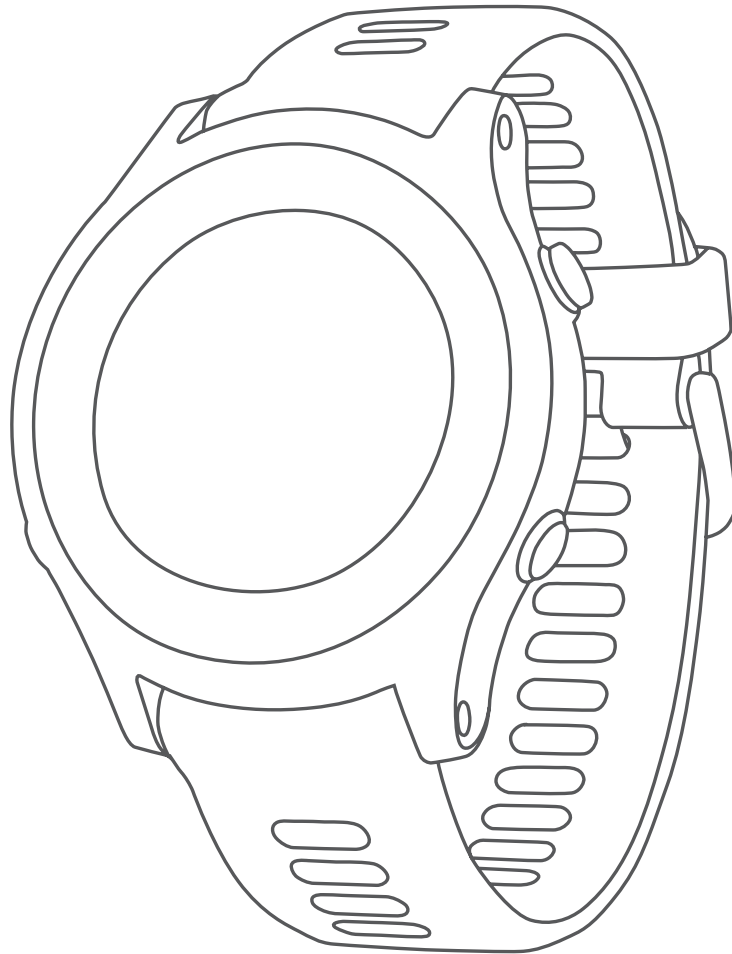


GARMIN®



FORERUNNER® 945

Průručka použivatela

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

Garmin®, logo Garmin, ANT+®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, Forerunner®, inReach®, 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™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Move IQ™, Garmin Pay™, HRM-Run™, HRM-Tri™, HRM-Swim™, QuickFit®, tempe™, TrueUp™, TruSwing™, Varia™, Varia Vision™ a Vector™ sú ochranné známky spoločnosti Garmin Ltd. alebo jej dcérskych spoločností. Tieto ochranné známky sa nesmú používať bez výslovného súhlasu spoločnosti Garmin.

Android™ je ochranná známka spoločnosti Google Inc. Apple®, iPhone®, iTunes® a Mac® sú ochranné známky spoločnosti Apple Inc. registrované v USA a v ďalších krajinách. Slovnú známku a logá BLUETOOTH® vlastní spoločnosť Bluetooth SIG, Inc. a každé použitie týchto známk spoločnosťou Garmin podlieha licenci. The Cooper Institute® a ďalšie súvisiace ochranné známky sú vlastníctvom organizácie The Cooper Institute. Technológiu pokročilej analýzy srdcovej frekvencie poskytuje spoločnosť Firstbeat. 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 ochranná známka spoločnosti Wi-Fi Alliance Corporation. Windows® je registrovaná ochranná známka spoločnosti Microsoft Corporation v Spojených štátoch a v iných krajinách. Ostatné ochranné známky a obchodné mená sú vlastníctvom 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	Nastavenie vášho profilu používateľa	7
O zariadení	1	Kondičné ciele	7
Stav a ikony stavu GPS	1	Informácie o zónach srdcového tepu	8
Nastavenie hodinek	1	Nastavenie zón srdcového tepu	8
Nastavenie zón srdcového tepu pomocou zariadenia	8	Výpočty zón srdcového tepu	8
Nastavenie zón výkonu	8	Nastavenie zón výkonu	8
Aktivity a aplikácie	1	Sledovanie aktivity	8
Beh	1	Automatický cieľ	9
Spustenie aktivity	2	Používanie upozornenia na pohyb	9
Tipy na zaznamenávanie aktivít	2	Sledovanie spánku	9
Zastavenie aktivity	2	Používanie automatického sledovania spánku	9
Vytvorenie vlastnej aktivity	2	Používanie režimu Nerušiť	9
Interiérové aktivity	2	Minúty intenzívneho cvičenia	9
Kalibrácia vzdialenosti na bežiacom páse	2	Naberanie minút intenzívneho cvičenia	9
Outdoor aktivity	2	Udalosti Garmin Move IQ™:	9
Multišport	3	Nastavenia sledovania aktivity	9
Triatlonový tréning	3	Vypnutie sledovania aktivity	9
Vytvorenie multišportovej aktivity	3	Funkcie srdcového tepu	10
Tipy pre triatlonový tréning alebo použitie multišportových aktivít	3	Srdcový tep z monitora na zápästí	10
Plávanie	3	Nosenie zariadenia	10
Terminológia plávania	3	Tipy týkajúce sa chybných údajov o srdcovom tepe	10
Typy záberov	3	Zobrazenie miniaplikácie srdcového tepu	10
Tipy týkajúce sa plaveckých aktivít	3	Prenos údajov o srdcovom tepe do zariadení Garmin®	10
Odpočinok počas plávania v bazéne	3	Nastavenie upozornenia na nezvyčajný srdcový tep	10
Tréning s funkciou Drill Log (zaznamenávanie cvičenia)	3	Vypnutie monitora srdcového tepu na zápästí	10
Zobrazenie vašich zjazdov	4	Príslušenstvo HRM-Swim	11
Golf	4	Srdcový tep počas plávania	11
Hranie golfu	4	Plávanie v bazéne	11
Informácie o jamkách	4	Plávanie na otvorenej vodnej ploche	11
Posunutie vlajky	4	Úprava monitora srdcového tepu na potrebnú veľkosť	11
Zobrazenie meraných odpalov	4	Nasadenie monitora srdcového tepu	11
Zobrazenie oblúkových vzdialeností a zalomení	4	Tipy pre používanie príslušenstva HRM-Swim	11
Zaznamenávanie skóre	4	Starostlivosť o monitor srdcového tepu	11
Aktualizácia skóre	4	Príslušenstvo HRM-Tri	11
TruSwing™	4	Plávanie v bazéne	11
Používanie golfového počítadla kilometrov	4	Nasadenie monitora srdcového tepu	12
Sledovanie štatistík	5	Uloženie dát	12
Prehrávanie zvukových signálov počas vašej aktivity	5	Starostlivosť o monitor srdcového tepu	12
Tréning	5	Tipy týkajúce sa chybných údajov o srdcovom tepe	12
Cvičenia	5	Dynamika behu	12
Trénovanie podľa cvičenia z aplikácie Garmin Connect	5	Tréning s funkciou dynamiky behu	12
Začatie cvičenia	5	Farebné zóny a hodnoty dynamiky behu	13
Informácie o kalendári tréningov	5	Údaje o pomere doby kontaktu so zemou	13
Používanie tréningových plánov Garmin Connect	5	Údaje o vertikálnej oscilácii a vertikálnom pomere	13
Intervalové cvičenia	5	Tipy pre prípad chýbajúcich údajov dynamiky behu	14
Vytvorenie intervalového cvičenia	5	Merania výkonu	14
Začatie intervalového cvičenia	6	Vypnutie upozornení na výkon	14
Zastavenie intervalového cvičenia	6	Automatická detekcia meraní výkonu	14
Používanie funkcie Virtual Partner®	6	Synchronizácia aktivít a meraní výkonnosti	14
Nastavenie tréningového cieľa	6	Informácie o odhadovaných hodnotách VO2 max.	14
Zrušenie tréningového cieľa	6	Získanie odhadu hodnoty VO2 max. pre beh	15
Pretekánie s predchádzajúcou aktivitou	6	Získanie odhadu hodnoty VO2 max. pre cyklistiku	15
Osobné rekordy	6	Aklimatizácia výkonu na teplo a nadmorskú výšku	15
Zobrazenie vašich osobných rekordov	6	Zobrazenie vašich odhadovaných časov pretekov	15
Obnova osobného rekordu	7	Informácie o funkcii Training Effect	15
Vymazanie osobného rekordu	7	Výkonnostná podmienka	16
Vymazanie všetkých osobných rekordov	7	Zobrazenie výkonnostnej podmienky	16
Segmenty	7	Prah laktátu	16
Segmenty Strava™	7	Vykonanie asistovaného testu na určenie vášho prahu laktátu	16
Pretekánie v segmente	7	Zobrazenie odhadu hodnoty FTP	16
Zobrazenie údajov o segmente	7	Absolvovanie testu FTP	17
Používanie metronómu	7	Tréningový stav	17
Režim rozšíreného zobrazenia	7	Úrovně tréningového stavu	17
		Tipy na zistenie tréningového stavu	17

Tréningová záťaž.....	18	Zobrazenie času v každej zóne srdcového tepu.....	26
Zameranie tréningovej záťaže.....	18	Zobrazenie súhrnov dát.....	26
Čas zotavenia.....	18	Používanie počítadla kilometrov.....	26
Zobrazenie vášho času zotavenia.....	18	Vymazanie histórie.....	26
Srdcový tep zotavovania.....	18	Garmin Connect.....	26
Pulzový oxymeter.....	18	Používanie funkcie Garmin Connect na vašom počítači.....	26
Zobrazenie miniaplikácie pulzového oxymetra.....	19	Správa údajov.....	26
Zapnutie funkcie Sledovanie počas spánku pomocou pulzového oxymetra.....	19	Vymazávanie súborov.....	26
Zapnutie celodenného režimu aklimatizácie.....	19	Navigácia.....	27
Tipy v prípade chybných meraní pulzového oxymetra.....	19	Dráhy.....	27
Zobrazenie skóre stresu na základe variability srdcového tepu.....	19	Vytvorenie a sledovanie dráhy na vašom zariadení.....	27
Body Battery.....	19	Vytvorenie okružnej trasy.....	27
Zobrazenie miniaplikácie Body Battery.....	19	Oloženie aktuálnej polohy.....	27
Tipy pre Vylepšené Body Battery údaje.....	20	Upravenie uložených polôh.....	27
Inteligentné funkcie.....	20	Premietnutie zemepisného bodu.....	27
Spárovanie smartfónu so zariadením.....	20	Navigovanie do cieľa.....	27
Tipy pre existujúcich používateľov Garmin Connect.....	20	Navigácia do bodu záujmu.....	27
Povolenie upozornení Bluetooth.....	20	Body záujmu.....	28
Zobrazenie upozornení.....	20	Navigácia s funkciou Ukázať a ísť.....	28
Správa upozornení.....	20	Navigácia k počiatočnému bodu počas aktivity.....	28
Vypnutie Bluetooth pripojenia smartfónu.....	20	Navigácia do začiatočného bodu vašej poslednej uloženej aktivity.....	28
Zapnutie a vypnutie upozornení na pripojenie alebo odpojenie smartfónu.....	20	Označenie a spustenie navigácie k polohe „muža cez palubu“.....	28
Funkcie s pripojením cez Bluetooth.....	21	Zastavenie navigácie.....	28
Manuálna synchronizácia údajov s aplikáciou Garmin Connect.....	21	Mapa.....	28
Vyhľadanie strateného mobilného zariadenia.....	21	Zobrazenie mapy.....	28
Miniaplikácie.....	21	Oloženie alebo navigovanie na miesto na mape.....	28
Zobrazenie miniaplikácií.....	21	Navigácia s funkciou V okolí.....	29
Informácie o miniaplikácii Môj deň.....	22	Posúvanie a priblíženie mapy.....	29
Zobrazenie ponuky ovládacích prvkov.....	22	Nastavenia mapy.....	29
Prispôsobenie ponuky ovládacích prvkov.....	22	Výškomer a barometer.....	29
Zobrazenie miniaplikácie s počasím.....	22	Kompas.....	29
Otvorenie ovládania hudby.....	22	Nastavenia navigácie.....	29
Connect IQ Funkcie.....	22	Prispôsobenie funkcií mapy.....	29
Preberanie funkcií Connect IQ pomocou počítača.....	22	Ukazovateľ kurzu.....	29
Funkcie s pripojením cez Wi-Fi.....	22	Nastavenie indikátora smeru.....	30
Pripájanie k sieti Wi-Fi.....	22	Nastavenie navigačných upozornení.....	30
Bezpečnostné a monitorovacie funkcie.....	22	Bezdrôtové snímače.....	30
Pridávanie kontaktov pre prípad núdze.....	23	Párovanie bezdrôtových snímačov.....	30
Vyžiadanie asistenta.....	23	Krokomer.....	30
Zapnutie a vypnutie rozpoznania udalosti v teréne.....	23	Beh s krokomerom.....	30
Spustenie relácie GroupTrack.....	23	Kalibrácia krokomera.....	30
Tipy pre relácie GroupTrack.....	23	Vylepšenie kalibrácie krokomera.....	30
Hudba.....	23	Manuálna kalibrácia krokomera.....	30
Pripojenie k externému poskytovateľovi.....	23	Nastavenie zaznamenávania údajov o rýchlosti a vzdialenosti prostredníctvom krokomera.....	31
Spotify®.....	23	Používanie voliteľného snímača rýchlosti alebo kadencie na bicykel.....	31
Preberanie zvukového obsahu od Spotify.....	24	Tréning s meračmi výkonu.....	31
Stiahnutie vlastného zvukového obsahu.....	24	Používanie elektronického radenia.....	31
Počúvanie hudby.....	24	Prehľad o situácii.....	31
Ovládacie prvky prehrávania hudby.....	24	tempe.....	31
Ovládanie prehrávania hudby na pripojenom smartfóne.....	24	Prispôsobenie zariadenia.....	31
Pripojenie slúchadiel pomocou technológie Bluetooth.....	24	Prispôsobenie zoznamu aktivít.....	31
Garmin Pay.....	24	Prispôsobenie miniaplikácií.....	31
Nastavenie peňaženky Garmin Pay.....	24	Nastavenia aktivít a aplikácie.....	31
Platba za nákup pomocou hodínok.....	25	Prispôsobenie obrazoviek s údajmi.....	32
Pridanie karty do peňaženky Garmin Pay.....	25	Pridanie mapy do aktivity.....	32
Správa peňaženky Garmin Pay.....	25	Upozornenia.....	32
Zmena prístupového kódu Garmin Pay.....	25	Nastavenie upozornenia.....	33
História.....	25	Nastavenia mapy aktivity.....	33
Využívanie histórie.....	25	Nastavenia vypočítavania trasy.....	33
Multišportová história.....	26	Auto Lap.....	33
		Označovanie okruhov podľa vzdialenosti.....	33

Zapnutie Auto Pause	34	Aktualizácia softvéru prostredníctvom Garmin Express	41
Aktivácia automatického rozpoznania lezenia	34	Moje zariadenie je v nesprávnom jazyku	41
3D rýchlosť a vzdialenosť	34	Je môj smartfón kompatibilný s mojím zariadením?	41
Používanie automatického rolovania	34	Môj telefón sa nepripojí k zariadeniu	41
Zmena nastavenia GPS	34	Maximalizácia výdrže batérie	41
GPS a iné satelitné systémy	34	Hodnota teploty nie je presná	41
UltraTrac	34	Ako môžem manuálne spárovať ANT+ snímače?	41
Nastavenia časového limitu na úsporu energie	34	Môžem s hodinkami použiť snímač Bluetooth?	42
Odstránenie aktivity alebo aplikácie	35	Hudba sa preruší alebo moje slúchadlá nezostanú pripojené ..	42
Nastavenia GroupTrack	35	Príloha	42
Nastavenia vzhľadu hodín	35	Dátové polia	42
Prispôsobenie vzhľadu hodín	35	Štandardná klasifikácia na základe hodnoty VO2 Max.	46
Nastavenia snímačov	35	Hodnoty FTP	46
Nastavenia kompasu	35	Veľkosť a obvod kolesa	46
Manuálna kalibrácia kompasu	35	Definície symbolov	47
Nastavenie referenčného severu	35	Register	48
Nastavenia výškomeru	35		
Kalibrácia barometrického výškomera	35		
Nastavenia barometra	36		
Kalibrácia barometra	36		
Nastavenia polohy Xero	36		
Nastavenia systému	36		
Nastavenia času	36		
Zmena nastavení podsvietenia	36		
Prispôbovanie klávesových skratiek	36		
Zmena merných jednotiek	36		
Hodiny	37		
Nastavenie budíka	37		
Vymazanie budíka	37		
Spustenie časovača odpočítavania	37		
Používanie stopiek	37		
Synchronizácia času s GPS	37		
Manuálne nastavenie času	37		
VIRB diaľkové ovládanie	37		
Ovládanie VIRB akčnej kamery	37		
Ovládanie akčnej kamery VIRB počas aktivity	37		
Informácie o zariadení	38		
Zobrazenie informácií o zariadení	38		
Zobrazenie elektronického štítku s informáciami o predpisoch			
a ich dodržiavaní	38		
Nabíjanie zariadenia	38		
Tipy na nabíjanie zariadenia	38		
Technické údaje	38		
Technické údaje Forerunner	38		
Technické údaje pulzomerov HRM-Swim a HRM-Tri	38		
Starostlivosť o zariadenie	39		
Čistenie zariadenia	39		
Výmena batérie zariadenia HRM-Swim a HRM-Tri	39		
Výmena remienkov	39		
Riešenie problémov	39		
Aktualizácie produktov	39		
Nastavenie aplikácie Garmin Express	40		
Ako získať ďalšie informácie	40		
Sledovanie aktivity	40		
Počet krokov prejdých za deň sa nezobrazuje	40		
Môj krokomer sa javí nepresný	40		
Počty krokov na zariadení a v mojom účte Garmin Connect			
sa nezhodujú.	40		
Súčet prejdých poschodí je podľa všetkého nepresný	40		
Minúty intenzívneho cvičenia blikajú	40		
Vyhľadanie satelitných signálov	40		
Zlepšenie príjmu satelitného signálu GPS	40		
Reštartovanie zariadenia	40		
Obnovenie všetkých predvolených nastavení	40		
Aktualizácia softvéru prostredníctvom aplikácie Garmin			
Connect	41		

Úvod

VAROVANIE

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

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

O zariadení



① LIGHT	Stlačením tlačidla zapnete zariadenie. Stlačením tlačidla zapnete a vypnete podsvietenie. Podržaním zobrazíte ponuku ovládacích prvkov
② START STOP	Stlačením tlačidla spustíte a zastavíte časovač aktivity. Stlačením tlačidla vyberiete možnosť alebo potvrdíte správu.
③ BACK	Stlačením tlačidla sa vrátite na predchádzajúcu obrazovku. Stlačením zaznamenáte kolo, oddych alebo prechod počas aktivity.
④ DOWN	Stlačením tlačidla sa môžete posúvať v miniaplikáciách, obrazovkách s údajmi, možnostiach a nastaveniach. Podržaním otvoríte ovládače hudby (<i>Hudba, strana 23</i>).
⑤ UP	Stlačením tlačidla sa môžete posúvať v miniaplikáciách, obrazovkách s údajmi, možnostiach a nastaveniach. Podržaním zobrazíte ponuku.

