-5C9D257B58CE
Language	SK-SK
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	Removed Settings menu. MARQ/fenix 6 going forward. Use previous version to support older products.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:11:42
Author	gerson

Nastavenie upozornenia

- 1 Podržte tlačidlo .
- 2 Vyberte položku **Aktivity a aplikácie**.
- 3 Vyberte aktivitu.
POZNÁMKA: táto funkcia nie je dostupná pre všetky aktivity.
- 4 Zvoľte nastavenia aktivity.
- 5 Vyberte položku **Upozornenia**.
- 6 Vyberte možnosť:
 - Ak chcete pre aktivitu vybrať nové upozornenie, vyberte položku **Pridať nové**.
 - Ak chcete upraviť už existujúce upozornenie, vyberte názov upozornenia.
- 7 V prípade potreby vyberte typy upozornenia.
- 8 Vyberte zónu, zadajte minimálnu a maximálnu hodnotu, prípadne zadajte vlastnú hodnotu upozornenia.
- 9 V prípade potreby upozornenie aktivujte.

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

Title	Activity Map Settings
Identifier	GUID-1EC71AD3-CBE2-47A6-9759-B3188923C7BF
Language	SK-SK
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Conditioning Draw Contours setting, for TopoActive maps only (5 Plus series, not 5 regular series)
Status	Released
Last Modified	12/11/2019 07:48:22
Author	gerson

Nastavenia mapy aktivity

Môžete prispôbiť vzhľad obrazovky s mapovými údajmi pre jednotlivé aktivity.

Podržte tlačidlo , vyberte položky **Nastavenia > Aktivity a aplikácie**, vyberte aktivitu, vyberte nastavenia danej aktivity a vyberte možnosť **Mapa**.

Nakonfigurovať mapy: zobrazí alebo skryje údaje z nainštalovaných mapových produktov.

Použiť sys.nast.: umožní zariadeniu používať preferencie zo systémových nastavení máp.

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

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

Záznam trasy: zobrazí alebo skryje záznam trasy alebo prejdenú trasu ako farebnú čiaru na mape.

Farba trasy: mení farbu záznamu trasy.

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

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

Vykresliť segmenty: zobrazí alebo skryje segmenty ako farebnú čiaru na mape.

Vykresliť vrstevnice: zobrazí alebo skryje čiary vrstevníc na mape.

Title	Routing Settings (fenix)
Identifier	GUID-4D9C1A64-B6FE-466C-87D7-5A31C3CFDED5
Language	SK-SK
Description	
Version	6
Revision	2
Changes	Added sentence about not all settings available for all activities.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:11:42
Author	cozmyer

Nastavenia vypočítavania trasy

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Title	Auto Lap (fenix 2)
Identifier	GUID-9E4D6AB0-1500-45C2-900C-3756A4C0A0F7
Language	SK-SK
Description	Base on concept topic from forerunner 910XT manual.
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 22:45:37
Author	gerson

Auto Lap

Title	Marking Laps Using the Auto Lap Feature (fenix 7)
Identifier	GUID-5E34E41D-D8CB-496E-839D-BC1F0CBFCC48
Language	SK-SK
Description	Checked in from forerunner. Update paths and uicontrols for fenix 2.
Version	4
Revision	2
Changes	Removed Settings menu. MARQ/fenix 6 going forward. Use previous version to support older products. Removed postreq.
Status	Released
Last Modified	29/08/2019 10:26:02
Author	gerson

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 .

2 Vyberte položku **Aktivity a aplikácie**.

3 Vyberte aktivitu.

POZNÁMKA: táto funkcia nie je dostupná pre všetky aktivity.

4 Zvoľte nastavenia aktivity.

5 Vyberte položku **Auto 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 pípa alebo vibruje ([Nastavenia systému, strana 191](#)).

Title	Customizing the Lap Alert Message (outdoor watch)
Identifier	GUID-E5556BFA-D6FB-4222-A011-BCD8C8F61EDC
Language	SK-SK
Description	Checked in from forerunner. Update paths and uicontrols for fenix 3.
Version	3
Revision	2
Changes	Removed Settings menu. MARQ/fenix 6 going forward. Use previous version to support older products.
Status	Released
Last Modified	29/08/2019 10:26:02
Author	gerson

Prispôsobenie hlásenia upozornenia na okruh

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

1 Podržte tlačidlo .

2 Vyberte položku **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).

Title	Enabling Auto Pause
Identifier	GUID-FFC7856F-65F9-4B3C-93E4-8348CA65E6CF
Language	SK-SK
Description	Checked in from Forerunner. Update paths and uicontrols for fenix 2.
Version	4
Revision	2
Changes	Removed Settings menu. MARQ/fenix 6 going forward. Use previous version to support older products.
Status	Released
Last Modified	29/08/2019 10:26:02
Author	gerson

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 .

2 Vyberte položku **Aktivity a aplikácie**.

3 Vyberte aktivitu.

POZNÁMKA: táto funkcia nie je dostupná pre všetky aktivity.

4 Zvoľte nastavenia aktivity.

5 Vyberte položku **Auto 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**.

Title	Enabling Auto Climb
Identifier	GUID-E93B3A01-9EA5-40AD-B2E3-F70B1FACE4B6
Language	SK-SK
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Removed Settings menu. MARQ/fenix 6 going forward. Use previous version to support older products.
Status	Released
Last Modified	29/08/2019 10:26:02
Author	gerson

Aktivácia automatického rozpoznania lezenia

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

1 Podržte tlačidlo .

2 Vyberte položku **Aktivity a aplikácie**.

3 Vyberte aktivitu.

POZNÁMKA: táto funkcia nie je dostupná pre všetky aktivity.

4 Zvoľte nastavenia aktivity.

5 Vyberte položku **Auto. rozp. stúpania > Stav**.

6 Vyberte možnosť **Vždy** alebo **Mimo navigácie**.

7 Vyberte možnosť:

- Vyberte položku **Obrazovka počas behu** pre určenie obrazovky s údajmi, ktorá sa zobrazí počas behu.
- Vyberte položku **Obrazovka počas stúpania** pre určenie obrazovky s údajmi, ktorá sa zobrazí počas lezenia.
- Vyberte položku **Obrátiť farby** pre obrátenie farieb displeja pri zmene režimov.
- Vyberte položku **Vertikálna rýchlosť** pre nastavenie rýchlosti stúpania.
- Vyberte položku **Prepínanie režimov** pre nastavenie rýchlosti zmeny režimov zo strany zariadenia.

POZNÁMKA: možnosť Aktuálna obrazovka vám umožňuje automaticky prejsť na poslednú obrazovku, ktorú ste si prezerali pred tým, ako došlo k prechodu z dôvodu automatického rozpoznania lezenia.

Title	Enabling Self Evaluation
Identifier	GUID-EF0AFA5C-B1D8-4573-A07B-AA666CCD3E84
Language	SK-SK
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Save-as from Enduro
Status	Released
Last Modified	27/05/2021 06:54:41
Author	mcdanielm

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 .

2 Vyberte položky **Nastavenia > 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**.

Title	3D Speed and Distance
Identifier	GUID-69434E34-3AD0-41FA-B83B-ECDB462B72DC
Language	SK-SK
Description	Concept that explains 3D speed and 3D distance, and how they differ from regular speed and distance calculations. See Activity Settings, and confirm functionality with SME.
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	18/06/2018 10:16:15
Author	jhenson

3D rýchlosť a vzdialenosť

Môžete nastaviť 3D rýchlosť a vzdialenosť na výpočet vašej rýchlosti a vzdialenosti pomocou zmeny nadmorskej výšky aj horizontálneho pohybu po zemi. Môžete ju použiť počas aktivít ako lyžovanie, lezenie, navigácia, turistika, behanie alebo bicyklovanie.

Title	Using Auto Scroll (fenix 2)
Identifier	GUID-4F5AD6B7-7E73-498E-AEE9-6F57B6B2BB67
Language	SK-SK
Description	Checked in from Forerunner. Update step 1 for fenix 2 UI.
Version	3
Revision	2
Changes	Removed Settings menu. MARQ/fenix 6 going forward. Use previous version to support older products.
Status	Released
Last Modified	08/02/2022 09:05:24
Author	gerson

Používanie automatického rolovania

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

- 1 Podržte tlačidlo .
- 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.

Title	Changing the GPS Setting
Identifier	GUID-768E7F89-0A67-4137-9864-6FF50BF4DACA
Language	SK-SK
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Fix UltraTrac ui control, no conref, fix missing period
Status	Released
Last Modified	21/08/2019 09:30:12
Author	wiederan

Zmena nastavenia GPS

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

- 1 Podržte tlačidlo .
- 2 Vyberte položku **Nastavenia > 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 **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 183)

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 183).

Title	About GPS and GLONASS
Identifier	GUID-E26A8F90-12F5-4E10-84DF-086F9196D96B
Language	SK-SK
Description	
Version	6
Revision	2
Changes	Adding more satellite systems
Status	Released
Last Modified	24/09/2020 09:16:18
Author	gerson

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).

GLONASS: satelitná zostava vytvorená Ruskom.

GALILEO: satelitná zostava vytvorená Európskou vesmírnou agentúrou.

