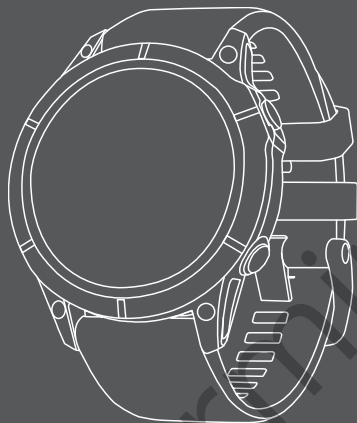


GARMIN®



EPIX™ (GEN 2)

Príručka používateľa

© 2022 Garmin Ltd. alebo dcérske spoločnosti

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

Garmin[®], logo Garmin, ANT[®], ANT+[®], Approach[®], Auto Lap[®], Auto Pause[®], Edge[®], inReach[®], QuickFit[®], TracBack[®], VIRB[®], Virtual Partner[®] a Xero[®] sú ochranné známky spoločnosti Garmin Ltd. alebo jej dcérske spoločnosti, ktoré sú registrované v USA a v iných krajinách. epix[™], Body Battery[™], Connect IQ[™], Firstbeat Analytics[™], Garmin Connect[™], Garmin AutoShot[™], Garmin Explore[™], Garmin Express[™], Garmin Golf[™], Garmin Move IQ[™], Garmin Pay[™], Health Snapshot[™], HRM-Dual[™], HRM-Pro[™], HRM-Run[™], HRM-Swim[™], HRM-Tri[™], Rally[™], tempo[™], TrueUp[™], Varia[™] a Vector[™] sú ochranné známky spoločnosti Garmin Ltd. alebo jej dcérske spoločnosti. Tieto ochranné známky sa nesmú používať bez výslovného súhlasu spoločnosti Garmin.

Android[™] je obchodná známka spoločnosti Google LLC. Apple[®], iPhone[®], iTunes[®] a Mac[®] sú ochranné známky spoločnosti Apple Inc., ktoré sú registrované v USA a v iných krajinách. Slovnú známku a logá BLUETOOTH[®] vlastní spoločnosť Bluetooth SIG, Inc. a každé použitie týchto známk spoločnosťou Garmin podlieha licenci. The Cooper Institute[®] a ďalšie súvisiace ochranné známky sú vlastníctvom organizácie The Cooper Institute. Di2[™] je ochranná známka spoločnosti Shimano, Inc. Shimano[®] je registrovaná ochranná známka spoločnosti Shimano, Inc. iOS[®] je registrovaná obchodná známka spoločnosti Cisco Systems, Inc. používaná v rámci licencie od spoločnosti Apple Inc. STRAVA a Strava[™] sú ochranné známky spoločnosti Strava, Inc. Training Stress Score[™] (TSS), Intensity Factor[™] (IF) a Normalized Power[™] (NP) sú ochranné známky spoločnosti Peaksware, LLC. Wi-Fi[®] je registrovaná obchodná známka spoločnosti Wi-Fi Alliance Corporation. Windows[®] je registrovaná ochranná známka spoločnosti Microsoft Corporation v Spojených štátoch a v iných krajinách. Zwift[™] je ochranná známka spoločnosti Zwift, Inc. Ďalšie ochranné známky a ochranné názvy sú majetkom príslušných vlastníkov.

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

Obsah

Úvod 1

Začíname 1

O zariadení 1

Povolenie alebo zakázanie
dotykovej obrazovky 2

Používanie hodínok 2

Hodiny 2

Nastavenie budíka 2

Úprava budíka 2

Spustenie časovača
odpočítavania 2

Odstránenie časovača 3

Používanie stopiek 3

Pridanie alternatívnych
časových pásiem 3

Úprava alternatívneho
časového pásma 3

Aktivity a aplikácie 4

Spustenie aktivity 4

Tipy na zaznamenávanie
aktivít 4

Zastavenie aktivity 4

Hodnotenie aktivity 5

Behanie 5

Dráhový beh 5

Tipy na zaznamenávanie
dráhového behu 5

Virtuálny beh 6

Kalibrácia vzdialenosti na
bežiacom páse 6

Zaznamenávanie bežeckej
aktivity Ultra Run 6

Plávanie 6

Terminológia plávania 7

Typy záberov 7

Tipy týkajúce sa plaveckých
aktivít 7

Odpočinok počas plávania v
bazéne 7

Funkcia automatického
oddychu 7

Tréning s funkciou Drill Log
(zaznamenávanie
cvičenia) 8

Multišport 8

Triatlonový tréning 8

Vytvorenie multišportovej
aktivity 8

Interiérové aktivity 9

Zaznamenanie silového
tréningu 9

Zaznamenanie aktivity
HIIT 9

Používanie interiérového
trenažéra ANT+® 10

Lezecké športy 10

Zaznamenávanie lezeckej
aktivity v interiéri 10

Zaznamenanie
boulderingovej aktivity 11

Spustenie expedície	11	Režim veľkých čísel	16
Manuálne zaznamenávanie		Jumpmaster	16
bodu na trase	11	Plánovanie zoskoku	16
Zobrazenie bodov na		Typy skokov	16
trase	12	Zadávanie informácií o	
Lyžovanie	12	zoskoku	17
Zobrazenie vašich		Zadávanie informácií o vetre	
zjazdov	12	pre zoskoky HAHO a	
Zaznamenanie lyžiarskej		HALO	17
aktivity mimo		Vynulovanie informácií o	
zjazdoviek	12	vetre	17
Údaje o výkone pri		Zadávanie informácií o vetre	
bežekom lyžovaní	12	pre statický zoskok	17
Golf	13	Konštantné nastavenia	18
Hranie golfu	13	Prispôsobenie aktivít a	
Ponuka Golf	13	aplikácií	18
Posunutie vlajky	14	Pridanie alebo odstránenie	
Meranie vzdialenosti		oblúbenej aktivity	18
pomocou zacielenia		Zmena poradia aktivity v	
dotykom	14	zozname aplikácií	18
Zobrazenie meraných		Prispôsobenie obrazoviek s	
odpalov	14	údajmi	18
Manuálne meranie		Pridanie mapy do	
odpalu	14	aktivity	19
Zaznamenávanie skóre ...	15	Vytvorenie vlastnej	
Záznam štatistík	15	aktivity	19
Stableford skórovanie ...	15	Nastavenia aktivít	
lkony vzdialenosti typu		a aplikácií	19
PlaysLike	15	Upozornenia aktivity	22
Uloženie vlastných		Nastavenia mapy	
cieľov	16	aktivity	24

Nastavenia vypočítavania trasy	24	Tréning PacePro	29
Používanie funkcie ClimbPro	25	Prevzatie plánu PacePro z aplikácie Garmin Connect	29
Aktivácia automatického rozpoznania lezenia	25	Vytvorenie plánu PacePro na vašich hodinkách	29
Nastavenia satelitu	26	Spustenie plánu PacePro	30
Tréning	26	Segmenty	30
Cvičenia	26	Segmenty Strava™	30
Trénovanie podľa cvičenia z aplikácie Garmin Connect	26	Zobrazenie údajov o segmente	31
Začatie cvičenia	27	Pretekanie v segmente	31
Tréning denného odporúčaného cvičenia ...	27	Nastavenie automatickej úpravy segmentov	31
Prispôsobenie intervalového cvičenia	27	Používanie funkcie Virtual Partner®	31
Začatie intervalového cvičenia	27	Nastavenie tréningového cieľa	31
Tréning plávania v bazéne	28	Pretekanie s predchádzajúcou aktivitou	32
Zaznamenanie testu kritickej rýchlosti plávania	28	História	32
Úprava výsledku kritickej rýchlosti plávania	28	Využívanie histórie	32
Informácie o kalendári tréningov	28	Multišportová história	33
Používanie tréningových plánov Garmin Connect	29	Zobrazenie času v každej zóne srdcového tepu	33
		Osobné rekordy	33
		Zobrazenie vašich osobných rekordov	33
		Obnova osobného rekordu	33

Vymazanie osobných rekordov	33	Zobrazenie odhadu hodnoty FTP	41
Zobrazenie súhrnov dát	34	Prah laktátu	42
Používanie počítadla kilometrov	34	Zobrazenie vašej aktuálnej výdrže	43
Vymazanie histórie	34	Tréningový stav	43
Vzhľad	34	Úrovně tréningového stavu	44
Nastavenia vzhľadu hodín	34	Aklimatizácia výkonu na teplo a nadmorskú výšku	45
Prispôsobenie vzhľadu hodín	34	Tréningová záťaž	45
Pohľady	35	Čas zotavenia	47
Zobrazenie slučky pohľadov	37	Pozastavenie a obnovenie tréningového stavu	48
Prispôsobenie slučky pohľadov	37	Ovl. prvky	48
Body Battery	38	Prispôsobenie ponuky ovládacích prvkov	50
Tipy pre Vylepšené Body Battery údaje	38	Používanie obrazovky ako baterky	50
Merania výkonu	38	Garmin Pay	50
Informácie o odhadovaných hodnotách VO2 max.	39	Nastavenie peňaženky Garmin Pay	50
Zobrazenie vašich odhadovaných časov pretekov	40	Platba za nákup pomocou hodínok	50
Variabilita srdcového tepu a úroveň námahy	40	Pridanie karty do peňaženky Garmin Pay .	51
Výkonnostná podmienka	41	Zmena prístupového kódu Garmin Pay	51
		Snímače a doplnky	51
		Srdcový tep na zápästí	52

Nosenie hodinek	52	Kalibrácia barometra	57
Tipy týkajúce sa chybných údajov o srdcovom tepe ..	52	Bezdrôtové snímače	57
Nastavenia monitora srdcového tepu na zápästí	52	Párovanie bezdrôtových snímačov	59
Nastavenie upozornenia na nezvyčajný srdcový tep	53	Dynamika behu	59
Prenos údajov srdcového tepu	53	Tréning s funkciou dynamiky behu	60
Pulzový oxymeter	53	Tipy pre prípad chýbajúcich údajov dynamiky behu	60
Ako získať údaje z pulzového oxymetra	54	Diaľkový ovládač inReach	60
Nastavenie režimu pulzového oxymetra	54	Používanie diaľkového ovládača inReach	60
Tipy v prípade chybných meraní pulzového oxymetra	55	Diaľkový ovládač VIRB	61
Kompas	55	Ovládanie VIRB akčnej kamery	61
Nastavenie kurzu kompasu	55	Ovládanie akčnej kamery VIRB počas aktivity	61
Nastavenia kompasu	55	Xero Nastavenia polohy lasera	62
Manuálna kalibrácia kompasu	55	Mapa	62
Nastavenie referenčného severu	56	Zobrazenie mapy	62
Výškomer a barometer	56	Uloženie polohy alebo navigovanie na polohu na mape	62
Nastavenia výškomeru	56	Navigácia s funkciou V okolí	63
Kalibrácia barometrického výškomera	56	Nastavenia mapy	63
Nastavenia barometra	57	Správa máp	64
		Témy mapy	64

Nastavenia námorných máp	64	Zapnutie a vypnutie upozornení na pripojenie alebo odpojenie telefónu	68
Hudba	65	Prehrávanie zvukových signálov počas aktivity	68
Pripojenie k externému poskytovateľovi	65	Funkcie s pripojením cez Wi-Fi	69
Preberanie audio obsahu od externého poskytovateľa	65	Pripájanie k sieti Wi-Fi	69
Stiahnutie vlastného zvukového obsahu	65	Aplikácie telefónu a aplikácie počítača	69
Počúvanie hudby	66	Garmin Connect	69
Ovládacie prvky prehrávania hudby	66	Používanie aplikácie Garmin Connect	70
Pripojenie slúchadiel Bluetooth	66	Používanie funkcie Garmin Connect na vašom počítači	70
Zmena zvukového režimu ..	67	Funkcie Connect IQ	71
Pripojenie	67	Preberanie funkcií Connect IQ	71
Funkcie pripojenia telefónu	67	Preberanie funkcií Connect IQ pomocou počítača ...	71
Párovanie telefónu	67	Garmin Explore™	71
Povolenie upozornení Bluetooth	67	Aplikácia Garmin Golf™ ...	72
Zobrazenie upozornení	67	Profil používateľa	72
Prijatie prichádzajúceho hovoru	67	Nastavenie vášho profilu používateľa	72
Odpovedanie na textové správy	68	Informácie o zónach srdcového tepu	72
Správa upozornení	68	Kondičné ciele	72
Vypnutie Bluetooth pripojenia telefónu	68		

Nastavenie zón srdcového tepu	72	Sledovanie spánku	77
Nastavenie zón srdcového tepu pomocou zariadenia	73	Používanie automatického sledovania spánku	77
Výpočty zón srdcového tepu	73	Navigácia	78
Nastavenie zón výkonu	74	Zobrazenie a úprava vašich uložených polôh	78
Bezpečnostné a monitorovacie funkcie	74	Uloženie polohy duálnej súradnicovej siete	78
Pridávanie kontaktov pre prípad núdze	75	Navigovanie do cieľa	78
Pridanie kontaktov	75	Navigácia do bodu záujmu	78
Zapnutie a vypnutie funkcie rozpoznania nehôd	75	Navigácia do začiatočného bodu uloženej aktivity	78
Žiadosť o pomoc	75	Navigácia k počiatočnému bodu počas aktivity	79
Spustenie relácie		Zobrazenie smerovania cesty	79
GroupTrack	76	Navigácia s funkciou Ukázať a ísť	79
Typy pre relácie		Označenie a spustenie navigácie k polohe „muža cez palubu“	80
GroupTrack	76	Zastavenie navigácie	80
Nastavenia GroupTrack	76	Dráhy	80
Nastavenia položky Zdravie a zdravý životný štýl	76	Vytvorenie a sledovanie dráhy na vašom zariadení	80
Automatický cieľ	77	Vytvorenie okružnej trasy	80
Používanie upozornenia na pohyb	77	Vytvorenie dráhy v aplikácii Garmin Connect	81
Minúty intenzívneho cvičenia	77		
Naberanie minút intenzívneho cvičenia	77		

Odoslanie dráhy do vášho zariadenia	81	Prispôsobovanie klávesových skratiek	86
Zobrazenie alebo úprava podrobností o dráhe	81	Zmena merných jednotiek ..	86
Premietnutie zemepisného bodu	81	Synchronizácia aktivít a meraní výkonnosti	86
Nastavenia navigácie	82	Zobrazenie informácií o zariadení	86
Prispôsobenie obrazoviek s navigačnými údajmi	82	Zobrazenie elektronického štítku s informáciami o predpisoch a ich dodržiavaní	86
Nastavenie indikátora smeru	82	Informácie o zariadení	87
Nastavenie navigačných upozornení	82	O displeji AMOLED	87
Nastavenia správcu napájania	82	Nabíjanie hodínok	87
Prispôsobenie funkcie šetriča batérie	83	Technické údaje	87
Zmena režimu napájania	83	Informácie o batérii	87
Prispôsobenie režimov napájania	83	Starostlivosť o zariadenie ..	88
Obnovenie režimu napájania	84	Čistenie hodínok	88
Nastavenia systému	84	Čistenie kožených remienkov	89
Nastavenia času	85	Výmena QuickFit® remienkov	89
Nastavenie časových upozornení	85	Správa údajov	89
Synchronizácia času	85	Vymazávanie súborov	89
Zmena nastavení obrazovky	85	Riešenie problémov	89
Prispôsobenie režimu spánku	86	Aktualizácie produktov	89
		Ako získať ďalšie informácie	89
		Moje zariadenie je v nesprávnom jazyku	90

Je môj telefón kompatibilný s mojimi hodinkami?	90
Môj telefón sa nepripojí k hodinkám	90
Môžem s hodinkami použiť snímač Bluetooth?	90
Moje slúchadlá sa nepripoja k hodinkám	90
Hudba sa preruší alebo moje slúchadlá nezostanú pripojené	91
Reštartovanie zariadenia ...	91
Obnovenie všetkých predvolených nastavení	91
Tipy na maximalizáciu výdrže batérie	91
Vyhľadanie satelitných signálov	92
Zlepšenie príjmu satelitného signálu GPS	92
Hodnota teploty nie je presná	92
Sledovanie aktivity	92
Počet krokov prejdejších za deň sa nezobrazuje	92
Môj krokomer sa javí nepresný	92
Počty krokov na zariadení a v mojom účte Garmin Connect sa nezhodujú.	93

Súčet prejdejších poschodí je podľa všetkého nepresný	93
---	----

Príloha 93

Dátové polia	93
Farebné zóny a hodnoty dynamiky behu	108
Údaje o pomere doby kontaktu so zemou	109
Údaje o vertikálnej oscilácii a vertikálnom pomere	110
Štandardná klasifikácia na základe hodnoty VO2 Max.	110
Hodnoty FTP	111
Veľkosť a obvod kolesa ...	111
Definície symbolov	113

Register 114

www.garmin.sk

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.

Začínáme

Pri prvom použití hodínok by ste mali vykonať nasledujúce kroky na ich nastavenie a oboznámenie sa s ich základnými funkciami.

- 1 Stlačením tlačidla **LIGHT** sa hodinky zapnú (strana 1).
- 2 Podľa pokynov na obrazovke dokončíte úvodné nastavenie.
Počas úvodného nastavenia môžete svoj smartfón spárovať s hodinkami, aby ste dostávali upozornenia, nastavili peňaženku Garmin Pay™ a ďalšie (strana 67).
- 3 Úplne nabite zariadenie (strana 87).
- 4 Spustite aktivitu (strana 4).

O zariadení



① Dotyková obrazovka

- Ťuknutím zvolíte možnosť v ponuke.
- Ak chcete otvoriť pohľad alebo funkciu, podržte stlačené dáta na obrazovke vzhľadu hodín.

POZNÁMKA: táto funkcia nie je dostupná na všetkých vzhľadoch hodín.

- Posúvaním nahor alebo nadol môžete prechádzať cez slučku pohľadov a ponuky.
- Ťahom vpravo sa vrátite na predchádzajúcu obrazovku.
- Ak sa chcete vrátiť na obrazovku vzhľadu hodín a stlmiť jas obrazovky, prikryte obrazovku dlaňou.

② LIGHT

- stlačením zapnete zariadenie.
- Stlačením zvýšite alebo znížite jas obrazovky.
- Rýchlym dvojitým stlačením zapnete baterku.
- Podrжанím zobrazíte ponuku ovládacích prvkov.

③ UP-MENU

- stláčaním prechádzate slučkou pohľadov a ponukami.
- Podrжанím zobrazíte ponuku.

④ DOWN

- stláčaním prechádzate slučkou pohľadov a ponukami.
- Podrжанím zobrazíte ovládanie hudby z ktorejkoľvek obrazovky.

⑤ START-STOP

- stlačením zvolíte možnosť v ponuke.
- Stlačením zobrazíte zoznam aktivít a na spustenie alebo zastavenie aktivity.

⑥ BACK-LAP

- stlačením sa vrátite na predchádzajúcu obrazovku.
- Stlačením zaznamenáte okruh, oddych alebo prechod počas multišportovej aktivity.

- Podržaním sa vrátite na zobrazenie hodín z ktorejkoľvek obrazovky.

Povolenie alebo zakázanie dotykovej obrazovky

- Ak chcete dočasne povoliť alebo zakázať dotykovú obrazovku, podržte tlačidlá **DOWN** a **START**.
- Ak chcete povoliť alebo zakázať dotykovú obrazovku počas všeobecného používania, aktivít alebo spánku, podržte tlačidlo **MENU**, vyberte položky **Systém** > **Dotyk** a vyberte požadovanú možnosť.

Používanie hodiniek

- Podržaním tlačidla **LIGHT** zobrazíte ponuku ovládacích prvkov (strana 48). Ponuka ovládacích prvkov poskytuje rýchly prístup k často používaným funkciám, ako je napr. zapnutie režimu nerušenia, uloženie polohy a vypnutie hodiniek.
- Stláčaním tlačidla **UP** alebo **DOWN** na obrazovke vzhľadu hodín môžete prechádzať slučkou pohľadov (strana 35).
- Stláčením tlačidla **START** na obrazovke vzhľadu hodín spustíte aktivitu alebo otvoríte aplikáciu (strana 4).
- Podržte tlačidlo **MENU** a prispôbte si vzhľad hodín (strana 34), upravte nastavenia (strana 84), spárujte bezdrôtové snímače (strana 59), prípadne vykonajte ďalšie možnosti.

Hodiny

Nastavenie budíka

Môžete nastaviť viacero budíkov.

- 1 Na úvodnej obrazovke hodiniek podržte tlačidlo **MENU**.
- 2 Vyberte položky **Hodiny** > **Alarmy** > **Pridať alarm**.
- 3 Zadať čas budíka.

Úprava budíka

- 1 Na úvodnej obrazovke hodiniek podržte tlačidlo **MENU**.
- 2 Vyberte položku **Hodiny** > **Alarmy** > **Upraviť**.
- 3 Vyberte budík.
- 4 Vyberte možnosť:
 - Výberom položky **Stav** zapnete alebo vypnete budík.
 - Výberom položky **Čas** zmeníte čas budíka.
 - Ak chcete nastaviť, aby sa budík opakoval pravidelne, vyberte položku **Opakovať** a zvolte, kedy sa má budík opakovať.
 - Ak chcete vybrať typ upozornenia budíka, vyberte položku **Zvuk a vibrácia**.
 - Ak chcete spolu s budíkom zapnúť alebo vypnúť podsvietenie, vyberte položku **Podsvietenie**.
 - Ak chcete vybrať popis budíka, vyberte položku **Štítok**.
 - Ak chcete budík odstrániť, vyberte položku **Vymazať**.

Spustenie časovača odpočítavania

- 1 Na úvodnej obrazovke hodiniek podržte tlačidlo **MENU**.
- 2 Vyberte položky **Hodiny** > **Časovače**.
- 3 Vyberte možnosť:
 - Na nastavenie a uloženie časovača odpočítavania pri prvom použití zadajte čas, stlačte tlačidlo **MENU** a vyberte položku **Šetrič času**.
 - Na nastavenie a uloženie ďalších časovačov odpočítavania vyberte položku **Pridať časovač** a zadajte čas.
 - Na nastavenie časovača odpočítavania bez uloženia vyberte položku **Rýchly časov.** a zadajte čas.

- 4 V prípade potreby stlačte tlačidlo **MENU** a vyberte možnosť:
 - Výberom položky **Čas** upravíte čas.
 - Vyberte položku **Reštartovať** > **Zapnúť(é)** na automatické opätovné spustenie časovača po skončení odpočítavania.
 - Vyberte položku **Zvuk a vibrácia** a zvolíte typ upozornenia.
- 5 Výberom položky **START** spustíte časovač.

Odstránenie časovača

- 1 Na úvodnej obrazovke hodín podržte tlačidlo **MENU**.
- 2 Vyberte položky **Hodiny** > **Časovače** > **Upraviť**.
- 3 Vyberte časovač.
- 4 Vyberte položku **Vymazať**.

Používanie stopiek

- 1 Na úvodnej obrazovke hodín podržte tlačidlo **MENU**.
- 2 Vyberte položky **Hodiny** > **Stopky**.
- 3 Stlačením tlačidla **START** spustíte časovač.
- 4 Stlačením tlačidla **LAP** znovu spustíte časovač okruhu ①.



Celkový čas nameraný stopkami ② beží ďalej.

- 5 Stlačením tlačidla **STOP** zastavíte oba časovače.
- 6 Vyberte možnosť:
 - Ak chcete reštartovať oba časovače, stlačte tlačidlo **DOWN**.

- Ak chcete čas odmeraný stopkami uložiť ako aktivitu, stlačte tlačidlo **MENU** a vyberte položku **Uložiť aktivitu**.

- Ak chcete rešetrovať časovače a ukončiť stopky, stlačte položku **MENU** a vyberte položku **Hotovo**.

- Ak chcete skontrolovať časovače okruhu, stlačte tlačidlo **MENU** a vyberte **Prehľad**.

POZNÁMKA: možnosť **Prehľad** sa zobrazí iba v prípade, že bolo okruhov viac.

- Ak sa chcete vrátiť na úvodnú obrazovku hodín bez vynulovania časovačov, stlačte tlačidlo **MENU** a vyberte položku **Prejsť na obrázok pozadia**.

- Ak chcete zapnúť alebo vypnúť nahrávanie okruhu, stlačte tlačidlo **MENU** a vyberte položku **Tlačidlo Lap**.

Pridanie alternatívnych časových pásiem

Môžete zobraziť aktuálny čas v ďalších časových pásmach pomocou pohľadu pre alternatívne časové pásma. Môžete pridať maximálne štyri alternatívne časové pásma.

POZNÁMKA: pohľad pre alternatívne časové pásma si musíte pridať do slučky pohľadov (strana 37).

- 1 Na úvodnej obrazovke hodín podržte tlačidlo **MENU**.
- 2 Vyberte položky **Hodiny** > **Alternatív. časové zóny** > **Pridať alt. čas. zónu**.
- 3 Vyberte časové pásmo.
- 4 V prípade potreby premenujte pásmo.

Úprava alternatívneho časového pásma

- 1 Na úvodnej obrazovke hodín podržte tlačidlo **MENU**.
- 2 Vyberte položky **Hodiny** > **Alternatív. časové zóny** > **Upraviť**.
- 3 Vyberte časové pásmo.

4 Vyberte možnosť:

- Ak chcete zadať vlastný názov časového pásma, vyberte položku **Premenovať zónu**.
- Ak chcete zmeniť časové pásmo, vyberte položku **Zmeniť zónu**.
- Ak chcete zmeniť polohu časového pásma v pohľade, vyberte položku **Zmeniť usporiadanie zóny**.
- Ak chcete odstrániť časové pásmo, vyberte položku **Odstrániť zónu**.

Aktivity a aplikácie


Hodinky môžete používať pri interiérových, exteriérových, atletických a fitness aktivitách. Keď spustíte aktivitu, hodinky zobrazujú a zaznamenávajú údaje snímača. Môžete si vytvoriť vlastné aktivity alebo nové aktivity na základe predvolených aktivít (strana 19). Po dokončení aktivít ich môžete uložiť a zdieľať s komunitou Garmin Connect™.

Aktivity a aplikácie Connect IQ™ môžete do svojich hodínok taktiež pridať pomocou aplikácie Connect IQ (strana 71).

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

Spustenie aktivity

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

- 1 Na obrazovke zvlhľadu hodínok stlačte tlačidlo **START**.
- 2 Ak aktivitu spúšťate prvýkrát, vyberte začiarňavacie políčko vedľa každej aktivity, ktorú chcete pridať medzi obľúbené, a vyberte **Hotovo**.
- 3 Vyberte možnosť:
 - Vyberte aktivitu spomedzi obľúbených.
 - Zvoľte  a vyberte aktivitu z rozšíreného zoznamu aktivít.

- 4 Ak je na aktivitu potrebný signál GPS, vyjdite na voľné priestranstvo s priamym výhľadom na oblohu a počkajte, kým budú hodinky pripravené.

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

- 5 Stlačením tlačidla **START** spustíte časovač aktivity.

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

Tipy na zaznamenávanie aktivít

- Pred začiatkom aktivity hodinky nabite (strana 87).
- Stlačením tlačidla **LAP** zaznamenáte okruhy, začnete novú sériu alebo pozíciu alebo prejdete na ďalší tréningový krok.
- Stlačením položky **UP** alebo **DOWN** zobrazíte ďalšie obrazovky s údajmi.
- Potiahnutím prstom nahor alebo nadol zobrazíte ďalšie obrazovky s údajmi.
- Podržte tlačidlo **MENU** a vyberte položku **Výkonný režim**, ak chcete použiť režim napájania na predĺženie životnosti batérie (strana 83).

Zastavenie aktivity

- 1 Stlačte tlačidlo **STOP**.

- 2 Vyberte možnosť:

- Ak chcete obnoviť aktivitu, vyberte položku **Pokračov..**
- Ak chcete uložiť aktivitu a zobrazíť podrobnosti, vyberte položku **Uložiť**, stlačte tlačidlo **START** a vyberte požadovanú možnosť:

POZNÁMKA: po uložení aktivity môžete zadať údaje sebahodnotenia (strana 5).

- Ak chcete prerušiť aktivitu a vrátiť sa k nej neskôr, vyberte položku **Obnoviť neskôr**.

- Ak chcete označiť okruh, vyberte položku, vyberte položku **Okruh**.
- Ak sa chcete späť navigovať k počiatočnému bodu aktivity po celej dĺžke cesty, ktorú ste prešli, vyberte položky **Späť na Štart > TracBack**.

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

- Ak sa chcete späť navigovať k počiatočnému bodu aktivity najpriamejšou cestou, vyberte položky **Späť na Štart > Cesta**.
- POZNÁMKA:** táto funkcia je k dispozícii len na aktivity, ktoré používajú GPS.
- Ak chcete zmerať rozdiel medzi srdcovým tepom na konci aktivity a srdcovým tepom o dve minúty neskôr, vyberte položku **ST zotavenia** a počkajte, kým časovač odpočíta čas.
 - Aktivitu odstránite výberom položky **Odhodiť**.

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

Hodnotenie aktivity

Predtým, ako budete môcť vyhodnotiť aktivitu, musíte vo svojom zariadení epix povoliť nastavenie sebahodnotenia (strana 19).

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

1 Po dokončení aktivity vyberte položku **Uložiť** (strana 4).

2 Vyberte číslo, ktoré zodpovedá vašej vnímanej námaha.

POZNÁMKA: výberom možnosti **»** môžete preskočiť sebahodnotenie.

3 Vyberte, ako ste sa cítili počas aktivity.

Hodnotenia si môžete pozrieť v aplikácii Garmin Connect.

Behanie

Dráhový beh

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

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

- 1 Postavte sa na outdoorovú trať.
- 2 Zvoľte **START > Dráhový beh**.
- 3 Čakajte, kým zariadenie nájde satelity.
- 4 Ak bežíte v dráhe 1, prejdite na krok 10.
- 5 Podržte tlačidlo **MENU**.
- 6 Zvoľte **nastavenia** aktivity.
- 7 Stlačte tlačidlo **Číslo dráhy**.
- 8 Zvoľte číslo dráhy.
- 9 Dvojitým stlačením tlačidla **BACK** sa vrátite na obrazovku časovača aktivity.
- 10 Stlačte tlačidlo **START**.
- 11 Bežte okolo trate.
Po odbehnutí 3 okruhov vaše zariadenie zaznamená rozmery trate a nakalibruje jej vzdialenosť.
- 12 Po dokončení behu zvoľte **STOP > Uložiť**.

Tipy na zaznamenávanie dráhového behu

- Pred začatím dráhového behu počkajte, kým sa indikátor stavu GPS nerozsvieti nazeleno.
 - Pri prvom behu na neznámej trati zabehnite minimálne 3 kolá, aby ste nakalibrovali vzdialenosť trate.
Okruh by ste mali dobehnúť mierne za svoj východiskový bod.
 - Každý okruh bežte v tej istej dráhe.
- POZNÁMKA:** predvolená vzdialenosť Auto Lap® je 1 600 m alebo 4 okruhy okolo trate.

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

Virtuálny beh

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

- 1 Na obrazovke vzhľadu hodínok stlačte tlačidlo **START**.
- 2 Vyberte položku **Virtuálny beh**.
- 3 Otvorte svoj tablet, laptop alebo smartfón, otvorte aplikáciu Zwift™ alebo inú tréningovú aplikáciu.
- 4 Ak chcete spustiť aktivitu behu a spárovať zariadenia, postupujte podľa pokynov na obrazovke.
- 5 Stlačením tlačidla **START** spustíte časovač aktivity.
- 6 Po dokončení behu stlačte tlačidlo **STOP**, čím zastavíte časovač aktivity.

Kalibrácia vzdialenosti na bežiacom páse

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

- 1 Začnite aktivitu na bežiacom páse (strana 4).
- 2 Bežte na bežiacom páse, až pokiaľ zariadenie epix nezaznamená najmenej 1,5 km (1 míl).
- 3 Po ukončení behu stlačte tlačidlo **STOP**.
- 4 Vyberte možnosť:
 - Ak vzdialenosť bežiaceho pásu kalibrujete prvýkrát, vyberte položku **Uložiť**.
Zariadenie vyžiada dokončenie kalibrácie bežiaceho pásu.
 - Na manuálnu kalibráciu vzdialenosti bežiaceho pásu po prvej kalibrácii

vyberte položku **Kalibr. a uložiť** > **Áno**.