Stav a ikony stavu GPS

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

GPS	Stav GPS
	Stav batérie
	Stav pripojenia smartfónu
	Stav technológie Wi-Fi®.
	Stav monitora srdcového tepu
	Stav krokometra
	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 tempo™
	Stav kamery VIRB®

Nastavenie hodín

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

- Spárujte svoj smartfón s aplikáciou Garmin Connect™ (*Spáročenie smartfónu so zariadením, strana 20*).
- Nastavte bezpečnostné funkcie (*Bezpečnostné a monitorovacie funkcie, strana 22*).
- Nastavte hudbu (*Hudba, strana 23*).
- Nastavte sieť Wi-Fi (*Pripájanie k sieti Wi-Fi, strana 22*).
- Nastavte si peňaženku Garmin Pay™ (*Nastavenie peňaženky Garmin Pay, strana 24*).

Aktivity a aplikácie

Zariadenie môžete používať pri interiérových, exteriérových, atletických a fitness aktivitách. Po spustení aktivity zariadenie zobrazí a začne zaznamenávať údaje snímača. Aktivity môžete uložiť a zdieľať s komunitou Garmin Connect.

Aktivity a aplikácie Connect IQ™ môžete do svojho zariadenia taktiež pridať pomocou lokality Connect IQ (*Connect IQ Funkcie, strana 22*).

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

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 38*).

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

Spustenie aktivity


Po spustení aktivity sa automaticky zapne funkcia GPS (v prípade potreby). Ak máte voľiteľný bezdrôtový snímač, môžete ho spárovať so Forerunner zariadením ([Párovanie bezdrôtových snímačov](#), strana 30).

1 Stlačte **START**.

2 Vyberte aktivitu.

POZNÁMKA: aktivity nastavené ako obľúbené sa v zozname zobrazujú ako prvé ([Prispôsobenie zoznamu aktivít](#), strana 31).

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 zobrazí **GPS** ✓.


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

6 Stlačením **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.

Tipy na zaznamenávanie aktivít

- Pred začiatkom aktivity zariadenie nabite ([Nabíjanie zariadenia](#), strana 38).
- Kolá zaznamenáte výberom položky .
- Výberom položky **UP** alebo **DOWN** zobrazíte ďalšie stránky s údajmi.

Zastavenie aktivity

1 Stlačte tlačidlo **STOP**.

2 Vyberte možnosť:

- Ak chcete obnoviť aktivitu, vyberte položku **Pokračovať**.
- Ak chcete uložiť aktivitu a vrátiť sa do režimu hodín, vyberte položku **Uložiť** > **Hotovo**.
- 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 spätne navigovať k počiatočnému bodu aktivity po celej dĺžke cesty, ktorú ste prešli, vyberte položku **Späť na Štart** > **TracBack**.

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

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

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

- Ak chcete vymazať aktivitu a vrátiť sa do režimu hodín, vyberte položku **Odhodiť** > **Áno**.

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

Vytvorenie vlastnej aktivity

1 Na úvodnej obrazovke hodiniek vyberte položky **START** > **Pridať**.

2 Vyberte možnosť:

- Vyberte položku **Kopír. 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**.

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 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 zlepší po niekoľkých behoch alebo prechádzkach vonku s využitím systému GPS.

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

Pri bicyklovaní s vypnutou službou GPS nie je rýchlosť ani vzdialenosť k dispozícii, ak nemáte voľiteľný snímač, ktorý odosiela údaje o rýchlosti a vzdialenosti do zariadenia (napríklad snímač rýchlosti a kadencie).

Kalibrácia vzdialenosti na bežiacom páse

Ak chcete zaznamenávať presnejšie údaje o vzdialenostiach pre beh na bežiacom páse, môžete vzdialenosť na bežiacom páse kalibrovať po prebehnutí aspoň 1,5 km (1 míle). Ak používate rôzne bežiacie pásy, môžete manuálne kalibrovať vzdialenosť pre každý z nich po každom behu.

1 Začnite aktivitu na bežiacom páse ([Spustenie aktivity](#), strana 2), a prebehnite aspoň 1,5 km (1 míľu) na bežiacom páse.

2 Po dokončení behu vyberte **STOP**.

3 Vyberte možnosť:

- Ak vzdialenosť bežiacieho pásu kalibrujete prvýkrát, vyberte položku **Uložiť**. Zariadenie vyžiada dokončenie kalibrácie bežiacieho pásu.
- Na manuálnu kalibráciu vzdialenosti bežiacieho pásu po prvej kalibrácii vyberte položku **Kalibrovať a uložiť** > **Áno**.

4 Skontrolujte prejednú vzdialenosť na displeji bežiacieho pásu a zadajte vzdialenosť do svojho zariadenia.

Outdoor aktivity

Zariadenie Forerunner sa dodáva s vopred nahratými outdoor aktivitami, ako sú beh a bicyklovanie. Pri outdoor aktivitách sa zapne GPS. Môžete si pridať nové aktivity na základe predvolených aktivít, ako sú chôdza alebo veslovanie. Do vášho zariadenia si tiež môžete pridať vlastné aktivity. ([Vytvorenie vlastnej aktivity](#), strana 2).


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 a vzdialenosti. Napríklad môžete prejsť z bicyklovania na beh a zobraziť celkový čas a vzdialenosť pre bicyklovanie a beh počas celej multišportovej aktivity.

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

Triatlonový tréning



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

- 1 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**.

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**.

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.

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 s príslušenstvom HRM-Tri™ a príslušenstvom HRM-Swim™ (*Srdcový tep počas plávania, strana 11*).

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 efektivnosť plávania a – podobne ako pri golfe – nižšie skóre je lepšie.

Typy záberov

Zisťovanie typu záberov je k dispozícii len pri plávaní v bazéne. Typ záberu sa zistí na konci dĺžky. Informácie o typoch záberov sa zobrazia pri prezeraní histórie intervalov. Typ záberu si tiež môžete zvoliť ako vlastné údajové pole (*Prispôsobenie obrazoviek s údajmi, strana 32*).

Voľný	Voľný štýl
Späť	Znak
Prsia	Prsia
Motýľik	Motýľ
Zmiešané	Viac ako jeden typ záberu v jednom intervale
Cvičenie	Používa spolu s funkciou zaznamenávania cvičenia (<i>Tréning s funkciou Drill Log (zaznamenávanie cvičenia), strana 3</i>)



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 .

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.

Tréning s funkciou Drill Log (zaznamenávanie cvičenia)

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


- 1 Ak chcete zobrazíť obrazovku funkcie zaznamenávania cvičenia počas aktivity plávania v bazéne, stlačte tlačidlo **UP** alebo **DOWN**.
- 2 Výberom položky  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.

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 zobraziť, keď je časovač pozastavený alebo keď je časovač spustený.

- 1 Začnite aktivitu na lyžiach alebo snowboarde.
- 2 Podržte .
- 3 Vyberte položku **Zobrazenie behov**.
- 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.

Golf

Hranie golfu

Pred začiatkom golfovej hry je potrebné zariadenie nabiť (*Nabíjanie zariadenia, strana 38*).

- 1 Na úvodnej obrazovke hodínok vyberte položky **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**.

Informácie o jamkách

Zariadenie vypočíta vzdialenosť na začiatok a koniec greenu a k vybratej polohe jamky (*Posunutie vlajky, strana 4*).



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

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.

Zobrazenie meraných odpalov

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

Vaše zariadenie disponuje funkciou na automatické rozpoznanie a zaznam 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 odpálenia**.
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 Vyberte položku **DOWN** a pozrite si všetky zaznamenané vzdialenosti odpalov.

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.

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.

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.

TruSwing™

Funkcia TruSwing umožňuje zobrazit' údaje o odpale zaznamenané z vášho zariadenia TruSwing. Zariadenie TruSwing si môžete kúpiť na stránke www.garmin.com/golf.


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** > **Počítadlo kilometrov**.
- 2 V prípade potreby vyberte položku **Vynulovať** a nastavte počítadlo kilometrov na nulu.

Sledovanie 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 **Sledovanie štatistík** pre spustenie sledovania štatistík.

Prehrávanie zvukových signálov počas vašej aktivity

V zariadení Forerunner môžete nastaviť, aby vám prehrávalo motivačné hlásenia o stave počas behu alebo inej aktivity. Zvukové signály na prepojených slúchadlách využívajú technológiu Bluetooth® (ak je k dispozícii). V opačnom prípade sa zvukové signály prehrávajú na smartfóne spárovanom prostredníctvom aplikácie Garmin Connect. Počas zvukového signálu sa zariadenie alebo smartfón stlmia, aby prehrali oznámenie.

POZNÁMKA: táto funkcia nie je dostupná pre všetky aktivity.

- 1 Na úvodnej obrazovke hodiniek podržte ikonu .
- 2 Vyberte položky **Nastavenia** > **Zvukové signály**.
- 3 Vyberte možnosť:
 - Ak chcete počuť signál pri každom okruhu, vyberte možnosť **Upozornenie na kolo**.
POZNÁMKA: predvolene je aktívovaný 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 **Upoz. na srd. 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 počuť prehrávanie upozornení s aktivitou ako zvukového signálu, vyberte možnosť **Upozornenia aktivity**.
 - Ak chcete zmeniť jazyk alebo dialekt hlasových upozornení, vyberte možnosť **Dialekt**.

Tréning

Cvičenia


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

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

Trénovanie podľa cvičenia z aplikácie Garmin Connect


Ak si chcete stiahnuť cvičenie z aplikácie Garmin Connect, musíte mať vytvorený účet Garmin Connect ([Garmin Connect](#), strana 26).

- 1 Vyberte možnosť:

- Otvorte aplikáciu Garmin Connect.
 - Prejdite na stránku connect.garmin.com.
- 2 Vytvorte a uložte si nové cvičenie.
 - 3 Vyberte tlačidlo  alebo položku **Odoslať do zariadenia**.
 - 4 Postupujte podľa pokynov na obrazovke.

Začatie cvičenia

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

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

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

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

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


Informácie o kalendári tréningov

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

Používanie tréningových plánov Garmin Connect

Skôr než budete môcť prevziať a používať tréningový plán, musíte si vytvoriť účet Garmin Connect ([Garmin Connect](#), strana 26).


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 položku  > **Odoslať tréningy do zariadenia** a postupujte podľa pokynov na obrazovke.

Intervalové cvičenia

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

Vytvorenie intervalového cvičenia

- 1 Na úvodnej obrazovke hodiniek vyberte položku **START**.
- 2 Vyberte aktivitu.
- 3 Podržte tlačidlo .
- 4 Vyberte položky **Tréning** > **Intervaly** > **Uprav.** > **Interval** > **Typ**.
- 5 Vyberte položku **Vzdialenosť**, **Čas** alebo **Otvorené**.

TIP: výberom možnosti **Otvorené** vytvoríte neobmedzený interval.

- 6 V prípade potreby vyberte položku **Trvanie**, zadajte vzdialenosťnú alebo časovú hodnotu intervalu cvičenia a vyberte možnosť ✓.
- 7 Vyberte položku **BACK**.
- 8 Vyberte položky **Oddych > Typ**.
- 9 Vyberte položku **Vzdialenosť, Čas** alebo **Otvorené**.
- 10 V prípade potreby zadajte vzdialenosťnú alebo časovú hodnotu intervalu odpočinku a vyberte možnosť ✓.
- 11 Vyberte položku **BACK**.
- 12 Vyberte jednu alebo niekoľko možností:
 - Ak chcete nastaviť počet opakovaní, vyberte položku **Opakovať**.
 - Ak chcete k vášmu cvičeniu pridať neobmedzenú rozcvičku, vyberte položky **Rozcvička > Zapnúť**.
 - Ak chcete k vášmu cvičeniu pridať neobmedzené ukľudnenie, vyberte položky **Ukľudnenie > Zapnúť**.

Začatie intervalového cvičenia

- 1 Na úvodnej obrazovke hodiniek vyberte ikonu **START**.
- 2 Vyberte aktivitu.
- 3 Podržte tlačidlo **≡**.
- 4 Vyberte položky **Tréning > Intervaly > Cvičiť**.
- 5 Výberom položky **START** spustíte časovač.
- 6 Keď má intervalové cvičenie rozcvičku, výberom položky **↻** začnete prvý interval.
- 7 Postupujte podľa pokynov na obrazovke.

Po dokončení všetkých intervalov sa zobrazí správa.

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 ukľudnenie.
- Časovač môžete kedykoľvek zastaviť stlačením tlačidla **STOP**. Časovač môžete znova spustiť, prípadne môžete intervalové cvičenie ukončiť.

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



Nastavenie tréningového cieľa

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

- 1 Na úvodnej obrazovke hodiniek 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 cieľi. Odhadovaný čas v cieľi vychádza z vášho aktuálneho výkonu a zostávajúceho času.

- 6 Výberom položky **START** spustíte časovač.

Zrušenie tréningového cieľa

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

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 hodiniek 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 cieľi.
- 7 Výberom položky **START** spustíte časovač.
- 8 Po dokončení aktivity vyberte položku **START > Uložiť**.

Osobné rekordy

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

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


Zobrazenie vašich osobných rekordov

- 1 Na úvodnej obrazovke hodiniek podržte tlačidlo **≡**.
- 2 Vyberte položky **História > Rekordy**.
- 3 Vyberte šport.


- 4 Vyberte rekord.
- 5 Vyberte položku **Zobrazit' záznam**.

Obnova osobného rekordu


Každý osobný rekord možno nastaviť na predošlý zaznamenaný údaj.

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

Vymazanie osobného rekordu

- 1 Na úvodnej obrazovke hodiniek 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.

Vymazanie všetkých osobných rekordov

- 1 Na úvodnej obrazovke hodiniek 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.

Segmenty

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

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

Segmenty Strava™

Do svojho zariadenia 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 na miniaplikáciu 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.

Pretekanie v segmente

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


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

- 1 Vyberte položku **START**.
- 2 Vyberte aktivitu.
- 3 Choďte si zabehať alebo zajazdiť.

Keď sa priblížite k nejakému segmentu, objaví sa správa a môžete pretekať v danom segmente.

- 4 Začnite pretekať v segmente.
- Po dokončení segmentu sa zobrazí správa.



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 nadmorskej výšky** zobrazíte graf výšky pre daný segment.

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 hodiniek vyberte ikonu **START**.
- 2 Vyberte aktivitu.
- 3 Podržte tlačidlo .
- 4 Zvoľte nastavenia aktivity.
- 5 Vyberte položky **Metronóm > Stav > Zapnúť**.
- 6 Vyberte možnosť:
 - Ak chcete zadať hodnotu založenú na kadencii, ktorú chcete udržiavať, vyberte položku **Údery za minútu**.
 - Ak chcete prispôsobiť frekvenciu úderov, vyberte položku **Frekv. upoz.**
 - Ak chcete prispôsobiť 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 1*).
Metronóm sa spustí automaticky.
- 9 Ak chcete zobrazit' obrazovku metronómu počas behu, stačte tlačidlo **UP** alebo **DOWN**.
- 10 Ak potrebujete zmeniť nastavenia metronómu, podržte tlačidlo .

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.

Nastavenie vášho profilu používateľa

Môžete aktualizovať nastavenie pohlavia, roku narodenia, výšky, hmotnosti, zóny srdcového tepu a zóny výkonu. Zariadenie využíva tieto informácie na výpočet presných tréningových údajov.

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

Kondičné ciele

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

- Váš srdcový tep je dobrým ukazovateľom intenzity cvičenia.

- Cvičenie v určitých zónach srdcového tepu vám môže pomôcť zlepšiť kardiovaskulárnu kapacitu a silu.