Title	UltraTrac (outdoor watch)
Identifier	GUID-AFF93BBA-2F68-4C2A-9667-DE3168B3C49C
Language	SK-SK
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	fenix 3 is approaching this differently than previous outdoor watches. The user cannot set the interval.
Status	Released
Last Modified	26/02/2018 08:02:27
Author	semrau

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.

Title	Power Save Timeout Settings (outdoor watch)
Identifier	GUID-55A5E621-7A12-47E2-84E6-44CF8F872D79
Language	SK-SK
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Removed Settings menu. MARQ/fenix 6 going forward. Use previous version to support older products.
Status	Released
Last Modified	29/08/2019 10:26:02
Author	gerson

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 , 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 nabíjaniami.

Title	Removing an Activity or App
Identifier	GUID-0D36689F-DA4D-4910-8BB1-2135BCE35EE0
Language	SK-SK
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Updating variable in last step.
Status	Released
Last Modified	16/09/2020 14:22:52
Author	mcdanielm

Odstránenie aktivity alebo aplikácie

- 1 Na úvodnej obrazovke hodínok podržte tlačidlo .
- 2 Vyberte položku **Nastavenia > 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**.

Title	GroupTrack Settings
Identifier	GUID-98146D85-E961-471B-A69C-24B773585236
Language	SK-SK
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Removed Settings menu. MARQ/fenix 6 going forward. Use previous version to support older products.
Status	Released
Last Modified	29/08/2019 10:26:02
Author	gerson

Nastavenia GroupTrack

Podržte tlačidlo  a vyberte položky **Bezp. a sledov.** > **GroupTrack**.

Zobraziť na mape: umožňuje zobraziť kontakty na mape počas relácie GroupTrack.

Typy aktivity: umožňuje vám vybrať, ktoré typy aktivity sa zobrazujú na obrazovke s mapou počas relácie GroupTrack.

Title	Watch Face Settings (outdoor watch)
Identifier	GUID-A4EA51C3-D0B2-48E3-807A-768C6F07D7BA
Language	SK-SK
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	26/02/2018 08:02:27
Author	semrau

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.

Title	Customizing the Watch Face (fenix 7)
Identifier	GUID-474BE132-C103-4D3B-B849-8570DF12838E
Language	SK-SK
Description	
Version	7
Revision	2
Changes	Adding options for MARQ. Removing some D2 options.
Status	Released
Last Modified	12/11/2019 07:48:22
Author	gerson

Prispôsobenie vzhľadu hodín

Pred aktiváciou vzhľadu hodín Connect IQ musíte nainštalovať vzhľad hodín z obchodu Connect IQ ([Funkcie Connect IQ, strana 123](#)).

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

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

Title	Sensors Settings
Identifier	GUID-2454281D-24EA-4854-9BCA-AE6A39F56CC9
Language	SK-SK
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	18/06/2018 10:16:15
Author	petersenj

Nastavenia snímačov

Title	Compass Settings (Outdoor watch)
Identifier	GUID-6D64DCD4-8FA6-44D9-A863-B7A634CE0821
Language	SK-SK
Description	
Version	5.1.1
Revision	2
Changes	Branched to remove compass letters, but keep other changes.
Status	Released
Last Modified	13/02/2019 11:35:12
Author	cozmyer

Nastavenia kompasu

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

Kalibrovať: umožňuje manuálne kalibrovať snímač kompasu ([Manuálna kalibrácia kompasu, strana 187](#)).

Zobrazit: nastaví smer kurzu na kompase na stupne alebo miliradiány.

Referenčný Sever: nastaví referenčný sever kompasu ([Nastavenie referenčného severu, strana 188](#)).

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

Title	Calibrating the Compass (Outdoor watch)
Identifier	GUID-4C4297B5-1632-4CC8-98B9-67C6682A3745
Language	SK-SK
Description	
Version	7
Revision	2
Changes	Removed Settings menu. MARQ/fenix 6 and 2019 watches going forward. Use previous version to support older products.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:11:42
Author	gerson

Manuálna kalibrácia kompasu

OZNÁMENIE

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

Kalibráciu vášho zariadenia už vykonali vo výrobnom závode a zariadenie predvolene využíva automatickú kalibráciu. Ak zistíte chybnú činnosť kompasu, napríklad po prejení veľkej vzdialenosti alebo po extrémnych zmenách teploty, môžete kalibráciu kompasu vykonať manuálne.

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

TIP: pohybujte zápästím do tvaru malej osmičky, kým sa nezobrazí správa.

Title	Setting the North Reference
Identifier	GUID-AAF67F7E-C05F-43EF-9E6E-894E4545416F
Language	SK-SK
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Adding back User for last bullet
Status	Released
Last Modified	29/08/2019 10:26:02
Author	mckelvey

Nastavenie referenčného severu

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

1 Podržte tlačidlo 

2 Vyberte položky **Nastavenia > Snímače a doplnky > Kompas > Referenčný Sever**.

3 Vyberte možnosť:

- Ak chcete nastaviť geografický sever ako referenciu kurzu, vyberte položku **Pravý**.
- Ak chcete automaticky nastaviť magnetickú odchýlku pre vašu polohu, vyberte položku **Magnetický**.
- Ak chcete nastaviť súradnice severu (000°) ako referenciu kurzu, vyberte položku **Súradnice**.
- Ak chcete nastaviť magnetickú odchýlku manuálne, vyberte položku **Používateľ**, zadajte magnetickú odchýlku a vyberte **Hotovo**.

Title	Altimeter Settings (Outdoor Watch)
Identifier	GUID-2DF9C415-2A35-48CE-B20B-013DAA3358A5
Language	SK-SK
Description	
Version	8
Revision	2
Changes	Added sensor mode from barometer settings topic.
Status	Released
Last Modified	28/03/2022 11:27:00
Author	cozmyer

Nastavenia výškomeru

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

Kalibrovať: umožňuje manuálne kalibrovať snímač výškomeru.

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

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

Nadmorská výška: nastavuje jednotky merania použité pre nadmorskú výšku.

Title	Calibrating the Barometric Altimeter (Outdoor watch)
Identifier	GUID-BC734846-01A7-4F33-86D4-DFBDBC06CDB4
Language	SK-SK
Description	
Version	11
Revision	2
Changes	Have to select Enter Manually to calibrate manually now.
Status	Released
Last Modified	28/03/2022 11:27:00
Author	burzinskítitu

Kalibrácia barometrického výškomera

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

1 Podržte tlačidlo 

2 Vyberte položky **Nastavenia > Snímače a doplnky > Výškomer**.

3 Vyberte možnosť:

- Ak chcete kalibrovať automaticky z počiatočného bodu systému GPS, vyberte položku **Autokal.** a potom zvolte požadovanú možnosť.
- Pre manuálne zadanie aktuálnej nadmorskej výšky vyberte položku **Kalibrovať > Zadajte manuálne**.
- Aktuálnu nadmorskú výšku pomocou digitálneho modelu nadmorskej výšky zadáte výberom položiek **Kalibrovať > Použiť model DEM**.
- Aktuálnu nadmorskú výšku na základe vášho štartovacieho bodu systému GPS zadáte výberom položiek **Kalibrovať > Použiť GPS**.

Title	Barometer Settings
Identifier	GUID-CDC9DDEE-C576-4E1D-B007-BC737686793A
Language	SK-SK
Description	
Version	6
Revision	2
Changes	Removed Settings menu. MARQ/fenix 6 going forward. Use previous version to support older products. There is an error in the RO.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:11:42
Author	gerson

Nastavenia barometra

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

Kalibrovať: umožňuje vám manuálne kalibrovať snímač barometra.

Graf: nastaví časový rozsah pre graf v miniaplikácii barometra.

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

Režim hodín: nastaví snímač používaný v režime hodín Možnosť Automaticky používa výškomer aj barometer v závislosti od vášho pohybu. Možnosť Výškomer môžete použiť, keď vaša aktivita zahŕňa zmeny nadmorskej výšky alebo možnosť Barometer, keď vaša aktivita nezahŕňa zmeny nadmorskej výšky.

Tlak: nastavuje spôsob zobrazenia údajov o tlaku v zariadení.

Title	Calibrating the Barometer
Identifier	GUID-53F2E412-E939-4B29-B5B3-3F3CCAA0ECAB
Language	SK-SK
Description	
Version	7
Revision	2
Changes	Need to select Enter Manually to calibrate manually now.
Status	Released
Last Modified	28/03/2022 11:27:00
Author	burzinskítu

Kalibrácia barometra

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

1 Podržte tlačidlo 

2 Vyberte položku **Nastavenia > Snímače a doplnky > Barometer > Kalibrovať**.

3 Vyberte možnosť:

- Pre zadanie aktuálnej nadmorskej výšky a tlaku na hladine mora (voliteľné) vyberte možnosť **Zadajte manuálne**.
- Automatickú kalibráciu pomocou digitálneho modelu nadmorskej výšky vykonáte výberom možnosti **Použiť model DEM**.
- Pre vykonanie automatickej kalibrácie z vášho štartovacieho bodu GPS vyberte možnosť **Použiť GPS**.