- 5 Skontrolujte prejednú vzdialenosť na displeji bežiaceho pásu a zadajte vzdialenosť do svojho zariadenia.

Zaznamenávanie bežeckej aktivity Ultra Run

- 1 Na obrazovke vzhľadu hodínok stlačte tlačidlo **START**.
- 2 Vyberte položku **Ultra beh**.
- 3 Stlačením tlačidla **START** spustíte časovač aktivity.
- 4 Začnite bežať.
- 5 Stlačte tlačidlo **LAP** na zaznamenanie okruhu a spustenie časovača oddychu.
POZNÁMKA: nastavenie Tlačidlo Lap môžete konfigurovať tak, aby sa ním zaznamenal okruh a spustil sa časovač oddychu, spustil sa iba časovač oddychu alebo sa iba zaznamenal okruh (strana 19).
- 6 Keď oddych skončí, stlačte tlačidlo **LAP** a pokračujte v behu.
- 7 Stlačením položky **UP** alebo **DOWN** zobrazíte ďalšie stránky s údajmi (voliteľné).
- 8 Po dokončení aktivity stlačte tlačidlo **STOP** a vyberte položku **Uložiť**.

Plávanie

OZNÁMENIE

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

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

Terminológia plávania

Dĺžka: preplávaná vzdialenosť celého bazéna

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

Záber: záber sa započíta zakaždým, keď vaša ruka so zariadením dokončí celý cyklus.

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

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

Typy záberov

Zisťovanie typu záberov je k dispozícii len pri plávaní v bazéne. Typ záberu sa zistí na konci dĺžky. Typy záberov sa zobrazujú v histórii plávania a na vašom účte Garmin Connect. Typ záberu si tiež môžete zvoliť ako vlastné údajové pole (strana 18).

Kraul	Voľný štýl
Znak	Znak
Prsia	Prsia
Motýlik	Motýľ
Zmiešané	Viac ako jeden typ záberu v jednom intervale
Cvičenie	Používa sa spolu s funkciou zaznamenávania cvičenia (strana 8)

Typy 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 MENU, vyberiete nastavenia aktivity a vyberiete položku Veľkosť bazéna.

- Ak chcete zaznamenať odpočinok počas plávania v bazéne, stlačte tlačidlo **LAP**. Zariadenie automaticky zaznamená intervaly a dĺžky v rámci plávania v bazéne.
- Ak chcete zaznamenať interval počas plávania na otvorenej vodnej ploche, stlačte tlačidlo **LAP**.

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, počas plaveckej aktivity stlačte tlačidlo **LAP**. Zobrazí sa obrazovka oddychu.
- 2 Ak chcete počas odpočinku zobrazíť iné obrazovky s údajmi (voliteľné), stlačte tlačidlo **UP** alebo **DOWN**.
- 3 Ak chcete pokračovať v plávaní, stlačte tlačidlo **LAP**.
- 4 Opakujte tento postup pri ďalších intervaloch odpočinku.

Funkcia automatického oddychu

Funkcia automatického oddychu je k dispozícii len pre plávanie v bazéne. Vaše zariadenie automaticky zistí, kedy odpočívate, a zobrazí sa obrazovka odpočinku. Ak odpočívate dlhšie ako 15 sekúnd, zariadenie automaticky vytvorí interval oddychu. Keď začnete znova plávať,

zariadenie automaticky začne nový interval plávania. Funkciu automatického režimu oddychu môžete zapnúť v možnostiach aktivity (strana 19).

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

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

Tréning s funkciou Drill Log (zaznamenávanie cvičenia)

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

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

Multišport

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

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

Triatlonový tréning

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

- 1 Na obrazovke vzhľadu hodinek stlačte tlačidlo **START**.
- 2 Vyberte položku **Triatlon**.
- 3 Stlačením tlačidla **START** spustíte časovač aktivity.
- 4 Stlačte tlačidlo **LAP** na začiatku a konci každého presunu.
Funkciu presunu možno zapnúť a vypnúť pre nastavenia triatlonovej aktivity.
- 5 Po dokončení aktivity stlačte tlačidlo **STOP** a vyberte položku **Uložiť**.

Vytvorenie multišportovej aktivity

- 1 Na obrazovke vzhľadu hodinek stlačte tlačidlo **START**.
- 2 Vyberte položku **Pridať > Multišport**.
- 3 Vyberte typ aktivity s viacerými športmi alebo zadajte vlastný názov.
Rovnaké názvy aktivít sa líšia číslom. Napríklad Triatlon(2).
- 4 Vyberte dve alebo viac aktivít.
- 5 Vyberte 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**.

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

Interiérové aktivity

Hodinky epix 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 (strana 19).

Pri behu alebo chôdzi s vypnutým systémom GPS sa rýchlosť, vzdialenosť a kadencia vypočítavajú pomocou akcelerometra hodínok. 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 riadiel bežiaceho pásu znižuje presnosť.

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

Zaznamenanie silového tréningu

Počas silového tréningu môžete zaznamenávať série. Série znamenajú niekoľko opakovaní rovnakého pohybu.

- 1 Na obrazovke zvlhľadu hodínok stlačte tlačidlo **START**.
- 2 Vyberte položku **Síla**.
- 3 Vyberte cvičenie.
- 4 Ak chcete zobrazíť kroky cvičenia (voliteľné), vyberte položku **Zobrazíť**.

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

- 5 Vyberte položku **Cvičiť**.
- 6 Vyberte položku **✓**.

7 Stlačením tlačidla **START** spustíte časovač sérií.

8 Spustíte prvú sériu.

Hodinky spočítajú opakovania. Počet opakovaní sa zobrazí, keď ich vykonáte aspoň štyri.

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

9 Stlačením tlačidla **LAP** dokončíte sériu a prejdete na ďalšie cvičenie, ak je k dispozícii.

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

10 V prípade potreby stlačte tlačidlo **DOWN** a upravte počet opakovaní.

TIP: môžete tiež pridať váhu použitú pre danú sériu.

11 Keď oddych skončí, stlačte tlačidlo **LAP** a začnete novú sériu.

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

13 Po poslednej sérii stlačte tlačidlo **START** na zastavenie časovača sérií.

14 Vyberte položku **Uložiť**.

Zaznamenanie aktivity HIIT

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

1 Stlačte tlačidlo **START**.

2 Vyberte **HIIT**.

3 Vyberte možnosť:

- Výberom možnosti **Voľne** zaznamenáte otvorenú, neštruktúrovanú aktivitu HIIT.
- Výberom možnosti **Časovače HIIT > AMRAP** zaznamenáte čo najviac kôl počas stanoveného časového obdobia.
- Výberom možnosti **Časovače HIIT > EMOM** zaznamenáte stanovený

počet pohybov každú minútu po minúte.

- Výberom možnosti **Časovače HIIT > Tabata** budete striedať 20-sekundové intervaly maximálnej námahy s 10 sekundami odpočinku.
- Výberom možnosti **Časovače HIIT > Vlastné** nastavíte čas pohybu, čas odpočinku, počet pohybov a počet kôl.
- Výberom položky **Tréningy** budete sledovať uložené cvičenie.

4 V prípade potreby postupujte podľa pokynov na obrazovke.

5 Výberom položky **START** spustíte prvé kolo.

Hodinky zobrazia časovač odpočítavania a váš aktuálny srdcový tep.

6 V prípade potreby vyberte položku **LAP** a manuálne sa presuňte na ďalšie kolo alebo oddych.

7 Po dokončení aktivity stlačte tlačidlo **STOP**, čím zastavíte časovač aktivity.

8 Vyberte položku **Uložiť**.

Používanie interiérového trenažera ANT+

Predtým, ako budete môcť používať kompatibilný interiérový trenažer ANT+, musíte bicykel upevniť v trenažeri a spárovať ho so zariadením (strana 59).

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

- 1 Na obrázku pozadia hodínok stlačte tlačidlo **START**.
- 2 Vyberte možnosť **Bicykl. interiéř.**
- 3 Podržte tlačidlo **MENU**.
- 4 Vyberte položku **Moř. intelig. trenař..**
- 5 Vyberte možnosť:
 - Vyberte položku **Voľná jazda**, ak chcete jazdiť.

- Na sledovanie uloženej dráhy vyberte položku **Podľa trasy** (strana 80).
- Výberom položky **Podľa cvičenia** budete sledovať uložené cvičenie (strana 26).
- Výberom položky **Nastaviť výkon** nastavíte hodnotu cieľového výkonu.
- Výberom položky **Nastavte stupeň záťaž** nastavíte hodnotu simulovaného sklonu.
- Výberom položky **Nastavte odpor** nastavíte silu odporu trenažera.

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

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

Lezecké športy

Zaznamenávanie lezeckej aktivity v interiéri.

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

- 1 Na obrazovke vzhľadu hodínok stlačte tlačidlo **START**.
- 2 Vyberte položku **Lezenie vnútri**.
- 3 Na zaznamenávanie štatistík trasy vyberte možnosť **Áno**.
- 4 Vyberte systém hodnotenia.
POZNÁMKA: pri najbližšom začatí lezeckej aktivity v interiéri použije zariadenie tento systém hodnotenia. Systém môžete zmeniť, keď podržíte tlačidlo **MENU**, vyberiete nastavenia aktivity a vyberiete položku **Systém hodnotenia**.
- 5 Vyberte úroveň náročnosti pre trasu.
- 6 Stlačte tlačidlo **START**.
- 7 Začnite prvú trasu.

POZNÁMKA: keď je spustený časovač trasy, zariadenie automaticky uzamkne

tlačidlá, aby sa zabránilo náhodnému stlačeniu tlačidla. Podržaním akéhokoľvek tlačidla sa hodinky odomknú.

- 8 Po dokončení trasy zostúpte na zem. Keď ste na zemi, časovač oddychu sa spustí automaticky.

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

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

10 Zadajte počet pádov pre trasu.

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

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

13 Stlačte tlačidlo STOP.

14 Vyberte položku **Uložiť**.

Zaznamenanie boulderingovej aktivity

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

1 Na obrazovke vzhľadu hodínok stlačte tlačidlo **START**.

2 Vyberte položku **Bouldering**.

3 Vyberte systém hodnotenia.

POZNÁMKA: pri najbližšom začatí boulderingovej aktivity použijete zariadenie tento systém hodnotenia. Systém môžete zmeniť, keď podržíte tlačidlo MENU, vyberiete nastavenia aktivity a vyberiete položku Systém hodnotenia.

4 Vyberte úroveň náročnosti pre trasu.

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

6 Začnite prvú trasu.

7 Stlačte tlačidlo **LAP** na dokončenie trasy.

8 Vyberte možnosť:

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

Zobrazí sa časovač oddychu.

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

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

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

12 Vyberte položku **Uložiť**.

Spustenie expedície

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

1 Na obrazovke vzhľadu hodínok stlačte tlačidlo **START**.

2 Vyberte položku **Expedícia**.

3 Stlačením tlačidla **START** spustíte časovač aktivity.

Zariadenie prejde do režimu nízkej spotreby a zbiera body trasy GPS raz za hodinu. Aby sa maximalizovala životnosť batérie, zariadenie vypne všetky snímače a príslušenstvo vrátane pripojenia k vášmu smartfónu.

Manuálne zaznamenávanie bodu na trase

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

1 Počas expedície stlačte tlačidlo **UP** alebo **DOWN**, aby ste zobrazili stránku mapy.

- 2 Stlačte tlačidlo **START**.
- 3 Vyberte položku **Pridať bod**.

Zobrazenie bodov na trase

- 1 Počas expedície stlačte tlačidlo **UP** alebo **DOWN**, aby ste zobrazili stránku mapy.
- 2 Stlačte tlačidlo **START**.
- 3 Vyberte položku **Zobraziť body**.
- 4 Zo zoznamu vyberte bod na trase.
- 5 Vyberte možnosť:
 - Ak chcete spustiť navigáciu k danému bodu na trase, vyberte položku **Prejsť na**.
 - Ak chcete zobraziť podrobné informácie o bode na trase, vyberte položku **Podrobnosti**.

Lyžovanie

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 tlačidlo **MENU**.
- 3 Vyberte položku **Zobraziť zjazd**.
- 4 Stlačením tlačidiel **UP** a **DOWN** zobrazíte podrobnosti o vašom poslednom zjazde, aktuálnom zjazde a všetkých zjazdoch spoločne.

Na obrazovke zjazdov sa zobrazuje čas, prejedaná vzdialenosť, maximálna

rýchlosť, priemerná rýchlosť a celkové klesanie.

Zaznamenanie lyžiarskej aktivity mimo zjazdoviek

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

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

Údaje o výkone pri bežeckom lyžovaní

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

POZNÁMKA: príslušenstvo HRM-Pro musí byť spárované so zariadením epix pomocou technológie ANT®.

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

POZNÁMKA: hodnoty výkonu pri lyžovaní sú vo všeobecnosti nižšie ako hodnoty výkonu pri jazde na bicykli. Je to úplne normálne a stáva sa to, pretože ľudia sú pri lyžovaní menej výkonní ako počas bicyklovania. Je

bežné, že hodnoty výkonu pri lyžovaní sú o 30 až 40 percent nižšie ako hodnoty výkonu pri jazde na bicykli pri rovnakej intenzite tréningu.

Golf

Hranie golfo

Pred začiatkom golfovej hry je potrebné hodiniek nabiť (strana 87).

- 1 Na obrazovke vzhľadu hodínok stlačte tlačidlo **START**.
- 2 Vyberte možnosť **Golf**.
- 3 Vyjdite von a počkajte, kým hodinky nájdu satelity.
- 4 Zo zoznamu dostupných ihrísk vyberte požadované ihrisko.
- 5 V prípade potreby nastavte svoju vzdialenosť drivera.
- 6 Vyberte položku ✓ pre záznam skóre.
- 7 Vyberte odpalisko.

Zobrazí sa obrazovka s informáciami o jamkách.



- | | |
|---|-------------------------------------|
| ① | Aktuálne číslo jamky |
| ② | Vzdialenosť na koniec greenu |
| ③ | Vzdialenosť k strednej časti greenu |
| ④ | Vzdialenosť na začiatok greenu |
| ⑤ | Par jamky |
| ⑥ | Mapa greenu |
| ⑦ | Vzdialenosť drivera od odpaliska |

POZNÁMKA: vzhľadom na zmenu polohy kolíka hodinky vypočítajú vzdialenosť k prednej, strednej a zadnej časti greenu, nie však skutočnú polohu kolíka.

8 Vyberte možnosť:

- Ak chcete zobraziť vzdialenosť PlaysLike, ťuknite na vzdialenosť k prednej, strednej a zadnej časti greenu (strana 15).
- Ak chcete zobraziť ďalšie podrobnosti alebo namaľovať vzdialenosť zacielením dotyk, ťuknite na mapu (strana 14).
- Ak chcete zobraziť polohu a vzdialenosť k oblúku, prípadne k prednej alebo zadnej časti prekážky, stlačte tlačidlo **UP** alebo **DOWN**.
- Ak chcete otvoriť ponuku Golf, ťačte tlačidlo **START** (strana 13).

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

Ponuka Golf

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

Ukončiť okruh: ukončí aktuálne kolo.

Zmeniť jamku: umožňuje vám manuálne zmeniť jamku.

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

Presun zástavky: umožňuje vám presunúť polohu jamky, aby ste získali presnejšie meranie vzdialenosti (strana 14).

Zmeranie odpalu: zobrazuje vzdialenosť predchádzajúceho odpalu zaznamenaného pomocou funkcie Garmin AutoShot™ (strana 14). Odpal môžete zaznamenať aj manuálne (strana 14).

Skóre karta: otvára skóre kartu pre kolo (strana 15).

Počít. kilometrov: zobrazuje zaznamenaný čas, vzdialenosť a prejdené kroky. Počítadlo vzdialenosti sa automaticky spustí a zastaví na začiatku alebo na konci kola. Počítadlo vzdialenosti môžete vynulovať počas kola.

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

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


Vlastné ciele: umožňuje vám uložiť polohu, ako je napríklad objekt alebo prekážka, pre aktuálnu jamku (strana 16).

Štatistiky palice: zobrazuje vaše štatistiky s každou golfovou palicou, ako sú napríklad informácie o vzdialenosti a presnosti. Zobrazí sa po spárovaní snímačov Approach® CT10 alebo povolení nastavenia Odporúčaná palica.

Nastavenia: umožňuje prispôbiť nastavenia golfovej aktivity (strana 19).

Posunutie vlajky




Môžete priblížiť pohľad na green a posunúť polohu jamky.

- 1 Na obrazovke s informáciami o jamkách stlačte tlačidlo **START**.
- 2 Vyberte možnosť **Presun zástavky**.
- 3 Ak chcete posunúť polohu jamky, ťuknite na  alebo ho presuňte.
- 4 Stlačte tlačidlo **START**.

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

Meranie vzdialenosti pomocou zacielenia dotykom

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

- 1 Počas hry ťuknite na mapu.
- 2 Ťuknutím alebo potiahnutím prstom umiestnite zacieľovací krúžok . Môžete zobraziť vzdialenosť od vašej aktuálnej polohy k zacieľovaciemu krúžku a od zacieľovacieho krúžku k polohe jamky.
- 3 V prípade potreby priblížite alebo oddiaľte výberom položky  alebo .

Zobrazenie meraných odpalov

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

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

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

- 1 Pri hraní golfu stlačte tlačidlo **START**.
- 2 Vyberte položku **Zmeranie odpalu**. Zobrazí sa posledná vzdialenosť odpalu.

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

- 3 Stlačte tlačidlo **DOWN**.
- 4 Vyberte položku **Predch. odpálenia** a pozrite si všetky zaznamenané vzdialenosti odpalov.

Manuálne meranie odpalu

Ak hodinky nerozpoznali odpal, môžete ho pridať manuálne. Odpal musíte pridať z polohy vynechaného odpalu.

- 1 Odpáľte loptičku a sledujte, kam dopadne.
- 2 Na obrazovke s informáciami o jamkách stlačte tlačidlo **START**.
- 3 Vyberte položku **Zmeranie odpalu**.
- 4 Stlačte tlačidlo **DOWN**.
- 5 Vyberte položku **Pridať úder** > ✓.
- 6 V prípade potreby zadajte palicu, ktorú ste použili pri odpale.
- 7 Dokračajte alebo prejdite k loptičke.

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

Zaznamenávanie skóre

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

Záznam štatistik

Skôr než začnete zaznamenávať štatistiky, musíte zapnúť sledovanie štatistik (strana 19).

- 1 Zo skóre karty vyberte jamku.
- 2 Zadajte celkový počet vykonaných odpalov vrátane puttov a stlačte tlačidlo **START**.
- 3 Nastavte počet puttov a stlačte tlačidlo **START**.

POZNÁMKA: počet puttov sa používa iba na sledovanie štatistik a nezvyšuje vaše skóre.

- 4 V prípade potreby vyberte možnosť:

POZNÁMKA: ak ste na jamke par 3, informácie o ferveji sa neobjavia.

- Ak loptička dopadne na fervej, vyberte možnosť **Vo ferveji**.
- Ak loptička dopadne mimo ferveja, vyberte možnosť **Minutia sprava** alebo **Minutia zľava**.

- 5 V prípade potreby zadajte počet trestných odpalov.

Stableford skórovanie

Keď zvolíte metódu skórovania Stableford (strana 19), body sa vám pripisujú na základe počtov úderov vzhľadom na par. Na konci hry víťazí najvyššie skóre. Zariadenie pripisuje body podľa pravidiel Golfovej asociácie Spojených štátov amerických.

Skóre karta pre hru Stableford uvádza body namiesto úderov.

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

Ikony vzdialenosti typu PlaysLike

Funkcia vzdialenosti typu PlaysLike zodpovedá zmenám nadmorskej výšky na ihrisku tým, že ukazuje upravenú vzdialenosť od greenu. Počas hry môžete ťuknutím na vzdialenosť od greenu zobraziť vzdialenosť typu PlaysLike.

▲: vzdialenosť budete hrať dlhšie, ako sa očakávalo v dôsledku zmeny nadmorskej výšky.

■: vzdialenosť budete hrať podľa očakávania.

▼: vzdialenosť budete hrať kratšie, ako sa očakávalo v dôsledku zmeny nadmorskej výšky.

Uloženie vlastných cieľov

Pri hraní môžete pre každú diery uložiť až päť vlastných cieľov. Uloženie cieľa je užitočné pri zaznamenávaní objektov alebo prekážok, ktoré nie sú zobrazené na mape. Vzdialenosti k týmto cieľom môžete vidieť z obrazovky prekážok a oblúkov (strana 13).

1 Postavte sa blízko cieľa, ktorý chcete uložiť.

POZNÁMKA: nemôžete uložiť cieľ, ktorý je ďaleko od aktuálne vybratej diery.

2 Na obrazovke s informáciami o jamkách stlačte tlačidlo **START**.

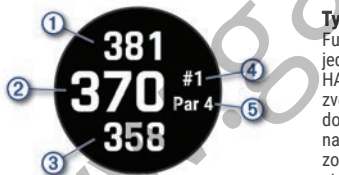
3 Vyberte položku **Vlastné ciele**.

4 Vyberte typ cieľa.

Režim veľkých čísel

Môžete zmeniť veľkosti čísel na obrazovke s informáciami o jamkách.

Podržte tlačidlo **MENU**, vyberte nastavenia aktivity a vyberte položku **Veľké čísla**.



- 1 Vzdialenosť na koniec greenu
- 2 Vzdialenosť do stredu greenu alebo polohy zvoleného kolíka
- 3 Vzdialenosť na začiatok greenu
- 4 Aktuálne číslo jamky
- 5 Par aktuálnej jamky

Jumpmaster

VAROVANIE

Funkcia jumpmaster je určená len pre skúsených parašutistov. Funkcia jumpmaster by sa nemala používať ako primárny výškomer pre zoskoky. Nesprávne zadanie príslušných informácií o skoku môže spôsobiť vážne zranenie osôb alebo smrť.

Funkcia jumpmaster vychádza z vojenských smerníc na výpočet miesta zoskoku z vysokej výšky (HARP). Zariadenie automaticky rozpozná skok a začne navigovať smerom k požadovanej bodu dopadu (DIP) pomocou barometra a elektronického kompasu.

Plánovanie zoskoku

1 Vyberte typ zoskoku (strana 16).

2 Zadajte informácie o zoskoku (strana 17).

Zariadenie vypočíta HARP.

3 Výberom položky **PREJŠŤ DO HARP** spustíte navigáciu k miestu HARP.

Typy skokov

Funkcia Jumpmaster vám umožňuje nastaviť jeden z troch dostupných typov zoskoku: HAHO, HALO alebo Statický. Na základe zvoleného typu zoskoku bude potrebné doplniť ďalšie požadované informácie nastavenia. Pri všetkých typoch je výška zoskoku a výška otvorenia padáka udávaná v stopách nad zemským povrchom (AGL).

HAHO: (High Altitude High Opening)

Parašutista zoskakuje z veľmi vysokej výšky a otvára padák vo vysokej výške. DIP a výšku pri zoskoku musíte nastaviť na min. 1 000 stôp. Výška pri zoskoku je na základe predpokladu rovnaká ako výška pri otvorení padáka. Bežné hodnoty pre výšku zoskoku sú v rozsahu od 12 000 do 24 000 stôp AGL.

HALO: (High Altitude Low Opening)

Parašutista zoskakuje z veľmi vysokej výšky a otvára padák v nízkej výške.

Informácie, ktoré je potrebné doplniť, sú rovnaké ako pri zoskoku HAHO, plus informácie o výške otvorenia padáka. Výška pre otvorenie padáka nesmie byť väčšia ako výška pri zoskoku. Bežné hodnoty pre výšku otvorenia padáka sú v rozsahu od 2 000 do 6 000 stôp AGL.

Statický: zoskok, pri ktorom sa predpokladá, že rýchlosť a smer vetra bude počas doby zoskoku konštantná a bez zmien. Výška pri zoskoku musí byť minimálne 1 000 stôp.

Zadávanie informácií o zoskoku

- 1 Stlačte tlačidlo **START**.
- 2 Vyberte položku **Jumpmaster**.
- 3 Vyberte typ zoskoku (strana 16).
- 4 Dokončíte jedno alebo viac nastavení a zadajte informácie o zoskoku:
 - Vyberte položku **DIP** pre nastavenie zemepisného bodu požadovanej polohy pristátia.
 - Vyberte položku **Nadmorská výška skoku** pre nastavenie výšky pri zoskoku v stopách nad zemským povrchom (AGL), pri ktorej parašutista opustí lietadlo.
 - Vyberte položku **Nadmorská výška otvorenia padáka** pre nastavenie výšky, v ktorej parašutista otvorí padák v stopách nad zemským povrchom (AGL).
 - Vyberte položku **Skok vpred** pre nastavenie horizontálnej prejdenej vzdialenosti (v metroch) v závislosti od rýchlosti lietadla.
 - Vyberte položku **Kurz k HARP** pre nastavenie smeru po zoskoku (v stupňoch) v závislosti od rýchlosti lietadla.
 - Vyberte položku **Vietor** pre nastavenie rýchlosti vetra (v uzloch) a smeru vetra (v stupňoch).
 - Vyberte položku **Konštantný** pre nastavenie ďalších informácií o

naplánovanom zoskoku. V závislosti od typu zoskoku môžete vybrať položky **Percento z maxima**, **Faktor bezpečnosti**, **K-klesanie pri otvorení padáka**, **K-voľný pád** alebo **K-zoskok na statickom lane** a doplniť ďalšie informácie (strana 18).

- Výberom položky **Automaticky k DIP** povolíte automatické spustenie navigácie k DIP po zoskoku z lietadla.
- Výberom položky **PREJŠŤ DO HARP** spustíte navigáciu k miestu HARP.

Zadávanie informácií o vetre pre zoskoky HAHO a HALO

- 1 Stlačte tlačidlo **START**.
- 2 Vyberte položku **Jumpmaster**.
- 3 Vyberte typ zoskoku (strana 16).
- 4 Vyberte položky **Vietor > Pridať**.
- 5 Vyberte výšku.
- 6 Zadajte rýchlosť vetra v uzloch a vyberte položku **Hotovo**.
- 7 Zadajte smer vetra v stupňoch a vyberte položku **Hotovo**.
Údaj vetra sa pridá do zoznamu. Pri výpočtoch sa používajú len údaje vetra uvedené v zozname.
- 8 Zopakujte kroky 5 – 7 pre každú dostupnú výšku.

Vynulovanie informácií o vetre

- 1 Stlačte tlačidlo **START**.
- 2 Vyberte položku **Jumpmaster**.
- 3 Vyberte položku **HAHO** alebo **HALO**.
- 4 Vyberte položky **Vietor > Vynulovať**.

Zo zoznamu sa odstránia všetky údaje o vetre.

Zadávanie informácií o vetre pre statický zoskok

- 1 Stlačte tlačidlo **START**.

- 2 Vyberte položky **Jumpmaster > Statický > Vietor**.
- 3 Zadajte rýchlosť vetra v uzloch a vyberte položku **Hotovo**.
- 4 Zadajte smer vetra v stupňoch a vyberte položku **Hotovo**.

Konštantné nastavenia

Vyberte položku **Jumpmaster**, vyberte typ zoskoku a vyberte položku **Konštantný**.

Percento z maxima: umožňuje nastaviť rozsah zoskoku pre všetky typy zoskokov. Nastavenie hodnoty nižšej ako 100 % zníži kĺzavú vzdialenosť k DIP a nastavenie hodnoty vyššej ako 100 % zvýši kĺzavú vzdialenosť. Skúsenejší parašutisti budú pravdepodobne používať nižšie hodnoty a menej skúsení parašutisti budú preferovať vyššie hodnoty.

Faktor bezpečnosti: umožňuje nastaviť povolenú odchýlku pre zoskok (len pre HAHO). Bezpečnostné faktory väčšinou predstavujú celé dvojciferné čísla alebo väčšie a určuje ich parašutista na základe špecifikácií pre daný zoskok.

K-voľný pád: umožňuje nastaviť vlečnú silu vetra pre daný padák počas voľného pádu. Odvožené od stupnice pre zoskok s padákom (len HALO). Každý padák by mal byť označený hodnotou K.

K-klesanie pri otvorenom padáku: umožňuje nastaviť vlečnú silu vetra pri otvorenom padáku. Odvožené od stupnice pre zoskok s padákom (HAHO a HALO). Každý padák by mal byť označený hodnotou K.

K-zoskok na statickom lane: umožňuje nastaviť vlečnú silu vetra pre daný padák počas statického zoskoku. Odvožené od stupnice pre zoskok s padákom (len Statický). Každý padák by mal byť označený hodnotou K.

Prispôsobenie aktivít a aplikácií

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

Pridanie alebo odstránenie obľúbenej aktivity

Zoznam obľúbených aktivít sa zobrazí po stlačení tlačidla **START** na obrazovke vzhľadu hodín a poskytuje vám rýchly prístup k aktivitám, ktoré používate najčastejšie. Pri prvom stlačení tlačidla **START** na spustenie aktivity vás hodinky vyzývajú, aby ste vybrali svoje obľúbené aktivity. Obľúbené aktivity môžete kedykoľvek pridať alebo odstrániť.

- 1 Podržte tlačidlo **MENU**.
- 2 Vyberte položku **Aktivity a aplikácie**. Obľúbené aktivity sa zobrazia na začiatku zoznamu.
- 3 Vyberte možnosť:

- Ak chcete pridať obľúbenú aktivitu, vyberte aktivitu a potom vyberte položku **Nastaviť ako Obľúbené**.
- Ak chcete odstrániť obľúbenú aktivitu, vyberte aktivitu a potom vyberte položku **Odstrániť z Obľúbených**.

Zmena poradia aktivity v zozname aplikácií

- 1 Podržte tlačidlo **MENU**.
- 2 Vyberte položku **Aktivity a aplikácie**.
- 3 Vyberte aktivitu.
- 4 Vyberte možnosť **Zmeniť usporiad..**
- 5 Stláčaním tlačidiel **UP** alebo **DOWN** upravte usporiadanie aktivít v zozname aplikácií.

Prispôsobenie obrazoviek s údajmi

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

- 1 Podržte tlačidlo **MENU**.
- 2 Vyberte položku **Aktivity a aplikácie**.
- 3 Vyberte aktivitu, ktorú chcete prispôsobiť.

- 4 Zvoľte nastavenia aktivity.
- 5 Vyberte položku **Obrazovky s údajmi**.
- 6 Vyberte obrazovku s údajmi, ktorú chcete prispôbiť.
- 7 Vyberte možnosť:
 - Ak chcete nastaviť počet dátových polí na obrazovke s údajmi, vyberte položku **Rozloženie**.
 - Vyberte položku **Dátové políčka** a vyberte pole, v ktorom chcete zmeniť zobrazené údaje.
TIP: zoznam všetkých dostupných dátových polí nájdete v časti strana 93. Nie všetky dátové polia sú k dispozícii pre všetky typy aktivít.
 - Ak chcete zmeniť umiestnenie obrazovky s údajmi v slučke, vyberte položku **Zmeniť usporiad.**
 - 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 Podržte tlačidlo **MENU**.
- 2 Vyberte položku **Aktivity a aplikácie**.
- 3 Vyberte aktivitu, ktorú chcete prispôbiť.
- 4 Zvoľte nastavenia aktivity.
- 5 Vyberte položky **Obrazovky s údajmi > Pridať nové > Mapa**.

Vytvorenie vlastnej aktivity

- 1 Na obrazovke zvlhľadu hodiniek stlačte tlačidlo **START**.
- 2 Vyberte položku **Pridať**.