Ak poznáte svoj maximálny srdcový tep, na stanovenie tej najlepšej zóny na vaše kondičné ciele môžete použiť tabuľku (*Výpočty zón srdcového tepu, strana 8*).


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

Informácie o zónach srdcového tepu

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

Nastavenie zón srdcového tepu

Na určenie vašich predvolených zón srdcového tepu zariadenie používa 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 zariadení alebo pomocou vášho účtu Garmin Connect.

- 1 Podržte tlačidlo .
- 2 Vyberte položky **Profil používateľa > Srdcový tep**.
- 3 Vyberte položku **Maximálny srdcový tep** a zadajte váš maximálny srdcový tep.
Funkciu Automatická detekcia môžete používať na automatické zaznamenávanie vášho maximálneho srdcového tepu počas aktivity (*Automatická detekcia meraní výkonu, strana 14*).
- 4 Vyberte položky **Prah laktátu > Zadajte manuálne** a zadajte váš srdcový tep pri prahu laktátu.
Môžete vykonať asistovaný test na určenie vášho prahu laktátu (*Prah laktátu, strana 16*). Funkciu Automatická detekcia môžete používať na automatické zaznamenávanie vášho prahu laktátu počas aktivity (*Automatická detekcia meraní výkonu, strana 14*).
- 5 Vyberte položku **Pokoj, srdcový tep** a zadajte váš srdcový tep v pokoji.
Môžete použiť priemernú hodnotu srdcového tepu v pokoji odmeranú vašim prístrojom alebo môžete nastaviť vlastnú hodnotu srdcového tepu v pokoji.
- 6 Vyberte položky **Zóny > Založené na**.
- 7 Vyberte možnosť:
 - Ak chcete zobrazit' a upraviť zóny na základe počtu úderov za minútu, vyberte možnosť **ÚDEROV/MIN.**
 - Ak chcete zobrazit' a upraviť zóny ako percentuálny pomer maximálneho srdcového tepu, vyberte položku **max ST%**.
 - Ak chcete zobrazit' a upraviť zóny ako percentuálny pomer rezervy srdcového tepu (maximálny srdcový tep mínus srdcový tep v pokoji), vyberte položku **% HRR**.
 - Ak chcete zobrazit' a upraviť zóny ako percentuálny pomer srdcového tepu pri prahu laktátu, vyberte položku **% srdcového tepu prahu laktátu**.
- 8 Vyberte zóny a zadajte hodnoty pre jednotlivé zóny.
- 9 Ak chcete pridať osobitné zóny srdcového tepu (voliteľné), vyberte položku **Pridať srdcový tep pri športovaní** a vyberte športový profil.

- 10 Ak chcete pridať zóny športového srdcového tepu (voliteľné), zopakujte tieto kroky.

Nastavenie zón srdcového tepu pomocou 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 7*).
- 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 svojo účtu Garmin Connect.

Výpočty zón srdcového tepu

Zóna	% maximálneho srdcového tepu	Vnímaná námaha	Výhody
1	50 – 60 %	Uvoľnené a nenáročné tempo, rytmické dýchanie	Počiatočná úroveň aeróbného tréningu, znižuje stres
2	60 – 70 %	Pozvoľné tempo, mierne hlbšie dýchanie, rozhovor stále možný	Základný kardiovaskulárny tréning, dobré tempo zotavovania
3	70 – 80 %	Priemerné tempo, náročnejšie udržiavanie rozhovoru	Zlepšovanie aeróbnjej kapacity, optimálny kardiovaskulárny tréning
4	80 – 90 %	Rýchle tempo, ktoré môže byť mierne náročné, intenzívne dýchanie	Zlepšovanie aeróbnjej kapacity a prahu, zlepšovanie rýchlosti
5	90 – 100 %	Šprintovanie, dlhodobjšie neudržateľné tempo, namáhavé dýchanie	Anaeróbný tréning a odolnosť svalstva, zvyšovanie sily

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 zobrazit' a upraviť zóny vo wattoch, vyberte možnosť **Watty**.
 - Ak chcete zobrazit' 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.

Sledovanie aktivity

Funkcia sledovania aktivity denne zaznamenáva počet krokov, prejdenú vzdialenosť, minúty intenzívneho cvičenia, prejdené poschodia, spálené kalórie a štatistiky spánku za každú

zaznamenávaný deň. Spálené kalórie zahŕňajú bazálny metabolizmus tela a kalórie spálené aktivitou.

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

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

Automatický cieľ

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



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

Používanie upozornenia na pohyb

Dlhodobé sedenie môže mať za následok nežiaduce metabolické zmeny. Upozornenie na pohyb vám pripomenie, že sa nemáte prestať hýbať. Po jednej hodine nečinnosti sa zobrazí červená lišta a hlásenie Hýbte sa!. Ďalšie segmenty sa budú zobrazovať zakaždým po 15 minútach bez aktivity. Ak sú zapnuté zvukové tóny, zariadenie zároveň pípa alebo vibruje (*Nastavenia systému, strana 36*).

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

Sledovanie spánku

Keď spíte, zariadenie automaticky zistí váš spánok a sleduje vaše pohyby počas vašich normálnych hodín spánku. Svoje normálne 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 štatistik spánku nepočítajú. Pomocou režimu nerušenia môžete vypnúť oznámenia a upozornenia okrem budíkov (*Používanie režimu Nerušiť, strana 9*).

Používanie automatického sledovania spánku

- 1 Majte na sebe zariadenie aj počas spánku.
- 2 Nahrajte vaše údaje zachytené pri sledovaní počas spánku na lokalitu Garmin Connect (*Manuálna synchronizácia údajov s aplikáciou Garmin Connect, strana 21*).
Svoje štatistiky spánku si môžete pozrieť vo svojom účte Garmin Connect.

Používanie režimu Nerušiť

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

POZNÁMKA: svoje normálne hodiny spánku môžete nastaviť v účte Garmin Connect. Možnosť Dĺžka spánku môžete zapnúť v nastaveniach systému. Služi na vstup do režimu nerušenia počas vášho obvyklého času spánku (*Nastavenia systému, strana 36*).

1 Podržte tlačidlo **LIGHT**.

2 Vyberte položku **Nerušiť**.

Minúty intenzívneho cvičenia

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

Zariadenie monitoruje intenzitu vašej aktivity a sleduje čas strávený stredne intenzívnymi až vysoko intenzívnymi aktivitami (výpočet vysokej intenzity si vyžaduje údaje o srdcovom tepe). Svoj týždenný cieľ minút intenzívneho cvičenia môžete dosiahnuť najmenej 10 po sebe nasledujúcimi minútami stredne intenzívnej až vysoko intenzívnej aktivity. Zariadenie spočíta počet minút stredne intenzívnych aktivít a počet minút vysoko intenzívnych aktivít. Pri sčítavaní sa počet minút vysoko intenzívnych aktivít zdvojnásobuje.

Naberanie minút intenzívneho cvičenia


Zariadenie Forerunner vypočítava minúty intenzívnej aktivity porovnávaním údajov o vašom srdcovom tepe s vašim priemerným srdcovým tepom v pokoji. Ak je meranie tepu vypnuté, zariadenie vypočítava minúty stredne intenzívnej aktivity analýzou počtu vašich krokov za minútu.

- Najpresnejší výpočet minút intenzívnej aktivity získate, ak spustíte časovanú aktivitu.
- Cvičte súvisle minimálne 10 minút stredne alebo vysoko intenzívne.
- Ak chcete namerať čo najpresnejší srdcový tep v pokoji, zariadenie nosíte celý deň aj celú noc.

Udalosti Garmin Move IQ™:

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

Nastavenia sledovania aktivity

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

Stav: slúži na vypnutie funkcií sledovania aktivity.

Upozornenie na pohyb: zobrazí hlásenia a výzvu na pohyb na pozadí digitálneho vzhľadu hodín a zobrazenia krokov. Ak sú zapnuté zvukové tóny, zariadenie zároveň pípa alebo vibruje (*Nastavenia systému, strana 36*).

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

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

Pulz. oxym. poč. sp.: umožňuje vášmu zariadeniu zaznamenať až štyri hodiny údajov z pulzového oxymetra počas vášho spánku.

Vypnutie sledovania aktivity

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

- 1 Na úvodnej obrazovke hodín podržte tlačidlo **UP**.
- 2 Vyberte položky **Nastavenia > Sledovanie aktivity > Stav > Vypnúť**.

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.

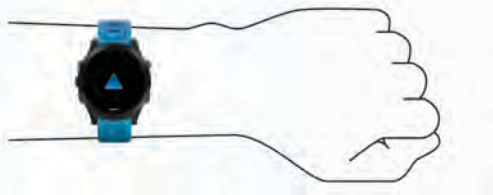
♥	Váš aktuálny srdcový tep v úderoch za minútu (bpm). Miniaplikácia tiež zobrazuje graf vášho srdcového tepu za posledné štyri hodiny, so zvýraznením vášho najvyššieho a najnižšieho srdcového tepu.
👤	Aktuálna úroveň námahy. Zariadenie meria vašu variabilitu srdcového tepu počas nečinnosti, aby odhadlo 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.

Srdcový tep z monitora na zápästí

Nosenie zariadenia

- Zariadenie nosíte nad zápästnou kosťou.

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



POZNÁMKA: optický snímač sa nachádza na zadnej strane zariadenia.

- Ďalšie informácie o sledovaní tepovej frekvencie na zápästí nájdete v *Tipy týkajúce sa chybných údajov o srdcovom tepe*, strana 10.
- Viac informácií ohľadom pulzného oxymetra nájdete v *Tipy v prípade chybných meraní pulzového oxymetra*, strana 19.
- Ďalšie informácie o presnosti nájdete na stránke garmin.com/lataccuracy.

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 nanosený krém na opaľovanie, telové mlieko ani repelent.
- Zabráňte poškrabaniu snímača srdcového tepu na zadnej strane zariadenia.
- Zariadenie nosíte 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.

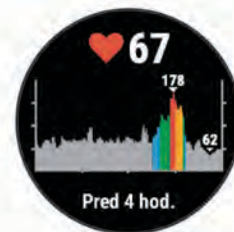
Zobrazenie miniaplikácie srdcového tepu

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

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

POZNÁMKA: možno budete musieť miniaplikáciu pridať do okruhu miniaplikácií (*Prispôbenie miniaplikácií*, strana 31).



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



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.

- Ak sa zobrazuje miniaplikácia srdcového tepu, podržte tlačidlo .
- Vyberte položku **Možn. > Odoslať srdcový tep**. Zariadenie Forerunner začne prenášať údaje o vašom srdcovom tepe a zobrazí sa symbol . **POZNÁMKA:** počas prenosu údajov o srdcovom tepe z miniaplikácie srdcového tepu môžete zobrazovať len miniaplikáciu srdcového tepu.
- Spárujte zariadenie Forerunner s kompatibilným zariadením Garmin ANT+®. **POZNÁMKA:** pokyny na párovanie sa líšia v závislosti od kompatibilného zariadenia Garmin. Pozrite si príručku používateľa. **TIP:** ak chcete zastaviť prenášanie údajov o vašom srdcovom tepe, vyberte akékoľvek tlačidlo a vyberte položku **Áno**.

Nastavenie upozornenia na nezvyčajný srdcový tep

V zariadení môžete nastaviť, aby vás upozornilo, keď hodnota vášho srdcového tepu prekročí určitý počet tepov za minútu (bpm) po dobe nečinnosti.

- Ak sa zobrazuje miniaplikácia srdcového tepu, podržte tlačidlo .
- Vyberte položku **Možn. > Upoz. na nev. hodnotu ST > Stav > Zapnúť**.
- Vyberte položku **Prah upozornenia**.
- Vyberte prahovú hodnotu srdcového tepu.


Vždy, keď prekročíte prahovú hodnotu, zobrazí sa hlásenie a zariadenie bude vibrovať.

Vypnutie monitora srdcového tepu na zápästí

Predvolená hodnota položky Srdcový tep na zápästí je nastavená na možnosť Automatický. 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 **Možn. > Stav > Vypnúť**.

Príslušenstvo HRM-Swim



Srdcový tep počas plávania

Príslušenstvo HRM-Tri a HRM-Swim zaznamenáva a ukladá počas plávania údaje srdcového tepu. Keď sa príslušenstvo na monitorovanie srdcového tepu nachádza pod vodou, údaje srdcového tepu nie sú na kompatibilných zariadeniach Forerunner viditeľné.

Ak chcete zobrazit' 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).

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 > Uložit'**.

Plávanie na otvorenej vodnej ploche

Zariadenie môžete používať na plávanie na otvorenej vodnej ploche. Môžete zaznamenávať údaje o plávaní vrátane vzdialenosti, tempa a počtu záberov. K predvolenej aktivite plávania na otvorenej vodnej ploche môžete pridávať obrazovky s údajmi (*Prispôbenie obrazoviek s údajmi, strana 32*).

- 1 Vyberte položku **START > Otvorená voda**.
- 2 Vydite von a počkajte, kým zariadenie nájde satelity.
- 3 Výberom položky **START** spustíte časovač.
História sa zaznamenáva len vtedy, keď je spustený časovač.
- 4 Po dokončení aktivity vyberte položku **STOP > Uložit'**.

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.

Nasadenie monitora srdcového tepu

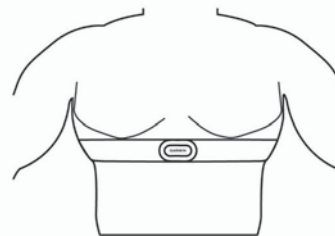
Monitor srdcového tepu by ste mali nosiť priamo na koži, tesne pod hrudnou kosťou.

- 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.

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.

Starostlivosť o monitor srdcového tepu

OZNÁMENIE

Nahromadený pot a soľ na páse môžu znížiť schopnosť monitora srdcového tepu poskytovať presné údaje.

- Monitor srdcového tepu po každom použití opláchnite.
- Po každom siedmom použití monitor srdcového tepu v rukách umyte malým množstvom šetrného čistiaceho prostriedku, napríklad saponátom na riad.
POZNÁMKA: použitím priveľa čistiaceho prostriedku môžete monitor srdcového tepu poškodiť.
- 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.

Príslušenstvo HRM-Tri

V časti o príslušenstve HRM-Swim v tejto príručke je vysvetlené zaznamenávanie srdcového tepu počas plávania (*Srdcový tep počas plávania, strana 11*).

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-Tri 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 sklízať po hrudi.

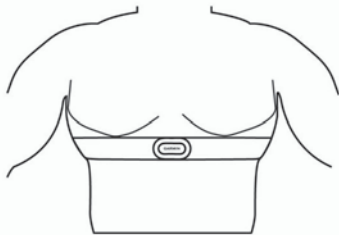
Nasadenie monitora srdcového tepu

Monitor srdcového tepu noste priamo na koži a pod hrudnou kosťou. Zariadenie by malo dostatočne priliehať, aby sa počas vykonávania aktivity neposúvalo.

- 1 V prípade potreby pripevnite k monitoru srdcového tepu predlžovač pásu.
- 2 Navlhčite elektródy ① na zadnej strane monitora srdcového tepu a vytvorte silné spojenie medzi hrudníkom a vysielateľom.



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



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

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

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

Po nasadení je monitor srdcového tepu aktívny a odosiela údaje.

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 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 zariadenia Forerunner. Počas nahrávania údajov musí byť monitor srdcového tepu aktívny a v dosahu (3 m) od zariadenia.

Starostlivosť o monitor srdcového tepu

OZNÁMENIE

Nahromadený pot a soľ na páse môžu znížiť schopnosť monitora srdcového tepu poskytovať presné údaje.

- Monitor srdcového tepu po každom použití opláchnite.
- Po každom siedmom použití alebo jednom plávaní v bazéne monitor srdcového tepu umyte v rukách malým množstvom šetrného čistiacieho prostriedku, napríklad saponátom na riad.

POZNÁMKA: použitím priveľa čistiacieho prostriedku môžete monitor srdcového tepu poškodiť.

- 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.

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).
- Utiahnite popruh na hrudi.
- Zahrejte sa 5 až 10 minút.
- Postupujte podľa pokynov na starostlivosť (*Starostlivosť o monitor srdcového tepu*, strana 12).
- 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.

Dynamika behu

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

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

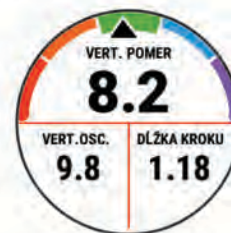
Vertikálny pomer: Vertikálny pomer je pomer vertikálnej oscilácie a dĺžky kroku. Zobrazuje sa ako percentuálny údaj. Nižšia hodnota väčšinou indikuje lepšiu techniku behu.

Tréning s funkciou dynamiky behu

Skôr než si budete môcť zobrazíť dynamiku behu, musíte si nasadiť príslušenstvo HRM-Run™, príslušenstvo HRM-Tri alebo Running Dynamics Pod a spárovať dané zariadenie s vašim zariadením (*Párovanie bezdrôtových snímačov*, strana 30).

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 Vyberte položku **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.