Title	XERO Laser Location Settings
Identifier	GUID-D44E8F72-8661-4D13-9872-0EA0CDAF5879
Language	SK-SK
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Renamed the topic to match the device strings. Updated settings and setting names.
Status	Released
Last Modified	12/11/2019 07:48:22
Author	mall

Xero Nastavenia polohy lasera

Skôr ako budete môcť prispôsobiť nastavenia polohy lasera, musíte spárovať kompatibilné zariadenie Xero ([Párovanie bezdrôtových snímačov, strana 162](#)).

Podržte tlačidlo  a vyberte položky **Snímače a doplnky > Miesta XERO > Umiestnenia lasera**.

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

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

Title	System Settings (outdoor watch)
Identifier	GUID-1500E73F-F386-49AF-A542-25D4B1655A08
Language	SK-SK
Description	
Version	14.1.1
Revision	2
Changes	Branched for 745: Added Settings menu and wifi. This topic has a spacing issue in the PT-BR.
Status	Released
Last Modified	11/03/2022 11:56:52
Author	mcdanielm

Nastavenia systému

Podržte tlačidlo  a vyberte položky **Nastavenia > Systém**.

Jazyk: slúži na nastavenie zobrazovaného jazyka zariadenia.

Čas: slúži na nastavenie času ([Nastavenia času, strana 192](#)).

Podsvietenie: slúži na nastavenie podsvietenia ([Zmena nastavení podsvietenia, strana 193](#)).

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

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

Klávesové skratky: umožňuje priradiť klávesové skratky ku klávesom zariadenia ([Prispôsobovanie klávesových skratiek, strana 193](#)).

Autom. 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 194](#)).

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

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 215](#)).

Aktual.softvéru: umožňuje nainštalovať aktualizácie softvéru prevzaté pomocou aplikácie Garmin Express. Pomocou možnosti Automatická aktualizácia povolíte zariadeniu prevziať najnovšiu aktualizáciu softvéru, keď je k dispozícii pripojenie cez sieť Wi-Fi.

Info: zobrazuje informácie o zariadení, softvéri, licencií a zákonných predpisoch.

Title	Time Settings (Outdoor watch)
Identifier	GUID-6895B03A-4D1B-47CC-B0AB-9330A8A031E1
Language	SK-SK
Description	
Version	6
Revision	2
Changes	Removed Settings menu. MARQ/fenix 6 going forward. Use previous version to support older products.
Status	Released
Last Modified	09/02/2022 08:46:49
Author	gerson

Nastavenia času

Podržte tlačidlo  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 ([Nastavenie časových upozornení, strana 192](#)).

Synchronizovať pomocou GPS: umožňuje manuálnu synchronizáciu času pomocou GPS pri prechode do iného časového pásma alebo pri zmene zimného času na letný ([Synchronizácia času s GPS, strana 198](#)).

Title	Setting Time Alerts
Identifier	GUID-E3FEFEA4-EDF3-4257-8D38-DF3C15AEEB8F
Language	SK-SK
Description	
Version	8
Revision	2
Changes	No English change. Versioned to fix SV
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:23:47
Author	pullins

Nastavenie časových upozornení

1 Podržte tlačidlo .

2 Vyberte položku **Systém > Čas > Upozornenia**.

3 Vyberte jednu z možností:

- Ak chcete nastaviť zvukové upozornenie konkrétny počet minút alebo hodín pred západom slnka, vyberte položku **Do západu slnka > Stav > Zapnúť(é)**, vyberte položku **Čas** a zadajte čas.
- Ak chcete nastaviť zvukové upozornenie konkrétny počet minút alebo hodín pred východom slnka, vyberte položku **Do východu slnka > Stav > Zapnúť(é)**, vyberte položku **Čas** a zadajte čas.
- Ak chcete nastaviť zvukové upozornenie každú hodinu, vyberte položku **Každú hodinu > Zapnúť(é)**.

Title	Changing the Screen Settings
Identifier	GUID-C9A5E731-8826-4AD0-8087-F6E2EAC625D6
Language	SK-SK
Description	
Version	3.1.1
Revision	2
Changes	Updated step 1.
Status	Released
Last Modified	08/08/2019 12:48:23
Author	mcdanielm

Zmena nastavení podsvietenia

- 1 Na úvodnej obrazovke hodínok podržte tlačidlo .
- 2 Vyberte položky **Nastavenia** > **Systém** > **Podsvietenie**.
- 3 Vyberte možnosť:
 - Vyberte položku **Počas aktivity**.
 - Vyberte položku **Nie počas aktivity**.
- 4 Vyberte možnosť:
 - Ak chcete, aby sa podsvietenie zapínalo pri stlačení tlačidiel, vyberte možnosť **Tlačidlá**.
 - Ak chcete, aby sa podsvietenie zapínalo pri upozorneniach, vyberte možnosť **Upozornenia**.
 - 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.
 - Výberom možnosti **Jas** môžete nastaviť úroveň jasu podsvietenia.

Title	Customizing the Hot Keys (fenix 6)
Identifier	GUID-9122383D-6612-460E-BFD0-D2A43BAA979C
Language	SK-SK
Description	
Version	3.1.1
Revision	2
Changes	Updated first step for consistency.
Status	Released
Last Modified	08/08/2019 12:48:23
Author	mcdanielm

Prispôsobovanie klávesových skratiek

Môžete si prispôbiť funkciu podržania jednotlivých tlačidiel a kombinácií tlačidiel.

- 1 Na úvodnej obrazovke hodínok podržte tlačidlo .
- 2 Vyberte položku **Nastavenia** > **Systém** > **Klávesové skratky**.
- 3 Zvoľte tlačidlo alebo kombináciu tlačidiel, ktoré chcete prispôbiť.
- 4 Zvoľte funkciu.

Title	Changing the Units of Measure
Identifier	GUID-4E76487B-6F62-415D-9419-C7E4292F5BC6
Language	SK-SK
Description	
Version	1.1.2
Revision	2
Changes	Updating first sentence to make generic--more options added.
Status	Released
Last Modified	08/02/2022 09:05:24
Author	mcdanielm

Zmena merných jednotiek

Môžete si prispôbiť merné jednotky zobrazené v zariadení.

- 1 Na obrázku pozadia hodínok podržte tlačidlo .
- 2 Vyberte položky **Nastavenia** > **Systém** > **Jednotky**.
- 3 Vyberte typ merania.
- 4 Vyberte mernú jednotku.

Title	Clocks
Identifier	GUID-78FE6EF5-ADA1-4B21-9861-40107E30886E
Language	SK-SK
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	New Clocks menu for MARQ, fenix 6
Status	Released
Last Modified	29/08/2019 10:26:02
Author	gerson

Hodiny

Title	Setting an Alarm (FR 645)
Identifier	GUID-7D479786-D3AE-4F4B-AF46-35C245A56146
Language	SK-SK
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	JIRA. SW changed from 10 alarms to 8. IAs decided to say "multiple" instead of giving a specific amount.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:23:47
Author	wiederan

Nastavenie budíka

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

- 1 Na úvodnej obrazovke hodínok podržte tlačidlo .
- 2 Vyberte položku **Budík > Pridať alarm**.
- 3 Vyberte položku **Časa** zadajte čas budíka.
- 4 Vyberte položku **Opakovať** a zvolte, kedy sa má budík opakovať (voliteľné).
- 5 Vyberte položku **Zvuk** 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).

Title	Editing an Alarm
Identifier	GUID-412E825B-A906-4506-B7FA-8DDADA16DA88
Language	SK-SK
Description	
Version	1.1.1
Revision	2
Changes	Updating step 2 to match correct menu path. Probably could have been a version.
Status	Released
Last Modified	01/05/2019 14:31:32
Author	mcdanielm

Vymazanie budíka

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

Title	Starting the Countdown Timer
Identifier	GUID-66D3F9A1-146A-4629-9681-50DC494987D7
Language	SK-SK
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	945 has Options not three dots. Use the option_menu variable.
Status	Released
Last Modified	02/06/2021 15:34:38
Author	wiederan

Spustenie časovača odpočítavania

- 1 Na akejkol'vek obrazovke podržte tlačidlo **LIGHT**.
- 2 Vyberte položku **Časovač**.
POZNÁMKA: možno budete musieť túto položku pridať do ponuky ovládacích prvkov .
- 3 Zadajte čas.
- 4 V prípade potreby vyberte možnosť:
 - Na uloženie časovača odpočítavania vyberte položky **Možn. > Šetrič času**.
 - Na automatické opätovné spustenie časovača po skončení odpočítavania vyberte položky **Možn. > Reštartovať > Zapnúť(é)**
 - Vyberte položky **Možn. > Zvuky** a zvolíte typ upozornenia.
- 5 Stlačte tlačidlo **START**.

Title	Using the Stopwatch
Identifier	GUID-71260F59-0D23-4FDA-848E-4AB11E7D63E9
Language	SK-SK
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	No english change. Versioned to fix HE.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:23:47
Author	pullins

Používanie stopiek

- 1 Na akejkoľvek obrazovke podržte tlačidlo **LIGHT**.
- 2 Vyberte položku **Stopky**.
POZNÁMKA: možno budete musieť pridať túto položku do ponuky ovládacích prvkov.
- 3 Výberom položky **START** spustíte časovač.
- 4 Výberom položky **LAP** znovu spustíte časovač okruhu ①.



Celkový čas nameraný stopkami ② beží ďalej.