- 3 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**.
- 4 V prípade potreby vyberte typ aktivity.
- 5 Vyberte názov alebo zadajte vlastný názov.
Rovnaké názvy aktivít sa líšia číslom, napríklad: Bicyklovanie(2).
- 6 Vyberte možnosť:
 - Vyberte možnosť prispôbenia špecifických nastavení aktivity. Môžete napríklad prispôbiť obrazovku s údajmi alebo automatické funkcie.
 - Ak chcete uložiť a používať vlastnú aktivitu, vyberte položku **Hotovo**.
- 7 Ak chcete pridať aktivitu do zoznamu obľúbených, vyberte položku **Áno**.

Nastavenia aktivít a aplikácií

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

Podržte tlačidlo **MENU**, vyberte položku **Aktivity a aplikácie**, vyberte aktivitu a napokon vyberte nastavenia aktivity.

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

Rýchlosť 3D: vypočíta vašu rýchlosť pomocou vašej zmeny nadmorskej výšky a vášho horizontálneho pohybu na zemi.

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

Pridať aktivitu: umožňuje vám prispôsobiť si multišportovú aktivitu.

Upozornenia: nastaví tréningové alebo navigačné upozornenia pre aktivitu (strana 22).

Auto. rozp. stúpania: umožní hodinkám rozpoznávať zmeny nadmorskej výšky automaticky prostredníctvom zabudovaného výškomera (strana 25).

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

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

Auto. oddych: umožní hodinkám automaticky rozpoznáť, kedy odpočívate pri plávaní v bazéne, a vytvorí interval odpočinku (strana 7).

Auto štart: umožní hodinkám rozpoznávať zjazd na lyžiach alebo okruhy pri windsurfovaní automaticky prostredníctvom zabudovaného akcelerometra. Pri windsurfovej aktivite si môžete nastaviť prahové hodnoty rýchlosti a vzdialenosti pre automatické začatie kola.

Autom. rolovanie: nastaví hodinky tak, aby na nich automaticky prechádzali všetky obrazovky s údajmi o aktivite, kým je spustený časovač.

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

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

Veľké čísla: zmení veľkosti čísel na obrazovke s informáciami o golfových jamkách (strana 16).

Odoslať srdcový tep: povolí automatický prenos údajov o srdcovom tepe, keď začnete aktivitu (strana 53).

ClimbPro: zobrazí obrazovky plánovania výstupu a monitorovania počas navigácie (strana 25).

Odporúčaná palica: zobrazí výzvu na zadanie informácie, ktorú golfovú palicu ste použili po každom zaznamenanom odpale. Táto informácia sa zaznamená do štatistik golfovej palice (strana 15).

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

Obrazovky s údajmi: umožní prispôsobiť obrazovky s údajmi a pridať nové obrazovky s údajmi pre aktivitu (strana 18).

Vzdialenosť drivera: nastaví priemernú vzdialenosť odpálenej loptičky pri hraní golfu.

Upraviť trasy: umožní upravovať úroveň náročnosti a stav trasy počas lezeckej aktivity.

Upraviť hmotnosť: umožní vám pridať hmotnosť použitú na sériu cvičení počas silového tréningu alebo kardioaktivity.

Vzdialenosť v golfe: nastavte mernú jednotku používanú pri hraní golfu.

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

Bodovanie s hendikepom: pri hraní golfu umožňuje záznam skóre s hendikepom. Možnosť Miestny hendikep umožňuje ručne zadať počet úderov, ktoré sa majú

odčítať od celkového skóre. Možnosť Index/Sklon vám umožňuje zadať svoj hendikep a hodnotenie obtiažnosti ihriska, aby hodinky mohli vypočítať váš hendikep pre dané ihrisko. Ak povolíte niektorú z možností záznamu skóre s hendikepom, môžete upraviť hodnotu svojho hendikepu.

Číslo dráhy: nastaví číslo dráhy pri dráhovom behu.

Tlačidlo Lap: slúži na povolenie alebo zakázanie tlačidla LAP na zaznamenávanie okruhu alebo oddychu počas aktivity.

Uzamknúť zariadenie: slúži na uzamknutie tlačidiel a dotykovej obrazovky počas aktivity s viacerými športmi, čím sa zabráni neúmyselnému stlačeniu tlačidiel a reakciám hodiniek na potiahnutia prstom po obrazovke.

Mapa: nastaví preferencie zobrazenia pre obrazovku s mapovými údajmi pre danú aktivitu (strana 24).

Metronóm: hrá tóny alebo vibruje v stabilnom rytme, vďaka čomu pomáha zlepšovať váš výkon prostredníctvom tréningu pri rýchlejšej, pomalšej alebo zosúladenejšej kadencii. Môžete nastaviť úderý za minútu (bpm) pre kadenciu, ktorú chcete dosiahnuť, frekvenciu úderov a nastavenia zvuku.

Námorná rýchlosť: nastaví hodinky tak, aby používali námorné jednotky alebo systémové merné jednotky pre rýchlosť.

Trestné úderý: povoľuje sledovanie trestných úderov počas hrania golfu (strana 15).

PlaysLike: povolí funkciu vzdialenosti typu „plays like“ pri hraní golfu, ktorá zodpovedá zmenám nadmorskej výšky na ihrisku, tým, že ukazuje upravenú vzdialenosť od greenu (strana 15).

Veľkosť bazéna: nastaví dĺžku bazéna pre plávanie v bazéne.

Priemerovanie výkonu: kontroluje, či hodinky zahŕňajú nulové hodnoty údajov o výkone, ktoré sa vyskytujú, keď nepedálujete.

Výkonný režim: nastaví predvolený režim napájania pre danú aktivitu.

Zapnúť šetrenie energie: slúži na nastavenie dĺžky časového limitu na šetrenie energie, ktorý ovplyvňuje, ako dlho zostávajú hodinky v tréningovom režime, napríklad keď čakáte na štart pretekov. Možnosť Normálne nastaví hodinky tak, aby prešli do režimu hodín s nízkou spotrebou energie po 5 minútach nečinnosti. Možnosť Rozšírené nastaví hodinky tak, aby prešli do režimu hodín s nízkou spotrebou energie po 25 minútach nečinnosti. Predĺžený režim môže viesť ku skráteniu výdrže batérie medzi nabíjaniami.

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

Interval záznamu: slúži na nastavenie frekvencie zaznamenávania bodov trasy počas výpravy. Predvolene sa body GPS na trase zaznamenávajú raz za hodinu a nezaznamenávajú sa po západe slnka. Menej časté zaznamenávanie bodov na trase maximalizuje výdrž batérie.

Nahrávať po západe slnka: nastaví hodinky na zaznamenávanie bodov na trase po západe slnka počas expedície.

Zaznamenať VO2 Max.: povolí zaznamenávanie max. VO2 pri bežeckých aktivitách v teréne a bežeckých aktivitách Ultra Run.

Premenovať: nastaví názov aktivity.

Opakovať: aktivuje možnosť Opakovať pre aktivity s viacerými športmi. Napríklad môžete použiť túto možnosť pre aktivity, ktoré zahŕňajú viacero prechodov, ako je napríklad swimrun.

Obnova predv. nastavení: umožní obnoviť predvolené nastavenia aktivity.

Štatistiky trasy: umožní sledovanie štatistík trasy pre lezecké aktivity v interiéri.

Smerovanie: nastaví preferencie na výpočet trás pre danú aktivitu (strana 24).

Satellites: slúži na nastavenie satelitného systému na používanie pri aktivite (strana 26).

Skóre: aktivuje alebo deaktivuje automatické zaznamenávanie skóre, keď začnete kolo golfu. Na začiatku hry sa zobrazí voľba Vždy sa pýtať.

Spôsob bodovania: nastaví spôsob záznamu skóre pre hru na rany alebo Stableford skórovanie počas golfu.

Upozornenia segmentu: aktivuje pokyny, ktoré vás upozornia na blížiace sa segmenty (strana 30).

Samohodnotenie: nastavuje, ako často hodnotíte svoju vnímanú námahu pre danú aktivitu (strana 5).

SpeedPro: povoľuje pokročilú metriku rýchlosti pre okruhy windsurfingovej aktivity.

Sledovanie štatistík: slúži na povolenie sledovania štatistík pri hraní golfu (strana 15).

Rozpoznanie záberov: aktivuje detekciu záberov pri plávaní v bazéne.

Aut. zmena športu swimrun: umožní vám automaticky prechádzať medzi plaveckou a bežeckou časťou multišportovej aktivity swimrun.

Dotyk: slúži na povolenie alebo zakázanie dotykovej obrazovky počas aktivity.

Turnajový režim: zakazuje funkcie, ktoré nie sú povolené počas sankcionovaných turnajov.

Presuny: umožní vykonávať prechody pre aktivity s viacerými športmi.

Upozornenia na vibrácie: povoľuje upozornenia, ktoré vám oznámia, kedy

sa máte počas aktivity nadýchnuť alebo vydýchnuť.

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

Upozornenia aktivity

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

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

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

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

Názov upozornenia	Typ upozornenia	Opis
Kadencia	Rozsah	Môžete nastaviť minimálnu a maximálnu

Názov upozornenia	Typ upozornenia	Opis
		hodnotu kadencie.
Kalórie	Udalosť, opakujúce sa	Môžete nastaviť počet kalórií.
Vlastné	Udalosť, opakujúce sa	Môžete vybrať existujúcu správu alebo si vytvoriť vlastnú správu a vybrať typ upozornenia.
Vzdialenosť	Opakujúce sa	Môžete nastaviť interval vzdialenosti.
Nadmorská výška	Rozsah	Môžete nastaviť minimálnu a maximálnu hodnotu nadmorskej výšky.
Srdcový tep	Rozsah	Môžete nastaviť minimálnu a maximálnu hodnotu srdcového tepu alebo vybrať zmeny zón. Pozrite si časti

Názov upozornenia	Typ upozornenia	Opis
		strana 72 a strana 73.
Tempo	Rozsah	Môžete nastaviť minimálnu a maximálnu hodnotu tempa.
Tempo	Opakujúce sa	Môžete nastaviť cieľové tempo plávania.
Výkon	Rozsah	Môžete nastaviť vysokú alebo nízku úroveň výkonu.
Blízkosť	Udalosť	Môžete nastaviť okruh okolo uloženej polohy.
Beh/chôdza	Opakujúce sa	Môžete nastaviť časované prestávky v chôdzi v pravidelných intervaloch.
Rýchlosť	Rozsah	Môžete nastaviť minimálnu a maximálnu hodnotu rýchlosti.
Počet záberov	Rozsah	Môžete nastaviť

Názov upozornenia	Typ upozornenia	Opis
		najvyšší alebo najnižší počet záberov za minútu.
Čas	Udalosť, opakujúce sa	Môžete nastaviť časový interval.
Časovač dráhy	Opakujúce sa	Časový interval dráhy môžete nastaviť v sekundách.

Nastavenie upozornenia

- 1 Podržte tlačidlo **MENU**.
- 2 Vyberte položku **Aktivity a aplikácie**.
- 3 Vyberte aktivitu.
POZNÁMKA: táto funkcia nie je dostupná pre všetky aktivity.
- 4 Zvoľte nastavenia aktivity.
- 5 Vyberte položku **Upozornenia**.
- 6 Vyberte možnosť:
 - Ak chcete pre aktivitu vybrať nové upozornenie, vyberte položku **Pridať nové**.
 - Ak chcete upraviť už existujúce upozornenie, vyberte názov upozornenia.
- 7 V prípade potreby vyberte 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 prispôbiť vzhľad obrazovky s mapovými údajmi pre jednotlivé aktivity.

Podržte tlačidlo **MENU**, vyberte položku **Aktivity a aplikácie**, vyberte aktivitu, vyberte nastavenia danej aktivity a vyberte položku **Mapa**.

Nakonfigurovať mapy: zobrazí alebo skryje údaje z nainštalovaných mapových produktov.

Téma mapy: nastaví mapu tak, aby zobrazovala údaje optimalizované pre váš typ aktivity. Možnosť **Systém** používa preferencie zo systémových nastavení máp (strana 64).

Použitie sys.nast.: umožní hodinám používať preferencie zo systémových nastavení máp. (strana 63). Keď je toto nastavenie vypnuté, môžete si nastavenia mapy pre aktivitu prispôbiť.

Obnoviť motív: umožňuje obnoviť nastavenia predvolených motívov máp, ktoré boli odstránené z hodínok.

Nastavenia vypočítavania trasy

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

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

Podržte tlačidlo **MENU** vyberte položku **Aktivity a aplikácie**, vyberte aktivitu, vyberte nastavenia danej aktivity a vyberte položku **Smerovanie**.

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

Smerovanie podľa obl.: vypočíta trasy na základe najobľúbenejších trás na

behánie a jazdenie zo služby Garmin Connect.

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

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

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

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

Používanie funkcie ClimbPro

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

- 1 Podržte tlačidlo **MENU**.
- 2 Vyberte položku **Aktivity a aplikácie**.
- 3 Vyberte aktivitu.
- 4 Zvoľte nastavenia aktivity.
- 5 Vyberte položku **ClimbPro > Stav > Zapnúť(é)**.
- 6 Vyberte možnosť:
 - Vyberte položku **Údajové pole**, ak chcete prispôbiť dátové pole, ktoré sa zobrazuje na obrazovke ClimbPro.
 - Vyberte položku **Alarm**, ak chcete nastaviť upozornenia na začiatku stúpania alebo v určitej vzdialenosti od stúpania.

- Vyberte položku **Klesania**, ak chcete pri bežeckých aktivitách zapnúť alebo vypnúť klesania.

- 7 Pozrite si stúpania a podrobnosti o danej dráhe (strana 81).
- 8 Začnite nasledovať uloženú dráhu (strana 78).

Aktivácia automatického rozpoznania lezenia

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

- 1 Podržte tlačidlo **MENU**.
- 2 Vyberte položku **Aktivity a aplikácie**.
- 3 Vyberte aktivitu.

POZNÁMKA: táto funkcia nie je dostupná pre všetky aktivity.

- 4 Zvoľte nastavenia aktivity.
- 5 Vyberte položku **Auto. rozp. stúpania > Stav**.
- 6 Vyberte možnosť **Vždy** alebo **Mimo navigácie**.
- 7 Vyberte možnosť:

- Vyberte položku **Obrazovka počas behu** pre určenie obrazovky s údajmi, ktorá sa zobrazí počas behu.
- Vyberte položku **Obr. počas stúp.** 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 rozpočtu z dôvodu automatického rozpoznania lezenia.

Nastavenia satelitu

Nastavenia satelitu môžete zmeniť a prispôbiť tak satelitné systémy používané pri jednotlivých aktivitách. Ďalšie informácie o satelitných systémoch nájdete na stránke www.garmin.com/aboutGPS.

Podržte tlačidlo **MENU**, vyberte položku **Aktivity a aplikácie**, vyberte aktivitu a nastavenia aktivity a následne vyberte položku **Satellites**.

POZNÁMKA: táto funkcia nie je dostupná pre všetky aktivity.

Vypnúť(é): vypne satelitné systémy pre aktivitu.

Použiť predvolené: na hodinách umožní používať predvolené nastavenia systému, čo sa týka satelitov (strana 84).

Iba GPS: aktivuje satelitný systém GPS.

All Systems: aktivuje viaceré satelitné systémy. Používanie viacerých satelitných systémov ponúka vyšší výkon v náročných prostrediach a rýchlejšie získanie polohy než pri používaní samotného systému GPS. Pri používaní viacerých systémov sa však môže výdrž batérie znížiť rýchlejšie než pri používaní samotného systému GPS.

All + Multi-Band: aktivuje viaceré satelitné systémy na viacerých frekvenčných pásmach. Viacpásmové systémy používajú viacfrekvenčné pásma a umožňujú dôslednejšie záznamy trás, vylepšené určovanie polohy, vylepšené určovanie chýb z viacerých ciest a menej atmosférických chýb pri používaní hodínok v náročných prostrediach.

POZNÁMKA: nie je dostupné pre všetky modely hodínok.

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

Tréning

Cvičenia


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

Vaše zariadenie obsahuje niekoľko predinštalovaných cvičení pre viacero aktivít. Cvičenia môžete vytvoriť alebo ich vyhľadať viac pomocou aplikácie Garmin Connect alebo si z aplikácie vybrať tréningový plán, v ktorom sú zahrnuté cvičenia, a odoslať ich do svojho zariadenia.

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

Trénovanie podľa cvičenia z aplikácie Garmin Connect

Ak si chcete stiahnuť cvičenie z aplikácie Garmin Connect, musíte mať vytvorený účet Garmin Connect (strana 69).

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

- 5 Postupujte podľa pokynov na obrazovke.

Začatie cvičenia

Zariadenie vás môže previesť viacerými krokmi v rámci cvičenia.

- 1 Na obrazovke vzhľadu hodínok stlačte tlačidlo **START**.
- 2 Vyberte aktivitu.
- 3 Podržte tlačidlo **MENU**.
- 4 Vyberte položky **Tréning > Tréningy**.
- 5 Vyberte cvičenie.

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

- 6 Ak chcete zobrazíť zoznam krokov cvičenia (voliteľné), vyberte položku **Zobrazíť**.

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

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

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

Tréning denného odporúčaného cvičenia

Predtým, ako zariadenie navrhne denné cvičenie, je potrebné mať tréningový stav a odhadovanú hodnotu VO2 max. (strana 43).

- 1 Na úvodnej obrazovke hodínok stlačte tlačidlo **START**.
- 2 Vyberte položku **Beh** alebo **Bicyklovanie**.
Zobrazí sa denné odporúčané cvičenie.
- 3 Stlačte tlačidlo **START** a vyberte možnosť:

- Ak chcete previesť cvičenie, vyberte položku **Cvičiť**.

- Ak chcete cvičenie zrušiť, vyberte položku **Zrušiť**.
- Ak chcete zobrazíť kroky cvičenia, vyberte položku **Kroky**.
- Ak chcete aktualizovať cieľové nastavenie tréningu, vyberte položku **Typ cieľa**.
- Ak chcete vypnúť oznámenia o cvičení, vyberte položku **Zakázať výzvu**.

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

Prispôsobenie intervalového cvičenia

- 1 Na obrazovke vzhľadu hodínok stlačte tlačidlo **START**.
- 2 Vyberte aktivitu.
- 3 Podržte tlačidlo **MENU**.
- 4 Vyberte položky **Tréning > Intervaly > Štruktúrované opakovania > Upraviť**.
- 5 Vyberte jednu alebo viac možností:

- Ak chcete nastaviť trvanie a druh intervalu, vyberte položku **Interval**.
- Ak chcete nastaviť trvanie a druh oddychu, vyberte položku **Oddych**.
- Ak chcete nastaviť počet opakovaní, vyberte položku **Opakovať**.
- Ak chcete k vášmu cvičeniu pridať neobmedzenú rozcvičku, vyberte položku **Rozcvička > Zapnúť(é)**.
- Ak chcete k vášmu cvičeniu pridať neobmedzené ukľudnenie, vyberte položku **Ukľudnenie > Zapnúť(é)**.

- 6 Stlačte tlačidlo **BACK**.

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

Začatie intervalového cvičenia

- 1 Na obrazovke vzhľadu hodínok stlačte tlačidlo **START**.
- 2 Vyberte aktivitu.
- 3 Podržte tlačidlo **MENU**.

- 4 Vyberte položky **Tréning > Intervaly**.
- 5 Vyberte možnosť:
 - Po zvolení položky **Neobmedzené opakovania** budete môcť zaznamenávať svoje intervaly a časové úseky oddychu manuálne stlačením položky **LAP**.
 - Ak chcete použiť intervalové cvičenie na základe vzdialenosti alebo času, vyberte položky **Štruktúrované opakovania > Cvičiť**.

- 6 Stlačením tlačidla **START** spustíte časovač aktivity.
- 7 Keď má intervalové cvičenie rozcvičku, stlačením tlačidla **LAP** začnete prvý interval.
- 8 Postupujte podľa pokynov na obrazovke.
- 9 Stlačením tlačidla **LAP** môžete kedykoľvek zastaviť aktuálny interval alebo časový úsek oddychu a prejsť na ďalší interval alebo časový úsek oddychu (voliteľné).

Po dokončení všetkých intervalov sa zobrazí správa.

Tréning plávania v bazéne

Zariadenie vás môže previesť viacerými krokmi v rámci plaveckého cvičenia. Vytvoriť a odoslať plavecké cvičenie v bazéne môžete podobne ako pri strana 26 a strana 26.

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

Zaznamenanie testu kritickej rýchlosti plávania

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

- 1 Na obrázku pozadia hodiniek stlačte tlačidlo **START**.
- 2 Vyberte položku **Pl. v bazéne**.
- 3 Podržte tlačidlo **MENU**.
- 4 Vyberte položky **Tréning > Kritická rýchl. pláv. > Urobiť test critic. rých. plávania**.
- 5 Stlačením položky **DOWN** skontrolujete tréningové kroky.
- 6 Vyberte položku **OK**.
- 7 Stlačte tlačidlo **START**.
- 8 Postupujte podľa pokynov na obrazovke.

Úprava výsledku kritickej rýchlosti plávania

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

- 1 Na obrázku pozadia hodiniek stlačte tlačidlo **START**.
- 2 Vyberte položku **Pl. v bazéne**.
- 3 Podržte tlačidlo **MENU**.
- 4 Vyberte položky **Tréning > Kritická rýchl. pláv. > Kritická rýchl. pláv..**
- 5 Zadaťte minúty.
- 6 Zadaťte sekundy.


Informácie o kalendári tréningov

Kalendár tréningov v hodinkách je rozšírením kalendáru tréningov alebo plánu, ktorý si nastavíte vo svojom účte Garmin Connect. Keď do kalendára v aplikácii Garmin Connect pridáte niekoľko cvičení, môžete si ich odoslať do svojho zariadenia. Všetky naplánované cvičenia odoslané do zariadenia sa budú zobrazovať v náhľade kalendára. Keď v kalendári vyberiete niektorý

deň, môžete si pozrieť príslušné cvičenie alebo ho absolvovať. Naplánované cvičenie zostane v hodinách 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 (strana 69) a hodinky epix musíte spárovať s kompatibilným telefónom.

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

Adaptívne tréningové plány

Váš účet Garmin Connect ponúka adaptívny tréningový plán a funkciu trénera Garmin*, ktoré sa prispôbia vašim tréningovým cieľom. Napríklad môžete odpovedať na pár otázok a tak vyhľadať plán, ktorý vám pomôže zvládnuť 5 km preteky. Plán sa prispôbi vašej aktuálnej úrovni kondície, preferenciám, čo sa týka tréningu a harmonogramu, a dátumu pretekov. Keď začnete realizovať plán, tak sa pohľad Garmin Coach pridá do slučky pohľadov vo vašich hodinách epix.



Tréning PacePro

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

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

Prevzatie plánu PacePro z aplikácie Garmin Connect

Ak chcete prevziať plán PacePro z aplikácie Garmin Connect, musíte mať vytvorený účet Garmin Connect (strana 69).

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

Vytvorenie plánu PacePro na vašich hodinách

Skôr než si na hodinách budete môcť vytvoriť plán PacePro, musíte vytvoriť dráhu (strana 80).

- 1 Na obrázku pozadia hodínok stlačte tlačidlo **START**.
- 2 Vyberte outdoorovú bežeckú aktivitu.
- 3 Podržte tlačidlo **MENU**.
- 4 Vyberte položku **Navigácia > Dráhy**.
- 5 Vyberte dráhu.
- 6 Vyberte položku **PacePro > Vytvoriť nový**.
- 7 Vyberte možnosť:
 - Vyberte položku **Cieľové tempo** a zadajte cieľové tempo.
 - Vyberte položku **Cieľový čas** a zadajte cieľový čas.
- 8 Stlačte tlačidlo **START**.

Hodinky zobrazia vaše vlastné pásmo tempa.

9 Vyberte možnosť:

- Výberom položky **Prijat' plán** spustíte plán.
- Ak chcete zobrazit' čiastkové úseky, vyberte položku **Zobraziť úseky**.
- Výberom položky **Graf nad. výšky** zobrazíte graf výšky pre danú dráhu.
- Výberom položky **Mapa** zobrazíte dráhu na mape.
- Ak chcete zahodiť plán, vyberte položku **Odstrániť**.

Spustenie plánu PacePro

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

- 1 Na obrázku pozadia hodinek stlačte tlačidlo **START**.
- 2 Vyberte outdoorovú bežeckú aktivitu.
- 3 Podržte tlačidlo **MENU**.
- 4 Vyberte položky **Tréning > Plány PacePro**.

- 5 Vyberte niektorý plán.
- 6 Stlačte tlačidlo **START**.

TIP: pred prijatím plánu PacePro môžete zobrazit' čiastkové úseky, graf nadmorskej výšky a mapu.

- 7 Výberom položky **Prijat' plán** spustíte plán.
- 8 V prípade potreby vyberte položku **Áno** na zapnutie navigácie dráh.
- 9 Stlačením tlačidla **START** spustíte časovač aktivity.

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

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

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 vyrovnat' 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 epix si môžete stiahnuť segmenty Strava. Sledovaním segmentov Strava môžete porovnať svoj výkon s výkonom pri minulých jazdách alebo s výkonov priateľov a profesionálov, ktorí absolvovali rovnaký segment.

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

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



Zobrazenie údajov o segmente

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

Pretekánie v segmente

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

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

- 1 Na obrazovke vzhľadu hodiniek stlačte tlačidlo **START**.
- 2 Vyberte aktivitu.
- 3 Chodte 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.

Nastavenie automatickej úpravy segmentov

Zariadenie môžete nastaviť tak, aby automaticky upravilo cieľový súťažný čas segmentu podľa vášho výkonu v priebehu segmentu.

POZNÁMKA: toto nastavenie je pre všetky segmenty predvolene zapnuté.

- 1 Na obrazovke vzhľadu hodiniek stlačte tlačidlo **START**.
- 2 Vyberte aktivitu.
- 3 Podržte tlačidlo **MENU**.
- 4 Vyberte položky **Tréning > Segmenty > Automatické pokusy**.

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 Podržte tlačidlo **MENU**.
- 2 Vyberte položku **Aktivity a aplikácie**.
- 3 Vyberte aktivitu.
- 4 Zvoľte nastavenia aktivity.
- 5 Vyberte položky **Obrazovky s údajmi > Pridať nové > Virtual Partner**.
- 6 Zadaťte hodnotu pre tempo alebo rýchlosť.
- 7 Stlačením tlačidiel **UP** alebo **DOWN** zmeníte umiestnenie obrazovky Virtual Partner (voliteľné).
- 8 Spustíte aktivitu (strana 4).
- 9 Stlačením tlačidla **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 hodinky poskytujú spätnú väzbu. Táto vás v reálnom čase informuje o tom, ako blízko ste k dosiahnutiu vášho tréningového cieľa.

- 1 Na obrazovke vzhľadu hodinek stlačte tlačidlo **START**.
- 2 Vyberte aktivitu.
- 3 Podržte tlačidlo **MENU**.
- 4 Vyberte položky **Tréning > Stanoviť cieľ**.
- 5 Vyberte možnosť:
 - Ak chcete zvoliť vpred 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 rýchlosti, vyberte položku **Vzdialenosť a tempo**, respektíve **Vzdialenosť a rýchlosť**.

Objaví sa obrazovka tréningového cieľa a zobrazí váš odhadovaný čas v cieli. Odhadovaný čas v cieli vychádza z vášho aktuálneho výkonu a zostávajúceho času.

- 6 Stlačením tlačidla **START** spustíte časovač aktivity.
TIP: ak chcete zrušiť tréningový cieľ, podržte tlačidlo **MENU** a vyberte položky **Zrušiť cieľ > Áno**.

Pretekánie s predchádzajúcou aktivitou

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

POZNÁMKA: táto funkcia nie je dostupná pre všetky aktivity.

- 1 Na obrazovke vzhľadu hodinek stlačte tlačidlo **START**.

- 2 Vyberte aktivitu.
- 3 Podržte tlačidlo **MENU**.
- 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 **Prevzať** vyberiete aktivitu, ktorú ste prevzali zo svojho účtu Garmin Connect.
- 6 Vyberte aktivitu.
Zobrazí sa obrazovka Virtual Partner, ktorá označuje váš odhadovaný čas v cieli.
- 7 Stlačením tlačidla **START** spustíte časovač aktivity.
- 8 Po dokončení aktivity stlačte tlačidlo **STOP** a vyberte položku **Uložiť**.

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 hodinek.

Hodinky majú históriu pohľadu na rýchly prístup k vašim údajom o aktivitách (strana 35).

- 1 Na úvodnej obrazovke hodinek podržte tlačidlo **MENU**.
- 2 Vyberte položky **História > Aktivity**.
- 3 Vyberte aktivitu.
- 4 Stlačte tlačidlo **START**.
- 5 Vyberte možnosť:
 - Ak chcete zobraziť dodatočné informácie o aktivite, vyberte položku **Všetky štatistiky**.

- Ak chcete zobraziť vplyv aktivity na vašu aeróbnu a anaeróbnu kondíciu, vyberte položku **Účinek tréningu** (strana 46).
- Ak chcete zobraziť čas v každej zóne srdcového tepu, vyberte položku **Srdcový tep** (strana 33).
- Ak chcete vybrať okruh a zobraziť dodatočné informácie o každom okruhu, vyberte položku **Okruhy**.
- Ak chcete vybrať zjazd na lyžiach či snowboarde a zobraziť dodatočné informácie o každom zjazde, vyberte položku **Zjazdy**.
- Ak chcete vybrať sériu cvičení a zobraziť dodatočné informácie o každej sérii, vyberte položku **Série**.
- Aktivitu zobrazíte na mape výberom položky **Mapa**.
- Ak chcete zobraziť graf výšky pre aktivitu, vyberte položku **Graf nad. výšky**.
- Ak chcete vymazať vybranú aktivitu, vyberte položku **Vymazať**.

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 hodínok podržte tlačidlo **MENU**.
- 2 Vyberte položky **História > Aktivity**.
- 3 Vyberte aktivitu.

- 4 Vyberte položku **Srdcový tep**.

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

Obnova osobného rekordu

Každý osobný rekord možno nastaviť na predošlý zaznamenaný údaj.

- 1 Na úvodnej obrazovke hodínok podržte tlačidlo **MENU**.
- 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 osobných rekordov

- 1 Na úvodnej obrazovke hodínok podržte tlačidlo **MENU**.
- 2 Vyberte položky **História > Rekordy**.
- 3 Vyberte šport.
- 4 Vyberte možnosť:
 - Ak chcete vymazať jeden rekord, vyberte rekord a zvolte položky **Vymazať záznam > Áno**.
 - Ak chcete vymazať všetky rekordy v danom športe, vyberte položky **Vymazať všetky záznamy > Áno**.

POZNÁMKA: nevymažú sa tým žiadne uložené aktivity.

Zobrazenie súhrnov dát

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

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

Používanie počítadla kilometrov

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

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

Vymazanie histórie

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

POZNÁMKA: nevymažú sa tým žiadne uložené aktivity.

Vzhľad

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

Nastavenia vzhľadu hodín

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

Prispôbenie vzhľadu hodín

Pred aktiváciou vzhľadu hodín Connect IQ musíte nainštalovať vzhľad hodín z obchodu Connect IQ (strana 71).

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

- 1 Na obrazovke vzhľadu hodín podržte tlačidlo **MENU**.
- 2 Vyberte položku **Obrázok pozadia**.
- 3 Stlačením tlačidla **UP** alebo **DOWN** si môžete prezrieť možnosti vzhľadu hodín.
- 4 Výberom položky **Pridať nové** vytvoríte vlastný digitálny alebo analógový vzhľad hodín.
- 5 Stlačte tlačidlo **START**.
- 6 Vyberte možnosť:
 - Vzhľad hodín aktivujete výberom položky **Použiť**.
 - Ak chcete zmeniť štýl čísiel analógového vzhľadu hodín, vyberte položku **Ciferník**.
 - Ak chcete zmeniť štýl ručičiek analógového vzhľadu hodín, vyberte položku **Ručičky**.
 - Ak chcete zmeniť štýl čísiel digitálneho vzhľadu hodín, vyberte položku **Rozloženie**.
 - Ak chcete zmeniť štýl sekúnd digitálneho vzhľadu hodín, vyberte položku **Sekundy**.
 - Ak chcete zmeniť údaje, ktoré zobrazuje vzhľad hodín, vyberte položku **Údaje**.