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

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 šípku 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	Dobrý	Priemerné	Slabé
Percento ostatných bežcov	5 %	25 %	40 %	25 %	5 %
Pomer doby kontaktu so zemou	>52,2% L	50,8 – 52,2 % L	50,7 % L – 50,7 % P	50,8 – 52,2 % P	>52,2% P



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

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

Údaje o vertikálnej oscilácii a vertikálnom pomere


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

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

Farba zóny	Zóna percentuálne	Rozpätie vertikálnej oscilácie na hrudi	Rozpätie vertikálnej oscilácie na zápästí	Vertikálny pomer na hrudi	Vertikálny pomer na zápästí
 Oranžová	5 – 29	9,8 – 11,5 cm	11,0 – 13,0 cm	8,7 – 10,1 %	10,1 – 11,9 %
 Červená	<5	>11,5 cm	>13,0 cm	>10,1 %	>11,9 %

Tipy pre prípad chýbajúcich údajov dynamiky behu

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

- Uistite sa, že máte príslušenstvo na zisťovanie dynamiky behu, napr. príslušenstvo HRM-Tri.
Príslušenstvo s podporou funkcií dynamiky behu má na prednej strane modulu ikonu .
- Príslušenstvo na zisťovanie dynamiky behu podľa pokynov znova spárujte so zariadením Forerunner.
- Ak sa ako údaje dynamiky behu zobrazujú iba nuly, uistite sa, či nosíte príslušenstvo správne otočené.

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

Merania výkonu

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

Vypnutie upozornení na výkon

Niektoré upozornenia na výkon sa zobrazia po dokončení aktivity. Niektoré upozornenia na výkon sa zobrazujú počas

aktivity alebo keď dosiahnete nové meranie výkonu, napr. nový odhad hodnoty VO2 max. Funkciu výkonnostnej podmienky môžete vypnúť, aby sa niektoré z týchto upozornení nezobrazovali.

- 1 Na úvodnej obrazovke hodiniek podržte ikonu .
- 2 Vyberte položky **Nastavenia > Fyziologické metriky > Výkonnostná podmienka**.

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.

Synchronizácia aktivít a meraní výkonnosti

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

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

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

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. Aby ste získali 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.



■ Purpurová	Nadpriemerné
■ Modrá	Vynikajúce
■ Zelená	Dobré
■ Oranžová	Priemerné
■ Červená	Slabé

Údaje VO2 max. poskytuje FirstBeat. 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 46) a na webovej lokalite www.CooperInstitute.org.

Získanie odhadu hodnoty VO2 max. pre beh

Táto funkcia vyžaduje monitor srdcového tepu na zápästí alebo kompatibilný hrudný monitor srdcového tepu. Ak používate hrudný monitor srdcového tepu, musíte si ho nasadiť a spárovať so zariadením (*Párovanie bezdrôtových snímačov*, strana 30). 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 7) a nastavíte váš maximálny srdcový tep (*Nastavenie zón srdcového tepu*, strana 8). Odhad sa spočiatku môže zdať nepresný. Zariadenie vyžaduje niekoľko behov, aby zistilo viac informácií o vašej bežeckej výkonnosti.

- 1 Behajte aspoň 10 minút vonku.
- 2 Po behu vyberte položku **Uložiť**.
- 3 Výberom položky **START** sa môžete posúvať medzi jednotlivými meraniami výkonnosti.

Získanie odhadu hodnoty VO2 max. pre cyklistiku

Táto funkcia vyžaduje merač výkonu a monitor srdcového tepu na zápästí alebo kompatibilný hrudný monitor srdcového tepu. Merač výkonu musí byť spárovaný so zariadením Forerunner (*Párovanie bezdrôtových snímačov*, strana 30). 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 7) a nastavíte váš maximálny srdcový tep (*Nastavenie zón srdcového tepu*, strana 8). Odhad sa spočiatku môže zdať nepresný. Zariadenie vyžaduje niekoľko jazd, aby zistilo viac informácií o vašej cyklistickej výkonnosti.

- 1 Jazdíte aspoň 20 minút pri stálej, vysokej intenzite.
- 2 Po skončení jazdy vyberte položku **Uložiť**.
- 3 Výberom položky **START** sa môžete posúvať medzi jednotlivými meraniami výkonnosti.

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. Úplná aklimatizácia trvá minimálne 4 tréningové dni.

Zobrazenie vašich odhadovaných časov pretekov

Pre čo najpresnejší odhad dokončíte nastavenie profilu používateľa (*Nastavenie vášho profilu používateľa*, strana 7) a nastavíte váš maximálny srdcový tep (*Nastavenie zón srdcového tepu*, strana 8).

Vaše zariadenie využíva odhadovanú hodnotu VO2 max. (*Informácie o odhadovaných hodnotách VO2 max.*, strana 14) 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 14).

- 1 Ak chcete zobrazit' miniaplikáciu na meranie výkonu, na úvodnej obrazovke hodinek 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.

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 odlišené a zodpovedá zameraniu vašej tréningovej záťaže (*Zameranie tréningovej záťaže*, strana 18). 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 Technologies Ltd. Ďalšie informácie nájdete na stránke www.firstbeat.com.

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 oddychnutý, čerstvý a schopný dobrého behu alebo jazdy. Funkciu výkonnostnej podmienky môžete pridať ako pole s údajmi na niektorú z vašich tréningových obrazoviek, aby ste tak mohli sledovať svoju spôsobilosť počas aktivity.

Výkonnostná podmienka môže byť aj ukazovateľom úrovne únavy, najmä na konci dlhého tréningového behu alebo jazdy.

POZNÁMKA: ak má zariadenie poskytnúť presný odhad hodnoty VO2 max. a zistiť vašu bežeckú alebo jazdeckú spôsobilosť, je potrebné, aby ste absolvovali niekoľko behov alebo jász s nasadeným monitorom srdcového tepu (*Informácie o odhadovaných hodnotách VO2 max.*, strana 14).

Zobrazenie výkonnostnej podmienky

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

- 1 Pridajte položku **Výkonnostná podmienka** na obrazovku s údajmi (*Prispôbenie obrazoviek s údajmi*, strana 32).
- 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.

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 8).

Vykonalie 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 30).

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 stálej, 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 hodínky 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.

Zobrazenie odhadu hodnoty FTP






Skôr ako budete môcť zobraziť odhad vášho funkčného prahového výkonu (FTP), musíte spárovať váš monitor srdcového tepu na hrud' a merač výkonu s vaším zariadením (*Párovanie bezdrôtových snímačov*, strana 30) a musíte získať vašu odhadovanú hodnotu VO2 max. (*Získanie odhadu hodnoty VO2 max. pre cyklistiku*, strana 15).

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 jász 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 46).

POZNÁMKA: keď vás upozornenie na výkon upozorní na novú hodnotu FTP, môžete vybrať možnosť Súhlasím na

uloženie novej hodnoty FTP alebo Odmietnuť na zachovanie aktuálnej hodnoty FTP.

Absolvovanie testu FTP

Pred absolvovaním testu na určenie vášho funkčného prahového výkonu (FTP) musíte spárovať monitor srdcového tepu na hrudníku a merač výkonu s vašim zariadením (*Párovanie bezdrôtových snímačov, strana 30*) a musíte získať odhadovanú hodnotu VO2 max. (*Získanie odhadu hodnoty VO2 max. pre cyklistiku, strana 15*).

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 hodiniek 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 ukľudnenia, zastavte časovač a aktivitu uložte.

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

7 Vyberte možnosť:

- Vyberte možnosť **Súhlasím** na uloženie novej hodnoty FTP.
- Vyberte možnosť **Odmietnuť** na zachovanie aktuálnej hodnoty FTP.

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

Tréningový stav: tréningový stav ukazuje, ako váš tréning vplyva 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 hodnotu 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.

Úrovně 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 zvýšiť 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. Zaradte do svojho plánu menej náročný tréning, aby ste si dopriali čas na zotavenie.

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

Tipy na zistenie tréningového stavu

Funkcia tréningového stavu vychádza z aktualizovaných odhadov vašej úrovne kondície vrátane aspoň dvoch meraní hodnoty VO2 max. za týždeň. Vaša odhadovaná hodnota VO2 max. sa aktualizuje po behoch alebo jazdách vonku, počas ktorých váš tep v priebehu niekoľkých minút dosahoval hodnoty minimálne na úrovni 70 % vášho maximálneho srdcového tepu. Kvôli zachovaniu presnosti sledovania vývoja vašej úrovne kondície sa odhadovaná hodnota VO2 max. negeneruje na základe bežeckých aktivít v náročnejšom teréne a v interiéri.

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 dosiahnete 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 14).

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.

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

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

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

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

Čas zotavenia

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

POZNÁMKA: odporúčaný čas zotavenia vychádza z vašej odhadovanej hodnoty VO₂ max. a spočiatku sa môže zdať

nepresný. Zariadenie potrebuje, aby ste absolvovali niekoľko aktivít, aby získalo informácie o vašej výkonnosti.

Čas zotavenia sa zobrazí ihneď po skončení aktivity. Čas sa odpočítava do chvíle, kedy je pre vás optimálne pustiť sa do ďalšieho náročného cvičenia.

Zobrazenie vášho času zotavenia

Pre čo najpresnejší odhad dokončíte nastavenie profilu používateľa (*Nastavenie vášho profilu používateľa*, strana 7) a nastavíte váš maximálny srdcový tep (*Nastavenie zón srdcového tepu*, strana 8).

1 Chodte si zabehať.

2 Po behu vyberte položku **Uložiť**.

Zobrazí sa čas zotavenia. Maximálny čas predstavujú 4 dni.

POZNÁMKA: pri zobrazenej úvodnej obrazovke hodínok môžete stlačením tlačidla UP alebo DOWN zobrazíť miniaplikáciu tréningového stavu a stlačením tlačidla START sa môžete posúvať medzi jednotlivými metrikami, ktoré zobrazujú váš čas zotavenia.

Srdcový tep zotavovania

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

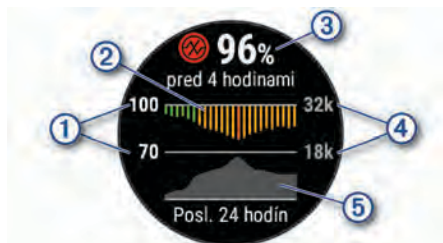
TIP: ak chcete dosiahnuť čo najlepšie výsledky, počas dvoch minút, kým zariadenie vypočíta hodnotu vášho srdcového tepu zotavenia, by ste sa nemali hýbať. Po zobrazení tejto hodnoty môžete aktivitu uložiť alebo vymazať.

Pulzový oxymeter

Zariadenie Forerunner je vybavené pulzovým oxymetrom na zápästí 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. Ak zobrazíte miniaplikáciu pulzového oxymetra, kým sa nehýbate, zariadenie vykoná analýzu nasýtenia kyslíkom a nadmorskej výšky. Profil nadmorskej výšky pomáha zistiť, ako sa vaše údaje z pulzového oxymetra menia v závislosti od nadmorskej výšky.

Na 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 percenta nasýtenia kyslíkom.
②	Graf priemerných hodnôt nasýtenia kyslíkom za posledných 24 hodín.
③	Váš najnovší údaj nasýtenia kyslíkom.

④	Stupnica nadmorskej výšky.
⑤	Graf hodnôt nadmorskej výšky za posledných 24 hodín.

Zobrazenie 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 Zostaňte bez pohybu približne 30 sekúnd.

POZNÁMKA: ak ste natoľko aktívny, že hodinky nedokážu určiť nasýtenie kyslíkom, namiesto percentuálneho údaja sa zobrazí správa. Svoje nasýtenie kyslíkom môžete skontrolovať znova po niekoľkých minútach nečinnosti.

3 Vyberte položku **START** na zobrazenie grafu s údajmi z vášho pulzového oxymetra za posledných sedem dní.

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 neobvyčajne nízke hodnoty SpO2 počas spánku.

1 Pri zobrazenej miniaplikácii oxymetra podržte tlačidlo **≡**.

2 Vyberte položky **Možn. > Pulz. oxym. poč. sp. > Zapnúť**

Zapnutie celodenného režimu aklimatizácie

1 Pri zobrazenej miniaplikácii oxymetra podržte tlačidlo **≡**.

2 Vyberte položky **Možn. > Celodenný režim > Zapnúť**.

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

POZNÁMKA: zapnutím celodenného režimu aklimatizácie skrátime výdrž batérie.

Tipy v prípade chybných meraní pulzového oxymetra

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

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

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 30).

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 > Zátťaž VST > START**.

2 Postupujte podľa pokynov na obrazovke.

Body Battery

Vaše zariadenie analyzuje variabilitu vášho srdcového tepu, úroveň námahy, kvalitu spánku a údaje o aktivite na účely určenia vašej celkovej úrovne Body Battery. Označuje množstvo dostupnej zásoby energie rovnakým spôsobom ako ukazovateľ hladiny paliva vo vozidle. Úroveň Body Battery sa pohybuje v rozsahu od 0 do 100, pričom 0 až 25 označuje nízku zásobu energie, 26 až 50 označuje strednú zásobu energie, 51 až 75 označuje vysokú zásobu energie a 76 až 100 označuje veľmi vysokú zásobu energie.

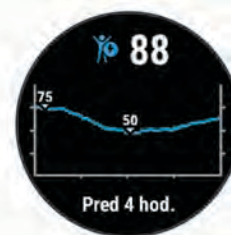
Zariadenie môžete synchronizovať s vaším účtom Garmin Connect a zobraziť aktuálnu úroveň Body Battery, dlhodobé trendy a ďalšie podrobné informácie (*Tipy pre Vylepšené Body Battery údaje*, strana 20).

Zobrazenie miniaplikácie Body Battery

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

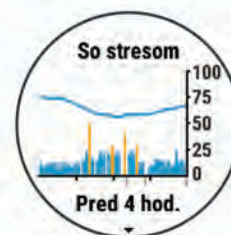
1 Stlačením tlačidla **UP** alebo **DOWN** zobrazíte miniaplikáciu Body Battery.

POZNÁMKA: možno budete musieť miniaplikáciu pridať do okruhu miniaplikácií (*Prispôsobenie miniaplikácií*, strana 31).



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

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



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



Tipy pre Vylepšené Body Battery údaje

- Vaša Body Battery úroveň sa aktualizuje, keď zosynchronizujete vaše zariadenie s vaším Garmin Connect účtom.
- Presnejšie výsledky dosiahnete, ak budete zariadenie používať aj počas spánku.
- Oddych a dobrý spánok nabijú vaše Body Battery.
- Namáhavá aktivita, veľa stresu a slabý spánok môžu spôsobiť, že sa vám míňa Body Battery.
- Príjem potravy alebo stimulantov, ako napríklad kávy, nemá žiadny vplyv na váš Body Battery.

Inteligentné funkcie

Spáročovanie smartfónu so zariadením

Ak chcete používať funkcie pripojenia 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: do režimu párovania môžete manuálne vstúpiť, keď podržíte tlačidlo **LIGHT** a vyberiete položku
- 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, z ponuky ikony alebo vyberte položku **Zariadenia Garmin > Pridať zariadenie** a postupujte podľa zobrazených pokynov.

Tipy pre existujúcich používateľov Garmin Connect

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

Povolenie upozornení Bluetooth

Skôr ako bude možné povoliť upozornenia, musíte spárovať zariadenie Forerunner s kompatibilným mobilným zariadením ([Spáročovanie smartfónu so zariadením, strana 20](#)).

- 1 Podržte .
- 2 Vyberte položky **Nastavenia > Telefón > Smart upozornenia > Stav > Zapnúť**.
- 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.

Zobrazenie upozornení

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

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 5](#)).

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**.

Správa upozornení

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

Vyberte možnosť:

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

Vypnutie Bluetooth pripojenia smartfónu

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

Zapnutie a vypnutie upozornení na pripojenie alebo odpojenie smartfónu

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

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


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

Funkcie s pripojením cez Bluetooth

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

- Nahrávanie aktivity
- Asistent
- Connect IQ
- Nájsť môj telefón
- Nájsť moje hodinky
- Rozpoznanie udalosti v teréne
- GroupTrack
- LiveTrack
- Live Event Sharing
- Ovládanie hudby
- Upozornenia z telefónu
- Interakcie prostredníctvom sociálnych médií
- Aktualizácie softvéru
- Aktuálne správy o počasí
- Preberanie tréningov a ihrísk

Manuálna synchronizácia údajov s aplikáciou Garmin Connect

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

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.

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

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 (*Prispôbenie miniaplikácií, strana 31*).

ABC: zobrazuje kombinované informácie výškomeru, barometra a kompasu.

Body Battery: zobrazuje aktuálnu úroveň Body Battery a graf vašich úrovní Body Battery 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.

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

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 srdcového tepu.

História: zobrazuje históriu aktivít a graf vašich zaznamenaných aktivít.

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.

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: zobrazuje váš posledný stav percenta saturácie krvi kyslíkom a graf s vašimi hodnotami.

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.

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

Zobrazenie miniaplikácií

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

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

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

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

Informácie o miniaplikácii Môj deň

Miniaplikácia Môj deň predstavuje denný prehľad vašej aktivity. Je to dynamické zhrnutie, ktoré sa v priebehu dňa aktualizuje. 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.

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 pridávať a odstraňovať možnosti a meniť ich poradie.

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



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

Prispôsobenie ponuky ovládacích prvkov

V ponuke ovládacích prvkov môžete pridávať, odstraňovať a meniť poradie možností ponuky so skratkami (*Zobrazenie ponuky ovládacích prvkov, strana 22*).

- 1 Podržte tlačidlo **≡**.
- 2 Vyberte položku **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.

Zobrazenie miniaplikácie s počasím

Počasie vyžaduje pripojenie cez rozhranie Bluetooth s kompatibilným smartfónom.

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

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** použite ovládanie hudby.

Connect IQ Funkcie

Do hodínok môžete pridať funkcie Connect IQ od spoločnosti Garmin a iných poskytovateľov pomocou mobilnej aplikácie Connect IQ. Zariadenie si môžete prispôbiť pomocou funkcií vzhľady hodín, dátové políčka, miniaplikácie a aplikácie.

Vzhľady hodín: umožňuje prispôbiť vzhľad hodín.

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

Miniaplikácie: poskytuje okamžité informácie vrátane údajov snímača a upozornení.