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

Title	Syncing the Time with GPS
Identifier	GUID-2DF56F4C-E585-4C07-9BB5-B0B585FFCF89
Language	SK-SK
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Save as from fenix. Starting with the FR645, the clock menu has been removed from settings for running watches.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:23:47
Author	semrau

Synchronizácia času s GPS

Po každom zapnutí zariadenia a vyhľadanií satelitov zariadenie automaticky zistí časové pásmo 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 .
- 2 Vyberte položky **Nastavenia** > **Systém** > **Čas** > **Synchronizovať pomocou GPS**.
- 3 Počkajte, kým zariadenie vyhľadá satelity (*[Vyhľadanie satelitných signálov](#), strana 214*).

Title	Setting the Time Manually
Identifier	GUID-F3030837-F57E-4352-BBD4-79898C873883
Language	SK-SK
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Condition Settings menu.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:23:47
Author	mcdanielm

Manuálne nastavenie času

- 1 Na obrázku pozadia hodín podržte tlačidlo .
- 2 Vyberte **Nastavenia** > **Systém** > **Čas** > **Nastaviť čas** > **Manuálne**.
- 3 Vyberte položku **Čas** a zadajte aktuálny čas.

Title	VIRB Remote (Generic)
Identifier	GUID-9145B9DA-70E7-42BE-A2E5-67228DEC6BC4
Language	SK-SK
Description	Concept that describes the VIRB Remote feature generically so that it works for all markets.
Version	4
Revision	2
Changes	Removed the second sentence. There are no longer any VIRB models for sale on the website.
Status	Released
Last Modified	27/05/2021 06:54:41
Author	cozmyer

Diaľkový ovládač VIRB

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

Title	Controlling a VIRB Action Camera
Identifier	GUID-16BCA98D-D9AF-496C-B003-F21DED75D4E3
Language	SK-SK
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	SW reduced visibility to non-mainstream accessories by moving them out of the widget loop. Widget is added automatically after pairing through Sensor menu.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:11:42
Author	gerson

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 162](#)).
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 **Nastavenia**.

Title	Controlling a VIRB Action Camera During an Activity
Identifier	GUID-8F112A68-B0C3-4C1D-BD7D-93647AEB1658
Language	SK-SK
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	SW reduced visibility to non-mainstream accessories by moving them out of the widget loop. Widget is added automatically after pairing through Sensor menu.
Status	Released
Last Modified	20/01/2020 10:22:31
Author	gerson

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 162](#)).
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 .
- 6 Vyberte položku **Ovládať VIRB**.
- 7 Vyberte možnosť:
 - Ak chcete ovládať kameru prostredníctvom časovača aktivity, vyberte položky **Nastavenia > 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 **Nastavenia > 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**.

Title	Device Information
Identifier	GUID-7110A8C1-3A0B-422E-AC12-3E68A1837033
Language	SK-SK
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	09/09/2014 15:02:00
Author	wiederan

Informácie o zariadení

Title	Viewing Device Information - e-label
Identifier	GUID-E131EDC8-BB20-4F2B-AF7B-E6EC45B107E0
Language	SK-SK
Description	
Version	7
Revision	2
Changes	Removed Settings menu. MARQ/fenix 6 going forward. Use previous version to support older products. Moved back under System menu.
Status	Released
Last Modified	29/08/2019 10:26:02
Author	gerson

Zobrazenie informácií o zariadení

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

- 1 Podržte tlačidlo .
- 2 Vyberte položky **Systém > Info**.

Title	Viewing Regulatory and Compliance Information
Identifier	GUID-E9341B2A-C519-47C1-849F-8CC7876C4E6D
Language	SK-SK
Description	
Version	3.1.1.1.1
Revision	2
Changes	Fixing punctuation in step 1.
Status	Released
Last Modified	16/09/2020 14:22:52
Author	mcdanielm

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 hodín podržte tlačidlo .
- 2 Vyberte položky **Nastavenia > Systém > Info**.

Title	Charging the Watch (universal charger)
Identifier	GUID-7F71C5D0-26C1-40E3-AD73-D233BEAC659A
Language	SK-SK
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Changed computer to USB charging port.
Status	Released
Last Modified	23/03/2022 07:39:49
Author	cozmyer

Nabíjanie zariadenia

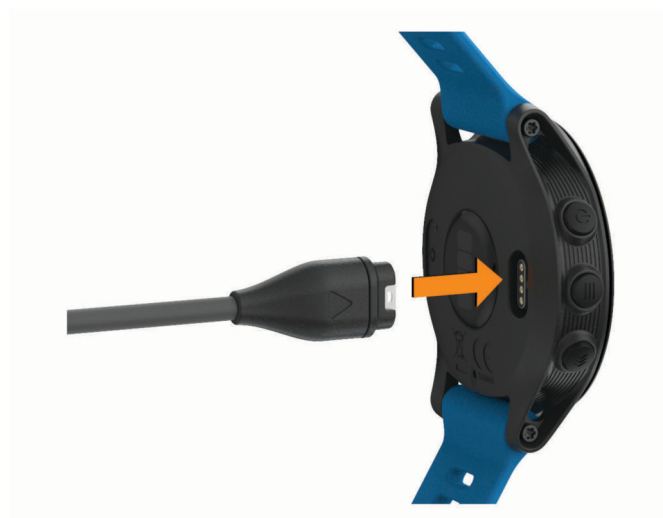
VAROVANIE

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 206*).

- 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.

Title	Tips for Charging the Device
Identifier	GUID-ECB408F0-C5CE-4CB4-9B35-97F383D92029
Language	SK-SK
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Versioned for devices that primarily show battery level as a percentage when charging.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:23:47
Author	semrau

Tipy na nabíjanie zariadenia

- 1 Pomocou kábla USB bezpečne pripojte nabíjačku k zariadeniu a nabíjajte ([Nabíjanie zariadenia, strana 202](#)). 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.

Title	Specifications - heading only
Identifier	GUID-CC74BB90-1C6A-42CB-A654-E97AFF5D44C2
Language	SK-SK
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	QA'd EN, FR, IT, DE, ES, PT, PT-BR, NO, SV
Status	Released
Last Modified	18/04/2018 09:48:16
Author	semrau

Technické údaje

Title	Specifications_945M_OM
Identifier	GUID-77D2A1BE-23F2-4363-B090-D1166B5F047C
Language	SK-SK
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	fix footnote wcag
Status	Released
Last Modified	12/11/2019 07:48:22
Author	wiederan

Technické údaje Forerunner

Typ batérie	Nabíjateľná zabudovaná lítium-iónová batéria
Výdrž batérie, režim hodín	Až 2 týždne so sledovaním aktivity, upozoreniami zo smartfónu a monitorom srdcového tepu na zápästí
Výdrž batérie, režim hodín s hudbou	Až 14 hodín so sledovaním aktivity, upozoreniami zo smartfónu, monitorom srdcového tepu na zápästí a prehrávaním hudby
Výdrž batérie, režim aktivít	Až 36 hodín v režime GPS s monitorom srdcového tepu na zápästí
Výdrž batérie, režim aktivít s hudbou	Až 10 hodín v režime GPS s monitorom srdcového tepu na zápästí a prehrávaním hudby
Výdrž batérie, režim UltraTrac, bez prehrávania hudby	Až 60 hodín Až 50 hodín s monitorom srdcového tepu na zápästí
Pamäť na mediálne súbory	Až 1000 skladieb
Odolnosť voči vode	Plávanie, 5 ATM ¹
Rozsah prevádzkovej teploty	Od -20 ° do 45 °C (od -4 ° do 113 °F)
Rozsah teploty pri nabíjaní	Od 0 ° do 45 °C (od 32 ° do 113 °F)
Frekvencia bezdrôtového rozhrania	2,4 GHz pri menovitom výkone +9 dBm

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

Title	Specifications - HRM Pro
Identifier	GUID-FEADC7AC-856E-410C-ACB5-AFE4CC5230A6
Language	SK-SK
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Fix title for bundles or Forerunner pubs
Status	Released
Last Modified	08/04/2022 10:12:15
Author	wiederan

Technické údaje HRM-Pro

Typ batérie	Používateľom vymeniteľná batéria CR2032, 3 V
Výdrž batérie	Až 1 rok pri prevádzke 1 h/deň
Odolnosť voči vode	5 ATM ¹
Rozsah prevádzkovej teploty	Od -10 ° do 50 °C (od 14 ° do 122 °F)
Frekvencia bezdrôtového rozhrania	2,4 GHz pri menovitom výkone 8 dBm

Title	HRM-Swim and HRM-Tri Specifications (OM)
Identifier	GUID-43DD043C-EF85-4746-B0C4-8E0A8915903D
Language	SK-SK
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Fixing footnote for accessibility
Status	Released
Last Modified	12/11/2019 07:48:22
Author	mcdanielm

Technické údaje pulzomerov HRM-Swim a HRM-Tri

Typ batérie	Používateľom vymeniteľná batéria CR2032 (3 V)
Výdrž batérie HRM-Swim	Až 18 mesiacov (približne 3 hod./týždeň)
Výdrž batérie HRM-Tri	Až 10 mesiacov triatlonového tréningu (zhruba 1 hodina/deň)
Rozsah prevádzkovej teploty	Od -10 ° do 50 °C (od 14 ° do 122 °F)
Bezdrôtová frekvencia/protokol	2,4 GHz pri menovitom výkone +1 dBm
Odolnosť voči vode	Plávanie, 5 ATM ¹

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

Title	Device Care - watch
Identifier	GUID-B9A459F4-A65C-4E04-ACF0-14E2593F491B
Language	SK-SK
Description	
Version	6
Revision	2
Changes	Added condition for leather bands
Status	Released
Last Modified	26/02/2018 08:02:27
Author	cozmyer

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 chlóróm, 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.

