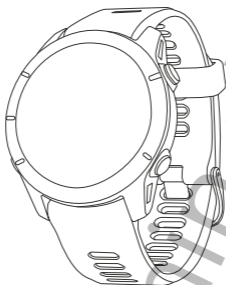


GARMIN.



FORERUNNER® SÉRIA 255

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

Android™ je ochranná známka spoločnosti
Google Inc. Apple®, iPhone®, iTunes® a Mac®
sú ochranné známky spoločnosti Apple Inc.
registrované v USA a v ďalších krajinách.
Slovnú známku a logá BLUETOOTH® vlastní
spoločnosť Bluetooth SIG, Inc. a každé použitie
týchto známk spoločnosťou Garmin podlieha
licencii. The Cooper Institute® a ďalšie súvisiace
ochranné známky sú vlastníctvom organizácie

The Cooper Institute. Technológiu pokročilej analýzy srdcovej frekvencie poskytuje spoločnosť Firstbeat. iOS® je registrovaná ochranná známka spoločnosti Cisco Systems, Inc. používaná na základe licencie spoločnosťou Apple Inc. Wi-Fi® je registrovaná známka spoločnosti Wi-Fi Alliance Corporation. Windows® a Windows NT® sú registrované ochranné známky spoločnosti Microsoft Corporation v USA a iných krajinách. Zwift™ je ochranná známka spoločnosti Zwift, Inc. Ďalšie ochranné známky a ochranné názvy sú majetkom príslušných vlastníkov.

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

M/N: A04308, AA4308, AB4308, AC4308

www.garmin.com

www.garmin.sk

Obsah

Úvod	1
Nastavenie hodínok	1
Prehľad zariadenia	1
Stav a ikony stavu GPS	2
Používanie hodínok	3
Aktivity a aplikácie	3
Spustenie aktivity	4
Tipy na zaznamenávanie aktivít	4
Zastavenie aktivity	5
Hodnotenie aktivity	6
Outdoor aktivity	6
Beh	6
Dráhový beh	7
Tipy na zaznamenávanie dráhového behu	8
Zaznamenávanie bežeckej aktivity Ultra Run	8
Triatlonový tréning	9
Vytvorenie multišportovej aktivity	9
Používanie bicykla eBike	10
Zobrazenie vašich zjazdov	10
Plávanie	11

Plávanie na otvorenej vodnej ploche	11
Plávanie v bazéne	11
Tipy týkajúce sa plaveckých aktivít	12
Terminológia plávania	13
Typy záberov	13
Automatický odpočinok a manuálny odpočinok	14
Tréning s funkciou Drill Log (zaznamenávanie cvičenia)	14
Interiérové aktivity	15
Virtuálny beh	16
Kalibrácia vzdialenosti na bežiacom páse	16
Health Snapshot™	17
Zaznamenanie silového tréningu	17
Tipy na zaznamenávanie silových tréningov	18
Zaznamenanie aktivity HIIT	19
Časovače HIIT	19
Používanie interiérového trenažéra ANT+®	20
Prispôsobenie aktivít a aplikácií	21
Pridanie alebo odstránenie obľúbenej aktivity	21

Zmena poradia aktivity v zozname aplikácií	21
Vytvorenie vlastnej aktivity	21
Vzhľad	22
Nastavenia vzhľadu hodinek	22
Prispôsobenie vzhľadu hodín	22
Pohľady	23
Zobrazenie slučky pohľadov	27
Prispôsobenie slučky pohľadov	28
Body Battery	28
Zobrazenie pohľadu Body Battery	29
Tipy pre Vylepšené Body Battery údaje	30
Zobrazenie srdcového tepu	30
Zobrazenie náhľadu zemepisných bodov	31
Sledovanie menštruačného cyklu	31
Používanie pohľadu na úroveň námahy	32
Merania výkonu	32
Informácie o odhadovaných hodnotách VO2 max.	33

Zobrazenie vašich odhadovaných časov pretekov	36
Stav variability srdcového tepu	37
Výkonnostná podmienka.....	39
Zobrazenie odhadu hodnoty FTP	40
Prah laktátu	41
Synchronizácia aktivít a meraní výkonnosti	43
Vypnutie upozornení na výkon	43
Tréningový stav	44
Úrovnne tréningového stavu	45
Nárazové zaťaženie	48
Čas zotavenia	51
Pozastavenie a obnovenie tréningového stavu	52
Ovládacie prvky	53
Zobrazenie ponuky ovládacích prvkov	57
Prispôsobenie ponuky ovládacích prvkov	57
Garmin Pay	58
Nastavenie peňaženky Garmin Pay	58

Platba za nákup pomocou hodiniiek	58
Pridanie karty do peňaženky Garmin Pay	59
Zmena prístupového kódu Garmin Pay	60
Ranné hlásenie	60
Prispôsobenie rannej správy	61
Tréning	61
Tréning na preteky	61
Kalendár pretekov a primárne preteky	62
Sledovanie aktivity	62
Automatický cieľ	63
Používanie upozornenia na pohyb	63
Zapnutie funkcie Upozornenie na pohyb	64
Sledovanie spánku	64
Používanie automatického sledovania spánku	64
Používanie režimu Nerušiť	64
Minúty intenzívneho cvičenia ...	65
Naberanie minút intenzívneho cvičenia	65
Garmin Move IQ™	65

Nastavenia sledovania	
aktivity	66
Vypnutie sledovania aktivity ..	66
Cvičenia	66
Tréning podľa cvičenia z	
aplikácie Garmin Connect	67
Vytvorenie vlastného cvičenia	
v aplikácii Garmin Connect	67
Odoslanie vlastného cvičenia do	
hodiniek	68
Začatie cvičenia	68
Tréning denného odporúčaného	
cvičenia	68
Zapnutie a vypnutie výziev na	
denné odporúčané cvičenie ...	69
Tréning plávania v bazéne	69
Zaznamenanie testu kritickej	
rýchlosti plávania	70
Úprava výsledku kritickej	
rýchlosti plávania	71
Skóre výkonu cvičenia	71
Informácie o kalendári	
tréningov	71
Používanie tréningových plánov	
Garmin Connect	72
Adaptívne tréningové plány ...	72
Intervalové cvičenia	73

Prispôsobenie intervalového cvičenia	73
Začatie intervalového cvičenia	74
Zastavenie intervalového cvičenia	74
Tréning PacePro	75
Prevzatie plánu PacePro z aplikácie Garmin Connect	75
Spustenie plánu PacePro	76
Zastavenie plánu PacePro	77
Vytvorenie plánu PacePro na vašich hodinkách	77
Používanie funkcie Virtual Partner®	78
Nastavenie tréningového cieľa ...	78
Zrušenie tréningového cieľa	79
Pretekánie s predchádzajúcou aktivitou	79
Používanie metronómu	80
Zapnutie sebahodnotenia	81
Režim rozšíreného zobrazenia ...	81
História	81
Využívanie histórie	82
Multišportová história	83
Osobné rekordy	83

Zobrazenie vašich osobných rekordov	83
Obnova osobného rekordu	84
Vymazanie osobných rekordov	84
Zobrazenie súhrnov dát	84
Zobrazenie času v každej zóne srdcového tepu	85
Vymazanie histórie	85
Správa údajov	85
Vymazávanie súborov	85
Funkcie srdcového tepu	86
Srdcový tep z monitora na zápästí	87
Tipy týkajúce sa chybných údajov o srdcovom tepe	87
Vypnutie monitora srdcového tepu na zápästí	87
Srdcový tep počas plávania	88
Nastavenie upozornenia na nezvyčajný srdcový tep	88
Prenos údajov srdcového tepu ...	89
Pulzový oxymeter	90
Ako získať údaje z pulzového oxymetra	91

Zapnutie funkcie Sledovanie počas spánku pomocou pulzového oxymetra	92
Zapnutie celodenného režimu ..	92
Tipy v prípade chybných meraní pulzového oxymetra	92

Navigácia

93	
Dráhy	93
Sledovanie dráhy na vašom zariadení	93
Vytvorenie dráhy v aplikácii Garmin Connect	94
Odoslanie dráhy do vášho zariadenia	94
Zobrazenie alebo úprava podrobností o dráhe	94
Uloženie aktuálnej polohy	95
Zobrazenie a úprava vašich uložených polôh	95
Navigovanie do cieľa	95
Navigácia k počiatočnému bodu počas aktivity	96
Zastavenie navigácie	97
Mapa	97
Pridanie mapy do aktivity	97
Posúvanie a priblíženie mapy ..	97
Nastavenia mapy	98

Kompas	98
Výškomer a barometer	98
Snímače a doplnky	98
Bezdrôtové snímače	99
Párovanie bezdrôtových snímačov	101
Výkon pri behu	102
Dynamika behu	102
Tréning s funkciou dynamiky behu	103
Farebné zóny a hodnoty dynamiky behu	104
Údaje o pomere doby kontaktu so zemou	105
Údaje o vertikálnej oscilácii a vertikálnom pomere	106
Tipy pre prípad chýbajúcich údajov dynamiky behu	107
Srdcový tep na hrudníku počas plávania	108
Používanie voliteľného snímača rýchlosti alebo kadencie na bicykel	108
Tréning s meračmi výkonu	109
Prehľad o situácii	109
tempe	109
Diaľkový ovládač VIRB	109

Ovládanie VIRB akčnej kamery	109
Ovládanie akčnej kamery VIRB počas aktivity	110

Profil používateľa 112

Nastavenie vášho profilu používateľa	112
Zobrazenie kondičného veku ..	112
Informácie o zónach srdcového tepu	113
Kondičné ciele	113
Nastavenie zón srdcového tepu	113
Nastavenie zón srdcového tepu pomocou hodínok	115
Výpočty zón srdcového tepu ..	116
Nastavenie zón výkonu	117
Automatická detekcia meraní výkonu	118

Hudba 118

Stiahnutie vlastného zvukového obsahu	119
Pripojenie k externému poskytovateľovi	119
Preberanie audio obsahu od externého poskytovateľa	120

Odpojenie od externého poskytovateľa	120
Pripojenie slúchadiel Bluetooth	121
Počúvanie hudby	121
Ovládacie prvky prehrávania hudby	122
Ovládanie prehrávania hudby na pripojenom telefóne	123
Zmena zvukového režimu	123
Pripojenie	123
Funkcie pripojenia telefónu	123
Párovanie telefónu	124
Povolenie upozornení Bluetooth	124
Zobrazenie upozornení	125
Prijatie prichádzajúceho hovoru	125
Odpovedanie na textové správy	125
Správa upozornení	126
Vypnutie Bluetooth pripojenia telefónu	126
Zapnutie a vypnutie upozornení na pripojenie alebo odpojenie smartfónu	127
Prehrávanie zvukových signálov počas aktivity	127