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

Preberanie funkcií Connect IQ pomocou počítača

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

Funkcie s pripojením cez Wi-Fi

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

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

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

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

Pripájanie k sieti Wi-Fi

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 **Nastavenia > 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.

Bezpečnostné a monitorovacie funkcie

⚠ UPOZORNENIE

Rozpoznanie udalosti v teréne a asistenčné služby 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.

Zariadenie Forerunner disponuje bezpečnostnými a monitorovacími funkciami, ktoré je potrebné nakonfigurovať prostredníctvom aplikácie Garmin Connect.

📄 OZNÁMENIE

Ak chcete používať tieto funkcie, musíte sa pripojiť k aplikácii Garmin Connect, ktorá používa technológiu Bluetooth. Do svojho účtu Garmin Connect môžete pridať kontakty pre prípad núdze.

Asistent: umožňuje odoslať textovú správu s vašim menom a polohou GPS kontaktom pre prípad núdze.

Rozpoznanie udalosti v teréne: umožňuje aplikácii Garmin Connect odoslať správu kontaktom pre prípad núdze, keď zariadenie Forerunner rozpozná udalosť v teréne.



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 sietí, čím im povolíte zobrazenie vašich živých údajov na stránke sledovania Garmin Connect.

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 je vaše zariadenie pripojené k smartfónu Android.


Pridávanie kontaktov pre prípad núdze

Funkcie rozpoznania udalosti v teréne a asistenčné služby používajú telefónne čísla kontaktov pre prípad núdze.

- 1 V aplikácii Garmin Connect vyberte možnosť  alebo .
- 2 Zvoľte položku **Bezpečnosť a sledovanie > Zisťovanie nehody a pomoc > Pridajte núdzový kontakt**.
- 3 Postupujte podľa pokynov na obrazovke.

Vyžiadanie asistenta


Aby ste mohli využiť funkciu požiadania o pomoc, musíte najskôr nastaviť svoje kontakty pre prípad núdze (*Pridávanie kontaktov pre prípad núdze, strana 23*).

- 1 Podržte tlačidlo .
- 2 Keď začítate tri zavibrovania, uvoľnením tlačidla sa aktivuje asistenčná funkcia.

Zobrazí sa obrazovka s odpočtom.

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

Zapnutie a vypnutie rozpoznania udalosti v teréne

- 1 Na úvodnej obrazovke hodín podržte ikonu .
- 2 Vyberte položky **Nastavenia > Bezp. a sledov. > Rozpoznanie dopr. udalosti**.
- 3 Vyberte aktivitu.


POZNÁMKA: rozpoznanie udalosti v teréne je k dispozícii iba pre chodecké, bežecké a cyklistické aktivity.


Keď vaše zariadenie Forerunner s povolenou navigáciou GPS rozozná udalosť v teréne, aplikácia Garmin Connect môže poslať automatickú SMS správu a e-mail s vašim menom a polohou z GPS vašim núdzovým kontaktom. Zobrazí sa správa, ktorá oznamuje, že po uplynutí 30 sekúnd budú informované vaše kontakty. Skôr ako odpočet uplynie, môžete zvoliť možnosť **Zrušiť** na zrušenie správy.

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 20*).
- 3 V zariadení Forerunner podržte položku  a výberom možnosti **Bezp. a sledov. > GroupTrack > Zobrazit' na mape** zapnite zobrazenie kontaktov na obrazovke s mapou.

- 4 V ponuke nastavení v aplikácii Garmin Connect vyberte položky **Bezpečnosť a sledovanie > LiveTrack > GroupTrack**.
- 5 Ak máte viac ako jedno kompatibilné zariadenie, vyberte zariadenie, ktoré chcete použiť pre reláciu GroupTrack.
- 6 Vyberte položku **Komu sa zobrazuje > Všetky pripojenia**.
- 7 Vyberte možnosť **Spustiť LiveTrack**.
- 8 Na zariadení Forerunner spustíte aktivitu.
- 9 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.

Tipy pre relácie GroupTrack

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

- Spustíte aktivitu vonku pomocou GPS.
- Spárujte svoje zariadenie 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 32*).



Hudba

Zvukový obsah si môžete prevziať do svojho zariadenia z počítača alebo od poskytovateľa tretej strany, 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.

Ovládanie hudby môžete používať na ovládanie prehrávania hudby na vašom smartfóne alebo na prehrávanie hudby uloženej vo vašom zariadení.

Pripojenie k externému poskytovateľovi

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

- 1 V aplikácii Garmin Connect vyberte možnosť  alebo .
- 2 Zvoľte položku **Zariadenia Garmin** a vyberte vaše zariadenie.
- 3 Vyberte položku **Hudba**.
- 4 Vyberte možnosť:
 - Ak sa chcete pripojiť k nainštalovanému poskytovateľovi, vyberte poskytovateľa a postupujte podľa pokynov na obrazovke.
 - Ak sa chcete pripojiť k novému poskytovateľovi, vyberte položku **Získať hudobné aplikácie**, vyhľadajte poskytovateľa a postupujte podľa pokynov na obrazovke.

Spotify®

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

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

Tento produkt obsahuje softvér Spotify, na ktorý sa vzťahujú licencie tretích strán, ktoré nájdete tu:

<https://developer.spotify.com/legal/third-party-licenses>.

Spríjemnite si každú cestu hudbou so službou Spotify.

Prehrávajte skladby a umelcov, ktorých máte radi, alebo dovoľte službe Spotify zabávať vás.

Preberanie zvukového obsahu od Spotify

Pred prevzatím zvukového obsahu od Spotify sa musíte pripojiť ku sieti Wi-Fi (*Pripájanie k sieti Wi-Fi, strana 22*).

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

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


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

Stiahnutie vlastného zvukového obsahu

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

Z počítača si môžete do zariadenia Forerunner preniesť vlastné zvukové súbory, ako sú súbory .mp3 a .aac.

- 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 prezerat' priečinok so zvukovými súborami. Na počítačoch Apple® aplikácia Garmin Express využíva vašu knižnicu iTunes®.

- 3 V zozname **Moja hudba** alebo **iTunes Library** vyberte kategóriu zvukového súboru, napríklad skladby alebo zoznamy skladieb.
- 4 Označte 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.

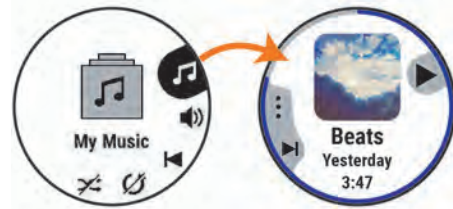
Počúvanie hudby









- 1 Ak na ktorejkoľvek obrazovke podržíte tlačidlo **DOWN**, otvorí sa ponuka ovládania hudby.
- 2 Pripojte slúchadlá prostredníctvom technológie Bluetooth (*Pripojenie slúchadiel pomocou technológie Bluetooth, strana 24*).
- 3 Podržte tlačidlo .
- 4 Vyberte položku **Poskytovateľa hudby** a potom vyberte možnosť:
 - Ak chcete počúvať hudbu prevzatú do hodínok z počítača, vyberte možnosť **Moja hudba** (*Stiahnutie vlastného zvukového obsahu, strana 24*).
 - Ak chcete počúvať hudbu zo smartfónu, vyberte položku **Ovládať v telef.**

- Ak chcete počúvať hudbu od poskytovateľa tretej strany, vyberte názov poskytovateľa.

- 5 Vyberte položku  a otvorte ovládanie prehrávania hudby.

Ovládacie prvky prehrávania hudby




	Vyberte, ak chcete spravovať obsah od niektorých poskytovateľov tretej strany.
	Vyberte, ak chcete prezerat' 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.

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 položku **Poskytovateľa hudby > Ovládať v telef.**

Pripojenie slúchadiel pomocou technológie Bluetooth

Ak chcete počúvať hudbu, ktorú máte nahratú 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 položku **Nastavenia > Hudba > Slúchadlá > Pridať nové**.
- 5 Vyberte slúchadlá a dokončíte proces párovania.

Garmin Pay

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

Nastavenie peňaženky Garmin Pay

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

- 1 V aplikácii Garmin Connect vyberte možnosť  alebo .
- 2 Zvoľte položku **Zariadenia Garmin** a vyberte vaše zariadenie Forerunner.

- 3 Vyberte položky **Garmin Pay** > **Vytvorte si peňaženku**.
- 4 Postupujte podľa pokynov na obrazovke.

Platba za nákup pomocou hodínok

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

Hodinky môžete použiť na vykonávanie platieb za nákupy v niektorom z partnerských obchodov.

- 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, stlačením tlačidla **DOWN** 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.

Pridanie karty do peňaženky Garmin Pay

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

- 1 Na stránke zariadenia Forerunner v aplikácii Garmin Connect vyberte položku **Garmin Pay** > .
- 2 Zadajte informácie o karte a pridajte kartu do peňaženky podľa pokynov na obrazovke.

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

Správa peňaženky Garmin Pay

Môžete zobraziť podrobné informácie o každej svojej platobnej karte, kartu môžete deaktivovať, aktivovať alebo odstrániť. Tiež môžete deaktivovať alebo odstrániť celú peňaženku Garmin Pay.

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

- 1 Na stránke zariadenia Forerunner v aplikácii Garmin Connect vyberte možnosť **Garmin Pay** > **Spravujte svoju peňaženku**.
- 2 Vyberte možnosť:
 - Na deaktiváciu konkrétnej karty vyberte danú kartu a potom položku **Pozastaviť**.

Na uskutočňovanie nákupov cez zariadenie Forerunner musí byť karta aktívna.

- Ak chcete dočasne deaktivovať všetky karty v peňaženke, vyberte možnosť **Pozastavenie peňaženky**.

Pomocou zariadenia Forerunner nemôžete platiť, až kým pomocou aplikácie neaktivujete aspoň jednu kartu.

- Ak chcete znova aktivovať deaktivovanú peňaženku, vyberte možnosť **Zrušenie pozastavenia peňaženky**.
- Ak chcete odstrániť konkrétnu kartu, vyberte kartu, a potom položku **Vymazať**.

Karta bude úplne odstránená z peňaženky. Ak budete v budúcnosti chcieť túto kartu znova pridať do peňaženky, musíte znova zadať informácie o karte.

- Ak chcete odstrániť všetky karty v peňaženke, vyberte položku **Odstrániť peňaženku**.

Peňaženka Garmin Pay a všetky informácie o kartách, ktoré sú s ňou spojené, budú odstránené. Pomocou zariadenia Forerunner nebudete môcť platiť, až kým nevytvoríte novú peňaženku a nepridáte kartu.

Zmena prístupového kódu Garmin Pay

Musíte poznať svoj aktuálny prístupový kód, aby ste ho mohli zmeniť. Prístupový kód nemožno obnoviť. Ak svoj prístupový kód zabudnete, musíte vymazať peňaženku, vytvoriť novú a znova zadať informácie o svojej karte.

Môžete zmeniť prístupový kód potrebný na prihlásenie do peňaženky Garmin Pay v zariadení Forerunner.

- 1 Na stránke zariadenia Forerunner v aplikácii Garmin Connect vyberte položku **Garmin Pay** > **Resetovať prístupový kód**.
- 2 Postupujte podľa pokynov na obrazovke.

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

História


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

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

Využívanie histórie

História obsahuje predchádzajúce aktivity, ktoré ste uložili do zariadenia.

Zariadenie má miniaplikáciu histórie na rýchly prístup k vašim údajom o aktivitách (*Miniaplikácie, strana 21*).

- 1 Na úvodnej obrazovke hodínok podržte ikonu .
- 2 Vyberte položky **História** > **Aktivity**.
- 3 Vyberte aktivitu.
- 4 Vyberte možnosť:
 - Ak chcete zobraziť dodatočné informácie o aktivite, vyberte položku **Všetky štatistiky**.
 - Ak chcete zobraziť vplyv aktivity na vašu aeróbnu a anaeróbnú kondíciu, vyberte položku **Training Effect** (*Informácie o funkcii Training Effect, strana 15*).
 - Ak chcete zobraziť čas v každej zóne srdcového tepu, vyberte položku **Srdcový tep** (*Zobrazenie času v každej zóne srdcového tepu, strana 26*).
 - Ak chcete vybrať okruh a zobraziť dodatočné informácie o každom okruhu, vyberte položku **Okruhy**.
 - Ak chcete vybrať sériu cvičení a zobraziť dodatočné informácie o každej sérii, vyberte položku **Série**.
 - Aktivitu zobrazíte na mape výberom položky **Mapa**.


- Ak chcete zobraziť graf výšky pre aktivitu, vyberte položku **Graf nadmorskej výšky**.
- Ak chcete vymazať vybranú aktivitu, vyberte položku **Vymazať**.

Multišportová história

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


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 hodiniek podržte tlačidlo .
- 2 Vyberte položky **História > Aktivity**.
- 3 Vyberte aktivitu.
- 4 Vyberte položku **Srdcový tep**.


Zobrazenie súhrnov dát

Môžete si zobraziť zhromaždené údaje o vzdialenosti a čase uložené vo vašom zariadení.


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

Používanie počítadla kilometrov

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

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

Vymazanie histórie

- 1 Na úvodnej obrazovke hodiniek 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.

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, prejdite na lokalitu connect.garmin.com.

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

Analizujte svoje údaje: môžete zobraziť podrobnejšie informácie o svojej aktivite, vrátane času, vzdialenosti, nadmorskej výšky, srdcového tepu, spaľených kalórií,

kadencie, dynamiky behu, prehľadného zobrazenia na mape, grafov tempa a rýchlosti a prispôsobiteľných správ.

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



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

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

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

Spravujte svoje nastavenia: na vašom účte Garmin Connect môžete prispôbiť nastavenia vášho zariadenia a nastavenia používateľa.

Vstúpte do obchodu Connect IQ: môžete stiahnuť aplikácie, vzhľady hodín, dátové polia a miniaplikácie.

Používanie funkcie Garmin Connect na vašom počítači

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

Správa údajov

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

Vymazávanie súborov

OZNÁMENIE

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

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

POZNÁMKA: operačné systémy Mac poskytujú obmedzenú podporu pre režim prenosu údajov MTP. Otvorte jednotku

Garmin v operačnom systéme Windows. Na odstránenie hudobných súborov zo zariadenia použijete aplikáciu Garmin Express.

Navigácia

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



Dráhy

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

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

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

Vytvorenie a sledovanie dráhy na vašom zariadení

- 1 Na úvodnej obrazovke hodiniek vyberte tlačidlo **START**.
- 2 Vyberte aktivitu.
- 3 Podržte tlačidlo **≡**.
- 4 Vyberte položky **Navigovať** > **Dráhy** > **Vytvoriť novú**.
- 5 Zadajte názov dráhy a vyberte **✓**.
- 6 Vyberte položku **Pridať polohu**.
- 7 Vyberte možnosť.
- 8 V prípade potreby zopakujte kroky 4 a 5.
- 9 Vyberte položky **Hotovo** > **Vykonať dráhu**.
Zobrazia sa navigačné informácie.
- 10 Vybráním položky **START** spustíte navigáciu.

Vytvorenie okružnej trasy

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

- 1 Na úvodnej obrazovke hodiniek vyberte tlačidlo **START**.
- 2 Vyberte položku **Beh** alebo **Bicykel**.
- 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 nadmorskej výšky**.
- Na uloženie trasy vyberte možnosť **Uložiť**.
- Zoznam stúpaní na trase zobrazíte výberom **Zobraziť výstupy**.

Uloženie aktuálnej polohy

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

Upravenie uložených polôh

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

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

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** > **Prem. z. b.** a pridajte aplikáciu premiestnenia zemepisného bodu do zoznamu aplikácií.
- 2 Ak chcete pridať aplikáciu do zoznamu obľúbených, vyberte položku **Áno**.
- 3 Na úvodnej obrazovke hodiniek vyberte položku **START** > **Prem. z. b.**.
- 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.

Navigovanie do cieľa

Zariadenie môžete používať na navigáciu do cieľa alebo sledovanie dráhy.

- 1 Na úvodnej obrazovke hodiniek vyberte položku **START** > **Navigovať**.
- 2 Vyberte kategóriu.
- 3 Podľa výziev na obrazovke vyberiete cieľ.
- 4 Vyberte položku **Prejsť na**.
Zobrazia sa navigačné informácie.
- 5 Vybráním možnosti **START** spustíte navigáciu.

Navigácia do bodu záujmu

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

- 1 Na úvodnej obrazovke hodiniek 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 **Chodť**.
Zobrazia sa navigačné informácie.
- 8 Výberom možnosti **START** spustíte navigáciu.

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.

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

Navigácia k počiatočnému bodu počas aktivity

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

- 1 Počas aktivity vyberte položku **STOP > Späť na Štart**.
- 2 Vyberte možnosť:
 - Ak sa chcete späť 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 späť navedie k počiatočnému bodu aktivity po priamej čiare.
 - Ak nepoužívate priame smerovanie, vyberte položku **Cesta**, ktorá vás späť navedie k počiatočnému bodu aktivity pomocou podrobnej navigácie.



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

Navigácia do začiatku vašej poslednej uloženej aktivity

Môžete sa späť 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 > Aktivity**.

- 2 Vyberte poslednú uloženú aktivitu.
- 3 Vyberte položku **Späť na Štart**.
- 4 Vyberte možnosť:
 - Ak sa chcete späť navigovať k počiatočnému bodu aktivity po celej dĺžke cesty, ktorú ste prešli, vyberte položku **TracBack**.
 - Ak sa chcete späť 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.

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 (*Prispôsobovanie klávesových skratiek*, strana 36).

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

Zobrazia sa navigačné informácie.