Title	Cleaning the Watch
Identifier	GUID-36E172FA-C2ED-4EBC-A57D-7C0963ABA3C6
Language	SK-SK
Description	
Version	7
Revision	2
Changes	No English change. Versioned to fix BG
Status	Released
Last Modified	20/07/2022 09:38:43
Author	pullins

Čistenie hodín

⚠ UPOZORNENIE

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

1 Hodinky čistíte handričkou navlhčenou roztokom šetrného čistiaceho prostriedku.

2 Utrite ho dosucha.

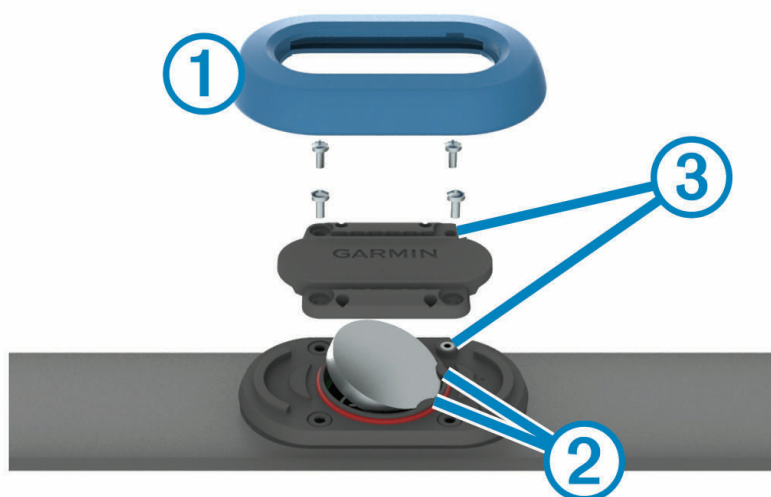
Po vyčistení nechajte hodinky úplne vyschnúť.

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

Title	Replacing the Heart Rate Monitor Battery (HRM-Pro Plus)
Identifier	GUID-D3127CF4-417D-4186-8082-9B4C7A006807
Language	SK-SK
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	12/11/2019 07:48:22
Author	gerson

Výmena batérie monitora srdcového tepu

- 1 Odstráňte rukáv ① z modulu monitora srdcového tepu.
- 2 Na prednej strane modulu odstráňte pomocou malého krížového skrutkovača (00) štyri skrutky.
- 3 Odstráňte kryt a vyberte batériu.



- 4 Počkajte 30 sekúnd.
- 5 Vložte novú batériu pod dve plastové úchytky ② kladnou stranou nahor.
POZNÁMKA: dbajte na to, aby ste nepoškodili alebo nestratili krúžkové tesnenie. Krúžkové tesnenie musí zostať okolo vonkajšej strany vyvýšeného plastového krúžku.
- 6 Namontujte späť predný kryt a štyri skrutky.
Dodržiavajte orientáciu predného krytu. Zvýšená skrutka ③ by mala zapadnúť do zodpovedajúceho vyvýšeného otvoru na prednom kryte.
POZNÁMKA: nezaťahujte príliš veľkou silou.
- 7 Vymeňte rukáv.

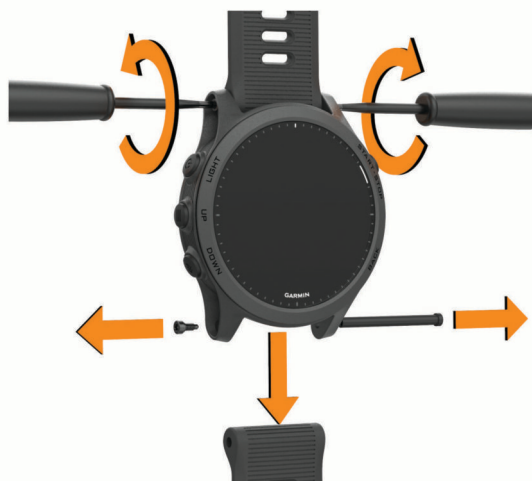
Po výmene batérie monitora srdcového tepu ho možno budete musieť znova spárovať so zariadením.

Title	Changing the Bands
Identifier	GUID-85A18B7C-AB99-4F9E-A034-02D988CB0D53
Language	SK-SK
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	save as
Status	Released
Last Modified	12/11/2019 07:48:22
Author	wiederan

Výmena remienkov

Remienky je možné vymeniť za nové remienky Forerunner alebo za kompatibilné remienky QuickFit®.

1 Uvoľnite kolíky pomocou dvoch skrutkovačov.



2 Odstráňte kolíky.

3 Vyberte možnosť:

- Ak chcete nasadiť remienky Forerunner, priložte nové remienky a pomocou dvoch skrutkovačov nasadíte kolíky.
- Ak chcete nasadiť remienky QuickFit, nasadte kolíky a zatlačte nové remienky na miesto.





POZNÁMKA: uistite sa, že je remienok pevne zapnutý. Spona by sa mala zatvoriť o výčnelok hodínok.

Title	Troubleshooting
Identifier	GUID-3DAE3305-3896-4A74-911B-6D30C789AE72
Language	SK-SK
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 23:05:12
Author	wiederan

Riešenie problémov

Title	Product Updates (formerly Support and Updates)
Identifier	GUID-3CCB0850-544E-4983-8D61-3CEB91253BCA
Language	SK-SK
Description	
Version	16
Revision	2
Changes	Fixing Wi-Fi conditions.
Status	Released
Last Modified	11/03/2022 10:21:55
Author	cozmyer

Aktualizácie produktov

Vaše zariadenie automaticky kontroluje aktualizácie, keď je pripojené k Bluetooth alebo Wi-Fi. Aktualizácie môžete skontrolovať manuálne v nastaveniach systému (*Nastavenia systému, strana 191*). Do svojho počítača si nainštalujte program Garmin Express (www.garmin.com/express). V telefóne si nainštalujte Garmin Connect aplikáciu.

Získate tak jednoduchý prístup k týmto službám pre zariadenia Garmin:

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

Title	Setting Up Garmin Express
Identifier	GUID-BA3F5076-83F5-4864-90D2-9CAE4443D2EB
Language	SK-SK
Description	
Version	12
Revision	2
Changes	Changed the URL to a non-trans variable to prevent translation issues going forward.
Status	Released
Last Modified	01/09/2016 08:38:11
Author	mall

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.

Title	Getting More Information
Identifier	GUID-E4202D66-B73A-472E-8EB1-0718BCD443F3
Language	SK-SK
Description	
Version	8
Revision	2
Changes	removed intosports and learning center (just redirects to support.com)
Status	Released
Last Modified	05/03/2019 13:40:07
Author	wiederan

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.

Title	Activity Tracking (disclaimer)
Identifier	GUID-E9C886FD-5FFC-46A4-ACAD-1874786C44AF
Language	SK-SK
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Activity tracking accuracy disclaimer requested by legal. Used in place of title only topic.
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 21:02:46
Author	gerson

Sledovanie aktivity

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

Title	My daily step count does not appear
Identifier	GUID-7353AAAB-13AA-4BCB-9105-9214FF8E08D7
Language	SK-SK
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 23:01:25
Author	gerson

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.

Title	My step count does not seem accurate
Identifier	GUID-CDDD370D-57F3-4D56-9405-9E508FA82E0E
Language	SK-SK
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:11:42
Author	gerson

Môj krokomer sa javí nepresný

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

- Nasadíte 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).

Title	The step counts on my device and Garmin Connect don't match
Identifier	GUID-80BD4008-0352-4305-B5B4-1DD5D83FD2C2
Language	SK-SK
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Clarified GC on computer is Garmin Express per FQC-JIRA
Status	Released
Last Modified	19/08/2021 10:15:21
Author	mcdanielm

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 145](#)).
- Zosynchronizujte počet krokov s aplikáciou Garmin Connect ([Manuálna synchronizácia údajov s aplikáciou Garmin Connect, strana 118](#)).

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.

Title	The floors climbed amount does not seem accurate
Identifier	GUID-C6DD81FF-7367-484F-B117-0878495C4237
Language	SK-SK
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Removed canned air sentence.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:11:42
Author	cozmyer

Súčet prejdéných poschodí je podľa všetkého nepresný

Zariadenie využíva vstavaný barometer, ktorým meria zmeny nadmorskej výšky pri zdolávaní poschodí. Jedno zdolané poschodie zodpovedá 3 m (10 ft) prevýšeniu.

- Nájdite malé diery barometra na zadnej strane zariadenia pri nabíjacích kontaktoch a vyčistite plochu okolo nabíjacích kontaktov.

Ak sú diery upchaté, barometer nemusí fungovať správne. Túto plochu môžete vyčistiť aj tak, že zariadenie opláchnete vodou.