Funkcie s pripojením cez Wi-Fi .	128
Pripájanie k sieti Wi-Fi	129
Aplikácie telefónu a aplikácie počítača	129
Garmin Connect	129
Používanie aplikácie Garmin Connect	130
Používanie funkcie Garmin Connect na vašom počítači .	131
Manuálna synchronizácia údajov s aplikáciou Garmin Connect	132
Funkcie Connect IQ	132
Preberanie funkcií Connect IQ	133
Preberanie funkcií Connect IQ pomocou počítača	133

Bezpečnostné a monitorovacie funkcie

133

Pridávanie kontaktov pre prípad núdze	134
Pridanie kontaktov	135
Zapnutie a vypnutie funkcie rozpoznania nehôd	135
Žiadosť o pomoc	136
Zdieľanie udalosti naživo	136

Zapnutie zdieľania udalosti naživo	136
---	-----

Hodiny 137

Nastavenie budíka	137
Vymazanie budíka	137
Používanie stopiek	138
Spustenie časovača odpočítavania	139
Synchronizácia času s GPS	139
Manuálne nastavenie času	140

Prispôsobenie zariadenia 140

Nastavenia aktivít a aplikácií	140
Prispôsobenie obrazoviek s údajmi	143
Pridanie mapy do aktivity	144
Upozornenia aktivity	144
Nastavenie upozornenia	147
Aktivácia automatického rozpoznania lezenia	148
Nastavenia GPS	149
Nastavenia snímačov	150
Nastavenia kompasu	150
Manuálna kalibrácia kompasu	150
Nastavenie referenčného severu	151
Nastavenia výškomeru	151

Kalibrácia barometrického výškomera	152
Nastavenia barometra	152
Kalibrácia barometra	153
Nastavenia mapy	153
Nastavenia navigácie	154
Prispôsobenie obrazoviek s navigačnými údajmi	154
Nastavenie indikátora smeru ..	154
Nastavenie navigačných upozornení	154
Nastavenia správcu napájania ..	155
Nastavenia systému	155
Nastavenia času	157
Nastavenie časových upozornení	157
Zmena nastavení obrazovky ..	158
Zmena merných jednotiek	159

Informácie o zariadení 159

Zobrazenie informácií o zariadení	159
Zobrazenie elektronického štítku s informáciami o predpisoch a ich dodržiavaní	159
Nabíjanie hodín	159
Tipy na nabíjanie hodín	160
Nosenie hodín	160

Starostlivosť o zariadenie	161
Čistenie hodínok	162
Výmena remienkov	162
Technické údaje	163
Informácie o výdrži batérie	164

Riešenie problémov 165

Aktualizácie produktov	165
Nastavenie aplikácie Garmin Express	166
Ako získať ďalšie informácie	166
Sledovanie aktivity	166
Počet krokov prejdenných za deň sa nezobrazuje	166
Môj krokomer sa javí nepresný	166
Počty krokov na zariadení a v mojom účte Garmin Connect sa nezhodujú	167
Súčet prejdenných poschodí je podľa všetkého nepresný	167
Minúty intenzívneho cvičenia blikajú	168
Vyhľadanie satelitných signálov	168
Zlepšenie príjmu satelitného signálu GPS	168
Reštartovanie hodínok	169

Obnovenie všetkých predvolených nastavení	169
Maximalizácia výdrže batérie ...	170
Moje zariadenie je v nesprávnom jazyku	171
Je môj telefón kompatibilný s mojimi hodinkami?	171
Môj telefón sa nepripojí k hodinkám	171
Hodnota teploty nie je presná ...	172
Ako môžem manuálne spárovať ANT+ snímače?	172
Môžem s hodinkami použiť snímač Bluetooth?	173
Moje slúchadlá sa nepripoja k hodinkám	173
Hudba sa preruší alebo moje slúchadlá nezostanú pripojené.	173

Príloha **174**

Dátové polia	174
Štandardná klasifikácia na základe hodnoty VO2 Max.	194
Hodnoty FTP	196
Veľkosť a obvod kolesa	197

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.

Nastavenie hodínok

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

- Spárujte hodinky Forerunner so svojím telefónom pomocou aplikácie Garmin Connect™ (strana 124).
- Nastavte sieť Wi-Fi® (strana 129).
- Nastavte bezpečnostné funkcie (strana 133).
- Nastavte hudbu (strana 118).
- Nastavte svoju peňaženku Garmin Pay™ (strana 58).

Prehľad zariadenia



① LIGHT

- stlačením zapnete hodinky.
- Stlačením tlačidla zapnete a vypnete podsvietenie.

- Podržaním zobrazíte ponuku ovládacích prvkov pre rýchly prístup k často používaným funkciám.

② UP

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

③ DOWN

- stlačením tlačidla sa môžete posúvať v náhľadoch, obrazovkách s údajmi, možnostiach a nastaveniach.
- Podržaním otvoríte ovládače hudby (strana 118).

④ BACK

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

⑤ START – STOP

- stlačením spustíte a zastavíte časovač aktivity.
- Stlačením tlačidla vyberiete možnosť alebo potvrdíte správu.

Stav a ikony stavu GPS

V prípade exteriérových aktivít má kruh stavu zelenú farbu, ak je systém GPS pripravený. Blikajúca ikona znamená, že vaše hodinky vyhľadávajú signál. Neprerušovane svietiacia ikona znamená, že sa našiel signál z pripojeného snímača.

GPS	Stav GPS
	Stav batérie
	Stav pripojenia telefónu

	Stav technológie Wi-Fi (Forerunner music watches only)
	Stav monitora srdcového tepu
	Stav funkcie Running Dynamics Pod
	Stav snímačov rýchlosti a kadencie
	Stav svetiel bicykla
	Stav radaru bicykla
	Stav režimu rozšíreného displeja
	Stav merača výkonu
	Stav snímača teple™
	Stav kamery VIRB®

Používanie hodínok

- Podržaním tlačidla **LIGHT** zobrazíte ponuku ovládacích prvkov (strana 53).
- Stláčaním tlačidla **UP** alebo **DOWN** na obrazovke vzhľadu hodín môžete prechádzať slučkou pohľadov (strana 23).
- Stlačením tlačidla **START** na obrazovke vzhľadu hodín spustíte aktivitu alebo otvoríte aplikáciu (strana 3).
- Podržte tlačidlo **UP** a prispôbte si vzhľad hodín (strana 22), upravte nastavenia (strana 155), spárujte bezdrôtové snímače (strana 101), prípadne vykonajte ďalšie možnosti.

Aktivity a aplikácie

Hodinky môžete používať pri interiérovyých, exteriérovyých, 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 21). 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 132).

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

Spustenie aktivity

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

- 1 Stlačte tlačidlo **START**.
- 2 Vyberte možnosť:
 - Vyberte aktivitu spomedzi obľúbených.
 - Zvoľte  a vyberte aktivitu z rozšíreného zoznamu aktivít.

- 3 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 bezdrôtovým snímačom (ak sa vyžaduje).

- 4 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 159).
- Stlačením tlačidla **BACK** zaznamenáte okruhy, začnete novú sériu alebo pozíciu alebo prejdete na ďalší tréningový krok.
- Stlačením položky **UP** alebo **DOWN** zobrazíte ďalšie obrazovky s údajmi.

Zastavenie aktivity

1 Stlačte tlačidlo **STOP**.

2 Vyberte možnosť:

- Ak chcete obnoviť aktivitu, vyberte položku **Pokračovať**.
- 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 6).

- Ak chcete prerušiť aktivitu a vrátiť sa k nej neskôr, vyberte položku **Obnoviť neskôr**.
- Ak chcete označiť okruh, vyberte položku, vyberte položku **Kolo**.
- Ak sa chcete spätne navigovať k počiatočnému bodu aktivity po celej dĺžke cesty, ktorú ste prešli, vyberte položky **Späť na Štart > TracBack**.

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

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

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 svojich hodinkách Forerunner povoliť nastavenie sebahodnotenia (strana 81).

POZNÁMKA: táto funkcia nie je dostupná pre všetky aktivity.

1 Po dokončení aktivity vyberte položku **Uložiť** (strana 5).

2 Vyberte číslo, ktoré zodpovedá vašej vnímanej námahe.

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

3 Vyberte, ako ste sa cítili počas aktivity.

Hodnotenia si môžete pozrieť v aplikácii Garmin Connect.

Outdoor aktivity

Zariadenie Forerunner sa dodáva s vopred nahratými outdoor aktivitami, ako sú beh a bicyklovanie. Pri outdoor aktivitách sa zapne GPS. Môžete si pridať nové aktivity na základe predvolených aktivít, ako sú chôdza alebo veslovanie. Do vášho zariadenia si tiež môžete pridať vlastné aktivity. (strana 21).

Beh

Prvá kondičná aktivita, ktorú zaznamenáte na svojich hodinkách, môže byť beh, jazda alebo akákoľvek outdoorová aktivita. Pred začatím aktivity môže byť potrebné hodinky nabiť (strana 159).

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

1 Stlačte tlačidlo **START** a vyberte aktivitu.

2 Vyjdite von a počkajte, kým hodinky nájdu satelity.

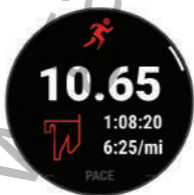
3 Stlačte tlačidlo **START**.

4 Choďte si zabehať.



POZNÁMKA: na hodinkách Forerunner podržte počas aktivity stlačené tlačidlo DOWN, čím zobrazíte ovládacie prvky hudby (strana 122).

- 5 Po ukončení behu stlačte tlačidlo **STOP**.
- 6 Vyberte možnosť:
 - Výberom položky **Pokračovať** znova spustíte časovač aktivity.
 - Výberom položky **Uložiť** aktivitu uložíte a vynulujete časovač aktivity. Beh môžete vybrať a zobrazit jeho prehľad.



POZNÁMKA: ďalšie možnosti behu nájdete v strana 5.

Dráhový beh

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

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

- 1 Postavte sa na outdoorovú trať.
- 2 Na ciferníku hodinek stlačte tlačidlo **START**.
- 3 Vyberte položku **Dráhový beh**.
- 4 Čakajte, kým hodinky nájdu satelity.
- 5 Ak bežíte v dráhe 1, prejdite na krok 11.
- 6 Stlačte **UP**.
- 7 Zvoľte nastavenia aktivity.
- 8 Zvoľte **Číslo dráhy**.
- 9 Zvoľte číslo dráhy.
- 10 Dvojitým stlačením tlačidla **BACK** sa vrátite na obrazovku časovača aktivity.
- 11 Stlačte tlačidlo **START**.
- 12 Bežte okolo trate.
Po odbehnutí 3 okruhov vaše hodinky zaznamenajú rozmery dráhy a nakalibrujú jej vzdialenosť.
- 13 Po ukončení svojej aktivity stlačte tlačidlo **STOP** a vyberte **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.