- Ak chcete pridať alebo zmeniť farbu motívu vzhľadu hodín, vyberte položku **Dominantná farba**.
- Ak chcete zmeniť údaje, ktoré zobrazuje vzhľad hodín, vyberte položku **Farba údajov**.
- Ak chcete vzhľad hodín odstrániť, vyberte položku **Vymazať**.

Pohľady

Hodinky sa dodávajú s pohľadmi, ktoré poskytujú rýchle informácie (strana 37). Niektoré pohľady vyžadujú pripojenie ku kompatibilnému telefónu cez Bluetooth®. Predvolene nie sú niektoré pohľady viditeľné. Môžete ich do slučky pohľadov pridať manuálne (strana 37).

Názov	Opis
ABC	Zobrazuje kombinované informácie výškomeru, barometra a kompasu.
Alternatívne časové pásma	Zobrazuje aktuálny čas v ďalších časových pásmach (strana 3).
Aklimatizácia na nadmorskú výšku	V nadmorských výškach nad 800 m zobrazuje grafy znázorňujúce hodnoty vašich priemerných údajov pulzného oxymetra, hodnoty dychovej frekvencie a srdcového tepu v pokoji za posledných sedem dní s korekciou podľa nadmorskej výšky.
Výškomer	Zobrazuje približnú výšku na základe zmien tlaku.
Barometer	Zobrazuje údaje o tlaku okolitého prostredia založené na nadmorskej výške.

Názov	Opis
Body Battery™	Pri celodennom používaní zobrazuje vašu aktuálnu úroveň Body Battery a graf úrovne za posledných niekoľko hodín (strana 38).
Kalendár	Zobrazuje blížiace sa stretnutia uložené v kalendári telefónu.
Kalórie	Zobrazuje informácie o kalóriách pre aktuálny deň.
Kompas	Zobrazuje elektronický kompas.
Používanie zariadenia	Zobrazuje aktuálnu verziu softvéru a štatistiky používania zariadenia.
Sledovanie psov	Zobrazuje informácie o polohe vášho psa pri spárovaní kompatibilného zariadenia na sledovanie psov s vašimi hodinkami epix.
Vyšliapané poschodia	Sleduje vaše vyšliapané poschodia a váš pokrok smerom k cieľu.
Tréner Garmin	Zobrazuje naplánované tréningy, keď si zvolíte tréningový plán s trénerom Garmin vo svojom účte Garmin Connect. Plán sa prispôbi vašej aktuálnej úrovni kondície, preferenciám, čo sa týka tréningu a harmonogramu, a dátumu pretekov.
Golf	Zobrazuje skóre a štatistiky golfo za posledné kolo/hru.

Názov	Opis
Health Snapshot™	Vo vašich hodinkách spustí aktivitu Health Snapshot, ktorá zaznamenáva viacero kľúčových metrík zdravotného stavu počas dvoch minút v pokoji. Získate tak stručný prehľad svojho celkového kardiovaskulárneho stavu. Hodinky zaznamenávajú metriky, ako priemerný srdcový tep, úroveň námahy a rýchlosť dýchania. Môžete zobrazíť súhrny uložených aktivít Health Snapshot.
Srdcový tep	Zobrazuje váš aktuálny srdcový tep v tepoch za minútu (bpm) a graf vášho priemerného pokojového srdcového tepu (RHR).
História	Zobrazuje históriu aktivít a graf vašich zaznamenaných aktivít.
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 (strana 60).
Posledná aktivita	Zobrazuje krátky súhrn vašej poslednej zaznamenatej aktivity.
Posledná jazda Posledný beh	Zobrazuje krátky súhrn vašej poslednej zaznamenatej aktivity.

Názov	Opis
Posledné plávanie	nanej aktivity a histórie špecifikovaného športu.
Ovládanie hudby	Poskytuje ovládacie prvky prehrávača hudby pre váš telefón alebo hodinky.
Upozornenia	Upozornia vás na prichádzajúce hovory, textové správy, novinky na sociálnych sieťach a ďalšie informácie na základe nastavení upozornení telefónu (strana 67).
Výkon	Zobrazuje hodnoty merania výkonu, ktoré vám môžu pomôcť sledovať a pochopiť vaše tréningové aktivity a súťažné výkony (strana 38).
Pulzový oxymeter	Umožňuje manuálne nameranie pulzovým oxymetrom (strana 54). Ak ste natoľko aktívny, že hodinky nedokážu určiť údaj z pulzového oxymetra, merania sa nezaznamenajú.
Dýchanie	Vaša aktuálna dychová frekvencia v počte nádychoch za minútu a priemer za sedem dní. Môžete si urobiť dychové cvičenie, ktoré vám pomôže uvoľniť sa.
Spánok	Zobrazuje celkový čas spánku, skóre spánku a informácie o fázach spánku za predchádzajúcu noc.
Kroky	Sleduje váš denný počet krokov, cieľový počet

Názov	Opis
	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. Ak ste natoľko aktívny, že hodinky nedokážu určiť úroveň námahy, merania námahy sa nezaznamenajú.
Východ a západ slnka	Zobrazuje čas východu a západu slnka, časy súmraku.
Teplota	Zobrazuje údaje o teplote z interného teplotného snímača.
Tréningový stav	Zobrazuje váš aktuálny tréningový stav a tréningové zaťaženie, ktoré vám znázorňujú, aký vplyv má tréning na úroveň vašej kondície a váš výkon (strana 43).
Ovládacie prvky VIRB®	Poskytuje ovládacie prvky kamery po spárovaní zariadenia VIRB s vašimi hodinkami epix (strana 61).
Počasié	Zobrazuje aktuálnu teplotu a predpoveď počasia.
Zariadenie Xero®	Pri spárovaní kompatibilného zariadenia Xero s vašimi hodinkami epix zobrazuje informácie o polohe lasera (strana 62).

Zobrazenie slučky pohľadov

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

1 Stlačte tlačidlo **UP** alebo **DOWN**.

Hodinky prechádzajú slučkou pohľadov a zobrazujú súhrnné údaje pre každý pohľad.



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

2 Stlačením tlačidla **START** zobrazíte ďalšie informácie.

3 Vyberte možnosť:

- Stlačením tlačidla **DOWN** zobrazíte podrobnosti o pohľade.
- Stlačením tlačidla **START** zobrazíte ďalšie možnosti a funkcie pre pohľad.

Prispôbenie slučky pohľadov


Môžete zmeniť poradie pohľadov v slučke, odstrániť pohľady a pridať nové pohľady.

1 Podržte tlačidlo **MENU**.

2 Vyberte položku **Vzhľad > Prehľady**.

3 Vyberte možnosť:

- Ak chcete zmeniť umiestnenie pohľadu v slučke, vyberte pohľad a stlačením tlačidla **UP** alebo **DOWN** zmeňte jeho umiestnenie.

- Ak chcete odstrániť pohľad zo slučky, vyberte daný pohľad a vyberte položku .
- Ak chcete pohľad pridať do slučky, vyberte pohľad a vyberte položku **Pridať**.

Body Battery

Vaše hodinky analyzujú variabilitu vášho srdcového tepu, úroveň námahy, kvalitu spánku a údaje o aktivite na účely určenia vašej celkovej úrovne Body Battery. Označuje množstvo dostupnej zásoby energie rovnakým spôsobom ako ukazovateľ hladiny paliva vo vozidle. Úroveň Body Battery sa pohybuje v rozsahu od 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.

Hodinky môžete synchronizovať s vaším účtom Garmin Connect a zobrazíť aktuálnu úroveň Body Battery, dlhodobé trendy a ďalšie podrobné informácie (strana 38).

Tipy pre Vylepšené Body Battery údaje

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

Merania výkonu

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

výkonu vyžadujú monitor srdcového tepu a merač výkonu.

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

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

VO2 max.: hodnota VO2 max. označuje maximálny objem kyslíka (v mililitroch), ktorý dokázate spotrebovať za minútu na kilogram telesnej váhy pri maximálnom výkone (strana 39).

Prognozy súťažných časov: vaše hodinky využívajú odhad hodnoty VO2 max. a vašu históriu tréningov na výpočet cieľového času na základe vašej aktuálnej kondície (strana 40).

Test stresu na základe HRV: na test stresu na základe variability srdcového tepu (HRV) je potrebný hrudný monitor srdcového tepu Garmin. Hodinky 3 minúty zaznamenávajú 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 (strana 40).

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 (strana 41).

Funkčný prahový výkon (FTP): hodinky určujú odhad hodnoty FTP na základe vašich informácií z profilu používateľa, ktoré ste zadali pri úvodnom nastavení. Ak chcete získať presnejšie hodnoty, môžete si urobiť asistovaný test (strana 41).

Prah laktátu: na zistenie prahu laktátu je potrebný hrudný monitor srdcového tepu. Hodnota prahu laktátu predstavuje bod, v ktorom začnete rýchlo pociťovať únavu svalov. Zariadenie meria vašu úroveň prahu laktátu na základe údajov o srdcovom tepe a tempe (strana 42).

Výdrž: vaše hodinky využívajú odhad hodnoty VO2 max. a údaje o srdcovom tepe na výpočet odhadu aktuálnej výdrže. Túto hodnotu možno pridať ako obrazovku s údajmi, aby ste počas vašej aktivity mohli sledovať svoju potenciálnu a zostávajúcu výdrž (strana 43).

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 úroveňou kondície by sa mala zvyšovať. Aby bolo možné zobrazit vašu odhadovanú hodnotu VO2 max., zariadenie epix vyžaduje monitor srdcového tepu na zápästí alebo kompatibilný hrudný monitor srdcového tepu. Zariadenie má osobitné odhadované hodnoty VO2 max. pre beh a bicyklovanie. Ak chcete získať presný odhad hodnoty VO2 max., musíte niekoľko minút buď behať vonku so zapnutou funkciou GPS, alebo jazdiť s kompatibilným meračom výkonu na stredne intenzívnej úrovni.

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



Fialová	Nadpriemerné
Modrá	Vynikajúce
Zelená	Dobré
Oranžová	Priemerné
Červená	Slabé

Údaje VO2 max. poskytuje Firstbeat Analytics. Analýza hodnôt VO2 max. sa poskytuje so súhlasom organizácie The Cooper Institute®. Ďalšie informácie nájdete v prílohe (strana 110) 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 (strana 59).

Pre čo najpresnejší odhad dokončite nastavenie profilu používateľa (strana 72) a nastavte váš maximálny srdcový tep (strana 72). Odhad sa spočiatku môže zdať nepresný. Zariadenie vyžaduje niekoľko behov, aby zistilo viac informácií o vašej bežeckej výkonnosti. Zaznamenávanie max. VO2 môžete pre bežecké aktivity Ultra Run a bežecké aktivity v teréne deaktivovať, ak nechcete, aby vám tieto typy behu ovplyvnili odhadovanú hodnotu max. VO2 (strana 19).

- 1 Behajte aspoň 10 minút vonku.
- 2 Po behu vyberte položku **Uložiť**.

- 3 Pomocou tlačidiel **UP** alebo **DOWN** prechádzate meraniami výkonnosti.
TIP: výberom **START** zobrazíte ďalšie informácie.

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 epix (strana 59). Ak používate hrudný monitor srdcového tepu, musíte si ho nasadiť a spárovať so zariadením.

Pre čo najpresnejší odhad dokončíte nastavenie profilu používateľa (strana 72) a nastavíte váš maximálny srdcový tep (strana 72). Odhad sa spočiatku môže zdať nepresný. Zariadenie vyžaduje niekoľko jazd, aby zistilo viac informácií o vašej cyklistickej výkonnosti.

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

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

Zobrazenie vašich odhadovaných časov pretekov

Pre čo najpresnejší odhad dokončíte nastavenie profilu používateľa (strana 72) a nastavíte váš maximálny srdcový tep (strana 72).

Vaše hodinky využívajú odhadovanú hodnotu VO2 max. (strana 39) a vašu históriu tréningov na výpočet cieľového súťažného času. Hodinky analyzujú údaje vašich tréningov z niekoľkých týždňov, aby zlepšili odhady súťažných časov.

TIP: ak máte viac ako jedno zariadenie Garmin, môžete aktivovať funkciu Physio TrueUp™, ktorá vašim hodinkám umožní

synchronizovať aktivity, históriu a údaje z iných zariadení (strana 86).

- 1 Ak chcete zobraziť pohľad na meranie výkonnosti, na obrazovke vzhľadu hodín stlačíte tlačidlo **UP** alebo **DOWN**.
- 2 Stlačením tlačidla **START** zobrazíte podrobnosti pohľadu.
- 3 Stlačením tlačidla **UP** alebo **DOWN** zobrazíte prognózy súťažných časov.



- 4 Stlačením tlačidla **START** zobrazíte prognózy pre iné vzdialenosti.

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

Variabilita srdcového tepu a úroveň námahy

Úroveň stresu je výsledkom trojminútového testu vykonaného v nehybnej polohe, pričom zariadenie epix analyzuje variabilitu srdcového tepu na určenie vášho celkového stresu. Tréning, spánok, stravovanie a bežný životný stres, to všetko má vplyv na výkon bežca. Úroveň stresu je v rozsahu od 1 do 100, kde 1 je stav veľmi nízkej úrovne stresu a 100 je stav veľmi vysokého stresu. Ak budete poznať svoju úroveň stresu, budete sa môcť ľahšie rozhodnúť, či je vaše telo pripravené na tvrdý tréningový beh alebo skôr na jogu.

Zobrazenie variability srdcového tepu a úrovne stresu

Táto funkcia vyžaduje monitor srdcového tepu na hrudníku Garmin. Pred zobrazením úrovne stresu na základe variability

srdcového tepu (HRV) si musíte nasadiť monitor srdcového tepu a spárovať ho so svojím zariadením (strana 59).

TIP: spoločnosť Garmin odporúča merať úroveň stresu každý deň približne v rovnakom čase a za rovnakých podmienok.

- 1 V prípade potreby stlačte tlačidlo **START** a vyberte položky **Pridať** > **Záťaž VST** na pridanie aplikácie námahy do zoznamu aplikácií.
- 2 Ak chcete pridať aplikáciu do zoznamu obľúbených, vyberte položku **Áno**.
- 3 Na obrazku pozadia hodínok stlačte tlačidlo **START**, vyberte položku **Záťaž VST** a stlačte tlačidlo **START**.
- 4 Stojte bez pohybu a odpočinite si 3 minúty.

Výkonnosť 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 oddychnutí, čerství a schopní 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. Výkonnosť 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 (strana 39).

Zobrazenie výkonnostnej podmienky

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

- 1 Pridajte položku **Podmienka výkonu** na obrazovku s údajmi (strana 18).
- 2 Chodte si zabehať alebo zajazdiť. Po 6 až 20 minútach sa zobrazí vaša výkonnosť podmienka.
- 3 Posuňte sa na obrazovku s údajmi a pozrite si svoju výkonnosť podmienku počas behu alebo jazdy.

Zobrazenie odhadu hodnoty FTP




Skôr ako budete môcť zobraziť odhad vášho funkčného prahového výkonu (FTP), musíte spárovať váš monitor srdcového tepu na hrud' a merač výkonu s vašimi hodinkami (strana 59) a musíte získať vašu odhadovanú hodnotu VO2 max. (strana 40).

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

- 1 Stlačením tlačidla **UP** alebo **DOWN** zobrazíte pohľad na meranie výkonnosti.
- 2 Stlačením tlačidla **START** zobrazíte podrobnosti pohľadu.
- 3 Stlačením položky **UP** alebo **DOWN** zobrazíte svoju odhadovanú hodnotu FTP.

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

 Fialová	Nadpriemerné
 Modrá	Vynikajúce

 Zelená	Dobré
 Oranžová	Priemerné
 Červená	Bez tréningu

Ďalšie informácie nájdete v prílohe (strana 111).

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

Absolvovanie testu FTP

Pred absolvovaním testu na určenie vášho funkčného prahového výkonu (FTP) musíte spárovať monitor srdcového tepu na hrudníku a merač výkonu s vaším zariadením (strana 59) a musíte získať odhadovanú hodnotu VO2 max. (strana 40).

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 **MENU**.
- 4 Vyberte možnosť **Tréning > Vedený test FTP**.
- 5 Postupujte podľa pokynov na obrazovke.

Po začatí jazdy zariadenie zobrazí trvanie každého kroku, cieľ a údaj 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 **Prijať** na uloženie novej hodnoty FTP.
- Vyberte možnosť **Odmietnuť** na zachovanie aktuálnej hodnoty FTP.

Prah laktátu

Prah laktátu je intenzita cvičenia, pri ktorej sa v krvnom obeh 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 (strana 72). Funkciu Automatická detekcia môžete zapnúť na automatické zaznamenávanie svojho prahu laktátu počas aktivity

Vykonanie asistovaného testu na určenie vášho prahu laktátu

Táto funkcia vyzáduje Garmin monitor srdcového tepu na hrudníku. Pred vykonaním asistovaného testu si musíte nasadiť monitor srdcového tepu a spárovať ho so svojím zariadením (strana 59).

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.

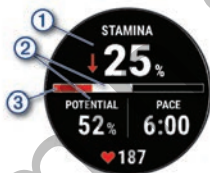
- 1 Na úvodnej obrazovke hodiniek vyberte položku **START**.
- 2 Vyberte vonkajšiu bežeckú aktivitu. Na dokončenie testu sa vyžaduje systém GPS.
- 3 Podržte tlačidlo **MENU**.
- 4 Vyberte položky **Tréning > Test prahu laktátu so sprievodcom**.
- 5 Spustíte časovač a postupujte podľa pokynov zobrazených 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 vašej aktuálnej výdrže

Hodinky dokážu vypočítať odhad aktuálnej výdrže, ktorý vychádza z údajov o srdcovom tepe a odhadu hodnoty VO2 max. (strana 39).

- 1 Podržte tlačidlo **MENU**.
- 2 Vyberte položku **Aktivity a aplikácie**.
- 3 Vyberte bežeckú alebo cyklistickú aktivitu.
- 4 Zvoľte nastavenia aktivity.
- 5 Vyberte položky **Obrazovky s údajmi > Pridať nové > Stamina**.

- 6 Stláčaním tlačidiel **UP** alebo **DOWN** zmeníte umiestnenie obrazovky s údajmi (voliteľné).
- 7 Ak chcete upraviť základné dátové pole výdrže (voliteľné), stlačte tlačidlo **START**.
- 8 Spustíte aktivitu (strana 4).
- 9 Stláčaním tlačidiel **UP** alebo **DOWN** sa presuňte na obrazovku s údajmi.



Základné dátové pole výdrže.

Zobrazuje percentuálny podiel vašej aktuálnej výdrže, zostávajúcu vzdialenosť alebo zostávajúci čas.

- ①

- ② Potenciálna výdrž.

Aktuálna výdrž.

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

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 a merač výkonu.

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



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

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 (strana 39). Počas aklimatizácie na veľmi teplé prostredia alebo nadmorskú výšku vaše hodinky zobrazujú hodnoty VO2 max. s korekciou podľa tepla a nadmorskej výšky (strana 45).

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 (strana 45).

Zameranie tréningovej záťaže: vaše hodinky analyzujú a distribuujú vašu tréningovú záťaž do rôznych kategórií na základe intenzity a štruktúry jednotlivých zaznamenaných aktivít. Zameranie tréningovej záťaže zahŕňa celkovú záťaž akumulovanú podľa jednotlivých kategórií a zameranie tréningu. Vaše hodinky zobrazujú rozloženie vašej záťaže počas posledných 4 týždňov (strana 46).

Čas zotavenia: čas zotavenia ukazuje, koľko času zostáva, kým sa úplne zotavíte a budete pripravený/-á na ďalšie náročné cvičenie (strana 47).

Úroveň 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 vynahrádili predchádzajúci tréning. Je potrebné to plánovať vopred, pretože tento stav vrcholného výkonu je možné udržať len krátky čas.

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

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

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

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

zdravotnému stavu vrátane stresu, stravovania a oddychu.

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

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

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

Tipy na zistenie tréningového stavu

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

Zaznamenávanie VO2 max. môžete pre bežecké aktivity Ultra Run a bežecké aktivity v teréne deaktivovať, ak nechcete, aby vám tieto typy behu ovplyvnili odhadovanú hodnotu VO2 max. (strana 19).

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

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

Tréningový stav by malo zariadenie zistiť po týždni používania.

- Pomocou tohto zariadenia zaznamenávajúte všetky svoje fitness aktivity alebo povolíte funkciu Physio TrueUp, aby mohlo zariadenie získavať informácie o vašej výkonnosti (strana 86).

Aklimatizácia výkonu na teplo a nadmorskú výšku

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

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

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 vyvážiť 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.

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 (strana 46). 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 anaeróbnu schopnosť a prinášajú zlepšenie efektu anaeróbného tréningu.

Aeróbný úč. tréningu a Anaeróbný úč. 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 aeróbnu kondíciu.	Má vplyv na vašu anaeróbnu kondíciu.
Od 4,0 do 4,9	Má vysoký vplyv na vašu aeróbnu kondíciu.	Má vysoký vplyv na vašu anaeróbnu 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.

Čas zotavenia

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

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

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

Srdcový tep zotavovania

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

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

Pozastavenie a obnovenie tréningového stavu

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

Svoj tréningový stav môžete obnoviť, keď budete pripravení znova začať trénovať. Na dosiahnutie v najlepší výsledkov budete potrebovať minimálne dve merania hodnoty VO2 max. za týždeň (strana 39).

- Keď chcete pozastaviť svoj tréningový stav, vyberte možnosť:
 - V pohľade tréningového stavu podržte tlačidlo **MENU** a vyberte položky **Možnosti** > **Pozastaviť tréning. stav**.
 - V nastaveniach zariadenia Garmin Connect zvolte položky **Štatistiky výkonu** > **Tréningový stav** > > > **Pozastavenie tréningového stavu**.
- Synchronizujte hodinky so svojím účtom Garmin Connect.
- Keď chcete obnoviť svoj tréningový stav, vyberte možnosť:
 - V pohľade tréningového stavu podržte tlačidlo **MENU** a vyberte položky **Možnosti** > **Obnovenie tréning. stavu**.
 - V nastaveniach zariadenia Garmin Connect zvolte položky **Štatistiky výkonu** > **Tréningový stav** > > > **Obnovenie tréningového stavu**.
- Synchronizujte hodinky so svojím účtom Garmin Connect.






Ovl. prvky









Ponuka ovládacích prvkov umožňuje rýchly prístup k funkciám a možnostiam. V ponuke ovládacích prvkov môžete možnosti pridávať, meniť ich poradie a odstraňovať (strana 50).







Na ktorejkoľvek obrazovke podržte **LIGHT**.



Ikona	Názov	Opis
	Budík	Vyberte, ak chcete pridať alebo upraviť alarm (strana 2).
	Výškomer	Výberom otvoríte obrazovku výškomera.
	Alternatív. časové zóny	Výberom zobrazíte aktuálny čas v ďalších časových pásmach (strana 3).
	Pomocník	Vyberte, ak chcete odoslať žiadosť o pomoc (strana 75).
	Barometer	Výberom otvoríte obrazovku barometra.
	Šetrič batérie	Vyberte, ak chcete povoliť alebo zakázať funkciu šetriča batérie (strana 83).
	Jas	Vyberte, ak chcete nastaviť jas obrazovky (strana 85).
	Odoslať srdcový tep	Vyberte, ak chcete zapnúť prenos údajov o srdcovom

Ikona	Názov	Opis
		tepe do spárovaného zariadenia (strana 53).
	Hodiny	Výberom otvoríte aplikáciu Hodiny na nastavenie budíka, časovača, stopiek alebo na zobrazenie alternatívnych časových pásiem (strana 2).
	Kompas	Výberom otvoríte obrazovku kompasu.
	Zobraziť	Služí na vypnutie upozornení, gest a režimu Stále zapnutý displej na displeji (strana 85).
	Nerušit	Vyberte, ak chcete povoliť alebo zakázať režim Nerušit, ktorý služí na stlmenie obrazovky a vypnutie upozornení a oznámení. Tento režim môžete použiť napríklad, keď pozeráte film.
	Nájsť môj telefón	Výberom spustíte prehrávanie zvukového upozornenia na spárovanom telefóne, ak je v dosahu Bluetooth. Sila signálu Bluetooth sa zobrazí na obrazovke hodínepix a zvyšuje sa,

Ikona	Názov	Opis
		ako sa približujete k telefónu.
	Baterka	Výberom sa rozsvieti obrazovka, aby ste mohli hodinky používať ako baterku.
	Uzamknúť zariadenie	Výberom uzamknete tlačidlá a dotykovú obrazovku, čím sa zabráni neúmyselnému stlačeniu tlačidiel a reakciám hodínepix na potiahnutia prstom po obrazovke.
	Ovládanie hudby	Vyberte, ak chcete ovládať prehrávanie hudby na hodinkách alebo telefóne.
	Telefón	Vyberte, ak chcete povoliť alebo zakázať technológiu Bluetooth a pripojenie k spárovanému telefónu.
	Vypnúť	Výberom vypnete hodinky.
	Uložiť polohu	Vyberte, ak chcete uložiť svoju aktuálnu polohu a neskôr sa k nej späťne navigovať.
	Režim spánku	Vyberte, ak chcete povoliť alebo zakázať Režim spánku (strana 86).
	Stopky	Výberom spustíte stopky (strana 3).

Ikona	Názov	Opis
	Synchronizácia	Vyberte, ak chcete synchronizovať hodinky so spárovaným telefónom.
	Časovače	Vyberte, ak chcete nastaviť časovač (strana 2).
	Synchronizácia času	Vyberte, ak chcete hodinky synchronizovať s časom na vašom telefóne alebo pomocou satelitov.
	Dotyk	Vyberte, ak chcete povoliť alebo zakázať ovládacie prvky dotykovej obrazovky.
	Peňaženka	Vyberte, ak chcete otvoriť peňaženku Garmin Pay a zaplatiť za nákup pomocou hodínok (strana 50).
	Wi-Fi	Vyberte, ak chcete zapnúť alebo vynútiť komunikáciu Wi-Fi.

Prispôsobenie ponuky ovládacích prvkov

V ponuke ovládacích prvkov môžete pridávať, odstraňovať a meniť poradie možností ponuky so skratkami (strana 48).

- 1 Podržte tlačidlo **MENU**.
- 2 Vyberte položku **Ovl. prvky**.
- 3 Vyberte skratku na prispôsobenie.
- 4 Vyberte možnosť:
 - Výberom položky **Zmeniť usporiad.** 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.

Používanie obrazovky ako baterky

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

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



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

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 položku  alebo .
- 2 Vyberte položku **Garmin Pay > Začínáme**.
- 3 Postupujte podľa pokynov na obrazovke.

Platba za nákup pomocou hodínok

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




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

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

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

Pridanie karty do peňaženky Garmin Pay

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




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

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

Správa vašich kariet Garmin Pay

Kartu môžete dočasne pozastaviť alebo odstrániť.

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

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

Zmena prístupového kódu Garmin Pay

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

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

Pri najbližšej platbe realizovanej pomocou hodinek epix budete musieť zadať nový prístupový kód.

Snímače a doplnky

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

Srdcový tep na zápästí

Hodinky sú vybavené monitorom srdcového tehu na zápästí a údaje o srdcovom tepe môžete zobrazíť v pohľade na srdcový tep (strana 37).

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

Nosenie hodínok

⚠ UPOZORNENIE

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

- Hodinky noste nad zápästnou kosťou.

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



POZNÁMKA: optický snímač sa nachádza na zadnej strane hodínok.

- Viac informácií o monitorovaní srdcového tehu na zápästí nájdete v časti strana 52.

- Viac informácií o snímači pulzového oxymetra nájdete v časti strana 55.
- Ďalšie informácie o presnosti nájdete na stránke garmin.com/ataccuracy.
- Ďalšie informácie o tom ako nosiť hodinky a ako sa o hodinky starať nájdete na adrese www.garmin.com/fitandcare.

Tipy týkajúce sa chybných údajov o srdcovom tepe

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

- Pred nasadením hodínok si umyte a osušte predlaktie.
- Pod hodinkami nemajte nanosený krém na opaľovanie, telové mlieko ani repelent.
- Zabráňte poškrabaniu snímača srdcového tehu na zadnej strane hodínok.
- Hodinky noste nad zápästnou kosťou. Hodinky by mali sedieť tesne, ale pohodlne.
- Skôr ako začnete aktivitu, počkajte, kým ikona ♥ ostane nepretržite svietiť.
- Pred začatím aktivity sa 5 až 10 minút rozcvičujte a skontrolujte údaje o srdcovom tepe.
POZNÁMKA: v chladnom prostredí sa rozcvičujte vnútri.
- Po každom cvičení hodinky opláchnite pod tečúcou vodou.
- Počas cvičenia používajte silikónový remienok.

Nastavenia monitora srdcového tehu na zápästí

Podržte tlačidlo **MENU** a vyberte položku **Snímače a doplnky > Srdcový tep na zápästí**.

Stav: povoľuje alebo zakazuje monitor srdcového tehu na zápästí. Predvolená hodnota je Automaticky, ktorá automaticky používa monitor srdcového

tepu na zápästí, ak s hodinkami nespárujete externý monitor srdcového tepu.

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

Počas plávania: povoľuje alebo zakazuje monitor srdcového tepu na zápästí počas plaveckých aktivít.

Upozorn. na nezvyč. srdc. tep: umožní nastaviť hodinky tak, aby vás upozornili, keď váš srdcový tep prekročí alebo klesne pod cieľovú hodnotu (strana 53).

Odoslať srdcový tep: umožňuje spustiť prenos údajov o srdcovom tepe do spárovaného zariadenia (strana 53).

Nastavenie upozornenia na nezvyčajný srdcový tep

UPOZORNENIE

Táto funkcia vás upozorňuje len v prípade, že prekročíte alebo klesnete pod určitý počet tepov za minútu, podľa voľby používateľa, a to po dobe nečinnosti. Táto funkcia vás neupozorňuje na žiadne potenciálne srdcové poruchy a nie je určená na liečbu ani akúkoľvek diagnostiku zdravotného stavu alebo choroby. V prípade akýchkoľvek problémov súvisiacich so srdcom sa vždy obráťte na svojho poskytovateľa zdravotnej starostlivosti.

Môžete nastaviť prahovú hodnotu srdcového tepu.

- 1 Podržte tlačidlo **MENU**.
- 2 Vyberte položky **Snímače a doplnky > Srdcový tep na zápästí > Upozorn. na nezvyč. srdc. tep**.
- 3 Vyberte možnosť **Upozornenie na vysokú hodnotu** alebo **Upozornenie na nízku hodnotu**.

4 Nastavte prahovú hodnotu srdcového tepu.


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

Prenos údajov srdcového tepu

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

TIP: nastavenia aktivity môžete prispôsobiť tak, aby automaticky prenášalo vaše údaje o srdcovom tepe, keď začnete aktivitu (strana 19). Údaje o srdcovom tepe môžete napríklad prenášať do zariadenia Edge® pri jazde na bicykli.

1 Vyberte možnosť:

- Podržte tlačidlo **MENU** a vyberte položky **Snímače a doplnky > Srdcový tep na zápästí > Odoslať srdcový tep**.
- Stlačením tlačidla **LIGHT** otvorte ponuku ovládacích prvkov a vyberte položku .

POZNÁMKA: v ponuke ovládacích prvkov (strana 50).

2 Stlačte tlačidlo **START**.

Hodinky začnú prenášať údaje o vašom srdcovom tepe.

3 Spárujte hodinky s kompatibilným zariadením.

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

4 Stlačením tlačidla **STOP** zastavíte prenášanie údajov o vašom srdcovom tepe.

Pulzový oxymeter

Hodinky sú vybavené pulzovým oxymetrom na zápästí na meranie 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.

Meranie pulzového oxymetra môžete spustiť manuálne zobrazením pohľadu pulzového oxymetra (strana 54). Môžete tiež zapnúť celodenné načítavanie údajov (strana 54). Keď budete zostávať nehybní, vaše hodinky analyzujú saturáciu krvi kyslíkom a vašu nadmorskú výšku. Profil nadmorskej výšky pomáha zistiť, ako sa vaše údaje z pulzového oxymetra menia v závislosti od nadmorskej výšky.