Zastavenie navigácie

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

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 29)
- Nastavenia mapy (*Nastavenia mapy*, strana 29)

Zobrazenie mapy

- 1 Začnite outdoorovú aktivitu.
- 2 Pomocou tlačidiel **UP** alebo **DOWN** sa presuňte na obrazovku mapy.
- 3 Podržte položku **≡** a vyberte možnosť:
 - Na posunutie alebo priblíženie mapy vyberte možnosť **Posun/Zoom**.
TIP: pomocou položky **START** prepínate medzi posúvaním nahor a nadol, posúvaním vľavo a vpravo, alebo priblížením. Podržaním položky **START** vyberiete bod označený krížikom.
 - Ak chcete zobraziť blízke body záujmu a body na trase, vyberte možnosť **V okolí**.

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 zobraziť informácie o danom mieste, vyberte položku **Prehľad**.


Navigácia s funkciou V okolí

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

POZNÁMKA: mapové údaje nainštalované vo 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 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 zobraziť informácie o danom mieste, vyberte položku **Prehľad**.

Posúvanie a priblíženie mapy

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

Nastavenia mapy

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

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

Orientácia: nastaví orientáciu mapy. Možnosť Sever hore 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.

Loďná 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.

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 35*). Ak chcete rýchlo otvoriť nastavenia výškomeru alebo barometra, vyberte v miniaplikácii výškomeru alebo barometra položku **START**.


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 35*). Ak chcete rýchlo otvoriť nastavenia kompasu, vyberte položku **START** v miniaplikácii kompasu.

Nastavenia navigácie

Môžete prispôbiť funkcie a vzhľad máp pri navigácii do cieľa.

Prispôsobenie funkcií mapy

- 1 Podržte tlačidlo .
- 2 Vyberte položku **Nastavenia > 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 nadmorskej výšky** na zapnutie alebo vypnutie grafu výšky.
 - Vyberte obrazovku, ktorú chcete pridať, odstrániť alebo prispôbiť.

Ukazovateľ kurzu

Ukazovateľ kurzu je najpraktickejší, keď sa nechávate navigovať do cieľa priamou trasou, napríklad pri navigácii na vode. Môže vám pomôcť dostať sa späť na líniu kurzu, ak sa vychýlite od kurzu pri vyhýbaní sa prekážkam alebo nebezpečenstvám.



Ukazovateľ kurzu ① indikuje váš vzťah voči línii kurzu, ktorá vedie do vášho cieľa. Indikátor odchylenia sa od kurzu (CDI) ② označuje odchylenie (napravo alebo naľavo) od daného kurzu. Bodky ③ signalizujú, ako ďaleko od kurzu sa nachádzate.



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 položku **Nastavenia > Navigácia > Chyba kurzu**.

Nastavenie navigačných upozornení

Môžete nastaviť upozornenia, ktoré vám pomôžu pri navigácii do cieľa.

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


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.

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 11, Nasadenie monitora srdcového tepu, strana 12*).
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 .
- 4 Vyberte položku **Nastavenia > 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.

Krokomer

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

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

Beh s krokomerom

Pred začatím behu musíte spárovať krokomer so svojim zariadením Forerunner (*Párovanie bezdrôtových snímačov, strana 30*).

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

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

Kalibrácia krokomera

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

Vylepšenie kalibrácie krokomera

Pred kalibráciou zariadenia je potrebné vyhľadať signály GPS a spárovať zariadenie s krokomerom (*Párovanie bezdrôtových snímačov, strana 30*).

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 Spustíte 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.

Manuálna kalibrácia krokomera

Pred kalibráciou zariadenia je potrebné spárovať vaše zariadenie so snímačom krokomera (*Párovanie bezdrôtových snímačov, strana 30*).


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

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

Nastavenie zaznamenávania údajov o rýchlosti a vzdialenosti prostredníctvom krokometra

Pred upravením na zaznamenávanie údajov o rýchlosti a vzdialenosti prostredníctvom krokometra je potrebné spárovať vaše zariadenie so snímačom krokometra (*Párovanie bezdrôtových snímačov*, strana 30).

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

- 1 Podržte tlačidlo .
- 2 Vyberte položku **Snímače a doplnky**.
- 3 Vyberte krokometer.
- 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 krokometra bez ohľadu na nastavenie GPS, vyberte položku **Vždy**.

Používanie voliteľného snímača rýchlosti alebo kadencie na bicykel

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

- Spárujte snímač so zariadením (*Párovanie bezdrôtových snímačov*, strana 30).
- Nastavte veľkosť kolesa (*Veľkosť a obvod kolesa*, strana 46).
- Zajazdite si (*Spustenie aktivity*, strana 2).

Tréning s meračmi výkonu

- Prejdite na stránku buy.garmin.com, kde nájdete zoznam snímačov ANT+ kompatibilných s vaším 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 8).
- Použite upozornenia rozsahu, ktoré sa aktivujú, keď dosiahnete určenú zónu výkonu (*Nastavenie upozornenia*, strana 33).
- Prispôbte si dátové polia výkonu (*Prispôbenie obrazoviek s údajmi*, strana 32).

Používanie elektronického radenia

Pred použitím kompatibilného elektronického radenia (ako napríklad Shimano® Di2™) musíte toto radenie spárovať so zariadením (*Párovanie bezdrôtových snímačov*, strana 30). Môžete si prispôbiť voliteľné údajové polia (*Prispôbenie obrazoviek s údajmi*, strana 32). Keď sú snímače v režime úprav, zariadenie Forerunner zobrazuje aktuálne nastavené hodnoty.

Prehľad o situácii

Zariadenie Forerunner môžete používať spolu so zariadením Varia Vision™, 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 41).

tempe

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


Prispôbenie zariadenia

Prispôbenie zoznamu aktivít

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


Prispôbenie miniaplikácií

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

- 1 Na úvodnej obrazovke hodín podržte tlačidlo .
- 2 Vyberte položku **Nastavenia > Miniaplikácie**.
- 3 Vyberte požadovanú miniaplikáciu.
- 4 Vyberte možnosť:
 - Vyberte položku **Zmeniť usporiadanie** a zmeňte miesto miniaplikácie v okruhu miniaplikácií.
 - Vyberte položku **Odstrániť** a odstráňte miniaplikáciu z okruhu miniaplikácií.
- 5 Vyberte položku **Pridať miniaplik.**
- 6 Vyberte požadovanú miniaplikáciu.
Miniaplikácia sa pridá do okruhu miniaplikácií.

Nastavenia aktivít a aplikácie

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

Podržte tlačidlo , vyberte položky **Nastavenia > Aktivity a aplikácie**, vyberte aktivitu a následne nastavenia aktivity.

Vzdialenosť 3D: vypočíta vašu precestovanú vzdialenosť pomocou vašej zmeny nadmorskej výšky a vášho horizontálneho pohybu na zemi.

Rýchlosť 3D: vypočíta vašu rýchlosť vzdialenosť pomocou vašej zmeny nadmorskej výšky a vášho horizontálneho pohybu na zemi. (*3D rýchlosť a vzdialenosť*, strana 34).

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

Upozornenia: nastaví tréningové alebo navigačné upozornenia pre aktivitu.

Aut.rozp.lezenia: umožní zariadeniu rozpoznávať zmeny nadmorskej výšky automaticky prostredníctvom zabudovaného výškomera.

Auto Lap: nastaví možnosti pre funkciu Auto Lap® (*Auto Lap*, strana 33).

Auto Pause: nastaví zariadenie tak, aby prestalo zaznamenávať údaje, keď sa prestanete hýbať alebo vaša rýchlosť klesne pod stanovenú hodnotu (*Zapnutie Auto Pause*, strana 34).

Auto štart: umožní zariadeniu rozpoznávať zjazdy na lyžiach automaticky prostredníctvom zabudovaného akcelerometra.

Autom. rolovanie: umožní automatické prechádzanie všetkými obrazovkami s údajmi o aktivite, kým je spustený časovač (*Používanie automatického rolovania, strana 34*).

Automatická séria: umožňuje zariadeniu automaticky spustiť a zastaviť sériu cvikov počas aktivity silového tréningu.

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

ClimbPro: zobrazuje obrazovky plánovania výstupu a monitorovania počas navigácie.

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

Upraviť hmotnosť: umožňuje vám pridať hmotnosť použitéu na sériu cvičení počas silového tréningu alebo kardioaktivity.

Obrazovky s údajmi: umožňuje prispôsobiť obrazovky s údajmi a pridať nové obrazovky s údajmi pre aktivitu (*Prispôsobenie obrazoviek s údajmi, strana 32*).

GPS: nastaví režim pre anténu GPS. Používanie možnosti GPS + GLONASS alebo GPS + GALILEO poskytuje zvýšený výkon v náročných prostrediach a rýchlejšie získanie polohy. Používanie systému GPS a iného satelitu súčasne môže viesť k skráteniu výdrže batérie v porovnaní so situáciami, keď sa používa iba možnosť GPS. Pomocou voľby UltraTrac sa body na trase a údaje snímača zaznamenávajú menej často (*UltraTrac, strana 34*).

Tlač. uzamknutia: uzamkne tlačidlá počas aktivít s viacerými športmi na predchádzanie náhodnému stlačeniu tlačidiel.

Mapa: nastavuje preferencie zobrazenia pre obrazovku s mapovými údajmi pre danú aktivitu (*Nastavenia mapy aktivity, strana 33*).

Metronóm: hrá tóny v stabilnom rytme, vďaka čomu pomáha zlepšovať váš výkon prostredníctvom tréningu pri rýchlejšej, pomalšej alebo zosúladenejšej kadencii (*Používanie metronómu, strana 7*).

Veľkosť bazéna: nastaví dĺžku bazéna pre plávanie v bazéne.

Zapnúť šetrenie energie: aktivuje možnosti časového limitu na šetrenie energie pre danú aktivitu (*Nastavenia časového limitu na úsporu energie, strana 34*).

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: umožňuje obnoviť predvolené nastavenia aktivity.

Smerovanie: nastavuje preferencie na výpočet trás pre danú aktivitu (*Nastavenia vypočítavania trasy, strana 33*).

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 blížiace sa segmenty.


Sledovanie štatistik: umožňuje sledovanie štatistik pri hraní golfu.

Rozpoznanie záberov: aktivuje detekciu záberov pri plávaní v bazéne.

Presuny: umožňuje vykonávať prechody pre aktivity s viacerými športmi.

Prispôsobenie obrazoviek s údajmi

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

1 Podržte tlačidlo .

2 Vyberte položku **Nastavenia > Aktivity a aplikácie**.

3 Vyberte aktivitu, ktorú chcete prispôsobiť.

4 Zvoľte nastavenia aktivity.

5 Vyberte položku **Obrazovky s údajmi**.

6 Vyberte obrazovku s údajmi, ktorú chcete prispôsobiť.

7 Vyberte možnosť:


- Ak chcete nastaviť počet dátových polí na obrazovke s údajmi, vyberte položku **Rozloženie**.
- Vyberte pole, v ktorom 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.

Pridanie mapy do aktivity

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

1 Na úvodnej obrazovke hodiniek podržte tlačidlo .

2 Vyberte položku **Nastavenia > Aktivity a aplikácie**.

3 Vyberte aktivitu, ktorú chcete prispôsobiť.

4 Zvoľte nastavenia aktivity.

5 Vyberte položku **Obrazovky s údajmi > Pridať nové > Mapa**.

Upozornenia

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

Upozornenie na udalosť: upozornenie na udalosť vás upozorní raz. Udalosť má konkrétnu hodnotu. Napríklad môžete nastaviť, aby vás zariadenie upozornilo, keď dosiahnete určitú nadmorskú výšku.


Upozornenie rozsahu: upozornenie rozsahu vás upozorní vždy, keď je zariadenie nad alebo pod stanoveným rozsahom hodnôt. Zariadenie môžete napríklad nastaviť, aby vás upozornilo, keď sa 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, opakujúca sa	Môžete nastaviť počet kalórií.
Vlastne	Udalosť, opakujúca sa	Môžete vybrať existujúcu správu alebo si vytvoriť vlastnú správu a vybrať typ upozornenia.
Vzdialenosť	Opakovať	Môžete nastaviť interval vzdialenosti.
nadmorská výška	Rozsah	Môžete nastaviť minimálnu a maximálnu hodnotu nadmorskej výšky.

Názov upozornenia	Typ upozornenia	Popis
Srdcový tep	Rozsah	Môžete nastaviť minimálnu a maximálnu hodnotu srdcového tepu alebo vybrať zmeny zón. Pozrite si časti Informácie o zónach srdcového tepu, strana 8 a Výpočty zón srdcového tepu, strana 8 .
Tempo	Rozsah	Môžete nastaviť minimálnu a maximálnu hodnotu tempa.
Výkon	Rozsah	Môžete nastaviť vysokú alebo nízku úroveň výkonu.
Blížkosť	Udalosť	Môžete nastaviť okruh okolo uloženej polohy.
Beh/chôdza	Opakovať	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, opakujúca sa	Môžete nastaviť časový interval.


Nastavenie upozornenia

- 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 **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 typ upozornenia.
- 8 Vyberte zónu, zadajte minimálnu a maximálnu hodnotu, prípadne zadajte vlastnú hodnotu upozornenia.
- 9 V prípade potreby upozornenie aktivujte.

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

Nastavenia mapy aktivity

Môžete prispôsobiť vzhľad obrazovky s mapovými údajmi pre jednotlivé aktivity.

Podržte tlačidlo , 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 Sever hore 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.


Loďná 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.

Nastavenia vypočítavania trasy

Môžete zmeniť nastavenia výpočtu trás na prispôsobenie spôsobu, ako zariadenie vypočítava trasy pre jednotlivé aktivity.

Podržte tlačidlo , vyberte položky **Nastavenia > Aktivity a aplikácie**, vyberte aktivitu, vyberte nastavenia danej aktivity a vyberte možnosť **Smerovanie**.

Aktivita: nastaví aktivitu pre výpočet trasy. Zariadenie vypočíta trasy 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 trasách pomocou zariadenia. Použijete možnosť Pozrieť kurz na navigáciu po trase presne tak, ako sa zobrazuje, bez prepočítania. Použijete možnosť Použiť mapu na navigáciu po trase pomocou máp s funkciou trás a prepočítaním trasy, ak sa odchýlite od trasy.

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.

Auto Lap

Označovanie okruhov podľa vzdialenosti

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


- 1 Podržte tlačidlo .
- 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 **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 36](#)).

V prípade potreby si môžete sami nastaviť, aby sa na stránkach s údajmi zobrazovali ďalšie údaje okruhu ([Prispôsobenie obrazoviek s údajmi, strana 32](#)).

Prispôsobenie hlásenia upozornenia na okruh


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

- 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).

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 **Nastavenia > 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**.

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 **Nastavenia > Aktivity a aplikácie**.
- 3 Vyberte aktivitu.
POZNÁMKA: táto funkcia nie je dostupná pre všetky aktivity.
- 4 Zvoľte nastavenia aktivity.
- 5 Vyberte položku **Aut.rozp.lezenia > Stav**.
- 6 Vyberte možnosť **Vždy** alebo **Mimo navigácie**.
- 7 Vyberte možnosť:
 - Vyberte položku **Obr. počas behu** pre určenie obrazovky s údajmi, ktorá sa zobrazí počas behu.
 - Vyberte položku **Obr.pocas lez.** 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.

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.


Používanie automatického rolovania

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

- 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 **Autom. rolovanie**.
- 6 Vyberte rýchlosť zobrazovania.

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 **Normálne (iba GPS)**.
 - Na získanie presnejších informácií o polohe v situáciách s nízkou viditeľnosťou oblohy vyberte položku **GPS + GLONASS** (ruský satelitný systém).
 - Na získanie presnejších informácií o polohe v situáciách s nízkou viditeľnosťou oblohy vyberte položku **GPS + GALILEO** (satelitný systém Európskej Únie).
 - Ak chcete body na trase a údaje snímača zaznamenávať menej často, vyberte možnosť UltraTrac (**UltraTrac**, strana 34)

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 34).


GPS a iné satelitné systémy

Možnosti GPS + GLONASS alebo GPS + GALILEO ponúkajú vyšší výkon v náročných prostrediach a rýchlejšie získanie polohy než pri používaní samotného systému GPS. Pri používaní systému GPS spolu s iným satelitným systémom sa však môže výdrž batérie znížiť rýchlejšie než pri používaní samotného systému GPS.

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.


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 **Nastavenia > 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.

Odstránenie aktivity alebo aplikácie

- 1 Na úvodnej obrazovke hodiniek 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**.

Nastavenia GroupTrack

Podržte tlačidlo  a vyberte položky **Nastavenia > Bezp. a sledov. > GroupTrack**.

Zobrazit' na mape: umožňuje zobrazit' kontakty na mape počas relácie GroupTrack.

Typy aktivity: umožňuje vám vybrať, ktoré typy aktivity sa zobrazujú na obrazovke s mapou počas relácie GroupTrack.


Nastavenia vzhľadu hodiniek

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

Prispôsobenie vzhľadu hodiniek

Pred aktiváciou vzhľadu hodiniek Connect IQ musíte nainštalovať vzhľad hodiniek z obchodu Connect IQ (*Connect IQ Funkcie, strana 22*).

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

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

Nastavenia snímačov

Nastavenia kompasu

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

Kalibrovať: umožňuje manuálne kalibrovať snímač kompasu (*Manuálna kalibrácia kompasu, strana 35*).

Zobrazit': nastaví smer kurzu na kompas na stupne alebo miliradiány.

Referenčný Sever: nastaví referenčný sever kompasu (*Nastavenie referenčného severu, strana 35*).