Zaznamenávanie bežeckej aktivity Ultra Run

- 1 Stlačte tlačidlo **START**.
- 2 Vyberte položku **Ultra beh**.
- 3 Stlačením tlačidla **START** spustíte časovač aktivity.

- 4 Začnite bežať.
- 5 Stlačte tlačidlo **BACK** 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 3).
- 6 Keď oddych skončí, stlačte tlačidlo **BACK** a pokračujte v behu.
- 7 Stlačením položky **UP** alebo **DOWN** zobrazíte ďalšie stránky s údajmi (voliteľné).
- 8 Po ukončení svojej aktivity stlačte tlačidlo **STOP** a vyberte **Uložiť**.

Triatlonový tréning

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

- 1 Stlačte tlačidlo **START**.
- 2 Vyberte položku **Triatlon**.
- 3 Stlačením tlačidla **START** spustíte časovač aktivity.
- 4 Stlačte tlačidlo **BACK** na začiatku a konci každého presunu.
Funkcia prechodu je predvolene zapnutá a čas prechodu sa zaznamená oddelene od času aktivity. Funkciu presunu možno zapnúť a vypnúť pre nastavenia triatlonovej aktivity. Ak sú prechody vypnuté, stlačte **BACK** a zmeňte šport.
- 5 Po ukončení svojej aktivity stlačte tlačidlo **STOP** a vyberte **Uložiť**.

Vytvorenie multišportovej aktivity

- 1 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.
Například Triatlon(2).

- 4 Vyberte dve alebo viac aktivít.
- 5 Vyberte možnosť:
 - Vyberte možnosť prispôsobenia špecifických nastavení aktivity. Například 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 ✓.

Používanie bicykla eBike

Predtým, ako budete môcť používať kompatibilný bicykel eBike (ako například eBike Shimano STEPS™), musíte bicykel spárovať so svojim zariadením Forerunner (strana 101).

Zobrazenie vašich zjazdov

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

- 1 Začnite aktivitu na lyžiach alebo snowboarde.
- 2 Podržte tlačidlo **UP**.
- 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, prejdená vzdialenosť, maximálna rýchlosť, priemerná rýchlosť a celkové klesanie.

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™ (strana 108). 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.

Plávanie na otvorenej vodnej ploche

Môžete zaznamenávať údaje o plávaní vrátane vzdialenosti, tempa a počtu záberov. K predvolenej aktivite (strana 143) plávania na otvorenej vodnej ploche môžete pridať obrazovky s údajmi.

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

Plávanie v bazéne

- 1 Stlačte tlačidlo **START**.

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

Tipy týkajúce sa plaveckých aktivít

- Ak chcete zaznamenať interval počas plávania na otvorenej vodnej ploche, stlačte **BACK**.
- Ak chcete pred začatím plaveckej aktivity v bazéne vybrať veľkosť bazéna alebo zadať vlastnú veľkosť, postupujte podľa pokynov na obrazovke.
Hodinky merajú a zaznamenávajú vzdialenosť podľa dokončených dĺžok bazéna. Aby sa zobrazila presná vzdialenosť, musí byť zadaná správna veľkosť bazéna. Pri najbližšom začatí plaveckej aktivity v bazéne použijú hodinky túto veľkosť bazéna. Veľkosť bazéna môžete zmeniť, keď podržíte UP, vyberiete nastavenia aktivity a vyberiete položku Veľkosť bazéna.
- Na dosiahnutie presných výsledkov zaplávajte celú dĺžku bazéna a použite jeden typ záberu pre celú dĺžku. Pri odpočinku stopky pozastavte aktivitu.

- Stlačením **BACK** môžete zaznamenať odpočinok počas plávania v bazéne (strana 14).
Zariadenie automaticky zaznamená intervaly a dĺžky v rámci plávania v bazéne.
- Aby ste zariadeniu pomohli počítať vaše dĺžky, silno sa odrazte od steny bazéna a pred prvým záberom splývajte.
- Pri cvičení musíte zastaviť časovač aktivity alebo použiť funkciu záznamu cvičenia (strana 14).

Terminológia plávania

Dĺžka: preplávaná vzdialenosť celého bazéna

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

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

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

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

Typy záberov

Zisťovanie typu záberov je k dispozícii len pri plávaní v bazéne. Typ záberu sa zistí na konci dĺžky. Typy záberov sa zobrazia vo vašom účte Garmin Connect. Typ záberu si tiež môžete zvoliť ako vlastné údajové pole (strana 143).

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 14)

Automatický odpočinok a manuálny odpočinok

POZNÁMKA: údaje o plávaní sa počas odpočinku nezaznamenávajú. Na zobrazenie ďalších obrazoviek údajov stlačte UP alebo DOWN.

Funkcia automatického oddychu je k dispozícii len pre plávanie v bazéne. Hodinky automaticky zistia, kedy odpočívate, a zobrazí sa obrazovka odpočinku. Ak odpočívate dlhšie ako 15 sekúnd, hodinky automaticky vytvoria interval oddychu. Keď začnete znova plávať, hodinky automaticky začnú nový interval plávania. Funkciu automatického režimu oddychu môžete zapnúť v možnostiach aktivity (strana 3).

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

Počas plaveckej aktivity v bazéne alebo na otvorenej vodnej ploche môžete manuálne označiť interval odpočinku stlačením BACK.

Tréning s funkciou Drill Log (zaznamenávanie cvičenia)

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

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

Interiérové aktivity

Hodinky možno použiť pri tréningu v interiéri, napríklad pri behu na trati v hale alebo pri používaní stacionárneho bicykla. Systém GPS je počas aktivít v interiéri vypnutý.

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

TIP: držanie sa riadidiel bežiaceho pásu znižuje presnosť.

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

Virtuálny beh

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

- 1 Stlačte tlačidlo **START**.
- 2 Vyberte položku **Virtuálny beh**.
- 3 Vo svojom tablete, notebooku alebo telefóne otvorte aplikáciu Zwift™, prípadne inú tréningovú aplikáciu.
- 4 Ak chcete spustiť aktivitu behu a spárovať zariadenia, postupujte podľa pokynov na obrazovke.
- 5 Stlačením tlačidla **START** spustíte časovač aktivity.
- 6 Po ukončení svojej aktivity stlačte tlačidlo **STOP** a vyberte **Uložiť**.

Kalibrácia vzdialenosti na bežiacom páse

Ak chcete zaznamenávať presnejšie údaje o vzdialenostiach pre beh na bežiacom páse, vzdialenosť na bežiacom páse môžete kalibrovať po prebehnutí aspoň 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 pokým hodinky nezaznamenajú najmenej 1,5 km (1 mi.).
- 3 Po dokončení aktivity stlačte tlačidlo **STOP**, čím zastavíte časovač aktivity.
- 4 Vyberte jednu z možností:
 - Ak vzdialenosť bežiaceho pásu kalibrujete prvýkrát, vyberte položku **Uložiť**.

Zariadenie vyžiada dokončenie kalibrácie bežiaceho pásu.

- Na manuálnu kalibráciu vzdialenosti bežiaceho pásu po prvej kalibrácii vyberte položku **Kalibrovať a uložiť** > ✓.

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

Health Snapshot™

Funkcia Health Snapshot je aktivita na hodinkách, 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.

Zaznamenanie silového tréningu

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

- 1 Stlačte tlačidlo **START**.
- 2 Vyberte položku **Sila**.
Pri prvom zaznamenávaní aktivity silového tréningu musíte vybrať, na ktorom zápästí sa hodinky nachádzajú.
- 3 Vyberte cvičenie.
POZNÁMKA: ak v hodinkách nemáte stiahnuté žiadne silové cvičenia, môžete zvoliť možnosť **Volne** > **START** a prejsť na krok 6.
- 4 Ak chcete zobrazíť kroky cvičenia (voliteľné), stlačte možnosť **DOWN**.
TIP: počas sledovania krokov cvičenia môžete stlačením tlačidla **START** zobrazíť animáciu zvoleného cvičenia, ak je k dispozícii.
- 5 Stlačením tlačidla **START** > **Cvičiť** > **START** spustíte časovač sérií.
- 6 Spustíte prvú sériu.
Zariadenie spočíta opakovania. Počet opakovaní sa zobrazí, keď ich vykonáte aspoň štyri.

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

- 7 Na dokončenie série stlačte **BACK**. Hodinky zobrazia celkový počet opakovaní v sérii. Po niekoľkých sekundách sa zobrazí časovač oddychu.
- 8 V prípade potreby upravte počet opakovaní. **TIP:** môžete tiež pridať váhu použitú pre danú sériu.
- 9 Po skončení oddychu stlačte **BACK** a začnite novú sériu.
- 10 Opakujte pre každú sériu silového tréningu, až kým nedokončíte aktivitu.
- 11 Po poslednej sérii stlačte **STOP** na zastavenie časovača sérií.
- 12 Zvoľte možnosť **Zastaviť cvičenie > Uložiť**.

Tipy na zaznamenávanie silových tréningov

- Počas vykonávania opakovaní sa nepozerajte na hodinky.
S hodinkami by ste mali manipulovať na začiatku a na konci každej série a počas prestávok na oddych.
 - Počas vykonávania opakovaní sa sústreďte na správne prevedenie cvikov.
 - Cvičte s vlastnou váhou alebo cviky bez závažia.
 - Opakovania vykonávajte dôsledne v plnom rozsahu pohybu.
Každé opakovanie sa započíta, keď sa paža, na ktorej máte hodinky, vráti do východiskovej polohy.
- POZNÁMKA:** cviky na nohy sa nemusia započítať.
- Zapnite automatické rozpoznanie sérií, aby sa série spúšťali a zastavovali.

- Silový tréning uložte a odošlite do svojho účtu Garmin Connect.

Pomocou nástrojov v účte Garmin Connect môžete zobraziť a upraviť podrobnosti aktivity.

Zaznamenanie aktivity HIIT

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

- 1 Stlačte tlačidlo **START**.
- 2 Vyberte **HIIT**.
- 3 Vyberte jednu z možností:
 - Výberom možnosti **Voľne** zaznamenáte otvorenú, neštruktúrovanú aktivitu HIIT.
 - Vyberte položku **Časovače HIIT** (strana 19).
 - Výberom položky **Cvičenia** budete sledovať uložené cvičenie.
- 4 V prípade potreby postupujte podľa pokynov na obrazovke.
- 5 Výberom položky **START** spustíte prvé kolo. Zariadenie zobrazí časovač odpočítavania a váš aktuálny srdcový tep.
- 6 V prípade potreby vyberte položku **BACK** a manuálne sa presuňte na ďalšie kolo alebo oddych.
- 7 Po ukončení svojej aktivity stlačte tlačidlo **STOP** a vyberte **Uložiť**.