Po vyčistení nechajte zariadenie úplne vyschnúť.

- Pri vystupovaní po schodoch sa neopierajte o zábradlia a schody zdolávajte po jednom.
- Vo veterných podmienkach zakryte zariadenie rukávom alebo bundou, pretože silné poryvy vetra môžu zapríčiniť chybné merania.

Title	My intensity minutes are flashing
Identifier	GUID-A91B5493-351E-449A-9E62-4F750F082D6B
Language	SK-SK
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Updated to comply with IM 2.0
Status	Released
Last Modified	27/05/2021 06:54:41
Author	mcdanielm

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.

Title	Acquiring Satellite Signals
Identifier	GUID-475E6349-9762-452A-B5B0-43AD12F8F68A
Language	SK-SK
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Adding in xref to "What is GPS" page on garmin.com
Status	Released
Last Modified	18/04/2018 09:48:16
Author	mcdanielm

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.

Title	Improving GPS Satellite Reception
Identifier	GUID-8F933BDD-AE3F-447F-9A06-64C4A3257DA5
Language	SK-SK
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Removing "Mobile" from GCM.
Status	Released
Last Modified	02/06/2021 08:50:10
Author	mcdanielm

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.

Title	Resetting the Device
Identifier	GUID-FE7137DB-B929-4BD6-B76F-EC5E27AD50B3
Language	SK-SK
Description	
Version	7
Revision	2
Changes	No English change. Versioned to fix BG.
Status	Released
Last Modified	20/07/2022 09:38:43
Author	pullins

Reštartovanie hodín

Ak hodinky prestanú reagovať, možno ich budete musieť reštartovať.

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

1 Na 15 sekúnd podržte stlačené tlačidlo .

Hodinky sa vypnú.

2 Hodinky zapnete jednosekundovým podržaním stlačeného tlačidla .

Title	Restoring All Default Settings (music)
Identifier	GUID-1D4D7BAD-1F1A-4EBC-9C74-8D75CCBBF950
Language	SK-SK
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	No English change Versioned to fix DA.
Status	Released
Last Modified	11/03/2022 10:21:55
Author	pullins

Obnovenie všetkých predvolených nastavení

Pred obnovením všetkých predvolených nastavení by ste mali zariadenie synchronizovať s aplikáciou Garmin Connect, aby ste nahrali údaje o svojich aktivitách.

POZNÁMKA: vymažú sa tým všetky údaje zadané používateľom a história aktivity. Ak ste si vytvorili peňaženku Garmin Pay, obnovením predvolených nastavení sa zároveň odstráni táto peňaženka zo zariadenia.

Môžete obnoviť predvolené výrobné hodnoty všetkých nastavení zariadenia.

1 Podržte  na úvodnej obrazovke hodín.

2 Vyberte položky **Nastavenia > 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**.

Title	Updating the Software Using the Garmin Connect App
Identifier	GUID-E3B24D0D-4DF3-4D6D-9EA2-F2D88902FE03
Language	SK-SK
Description	
Version	6
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:23:47
Author	pullins

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 113](#)).

Synchronizujte svoje zariadenie s aplikáciou Garmin Connect ([Manuálna synchronizácia údajov s aplikáciou Garmin Connect, strana 118](#)).

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

Title	Updating the Software Using Garmin Express - USB and WiFi
Identifier	GUID-B53296DF-CC85-48A0-B348-EF495665DD46
Language	SK-SK
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Updated title. Tweaked Wi-Fi sentence.
Status	Released
Last Modified	26/02/2018 08:02:27
Author	cozmyer

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.

Title	My Device is in the Wrong Language
Identifier	GUID-1E235A7F-84AE-4448-815A-B517BD35A5C6
Language	SK-SK
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	18/04/2018 09:48:16
Author	mcdanielm

Moje zariadenie je v nesprávnom jazyku

- 1 Podržte položku .
- 2 Posuňte sa nadol na poslednú položku v zozname a vyberte ju.
- 3 Vyberte prvú položku zo zoznamu.
- 4 Pomocou šípok **UP** a **DOWN** vyberte svoj jazyk.

Title	Is my smartphone compatible with my device?
Identifier	GUID-63A0F2AB-282A-4EB7-80D2-5FF1B6283BB2
Language	SK-SK
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	No English changes. Versioned to fix BG
Status	Released
Last Modified	20/07/2022 09:38:43
Author	pullins

Je môj telefón kompatibilný s mojimi hodinkami?

Hodinky Forerunner sú kompatibilné s telefónmi pomocou technológie Bluetooth.

Na webovej stránke www.garmin.com/ble nájdete informácie o kompatibilite Bluetooth.

Title	My phone will not connect to the device
Identifier	GUID-4442F808-670B-4EF3-AC60-32666F173DFD
Language	SK-SK
Description	
Version	5.1.1
Revision	2
Changes	Branched for FR245.sw: why? There is a spacing issure in the ET-EE.
Status	Released
Last Modified	09/01/2020 13:16:12
Author	mcdanielm

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 vstúpите do režimu párovania.

Title	Maximizing Battery Life (Forerunners)
Identifier	GUID-FA52690B-3D79-4B08-9010-675124116CD9
Language	SK-SK
Description	
Version	4.1.1
Revision	2
Changes	Branch to delete the power manager bullet and xref. NA for 945M.
Status	Released
Last Modified	11/03/2022 10:21:55
Author	wiederan

Maximalizácia výdrže batérie

Existuje niekoľko spôsobov, ako môžete predĺžiť výdrž batérie.

- Vypnite funkciu sledovania aktivity ([Vypnutie sledovania aktivity, strana 63](#)).
 - Znížte časový limit podsvietenia ([Zmena nastavení podsvietenia, strana 193](#)).
 - Znížte jas podsvietenia.
 - Ak nepoužívate funkcie vyžadujúce pripojenie, vypnite bezdrôtovú technológiu Bluetooth ([Funkcie s pripojením cez Bluetooth, strana 117](#)).
 - Zastavte prenos údajov srdcového tepu do spárovaných zariadení Garmin ([Prenos údajov o srdcovom tepe do zariadení Garmin, strana 69](#)).
 - Vypnite monitorovanie srdcového tepu na zápästí ([Vypnutie monitora srdcového tepu na zápästí, strana 71](#)).
- POZNÁMKA:** monitorovanie srdcového tepu na zápästí sa používa na výpočet minút vysoko intenzívneho cvičenia a spálených kalórií.
- Obmedzte upozornenia smartfónu, ktoré zariadenie zobrazuje ([Správa upozornení, strana 115](#)).
 - Vypnite funkciu pulzového oxymetra ([Vypnutie monitora srdcového tepu na zápästí, strana 71](#)).
 - Keď pozastavíte svoju aktivitu na dlhšiu dobu, použite možnosť **Obnoviť neskôr** ([Zastavenie aktivity, strana 7](#)).
 - Vyberte položku **Inteligentné** interval zaznamenávania ([Nastavenia systému, strana 191](#)).
 - Používajte pre svoju aktivitu režim GPS UltraTrac ([UltraTrac, strana 183](#)).
 - Používajte vzhľad hodín, ktorý sa neaktualizuje každú sekundu.
- Používajte napríklad vzhľad hodín bez sekundovej ručičky ([Prispôbenie vzhľadu hodín, strana 186](#)).

Title	The temperature reading is not accurate
Identifier	GUID-6E06604B-869D-4F27-9BD0-4916C177E215
Language	SK-SK
Description	Troubleshooting topic
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	26/02/2018 08:02:27
Author	petersenj

Hodnota teploty nie je presná

Teplota vášho tela ovplyvňuje hodnotu teploty na internom teplotnom snímači. Ak chcete získať najpresnejšiu hodnotu teploty, mali by ste sňať hodinky zo zápästia a počkať 20 až 30 minút.

Ak chcete zobrazovať presné hodnoty okolitej teploty počas nosenia hodín, môžete tiež použiť voliteľný externý teplotný snímač tepe.

Title	How can I manually pair a sensor?
Identifier	GUID-D997CB73-8A16-4F07-B2B7-931BFF727753
Language	SK-SK
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	new troubleshooting format, not new content.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:23:47
Author	wiederan

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 
- 4 Vyberte položky **Nastavenia > 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.

Title	Can I use my Bluetooth sensor with my watch?
Identifier	GUID-980C5644-98EF-45D4-AAB2-899072CE4010
Language	SK-SK
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	No English change. Versioned to fix EL
Status	Translated
Last Modified	17/06/2022 09:22:20
Author	pullins

Môžem s hodinkami použiť snímač Bluetooth?

Hodinky sú kompatibilné s niektorými snímačmi Bluetooth. Pri prvom pripojení bezdrôtového snímača k hodinkám Garmin musíte hodinky a snímač spárovať. Po spárovaní sa hodinky automaticky pripoja k snímaču, keď spustíte aktivitu a keď je snímač aktívny a v dosahu.

- 1 Podržte 
- 2 Vyberte položky **Snímače a doplnky > Pridať nové**.
- 3 Vyberte jednu z možností:
 - Vyberte položku **Hľadať všetko**.
 - Vyberte typ snímača.

Môžete si prispôsobiť voliteľné údajové polia ([Prispôsobenie obrazoviek s údajmi, strana 172](#)).