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

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 prejdení veľkej vzdialenosti alebo po extrémnych zmenách teploty, môžete kalibráciu kompasu vykonať manuálne.

- 1 Podržte .
- 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.

Nastavenie referenčného severu

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

- 1 Podržte .
- 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**.


Nastavenia výškomeru

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

Kalibrovať: umožňuje manuálne kalibrovať snímač výškomeru.
Nad. výška: nastavuje jednotky merania použité pre nadmorskú výšku.

Kalibrácia barometrického výškomera

Kalibráciu vášho zariadenia už vykonali vo výrobnom závode a zariadenie predvolene využíva automatickú kalibráciu v štartovacom bode GPS. Môžete vykonať manuálnu kalibráciu barometrického výškomeru, ak poznáte presnú nadmorskú výšku.

- 1 Podržte .
- 2 Vyberte položky **Snímače a doplnky > Výškomer**.
- 3 Vyberte možnosť:
 - Ak chcete kalibrovať automaticky z počiatočného bodu systému GPS, vyberte položku **Autokal.** a potom zvolte požadovanú možnosť.

- Ak chcete zadať aktuálnu nadmorskú výšku, vyberte položku **Kalibrovat'**.

Nastavenia barometra

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


Kalibrovat': umožňuje vám manuálne kalibrovat' snímač barometra.

Graf: nastaví časový rozsah pre graf v miniaplikácii barometra.

Režim upozornenia: nastaví snímač používaný v režime hodín. Možnosť Automatický 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.

Kalibrácia barometra

Kalibráciu vášho zariadenia už vykonali vo výrobnom závode a zariadenie predvolene využíva automatickú kalibráciu v štartovacom bode GPS. Môžete manuálne kalibrovat' barometer, ak poznáte správnu nadmorskú výšku alebo správny tlak na hladine mora.

- 1 Podržte .
- 2 Vyberte položku **Snímače a doplnky > Barometer > Kalibrovat'**.
- 3 Vyberte možnosť:
 - Pre zadanie aktuálnej nadmorskej výšky alebo tlaku na hladine mora vyberte možnosť **Áno**.
 - Automatickú kalibráciu pomocou digitálneho modelu nadmorskej výšky spravíte výberom možnosti **Použiť model DEM**.
 - Pre vykonanie automatickej kalibrácie z vášho štartovacieho bodu GPS vyberte možnosť **Použiť GPS**.

Nastavenia polohy Xero

Podržte tlačidlo  a vyberte položky **Nastavenia > Snímače a doplnky > Miesta XERO**.

Stav: umožňuje zobrazenie informácií o polohe lasera z kompatibilného spárovaného zariadenia Xero.

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

Nastavenia systému

Podržte tlačidlo  a vyberte položky **Nastavenia > Systém**.

Jazyk: slúži na nastavenie zobrazovaného jazyka zariadenia.

Čas: slúži na nastavenie času (*Nastavenia času*, strana 36).

Podsvietenie: slúži na nastavenie podsvietenia (*Zmena nastavení podsvietenia*, strana 36).

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 (*Prispôbovanie klávesových skratiek*, strana 36).

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 36).

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: umožňuje vynulovať používateľské údaje a nastavenia (*Obnovenie všetkých predvolených nastavení*, strana 40).

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

Nastavenia času

Podržte tlačidlo  a vyberte položky **Nastavenia > 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 Automatický sa časové pásmo nastaví automaticky na základe vašej polohy GPS.

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

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


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

Zmena nastavení podsvietenia

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


Prispôbovanie klávesových skratiek

Môžete si prispôbiť funkciu podržania jednotlivých tlačidiel a kombinácií tlačidiel.

- 1 Podržte tlačidlo .
- 2 Vyberte položku **Nastavenia > Systém > Klávesové skratky**.
- 3 Zvoľte tlačidlo alebo kombináciu tlačidiel, ktoré chcete prispôbiť.
- 4 Zvoľte funkciu.

Zmena merných jednotiek

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


- 1 Na úvodnej obrazovke hodiniek podržte tlačidlo .
- 2 Vyberte položky **Nastavenia > Systém > Jednotky**.

- 3 Vyberte typ merania.
- 4 Vyberte mernú jednotku.


Hodiny

Nastavenie budíka

Nastaviť môžete až desať samostatných budíkov. Každý budík môžete nastaviť tak, aby zaznel iba raz alebo aby sa pravidelne opakoval.

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


Vymazanie budíka

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


Spustenie časovača odpočítavania

- 1 Na akejkoľvek obrazovke podržte tlačidlo **LIGHT**.
- 2 Vyberte položku **Časovač**.
POZNÁMKA: možno budete musieť pridať túto položku do ponuky ovládacích prvkov.
- 3 Zadajte čas.
- 4 V prípade potreby vyberte možnosť **Reštartovať** > **Zapnúť** na automatické opätovné spustenie časovača po skončení odpočítavania.
- 5 V prípade potreby vyberte položku **Zvuky** a zvolte typ upozornenia.
- 6 Zvoľte možnosť **Spustiť stopky**.

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 .




Celkový čas nameraný stopkami  beží ďalej.

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


Synchronizácia času s GPS

Po každom zapnutí zariadenia a vyhladaní 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 hodiniek podržte tlačidlo .
- 2 Vyberte položky **Nastavenia** > **Systém** > **Čas** > **Synchronizovať pomocou GPS**.
- 3 Počkajte, kým zariadenie vyhledá satelity (*Vyhľadanie satelitných signálov, strana 40*).

Manuálne nastavenie času

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

VIRB diaľkové ovládanie

VIRB Funkcia diaľkového ovládania vám umožní ovládať vašu akčnú kameru VIRB pomocou vášho zariadenia. Na adrese www.garmin.com/VIRB si môžete zakúpiť VIRB akčnú kameru.

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*. Okrem toho je potrebné nastaviť zobrazovanie miniaplikácie VIRB v miniaplikáciách (*Prispôsobenie miniaplikácií, strana 31*).

- 1 Zapnite VIRB kameru.
- 2 Výberom tlačidla **UP** alebo **DOWN** na hodinkách Forerunner zobrazte miniaplikáciu VIRB.
- 3 V prípade potreby výberom položky **START** spárujte hodinky Forerunner s kamerou VIRB.
- 4 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**.

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*. Okrem toho je potrebné nastaviť zobrazovanie miniaplikácie VIRB v miniaplikáciách (*Prispôsobenie miniaplikácií, strana 31*).

- 1 Zapnite VIRB kameru.
- 2 Ak chcete zobrazíť miniaplikáciu VIRB, na hodinkách Forerunner stlačte tlačidlo **UP** alebo **DOWN**.
- 3 V prípade potreby výberom položky **START** spárujte svoje hodinky Forerunner s kamerou VIRB.
- 4 Počkajte, kým sa hodinky pripoja ku kamere.

Keď je pripojená kamera, obrazovka s údajmi VIRB sa automaticky pridá do aplikácie aktivít.

- 5 Počas aktivity môžete stlačením tlačidla **UP** alebo **DOWN** zobrazíť obrazovku s údajmi VIRB.
- 6 Podržte tlačidlo **≡**.
- 7 Vyberte položku **Ovládať VIRB**.
- 8 Vyberte možnosť:
 - Ak chcete ovládať kameru prostredníctvom časovača aktivity, vyberte položky **Nastavenia > Režim záznamu > Spus./zast. časovača**.

POZNÁMKA: zaznamenávanie videa sa automaticky spustí alebo zastaví, keď spustíte alebo zastavíte aktivitu.

 - Ak chcete ovládať kameru prostredníctvom možnosti 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**.



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

Tipy na nabíjanie zariadenia

- 1 Pomocou kábla USB bezpečne pripojte nabíjačku k zariadeniu a nabíjajte (*Nabíjanie zariadenia, strana 38*).
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.

Technické údaje

Technické údaje Forerunner

Typ batérie	Nabíjateľná zabudovaná lítium-iónová batéria
Výdrž batérie, režim hodiniek	Až 2 týždne so sledovaním aktivity, upozoreniami zo smartfónu a monitorom srdcového tepu na zápästí
Výdrž batérie, režim hodiniek 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*
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

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

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)

Informácie o zariadení

Zobrazenie informácií o zariadení

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

- 1 Na úvodnej obrazovke hodiniek podržte tlačidlo **≡**.
- 2 Vyberte položky **Nastavenia > Systém > Info**.

Zobrazenie elektronického štítku s informáciami o predpisoch a ich dodržiavaní

Štítok pre toto zariadenie je poskytovaný elektronicky. Elektronický štítok môže poskytovať 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 hodiniek podržte tlačidlo **≡**.
- 2 Vyberte položky **Nastavenia > Systém > Info**.

Nabíjanie zariadenia

⚠ VAROVANIE

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

OZNÁMENIE

Korózii zabránite tak, že pred nabíjaním a pripojením k počítaču dôkladne vyčistíte a vysušíte kontakty a ich okolie. Prečítajte si pokyny na čistenie uvedené v prílohe.

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

Frekvencia bezdrôtového rozhrania	2,4 GHz pri menovitom výkone +1 dBm
Odolnosť voči vode	Plávanie, 5 ATM*

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

Starostlivosť o zariadenie

OZNÁMENIE

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

Nestláčajte tlačidlá pod vodou.

Na čistenie zariadenia nepoužívajte ostré predmety.

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

Po kontakte zariadenia s chlórrom, slanou vodou, opaľovacím krémom, kozmetikou, alkoholom alebo inými agresívnymi chemikáliami zariadenie dôkladne opláchnite sladkou vodou. Pri dlhodobom vystavení zariadenia týmto látkam sa môže poškodiť kryt.

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

Čistenie zariadenia

1 Zariadenie čistíte handričkou navlhčenou roztokom šetrného čistiaceho prostriedku.

2 Utrite ho dosucha.

Po vyčistení nechajte zariadenie úplne vyschnúť.

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

Výmena batérie zariadenia HRM-Swim a HRM-Tri

1 Odstráňte puzdro 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 Počkejte 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.

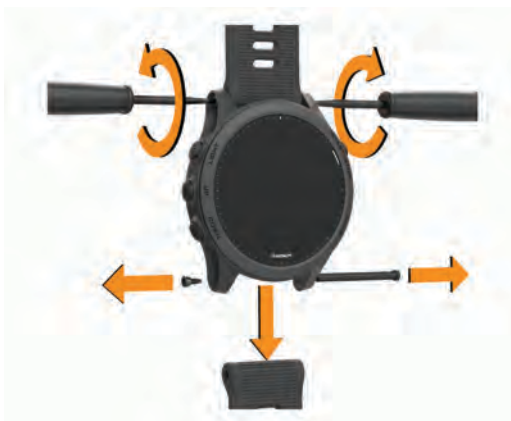
7 Vymeňte rukáv.

Po výmene batérie monitora srdcového tepu ho možno budete musieť znova spárovať so zariadením.

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 nasadte 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.

Riešenie problémov

Aktualizácie produktov

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

Získate tak jednoduchý prístup k týmto službám pre zariadenia Garmin:

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

Nastavenie aplikácie Garmin Express

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

Ako získať ďalšie informácie

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

Sledovanie aktivity

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

Počet krokov prejdenných za deň sa nezobrazuje

Počet krokov za deň prejdenných sa vždy o polnoci vynuluje.

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

Môj krokomer sa javí nepresný

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

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

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

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 Connect (*Používanie funkcie Garmin Connect na vašom počítači*, strana 26).
 - Zosynchronizujte počet krokov s aplikáciou Garmin Connect (*Manuálna synchronizácia údajov s aplikáciou Garmin Connect*, strana 21).

- 2 Počkajte, kým zariadenie zosynchronizuje údaje. Synchronizácia môže trvať niekoľko minút.

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

Súčet prejdenných 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 dierky barometra na zadnej strane zariadenia pri nabíjajúcich kontaktoch a vyčistite plochu okolo nabíjajúcich kontaktov.

Ak sú dierky 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 nepriďržajte zábradlia a schody zdolávajte po jednom.
- Vo veterných podmienkach zakryte zariadenie rukávom alebo bundou, pretože silné poryvy vetra môžu zapríčiniť chybné merania.

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.

Cvičte súvisle minimálne 10 minút stredne alebo vysoko intenzívne.

Vyhľadanie satelitných signálov

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

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

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

Zlepšenie príjmu satelitného signálu GPS

- Opakovane synchronizujte zariadenie so svojím kontom Garmin Connect:
 - Pomocou kábla USB a aplikácie Garmin Express pripojte zariadenie k počítaču.
 - Synchronizujte zariadenie s aplikáciou Garmin Connect pomocou smartfónu s rozhraním Bluetooth.
 - Pripojte zariadenie ku kontu Garmin Connect pomocou bezdrôtovej siete Wi-Fi.



Počas pripojenia ku kontu Garmin Connect zariadenie preberie satelitné údaje za niekoľko dní a umožní rýchle vyhľadanie satelitných signálov.

- Vyjdite na otvorené priestranstvo, kde sa nenachádzajú vysoké budovy ani stromy.
- Zostaňte niekoľko minút bez pohybu.

Reštartovanie zariadenia

Ak zariadenie prestane reagovať, možno ho budete musieť reštartovať.


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

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

Obnovenie všetkých predvolených nastavení

POZNÁMKA: vymažú sa tým všetky údaje zadané používateľom a história aktivity. Ak ste si vytvorili peňaženku Garmin Pay, obnovením predvolených nastavení sa zároveň táto peňaženka odstráni zo zariadenia.

Môžete obnoviť predvolené výrobné hodnoty všetkých nastavení zariadenia.

- 1 Na úvodnej obrazovke hodín podržte tlačidlo .
- 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 **Odstrán. údajov a obnov. nastavení**.

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 (*Spáročovanie smartfónu so zariadením, strana 20*).

Synchronizujte svoje zariadenie s aplikáciou Garmin Connect (*Manuálna synchronizácia údajov s aplikáciou Garmin Connect, strana 21*).

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

Aktualizácia softvéru prostredníctvom Garmin Express

Pred aktualizáciou softvéru zariadenia je potrebné disponovať účtom Garmin Connect a stiahnuť si aplikáciu Garmin Express.

1 Zariadenie pripojte k počítaču pomocou kábla USB.

Keď bude k dispozícii nová verzia softvéru, Garmin Express ju odošle do vášho zariadenia.

2 Postupujte podľa pokynov na obrazovke.

3 Počas aktualizácie zariadenie neodpájajte od počítača.

POZNÁMKA: ak ste si už na zariadení nastavili pripojenie Wi-Fi, aplikácia Garmin Connect doň môže automaticky stiahnuť dostupné aktualizácie softvéru, keď sa zariadenie pripojí cez Wi-Fi.

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.

Je môj smartfón kompatibilný s mojím zariadením?

Zariadenie Forerunner je kompatibilné so smartfónmi, ktoré používajú bezdrôtovú technológiu Bluetooth.



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

Môj telefón sa nepripojí k zariadeniu

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

- Vypnite smartfón a zariadenie a znova ich zapnite.
- Povoľte technológiu Bluetooth v smartfóne.
- Aktualizujte aplikáciu Garmin Connect na najnovšiu verziu.
- Odstráňte zariadenie z aplikácie Garmin Connect a zopakujte proces páročovania.

Ak používate zariadenie Apple, je potrebné odstrániť zariadenie aj z nastavení Bluetooth v smartfóne.

- 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 ikonu  alebo  a výberom položiek **Zariadenia Garmin > Pridať zariadenie** prejdite do režimu páročovania.
- Select **Ponuka > Nastavenia > Telefón > Spárovať telefón**.

Maximalizácia výdrže batérie

Existuje niekoľko spôsobov, ako môžete predĺžiť výdrž batérie.

- Znížte časový limit podsvietenia (*Zmena nastavení podsvietenia, strana 36*).
 - Znížte jas podsvietenia.
 - Ak nepoužívate funkcie vyžadujúce pripojenie, vypnite bezdrôtovú technológiu Bluetooth (*Funkcie s pripojením cez Bluetooth, strana 21*).
 - Keď pozastavíte svoju aktivitu na dlhšiu dobu, použite možnosť **Obnoviť neskôr** (*Zastavenie aktivity, strana 2*).
 - Vypnite funkciu sledovania aktivity (*Vypnutie sledovania aktivity, strana 9*).
 - Používajte vzhľad hodín, ktorý sa neaktualizuje každú sekundu.
Používajte napríklad vzhľad hodín bez sekundovej ručičky (*Prispôsobenie vzhľadu hodín, strana 35*).
 - Obmedzte upozornenia smartfónu, ktoré zariadenie zobrazuje (*Správa upozornení, strana 20*).
 - Zastavte prenos údajov srdcového tepu do spárovaných zariadení Garmin (*Prenos údajov o srdcovom tepe do zariadení Garmin®, strana 10*).
 - Vypnite monitorovanie srdcového tepu na zápästí (*Vypnutie monitора srdcového tepu na zápästí, strana 10*).
- POZNÁMKA:** monitorovanie srdcového tepu na zápästí sa používa na výpočet minút vysoko intenzívneho cvičenia a spálených kalórií.
- Vypnite funkciu pulzového oxymetra (*Vypnutie monitора srdcového tepu na zápästí, strana 10*).
 - Používajte pre svoju aktivitu režim GPS UltraTrac (*UltraTrac, strana 34*).
 - Vyberte položku **Inteligentné interval zaznamenávania** (*Nastavenia systému, strana 36*).

Hodnota teploty nie je presná


Teplota vášho tela ovplyvňuje hodnotu teploty na internom teplotnom snímači. Ak chcete získať najpresnejšiu hodnotu teploty, mali by ste snažiť 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.