Časovače HIIT

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

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

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

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

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

Používanie interiérového trenažéra ANT+

Skôr ako budete môcť používať kompatibilný interiérový trenažér ANT+, musíte trenažér spárovať s hodinkami (strana 101).

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

- 1 Stlačte tlačidlo **START**.
- 2 Vyberte možnosť **Bicyklov. v interiéri**.
- 3 Stlačte tlačidlo **UP**.
- 4 Vyberte položku **Možnosti inteligentného trenažéra**.
- 5 Vyberte jednu z možností:
 - Vyberte položku **Voľná jazda**, ak chcete jazdiť.
 - Výberom položky **Podľa trasy** budete sledovať uloženú dráhu (strana 93).
 - Výberom položky **Podľa cvičenia** budete sledovať uložené cvičenie (strana 66).
 - Výberom položky **Nastaviť výkon** nastavíte hodnotu cieľového výkonu.
 - Výberom položky **Nastavte stupeň záťaže** nastavíte hodnotu simulovaného sklonu.
 - Výberom položky **Nastavte odpor** nastavíte silu odporu trenažéra.
- 6 Stlačením tlačidla **START** spustíte časovač aktivity.
Trenažér zvýši alebo zníži odpor na základe informácií o nadmorskej výške pri dráhe alebo jazde.

Prispôsobenie aktivít a aplikácií

Môžete si prispôbiť 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. Obľúbené aktivity môžete kedykoľvek pridať alebo odstrániť.

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

Vytvorenie vlastnej aktivity

- 1 Stlačte tlačidlo **START**.
- 2 Vyberte položku **Pridať**.
- 3 Vyberte možnosť:
 - Vyberte položku **Kopírovať aktivitu** a vytvorte vlastnú aktivitu na základe jednej z vašich uložených aktivít.

- Ak chcete vytvoriť novú vlastnú aktivitu, vyberte položku **Iné**.
- 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 prispôsobenia špecifických nastavení aktivity. Môžete napríklad prispôbiť obrazovky 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 **✓**.

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 132).

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

- 1 Na obrázku pozadia hodín podržte tlačidlo **UP**.
- 2 Vyberte položku **Obrázok pozadia**.
- 3 Stláčaním tlačidla **UP** alebo **DOWN** si môžete prezrieť možnosti vzhľadu hodín.

- 4 Pomocou položky **Pridať nové** môžete prechádzať cez dodatočne načítané vzhľady hodínok.
- 5 Výberom položky **START > Použiť** aktivujete vopred nahratý vzhľad hodínok alebo nainštalovaný vzhľad hodínok Connect IQ.
- 6 Ak používate vopred nahratý vzhľad hodínok, vyberte položku **START > Prispôbiť**.
- 7 Vyberte jednu z možností:
 - Ak chcete zmeniť štýl čísiel analógového vzhľadu hodín, vyberte položku **Ciferník**.
 - Ak chcete zmeniť štýl ručičiek analógového vzhľadu hodín, vyberte položku **Ručičky**.
 - Ak chcete zmeniť štýl čísiel digitálneho vzhľadu hodín, vyberte položku **Rozloženie**.
 - Ak chcete zmeniť štýl sekúnd digitálneho vzhľadu hodín, vyberte položku **Sekundy**.
 - Ak chcete zmeniť údaje, ktoré zobrazuje vzhľad hodín, vyberte položku **Údaje**.
 - Ak chcete pridať alebo zmeniť farbu motívu vzhľadu hodín, vyberte položku **Dominantná farba**.
 - Ak chcete zmeniť farbu pozadia, vyberte položku **Farba pozadia**.
 - Ak chcete uložiť zmeny, vyberte položku **Hotovo**.
- 8 Ak chcete uložiť zmeny, vyberte položku **Použiť**.

Pohľady

Hodinky sa dodávajú s pohľadmi, ktoré poskytujú rýchle informácie (strana 27). Niektoré pohľady vyžadujú pripojenie ku kompatibilnému telefónu cez Bluetooth®.

Predvolene nie sú niektoré pohľady viditeľné. Môžete ich do slučky pohľadov pridať manuálne (strana 28).

Názov	Opis
ABC	Zobrazuje kombinované informácie výškomeru, barometra a kompasu.
Body Battery™	Pri celodennom používaní zobrazuje vašu aktuálnu úroveň Body Battery a graf úrovne za posledných niekoľko hodín (strana 28).
Kalendár	Zobrazuje blížiace sa stretnutia uložené v kalendári telefónu.
Kalórie	Zobrazuje informácie o kalóriách pre aktuálny deň.
Používanie zariadenia	Zobrazuje aktuálnu verziu softvéru a štatistiky používania zariadenia.
Vyšliapané poschodia	Sleduje vaše vyšliapané poschodia a váš pokrok smerom k cieľu.
Tréner Garmin®	Zobrazuje naplánované tréningy, keď si zvolíte tréningový plán s trénerom Garmin vo svojom účte Garmin Connect. Plán sa prispôsobí vašej aktuálnej úrovni kondície, preferenciám, čo sa týka tréningu a harmonogramu, a dátumu pretekov.
Health Snapshot	Zobrazuje súhrny uložených relácií Health Snapshot (strana 17).
Srdcový tep	Zobrazuje váš aktuálny srdcový tep v tepoch za minútu (bpm) a graf vášho priemerného pokojového srdcového tepu (RHR).

Názov	Opis
História	Zobrazuje históriu aktivít a graf vašich zaznamenaných aktivít.
Stav HRV	Zobrazuje váš sedemdnňový priemer nočnej variability srdcovej frekvencie.
Minúty intenzívneho cvičenia	Sleduje váš čas strávený stredne intenzívnymi až vysoko intenzívnymi aktivitami, váš týždenný cieľ v rámci minút intenzívnej aktivity a váš pokrok smerom k cieľu.
Posledná aktivita	Zobrazuje krátky súhrn vašej poslednej zaznamenatej aktivity.
Posledná jazda Posledný beh Posledné plávanie	Zobrazuje krátky súhrn vašej poslednej zaznamenatej 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 124).
Výkon	Zobrazuje hodnoty merania výkonu, ktoré vám môžu pomôcť sledovať a pochopiť vaše tréningové aktivity a súťažné výkony (strana 32).

Názov	Opis
Primárne preteky	Zobrazí preteky, ktoré ste určili ako hlavné preteky v kalendári Garmin Connect (strana 62).
Pulzový oxymeter	Umožňuje manuálne nameranie pulzovým oxymetrom (strana 91). Ak ste natoľko aktívny, že hodinky nedokážu určiť údaj z pulzového oxymetra, merania sa nezaznamenajú.
Kalendár pretekov	Zobrazuje nadchádzajúce pretekárske podujatia v kalendári Garmin Connect (strana 62).
Ovládače RCT kamery	Umožňuje manuálne fotografovať, nahrávať videoklip a prispôbovať nastavenia xref using varia.
Dýchanie	Vaša aktuálna dychová frekvencia v počte nádychov za minútu a priemer za sedem dní. Môžete si urobiť dychové cvičenie, ktoré vám pomôže uvoľniť sa.
Spánok	Zobrazuje celkový čas spánku, skóre spánku a informácie o fázach spánku za predchádzajúcu noc.
Kroky	Sleduje váš denný počet krokov, cieľový počet krokov a údaje za predchádzajúce dni.

Názov	Opis
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.
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 44).
Počasie	Zobrazuje aktuálnu teplotu a predpoveď počasia.
Ženské zdravie	Zobrazuje váš aktuálny stav sledovania cyklu alebo tehotenstva. Môžete zobrazíť a zaznamenať svoje každodenné symptómy.

Zobrazenie slučky pohľadov

Pohľady poskytujú rýchly prístup k údajom o zdraví, informáciám o aktivitách, zabudovaným senzorom a ďalším informáciám. Po spárovaní hodínok môžete zobrazíť 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.



- 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.

Prispôsobenie slučky pohľadov

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

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

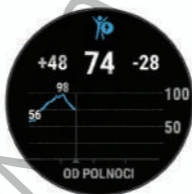
Body Battery sa pohybuje v rozsahu od 0 do 100, pričom 0 až 25 označuje nízku zásobu energie, 26 až 50 označuje strednú zásobu energie, 51 až 75 označuje vysokú zásobu energie a 76 až 100 označuje veľmi vysokú zásobu energie.

Hodinky môžete synchronizovať s vaším účtom Garmin Connect a zobraziť aktuálnu úroveň Body Battery, dlhodobé trendy a ďalšie podrobné informácie (strana 30).

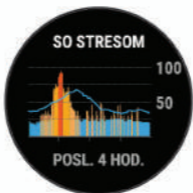
Zobrazenie pohľadu Body Battery

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

- 1 Stlačením tlačidla **UP** alebo **DOWN** zobrazíte pohľad Body Battery.
POZNÁMKA: možno budete musieť zobrazenie pridať do slučky zobrazení (strana 28).
- 2 Stlačením tlačidla **START** zobrazíte graf úrovne svojej energetickej rezervy od polnoci.



- 3 Stlačením tlačidla **DOWN** zobrazíte kombinovaný graf úrovne Body Battery a námahy.
Modré dieliky označujú časové úseky oddychu. Oranžové dieliky označujú časové úseky námahy. Sivé dieliky označujú časové úseky príliš intenzívnej aktivity, počas ktorých sa vaša úroveň námahy nedala určiť.



Tipy pre Vylepšené Body Battery údaje

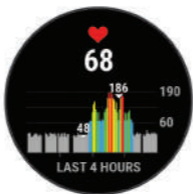
- Presnejšie výsledky dosiahnete, ak budete hodinky používať aj počas spánku.
- Dobrý spánok nabíja Body Battery.
- Namáhavá aktivita a veľa stresu spôsobia, že Body Battery sa bude mínať rýchlejšie.
- Príjem potravy alebo stimulantov, ako napríklad kávy, nemá žiadny vplyv na váš Body Battery.

Zobrazenie srdcového tepu

- 1 Ak chcete zobrazíť srdcový tep, na úvodnej obrazovke hodínok stlačte tlačidlo **UP** alebo **DOWN**.

POZNÁMKA: možno budete musieť zobrazenie pridať do slučky zobrazení (strana 28).