Title	My music cuts out or my headphones do not stay connected
Identifier	GUID-63329127-83D6-4D53-BC4E-88D1968B8A3F
Language	SK-SK
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Request from SMEs to be more explicit about switching to the other wrist.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:11:42
Author	cozmyer

Hudba sa preruší alebo moje slúchadlá nezostanú pripojené

Pri používaní zariadenia Forerunner 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.
- Keďže sa slúchadlá v závislosti od modelu líšia, môžete skúsiť presunúť hodinky na druhé zápästie.

Title	Appendix (title only Shared)
Identifier	GUID-E1A8D420-7F46-470B-B85D-0429910CA109
Language	SK-SK
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	No English change. Version to fix RO.
Status	Released
Last Modified	08/01/2020 07:38:58
Author	pullins

Príloha

Title	Data Fields
Identifier	GUID-5176B6E4-F272-4437-BDA7-85B31231CB3E
Language	SK-SK
Description	
Version	10.1.2
Revision	2
Changes	Add XC Ski and note only
Status	Released
Last Modified	02/06/2021 15:34:38
Author	wiederan

Dátové polia

POZNÁMKA: nie všetky dátové polia sú k dispozícii pre všetky typy aktivít. Niektoré dátové polia vyžadujú na zobrazenie údajov zariadenie ANT+ alebo príslušenstvo Bluetooth.

%FTP: aktuálny výkon ako percento funkčného prahu výkonu.

%HRR POSLEDNÉHO OKRUHU: 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.

Barometrický tlak: aktuálny kalibrovaný tlak okolitého prostredia.

Batéria Di2: zostávajúca výdrž batérie snímača Di2.

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.

Čas okruhu postojacky: čas postojacky počas pedálovania v rámci aktuálneho okruhu.

Čas okruhu v sede: čas posediačky počas pedálovania v rámci aktuálneho okruhu.

Časovač: aktuálny čas na časovači s odpočítavaním.

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

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

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

Čas postojacky: čas postojacky počas pedálovania v rámci aktuálnej aktivity.

Čas státia: celkový čas státia v rámci aktuálnej aktivity.

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

Čas v sede: čas posediačky počas pedálovania v rámci aktuálnej aktivity.

Celkové klesanie: celkové klesanie vo vzdialenosti nadmorskej výšky od posledného vynulovania.

Celkové stúpanie: celkové stúpanie vo vzdialenosti nadmorskej výšky od posledného vynulovania.

Celkovo popredu/pozadu: beh. Celkový čas popredu/pozadu voči cieľovému tempu.

Celkový hemoglobín: odhadovaná celková koncentrácia hemoglobínu v svalu.

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

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

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

Efektívnosť šliapania: meranie účinnosti pedálovania jazdca.

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.

Fáza max. výk./pr. pedál: aktuálny uhol vrcholu fázy výkonu pravej nohy. Vrchol fázy výkonu je rozpätie uhla, počas ktorého jazdec podáva vrcholovú časť jazdného výkonu.

Fáza max. výk./prav. pedál/okruh: priemerný uhol vrcholu fázy výkonu pravej nohy v rámci aktuálneho okruhu.

Fáza max.výk. na ľ.pedál počas okr: priemerný uhol vrcholu fázy výkonu ľavej nohy v rámci aktuálneho okruhu.

Fáza max. výk. na ľavý pedál: aktuálny uhol vrcholu fázy výkonu ľavej nohy. Vrchol fázy výkonu je rozpätie uhla, počas ktorého jazdec podáva vrcholovú časť jazdného výkonu.

Fáza výkonu/pravý pedál: aktuálny uhol fázy výkonu pravej nohy. Fáza výkonu je oblasť zdvihu pedálu, kde sa vytvára pozitívny výkon.

Fáza výkonu/pravý pedál/okruh: priemerný uhol fázy výkonu pravej nohy v rámci aktuálneho okruhu

Fáza výkonu na ľ. pedál/okruh: priemerný uhol fázy výkonu ľavej nohy v rámci aktuálneho okruhu.

Fáza výkonu na ľavý pedál: aktuálny uhol fázy výkonu ľavej nohy. Fáza výkonu je oblasť zdvihu pedálu, kde sa vytvára pozitívny výkon.

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

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

GPS: sila satelitného signálu GPS.

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

Intensity Factor: Intensity Factor™ v rámci aktuálnej aktivity.

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: cyklistika. Priemerná kadencia v rámci posledného dokončeného okruhu.

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

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

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

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

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

Kalórie: celkový počet spaľených kalórií.

Kilojoules: nahromadená vykonaná práca (výkon) v kilojouloch.

Klesanie v okruhu: vertikálna vzdialenosť prekonaná klesaním v rámci posledného okruhu.

Klesanie v posl. kole: vertikálna vzdialenosť prekonaná klesaním v rámci posledného dokončeného okruhu.

Kízavosť: pomer prejdenej horizontálnej a vertikálnej vzdialenosti.

Kízavosť do cieľa: kízavosť potrebná na zostup z aktuálneho miesta do nadmorskej výšky cieľa. Tieto údaje sa zobrazujú, len keď používate navigáciu.

KOMPASOVÝ UKAZOVATEL: smer vášho pohybu podľa kompasu.

Kroky: celkový počet krokov vykonaných v rámci aktuálnej aktivity.

Kurz: smer vášho pohybu.

Kurz GPS: smer vášho pohybu podľa GPS.

Kurz kompasu: smer vášho pohybu podľa kompasu.

Maximálna nadmorská výška: najvyššia nadmorská výška dosiahnutá od posledného vynulovania.

Maximálna námorná rýchlosť: maximálna rýchlosť v uzloch v rámci aktuálnej aktivity.

Maximálna rýchlosť: maximálna rýchlosť v rámci aktuálnej aktivity.

Maximálne klesanie: maximálna rýchlosť klesania v stopách za minútu alebo v metroch za minútu od posledného vynulovania.

Maximálne stúpanie: maximálna rýchlosť stúpania v stopách za minútu alebo v metroch za minútu od posledného vynulovania.

Maximálny výkon: maximálny výkon v rámci aktuálnej aktivity.

Maximálny výkon okruhu: maximálny výkon v rámci aktuálneho okruhu.

Maximálny výkon posledného kola: maximálny výkon v rámci posledného dokončeného okruhu.

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

Minimálna nad&morská výška: najnižšia nadmorská výška dosiahnutá od posledného vynulovania.

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

Multišportový čas: celkový čas za všetky športy pri multišportovej aktivite vrátane prechodov.

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

Nadmorská výška GPS: nadmorská výška miesta vašej aktuálnej polohy zistená pomocou GPS.

Námorná rýchlosť: aktuálna rýchlosť v uzloch.

Námorná vzdialenosť: prejdená vzdialenosť zobrazená v námorných metroch alebo námorných stopách.

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

Nastavenie prevodu: aktuálne nastavenie prevodu zo snímača polohy prevodu.

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

Normalized Power: Normalized Power™ v rámci aktuálnej aktivity.

Normalized Power posl. kola: priemerná Normalized Power v rámci posledného dokončeného okruhu.

NP kola: priemerná Normalized Power v rámci aktuálneho okruhu.

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.

Okolité tlak: nekalibrovaný tlak okolitého prostredia.

Okruhy: počet okruhov dokončených v rámci aktuálnej aktivity.

Opak.: počet opakovaní v sérii cvičení počas silového tréningu.

Percentá batérie: percento zostávajúcej úrovne nabitia batérie.

Plynulosť: miera zachovania konzistentnej rýchlosti a plynulosti pri prechádzaní cez odbočky počas aktuálnej aktivity.

Plynulosť okruhu: celkové skóre plynulosti v rámci aktuálneho okruhu.

Plynulosť pedálovania: meranie rovnomernosti sily, ktorou jazdec pôsobí na pedále počas každého stúpnutia na pedál.

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

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

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

Počet záberov posl. okruhu: plávanie. Celkový počet záberov v rámci posledného dokončeného okruhu.

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.

Pomer výkonu k hmotnosti: aktuálny výkon meraný vo wattoch na kilogram.

Pr. fáza max. výk. na ľavý pedál: priemerný uhol vrcholu fázy výkonu ľavej nohy v rámci aktuálnej aktivity.

Pr. fáza výk. vyn. na ľ. ped.: priemerný uhol fázy výkonu ľavej nohy v rámci aktuálnej aktivity.

Pr. fáza výk. vyn. na pr. ped.: priemerný uhol fázy výkonu pravej nohy v rámci aktuálnej aktivity.

Predné: predný prevod bicykla zo snímača polohy prevodu.

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

Prejd. posch. nadol: celkový počet zídených poschodí za daný deň.

Prejdené poschodia nahor: celkový počet vyjdených poschodí za daný deň.

Prevodová batéria: stav batérie snímača polohy prevodu.

Prevodový pomer: počet zubov na prednom a zadnom prevode bicykla zistený snímačom polohy prevodu.

Prevody: predný a zadný prevod bicykla zo snímača polohy prevodu.

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

Priem. doba kon- taktu so zemou: priemerná doba kontaktu so zemou v rámci aktuálnej aktivity.

Priem. fáza max výk. na p. pedál: priemerný uhol vrcholu fázy výkonu pravej nohy v rámci aktuálnej aktivity.