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

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



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

Ako získať údaje z pulzového oxymetra

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

POZNÁMKA: keď si prvýkrát pozriete pohľad pulzového oxymetra, hodinky musia vyhľadať satelitné signály, aby mohli určiť vašu nadmorskú výšku. Mali by ste vyjsť von a počkať, kým hodinky nájdu satelity.

- 1 Keď sedíte alebo nevykonávate žiadnu aktivitu, stlačením tlačidla **UP** alebo **DOWN** zobrazíte pohľad pulzového oxymetra.
- 2 Stlačením tlačidla **START** zobrazíte podrobnosti pohľadu a spustíte odčítanie hodnoty pulzného oxymetra.
- 3 Zostaňte bez pohybu približne 30 sekúnd.

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

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

Nastavenie režimu pulzového oxymetra

- 1 Podržte tlačidlo **MENU**.
- 2 Vyberte položky **Snímače a doplnky** > **Pulzový oxymeter** > **Režim pulzovej oxymetrie**.

3 Vyberte možnosť:

- Ak chcete vypnúť automatické merania, vyberte položku **Manual Check**.
- Ak chcete zapnúť nepretržité merania počas spánku, vyberte položku **Počas spánku**.
- Ak chcete zapnúť merania, keď počas dňa nevykonávate žiadnu činnosť, vyberte položku **Celý deň**.

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

POZNÁMKA: zapnutím režimu **Celý deň** skrátime výdrž batérie.

Tipy v prípade chybných meraní pulzového oxymetra

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

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

Kompas

Hodinky obsahujú 3-osový kompas s automatickou kalibráciou. Funkcia a vzhľad

kompasu sa menia v závislosti od vašej aktivity, podľa stavu zapnutia systému GPS a podľa stavu navigácie do cieľa. Nastavenia kompasu môžete zmeniť ručne (strana 55). Ak chcete rýchlo otvoriť nastavenia kompasu, stlačte tlačidlo **START** v pohľade kompasu.

Nastavenie kurzu kompasu

- 1 V pohľade kompasu stlačte tlačidlo **START**.
- 2 Vyberte položku **Uzamknúť kurz**.
- 3 Nasmerujte hornú časť hodínok smerom ku kurzu a stlačte tlačidlo **START**.

Keď sa odkloníte od kurzu, kompas zobrazí smer odchýlenia od kurzu a stupeň odchýlky.

Nastavenia kompasu

Podržte tlačidlo **MENU** a vyberte položku **Snímače a doplnky > Kompas**.

Kalibrovat': umožňuje manuálne kalibrovat' snímač kompasu (strana 55).

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

Referenčný Sever: nastaví referenčný sever kompasu (strana 56).

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

Manuálna kalibrácia kompasu

OZNÁMENIE

Elektronický kompas kalibrujte vo vonkajšom prostredí. Ak chcete zlepšiť presnosť kurzu, nestojte v blízkosti objektov vplyvajúcich na magnetické polia, ako sú napríklad vozidlá, budovy či elektrické vedenie.

Kalibráciu hodínok už vykonali pri ich výrobe a hodinky predvolene využívajú automatickú kalibráciu. Ak zistíte chybnú činnosť kompasu, napríklad po prejení veľkej

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

- 1 Podržte tlačidlo **MENU**.
- 2 Vyberte položky **Snímače a doplnky > Kompas > Kalibrovať > Štart**.
- 3 Postupujte podľa pokynov na obrazovke.

TIP: pohybné zápästie v tvare malej osmičky, kým sa nezobrazí správa.

Nastavenie referenčného severu

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

- 1 Podržte tlačidlo **MENU**.
- 2 Vyberte položky **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**.

Výškomer a barometer

Hodinky obsahujú interný výškomer a barometer. Hodinky nepretržite zhromažďujú údaje o výške a tlaku, dokonca aj v režime nízkej spotreby. Výškomer zobrazuje vašu približnú výšku na základe zmien tlaku. Barometer zobrazuje údaje o tlaku okolitého prostredia založené na pevnej nadmorskej výške, kde bol naposledy kalibrovaný výškomer (strana 56). Ak chcete rýchlo otvoriť nastavenia výškomeru alebo barometra, stlačte v pohľade výškomeru alebo barometra tlačidlo **START**.

Nastavenia výškomeru

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

Kalibrovať: umožňuje manuálne kalibrovať snímač výškomeru.

Autokal.: umožňuje výškomeru vykonávať automatickú kalibráciu pri každom použití satelitných systémov.

Režim snímača: nastavuje režim pre snímač. Možnosť **Automaticky** používa výškomer aj barometer v závislosti od vášho pohybu. Môžete použiť možnosť **Len výškomer**, keď vaša aktivita zahŕňa zmeny nadmorskej výšky, prípadne môžete použiť možnosť **Len barometer**, keď vaša aktivita nezahŕňa zmeny nadmorskej výšky.

Nad. výška: nastavuje jednotky merania použité pre nadmorskú výšku.

Kalibrácia barometrického výškomera

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

- 1 Podržte tlačidlo **MENU**.
- 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.
 - Pre manuálne zadanie aktuálnej nadmorskej výšky vyberte položku **Kalibrovať > Áno**.
 - Aktuálnu nadmorskú výšku pomocou digitálneho modelu nadmorskej výšky zadáte výberom položiek **Kalibrovať > Použiť model DEM**.

- Aktuálnu nadmorskú výšku na základe vášho štartovacieho bodu systému GPS zadáte výberom položiek **Kalibrovať** > **Použiť GPS**.

Nastavenia barometra

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

Kalibrovať: umožňuje vám manuálne kalibrovať snímač barometra.

Graf: nastaví časový rozsah pre graf v pohľade barometra.

Upozornenie na búrku: nastavuje rýchlosť zmeny barometrického tlaku, ktorá aktivuje upozornenie na búrku.

Režim snímača: nastavuje režim pre snímač. Možnosť **Automaticky** používa výškomer aj barometer v závislosti od vášho pohybu. Môžete použiť možnosť **Len výškomer**, keď vaša aktivita zahŕňa zmeny nadmorskej výšky, prípadne môžete použiť možnosť **Len barometer**, keď vaša aktivita nezahŕňa zmeny nadmorskej výšky.

Tlak: nastavuje spôsob zobrazenia údajov o tlaku v hodinkách.

Kalibrácia barometra

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

1 Podržte tlačidlo **MENU**.

2 Vyberte položku **Snímače a doplnky** > **Barometer** > **Kalibrovať**.

3 Vyberte možnosť:

- Pre zadanie aktuálnej nadmorskej výšky a tlaku na hladine mora (voliteľné) vyberte možnosť **Áno**.
- Automatickú kalibráciu pomocou digitálneho modelu nadmorskej výšky vykonáte výberom možnosti **Použiť model DEM**.

- Pre vykonanie automatickej kalibrácie z vášho štartovacieho bodu GPS vyberte možnosť **Použiť GPS**.

Bezdrôtové snímače

Hodinky môžete spárovať a používať s bezdrôtovými snímačmi ANT+ alebo Bluetooth (strana 59). Po spárovaní zariadení si môžete prispôsobiť voliteľné dátové polia (strana 18). Ak bol snímač súčasťou balenia hodínok, snímač a hodinky sú už spárované.

Informácie o kompatibilitě konkrétneho snímača Garmin, kúpe alebo o tom, ako zobraziť príručku používateľa nájdete na stránke buy.garmin.com pre daný snímač.

Typ snímača	Opis
Snímače golfových palíc	Snímače Approach CT10 na golfové palice môžete použiť na automatické sledovanie golfových záberov, vrátane lokalizácie, vzdialenosti a typu palice.
DogTrack	Umožňuje prijímať údaje z kompatibilného vreckového zariadenia na sledovanie psov.
Rozšírený displej	Režim Rozšírený displej môžete použiť na zobrazenie obrazoviek s údajmi z vašich hodínok epix na kompatibilnom zariadení Edge počas jazdy alebo triatlonu.
Externý monitor srdcového tepu	Môžete použiť externý monitor srdcového tepu, ako je napríklad HRM-Pro alebo HRM-Dual [™] , a zobrazíť údaje o srdcovom tepe počas vašich aktivít. Niektoré monitory srdcového tepu dokážu tiež

Typ snímača	Opis
	ukladať údaje alebo poskytovať informácie o dynamike behu (strana 59).
Krokomer	Krokomer môžete použiť na zaznamenávanie tempa a vzdialenosti namiesto systému GPS, keď trénujete v interiéri alebo v prípade slabého signálu GPS.
Slúchadlá	Pomocou slúchadiel Bluetooth môžete počuť hudbu, ktorú máte nahratú v svojich hodinách epix (strana 66).
inReach	Funkcia diaľkového ovládača inReach umožňuje ovládať zariadenie inReach pomocou hodín epix (strana 60).
Svetlá	Na zdokonalenie svojho prehľadu o situácii môžete použiť Inteligentné cyklo-svetlá Varia™.
O2 vo svaloch	Na zobrazenie údajov o hemoglobíne a saturácii kyslíka v svaloch počas tréningu môžete použiť snímač kyslíka privádzaného do svalov.
Výkon	Na zobrazenie údajov o výkone na svojich hodinách môžete použiť merač výkonu, ako je napr. Rally™ a Vector™. Zóny výkonu môžete upraviť tak, aby zodpovedali vašim cieľom a schopnostiam (strana 74), alebo použite upozornenia rozsahu, ktoré

Typ snímača	Opis
	sa aktivujú, keď dosiahnete určenú zónu výkonu (strana 24).
Radar	Na zdokonalenie svojho prehľadu o situácii a odosielanie upozornení na približujúce sa vozidlá môžete použiť zadný radar Varia na bicykel.
RD Pod	Na zaznamenanie údajov o dynamike behu a ich zobrazenie na hodinách môžete použiť zariadenie Running Dynamics Pod (strana 59).
Prehadzovanie	Na zobrazenie informácií o prehadzovaní prevodov počas jazdy môžete použiť elektronické radenie. Keď sú snímače v režime úprav, hodinky epix zobrazujú aktuálne nastavené hodnoty.
Shimano Di2	Na zobrazenie informácií o prehadzovaní prevodov počas jazdy môžete použiť systém elektronického radenia Shimano® Di2™. Keď sú snímače v režime úprav, hodinky epix zobrazujú aktuálne nastavené hodnoty.
Inteligentný trénažér	Hodinky môžete používať s interiérovým inteligentným cyklotrenažérom na simuláciu odporu počas sledovania dráhy, jazdy alebo cvičenia (strana 10).
Rýchlosť/ka dencia	K bicyklu môžete pripojiť snímače rýchlosti alebo

Typ snímača	Opis
	kadencie a zobrazíť namerané údaje počas jazdy. Ak je to potrebné, môžete manuálne zadať obvod vášho kolesa (strana 111).
Snímač Tempe	Teplotný snímač tepe™ môžete pripevniť na bezpečnostnú pásku alebo pútko, kde bude vystavený okolitému vzduchu a tak slúžiť ako stály zdroj poskytovania presných údajov o teplote.
VIRB	Funkcia diaľkového ovládača VIRB vám umožní ovládať akčnú kameru VIRB pomocou vašich hodínok (strana 61).
Umiestnenie laseru XERO	Môžete zobrazíť a zdieľať informácie o umiestnení lasera zo zariadenia Xero (strana 62).

Párovanie bezdrôtových snímačov

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

- Počas párovania monitora srdcového tepu si nasadíte monitor srdcového tepu. Monitor srdcového tepu odosiela alebo prijíma informácie až po jeho nasadení.
- Hodinky umiestnite do vzdialenosti 3 m (10 stôp) od snímača.

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

- Podržte tlačidlo **MENU**.
- Vyberte položky **Snímače a doplnky > Pridať nové**.
- Vyberte možnosť:
 - Vyberte položku **Vyhľadať všetky snímače**.
 - Vyberte typ snímača.

Po spárovaní snímača s vašimi hodinkami sa zmení stav snímača zHľadá sa na Pripojené. Údaje snímača sa zobrazia v slučke obrazovky s údajmi alebo vo vlastnom dátovom poli. Môžete si prispôbiť voliteľné údajové polia (strana 18).

Dynamika behu

Na získanie aktuálnej spätnej väzby o vašej bežeckej forme môžete použiť kompatibilné zariadenie epix spárované s príslušenstvom HRM-Pro alebo iným príslušenstvom na zisťovanie dynamiky behu.

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

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

Vertikálna oscilácia: vertikálna oscilácia predstavuje silu odrazov počas behu. Zobrazuje vertikálny pohyb trupu meraný v centimetroch.

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

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

Pomer doby kontaktu so zemou: pomer doby kontaktu so zemou zobrazuje

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

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

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


Tréning s funkciou dynamiky behu

Skôr než si budete môcť zobrazíť dynamiku behu, musíte si nasadiť príslušenstvo pre dynamiku behu, ako napríklad príslušenstvo HRM-Pro, a spárovať ho s vaším zariadením (strana 59).

- 1 Podržte tlačidlo **MENU**.
- 2 Vyberte položku **Aktivity a aplikácie**.
- 3 Vyberte aktivitu.
- 4 Zvoľte nastavenia aktivity.
- 5 Vyberte položku **Obrazovky s údajmi > Pridať nové**.
- 6 Vyberte obrazovku s údajmi dynamiky behu.
POZNÁMKA: obrazovky dynamiky behu nie sú k dispozícii pre všetky aktivity.
- 7 Chodte si zabehať (strana 4).
- 8 Stlačením tlačidla **UP** alebo **DOWN** zobrazíte obrazovky dynamiky behu, ktoré zobrazujú vaše metríky.

Tipy pre prípad chýbajúcich údajov dynamiky behu

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

- Uistite sa, že máte príslušenstvo na zisťovanie dynamiky behu, napr. príslušenstvo HRM-Pro. Príslušenstvo s podporou funkcií dynamiky behu má na prednej strane modulu .

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

Dialkový ovládač inReach

Funkcia dialkového ovládača inReach umožňuje ovládať zariadenie inReach pomocou zariadenia epix. Kompatibilné zariadenie inReach si môžete kúpiť na stránke buy.garmin.com.

Používanie dialkového ovládača inReach

Pred použitím funkcie dialkového ovládača inReach je potrebné pridať pohľad inReach do slučky pohľadov (strana 37).

- 1 Zapnite zariadenie inReach.
- 2 Na hodinkách epix stlačením tlačidla **UP** alebo **DOWN** na obrazovke vzhľadu hodín zobrazte pohľad inReach.
- 3 Stlačením tlačidla **START** vyhľadajte svoje zariadenie inReach.
- 4 Stlačením tlačidla **START** spárujte svoje zariadenie inReach.
- 5 Stlačte tlačidlo **START** a vyberte požadovanú možnosť:
 - Ak chcete odoslať správu SOS, vyberte položku **Spustiť signál SOS**.
POZNÁMKA: funkciu SOS by ste mali používať len v skutočnej núdzovej situácii.
 - Ak chcete odoslať textovú správu, vyberte položku **Správy > Nová správa**, vyberte kontakty, ktorým ju adresujete, a zadajte text správy

alebo vyberte niektorú z možností rýchleho textu.

- Ak chcete odoslať prednastavenú správu, vyberte položku **Poslať predvolené** a vyberte správu zo zoznamu.
- Ak chcete zobraziť časovač a prejdenú vzdialenosť počas aktivity, vyberte položku **Sledovanie**.

Diaľkový ovládač VIRB

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

Ovládanie VIRB akčnej kamery

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

- 1 Zapnite VIRB fotoaparát.
- 2 Spárujte kameru VIRB s hodinkami epix (strana 59).
Pohľad VIRB sa automaticky pridá do slučky pohľadov.
- 3 Stlačením tlačidla **UP** alebo **DOWN** na obrazovke vzhľadu hodín zobrazíte pohľad VIRB.
- 4 V prípade potreby počkajte, kým sa hodinky pripoja ku kamere.
- 5 Vyberte možnosť:
 - Ak chcete zaznamenať video, vyberte položku **Spustiť záznam**. Na obrazovke zariadenia epix 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*.

- 1 Zapnite VIRB kameru.
- 2 Spárujte kameru VIRB s hodinkami epix (strana 59).
Keď je kamera spárovaná, obrazovka s údajmi VIRB sa automaticky pridá do aktivít.
- 3 Počas aktivity môžete stlačením tlačidla **UP** alebo **DOWN** zobrazíť obrazovku s údajmi VIRB.
- 4 V prípade potreby počkajte, kým sa hodinky pripoja ku kamere.
- 5 Podržte tlačidlo **MENU**.
- 6 Vyberte položku **VIRB**.
- 7 Vyberte možnosť:
 - Ak chcete ovládať kameru prostredníctvom časovača aktivity, vyberte položky **Nastavenia > Režim záznamu > Spu./zast. časov.**
POZNÁMKA: zaznamenávanie videa sa automaticky spustí alebo zastaví, keď spustíte alebo zastavíte aktivitu.
 - Ak chcete ovládať kameru prostredníctvom možností ponuky,

vyberte položky **Nastavenia > Režim záznamu > Manuálne**.

- Ak chcete video zaznamenať manuálne, vyberte položku **Spustiť záznam**.
Na obrazovke zariadenia epix 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**.

Xero Nastavenia polohy lasera

Skôr ako budete môcť prispôbiť nastavenia polohy lasera, musíte spárovať kompatibilné zariadenie Xero (strana 59).

Podržte tlačidlo **MENU** a vyberte položky **Snímače a doplnky > Umiestnenie laseru XERO > Umiestnenia lasera**.

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

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

Mapa

Vaše zariadenie dokáže zobrazíť viacero typov údajov máp Garmin vrátane topografických vrstevníc, blízkych bodov záujmu, máp lyžiarskych stredísk a golfových ihrísk. Na prevzatie ďalších máp

alebo správu úložiska máp môžete použiť funkciu Správca máp.

Ak si chcete zakúpiť ďalšie mapy a zobraziť informácie o kompatibilitate, prejdite na stránku garmin.com/maps.

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

Zobrazenie mapy

- 1 Vyjdite von a spustíte aktivitu GPS (strana 4).
- 2 Stlačením tlačidiel **UP** alebo **DOWN** sa presuňte na obrazovku mapy.
- 3 Vyberte niektorú možnosť posúvania a priblíženia mapy:
 - Ak chcete používať dotykovú obrazovku, ťuknite na mapu, ťuknutím a potiahnutím umiestnite krížik a stlačením tlačidla **UP** alebo **DOWN** priblížte alebo oddiaľte.
 - Ak chcete používať tlačidlá, podržte tlačidlo **MENU**, vyberte položku **Posun/Zoom** a stlačením tlačidla **UP** alebo **DOWN** priblížte alebo oddiaľte.
- 4 Podržaním tlačidla **START** vyberte bod označený krížikom.

Uloženie polohy alebo navigovanie na polohu na mape

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

- 1 Na mape vyberte požadovanú možnosť:
 - Ak chcete používať dotykovú obrazovku, ťuknite na mapu, ťuknutím a potiahnutím umiestnite krížik a stlačením tlačidla **UP** alebo **DOWN** priblížte alebo oddiaľte.

- Ak chcete používať tlačidlá, podržte tlačidlo **MENU**, vyberte položku **Posun/Zoom** a stláčaním tlačidla **UP** alebo **DOWN** priblížte alebo oddiaľte.

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



- 2 Posúvajte a približujte mapu, čím vycentrujete požadované miesto v krížiku.
- 3 Podržaním tlačidla **START** vyberte bod označený krížikom.
- 4 V prípade potreby vyberte blízky bod záujmu.
- 5 Vyberte možnosť:
 - Ak chcete spustiť navigáciu na danú polohu, vyberte položku **Chod'**
 - Na uloženie polohy vyberte možnosť **Uložiť polohu**.
 - Ak chcete zobraziť informácie o danej polohe, vyberte položku **Prehľad**.

Navigácia s funkciou V okolí

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

POZNÁMKA: mapové údaje nainštalované vo vašom zariadení musia obsahovať body záujmu, aby bolo možné k nim navigovať.

- 1 Počas zobrazenia mapy podržte tlačidlo **MENU**.
- 2 Vyberte možnosť **V okolí**.

Na mape sa zobrazia ikony indikujúce body záujmu a zemepisné body.

- 3 Stlačením tlačidiel **UP** alebo **DOWN** vyznačíte časť mapy.
 - 4 Stlačte tlačidlo **STOP**.
- Zobrazí sa zoznam bodov záujmu a zemepisných bodov v označenej časti mapy.
- 5 Vyberte polohu.
 - 6 Vyberte možnosť:

- Ak chcete spustiť navigáciu k danej polohe, vyberte položku **Chod'**
- Miesto zobrazíte na mape výberom položky **Mapa**.
- Na uloženie miesta vyberte možnosť **Uložiť polohu**.
- Ak chcete zobraziť informácie o danom mieste, vyberte položku **Prehľad**.

Nastavenia mapy

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

POZNÁMKA: v prípade potreby môžete namiesto použitia systémových nastavení prispôsobiť nastavenia mapy pre konkrétne činnosti (strana 24).

Podržte položku **MENU** a vyberte položku **Mapa**.

Správca máp: zobrazí verzie prevzatých máp a umožní prevziať ďalšie mapy (strana 64).

Téma mapy: nastaví mapu tak, aby zobrazovala údaje optimalizované pre váš typ aktivity (strana 64).

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

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

zobrazí váš aktuálny smer pohybu v hornej časti obrazovky.

Používateľské lokality: zobrazí alebo skryje uložené polohy na mape.

Segmenty: zobrazí alebo skryje segmenty ako farebnú čiaru na mape.

Vrstevnice: zobrazí alebo skryje čiary vrstevníc na mape.

Záznam trasy: zobrazí alebo skryje záznam trasy alebo prejdenú trasu ako farebnú čiaru na mape.

Farba trasy: mení farbu záznamu trasy.

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.

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

Lodná doprava: nastaví mapu, aby zobrazovala údaje v námornom režime (strana 64).

Obnoviť motív: umožňuje obnoviť nastavenia predvolených motívov máp, ktoré boli odstránené z hodínok.

Správa máp

Keď hodinky pripojíte k sieti Wi-Fi, môžete si prevziať mapy pre ďalšie regióny. Ak chcete zvýšiť dostupný ukladací priestor zariadenia, môžete tiež odstrániť mapy.

- 1 Podržte tlačidlo **MENU**.
- 2 Vyberte položku **Mapa > Správca máp**.
- 3 Vyberte kategóriu máp.
- 4 Vyberte možnosť:

- Ak chcete prevziať mapu, vyberte položku **Pridať mapu**, vyberte mapu, stlačte tlačidlo **START** a vyberte položku **Prevziať**.

POZNÁMKA: v záujme zabránenia vybitiu batérie hodinky odložia sťahovanie máp na neskôr a sťahovanie sa spustí po pripojení hodínok k externému zdroju napájania.

- Ak chcete odstrániť mapu, stlačte tlačidlo **START** a vyberte položku **Odstrániť**.

Témy mapy

Tému mapy môžete zmeniť tak, aby sa zobrazovali údaje optimalizované pre typ vašej aktivity.

Podržte tlačidlo **MENU** a vyberte položku **Mapa > Téma mapy**.

Žiadne: používa preferencie z nastavení systémovej mapy bez použitia ďalšej témy.

Lodná doprava: nastaví mapu tak, aby zobrazovala údaje v námornom režime.

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

Tmavé: nastaví mapu tak, aby zobrazovala údaje na tmavom pozadí pre lepšiu viditeľnosť v noci.

Oblúbenosť: zvyrazňuje najpopulárnejšie cesty alebo chodníky na mape.

Lyžiarske stredisko: nastaví mapu tak, aby okamžite zobrazovala najdôležitejšie lyžiarske údaje.

Nastavenia námorných máp

Môžete prispôbiť, ako bude vyzeráť mapa v námornom režime.

Podržte položku **MENU** a vyberte položky **Mapa > Lodná doprava**.

Údaje o hĺbke: umožňuje meranie hĺbky na mape.

Svetelné sektory: zobrazí a umožní konfiguráciu zvlhľadu sektorových svetiel na mape.

Nastavenie symbolu: nastaví symboly na mape v námornom režime. Možnosť

NOAA zobrazí mapové symboly Národného úradu pre oceán a atmosféru. Možnosť Medzinárodná zobrazí mapové symboly Medzinárodnej asociácie majákových úradov.

Hudba



POZNÁMKA: táto časť obsahuje tri rôzne možnosti prehrávania hudby v hodinách epix.

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

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

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 položku  alebo .
- 2 Zvoľte položku **Zariadenia Garmin** a vyberte vaše hodinky.
- 3 Vyberte položky **Hudba > Poskytovatelia hudby**.
- 4 Vyberte možnosť:
 - Ak sa chcete pripojiť k nainštalovanému poskytovateľovi, vyberte poskytovateľa a postupujte podľa pokynov na obrazovke.
 - Ak sa chcete pripojiť k novému poskytovateľovi, vyberte položku **Získať hudobné aplikácie**, vyhľadajte poskytovateľa a

postupujte podľa pokynov na obrazovke.

Preberanie audio obsahu od externého poskytovateľa

Pred prevzatím audio obsahu od poskytovateľa tretej strany sa musíte pripojiť ku sieti Wi-Fi (strana 69).

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


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

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 epix preniesť vlastné zvukové súbory, ako sú súbory .mp3 a .m4a. Ďalšie informácie nájdete na stránke garmin.com/musicfiles.

- 1 Zariadenie pripojte k počítaču pomocou pribaleného kábla USB.
- 2 Na počítači otvorte aplikáciu Garmin Express, vyberte svoje zariadenie a potom položku **Hudba**.

TIP: na počítačoch Windows® môžete vybrať  a 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 začiarňavacie políčka pri zvukových súboroch a vyberte položku **Odoslať do zariadenia**.
- 5 V prípade potreby vyberte v zozname epix kategóriu, následne označte začiarňavacie políčka a výberom položky **Odstrániť zo zariadenia** odstránite zvukové súbory.








Počúvanie hudby

- 1 Ak na ktorejkoľvek obrazovke podržíte tlačidlo **DOWN**, otvorí sa ponuka ovládania hudby.
- 2 V prípade potreby pripojte slúchadlá prostredníctvom technológie Bluetooth (strana 66).
- 3 Podržíte tlačidlo **MENU**.
- 4 Vyberte položku **Poskytovateľa hudby** a potom vyberte možnosť:
 - Ak chcete počúvať hudbu prevzatú do hodínok z počítača, vyberte možnosť **Moja hudba** (strana 65).
 - Ak chcete prehrávanie hudby ovládať na telefóne, vyberte položku **Ovládať v tel..**
 - Ak chcete počúvať hudbu od poskytovateľa tretej strany, vyberte názov poskytovateľa a vyberte zoznam skladieb.
- 5 Vyberte položku ►.

Ovládacie prvky prehrávania hudby

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

- Výberom zobrazíte ďalšie ovládacie prvky prehrávania hudby.

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

Pripojenie slúchadiel Bluetooth

Ak chcete počúvať hudbu, ktorú máte nahrať v svojich hodinkách epix, musíte pripojiť slúchadlá pomocou technológie Bluetooth.

- 1 Slúchadlá sa musia nachádzať vo vzdialenosti do 2 m (6,6 stopy) od hodínok.
- 2 Spustite režim párovania na slúchadlách.
- 3 Podržíte tlačidlo **MENU**.
- 4 Vyberte položku **Hud. > Slúchadlá > Pridať nové**.
- 5 Vyberte slúchadlá a dokončíte proces párovania.

Zmena zvukového režimu

Režim prehrávania hudby môžete zmeniť zo stereofónneho na monofónny.

- 1 Podržte tlačidlo **MENU**.
- 2 Vyberte položku **Hud. > Zvuk**.
- 3 Vyberte možnosť.

Pripojenie

Funkcie pripojenia sú pre hodinky dostupné, keď ich spárujete s kompatibilným telefónom (strana 67). Ďalšie funkcie sú k dispozícii, keď pripojíte hodinky k sieti Wi-Fi (strana 69).

Funkcie pripojenia telefónu

Funkcie pripojenia telefónu sú pre hodinky epix dostupné, keď ich spárujete pomocou aplikácie Garmin Connect (strana 67).



- Funkcie aplikácií z aplikácie Garmin Connect, aplikácie Connect IQ a ďalších (strana 69)
- Pohľady (strana 35)
- Funkcie ponuky ovládacích prvkov (strana 48)
- Bezpečnostné a monitorovacie funkcie (strana 74).
- Interakcie s telefónom, ako sú napr. upozornenia (strana 67)

Párovanie telefónu

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

- 1 Z obchodu s aplikáciami v telefóne nainštalujte aplikáciu Garmin Connect a otvorte ju.
- 2 Vyberte možnosť na spustenie režimu párovania na hodinkách:
 - Keď sa počas prvotného nastavenia zobrazí výzva na spárovanie so telefónom, vyberte možnosť **Áno**.
 - Ak ste už proces párovania preskočili, podržte tlačidlo **MENU** a vyberte možnosť **Spárovať telefón**.

- 3 Vyberte možnosť prídania hodín do konta:

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

Povolenie upozornení Bluetooth

Skôr ako bude možné povoliť upozornenia, musíte hodinky spárovať s kompatibilným telefónom (strana 67).

- 1 Podržte tlačidlo **MENU**.
- 2 Vyberte položky **Pripojenie > Telefón > Smart upozornenia > Stav > Zapnúť(é)**.
- 3 Vyberte položku **Všeobecné použitie** alebo **Počas aktivity**.
- 4 Vyberte typ upozornenia.
- 5 Vyberte preferencie, čo sa týka stavu, zvuku, súkromia a časového limitu.
- 6 Stlačte tlačidlo **BACK**.
- 7 Vyberte položku **Podpis** na prídanie podpisu v odpovediach textových správ.

Zobrazenie upozornení

- 1 Ak chcete zobraziť náhľad na upozornenia, na obrazovke vzhľadu hodín stlačte tlačidlo **UP** alebo **DOWN**.
- 2 Stlačte tlačidlo **START**.
- 3 Vyberte požadované upozornenie.
- 4 Stlačením tlačidla **START** zobrazíte ďalšie možnosti.
- 5 Stlačením tlačidla **BACK** sa vrátite na predchádzajúcu obrazovku.

Prijatie prichádzajúceho hovoru

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

- Ak chcete prijať hovor, vyberte .

POZNÁMKA: ak chcete hovoriť s volajúcim, je potrebné používať pripojený telefón.

- Ak chcete odmietnuť hovor, vyberte ☎.
- Ak chcete odmietnuť hovor a okamžite poslať aj odpoveď v textovej správe, vyberte **Odpovedať** a potom správu zo zoznamu.

POZNÁMKA: táto funkcia je k dispozícii iba v prípade, ak sú vaše hodinky pripojené k telefónu Android™ pomocou technológie Bluetooth.

Odpovedanie na textové správy

POZNÁMKA: táto funkcia je k dispozícii len pre telefóny so systémom Android.

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

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

- 1 Ak chcete zobrazíť náhľad na upozornenia, na obrazovke vzhľadu hodín stlačte tlačidlo **UP** alebo **DOWN**.
- 2 Stlačte tlačidlo **START** a vyberte upozornenie textovou správou.
- 3 Stlačte tlačidlo **START**.
- 4 Vyberte možnosť **Odpovedať**.
- 5 Vyberte správu zo zoznamu.

Telefón pošle vybratú správu ako SMS.

Správa upozornení

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

Vyberte možnosť:

- Ak používate hodinky iPhone®, prejdite do nastavení upozornení

iOS®, kde vyberte položky, ktoré sa majú na hodinkách zobraziť.

- Ak používate telefón so systémom Android z aplikácie Garmin Connect, vyberte položku **Nastavenia** > **Upozornenia**.

Vypnutie Bluetooth pripojenia telefónu

Pripojenie telefónu Bluetooth môžete vypnúť z ponuky ovládacích prvkov.

POZNÁMKA: v ponuke ovládacích prvkov môžete pridávať možnosti (strana 50).