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



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

Zobrazenie náhľadu zemepisných bodov

Počasié vyžaduje pripojenie Bluetooth s kompatibilným smartfónom.

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

Sledovanie menštruačného cyklu

Váš menštruačný cyklus je dôležitou súčasťou vášho zdravia. Hodinky môžete použiť na zaznamenávanie telesných príznakov, sexuálnej túžby, sexuálnej aktivity, dní ovulácie a podobne. O tejto téme sa môžete dozvedieť viac a túto funkciu môžete nastaviť v nastaveniach Štatistiky zdravia v aplikácii Garmin Connect.

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

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

Používanie pohľadu na úroveň námahy

Zobrazenie merania úrovne námahy ukazuje vašu aktuálnu úroveň námahy a graf úrovne námahy za posledných niekoľko hodín. Tiež slúži ako sprievodca dychovým cvičením, ktoré vám pomôže uvoľniť sa (strana 28).

- 1 Kým sedíte alebo nevykonávate žiadnu činnosť, potiahnutím **UP** a **DOWN** zobrazíte pohľad na úroveň námahy.
- 2 Stlačte tlačidlo **START**.
- 3 Vyberte jednu z možností:
 - Stlačením tlačidla **DOWN** zobrazíte ďalšie podrobnosti.
TIP: modré dieliky označujú časové úseky oddychu. Oranžové dieliky označujú časové úseky námahy. Sivé dieliky označujú časové úseky príliš intenzívnej aktivity, počas ktorých sa vaša úroveň námahy nedala určiť.
 - Stlačením tlačidla **START** spustíte aktivitu **Dýchanie**.

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 www.garmin.com/performance-data/running/.

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

VO2 max.: hodnota VO2 max. označuje maximálny objem kyslíka (v mililitroch), ktorý dokážete spotrebovať za minútu na kilogram telesnej váhy pri maximálnom výkone (strana 33).

Prognózy súťažných časov: hodinky využívajú odhad hodnoty VO2 max. a vašu históriu tréningov na výpočet cieľového súťažného času na základe vašej aktuálnej kondície (strana 36).

Stav HRV: hodinky analyzujú údaje o srdcovej frekvencii na zápästí počas spánku a určujú stav variability srdcovej frekvencie (HRV) na základe vašich osobných dlhodobých priemerov HRV (strana 37).

Výkonnostný stav: výkonnostný stav predstavuje odhad v reálnom čase po 6 až 20 minútach aktivity. Túto hodnotu možno pridať ako dátové pole, aby ste svoj výkonnostný stav mohli sledovať v priebehu zvyšnej časti aktivity. Porovnáva váš stav v reálnom čase s vašou priemernou kondíciou (strana 39).

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 40).






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 41).

Informácie o odhadovaných hodnotách VO2 max. Hodnota VO2 max. označuje maximálny objem kyslíka (v mililitroch), ktorý dokážete spotrebovať za minútu na kilogram telesnej váhy pri maximálnom výkone. Jednoducho povedané, hodnota VO2 max. je ukazovateľom športovej

výkonnosti a so zlepšujúcou sa úrovňou kondície by sa mala zvyšovať. Aby bolo možné zobrazíť vašu odhadovanú hodnotu VO2 max., zariadenie Forerunner vyžaduje monitor srdcového tepu na zápästí alebo kompatibilný hrudný monitor srdcového tepu. 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 zobrazíť 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 194) 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 s hodinkami (strana 101).

Pre čo najpresnejší odhad dokončíte nastavenie profilu používateľa (strana 112) a nastavíte váš maximálny srdcový tep (strana 113). Odhad sa spočiatku môže zdať nepresný. Hodinky vyžadujú niekoľko behov, aby zistili viac informácií o vašej bežeckej výkonnosti. Zaznamenávanie VO2 max. môžete pre bežecké aktivity Ultra Run a bežecké aktivity v teréne deaktivovať, ak nechcete, aby vám tieto typy behu ovplyvnili odhadovanú hodnotu VO2 max. (strana 36).

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

Získanie odhadu hodnoty VO2 max. pre cyklistiku

Táto funkcia vyžaduje merač výkonu a monitor srdcového tepu na zápästí alebo kompatibilný hrudný monitor srdcového tepu. Merač výkonu musí byť spárovaný s hodinkami (strana 101). Ak používate hrudný monitor srdcového tepu, musíte si ho nasadiť a spárovať s hodinkami.

Pre čo najpresnejší odhad dokončíte nastavenie profilu používateľa (strana 112) a nastavíte váš maximálny srdcový tep (strana 113). Odhad sa spočiatku môže zdať nepresný. Hodinky vyžadujú niekoľko jász, aby zistili viac informácií o vašej cyklistickej výkonnosti.

- 1 Začnite s cyklistickou aktivitou.

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

Vypnutie zaznamenávania max. VO2.

Zaznamenávanie VO2 max. môžete pre bežecké aktivity Ultra Run a bežecké aktivity v teréne deaktivovať, ak nechcete, aby vám tieto typy behu ovplyvnili odhadovanú hodnotu VO2 max. (strana 33).

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

Zobrazenie vašich odhadovaných časov pretekov

Pre čo najpresnejší odhad dokončíte nastavenie profilu používateľa (strana 112) a nastavíte váš maximálny srdcový tep (strana 113).

Vaše hodinky využívajú odhadovanú hodnotu VO2 max. (strana 33) 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 43).

- 1 Ak chcete zobrazíť pohľad na meranie výkonnosti, na obrazovke vzhľadu hodín stlačte 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.

Stav variability srdcového tepu

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



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

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

Výkonnostná podmienka

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

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

POZNÁMKA: ak má zariadenie poskytnúť presný odhad hodnoty VO2 max. a zistiť vašu bežeckú alebo jazdeckú spôsobilosť, je potrebné, aby ste absolvovali niekoľko behov alebo jásd s nasadeným monitorom srdcového tepu (strana 33).

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 143).
- 2 Choďte si zabehať alebo zajazdiť.
Po 6 až 20 minútach sa zobrazí vaša výkonnostná podmienka.
- 3 Posuňte sa na obrazovku s údajmi a pozrite si svoju výkonnostnú podmienku počas behu alebo jazdy.





Zobrazenie odhadu hodnoty FTP

Skôr ako budete môcť zobraziť odhad vášho funkčného prahového výkonu (FTP), musíte spárovať váš monitor srdcového tepu na hrud' a merač výkonu s vašimi hodinkami (strana 101) a musíte získať vašu odhadovanú hodnotu VO2 max. (strana 35).

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 jazd 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.

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

 Fialová	Nadpriemerné
 Modrá	Vynikajúce
 Zelená	Dobré
 Oranžová	Priemerné
 Červená	Bez tréningu

Ďalšie informácie nájdete v prílohe (strana 196).

POZNÁMKA: keď vás upozornenie 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 101) a musíte získať odhadovanú hodnotu VO₂ max. (strana 35).

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

Prah laktátu

Prah laktátu je intenzita cvičenia, pri ktorej sa v krvnom obehu začína hromadiť laktát (kyselina mliečna). Pri behu je to odhadovaná úroveň úsilia alebo tempa. Keď bežec prekročí tento prah,

začne sa v zrýchlenej miere zvyšovať únava. V prípade skúsených bežcov sa tento prah objaví približne pri 90 % ich maximálneho srdcového tepu a medzi tempom pretekov na vzdialenosť 10 míľ alebo polmaratónu. V prípade rekreačných bežcov sa prah laktátu často objavuje značne pod hranicou 90 % maximálneho srdcového tepu. Ak budete poznať svoj prah laktátu, budete môcť ľahšie určiť, ako tvrdo máte trénovať a kedy sa máte počas pretekov prinútiť k vyššiemu výkonu. Ak už poznáte hodnotu svojho srdcového tepu pri prahu laktátu, môžete ju zadať v nastaveniach vášho profilu používateľa (strana 113). Funkciu Automatická detekcia môžete zapnúť na automatické zaznamenávanie svojho prahu laktátu počas aktivity

Vykonanie asistovaného testu na určenie vášho prahu laktátu

Táto funkcia vyžaduje Garmin monitor srdcového tepu na hrudníku. Pred vykonaním asistovaného testu si musíte nasadiť monitor srdcového tepu a spárovať ho so svojim zariadením (strana 101).

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 hodínok vyberte položku **START**.
- 2 Vyberte vonkajšiu bežeckú aktivitu.

Na dokončenie testu sa vyžaduje systém GPS.

- 3 Podržte tlačidlo **UP**.
- 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.

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 Forerunner. 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 Forerunner.

- 1 Podržte tlačidlo **UP**.
- 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 Forerunner.

Vypnutie upozornení na výkon

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

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

- 1 Podržte **UP**.
- 2 Vyberte možnosť **System > Podmienka výkonu**.

Tréningový stav

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

Tieto odhady poskytuje a zabezpečuje spoločnosť Firstbeat Analytics. Viac informácií nájdete na stránke www.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 vplýva na vašu kondíciu a výkon. Váš tréningový stav je založený na zmenách vášho VO2 max, akútnej záťaži a stave variability srdcového tepu počas dlhšieho časového obdobia.

VO2 max.: hodnota VO2 max. označuje maximálny objem kyslíka (v mililitroch), ktorý dokážete spotrebovať za minútu na kilogram telesnej váhy pri maximálnom výkone (strana 33). Počas aklimatizácie na veľmi teplé prostredia alebo nadmorskú výšku vaše hodinky zobrazujú hodnoty VO2 max. s korekciou podľa tepla a nadmorskej výšky.

Nárazové zaťaženie: nárazové zaťaženie je vážený súčet výsledkov vašej nedávnej záťaže vrátane trvania a intenzity cvičenia. (strana 48).

Zameranie tréningovej záťaže: vaše hodinky analyzujú a distribuujú vašu tréningovú záťaž do rôznych kategórií na základe intenzity a štruktúry jednotlivých zaznamenávaných 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 48).

Čas zotavenia: čas zotavenia ukazuje, koľko času zostáva, kým sa úplne zotavíte a budete pripravený/-á na ďalšie náročné cvičenie (strana 51).

Úroveň tréningového stavu

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

Žiadny stav: hodinky potrebujú aspoň jednu aktivitu týždenne s výsledkami VO2 max. z behu alebo bicyklovania, aby určili váš tréningový stav.

Klesajúca kondícia: máte prestávku v tréningovej rutine alebo trénujete oveľa menej ako

zvyčajne počas jedného alebo viacerých týždňov. Klesajúca kondícia znamená, že nie ste schopní udržať si úroveň svojej fyzickej kondície. Ak chcete vidieť zlepšenie, môžete skúsiť zvýšiť svoju tréningovú záťaž.