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 páročovania 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 .
- 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.

Môžem s hodinkami použiť snímač Bluetooth?

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

- 1 Podržte tlačidlo .
- 2 Vyberte položku **Nastavenia > Snímače a doplnky > Pridať nové**.
- 3 Vyberte možnosť:
 - Vyberte položku **Hľadať všetko**.
 - Vyberte typ snímača.
 Môžete si prispôbiť voliteľné údajové polia (*Prispôbenie obrazoviek s údajmi, strana 32*).

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.

Príloha

Dátové polia

- %**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. srdc. tepu/posledné 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).
- Aeróbný účinok tréningu**: vplyv aktuálnej aktivity na úroveň vašej aeróbnej kondície.
- Anaeróbný 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 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 kola**: čas odmeraný stopkami pre aktuálny okruh.
- Čas - nasl. bod**: odhadovaný čas príchodu do nasledujúceho zemepisného bodu na trase (vyjadrený v miestnom čase zemepisného bodu). Tieto údaje sa zobrazujú, len keď používate navigáciu.
- Čas oddychu**: časovač, ktorým sa stopuje aktuálny oddych (pri plávaní v bazéne).
- Čas okruhu postojačky**: čas postojačky počas pedálovania v rámci aktuálneho okruhu.
- Čas okruhu v sede**: čas posediačky počas pedálovania v rámci aktuálneho okruhu.
- Časovač**: aktuálny čas na odpočítavači.
- Časová zóna**: čas uplynutý v každej zóne srdcového tepu alebo výkonnostnej zóne.
- Čas posledného okruhu**: čas odmeraný stopkami pre posledný dokončený okruh.
- Čas postojačky**: čas postojačky 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.
- Celkový hemoglobín**: odhadovaná celková koncentrácia hemoglobínu v svalu.
- 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.
- Dížky**: počet dížok bazéna dokončených počas aktuálnej aktivity.
- Dížky intervalu**: počet dížok bazéna dokončených počas aktuálneho intervalu.
- Doba kontaktu so zemou**: časový úsek pri každom kroku, počas ktorého dochádza počas behu ku kontaktu so zemou. Meria sa v milisekundách. Čas kontaktu so zemou sa nepočíta počas chôdze.

- Doba kontaktu so zemou/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./pravý pedál/okruh:** priemerný uhol vrcholu fázy výkonu pravej 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 max. výk. na ľavý pedál/okruh:** priemerný uhol vrcholu fázy výkonu ľavej nohy v rámci aktuálneho okruhu.
- Fáza max. výkonu/pravý pedál:** aktuálny uhol vrcholu fázy výkonu pravej nohy. Vrchol fázy výkonu je rozpätie uhla, počas ktorého jazdec podáva vrcholovú časť jazdného výkonu.
- Fáza výk. na ľ. pedál počas okruhu:** priemerný uhol fázy výkonu ľavej nohy v rámci aktuálneho okruhu.
- Fáza výkonu/pravý pedál:** aktuálny uhol fázy výkonu pravej nohy. Fáza výkonu je oblasť zdvíhu pedálu, kde sa vytvára pozitívny výkon.
- Fáza výkonu/pravý pedál/okruh:** priemerný uhol fázy výkonu pravej nohy v rámci aktuálneho okruhu
- Fáza výkonu na ľavý pedál:** aktuálny uhol fázy výkonu ľavej nohy. Fáza výkonu je oblasť zdvíhu 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. % rezervy srd. tepu:** maximálna 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.
- Intervalový priemer srd. tepu:** priemerný srdcový tep v rámci aktuálneho intervalu plávania.
- Kadencia:** cyklistika. Počet otáčok ramena kľuky. Ak chcete, aby sa zobrazovali tieto údaje, vaše zariadenie musí byť pripojené k príslušenstvu kadencie.
- Kadencia:** beh. Počet krokov za minútu (pravá a ľavá noha).
- Kadencia okruhu:** cyklistika. Priemerná kadencia v rámci aktuálneho okruhu.
- Kadencia okruhu:** beh. Priemerná kadencia v rámci aktuálneho okruhu.
- Kadencia posledného okruhu:** cyklistika. Priemerná kadencia v rámci posledného dokončeného okruhu.
- Kadencia posledného okruhu:** beh. Priemerná kadencia v rámci posledného dokončeného okruhu.
- Kalórie:** celkový počet spálených kalórií.
- Kilojoules:** nahromadená vykonaná práca (výkon) v kilojouloch.
- Klesanie v kole:** 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.
- 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.
- Minimálna nadmorská výška:** najnižšia nadmorská výška dosiahnutá od posledného vynulovania.
- Multišportový čas:** celkový čas za všetky športy pri multišportovej aktivite vrátane prechodov.
- Nad. výška:** nadmorská výška vašej aktuálnej polohy nad alebo pod morskou hladinou.
- Nadmorská výška GPS:** nadmorská výška miesta vašej aktuálnej polohy zistená pomocou GPS.
- Najnižšia hodnota za 24 hodín:** najnižšia teplota zaznamenaná kompatibilným snímačom teploty za posledných 24 hodín.
- Najvyššia hodnota za 24 hodín:** najvyššia teplota zaznamenaná kompatibilným snímačom teploty za posledných 24 hodín.
- Námorná rýchlosť:** aktuálna rýchlosť v uzloch.
- Námorná vzdialenosť:** prejdená vzdialenosť zobrazená v námorných metroch alebo námorných stopách.
- Nasl. zemep. 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 posledného 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.
- Okolitý tlak:** nekalibrovaný okolitý tlak.
- Okruhy:** počet okruhov dokončených v rámci aktuálnej aktivity.
- Opakovania:** počet opakovaní v sérii cvičení počas silového tréningu.
- Plynulosť pedálovania:** meranie rovnomernosti sily, ktorou jazdec pôsobí na pedále počas každého stúpnutia na pedál.
- 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 posledného okruhu:** plávanie. Celkový počet záberov v rámci posledného dokončeného okruhu.
- Počet záberov posledného okruhu:** pádlové športy. Celkový počet záberov v rámci posledného dokončeného okruhu.
- Počet záberov poslednej dĺžky:** priemerný počet záberov za minútu (záb./min.) počas poslednej dokončenej dĺžky bazéna.
- Poloha:** aktuálna poloha vyjadrená na základe vybratého nastavenia formátu pozície.
- Poloha cieľa:** poloha vášho konečného cieľa.
- Pom. výk.k hmot.:** aktuálny výkon meraný vo wattoch na kilogram.
- Pomer doby kontaktu so zemou:** 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.
- Pr. fáza max. výk. na ľavý pedál:** priemerný uhol vrcholu fázy výkonu ľavej nohy v rámci aktuálnej aktivity.
- Pr. pomer doby kontaktu so zemou:** priemerný pomer doby kontaktu so zemou v rámci aktuálneho tréningu.
- Predné:** predný prevod bicykla zo snímača polohy prevodu.
- Prejd. posch. nadol:** celkový počet zídených poschodí za daný deň.
- Prejd. posch. 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. fáza max. výk. na pravý pedál:** priemerný uhol vrcholu fázy výkonu pravej nohy v rámci aktuálnej aktivity.
- Priem. rýchlosť jazdy:** priemerná rýchlosť pri pohybe v rámci aktuálnej aktivity.
- Priem. stredové vyváženie pedála:** priemerné stredové vyváženie plochy v rámci aktuálnej aktivity.
- Priem. výkonová fáza vľavo:** priemerný uhol fázy výkonu ľavej nohy v rámci aktuálnej aktivity.
- Priem. výkonová fáza vpravo:** priemerný uhol fázy výkonu pravej nohy v rámci aktuálnej aktivity.
- Priem. vzdial. na záber:** pádlové športy. Priemerná prejdená vzdialenosť na záber počas aktuálnej aktivity.
- Priem. vzdialenosť/záber:** plávanie. 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 doba kontaktu so zemou:** priemerná doba kontaktu so zemou v rámci aktuálnej aktivity.
- 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 3*). 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.
- 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 dýchania:** vaša rýchlosť dýchania v nádychoch za minútu (brpm).

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).

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

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

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.

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 posledného 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.

Teplota: teplota vzduchu. Teplota vášho tela ovplyvňuje teplotný snímač. Na získanie konzistentného zdroja presných údajov o teplote môžete so svojim zariadením spárovať tepe snímač.

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.

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

Úroveň batérie: zostávajúca kapacita batérie.

Ver.vzd.do cieľa: vertikálna vzdialenosť medzi vašou aktuálnou polohou a konečným cieľom. Tieto údaje sa zobrazujú, len keď používate navigáciu.

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

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

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.

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: aktuálny výkon vo wattoch.

Výkonnostná podmienka: skóre podmienky výkonu predstavuje aktuálny odhad vašej spôsobilosti podať výkon.

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.

Vzd./záber posledného okruhu: plávanie. Priemerná prejdená vzdialenosť na záber počas posledného dokončeného 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.

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 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.

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 počas 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.

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.

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.

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

Veľkosť pneumatiky	Obvod kolesa (mm)
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
29 x 2,2	2298
29 x 2,3	2326
650 x 20C	1938
650 x 23C	1944

Veľkosť pneumatiky	Obvod kolesa (mm)
650 x 35A	2 090
650 x 38B	2 105
650 x 38A	2 125
700 × 18C	2 070
700 × 19C	2 080
700 × 20C	2 086
700 × 23C	2 096
700 × 25C	2 105
700C – tubulárna pneumatika	2 130
700 × 28C	2 136
700 × 30C	2146
700 × 32C	2 155
700 × 35C	2 168
700 × 38C	2 180
700 × 40C	2 200
700 × 44C	2235
700 × 45C	2242
700 × 47C	2268

Definície symbolov

Tieto symboly sa môžu nachádzať na štítkoch na zariadení alebo na príslušenstve.

	Symbol likvidácie a recyklácie odpadu OEEZ. Symbol OEEZ sa nachádza na produkte v súlade so smernicou EÚ 2012/19/EÚ o odpade z elektrických a elektronických zariadení (OEEZ). Jeho účelom je zabrániť nesprávnej likvidácii tohto produktu a podporovať opätovné využívanie zdrojov a recykláciu.
--	--

Register

A

aklimatizácia 15
aktivity 1, 2, 31, 35
 spustenie 2, 28
 ukladanie 2
 vlastné 2, 3, 31
aktualizácie, softvér 41
analýza švíhu 4
ANT+snímače 31
aplikácie 21, 22
 smartfón 20
asistent 22, 23
Auto Lap 33
Auto Pause 34
automatické rolovanie 34
automatické rozpoznanie lezenia 34

B

barometer 29, 35, 36
 kalibrácia 36
batéria
 maximalizácia 20, 34, 41
 nabíjanie 38
 výmena 39
bezpečnostné informácie 23
bežiaci pás 2
Bluetooth snímače 30
Body Battery 19
body na mape. *Pozrite si* body záujmu (POI)
body záujmu (POI) 27–29
budíky 32, 37

C

cesty 27
cieľ 6
ciele 6
Connect IQ 22
cvičenia 5
 načítavanie 5
cvičenie 3

Č

čas 37
 nastavenia 36
 pásma a formáty 36
 upozornenia 33
časovač 1, 3, 11, 25
 odpočítavanie 37
časovač odpočítavania 37
časové pásma 37
čistenie zariadenia 11, 12, 39

D

dátové polia 22
dĺžka kroku 12, 13
dĺžky 3
doba kontaktu so zemou 12, 13
dogleg 4
dráhy 27, 29
 hranie 4
 výber 4
 vytvorenie 27
dynamika behu 12–14

E

Energetická rezerva 20

F

Funkcia Training Effect 14, 15

G

Galileo 34
Garmin Connect 5, 20–22, 26, 41
 ukladanie údajov 26
Garmin Express 22, 40
 aktualizácia softvéru 39
Garmin Pay 24, 25
GLONASS 34, 36

GPS 1, 34, 36
 nastavenia 34
 signál 2, 40
GroupTrack 23, 35

H

história 11, 25, 26
 odosielanie do počítača 26
 odstránenie 26
hlavná ponuka, prispôsobenie 31
hodiny 1, 37
hudba 1, 23
 hranie 24
 načítavanie 24
 služby 23

I

ID jednotky 38
ihriská, hranie 4
ikony 1
intervaly 3
 cvičenia 5, 6

J

jazyk 36, 41

K

kadencia 7, 12, 13
 snímače 31
 upozornenia 33
kalendár 5
kalibrácia
 kompas 35
 výškomer 35
kalórie, upozornenia 33
kompas 29, 35
 kalibrácia 35
kondícia 15
kontakty, pridávanie 23
kontakty pre prípad núdze 23
krokomer 30, 31

L

layup 4
LiveTrack 22, 23
lyžovanie
 alpské 4
 snowboarding 4

M

mapa 28, 29, 33
mapy 29, 32
 aktualizácia 39
 navigovanie 28, 29
 prehliadanie 28, 29
merania 4
meranie odpalu 4
merné jednotky 36
metronóm 7
miniaplikácie 10, 19, 21, 22, 24
minúty intenzívneho cvičenia 9, 40
MOB 28
Move IQ 9
multišport 2, 3, 26
muž cez palubu (MOB) 28

N

nabíjanie 38
nadmorská výška 15
náhľad greenu, poloha jamky 4
nahrávanie údajov 21
nastavenia 9, 19, 29, 31, 33, 35, 36, 40
nastavenia systému 36
nastavenie kurzu 30
nasýtenie kyslíkom 18, 19
navigácia 27, 29, 30, 32
 späť na štart 28
 Ukázať a ísť 28
 zastavenie 28
NFC 25
núdzové kontakty 22

O

obľúbené 31
obrazovka 36
odstránenie
 história 26
 osobné rekordy 7
 všetkých údajov používateľa 26
okruhy 1
osobné rekordy 6, 7
 odstránenie 7
ovládanie hudby 22, 24

P

párovanie 20
 smartfón 20, 41
 snímače 30
 snímače ANT+ 41
 Snímače ANT+ 10
 snímače Bluetooth 42
peňaženka 1, 25
platby 24, 25
plávanie 3, 11
počasie 22
počítač 24
počítadlo kilometrov 4, 26
podsvietenie 1, 36
polohy 27
 ukladanie 27, 28
 úprava 27
 vymazanie 27
ponuka 1
ponuka ovládacích prvkov 22
používateľské údaje, odstránenie 26
prah laktátu 14, 16
prediktor preteku 14
predpokladaný čas v cieľi 15
pretekanie 6
pripájanie 20, 22
príslušenstvo 30, 31, 40–42
prispôsobenie zariadenia 22, 32, 36
profil používateľa 7
profily 1
 aktivita 1, 3
 používateľ 7
pulzový oxymeter 9, 10, 18, 19

R

referenčný sever 35
remienky 39
resetovanie zariadenia 40
reštartovanie zariadenia 40
režim hodín 34, 41
režim spánku 9
riešenie problémov 10–12, 14, 19, 20, 38, 40, 41
rozpoznanie udalosti v teréne 22, 23
rozšírený displej 7
rychlosť 34

S

satelitné signály 34, 40
segmenty 7
sila 14
 metre 15–17, 31, 46
 upozornenia 33
 zóny 8
skóre karta 4
skóre námahy 19
skóre stresu 19
skóre swolf 3
skratky 22
sledovanie 19, 22
sledovanie aktivity 8, 9
slúchadlá
 pripájanie 24
 technológia Bluetooth 24, 42
smartfón 1, 21, 22, 41
 aplikácie 20–22
 párovanie 20, 41

snímače ANT+ **30, 31**
 párovanie **41**
snímače Bluetooth **30**
 párovanie **42**
snímače na bicykel **31**
snímače rýchlosti a kadencie **31**
snowboarding **4**
softvér
 aktualizácia **39, 41**
 licencia **38**
 verzia **38**
späť na štart, navigácia **28**
Spotify **23**
srdcový tep **1, 10**
 monitor **10–12, 14, 15, 18, 39**
 párovanie snímačov **10**
 upozornenia **10, 33**
 zóny **7, 8, 14, 26**
stopky **37**
súradnice **27**

Š

štatistiky **5**

T

technické údaje **38**
technológia Bluetooth **1, 5, 20–22, 41**
 slúchadlá **24, 42**
tempe **31, 41**
teplota **15, 31, 41**
tlačidlá **1, 22, 36, 39**
tony **37**
tóny **7**
TracBack **2, 28**
trasy **27**
 nastavenia **33**
tréning **1, 5, 6, 15, 18, 21**
 plány **5**
tréning v interiéri **2**
tréning v interiéri **2, 30**
tréningová záťaž **17, 18**
tréningový stav **14, 17**
triatlonový tréning **3**

U

Ukázať a ísť **28**
ukladanie aktivít **1, 3, 11**
UltraTrac **34**
upozornenia **9, 20, 30, 32, 33**
 srdcový tep **5, 10**
upozornenie **5**
USB **41**

V

veľkosť bazéna **11**
veľkosti kolesa **46**
vertikálna oscilácia **12, 13**
vertikálny pomer **12, 13**
VIRB diaľkové ovládanie **37**
Virtual Partner **6**
VO2 max. **14, 15, 17**
VO2 Max. **46**
výkonnosťná podmienka **14, 16**
výmena batérie **39**
výškomer **29, 35**
 kalibrácia **35**
vzdialenosť **34**
 upozornenia **30, 33**
vzhľady hodín **22, 35**

W

Wi-Fi **22, 41**
 pripájanie **22**

Z

zábery **3**
zdieľanie údajov **7**
zemepisné body **29**
 premietnutie **27**
zóny
 čas **37**

srdcový tep **8**
výkon **8**
zotavenie **14, 17, 18**