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

Zapnutie a vypnutie upozornení na pripojenie alebo odpojenie telefónu

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

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

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

Prehrávanie zvukových signálov počas aktivity

Zariadeniu epix môžete povoliť prehrávanie motivačných hlásení o stave počas behu alebo inej aktivity. Zvukové signály na prepojených slúchadlách využívajú technológiu Bluetooth (ak je k dispozícii). Inak sa zvukové signály prehrávajú na vašom smartfóne spárovanom prostredníctvom aplikácie Garmin Connect. Počas zvukového signálu zariadenie alebo smartfón stlmí primárny zvuk, aby sa prehralo hlásenie.

POZNÁMKA: táto funkcia nie je dostupná pre všetky aktivity.

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

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

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

Aplikácie telefónu a aplikácie počítača

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

Garmin Connect

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

životného štýlu vrátane behu, jazdenia, plávania, triatlonu a ďalších aktivít. Ak si chcete vytvoriť bezplatný účet, môžete si aplikáciu stiahnuť z obchodu s aplikáciami vo vašom telefóne (garmin.com /connectapp), alebo prejdite na stránku connect.garmin.com.

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

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

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



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

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

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

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

Používanie aplikácie Garmin Connect

Po spárovaní hodínok s telefónom (strana 67) môžete pomocou aplikácie Garmin Connect nahráť všetky údaje aktivít do svojho účtu Garmin Connect.

- 1 Skontrolujte, či je v telefóne spustená aplikácia Garmin Connect.
- 2 Hodinky umiestnite do vzdialenosti maximálne 10 m (30 stôp) od telefónu. Hodinky automaticky synchronizujú údaje s aplikáciou Garmin Connect a vašim účtom Garmin Connect.

Aktualizácia softvéru prostredníctvom aplikácie Garmin Connect

Pred aktualizáciou softvéru prostredníctvom aplikácie Garmin Connect je potrebné disponovať účtom Garmin Connect a spárovať hodinky s kompatibilným telefónom (strana 67).

Synchronizujte hodinky s aplikáciou Garmin Connect (strana 70).

Keď je k dispozícii nový softvér, aplikácia Garmin Connect automaticky odošle aktualizáciu do hodínok. Aktualizácia sa vykoná, keď hodinky aktívne nepoužívate. Po dokončení aktualizácie sa hodinky reštartujú.

Používanie funkcie Garmin Connect na vašom počítači

Aplikácia Garmin Express pripojí vaše hodinky 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 hodínok údaje,

ako napríklad cvičenia alebo tréningové plány. Môžete tiež pridať hudbu do svojich hodínok (strana 65). Taktiež môžete inštalovať aktualizácie softvéru hodínok a spravovať svoje aplikácie Connect IQ.

- 1 Hodinky 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.

Aktualizácia softvéru prostredníctvom Garmin Express

Pred aktualizáciou softvéru hodínok si musíte stiahnuť a nainštalovať aplikáciu Garmin Express a pridať vaše hodinky (strana 70).

- 1 Hodinky pripojte k počítaču pomocou kábla USB.

Keď bude k dispozícii nová verzia softvéru, aplikácia Garmin Express ju odošle do vašich hodínok.

- 2 Keď aplikácia Garmin Express dokončí odosielanie aktualizácie, odpojte hodinky od počítača.

Vaše hodinky nainštalujú aplikáciu.

Funkcie Connect IQ

Do hodínok môžete pridať funkcie Connect IQ od spoločnosti Garmin a iných poskytovateľov pomocou aplikácie Connect IQ (garmin.com/connectiqapp). Svoje hodinky si môžete prispôsobiť pomocou zhládov hodín, aplikácií zariadenia, dátových polí a poskytovateľov hudby.

Vzhľady hodín: umožňuje prispôsobiť vzhľad hodín.

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

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

Hudba: slúži na pridanie poskytovateľov hudby do vašich hodínok.

Preberanie funkcií Connect IQ

Pred prevzatím funkcií z aplikácie Connect IQ musíte hodinky epix spárovať s telefónom (strana 67).

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

Preberanie funkcií Connect IQ pomocou počítača

- 1 Pripojte 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.

Garmin Explore™

Webová lokalita Garmin Explore a mobilná aplikácia vám umožňujú plánovať výlety a používať cloudové úložisko pre vaše zemepisné body, cesty a trasy. Ponúkajú rozšírené možnosti plánovania online aj offline a umožňujú vám zdieľať a synchronizovať údaje s vašim kompatibilným zariadením Garmin. Pomocou mobilnej aplikácie si môžete stiahnuť mapy, aby ste k nim mali prístup aj offline, a potom navigovať kdekoľvek bez použitia mobilných dát.

Aplikáciu Garmin Exploresi môžete stiahnuť z obchodu s aplikáciami vo vašom telefóne

(garmin.com/exploreapp) alebo môžete prejsť na webovú lokalitu explore.garmin.com.

Aplikácia Garmin Golf™

Aplikácia Garmin Golf umožňuje nahráť skóre karty pomocou kompatibilného zariadenia Garmin a zobrazíť podrobnú štatistiku a analýzy úderov. Pomocou aplikácie Garmin Golf môžu hráči golfu navzájom súperiť na rôznych ihriskách. K dispozícii sú tabuľky lídrov pre viac ako 42 000 ihrísk, ku ktorým sa môže ktokoľvek pripojiť. Môžete nastaviť turnajovú udalosť a pozvať hráčov, aby s vami súťažili.

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

Profil používateľa

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

Nastavenie vášho profilu používateľa

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

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

Informácie o zónach srdcového tepu

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

Kondičné ciele

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

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

Ak poznáte svoj maximálny srdcový tep, na stanovenie tej najlepšej zóny na vaše kondičné ciele môžete použiť tabuľku (strana 73).

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

Nastavenie zón srdcového tepu

Na určenie vašich predvolených zón srdcového tepu 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 **MENU**.
- 2 Vyberte položku **Profil používateľa > Srdcový tep**.
- 3 Vyberte položku **Max. srdcový tep** a zadajte váš maximálny srdcový tep. Funkciu Automatická detekcia môžete používať na automatické zaznamenávanie vášho maximálneho srdcového tepu počas aktivity.

4 Vyberte položky **Prah laktátu > Zadajte manuálne** a zadajte váš srdcový tep pri prahu laktátu.

Môžete vykonať asistovaný test na určenie vášho prahu laktátu (strana 42). Funkciu Automatická detekcia môžete používať na automatické zaznamenávanie vášho prahu laktátu počas aktivity.

5 Vyberte položku **Pokojevý 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 zobraziť a upraviť zóny na základe počtu úderov za minútu, vyberte možnosť **ÚDERY/MIN..**
- Ak chcete zobraziť a upraviť zóny ako percentuálny pomer maximálneho srdcového tepu, vyberte položku **%Max. ST**.
- Ak chcete zobraziť a upraviť zóny ako percentuálny pomer rezervy srdcového tepu (maximálny srdcový tep mínus srdcový tep v pokoji), vyberte položku **%HRR**.
- Ak chcete zobraziť a upraviť zóny ako percentuálny pomer srdcového

tepu pri prahu laktátu, vyberte položku **% srdc. tepu. prahu lakt..**

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 (strana 72).
- 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

Zóna	% maximálneho srdcového tepu	Vnímaná námaha	Výhody
2	60 – 70 %	Pozvoľné tempo, mierne hlbšie dýchanie, rozhovor stále možný	Základný kardiovaskulárny tréning, dobré tempo zotavovania
3	70 – 80 %	Priemerné tempo, náročnejšie udržiavanie rozhovoru	Zlepšovanie aeróbnej kapacity, optimálny kardiovaskulárny tréning
4	80 – 90 %	Rýchle tempo, ktoré môže byť mierne náročné, intenzívne dýchanie	Zlepšovanie aeróbnej kapacity a prahu, zlepšovanie rýchlosti
5	90 – 100 %	Šprintovanie, dlhodobejšie neudržateľné tempo, namáhavé dýchanie	Anaeróbný tréning a odolnosť svalstva, zvyšovanie sily

Nastavenie zón výkonu

Zóny výkonu používajú predvolené hodnoty založené na pohlaví, váhe a priemerných schopnostiach a nemusia sa zhodovať s vašimi osobnými schopnosťami. Ak poznáte svoju hodnotu funkčného prahového výkonu (FTP), 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 **MENU**.
- 2 Vyberte položku **Profil používateľa > Zóny výkonu**.
- 3 Vyberte aktivitu.
- 4 Vyberte položku **Založené na**.
- 5 Vyberte možnosť:
 - Ak chcete zobraziť a upraviť zóny vo wattoch, vyberte možnosť **Watty**.
 - Ak chcete zobraziť a upraviť zóny ako percentuálny pomer svojho funkčného prahového výkonu, vyberte položku **% FTP**.
- 6 Na aktiváciu automatického zisťovania vášho funkčného prahového výkonu

(FTP) počas aktivity vyberte položku **FTP automatickej detekcie**.

- 7 Vyberte položku **FTP** a zadajte svoju hodnotu FTP.
- 8 Vyberte zóny a zadajte hodnoty pre jednotlivé zóny.
- 9 V prípade potreby vyberte položku **Minimum** a zadajte minimálnu hodnotu výkonu.

Bezpečnostné a monitorovacie funkcie

UPOZORNENIE

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

Hodinky epix disponujú bezpečnostnými a monitorovacími funkciami, ktoré je potrebné nakonfigurovať prostredníctvom aplikácie Garmin Connect.

OZNÁMENIE

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

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

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

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

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

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

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

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

Pridávanie kontaktov pre prípad núdze

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

- 1 V aplikácii Garmin Connect vyberte položku  alebo .

- 2 Vyberte položky **Bezpečnosť a sledovanie > Bezpečnostné funkcie > Núdzové kontakty > Pridajte núdzové kontakty**.

- 3 Postupujte podľa pokynov na obrazovke.

Pridanie kontaktov

Do aplikácie Garmin Connect môžete pridať až 50 kontaktov. Kontaktné e-mailové adresy môžete používať pre funkciu LiveTrack. Tri z týchto kontaktov môžete použiť ako kontakty pre prípad núdze (strana 75).

- 1 V aplikácii Garmin Connect vyberte možnosť  alebo .

- 2 Vyberte položku **Kontakty**.

- 3 Postupujte podľa pokynov na obrazovke.

Po pridaní kontaktov musíte údaje synchronizovať, aby sa zmeny použili na zariadení epix (strana 70).

Zapnutie a vypnutie funkcie rozpoznania nehôd

- 1 Na úvodnej obrazovke hodínok podržte tlačidlo **MENU**.

- 2 Vyberte položky **Bezpečnosť a sledovanie > Rozpoznanie dopr. udalosti**.

- 3 Vyberte aktivitu GPS.

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

Keď vaše hodinky epix s pripojeným telefónom rozoznajú nehodu, aplikácia Garmin Connect môže poslať automatickú SMS správu a e-mail s vašim menom a polohou z GPS vašim núdzovým kontaktom. Na zrušenie správy máte 15 sekúnd.

Žiadosť o pomoc

Aby ste mohli požiadať o pomoc, musíte najskôr nastaviť svoje núdzové kontakty (strana 75).

- 1 Podržte tlačidlo **LIGHT**.

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

Spustenie relácie GroupTrack

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 epix. Ak majú vaše kontakty iné kompatibilné zariadenie, môžete ich vidieť na mape. Iné zariadenia nemusia byť schopné zobrazíť jazdcov GroupTrack na mape.

- 1 Vyjdite von a zapnite zariadenie epix.
- 2 Spárujte svoj smartfón so zariadením epix (strana 67).
- 3 Na zariadení epix podržte položku **MENU** a výberom položiek **Bezpečnosť a sledovanie > GroupTrack > Zobrazíť na mape** zapnite zobrazenie kontaktov na obrazovke s mapou.
- 4 V ponuke nastavení v aplikácii Garmin Connect vyberte položky **Bezpečnosť a sledovanie > LiveTrack > ⋮ > Nastavenia > GroupTrack**.
- 5 Vyberte možnosť **Všetky pripojenia**.
- 6 Vyberte možnosť **Spustiť LiveTrack**.
- 7 Na zariadení epix spustíte aktivitu.
- 8 Posúvajte mapu na zobrazenie vašich kontaktov.

TIP: na mape môžete podržať položku **MENU** a vybrať **Pripojenia v blízkosti** s cieľom zobraziť vzdialenosť, smer a informácie 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 epix 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 (strana 19).

Nastavenia GroupTrack

Podržte tlačidlo **MENU** a vyberte položky **Bezpečnosť a sledovanie > GroupTrack**.

Zobrazíť na mape: umožňuje zobraziť kontakty na mape počas relácie GroupTrack.

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

Nastavenia položky Zdravie a zdravý životný štýl

Podržte tlačidlo **MENU** a vyberte položky **Zdravie a wellness**.

Srdcový tep: umožňuje prispôbiť nastavenia monitora srdcového tepu na zápästí (strana 52).

Režim pulzovej oxymetrie: umožňuje vybrať režim pulzovej oxymetrie (strana 54).

Upozornenie na pohyb: povoľuje alebo zakazuje funkciu Upozornenie na pohyb (strana 77).

Upozornenia cieľa: umožňuje zapnúť alebo vypnúť upozornenia na cieľ, prípadne ich vypnúť iba počas aktivít. Upozornenia na cieľ sa zobrazujú pre denný cieľ prejdejších krokov, denný cieľ

vyšliapaných poschodí a týždenný cieľ minút intenzívneho cvičenia.

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

Automatický cieľ

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

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

Používanie upozornenia na pohyb

Dlhodobé sedenie môže mať za následok nežiaduce metabolické zmeny. Upozornenie na pohyb vám pripomenie, že sa nemáte prestať hybať. Po jednej hodine nečinnosti sa zobrazí červená lišta a hlásenie **Hýbte sa!** Ďalšie segmenty sa budú zobrazovať každých po 15 minútach bez aktivity. Ak sú zapnuté zvukové tóny, zariadenie zároveň pípa alebo vibruje (strana 84).

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

Minúty intenzívneho cvičenia

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

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

Naberanie minút intenzívneho cvičenia

Hodinky epix vypočítavajú minúty intenzívnej aktivity porovnávaním údajov o vašom srdcovom tepe s vašim priemerným srdcovým tepom v pokoji. Ak je meranie tepu vypnuté, hodinky vypočítavajú minúty stredne intenzívnej aktivity analýzou počtu vašich krokov za minútu.

- Najpresnejší výpočet minút intenzívnej aktivity získate, ak spustíte časovanú aktivitu.
- Ak chcete namerať čo najpresnejší srdcový tep v pokoji, hodinky noste celý deň aj celú noc.

Sledovanie spánku

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

POZNÁMKA: zdiemnutia sa do štatistík spánku nepočítajú. Pomocou režimu nerušenia môžete vypnúť oznámenia a upozornenia okrem budíkov (strana 48).

Používanie automatického sledovania spánku

- 1 Majte na sebe zariadenie aj počas spánku.
- 2 Nahrajte údaje zo sledovania vášho spánku na Garmin Connect lokalitu (strana 70).

Svoje štatistiky spánku si môžete pozrieť vo svojom účte Garmin Connect. Informácie o vašom spánku z poslednej noci si môžete zobrazíť na svojom epix zariadení (strana 35).

Navigácia

Zobrazenie a úprava vašich uložených polôh

TIP: polohu môžete uložiť z ponuky ovládacích prvkov (strana 48).

- 1 Na obrazovke vzhľadu hodiniek stlačte tlačidlo **START**.
- 2 Vyberte položku **Navigovať > Uložené polohy**.
- 3 Vyberte uloženú polohu.
- 4 Vyberte možnosť, ktorú chcete zobrazíť, alebo upravte podrobnosti o polohe.

Uloženie polohy duálnej súradnicovej siete

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

- 1 Prispôbte si tlačidlo alebo kombináciu tlačidiel pre funkciu **Súradnice 2x** (strana 86).
- 2 Ak chcete uložiť polohu duálnej súradnicovej siete, podržte tlačidlo alebo kombináciu tlačidiel, ktoré ste si prispôbili.
- 3 Čakajte, kým hodinky nájdu satelity.
- 4 Ak chcete uložiť polohu, stlačte tlačidlo **START**.
- 5 V prípade potreby stlačte tlačidlo **DOWN** a upravte podrobnosti o polohe.

Navigovanie do cieľa

Zariadenie môžete používať na navigáciu do cieľa alebo sledovanie dráhy.

- 1 Na obrazovke vzhľadu hodiniek stlačte tlačidlo **START**.
- 2 Vyberte aktivitu.
- 3 Podržte tlačidlo **MENU**.
- 4 Vyberte položku **Navigácia**.

- 5 Vyberte kategóriu.
- 6 Podľa výziev na obrazovke vyberiete cieľ.
- 7 Vyberte položku **Prejsť na**. Zobrazia sa navigačné informácie.
- 8 Stlačením tlačidla **START** spustíte navigáciu.

Navigácia do bodu záujmu

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

- 1 Na obrazovke vzhľadu hodiniek stlačte tlačidlo **START**.
- 2 Vyberte aktivitu.
- 3 Podržte tlačidlo **MENU**.
- 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** a zadajte názov.
- 6 Vyberte bod záujmu z výsledkov vyhľadávania.
- 7 Vyberte položku **Chod'**. Zobrazia sa navigačné informácie.
- 8 Stlačením tlačidla **START** spustíte navigáciu.

Navigácia do začiatočného bodu uloženej aktivity

Môžete sa späť navigovať k začiatočnému bodu 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 Na obrazovke vzhľadu hodiniek stlačte tlačidlo **START**.
- 2 Vyberte aktivitu.

- 3 Podržte tlačidlo **MENU**.
- 4 Vyberte položky **Navigácia > Aktivity**.
- 5 Vyberte aktivitu.
- 6 Vyberte položku **Späť na Štart** a 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.

Podrobné pokyny vám pomáhajú vrátiť sa späť do počiatočného bodu poslednej uloženej aktivity, ak máte podporovanú mapu alebo používate priame navádzanie. Na mape sa zobrazí línia od vašej aktuálnej polohy do počiatočného bodu poslednej uloženej aktivity, ak nepoužívate priame navádzanie.

POZNÁMKA: môžete spustiť časovač, aby zariadenie po uplynutí času neprešlo do režimu hodín.

- 7 Stlačte tlačidlo **DOWN** pre zobrazenie kompasu (voliteľné).

Šípka smeruje k počiatočnému bodu vašej aktivity.

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 stlačte tlačidlo **STOP**.
- 2 Vyberte položku **Späť na Štart** a 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.

Zobrazenie smerovania cesty

Môžete zobraziť zoznam podrobných smerovaní cesty.

- 1 Počas navigovania po ceste podržte tlačidlo **MENU**.
- 2 Vyberte položku **Podrobné**. Zobrazí sa zoznam podrobných smerovaní.
- 3 Stlačením tlačidla **DOWN** zobrazíte ďalšie smerovania.

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 obrazovke vzhľadu hodín stlačte tlačidlo **START**.
- 2 Vyberte aktivitu.

- 3 Podržte tlačidlo **MENU**.
- 4 Vyberte položku **Navigácia > Ukázať a ísť**.
- 5 Hornú časť hodiniek nasmerujte na objekt a stlačte tlačidlo **START**.
Zobrazia sa navigačné informácie.
- 6 Stlačením tlačidla **START** spustíte navigáciu.

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 (strana 86).

- 1 Na obrazovke vzhľadu hodiniek stlačte tlačidlo **START**.
- 2 Vyberte aktivitu.
- 3 Podržte tlačidlo **MENU**.
- 4 Vyberte položky **Navigácia > Posledný bod MOB**.
Zobrazia sa navigačné informácie.

Zastavenie navigácie

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

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

Vytvorenie okružnej trasy

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



- 1 Na obrazovke vzhľadu hodiniek stlačte tlačidlo **START**.
- 2 Vyberte položku **Beh** alebo **Bicyklovanie**.
- 3 Podržte tlačidlo **MENU**.
- 4 Vyberte položku **Navigácia > Okružná dráha**.
- 5 Zadaťte celkovú vzdialenosť pre danú trasu.
- 6 Vyberte smer.
Zariadenie vytvorí maximálne tri trasy. Stlačením tlačidla **DOWN** zobrazíte tieto trasy.
- 7 Stlačením tlačidla **START** vyberiete trasu.
- 8 Vyberte možnosť:
 - Navigáciu spustíte výberom položky **Chod**.

- Ak chcete zobraziť trasu na mape a na posúvať a približovať mapu, vyberte položku **Mapa**.
- Zoznam odbočiek na trase zobrazíte výberom **Podrobné**.
- Ak chcete zobraziť graf výšky trasy, vyberte položku **Graf nad. výšky**.
- Na uloženie trasy vyberte možnosť **Uložiť**.
- Zoznam stúpaní na trase zobrazíte výberom možnosti **Zobraziť stúpania**.

Vytvorenie dráhy v aplikácii Garmin

Connect




Pred vytvorením dráhy v aplikácii Garmin Connect je potrebné mať založený účet Garmin Connect (strana 69).

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

POZNÁMKA: túto dráhu môžete odoslať do svojho zariadenia (strana 81).

Odoslanie dráhy do vášho zariadenia

Dráhu, ktorú ste vytvorili, môžete pomocou aplikácie Garmin Connect odoslať do svojho zariadenia (strana 81).

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

Zobrazenie alebo úprava podrobností o dráhe

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

- 1 Na obrazovke vzhľadu hodinek stlačte tlačidlo **START**.
- 2 Vyberte aktivitu.
- 3 Podržte tlačidlo **MENU**.
- 4 Vyberte položku **Navigácia > Dráhy**.
- 5 Stlačením tlačidla **START** vyberiete dráhu.
- 6 Vyberte možnosť:
 - Ak chcete spustiť navigáciu, vyberte položku **Spustiť dráhu**.
 - Ak chcete vytvoriť vlastné pásmo tempa vyberte položku **PacePro**.
 - Ak chcete zobraziť trasu na mape a na posúvať a približovať mapu, vyberte položku **Mapa**.
 - Ak chcete spustiť dráhu opačným smerom, vyberte položku **Prejsť dráhu v opačnom smere**.
 - Ak chcete zobraziť graf výšky trasy, vyberte položku **Graf nad. výšky**.
 - Ak chcete zmeniť názov dráhy vyberte položku **Názov**.
 - Ak chcete upraviť cestu dráhy, vyberte položku **Upraviť**.
 - Zoznam stúpaní na trase zobrazíte výberom možnosti **Zobraziť stúpania**.
 - Ak chcete dráhu odstrániť, vyberte položku **Vymazať**.

Premietnutie zemepisného bodu

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

POZNÁMKA: možno bude potrebné pridať aplikáciu Premietnuť ZBdo zoznamu aktivít a aplikácií.

- 1 Na obrazovke vzhľadu hodinek stlačte tlačidlo **START**.

- 2 Vyberte položku **Premietnuť ZB**.
- 3 Stláčaním tlačidiel **UP** alebo **DOWN** nastavíte kurz.
- 4 Stlačte tlačidlo **START**.
- 5 Stláčením tlačidla **DOWN** vyberiete jednotku merania.
- 6 Stláčením tlačidla **UP** zadáte vzdialenosť.
- 7 Stláčením tlačidla **START** nastavenia uložíte.

Premietnutý zemepisný bod sa uloží s predvoleným názvom.

Nastavenia navigácie

Môžete prispôbiť funkcie a vzhľad máp pri navigácii do cieľa.

Prispôsobenie obrazoviek s navigačnými údajmi

- 1 Podržte tlačidlo **MENU**.
- 2 Vyberte položky **Navigácia > Obrazovky s údajmi**.
- 3 Vyberte možnosť:
 - Na zapnutie alebo vypnutie mapy vyberte položky **Mapa > Stav**.
 - Na zapnutie alebo vypnutie dátového poľa, ktoré zobrazuje informácie o ceste na mape, vyberte položky **Mapa > Údajové pole**.
 - Na zapnutie alebo vypnutie informácie o nadchádzajúcich bodoch dráhy vyberte položku **Pred vami**.
 - Vyberte položku **Príručka** na zapnutie alebo vypnutie obrazovky navádzania, ktorá zobrazuje kompas s kurzom na sledovanie počas navigácie.
 - Vyberte položku **Graf nad. výšky** na zapnutie alebo vypnutie grafu výšky.
 - Vyberte obrazovku, ktorú chcete pridať, odstrániť alebo prispôbiť.

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 **MENU**.
- 2 Vyberte položky **Navigácia > Chyba kurzu**.

Nastavenie navigačných upozornení

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

- 1 Podržte tlačidlo **MENU**.
- 2 Vyberte položky **Navigácia > Upozornenia**.
- 3 Vyberte možnosť:
 - Pre nastavenie upozornenia na špecifickú vzdialenosť do konečného cieľa vyberte položku **Vzdialenosť do cieľa**.
 - Pre nastavenie upozornenia na odhadovaný zostávajúci čas do dosiahnutia konečného cieľa vyberte položku **Odhadovaný čas na trase do cieľa**.
 - Pre nastavenie upozornenia v prípade odbočenia z trasy vyberte položku **Mimo kurz**.
 - 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 ✓.

Nastavenia správcu napájania

Podržte tlačidlo **MENU** a vyberte položku **Správca výkonu**.

Šetrič batérie: umožňuje prispôbiť systémové nastavenia tak, aby predĺžili výdrž batérie v režime hodínok (strana 83).

Režim batérie: umožňuje prispôbiť systémové nastavenia, nastavenia aktivity a nastavenia GPS tak, aby sa počas aktivity predĺžila výdrž batérie (strana 83).

Percentá batérie: zobrazí zostávajúcu výdrž batérie v percentách.

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

Prispôsobenie funkcie šetriča batérie

Funkcia šetriča batérie umožňuje rýchlo upraviť systémové nastavenia tak, aby sa predĺžila životnosť batérie v režime hodiniek. Zapnite funkciu šetriča batérie z ponuky ovládacích prvkov (strana 48).

- 1 Podržte tlačidlo **MENU**.
- 2 Vyberte položku **Správca výkonu > Šetrič batérie**.
- 3 Ak chcete zapnúť funkciu šetriča batérie, vyberte položku **Stav**.
- 4 Vyberte položku **Upraviť** a zvolte požadovanú možnosť:
 - Ak chcete povoliť obrazovku vzhľadu hodín s nízkou spotrebou, ktorá sa aktualizuje raz za minútu, vyberte položku **Obrázok pozadia**.
 - Vyberte položku **Hud.** a vypnite počúvanie hudby z vašich hodínok.
 - Vyberte položku **Telefón** a odpojte spärovaný telefón.
 - Vyberte položku **Wi-Fi** a odpojte sa od siete Wi-Fi.
 - Zvoľte položku **Srdcový tep na zápästí** na vypnutie monitora srdcovej frekvencie na zápästí
 - Na vypnutie obrazovky v čase, keď sa nepoužíva, vyberte položku **Stále zapnutý displej**.
 - Ak chcete znížiť jas obrazovky, vyberte položku **Jas**.

Hodinky zobrazujú hodiny výdrže batérie získané pri každej zmene nastavenia.

- 5 Vyberte položku **Upozor. nízka bat.**, aby sa zobrazilo upozornenie, keď je batéria takmer vybitá.

Zmena režimu napájania

Režim napájania môžete zmeniť a predĺžiť tak životnosť batérie počas aktivity.

- 1 Počas aktivity podržte tlačidlo **MENU**.
- 2 Vyberte položku **Výkonný režim**.
- 3 Vyberte možnosť.

Hodinky zobrazujú hodiny výdrže batérie, ktoré sú k dispozícii pri zvolenom režime napájania.

Prispôsobenie režimov napájania

Vaše zariadenie sa dodáva s niekoľkými predinštalovanými režimami napájania, ktoré vám umožňujú rýchlo upraviť nastavenia systému, nastavenia aktivity a nastavenia GPS a predĺžiť tak výdrž batérie počas aktivity. Môžete prispôbiť existujúce režimy napájania a vytvoriť nové vlastné režimy napájania.

- 1 Podržte tlačidlo **MENU**.
- 2 Vyberte položku **Správca výkonu > Režim batérie**.
- 3 Vyberte možnosť:
 - Vyberte režim napájania, ktorý chcete prispôbiť.
 - Ak chcete vytvoriť vlastný režim napájania, vyberte položku **Pridať nové**.
- 4 V prípade potreby zadajte vlastný názov.
- 5 Vyberte možnosť prispôsobenia špecifických nastavení režimov napájania.

Môžete napríklad zmeniť nastavenie GPS alebo odpojiť spärovaný telefón. Hodinky zobrazujú hodiny výdrže batérie získané pri každej zmene nastavenia.
- 6 V prípade potreby vyberte položku **Hotovo**, aby ste uložili a používali vlastný režim napájania.

Obnovenie režimu napájania

Prednastavený režim napájania môžete obnoviť na predvolené výrobné nastavenia.

- 1 Podržte tlačidlo **MENU**.
- 2 Vyberte položky **Správca výkonu > Režim batérie**.
- 3 Vyberte prednastavený režim napájania.
- 4 Vyberte položky **Obnoviť > Áno**.

Nastavenia systému

Podržte tlačidlo **MENU** a vyberte položky **Systém**.

Jazyk: slúži na nastavenie zobrazovaného jazyka hodínok.

Čas: slúži na nastavenie času (strana 85).

Zobrazit': slúži na nastavenie obrazovky (strana 85).

Dotyk: umožňuje povoliť alebo zakázať dotykovú obrazovku počas všeobecného používania, aktivít alebo spánku.

Satellites: slúži na nastavenie predvoleného satelitného systému na používanie pri aktivitách. V prípade potreby môžete prispôsobiť nastavenia satelitu pre každú aktivitu (strana 26).

Zvuk a vibrácia: slúži na nastavenie zvukov hodínok, ako sú napr. tóny tlačidiel, upozornenia a vibrácie.

Režim spánku: umožňuje nastaviť hodiny spánku a preferencie režimu spánku (strana 86).

Nerušiť: umožňuje vám povoliť režim Nerušiť. Môžete upraviť svoje preferencie pre obrazovku, upozornenia a pohyby zápästím.

Klávesové skratky: umožňuje priradiť klávesové skratky k tlačidlám (strana 86).

Automaticky zamknúť: umožňuje automatické uzamknutie tlačidiel a dotykovej obrazovky, čím sa zabráni neúmyselnému stlačeniu tlačidiel a reakciám hodínok na potiahnutia prstom po dotykovej obrazovke. Ak

chcete uzamknúť tlačidlá a dotykovú obrazovku počas časovanej aktivity, vyberte možnosť Počas aktivity. Ak chcete uzamknúť tlačidlá a dotykovú obrazovku, keď nezaznamenávate žiadnu časovanú aktivitu, vyberte možnosť Nie počas aktivity.

Formát: nastavuje všeobecné preferencie formátu, napríklad merné jednotky, tempo a rýchlosť zobrazené počas aktivít, začiatok týždňa a možnosti geografickej polohy a dátumu (strana 86).

Physio TrueUp: slúži na povolenie synchronizácie aktív a hodnôt merania výkonu z vašich ďalších zariadení Garmin (strana 86).

Podmienka výkonu: slúži na povolenie funkcie výkonnostnej podmienky počas aktivity (strana 41).

Záznam údajov: umožňuje nastaviť, ako hodinky zaznamenávajú údaje aktivít. Možnosť Inteligentné záznamu (predvolená) umožňuje dlhšie zaznamenávanie aktivít. Možnosť záznamu Každú sekundu poskytujú podrobnejšie záznamy aktivít, no nemusí zaznamenávať celý priebeh dlhšie trvajúcej aktivity.

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

Vynulovať: umožní vám obnoviť všetky údaje a nastavenia (strana 91).

Aktualizácia softvéru: umožňuje nainštalovať aktualizácie softvéru prevzaté pomocou aplikácie Garmin Express. Pomocou možnosti Automatická aktualizácia povolíte zariadeniu prevziať najnovšiu aktualizáciu softvéru, keď je k dispozícii pripojenie Wi-Fi.

Info: zobrazuje informácie o zariadení, softvéri, licencii a zákonných predpisoch.