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

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

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

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

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

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

Vysoká úroveň telesného napätia: medzi vašou regeneráciou a tréningovou záťažou je nerovnováha. Je to normálny výsledok po náročnom tréningu alebo náročnej udalosti. Vaše telo má pravdepodobne problém zotaviť

sa, preto by ste mali venovať pozornosť svojmu celkovému zdravotnému stavu.

Tipy na zistenie tréningového stavu

Funkcia tréningového stavu vychádza z aktualizovaných odhadov vašej úrovne kondície vrátane aspoň jedného merania hodnoty VO2 max. za týždeň. 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 36).

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

- Aspoň jedenkrát za týždeň behajte alebo jazdite vonku s meračom výkonu a aspoň na 10 minút dosiahnite srdcový tep minimálne na úrovni 70 % svojho maximálneho srdcového tepu.
Tréningový stav by mali hodinky zistiť po týždni používania.
- Pomocou týchto hodínok zaznamenávajte všetky svoje fitness aktivity alebo povoľte funkciu Physio TrueUp, aby mohli hodinky získavať informácie o vašej výkonnosti (strana 43).
- Hodinky môžete nosiť neustále počas spánku, aby mohli naďalej generovať aktuálny stav HRV. Aktuálny stav HRV vám môže pomôcť udržať aktuálny stav tréningu, keď nemáte toľko aktivít s meraním VO2 max.

Nárazové zaťaženie

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

Zameranie tréningovej záťaže

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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 48). 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 udržujúci alebo zlepšujúci vplyv na úroveň vašej

kondície. Vaša nadmerná spotreba kyslíka po cvičení (EPOC) akumulovaná počas cvičenia sa mapuje v rozsahu hodnôt, ktoré vysvetľujú úroveň vašej kondície a návyky počas tréningu. Stabilné tréningy so strednou námahou alebo tréningy s dlhšími intervalmi (> 180 s) majú pozitívny vplyv na aeróbny metabolizmus a vedú k zlepšeniu efektu aeróbného tréningu.

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

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

Funkcia Training Effect	Aeróbny prínos	Anaeróbny prínos
Od 0,0 do 0,9	Žiaden prínos.	Žiaden prínos.
Od 1,0 do 1,9	Slabý prínos.	Slabý prínos.
Od 2,0 do 2,9	Vaša aeróbna kondícia sa udržiava.	Vaša anaeróbna kondícia sa udržiava.
Od 3,0 do 3,9	Má vplyv na vašu aeróbnú kondíciu.	Má vplyv na vašu anaeróbnú kondíciu.

Funkcia Training Effect	Aeróbný prínos	Anaeróbný prínos
Od 4,0 do 4,9	Má vysoký vplyv na vašu aeróbnú kondíciu.	Má vysoký vplyv na vašu anaeróbnú kondíciu.
5,0	Príliš veľká námaha s potenciálne škodlivým účinkom a nedostatkom času na regeneráciu.	Príliš veľká námaha s potenciálne škodlivým účinkom a nedostatkom času na regeneráciu.

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

Čas zotavenia

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

POZNÁMKA: odporúčaný čas zotavenia vychádza z vašej odhadovanej hodnoty VO2 max.

a spočiatku sa môže zdať nepresný. Zariadenie potrebuje, aby ste absolvovali niekoľko aktivít, aby získalo informácie o vašej výkonnosti.

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

Zobrazenie vášho času zotavenia

Pre čo najpresnejší odhad dokončíte nastavenie profilu používateľa (strana 112) a nastavíte váš maximálny srdcový tep (strana 113).

- 1 Spustíte bežeckú aktivitu.
- 2 Po behu vyberte položku **Uložiť**.

Zobrazí sa čas zotavenia. Maximálny čas predstavujú 4 dni.

POZNÁMKA: pri zobrazenej úvodnej obrazovke hodín môžete stlačením tlačidla UP alebo DOWN zobrazíť pohľad na tréningový stav a stlačením tlačidla START sa môžete posúvať medzi jednotlivými metrikami, ktoré zobrazujú váš čas zotavenia.

Srdcový tep zotavovania

Ak trénujete s monitorom srdcového tepu na zápästí alebo s kompatibilným monitorom srdcového tepu na hrudníku, po každej aktivite si môžete pozrieť hodnotu vášho tepu pri zotavovaní. Srdcový tep zotavovania predstavuje rozdiel medzi vaším srdcovým tepom počas cvičenia a vaším 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 o najlepších výsledkov budete potrebovať minimálne jedno meranie hodnoty VO2 max. za týždeň (strana 33).








- 1 Keď chcete pozastaviť svoj tréningový stav, vyberte možnosť:
 - V pohľade tréningového stavu podržte tlačidlo **UP** a vyberte položku **Pozastavenie tréningového stavu**.
 - V nastaveniach Garmin Connect zvolte položky **Štatistiky výkonu > Tréningový stav > ⋮ > Pozastavenie tréningového stavu**.
- 2 Synchronizujte hodinky so svojím účtom Garmin Connect.
- 3 Keď chcete obnoviť svoj tréningový stav, vyberte možnosť:
 - V pohľade tréningového stavu podržte **UP** a vyberte položku **Obnovenie tréningového stavu**.
 - V nastaveniach zariadenia Garmin Connect zvolte položky **Štatistiky výkonu > Tréningový stav > ⋮ > Obnovenie tréningového stavu**.
- 4 Synchronizujte hodinky so svojím účtom Garmin Connect.







Ovládacie prvky










Ponuka ovládacích prvkov umožňuje rýchly prístup k funkciám a možnostiam. V ponuke ovládacích prvkov môžete možnosti pridávať, meniť ich poradie a odstraňovať (strana 57).



Na akejkolvek obrazovke podržte tlačidlo **LIGHT**.



Ikona	Názov	Opis
	Režim v lietadle	Vyberte, ak chcete povoliť alebo zakázať režim v lietadle, ktorý vypne všetku bezdrôtovú komunikáciu.
	Budík	Vyberte, ak chcete pridať alebo upraviť alarm (strana 137).
	Výškomer	Výberom otvoríte obrazovku výškomera.
	Pomocník	Vyberte, ak chcete odoslať žiadosť o pomoc (strana 136).
	Barometer	Výberom otvoríte obrazovku barometra.
	Šetrič batérie	Vyberte, ak chcete zapnúť alebo vypnúť funkciu šetriča batériexref customizing battery saver.
	Podsvietenie	Vyberte, ak chcete nastaviť jas obrazovky (strana 158).

Ikona	Názov	Opis
	Odoslať srdcový tep	Vyberte, ak chcete zapnúť prenos údajov o srdcovom tepe do spárovaného zariadenia (strana 89).
	Kompas	Výberom otvoríte obrazovku kompasu.
	Nerušit	Vyberte, ak chcete povoliť alebo zakázať režim Nerušit, ktorý slúži na stlmenie obrazovky a vypnutie upozornení a oznámení. Tento režim môžete použiť napríklad, keď pozeráte film.
	Nájsť môj telefón	Výberom spustíte prehrávanie zvukového upozornenia na spárovanom telefóne, ak je v dosahu Bluetooth. Sila signálu Bluetooth sa zobrazí na obrazovke hodín Forerunner a zvyšuje sa, ako sa približujete k telefónu.
	Baterka	Výberom sa rozsvieti obrazovka, aby ste mohli hodinky používať ako baterku.
	Uzamknúť zariadenie	Výberom uzamknete tlačidlá, čím sa zabráni neúmyselnému stlačeniu tlačidiel.

Ikona	Názov	Opis
	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 späť navigovať.
	Nastaviť čas pomocou GPS	Vyberte, ak chcete hodinky synchronizovať s časom na vašom telefóne alebo pomocou satelitov.
	Stopky	Výberom spustíte stopky (strana 138).
	Východ & západ slnka	Výberom zobrazíte časy východu a západu slnka a časy súmraku.
	Synchronizácia	Vyberte, ak chcete synchronizovať hodinky so spárovaným telefónom.
	Časovač	Vyberte, ak chcete nastaviť časovač (strana 139).

Ikona	Názov	Opis
	Peňaženka	Vyberte, ak chcete otvoriť peňaženku Garmin Pay a zaplatiť za nákup pomocou hodínok (strana 58).
	Wi-Fi	Vyberte, ak chcete zapnúť alebo vynúť komunikáciu Wi-Fi.

Zobrazenie ponuky ovládacích prvkov

Ponuka ovládacích prvkov obsahuje možnosti, ako sú stopky, lokalizácia pripojeného telefónu a vypnutie hodínok. Môžete tiež otvoriť Garmin Pay peňaženku.

POZNÁMKA: v ponuke ovládacích prvkov môžete pridať, zmeniť poradie a odstrániť možnosti (strana 57).

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



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

Prispôbenie ponuky ovládacích prvkov

V ponuke ovládacích prvkov (strana 57) môžete pridávať, odstraňovať a meniť poradie možností ponuky so skratkami.

- 1 Podržte tlačidlo **UP**.



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

Garmin Pay

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

Nastavenie peňaženky Garmin Pay


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

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

Platba za nákup pomocou hodínok

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

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

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

POZNÁMKA: ak trikrát zadáte nesprávny prístupový kód, peňaženka sa zablokuje

a svoj prístupový kód budete musieť obnoviť v aplikácii Garmin Connect.

Zobrazí sa platobná karta, ktorú ste použili naposledy.






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

TIP: po úspešnom zadaní prístupového kódu môžete vykonávať platby bez zadávania prístupového kódu po dobu 24 hodín, pokiaľ budete mať hodinky neustále na ruke. Ak hodinky zložíte zo záväzku 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 aktivovať, vyberte položku **Pozastaviť kartu**.

Na uskutočňovanie nákupov cez hodinky Forerunner 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 Forerunner, vytvoriť nový prístupový kód a znovu zadať informácie o karte.

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

2 Postupujte podľa pokynov na obrazovke.

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

Ranné hlásenie

Vaše hodinky zobrazujú ranné hlásenie na základe vášho bežného času zobúdzania. Stlačením tlačidla DOWN a výberom  zobrazíte správu s údajmi o počasí, spánku, stave nočnej variability srdcového tepu a množstvo ďalšieho (strana 61).

Prispôsobenie rannej správy

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

- 1 Podržte **UP**.
- 2 Vyberte možnosť **Vzhľad > Ranné hlásenie**.
- 3 Vyberte jednu z možností:
 - Výberom možnosti **Zobraziť hlásenie** aktivujete alebo deaktivujete rannú správu.
 - Výberom možnosti **Upraviť hlásenie** prispôobíte poradie a typ údajov, ktoré sa zobrazia v rannej správe.
 - Výberom možnosti **Vaše meno** upravíte meno v zobrazení.