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

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

Priem. stredové vyváženie pedála: priemerné stredové vyváženie plochy v rámci aktuálnej aktivity.

Priem. vzdial. na záber: plávanie. Priemerná prejdená vzdialenosť na záber počas aktuálnej aktivity.

Priem. vzdial. na záber: pádlové športy. Priemerná prejdená vzdialenosť na záber počas aktuálnej aktivity.

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

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

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

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

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

Priemerná námorná rýchlosť: priemerná rýchlosť v uzloch v rámci aktuálnej aktivity.

Priemerná rovnováha: priemerná rovnováha výkonu ľavej a pravej nohy v rámci aktuálnej aktivity.

Priemerná rýchlosť: priemerná rýchlosť v rámci aktuálnej aktivity.

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

Priemerné klesanie: priemerná vertikálna vzdialenosť prekonaná klesaním od posledného vynulovania.

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 21*). Pri plávaní na otvorenej vodnej ploche sa na výpočet Swolf skóre používa vzdialenosť 25 metrov.

Priemerné stúpanie: priemerná vertikálna vzdialenosť prekonaná stúpaním od posledného vynulovania.

Priemerné tempo: priemerné tempo v rámci aktuálnej aktivity.

Priemerné tempo na 500 m: priemerné tempo veslovania na 500 metrov 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.

Priemerný výkon: priemerný výkon v rámci aktuálnej aktivity.

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

Rovnováha: aktuálna rovnováha výkonu ľavej a pravej nohy.

Rovnováha 10 s: priemerná rovnováha výkonu ľavej a pravej nohy pri 10-sekundovom pohybe.

Rovnováha 30 s: priemerná rovnováha výkonu ľavej a pravej nohy pri 30-sekundovom pohybe.

Rovnováha 3 s: priemerná rovnováha výkonu ľavej a pravej nohy pri 3-sekundovom pohybe.

Rovnováha kola: priemerná rovnováha výkonu ľavej a pravej nohy v rámci aktuálneho okruhu.

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.

Saturácia O₂ vo svaloch %: odhadované percento saturácie kyslíka v svaloch v rámci aktuálnej aktivity.

Schody za minútu: počet poschodí vyjdených za minútu.

Sklon: výpočet stúpania (prevýšenie) v rámci behu (vzdialenosť). Ak napríklad na každé 3 m (10 stôp) prevýšenia pripadá horizontálna vzdialenosť 60 m (200 stôp), sklon je 5 %.

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). Vaše zariadenie musí mať monitorovanie srdcového tepu na zápästí alebo 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.

Stredové vyváž. pedála/okruh: priemerné stredové vyváženie plochy v rámci aktuálneho okruhu.

Stredové vyváženie pedála: stredové vyváženie plochy. Stredové vyváženie plochy je poloha on ploche pedálu, kde pôsobí sila.

Stres: aktuálna úroveň námahy.

Stúpanie v okruhu: vertikálna vzdialenosť prekonaná stúpaním v rámci posledného okruhu.

Stúpanie v posl. kole: vertikálna vzdialenosť prekonaná stúpaním v rámci posledného dokončeného okruhu.

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 okruhu: priemerné Swolf skóre v rámci aktuálneho okruhu.

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

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

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

Tempo: aktuálne tempo.

Tempo intervalu: priemerné tempo v rámci aktuálneho intervalu.

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

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

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. Na získanie konzistentného zdroja presných údajov o teplote môžete so svojim zariadením spárovať snímač teple.

Training Stress Score: Training Stress Score™ v rámci aktuálnej aktivity.

Typ záberov intervalu: aktuálny typ záberov v intervale.

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

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

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

Ukazovateľ celk. stúpania/klesania: celkové stúpanie a klesanie (nadmorská výška) počas aktivity alebo od posledného vynulovania.

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

Ukazovateľ pomeru DKZ: farebný ukazovateľ zobrazujúci pomer doby kontaktu pravej a ľavej nohy so zemou počas behu.

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

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

UKAZOVATEĽ VÝKONU: farebný ukazovateľ zobrazujúci vašu aktuálnu zónu výkonu.

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

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

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

Vertikálna rýchlosť: rýchlosť stúpania alebo klesania v priebehu času.

Vertikálna rýchlosť k cieľu: rýchlosť stúpania alebo klesania k vopred určenej nadmorskej výške. Tieto údaje sa zobrazujú, len keď používate navigáciu.

Vertikálna vzdialenosť do cieľa: vertikálna vzdialenosť medzi vašou aktuálnou polohou a konečným cieľom. Tieto údaje sa zobrazujú, len keď používate navigáciu.

Vertikálny pomer: pomer vertikálnej oscilácie a dĺžky kroku.

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

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

Výkon: cyklistika. Aktuálny výkon vo wattoch.

Výkon: lyžovanie. Aktuálny výkon vo wattoch. Zariadenie musí byť pripojené ku kompatibilnému monitoru srdcového tepu.

Výkon okruhu: priemerný výkon v rámci aktuálneho okruhu.

Výkon posled. okruhu: priemerný výkon v rámci posledného dokončeného okruhu.

Výkon za 10 s: priemerný výkon pri 10-sekundovom pohybe.

Výkon za 30 s: priemerný výkon pri 30-sekundovom pohybe.

Výkon za 3 s: priemerný výkon pri 3-sekundovom pohybe.

Vytrvalosť: miera náročnosti aktuálnej aktivity vypočítaná na základe nadmorskej výšky, stúpania a náhlych zmien v smere pohybu.

Vytrvalosť okruhu: celkové skóre vytrvalosti v rámci aktuálneho okruhu.

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

Vzdial./záber posled. okruhu: pádlové športy. Priemerná prejdená vzdialenosť na záber počas posledného dokončeného okruhu.

Vzdial. na záber v posl. okruhu: plávanie. Priemerná prejdená vzdialenosť na záber počas posledného dokončeného okruhu.

Vzdialenosť: prejdená vzdialenosť v rámci aktuálnej trasy alebo aktivity.

Vzdialenosť intervalu: prejdená vzdialenosť v rámci aktuálneho intervalu.

Vzdialenosť na jeden záber: pádlové športy. Prejdená vzdialenosť na záber.

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

Vzdialenosť na záber okruhu: plávanie. Priemerná prejdená vzdialenosť na záber počas aktuálneho okruhu.

Vzdialenosť na záber okruhu: pádlové športy. Priemerná prejdená vzdialenosť na záber počas aktuálneho okruhu.

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: plávanie. Celkový počet záberov v rámci aktuálnej aktivity.

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: plávanie. Celkový počet záberov v rámci aktuálneho okruhu.

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

Zadné: zadný prevod bicykla zo snímača polohy prevodu.

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

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

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

Zóna výkonu: aktuálny rozsah výkonu (1 až 7) vychádzajúci z hodnoty FTP alebo vlastných nastavení.

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

Zost. vzdialenosť: zostávajúca vzdialenosť do konečného cieľa. Tieto údaje sa zobrazujú, len keď používate navigáciu.

Zostávajúca vzdialenosť úseku: beh. Zostávajúca vzdialenosť aktuálneho úseku.

Title	VO2 Max. Standard Ratings
Identifier	GUID-1FBCCD9E-19E1-4E4C-BD60-1793B5B97EB3
Language	SK-SK
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 23:06:07
Author	wiederan

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.

Title	FTP Ratings
Identifier	GUID-1F58FA8E-09FF-4E51-B9B4-C4B83ED1D6CE
Language	SK-SK
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	18/06/2018 10:16:15
Author	gerson

Hodnoty FTP

Tieto tabuľky obsahujú klasifikácie odhadov funkčného prahového výkonu (FTP) podľa pohlavia.

Muži	Watty na kilogram (W/kg)
Nadpriemerné	5,05 a viac
Vynikajúce	Od 3,93 do 5,04
Dobré	Od 2,79 do 3,92
Priemerné	Od 2,23 do 2,78
Bez tréningu	Menej ako 2,23

Ženy	Watty na kilogram (W/kg)
Nadpriemerné	4,3 a viac
Vynikajúce	Od 3,33 do 4,29
Dobré	Od 2,36 do 3,32
Priemerné	Od 1,90 do 2,35
Bez tréningu	Menej ako 1,9

Hodnoty FTP sú založené na výskume *Training and Racing with a Power Meter (Tréning a závodenie s meraním výkonu)* (Boulder, CO: VeloPress, 2010), ktorý vykonali Hunter Allen a Andrew Coggan, PhD.

Title	Wheel Size and Circumference
Identifier	GUID-DB0BC20A-DADF-41EB-A61C-14BEC158B43C
Language	SK-SK
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Fixed 700x30C value. Updated intro sentence and table (removed child sizes, added more standard sizes). More comparable with competitor tables.
Status	Released
Last Modified	13/06/2018 13:15:00
Author	cozmyer

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

Title	Symbol Definitions
Identifier	GUID-18FC4FDE-9DC7-4375-8311-C322ADEA03B2
Language	SK-SK
Description	Required for IEC 60950 device certifications. No index entries. Include conditions in pub for each symbol that appears on your device or included accessories.
Version	4
Revision	2
Changes	WCAG.
Status	Released
Last Modified	11/11/2019 07:53:14
Author	burzinskititu

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.