Nastavenia času

Podržte tlačidlo **MENU** a vyberte položky

Systém > Čas.

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

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

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

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

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 (strana 85).

Synchronizácia času: umožňuje manuálnu synchronizáciu času pri prechode do iného časového pásma alebo pri zmene zimného času na letný (strana 85).

Nastavenie časových upozornení

1 Podržte tlačidlo **MENU**.

2 Vyberte položku **Systém > Čas > Upozornenia**.

3 Vyberte možnosť:

- Ak chcete nastaviť zvukové upozornenie konkrétny počet minút alebo hodín pred západom slnka, vyberte položku **Do západu slnka > Stav > Zapnúť(é)**, vyberte položku **Čas** a zadajte čas.
- Ak chcete nastaviť zvukové upozornenie konkrétny počet minút alebo hodín pred východom slnka, vyberte položku **Do východu slnka >**

Stav > Zapnúť(é), vyberte položku **Čas** a zadajte čas.

- Ak chcete nastaviť zvukové upozornenie každú hodinu, vyberte položku **Každú hodinu > Zapnúť(é)**.

Synchronizácia času

Po každom zapnutí zariadenia a vyhľadanií satelitov alebo po spustení aplikácie Garmin Connect na vašom spárovanom telefóne zariadenie automaticky zistí časové pásmo a aktuálny čas. Synchronizáciu času môžete vykonať aj manuálne pri prechode do iného časového pásma alebo pri zmene zimného času na letný čas.

1 Podržte tlačidlo **MENU**.

2 Vyberte položku **Systém > Čas > Synchronizácia času**.

3 Počkajte, kým sa zariadenie pripojí k spárovanému telefónu alebo vyhľadá satelity (strana 92).

TIP: stlačením tlačidla DOWN môžete vymeniť zdroj.

Zmena nastavení obrazovky

1 Podržte tlačidlo **MENU**.

2 Vyberte položky **Systém > Zobrazíť**.

3 Vyberte možnosť:

- Vyberte položku **Počas aktivity**.
- Vyberte položku **Všeobecné použitie**.
- Vyberte položku **Počas spánku**.

4 Vyberte možnosť:

- Ak chcete nastaviť údaje vzhľadu hodín tak, aby boli neustále viditeľné, a stlíť pozadie, vyberte položku **Stále zapnutý displej**. Táto možnosť ovplyvňuje výdrž batérie a displeja (strana 87).
- Výberom možnosti **Jas** môžete nastaviť úroveň jasu obrazovky.
- Ak chcete, aby sa obrazovka zapínala pri upozorneniach, vyberte možnosť **Upozornenia**.

- Ak chcete, aby sa obrazovka zapínala pri zdvihnutí a otočení ruky, teda keď sa chcete pozrieť na zápästie, vyberte možnosť **Pohyb zápästím**.
- Výberom možnosti **Časový limit** môžete nastaviť, po akom dlhom čase sa má obrazovka.

Prispôsobenie režimu spánku

- 1 Podržte tlačidlo **MENU**.
- 2 Vyberte položky **Systém > Režim spánku**.
- 3 Vyberte možnosť:
 - Vyberte položku **Plán**, vyberte deň a zadajte svoje bežné hodiny spánku.
 - Ak chcete použiť spánkový vzhľad hodín, vyberte položku **Obrázok pozadia**.
 - Ak chcete nakonfigurovať jas a časový limit obrazovky, vyberte položku **Zobrazíť**.
 - Výberom položky **Dotyk** zapnete alebo vypnete dotykovú obrazovku.
 - Ak chcete povoliť alebo zakázať režim Nerušiť, vyberte položku **Nerušiť**.
 - Ak chcete povoliť alebo zakázať režim šetriča batérie, vyberte položku **Šetrič batérie** (strana 83).

Prispôsobovanie klávesových skratiek

Môžete si prispôsobiť funkciu podržania jednotlivých tlačidiel a kombinácií tlačidiel.

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

Zmena merných jednotiek

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

- 1 Podržte tlačidlo **MENU**.
- 2 Vyberte položky **Systém > Formát > Jednotky**.
- 3 Vyberte typ merania.
- 4 Vyberte mernú jednotku.

Synchronizácia aktivít a meraní výkonnosti

Pomocou svojho účtu Garmin Connect si môžete synchronizáciou prenášať aktivity a merania výkonnosti z iných zariadení Garmin do svojich hodínok epix. Vďaka tomu budú vaše hodinky 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 hodinkách epix.

- 1 Podržte tlačidlo **MENU**.
- 2 Vyberte položky **Systém > Physio TrueUp**.

Keď si hodinky zosynchronizujete s telefónom, nedávne aktivity a merania výkonnosti z vašich ďalších zariadení Garmin sa budú zobrazovať na vašich hodinkách epix.

Zobrazenie informácií o zariadení

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

- 1 Podržte tlačidlo **MENU**.
- 2 Vyberte položky **Systém > Info**.

Zobrazenie elektronického štítku s informáciami o predpisoch a ich dodržiavaní

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

- 1 Podržte tlačidlo **MENU**.
- 2 Z ponuky systému vyberte položku **Info**.

Informácie o zariadení

O displeji AMOLED

Predvolene sú nastavenia hodín ek optimalizované na výdrž a výkon batérie (strana 91).

Perzistencia obrazu (čas dosvitu) alebo „vypálenie pixelov“ je bežným javom zariadení AMOLED. Ak chcete predĺžiť životnosť displeja, nemali by ste dlhodobo zobrazovať statické obrázky pri vysokej úrovni jas. Za účelom minimalizovania vypálenia sa displej epix po uplynutí zvoleného časového limitu vypne (strana 85). Zariadenie môžete prebudiť otočením zápästia k telu a ťuknutím na dotykovú obrazovku alebo stlačením tlačidla.

Nabíjanie hodíniek

⚠ VARO VANIE

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

Koróziu zabránite tak, že pred nabíjaním a pripojením k počítaču dôkladne vyčistíte a vysušíte kontakty a ich okolie. Prečítajte si pokyny na čistenie (strana 88).

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



- 2 Väčší koniec kábla USB zapojte do nabíjacieho portu USB.
- 3 Úplne nabíjete hodinky.

Technické údaje

Typ batérie	Nabíjateľná zabudovaná lítium-iónová batéria
Odolnosť voči vode	10 ATM ¹
Rozsah prevádzkovej a skladovacej teploty	Od -20 ° do 45 °C (od -4 ° do 113 °F)
Rozsah teploty pri nabíjaní USB	Od 0 ° do 45 °C (od 32 ° do 113 °F)
Bezdrôtové frekvencie (výkon) v Európskej únii (EU)	2,4 GHz pri max. 16,15 dBm
Hodnoty SAR v EÚ	0,32 W/kg telo, 0,28 W/kg končatina

Informácie o batérii

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

¹ Zariadenie odoláva tlaku ekvivalentnému hĺbke 100 m. Ak chcete získať ďalšie informácie, navštívte stránku garmin.com/water-rating.

Režim	Výdrž batérie pri povolenej možnosti Stále zapnutý displej	Výdrž batérie pri povolenej možnosti Pohyb zápästím
Režim Smart-watch	Až 6 dní	Až 16 dní
Režim šetrenia batérie hodinek	Nevzťahuje sa	Až 21 dní
Režim len s GPS	Až 30 hod.	Až 42 hod.
Režim so všetkými satelitnými systémami	Až 24 hod.	Až 32 hod.
Režim so všetkými satelitnými systémami spolu s viacpásmovými systémami	Až 15 hodín	Až 20 hod.
Režim so všetkými satelitnými systémami a hudbou	Až 9 hod.	Až 10 hod.
Režim GPS s max. úsporou batérie	Nevzťahuje sa	Až 75 hod.
GPS režim expedície	Nevzťahuje sa	Až 14 dní

Starostlivosť o zariadenie

OZNÁMENIE

Na čistenie zariadenia nepoužívajte ostré predmety.

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

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

Nestláčajte tlačidlá pod vodou.

Kožený remienok udržiavajte čistý a suchý. s koženým remienkom neplávajte ani sa nespρχujte. Vystavenie vode alebo potu môže kožený remienok poškodiť, prípadne sa môže zmeniť jeho farba. Ako alternatívu používajte silikónové remienky.

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

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

Čistenie hodinek

UPOZORNENIE

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

OZNÁMENIE

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

- 1 Hodinky čistite handričkou navlhčenou roztokom šetrného čistiaceho prostriedku.
- 2 Utrite ho dosucha.

Po vyčistení nechajte hodinky úplne vyschnúť.

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

Čistenie kožených remienkov

- 1 Kožené remienky utrite suchou handričkou.
- 2 Na vyčistenie kožených remienkov použite prípravok na čistenie kože.

Výmena QuickFit® remienkov

- 1 Posuňte sponu na QuickFit remienku a odstráňte remienok z hodínok.



- 2 Priložte k hodinkám nový remienok.
- 3 Zatlačte remienok na miesto.

POZNÁMKA: uistite sa, že je remienok pevne zapnutý. Spona by sa mala zatvoriť o výčnelok hodínok.

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

Správa údajov

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

Vymazávanie súborov

OZNÁMENIE

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

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

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

Riešenie problémov

Aktualizácie produktov

Po pripojení k rozhraniu Bluetooth alebo sieti Wi-Fi hodinky automaticky skontrolujú dostupnosť aktualizácií. Aktualizácie môžete skontrolovať manuálne v nastaveniach systému (strana 84). Do svojho počítača si nainštalujte aplikáciu Garmin Express (www.garmin.com/express). V telefóne si 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

Ako získať ďalšie informácie

Viac informácií o tomto výrobku nájdete na internetovej stránke Garmin.

- Ďalšie príručky, články a aktualizácie softvéru nájdete na webovej stránke **support.garmin.com**.
 - Informácie o voliteľnom príslušenstve a náhradných dieloch nájdete na webovej stránke **buy.garmin.com** alebo vám ich poskytne predajca produktov značky Garmin.
 - Informácie o presnosti funkcií nájdete na webovej stránke **www.garmin.com/ataccuracy**.
- Toto nie je medicínske zariadenie.

Moje zariadenie je v nesprávnom jazyku

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

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

Je môj telefón kompatibilný s mojimi hodinkami?



Hodinky epix sú kompatibilné s telefónmi pomocou technológie Bluetooth.

Na webovej stránke **www.garmin.com/ble** nájdete informácie o kompatibilite Bluetooth.

Môj telefón sa nepripojí k hodinkám

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

- Vypnite telefón a hodinky a znova ich zapnite.
- V telefóne povoľte technológiu Bluetooth.
- Aktualizujte aplikáciu Garmin Connect na najnovšiu verziu.
- Na účely opätovného spárovania odstráňte vaše hodinky z aplikácie Garmin Connect, ako aj nastavenia Bluetooth na vašom telefóne.

- Ak ste si kúpili nový telefón, odstráňte hodinky z aplikácie Garmin Connect v telefóne, ktorý chcete prestať používať.
- Telefón umiestnite do vzdialenosti najviac 10 m (33 stôp) od hodínok.
- V telefóne otvorte aplikáciu Garmin Connect a vyberte položku  alebo  a vyberte **Zariadenia Garmin > Pridať zariadenie** na prechod do režimu párovania.
- From the watch face, hold **MENU**, and select **Telefón > Spárovať telefón**.

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 **MENU**.
- 2 Vyberte položky **Snímače a doplnky > Pridať nové**.
- 3 Vyberte možnosť:
 - Vyberte položku **Vyhľadať všetky snímače**.
 - Vyberte typ snímača.

Môžete si prispôsobiť voliteľné údajové polia (strana 18).

Moje slúchadlá sa nepripoja k hodinkám

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

- Vypnite technológiu Bluetooth vo svojom telefóne.
- Viac informácií nájdete v príručke používateľa k svojmu telefónu.

- Počas pripájania slúchadiel k svojim hodinkám udržiavajte vzdialenosť 10 m (33 stôp) od svojho telefónu.
- Spárujte slúchadlá s hodinkami (strana 66).

Hudba sa preruší alebo moje slúchadlá nezostanú pripojené

Pri používaní hodínok epix pripojených k slúchadlám pomocou technológie Bluetooth je signál najsilnejší vtedy, keď sú zariadenie a anténa slúchadiel v priamom vzájomnom dohľade.

- Pri prechode signálu vašim telom sa môže stať, že dôjde k strate signálu alebo odpojeniu slúchadiel.
- Odporúča sa, aby ste nosili slúchadlá s anténou umiestnenou na rovnakej strane, kde nosíte hodinky epix.
- Keďže sa slúchadlá v závislosti od modelu líšia, môžete skúsiť presunúť hodinky na druhé zápästie.
- Ak používate kovové alebo kožené remienky, ich výmenou za silikónové remienky môžete zlepšiť silu signálu.

Reštartovanie zariadenia

- 1 Podržte tlačidlo **LIGHT**, kým sa zariadenie nevyhne.
- 2 Podržaním tlačidla **LIGHT** zapnete zariadenie.

Obnovenie všetkých predvolených nastavení

Môžete obnoviť predvolené výrobné hodnoty všetkých nastavení zariadenia.

- 1 Podržte tlačidlo **MENU**.
- 2 Vyberte položku **System > Vynulovať**.
- 3 Vyberte možnosť:
 - Ak chcete obnoviť predvolené výrobné hodnoty všetkých nastavení zariadenia a uchovať všetky používateľom zadané informácie a históriu aktivity, vyberte položku **Obnoviť predv. nastavenia**.

- Ak chcete z histórie vymazať všetky aktivity, vyberte položku **Odstrániť všetky aktivity**.
- Ak chcete obnoviť všetky súhrny vzdialeností a časov, vyberte položku **Vynulovať súhrny**.
- Ak chcete obnoviť predvolené výrobné hodnoty všetkých nastavení zariadenia a odstrániť všetky používateľom zadané informácie a históriu aktivity, vyberte položku **Odstrániť údaje a obnoviť nastavenia**.

POZNÁMKA: ak ste si vytvorili peňaženku Garmin Pay, táto možnosť odstráni peňaženku zo zariadenia. Ak máte v zariadení uloženú hudbu, táto možnosť odstráni aj uloženú hudbu.

Tipy na maximalizáciu výdrže batérie

Ak chcete predĺžiť výdrž batérie, môžete vyskúšať tieto tipy.

- Zmeňte režim napájania počas aktivity (strana 83).
- Zapnite funkciu úsporného režimu batérie z ponuky ovládacích prvkov (strana 48).
- Znížte časový limit obrazovky (strana 85).
- Pri nastavení časového limitu displeja prestaňte používať možnosť **Stále zapnutý displej** a zvolte kratší časový limit displeja (strana 85).
- Znížte jas obrazovky (strana 85).
- Používajte pre svoju aktivitu satelitný režim UltraTrac (strana 26).
- Keď nepoužívate funkcie vyžadujúce pripojenie, vypnite technológiu Bluetooth (strana 48).
- Keď pozastavíte svoju aktivitu na dlhšiu dobu, použite možnosť **Obnoviť neskôr** (strana 4).
- Používajte vzhľad hodínok, ktorý sa neaktualizuje každú sekundu.

Používajte napríklad vzhľad hodiniek bez sekundovej ručičky (strana 34).

- Obmedzte upozornenia telefónu, ktoré hodinky zobrazujú (strana 68).
- Zastavte prenos údajov o srdcovom tepe do spárovaných zariadení (strana 53).
- Vypnite monitorovanie srdcového tepu na zápästí (strana 52).

POZNÁMKA: monitorovanie srdcového tepu na zápästí sa používa na výpočet minút vysoko intenzívneho cvičenia a spálených kalórií.

- Zapnite manuálne odčítavanie údajov z pulzného oxymetra (strana 54).

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

- Opakovaně synchronizujte hodinky so svojím účtom Garmin:
 - Pomocou kábla USB a aplikácie Garmin Express pripojte hodinky k počítaču.
 - Synchronizujte hodinky s aplikáciou Garmin Connect pomocou telefóna so zapnutou funkciou Bluetooth.
 - Pripojte hodinky k účtu Garmin pomocou bezdrôtovej siete Wi-Fi.

Počas pripojenia k účtu Garmin hodinky preberú satelitné údaje za niekoľko dní

a umožnia rýchle vyhľadanie satelitných signálov.

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

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 hodiniek, môžete tiež použiť voľiteľný externý teplotný snímač tepe.

Sledovanie aktivity

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

Počet krokov prejdejších za deň sa nezobrazuje

Počet krokov za deň prejdejších sa vždy o polnoci vynuluje.

Ak sa namiesto počtu prejdejších 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 hodinky na ľavé zápästie.
- Pri tlačení kočíka alebo kosačky noste hodinky vo vrecku.
- Hodinky noste vo vrecku, len ak máte zamestnané ruky.

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

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

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

1 Vyberte možnosť:

- Zosynchronizujte počet krokov s aplikáciou Garmin Express (strana 70).
- Zosynchronizujte počet krokov s aplikáciou Garmin Connect (strana 70).

2 Počkajte, kým zariadenie zosynchronizuje údaje.

Synchronizácia môže trvať niekoľko minút.

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

Súčet prejdenej poschodí je podľa všetkého nepresný

Hodinky využívajú vstavaný barometer, ktorým merajú zmeny nadmorskej výšky pri zdolávaní poschodí. Jedno zdolane poschodie zodpovedá 3 m (10 ft) prevýšeniu.

- Pri vystupovaní po schodoch sa nepridržajte zábradlia a schody zdolávajte po jednom.
- Vo veterných podmienkach zakryte hodinky rukávom alebo bundou, pretože silné poryvy vetra môžu zapríčiniť chybné merania.

Príloha

Dátové polia

POZNÁMKA: nie všetky dátové polia sú k dispozícii pre všetky typy aktivít. Niektoré dátové polia vyžadujú na zobrazenie údajov zariadenie ANT+ alebo príslušenstvo Bluetooth. Niektoré dátové polia sa zobrazujú na hodinkách vo viac než len jednej kategórii.

TIP: dátové polia môžete prispôbiť aj z nastavení hodinek v aplikácii Garmin Connect.

Polia kadencie

Názov	Opis
Priemerná kadencia	Cyklistika. Priemerná kadencia v rámci aktuálnej aktivity.
Priemerná kadencia	Beh. Priemerná kadencia v rámci aktuálnej aktivity.
Kadencia	Cyklistika. Počet otáčok ramena kľuky. Ak chcete, aby sa zobrazovali tieto údaje, zariadenie musí byť pripojené k príslušenstvu kadencie.
Kadencia	Beh. Počet krokov za minútu (pravá a ľavá noha).
Kadencia okruhu	Cyklistika. Priemerná kadencia v rámci aktuálneho okruhu.
Kadencia okruhu	Beh. Priemerná kadencia v rámci aktuálneho okruhu.
Kad.posl.okruhu	Cyklistika. Priemerná kadencia v rámci posledného dokončeného okruhu.
Kad.posl.okruhu	Beh. Priemerná kadencia v rámci posledného dokončeného okruhu.

Grafy

Názov	Opis
Graf barometra	Graf zobrazuje barometrický tlak v priebehu času.
Graf nadm. výšky	Graf zobrazuje nadmorskú výšku v priebehu času.
Graf srdcového tepu	Graf zobrazuje váš srdcový tep počas aktivity.
Graf tempa	Graf zobrazuje vaše tempo počas aktivity.
Graf rýchlosti	Graf zobrazuje vašu rýchlosť počas aktivity.

Polia kompasu

Názov	Opis
Kurz kompasu	Smer vášho pohybu podľa kompasu.
Kurz GPS	Smer vášho pohybu podľa GPS.
Kurz	Smer vášho pohybu.

Polia vzdialenosti

Názov	Opis
Vzdialenosť	Prejdená vzdialenosť v rámci aktuálnej trasy alebo aktivity.
Vzdialenosť intervalu	Prejdená vzdialenosť v rámci aktuálneho intervalu.
Vzdialenosť okruhu	Prejdená vzdialenosť v rámci aktuálneho okruhu.

Názov	Opis
Vzdial.posl.okruhu	Prejdená vzdialenosť v rámci posledného dokončeného okruhu.
Námorná vzdialenosť	Prejdená vzdialenosť zobrazená v námorných metroch alebo námorných stopách.

Polia vzdialenosti

Názov	Opis
Priemerné stúpanie	Priemerná vertikálna vzdialenosť prekonaná stúpaním od posledného vynulovania.
Priemerné klesanie	Priemerná vertikálna vzdialenosť prekonaná klesaním od posledného vynulovania.
Nad. výška	Nadmorská výška vašej aktuálnej polohy nad alebo pod morskou hladinou.
Kízavosť	Pomer prejdenej horizontálnej a vertikálnej vzdialenosti.
Nadmorská výška GPS	Nadmorská výška miesta vašej aktuálnej polohy zistená pomocou GPS.
Sklon	Výpočet stúpania (prevýšenie) v rámci behu (vzdialenosť). Ak napríklad na každé 3 m (10 stôp) prevýšenia pripadá horizontálna vzdialenosť 60 m (200 stôp), sklon je 5 %.

Názov	Opis
Stúpanie v okruhu	Vertikálna vzdialenosť prekonaná stúpaním v rámci posledného okruhu.
Klesanie v okruhu	Vertikálna vzdialenosť prekonaná klesaním v rámci posledného okruhu.
Stúpanie v posl. kole	Vertikálna vzdialenosť prekonaná stúpaním v rámci posledného dokončeného okruhu.
Klesanie v posl. kole	Vertikálna vzdialenosť prekonaná klesaním v rámci posledného dokončeného okruhu.
Maximálne stúpanie	Maximálna rýchlosť stúpania v stopách za minútu alebo v metroch za minútu od posledného vynulovania.
Maximálne klesanie	Maximálna rýchlosť klesania v stopách za minútu alebo v metroch za minútu od posledného vynulovania.
Maximálna nadm. výška	Najvyššia nadmorská výška dosiahnutá od posledného vynulovania.
Minimálna nadm. výška	Najnižšia nadmorská výška dosiahnutá od posledného vynulovania.
Celkové stúpanie	Celkové stúpanie vo vzdialenosti nadmorskej výšky od posledného vynulovania.
Celkové klesanie	Celkové klesanie vo vzdialenosti nadmorskej

Názov	Opis
	výšky od posledného vynulovania.

Polia s údajmi k poschodiam

Názov	Opis
Prejd.posch. nahor	Celkový počet vyjdených poschodí za daný deň.
Prejd. posch. nadol	Celkový počet zídených poschodí za daný deň.
Schody za minútu	Počet poschodí vyjdených za minútu.

Prevody

Názov	Opis
Batéria Di2	Zostávajúca výdrž batérie snímača Di2.
Predné	Predný prevod bicykla zo snímača polohy prevodu.
Prevodová batéria	Stav batérie snímača polohy prevodu.
Nastavenie prevodu	Aktuálne nastavenie prevodu zo snímača polohy prevodu.
Prevody	Predný a zadný prevod bicykla zo snímača polohy prevodu.
Prevodový pomer	Počet zubov na prednom a zadnom prevode bicykla zistený snímačom polohy prevodu.
Zadné	Zadný prevod bicykla zo snímača polohy prevodu.

Grafické

Názov	Opis
Prehľady miniaplikácií	Beh. Farebný ukazovateľ zobrazujúci váš aktuálny rozsah kadencie.
KOMPASOVÝ UKAZOVATEĽ	Smer vášho pohybu podľa kompasu.
Ukaz. pomeru DKZ	Farebný ukazovateľ zobrazujúci pomer doby kontaktu pravej a ľavej nohy so zemou počas behu.
Doba kontaktu so zemou	Farebný ukazovateľ zobrazujúci čas kontaktu so zemou pri každom kroku počas behu. Meria sa v milisekundách.
Ukazovateľ srdcového tepu	Farebný ukazovateľ zobrazujúci vašu aktuálnu zónu srdcového tepu.
Pomer zón srdcového tepu	Farebný ukazovateľ zobrazujúci pomer stráveného času v každej zóne srdcového tepu.
Ukaz. funkcie PacePro	Beh. Vaše aktuálne tempo úseku a vaše cieľové tempo úseku.
UKAZOVATEĽ VÝKONU	Farebný ukazovateľ zobrazujúci vašu aktuálnu zónu výkonu.
Ukazovateľ stamina (vzdial.)	Ukazovateľ zobrazujúci aktuálnu zostávajúcu vzdialenosť meradla výdrže.

Názov	Opis
Ukazovateľ stamina (čas)	Ukazovateľ zobrazujúci aktuálnu zostávajúcu čas meradla výdrže.
Ukaz. celk. stúp./kles.	Celkové stúpanie a klesanie (nadmorská výška) počas aktivity alebo od posledného vynulovania.
Ukaz. účinku tréningu	Vplyv aktuálnej aktivity na úroveň vašej aeróbnej a anaeróbnej kondície.
Ukazov. vert. oscilácie	Farebný ukazovateľ zobrazujúci mieru vertikálneho pohybu pri behu.
Ukazov. vert. pomeru	Farebný ukazovateľ zobrazujúci pomer vertikálnej oscilácie a dĺžky kroku.

Polia srdcového tepu

Názov	Opis
% rezervy srdcového tepu	Percentuálna hodnota rezervy srdcového tepu (maximálny srdcový tep mínus srdcový tep v pokoji).
Aeróbny úč. tréningu	Vplyv aktuálnej aktivity na úroveň vašej aeróbnej kondície.
Anaeróbny úč. tréningu	Vplyv aktuálnej aktivity na úroveň vašej anaeróbnej kondície.
Priem. % rezer. srd. tepu	Priemerná percentuálna hodnota rezervy srdcového tepu (maximálny srdcový tep

Názov	Opis
	mínus srdcový tep v pokoji) v rámci aktuálnej aktivity.
Priemerný srdcový tep	Priemerný srdcový tep v rámci aktuálnej aktivity.
% max. priem. srdcového tepu	Priemerná percentuálna hodnota maximálneho srdcového tepu v rámci aktuálnej aktivity.
Srdcový tep	Váš srdcový tep v úderoch za minútu (bpm). Vaše zariadenie musí mať monitorovanie srdcového tepu na zápästí alebo musí byť pripojené ku kompatibilnému monitoru srdcového tepu.
% max. srdcového tepu	Percentuálna hodnota maximálneho srdcového tepu.
Zóna srdcového tepu	Aktuálny rozsah vášho srdcového tepu (1 až 5). Predvolené zóny sú nastavené podľa vášho používateľského profilu a maximálneho srdcového tepu (220 mínus váš vek).
Inter. priem. % rezervy sr. tepu	Priemerná percentuálna hodnota rezervy srdcového tepu (maximálny srdcový tep mínus srdcový tep v pokoji) v rámci aktuálneho intervalu plávania.
% max. interv. priemeru	Priemerná percentuálna hodnota maximálneho srdcového tepu v rámci

Názov	Opis
	aktuálneho intervalu plávania.
Interv. priem. srdc. tepu	Priemerný srdcový tep v rámci aktuálneho intervalu plávania.
Interv. max. % rezer. srd. tepu	Maximálna percentuálna hodnota rezervy srdcového tepu (maximálny srdcový tep mínus srdcový tep v pokoji) v rámci aktuálneho intervalu plávania.
% max. interv. maxima	Maximálna percentuálna hodnota maximálneho srdcového tepu v rámci aktuálneho intervalu plávania.
Intervalové max. srdc. tepu	Maximálny srdcový tep v rámci aktuálneho intervalu plávania.
% rezervy srd. tepu/okruh	Priemerná percentuálna hodnota rezervy srdcového tepu (maximálny srdcový tep mínus srdcový tep v pokoji) v rámci aktuálneho okruhu.
Srdcový tep počas okruhu	Priemerný srdcový tep v rámci aktuálneho okruhu.
% max. srd. tepu/okruh	Priemerná percentuálna hodnota maximálneho srdcového tepu v rámci aktuálneho okruhu.
%HRR posledného kola	Priemerná percentuálna hodnota rezervy srdcového tepu (maximálny srdcový tep mínus srdcový tep v pokoji) v rámci posled-

Názov	Opis
	ného dokončeného okruhu.
Srd. tep počas posl. kola	Priemerný srdcový tep v rámci posledného dokončeného okruhu.
% max. srd. tepu/posl. kolo	Priemerná percentuálna hodnota maximálneho srdcového tepu v rámci posledného dokončeného okruhu.
Časová zóna	Čas uplynutý v každej zóne srdcového tepu.

Polia dĺžok

Názov	Opis
Dĺžky intervalu	Počet dĺžok bazéna dokončených počas aktuálneho intervalu.
Dĺžky	Počet dĺžok bazéna dokončených počas aktuálnej aktivity.

Polia snímača O2 vo svaloch

Názov	Opis
Saturácia O2 vo svaloch %	Odhadované percento saturácie kyslíka v svaloch v rámci aktuálnej aktivity.
Celkový hemoglobín	Odhadovaná celková koncentrácia hemoglobínu v svaľe.

Polia navigácie

Názov	Opis
Smer k cieľu	Smer z aktuálnej polohy do cieľového miesta. Tieto údaje sa zobrazujú, len keď používate navigáciu.
Dráha	Smer z východiskového bodu do cieľového miesta. Dráhu možno zobraziť ako plánovanú alebo nastavenú trasu. Tieto údaje sa zobrazujú, len keď používate navigáciu.
Poloha cieľa	Poloha vášho konečného cieľa.
Cieľový navigačný bod	Posledný bod na trase do cieľa. Tieto údaje sa zobrazujú, len keď používate navigáciu.
Zostávajúca vzdialenosť	Zostávajúca vzdialenosť do konečného cieľa. Tieto údaje sa zobrazujú, len keď používate navigáciu.
Vzd. k nasl. bodu	Zostávajúca vzdialenosť k nasledujúcemu zemepisnému bodu na trase. Tieto údaje sa zobrazujú, len keď používate navigáciu.
Odhad. celk. vzdialenosť	Odhadovaná vzdialenosť z východiskového bodu do konečného cieľa. Tieto údaje sa zobrazujú, len keď používate navigáciu.
ETA	Odhadovaný čas príchodu do konečného cieľa (vyjadrený v miestnom čase cieľa). Tieto údaje sa zobrazujú, len keď používate navigáciu.

Názov	Opis
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.
ETE	Odhadovaný čas zostávajúci do príchodu do konečného cieľa. Tieto údaje sa zobrazujú, len keď používate navigáciu.
Kĺzavosť do cieľa	Kĺzavosť potrebná na zostup z aktuálneho miesta do nadmorskej výšky cieľa. Tieto údaje sa zobrazujú, len keď používate navigáciu.
Súradnice	Aktuálna poloha vyjadrená zemepisnou šírkou a dĺžkou bez ohľadu na vybrané nastavené formátu pozície.
Poloha	Aktuálna poloha vyjadrená na základe vybraného nastavenia formátu pozície.
Nasledujúci zemepisný bod	Nasledujúci bod na trase. Tieto údaje sa zobrazujú, len keď používate navigáciu.
Mimo kurz	Vzdialenosť smerom doľava alebo doprava, o ktorú ste sa odchyľili od pôvodnej trasy cesty. Tieto údaje sa zobrazujú, len keď používate navigáciu.
Čas k nasledujúcemu	Odhadovaný čas zostávajúci do príchodu do nasledujúceho zemepisného

Názov	Opis
	bod na trase. Tieto údaje sa zobrazujú, len keď používate navigáciu.
Rýchlosť do cieľa	Rýchlosť, akou sa približujete k cieľu na trase. Tieto údaje sa zobrazujú, len keď používate navigáciu.
Ver. vzd. do cieľa	Vertikálna vzdialenosť medzi vašou aktuálnou polohou a konečným cieľom. Tieto údaje sa zobrazujú, len keď používate navigáciu.
Vertikálna rýchlosť k cieľu	Rýchlosť stúpania alebo klesania k vopred určenej nadmorskej výške. Tieto údaje sa zobrazujú, len keď používate navigáciu.