Tréning

Tréning na preteky

Ak máte odhadovanú hodnotu VO2 max, vaše hodinky vám môžu navrhnúť denné tréningy, ktoré vám pomôžu trénovať na bežecké podujatie (strana 33).

- 1 Na telefóne alebo počítači prejdite do kalendára Garmin Connect.
- 2 Vyberte deň podujatia a pridajte preteky. Môžete vyhľadať podujatie vo vašej oblasti alebo si vytvoriť vlastné podujatie.
POZNÁMKA: môžete pridať a zobraziť cyklistické preteky, ale denné odporúčané cvičenia nie sú k dispozícii.
- 3 Uveďte podrobnosti o podujatí a podľa možností pridajte kurz.
- 4 Synchronizujte hodinky so svojím účtom Garmin Connect.
- 5 Na hodinkách prejdite na náhľad na primárnu udalosť, kde nájdete odpočítavanie do hlavných pretekov.

- 6 Na obrazovke vzhľadu hodiniek stlačte tlačidlo **START** a vyberte bežeckú aktivitu.

POZNÁMKA: ak ste absolvovali aspoň 1 beh vonku s údajmi srdcového tepu alebo 1 jazdu s údajmi srdcového tepu a výkonu, na vašich hodinkách sa zobrazia denné odporúčané tréningy.

Kalendár pretekov a primárne preteky

Keď do kalendára Garmin Connect pridáte preteky, budete si môcť zobrazíť udalosť v hodinkách pridaním zobrazenia primárnych pretekov (strana 23). Dátum udalosti musí byť v nasledujúcich 365 dňoch. Hodinky zobrazujú odpočítavanie do začiatku podujatia, váš cieľový čas alebo predpokladaný cieľový čas (len pri bežeckých podujatiach) a informácie o počasí.



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

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

V závislosti od dostupných údajov o trati pre vaše podujatie môžete zobrazíť údaje o prevýšení, mapu trate a pridať plán PacePro (strana 75).

Sledovanie aktivity

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

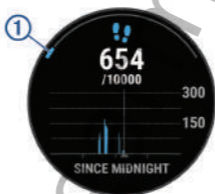
zaznamenávaný deň. Spálené kalórie zahŕňajú bazálny metabolizmus tela a kalórie spálené aktivitou.

Počet krokov prejdenných za deň sa zobrazuje v náhľade krokov. Počet krokov sa pravidelne aktualizuje.

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

Automatický cieľ

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



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

Používanie upozornenia na pohyb

Dlhodobé sedenie môže mať za následok nežiaduce metabolické zmeny. Upozornenie na pohyb vám pripomenie, že sa nemáte prestať hýbať. Po jednej hodine nečinnosti sa zobrazí červená lišta a hlásenie Hýbte sa!. Ďalšie segmenty sa budú zobrazovať zakaždým po 15 minútach bez aktivity. Ak sú zapnuté zvukové tóny, zariadenie zároveň pípá alebo vibruje (strana 155).

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

Zapnutie funkcie Upozornenie na pohyb

- 1 Podržte tlačidlo **UP**.
- 2 Vyberte **Upozornenia > Systémové upozornenia > Sledovanie aktivity > Upoz.na poh. > Zapnúť(é)**.

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: zdriemnutia sa do štatistík spánku nepočítajú. Pomocou režimu nerušenia môžete vypnúť oznámenia a upozornenia okrem budíkov (strana 64).

Používanie automatického sledovania spánku

- 1 Majte na sebe zariadenie aj počas spánku.
- 2 Nahrajte údaje zo sledovania vášho spánku na Garmin Connect lokalitu (strana 132).
Svoje štatistiky spánku si môžete pozrieť vo svojom účte Garmin Connect.

Informácie o vašom spánku z poslednej noci si môžete zobrazíť na svojom Forerunner zariadení (strana 23).

Používanie režimu Nerušíť

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

POZNÁMKA: svoje bežné hodiny spánku môžete nastaviť v účte Garmin Connect. Možnosť Počas spánku môžete zapnúť v nastaveniach systému.

Slúži na vstup do režimu nerušená počas vášho obvyklého času spánku (strana 155).

POZNÁMKA: v ponuke ovládacích prvkov (strana 57).

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

Minúty intenzívneho cvičenia

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

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 Forerunner 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.

Garmin 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.

Nastavenia sledovania aktivity

Podržte tlačidlo **UP** a vyberte položky **Sledovanie aktivity**.

Stav: slúži na vypnutie funkcií sledovania aktivity.

Upoz.na poh.: zobrazí hlásenie a navigačnú lištu na digitálnom obrázku pozadia a obrazovke zobrazenia krokov. Ak sú zapnuté zvukové tóny, zariadenie zároveň pípa alebo vibruje (strana 155).

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

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

Vypnutie sledovania aktivity

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

- 1 Podržte tlačidlo **UP**
- 2 Vyberte položky **Sledovanie aktivity** > **Stav** > **Vypnúť(é)**.

Cvičenia


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

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 hodínok.

Pomocou aplikácie Garmin Connect si môžete naplánovať cvičenia. Cvičenia si môžete naplánovať vopred a uložiť ich v hodinkách.


Tréning podľa cvičenia z aplikácie Garmin Connect

Ak si chcete stiahnuť cvičenie z aplikácie Garmin Connect, musíte mať vytvorený účet Garmin Connect (strana 129).

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

Vytvorenie vlastného cvičenia v aplikácii Garmin Connect

Pred vytvorením cvičenia v aplikácii Garmin Connect je potrebné mať založený účet Garmin Connect (strana 129).




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

Vo vašom zozname cvičení sa objaví nové cvičenie.

POZNÁMKA: toto cvičenie môžete odoslať do hodínok (strana 68).

Odoslanie vlastného cvičenia do hodiniiek

Vlastné cvičenie, ktoré ste vytvorili, môžete pomocou aplikácie Garmin Connect odoslať do svojich hodiniiek (strana 67).

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

Začatie cvičenia

Zariadenie vás môže previesť viacerými krokmi v rámci cvičenia.

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

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

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

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

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

Tréning denného odporúčaného cvičenia

Predtým, ako hodinky navrhne denné cvičenie, je potrebné mať odhadovanú hodnotu VO₂ max. (strana 33).

- 1 Stlačte tlačidlo **START**.
- 2 Vyberte položku **Beh** alebo **Bicyklovanie**.
Zobrazí sa denné odporúčané cvičenie.
- 3 Stlačením **DOWN** zobrazíte podrobnosti o tréningu, napríklad kroky a odhadovaný prínos (voliteľné).
- 4 Vyberte položku **START** a zvolte požadovanú možnosť:
 - Ak chcete previesť cvičenie, vyberte položku **Cvičiť**.
 - Ak chcete cvičenie preskočiť, vyberte položku **Zrušiť**.
 - Ak chcete zobrazíť návrhy cvičení na nadchádzajúci týždeň, vyberte položku **Viac návrhov**.
 - Ak chcete zobrazíť nastavenia cvičení, napr. **Typ cieľa**, vyberte možnosť **Nastavenia**.

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

Zapnutie a vypnutie výziev na denné odporúčané cvičenie

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

- 1 Stlačte tlačidlo **START**.
- 2 Vyberte položku **Beh** alebo **Bicyklovanie**.
- 3 Podržte tlačidlo **UP**.
- 4 Vyberte možnosť **Tréning > Cvičenia > Denné odporúčania > Nastavenia > Výzva na cvičenie**.
- 5 Na zapnutie alebo vypnutie výziev stlačte tlačidlo **START**.

Tréning plávania v bazéne

Hodinky vás môžu previesť viacerými krokmi v rámci plaveckého cvičenia. Vytvorenie a

odoslanie plaveckého tréningu je podobné krokom strana 66 a strana 67.

- 1 Stlačte tlačidlo **START**.
- 2 Vyberte položku **Pl. v bazéne**.
- 3 Podržte tlačidlo **UP**.
- 4 Vyberte položku **Tréning**.
- 5 Vyberte jednu z možností:
 - Výberom položky **Cvičenia** môžete spustiť cvičenia prevzaté z aplikácie Garmin Connect.
 - Výberom položky **Kritická rýchlosť plávania** môžete zaznamenať test kritickej rýchlosti plávania (CSS) alebo zadať hodnotu CSS manuálne (strana 70).
 - Výberom položky **Tréningový kalendár** môžete spustiť alebo zobraziť naplánované cvičenia.
- 6 Postupujte podľa pokynov na obrazovke.

Zaznamenanie testu kritickej rýchlosti plávania

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

- 1 Stlačte tlačidlo **START**.
- 2 Vyberte položku **Pl. v bazéne**.
- 3 Podržte tlačidlo **UP**.
- 4 Vyberte položky **Tréning > Kritická rýchlosť plávania > Urobiť test kritickej rýchlosti plávania**.
- 5 Stlačením tlačidla **DOWN** si pozriete kroky cvičenia (voliteľné).
- 6 Stlačte tlačidlo **START**.
- 7 Stlačením tlačidla **START** spustíte časovač aktivity..

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 hodinek stlačte tlačidlo **START**.
- 2 Vyberte položku **PI. v bazéne**.
- 3 Podržte tlačidlo **UP**.
- 4 Vyberte položky **Tréning > Kritická rýchlosť plávania > Kritická rýchlosť plávania**.
- 5 Zadajte minúty.
- 6 Zadajte sekundy.

Skóre výkonu cvičenia

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

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



Informácie o kalendári tréningov

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

Garmin Connect odošlete naplánované cvičenia, existujúci kalendár tréningov sa nimi prepíše.

Používanie tréningových plánov Garmin Connect

Skôr než budete môcť prevziať a používať tréningový plán, musíte si vytvoriť účet Garmin Connect (strana 129) a hodinky Forerunner 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

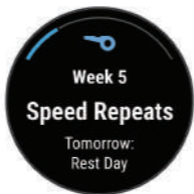
Váš účet Garmin Connect ponúka adaptívny tréningový plán a funkciu trénera Garmin, ktoré sa prispôbia vašim tréningovým cieľom. Napríklad môžete odpovedať na pár otázok a tak vyhľadať plán, ktorý vám pomôže zvládnuť 5 km preteky. Plán sa prispôbi vašej aktuálnej úrovni kondície, preferenciám, čo sa týka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

Začatie dnešného cvičenia

Po odoslaní tréningového plánu Garmin Coach do hodínok sa ukáže zobrazenie Garmin Coach v slučke zobrazení (strana 28).