Iné polia

Názov	Opis
Aktívne kalórie	Kalórie spaľené počas aktivity.
Okolité tlak	Nekalibrovaný tlak okolitého prostredia.
Barometrický tlak	Aktuálny kalibrovaný tlak okolitého prostredia.
Hodiny batérie	Počet hodín zostávajúcich do vyčerpania batérie.
Percentá batérie	Percento zostávajúcej úrovne nabitia batérie.
COG	Skutočný smer jazdy bez ohľadu na trasu, ktorú ste nabrali, a dočasné zmeny kurzu.

Názov	Opis
Plynulosť	Miera zachovania konzistentnej rýchlosti a plynulosti pri prechádzaní cez odbočky počas aktuálnej aktivity.
GPS	Sila satelitného signálu GPS.
Vytrvalosť	Miera náročnosti aktuálnej aktivity vypočítaná na základe nadmorskej výšky, stúpania a náhlych zmien v smere pohybu.
Plynulosť okruhu	Celkové skóre plynulosti v rámci aktuálneho okruhu.
Vytrvalosť okruhu	Celkové skóre vytrvalosti v rámci aktuálneho okruhu.
Okruhy	Počet okruhov dokončených v rámci aktuálnej aktivity.
Zaťaženie	Tréningová záťaž v rámci aktuálnej aktivity. Tréningová záťaž je miera nadmernej spotreby kyslíka po cvičení (EPOC), ktorá je ukazovateľom náročnosti vášho cvičenia.
Podmienka výkonu	Skóre podmienky výkonu predstavuje aktuálny odhad vašej spôsobilosti podať výkon.
Opak.	Počet opakovaní v sérii cvičení počas silového tréningu.

Názov	Opis
Respiračná frekvencia	Vaša rýchlosť dýchania v nádychoch za minútu (brpm).
Behy	Počet zjazdov v rámci aktivity.
Kroky	Celkový počet krokov vykonaných v rámci aktuálnej aktivity.
Stres	Aktuálna úroveň námahy.
Východ slnka	Čas východu slnka na základe vašej GPS polohy.
Západ slnka	Čas západu slnka na základe vašej GPS polohy.
Hodiny	Denný čas na základe aktuálnej polohy a nastavení času (formát, časové pásmo, letný čas).
Denný čas (sekundy)	Denný čas vrátane sekúnd.
Celkové kalórie	Celkový počet kalórií spálených za daný deň.

Polia tempa

Názov	Opis
Tempo na 500 m	Aktuálne tempo veslovania na 500 metrov.
Priem. tempo na 500 m	Priemerné tempo veslovania na 500 metrov v rámci aktuálnej aktivity.
Priemerné tempo	Priemerné tempo v rámci aktuálnej aktivity.

Názov	Opis
Tempo intervalu	Priemerné tempo v rámci aktuálneho intervalu.
Tempo na 500 m okruhu	Priemerné tempo veslovania na 500 metrov v rámci aktuálneho okruhu.
Tempo okruhu	Priemerné tempo v rámci aktuálneho okruhu.
Tempo na pos. 500 m okruhu	Priemerné tempo veslovania na 500 metrov v rámci posledného okruhu.
Tempo posledného kola	Priemerné tempo v rámci posledného dokončeného okruhu.
Tempo posl.dĺžky	Priemerné tempo v rámci poslednej dokončenej dĺžky bazéna.
Tempo	Aktuálne tempo.

Polia funkcie PacePro

Názov	Opis
Vzdialenosť nasl. úseku	Beh. Celková vzdialenosť nasledujúceho úseku.
Cieľové tempo nasl. úseku	Beh. Cieľové tempo nasledujúceho úseku.
Celkovo popr./pozad.	Beh. Celkový čas popredu/pozadu voči cieľovému tempu.
Vzdialenosť úseku	Beh. Celková vzdialenosť aktuálneho úseku.

Názov	Opis
Zostávajúca vzdial. úseku	Beh. Zostávajúca vzdialenosť aktuálneho úseku.
Tempo úseku	Beh. Tempo aktuálneho úseku.
Cieľové tempo úseku	Beh. Cieľové tempo aktuálneho úseku.

Polia výkonu

Názov	Opis
% funkčného prahu výkonu	Aktuálny výkon ako percento funkčného prahu výkonu.
Rovnováha 3 s	Priemerná rovnováha výkonu ľavej a pravej nohy pri 3-sekundovom pohybe.
Výkon za 3 s	Priemerný výkon pri 3-sekundovom pohybe.
Rovnováha 10 s	Priemerná rovnováha výkonu ľavej a pravej nohy pri 10-sekundovom pohybe.
Výkon za 10 s	Priemerný výkon pri 10-sekundovom pohybe.
Rovnováha 30 s	Priemerná rovnováha výkonu ľavej a pravej nohy pri 30-sekundovom pohybe.
Výkon za 30 s	Priemerný výkon pri 30-sekundovom pohybe.
Priemerná rovnováha	Priemerná rovnováha výkonu ľavej a pravej nohy v rámci aktuálnej aktivity.

Názov	Opis
Pr. fáza výk. vyn. na ľ. ped.	Priemerný uhol fázy výkonu ľavej nohy v rámci aktuálnej aktivity.
Priemerný výkon	Priemerný výkon v rámci aktuálnej aktivity.
Pr. fáza výk. vyn. na pr. ped.	Priemerný uhol fázy výkonu pravej nohy v rámci aktuálnej aktivity.
Pr. fáz. max. výk. na ľ. ped.	Priemerný uhol vrcholu fázy výkonu ľavej nohy v rámci aktuálnej aktivity.
Priem. stred. vyváž. ped.	Priemerné stredové vyváženie plochy v rámci aktuálnej aktivity.
Pr. fáz. max. výk. na pr. ped.	Priemerný uhol vrcholu fázy výkonu pravej nohy v rámci aktuálnej aktivity.
Rovnováha	Aktuálna rovnováha výkonu ľavej a pravej nohy.
Intensity Factor	Intensity Factor™ v rámci aktuálnej aktivity.
Rovnováha kola	Priemerná rovnováha výkonu ľavej a pravej nohy v rámci aktuálneho okruhu.
Fá. max. výk. na ľ. ped./okr.	Priemerný uhol vrcholu fázy výkonu ľavej nohy v rámci aktuálneho okruhu.
Fáza výk. na ľav. ped./okr.	Priemerný uhol fázy výkonu ľavej nohy v rámci aktuálneho okruhu.

Názov	Opis
Normalized Power kola	Priemerná Normalized Power™ v rámci aktuálneho okruhu.
Stred. vyváž. ped. poč. okr.	Priemerné stredové vyváženie plochy v rámci aktuálneho okruhu.
Výkon okruhu	Priemerný výkon v rámci aktuálneho okruhu.
F. max. výk. na pr. ped./okr.	Priemerný uhol vrcholu fázy výkonu pravej nohy v rámci aktuálneho okruhu.
Fáza výk. na pr. ped./okr.	Priemerný uhol fázy výkonu pravej nohy v rámci aktuálneho okruhu.
Max. výkon posled. kola	Maximálny výkon v rámci posledného dokončeného okruhu.
Norm. Power posl. kola	Priemerná Normalized Power v rámci posledného dokončeného okruhu.
Výkon posled. okruhu	Priemerný výkon v rámci posledného dokončeného okruhu.
Fáza max. výk. na ľ. pedál	Aktuálny uhol vrcholu fázy výkonu ľavej nohy. Vrchol fázy výkonu je rozpätie uhla, počas ktorého jazdec podáva vrcholovú časť jazdného výkonu.
Fáza výkonu na ľavý pedál	Aktuálny uhol fázy výkonu ľavej nohy. Fáza výkonu je oblasť zdvihy

Názov	Opis
	pedálu, kde sa vytvára pozitívny výkon.
Maximálny výkon okruhu	Maximálny výkon v rámci aktuálneho okruhu.
Maximálny výkon	Maximálny výkon v rámci aktuálnej aktivity.
Normalized Power	Normalized Power v rámci aktuálnej aktivity.
Plynulosť pedálovania	Meranie rovnomernosti sily, ktorou jazdec pôsobí na pedále počas každého stúpnutia na pedál.
Stredové vyváž. pedála	Stredové vyváženie plochy. Stredové vyváženie plochy je poloha on ploche pedálu, kde pôsobí sila.
Výkon	Cyklistika. Aktuálny výkon vo wattoch.
Výkon	Lyžovanie. Aktuálny výkon vo wattoch. Zariadenie musí byť pripojené ku kompatibilnému monitoru srdcového tepu.
Pomer výkonu k hmotnosti	Aktuálny výkon meraný vo wattoch na kilogram.
Zóna výkonu	Aktuálny rozsah výkonu (1 až 7) vychádzajúci z hodnoty FTP alebo vlastných nastavení.
Fáza max. výk./pr. pedál	Aktuálny uhol vrcholu fázy výkonu pravej nohy. Vrchol fázy výkonu je rozpätie uhla, počas ktorého jazdec

Názov	Opis
	podáva vrcholovú časť jazdného výkonu.
Fáza výkonu/ pravý pedál	Aktuálny uhol fázy výkonu pravej nohy. Fáza výkonu je oblasť zdvihu pedálu, kde sa vytvára pozitívny výkon.
Časová zóna	Čas uplynutý v každej zóne výkonu.
Čas v sede	Čas posediačky počas pedálovania v rámci aktuálnej aktivity.
Čas okruhu v sede	Čas posediačky počas pedálovania v rámci aktuálneho okruhu.
Čas postojačky	Čas postojačky počas pedálovania v rámci aktuálnej aktivity.
Čas okruhu postojačky	Čas postojačky počas pedálovania v rámci aktuálneho okruhu.
Training Stress Score	Training Stress Score™ v rámci aktuálnej aktivity.
Efektívnosť šliapania	Meranie účinnosti pedálovania jazdca.
Kilojoules	Nahromadená vykonaná práca (výkon) v kilojouloch.

Polia oddychu

Názov	Opis
Zopakovať o	Časovač, ktorým sa stopuje posledný interval plus aktuálny oddych (pri plávaní v bazéne).

Názov	Opis
Čas oddychu	Časovač, ktorým sa stopuje aktuálny oddych (pri plávaní v bazéne).

Dynamika behu

Názov	Opis
Priem. pomer kont. so zemou	Priemerný pomer doby kontaktu so zemou v rámci aktuálneho tréningu.
Priem. doba kont. so zemou	Priemerná doba kontaktu so zemou v rámci aktuálnej aktivity.
Priemerná dĺžka kroku	Priemerná dĺžka kroku v rámci aktuálneho tréningu.
Priemerná vert. oscilácia	Priemerná miera vertikálnej oscilácie v rámci aktuálnej aktivity.
Priem. vert. pomer	Priemerný pomer vertikálnej oscilácie a dĺžky kroku v rámci aktuálneho tréningu.
Pomer DKZ	Pomer doby kontaktu pravej a ľavej nohy so zemou počas behu.
Doba kontaktu so zemou	Časový úsek pri každom kroku, počas ktorého dochádza počas behu ku kontaktu so zemou. Meria sa v milisekundách. Čas kontaktu so zemou sa nepočíta počas chôdze.
Pomer kont-zem/okruh	Priemerný pomer doby kontaktu so zemou

Názov	Opis
	v rámci aktuálneho okruhu.
Doba kont. so zem. poč. okr.	Priemerná doba kontaktu so zemou v rámci aktuálneho okruhu.
Dĺžka kroku počas okruhu	Priemerná dĺžka kroku v rámci aktuálneho okruhu.
Vertik. oscil. okruhu	Priemerná miera vertikálnej oscilácie v rámci aktuálneho okruhu.
Vertikálny pomer okruhu	Priemerný pomer vertikálnej oscilácie a dĺžky kroku v rámci aktuálneho okruhu.
Dĺžka kroku	Dĺžka kroku od jedného došľapu po ďalší, meraná v metroch.
Vertikálna oscilácia	Miera nadskakovania pri behu. Zvislý pohyb trupu meraný v centimetroch pri každom kroku.
Vertikálny pomer	Pomer vertikálnej oscilácie a dĺžky kroku.

Polia rýchlosti

Názov	Opis
Priem. rých. pohybu	Priemerná rýchlosť pri pohybe v rámci aktuálnej aktivity.
Priem. celk. rýchl.	Priemerná rýchlosť v rámci aktuálnej aktivity, vrátane rýchlostí počas pohybu aj počas státi.

Názov	Opis
Priemerná rýchlosť	Priemerná rýchlosť v rámci aktuálnej aktivity.
Pr. nám. rýchl. nad dnom	Priemerná rýchlosť jazdy v uzloch v rámci aktuálnej aktivity bez ohľadu na trasu, ktorú ste nabrali, a dočasné zmeny kurzu.
Priem. nám. rýchl.	Priemerná rýchlosť v uzloch v rámci aktuálnej aktivity.
Priem. rýchl. nad dnom	Priemerná rýchlosť jazdy v rámci aktuálnej aktivity bez ohľadu na trasu, ktorú ste nabrali, a dočasné zmeny kurzu.
SOG okruh	Priemerná rýchlosť jazdy v rámci aktuálneho okruhu bez ohľadu na trasu, ktorú ste nabrali, a dočasné zmeny kurzu.
Rýchlosť okruhu	Priemerná rýchlosť v rámci aktuálneho okruhu.
SOG - posledný okruh	Priemerná rýchlosť jazdy v rámci posledného dokončeného okruhu bez ohľadu na trasu, ktorú ste nabrali, a dočasné zmeny kurzu.
Rých.pos.okruhu	Priemerná rýchlosť v rámci posledného

Názov	Opis
	dokončeného okruhu.
Max. rýchlosť nad dnom	Maximálna rýchlosť jazdy v rámci aktuálnej aktivity bez ohľadu na trasu, ktorú ste nabrali, a dočasné zmeny kurzu.
Maximálna rýchlosť	Maximálna rýchlosť v rámci aktuálnej aktivity.
Max. nám. rýchl. nad dnom	Maximálna rýchlosť jazdy v uzloch v rámci aktuálnej aktivity bez ohľadu na trasu, ktorú ste nabrali, a dočasné zmeny kurzu.
Max. námorná rýchlosť	Maximálna rýchlosť v uzloch v rámci aktuálnej aktivity.
Nám. rýchl. nad dnom	Skutočná rýchlosť jazdy v uzloch bez ohľadu na trasu, ktorú ste nabrali, a dočasné zmeny kurzu.
Námorná rýchlosť	Aktuálna rýchlosť v uzloch.
Rýchlosť	Aktuálna rýchlosť jazdy.
Rýchl. vzhľ. na zem	Skutočná rýchlosť jazdy bez ohľadu na trasu, ktorú ste nabrali, a dočasné zmeny kurzu.

Názov	Opis
Vertikálna rýchlosť	Rýchlosť stúpania alebo klesania v priebehu času.

Polia stamina

Názov	Opis
Aktuálne	Aktuálne zostávajúca výdrž.
Zostávajúca vzdialenosť	Aktuálne zostávajúca vzdialenosť pri aktuálnej námahe.
Potenciálna	Zostávajúca potenciálna výdrž.
Zostávajúci čas	Aktuálne zostávajúci čas výdrže pri aktuálnej námahe.

Polia záberu

Názov	Opis
Priem. vzdialenosť/záber	Plávanie. Priemerná prejdená vzdialenosť na záber počas aktuálnej aktivity.
Priem. vzdial. na záber	Pádlové športy. Priemerná prejdená vzdialenosť na záber počas aktuálnej aktivity.
Priem. frekv. záberov	Pádlové športy. Priemerný počet záberov za minútu (záb./min.) počas aktuálnej aktivity.
Priem. počet záb. na dĺžku	Priemerný počet záberov na dĺžku bazéna počas aktuálnej aktivity.
Vzdialenosť na jeden záber	Pádlové športy. Prejdená vzdialenosť na záber.

Názov	Opis
Počet záberov/interval	Priemerný počet záberov za minútu (záb./min.) počas aktuálneho intervalu.
Poč. záb. na dĺž. v inter.	Priemerný počet záberov na dĺžku bazéna počas aktuálneho intervalu.
Typ záberov intervalu	Aktuálny typ záberov v intervale.
Vzdialenosť na záber okruhu	Plávanie. Priemerná prejdená vzdialenosť na záber počas aktuálneho okruhu.
Vzdialenosť na záber okruhu	Pádlové športy. Priemerná prejdená vzdialenosť na záber počas aktuálneho okruhu.
Počet záberov/okruh	Plávanie. Priemerný počet záberov za minútu (záb./min.) počas aktuálneho okruhu.
Počet záberov/okruh	Pádlové športy. Priemerný počet záberov za minútu (záb./min.) počas aktuálneho okruhu.
Zábery za okruh	Plávanie. Celkový počet záberov v rámci aktuálneho okruhu.
Zábery za okruh	Pádlové športy. Celkový počet záberov v rámci aktuálneho okruhu.
Vzdial. na záb. posl. okruhu	Plávanie. Priemerná prejdená vzdialenosť na záber počas posledného dokončeného okruhu.

Názov	Opis
Vzdial./záber posled. okruhu	Pádlové športy. Priemerná prejdená vzdialenosť na záber počas posledného dokončeného okruhu.
Frekv. záberov posled. okruhu	Plávanie. Priemerný počet záberov za minútu (záb./min.) počas posledného dokončeného okruhu.
Frekv. záberov posl. okruhu	Pádlové športy. Priemerný počet záberov za minútu (záb./min.) počas posledného dokončeného okruhu.
Počet záb. posl. okruhu	Plávanie. Celkový počet záberov v rámci posledného dokončeného okruhu.
Počet záb. posl. okruhu	Pádlové športy. Celkový počet záberov v rámci posledného dokončeného okruhu.
Počet záberov poslednej dĺžky	Priemerný počet záberov za minútu (záb./min.) počas poslednej dokončenej dĺžky bazéna.
Zábery posl. dĺžky	Celkový počet záberov v rámci poslednej dokončenej dĺžky bazéna.
Typ záberov poslednej dĺžky	Typ záberov použitých počas poslednej dokončenej dĺžky bazéna.
Počet záberov	Plávanie. Počet záberov za minútu (záb./min.).
Intenzita záberu	Pádlové športy. Počet záberov za minútu (záb./min.).

Názov	Opis
Zábery	Plávanie. Celkový počet záberov v rámci aktuálnej aktivity.
Zábery	Pádlové športy. Celkový počet záberov v rámci aktuálnej aktivity.

Polia SWOLF

Názov	Opis
Priemerné skóre Swolf	Priemerné Swolf skóre v rámci aktuálnej aktivity. Swolf skóre je súčet času, za ktorý ste odplávali jednu dĺžku, plus počet záberov na danú dĺžku (strana 7). Pri plávaní na otvorenej vodnej ploche sa na výpočet Swolf skóre používa vzdialenosť 25 metrov.
Swolf intervalu	Priemerné Swolf skóre v rámci aktuálneho intervalu.
Swolf okruhu	Priemerné Swolf skóre v rámci aktuálneho okruhu.
SWOLF posl. okruhu	Priemerné Swolf skóre v rámci posledného dokončeného okruhu.
SWOLF poslednej dĺžky	Priemerné Swolf skóre v rámci poslednej dokončenej dĺžky bazéna.

Polia teploty

Názov	Opis
Maximum za 24 hodín	Najvyššia teplota zaznamenaná kompatibilným

Názov	Opis
	snímačom teploty za posledných 24 hodín.
Minimum za 24 hodín	Najnižšia teplota zaznamenaná kompatibilným snímačom teploty za posledných 24 hodín.
Teplota	Teplota vzduchu. Teplota vášho tela ovplyvňuje teplotný snímač. Na získanie konzistentného zdroja presných údajov o teplote môžete so svojim zariadením spárovať snímač tepe.

Polia časovača

Názov	Opis
Priemerný čas kola	Priemerný čas okruhu pre aktuálnu aktivitu.
Uplynutý čas	Celkový zaznamenaný čas. Napríklad: Ak spustíte časovač aktivity a bežíte 10 minút, potom časovač na 5 minút zastavíte a následne ho spustíte a bežíte 20 minút, váš uplynutý čas je 35 minút.
Čas intervalu	Čas odmeraný stopkami v rámci aktuálneho intervalu.






Názov	Opis
Čas kola	Čas odmeraný stopkami pre aktuálny okruh.
Čas posl.okruhu	Čas odmeraný stopkami pre posledný dokončený okruh.
Čas v pohybe	Celkový čas pohybu v rámci aktuálnej aktivity.
Multišportový čas	Celkový čas za všetky športy pri multišportovej aktivite vrátane prechodov.
Nastaviť časovač	Čas strávený na aktuálnej sérii cvičení počas silového tréningu.
Čas státia	Celkový čas státia v rámci aktuálnej aktivity.
Čas plávania	Čas plávania pre aktuálnu aktivitu, ktorý nezahŕňa čas odpočinku.
Časovač	Aktuálny čas na časovači s odpočítaním.

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 neskusených 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 skusených bežcov. Vyšší bežci majú však zvyčajne o trochu pomalšiu kadenciu, dlhšie kroky a o trochu vyššiu vertikálnu osciláciu. Vertikálny pomer predstavuje podiel vertikálnej oscilácie a dĺžky kroku. Nemá súvis s výškou postavy.

Ďalšie informácie o dynamike behu nájdete na stránke www.garmin.com/runningdynamics. Ďalšie teórie a spracovania údajov týkajúce sa dynamiky behu si môžete vyhľadať na podobných webových stránkach a publikáciách.

Farba zóny	Zóna percentuálne	Rozsah kadencie	Rozsah doby kontaktu so zemou
 Purpurová	>95	>183 spm	<218 ms
 Modrá	70 – 95	174 – 183 spm	218 – 248 ms
 Zelená	30 – 69	164 – 173 spm	249 – 277 ms
 Oranžová	5 – 29	153 – 163 spm	278 – 308 ms
 Červená	<5	<153 spm	>308 ms

Údaje o pomere doby kontaktu so zemou

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






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

Pri vývoji a testovaní dynamiky behu tím Garmin u niektorých bežcov zistil súvislosť medzi zraneniami a väčšou nerovnováhou. U mnohých bežcov sa pomer doby kontaktu so zemou pri behu hore alebo dole kopcom zvykne výraznejšie vzdäťovať 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-Pro, HRM-Run alebo HRM-Tri) alebo na zápästí (príslušenstvo Running Dynamics Pod).

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

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
Dobry	60	45,4	44	42,4	39,2	35,5	32,3

Muži	Percentil	20 – 29	30 – 39	40 – 49	50 – 59	60 – 69	70 – 79
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

Ženy	Watty na kilogram (W/kg)
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 dostupnú na internete.

Veľkosť pneumatiky	Obvod kolesa (mm)
20 x 1,75	1 515
20 x 1 – 3/8	1 615
22 x 1 – 3/8	1 770
22 x 1 – 1/2	1 785
24 x 1	1 753
24 x 3/4 – tubulárna pneumatika	1 785
24 x 1 – 1/8	1 795
24 x 1,75	1 890
24 x 1 – 1/4	1 905
24 x 2,00	1 925
24 x 2,125	1 965
26 x 7/8	1 920
26 x 1-1,0	1 913
26 x 1	1 952
26 x 1,25	1 953
26 x 1 – 1/8	1 970
26 x 1,40	2 005
26 x 1,50	2 010
26 x 1,75	2 023
26 x 1,95	2 050
26 x 2,00	2 055

Veľkosť pneumatiky	Obvod kolesa (mm)
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
650 x 35A	2 090
650 x 38B	2 105
650 x 38A	2 125
700 x 18C	2 070
700 x 19C	2 080
700 x 20C	2 086
700 x 23C	2 096
700 x 25C	2 105
700C – tubulárna pneumatika	2 130
700 x 28C	2 136
700 x 30C	2146

Veľkosť pneumatiky	Obvod kolesa (mm)
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 **45**
- aktivity **4, 5, 9–11, 18, 19**
- oblíbené **18**
- spustenie **4**
- ukladanie **4, 5**
- vlastné **8, 19, 81**
- aktualizácie, softvér **70, 71**
- alarmy **22**
- ANT+ snímače **51, 57**
- párovanie **59**
- aplikácie **6, 67, 69, 71, 72, 74**
- telefón **67**
- automatické rozpoznanie lezenia **25**

B

- barometer **56, 57**
- kalibrácia **57**
- batéria **88**
- maximalizácia **11, 68, 82, 83, 91**
- nabíjanie **87**
- výdrž **87**
- baterka **50**
- bežiaci pás **6**
- Bluetooth snímače **51, 57**
- Bluetooth technológia **67, 68, 74, 90**
- slúchadlá **66**
- Body Battery **38**

- body na mape. *Pozrite si body záujmu (POI)*
- body záujmu (POI) **63, 78**
- budíky **2**

C

- cesty, nastavenia **24**
- cieľ **16, 31**
- ciele **31, 32**
- Connect IQ **71**
- cvičenia **26–28**
- načítavanie **26**
- cvičenie **7, 8**

Č

- čas **85**
- nastavenia **85**
- pásma a formáty **85**
- upozornenia **24**
- časovač **5, 8–11, 32**
- odpočítavanie **2, 3**
- časovač odpočítavania **2, 3**
- časové pásma **85**
- časy východu a západu slnka **13, 85**
- čistenie hodínok **88**
- čistenie zariadenia **88, 89**

D

- dátové polia **71**
- dĺžka kroku **59, 108**
- dĺžky **7**
- doba kontaktu so zemou **60, 108, 109**
- dotyková obrazovka **2, 87**

- dráhy **25, 80**
- načítavanie **81**
- úprava **81**
- vytvorenie **80, 81**
- dynamika behu **6, 59, 60, 108–110**

F

- Funkcia automatického odдыхu **7**
- Funkcia Training Effect **46**

G

- Garmin Connect **26, 29, 67, 69, 70, 74, 81**
- ukladanie údajov **70**
- Garmin Express **69**
- aktualizácia softvéru **89**
- Garmin Pay **50, 51**
- GPS
- nastavenia **26**
- signál **92**
- GroupTrack **76**

H

- HIIT **9**
- história **32–34**
- odosielanie do počítača **69–72**
- odstránenie **34**
- hlavná ponuka, prispôsobenie **37**
- hodiny **2, 3**
- hudba **65, 67, 71**
- hranie **66**
- načítavanie **65**
- služby **65**

- I**
 ID jednotky **86**
 ihriská
 hranie **13**
 výber **13**
 inReach diaľkové ovládanie **60**
 inReach diaľkový ovládač **60**
 intervaly **7**
 cvičenia **27**
- J**
 jazyk **84**
 jumpmaster **16–18**
- K**
 kadencia **59, 60, 108**
 upozornenia **24**
 kalendár **28, 29**
 kalibrácia
 kompas **55**
 výškomer **56**
 kalórie, upozornenia **24**
 kompas **55, 56, 82**
 kalibrácia **55**
 kondícia **46**
 kontakty, pridávanie **75**
- L**
 LiveTrack **74, 76**
 lyžovanie **12**
 alpské **12**
 lyžiarska turistika **12**
 mimo zjazdoviek **12**
 snowboarding **12**
- M**
 mapa **24, 62–64**
 nastavenia **64**
 mapy **19, 82**
 aktualizácia **89**
 navigovanie **62, 78, 79**
 prehliadanie **62**
 meranie odpalu **14**
 merné jednotky **86**
 minúty intenzívneho cvičenia **77**
 MOB **80**
 Move IQ **76**
 multišport **8, 19, 33**
 muž cez palubu (MOB) **80**
- N**
 nabíjanie **1, 87**
 nadmorská výška **29, 45**
 náhľad greenu, poloha jamky **14**
 nahrávanie údajov **70**
 námorné **64**
 nastavenia **2, 16, 18, 19, 24, 37, 52, 54–56, 63, 64, 76, 83–86, 91**
 nastavenia systému **84**
 nastavenie kurzu **82**
 nasýtenie kyslíkom **53, 54**
 navigácia **11, 12, 19, 55, 63, 78, 82**
 Ukázať a ísť **79**
 zastavenie **80**
 NFC **50**
 núdzové kontakty **74, 75**
- O**
 obrazovka **85**
 odolnosť proti vode **88**
 odstránenie
 história **34**
 osobné rekordy **33**
 všetkých údajov používateľa **89**
 okruhy **5**
 osobné rekordy **33**
 odstránenie **33**
 ovládanie hudby **66**
- P**
 párovanie
 smartfón **1**
 snímače **53, 59**
 Snímače Bluetooth **90**
 telefón **67, 90**
 peňaženka **50**
 platby **50, 51**
 plávanie **7, 8, 28**
 počítač **65**
 počítadlo kilometrov **34**
 podsvietenie **87**
 pohľady **2, 34, 35, 37, 38, 54**
 polohy **78**
 odstránenie **78**
 ukladanie **62, 78**
 úprava **78**
 pomoc **74, 75**
 ponuka ovládacích prvkov **2, 34, 48, 50**
 používateľské údaje, odstránenie **89**
 prah laktátu **38, 42**
 prediktor preteku **38**

pretekánie **32**
pripájanie **68, 69**
príslušenstvo **51, 57, 89, 90**
prispôsobenie
zariadenia **18, 50, 62, 86**
profil používateľa **72**
profily **4**
aktivita **5**
používateľ **72**
prognózy súťažných časov **40**
pulzový oxymeter **52-55, 76**

R

referenčný sever **56**
remienky **89**
resetovanie zariadenia **84, 91**
režim spánku **77**
riešenie problémov **5, 38, 52, 55, 60, 89-93**
rozpoznanie nehôd **74, 75**

S

satelitné signály **26, 92**
segmenty **30, 31**
sila
metre **40-42, 111**
upozornenia **24**
zóny **74**
skóre karta **15**
zobraziť **13**
skóre námahy **38, 40**
skóre swolf **7**
skórovanie **15**

skratky **50**
sledovanie **74**
sledovanie aktivity **77**
slúchadlá **90**
Bluetooth
technológia **66**
pripájanie **66**
technológia
Bluetooth **91**
smartfón **71**
aplikácie **69**
párovanie **1**
Snímače ANT+, fitness zariadenie **10**
Snímače Bluetooth **59**
párovanie **90**
snowboarding **12**
softvér
aktualizácia **70, 71, 89**
licencia **86**
verzia **86**
spánok **86**
srdcový tep **52**
monitor **39, 40, 47, 52, 60**
párovanie
snímačov **53**
upozornenia **24, 53**
zóny **33, 72, 73**
stopky **3**
súradnice **78**
Š
štatistiky **13, 15**
T
technické údaje **87**

technológia Bluetooth
68
slúchadlá **91**
telefón **35, 71, 72, 74, 90**
aplikácie **67**
párovanie **67, 90**
telefónne hovory **67**
tempe **92**
tempo **29**
teplota **45, 92**
textové správy **68**
tlačidlá **1, 2, 84, 86**
TracBack **4, 78, 79**
trasy **78**
tréning **5, 27-32, 45, 46**
plány **26, 29**
tréning v interiéri **6, 9, 10**
tréningová záťaž **43, 45**
tréningový stav **27, 43-45, 48, 86**
triatlonový tréning **8**
U
Ukázať a ísť **79**
ukladanie aktivít **5, 6, 8-11**
ukladanie údajov **71, 72**
upozornenia **22, 24, 67, 68, 76, 82, 85**
srdcový tep **53**
telefónne hovory **67**
textové správy **68**
upozornenie **68**
USB **71**
V
veľkosti kolesa **111**

vertikálna oscilácia **59, 60, 108, 110**
vertikálny pomer **59, 108, 110**
VIRB diaľkové ovládanie **61**
VIRB diaľkový ovládač **61**
Virtual Partner **31, 32**
virtuálna trasa **6**
virtuálny nosič golfových palíc **13**
VO2 max. **27, 38–40, 43**
VO2 Max. **110**
výdrž **43**
výkon **12**
výkonnosť podmienka **38, 41**
výškomer **56** kalibrácia **56**
vzdialenosť meranie **14, 15** upozornenia **24, 82**
vzhľady hodín **34**
vzhľady hodiniek **34, 71**

W

Wi-Fi **69** pripájanie **67, 69**

Z

zábery **7**
zemepisné body **63** premietnutie **81**
zóny čas **85** srdcový tep **72, 73** výkon **74**
zotavenie **43, 47**

www.garmin.sk

www.garmin.sk

podpora.garmin.sk

www.garmin.sk



Január 2022