- 1 Ak chcete mať na ciferníku hodínok zobrazenie Garmin Coach, stlačte tlačidlo **UP** alebo **DOWN**.

Ak je cvičenie tejto aktivity naplánované na dnešný deň, hodinky zobrazia názov cvičenia a vyzvú vás na jeho spustenie.



- 2 Stlačte tlačidlo **START**.
- 3 Ak chcete zobrazíť kroky cvičenia (voliteľné), stlačte **DOWN**.
- 4 Stlačte tlačidlo **START** a zvolte možnosť **Cvičiť**.
- 5 Postupujte podľa pokynov na obrazovke.

Intervalové cvičenia

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

Prispôsobenie intervalového cvičenia

- 1 Stlačte tlačidlo **START**.
- 2 Vyberte aktivitu.
- 3 Stlačte **UP**.
- 4 Vyberte položky **Tréning > Intervaly > Štruktúrované opakovania**.
Zobrazí sa cvičenie.
- 5 Stlačte tlačidlo **START** a zvolte možnosť **Upraviť**.
- 6 Vyberte jednu alebo viac možností:
 - Ak chcete nastaviť trvanie a druh intervalu, vyberte položku **Interval**.
 - Ak chcete nastaviť trvanie a druh oddychu, vyberte položku **Oddych**.

- Ak chcete nastaviť počet opakovaní, vyberte položku **Opakovať**.
- Ak chcete k vášmu cvičeniu pridať neobmedzenú rozcvičku, vyberte položky **Rozcvička > Zapnúť(é)**.
- Ak chcete k vášmu cvičeniu pridať neobmedzené ukľudnenie, vyberte položky **Ukľudnenie > Zapnúť(é)**.

7 Stlačte tlačidlo **BACK**.

Začatie intervalového cvičenia

1 Stlačte tlačidlo **START**.

2 Vyberte aktivitu.

3 Podržte **UP**.

4 Vyberte položky **Tréning > Intervaly**.

5 Vyberte možnosť:

- Po zvolení položky **Neobmedzené opakovania** budete môcť zaznamenávať svoje intervaly a časové úseky oddychu manuálne stlačením **BACK**.
- Ak chcete použiť intervalové cvičenie na základe vzdialenosti alebo času, vyberte položky **Štruktúrované opakovania > START > Cvičiť**.

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

7 Počas rozcvičky v rámci intervalového cvičenia môžete začať prvý interval stlačením **BACK**.

8 Postupujte podľa pokynov na obrazovke.

Po dokončení všetkých intervalov sa zobrazí správa.

Zastavenie intervalového cvičenia

- Stlačením tlačidla **BACK** môžete kedykoľvek zastaviť aktuálny interval alebo časový úsek oddychu a prejsť na ďalší interval alebo časový úsek oddychu.

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




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 zobrazíť 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 129).

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

Spustenie plánu PacePro

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

- 1 Stlačte tlačidlo **START**.
- 2 Vyberte outdoorovú bežeckú aktivitu.
- 3 Podržte tlačidlo **UP**.
- 4 Vyberte položky **Tréning > Plány PacePro**.
- 5 Vyberte niektorý plán.
- 6 Stlačte tlačidlo **START**.
TIP: pred prijatím plánu PacePro môžete zobrazíť čiastkové úseky, graf nadmorskej výšky a mapu.
- 7 Výberom položky **Použiť plán** spustíte plán.
- 8 V prípade potreby vyberte položku na zapnutie navigácie dráhou.
- 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 UP a vybrať položky **Ukončiť funkciu PacePro** > ✓. Časovač aktivity beží ďalej.

Zastavenie plánu PacePro

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

Vytvorenie plánu PacePro na vašich hodinkách

Skôr než si na hodinkách budete môcť vytvoriť plán PacePro, musíte vytvoriť dráhu (strana 93).

- 1 Na obrázku pozadia hodínok stlačte tlačidlo **START**.
- 2 Vyberte outdoorovú bežeckú aktivitu.
- 3 Podržte tlačidlo **UP**.
- 4 Vyberte položku **Navigácia** > **Dráhy**.
- 5 Vyberte dráhu.
- 6 Vyberte položku **PacePro** > **Vytvoriť novú**.
- 7 Vyberte možnosť:
 - Vyberte položku **Cieľové tempo** a zadajte cieľové tempo.
 - Vyberte položku **Cieľový čas** a zadajte cieľový čas.Hodinky zobrazia vaše vlastné pásmo tempa.
- 8 Stlačte tlačidlo **START**.
- 9 Vyberte možnosť:
 - Výberom položky **Použiť plán** spustíte plán.
 - Ak chcete zobrazíť čiastkové úseky, vyberte položku **Zobrazíť úseky**.
 - Výberom položky **Graf nadmorskej výšky** zobrazíte graf výšky pre danú dráhu.
 - Ak chcete zahodiť plán, vyberte položku **Odstrániť**.

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 **UP**.
- 2 Vyberte položku **Aktivity a aplikácie**.
- 3 Vyberte aktivitu.
- 4 Zvoľte nastavenia aktivity.
- 5 Vyberte položky **Obrazovky s údajmi > Pridať nové > Virtual Partner**.
- 6 Zadajte 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 Stlačte tlačidlo **START**.
- 2 Vyberte aktivitu.
- 3 Podržte tlačidlo **UP**.
- 4 Vyberte položky **Tréning > Stanoviť cieľ**.

5 Vyberte možnosť:

- Ak chcete zvoliť vopred nastavenú vzdialenosť alebo vlastnú vzdialenosť, vyberte položku **Len vzdialenosť**.
- Ak chcete zvoliť cieľ z hľadiska vzdialenosti a času, vyberte položku **Vzdialenosť a čas**.
- Ak chcete zvoliť cieľ z hľadiska vzdialenosti a tempa alebo vzdialenosti a rýchlosti, vyberte položku **Vzdialenosť a tempo**, respektíve **Vzdialenosť a rýchlosť**.

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

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

TIP: ak chcete zrušiť tréningový cieľ, podržte tlačidlo **UP** a vyberte položky **Zrušiť cieľ** > ✓.

Zrušenie tréningového cieľa

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

Pretekánie s predchádzajúcou aktivitou

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

POZNÁMKA: táto funkcia nie je dostupná pre všetky aktivity.

- 1 Stlačte tlačidlo **START**.
- 2 Vyberte aktivitu.
- 3 Podržte tlačidlo **UP**.
- 4 Vyberte položky **Tréning** > **Preteky s aktivitou**.

- 5 Vyberte možnosť:
 - Ak chcete vybrať predchádzajúcu zaznamenanú aktivitu z vášho zariadenia, vyberte položku **Z histórie**.
 - Pomocou položky **Prevzaté** vyberiete aktivitu, ktorú ste prevzali zo svojho účtu Garmin Connect.
- 6 Vyberte aktivitu.
Zobrazí sa obrazovka Virtual Partner, ktorá označuje váš odhadovaný čas v cieľi.
- 7 Stlačením tlačidla **START** spustíte časovač aktivity.
- 8 Po ukončení svojej aktivity stlačte tlačidlo **STOP** a vyberte **Uložiť**.

Používanie metronómu

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

POZNÁMKA: táto funkcia nie je dostupná pre všetky aktivity.

- 1 Stlačte tlačidlo **START**.
- 2 Vyberte aktivitu.
- 3 Podržte tlačidlo **UP**.
- 4 Zvoľte nastavenia aktivity.
- 5 Vyberte položky **Metronóm > Stav > Zapnúť(é)**.
- 6 Vyberte možnosť:
 - Ak chcete zadať hodnotu založenú na kadencii, ktorú chcete udržiavať, vyberte položku **Údery/minúta**.
 - Ak chcete prispôbiť frekvenciu úderov, vyberte položku **Frekvencia upozornení**.
 - Ak chcete prispôbiť tón a vibrovanie metronómu, vyberte položku **Zvuky**.
- 7 Ak potrebujete počuť funkciu metronómu pred začatím behu, vyberte položku **Ukážka**.

- 8 Chodte si zabehať (strana 6).
Metronóm sa spustí automaticky.
- 9 Ak chcete zobrazíť obrazovku metronómu počas behu, stačte tlačidlo **UP** alebo **DOWN**.
- 10 Ak potrebujete zmeníť nastavenia metronómu, podržte tlačidlo **UP**.

Zapnutie sebahodnotenia

Keď uložíte aktivitu, môžete ohodnotíť svoju vnímanú námahu a to, ako ste sa počas aktivity cítili. Svoje informácie o sebahodnotení si môžete pozrieť vo svojom účte Garmin Connect.

- 1 Podržte tlačidlo **UP**.
- 2 Vyberte položku **Aktivity a aplikácie**.
- 3 Vyberte aktivitu.
- 4 Zvoľte nastavenia aktivity.
- 5 Vyberte položku **Samohodnotenie**.
- 6 Vyberte možnosť:
 - Ak chcete vykonať sebahodnotenie až po skončení cvičenia, vyberte položku **Jedine tréningy**.
 - Ak chcete sebahodnotenie vykonať po každej aktivite, vyberte položku **Vždy**.

Režim rozšíreného zobrazovania

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

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 hodínok.

Hodinky majú históriu pohľadu na rýchly prístup k vašim údajom o aktivitách (strana 23).

- 1 Podržte **UP** na úvodnej obrazovke hodínok.
- 2 Vyberte položku **História**.
- 3 Vyberte jednu z možností:
 - Ak chcete zobrazíť aktivitu z tohto týždňa, vyberte položku **Tento týždeň**.
 - Ak chcete zobrazíť staršiu aktivitu, vyberte položku **Predchádzajúce týždne** a zvolte týždeň.
 - Ak chcete zobrazíť osobné záznamy pola športu, zvolte možnosť **Rekordy** (strana 83).
 - Ak si chcete pozrieť celkové štatistiky za týždeň alebo mesiac, vyberte možnosť **Celkové hodnoty**.
- 4 Vyberte aktivitu.
- 5 Stlačte tlačidlo **START**.
- 6 Vyberte jednu z možností:
 - Ak chcete zobrazíť dodatočné informácie o aktivite, vyberte položku **Všetky štatistiky**.
 - Ak chcete zobrazíť vplyv aktivity na vašu aeróbnu a anaeróbnu kondíciu, vyberte položku **Účinok tréningu** (strana 49).
 - Ak chcete zobrazíť čas v každej zóne srdcového tepu, vyberte položku **Srdcový tep** (strana 85).
 - Ak chcete vybrať okruh a zobrazíť dodatočné informácie o každom okruhu, vyberte položku **Okruhy**.
 - Ak chcete vybrať zjazd na lyžiach či snowboarde a zobrazíť dodatočné informácie o každom zjazde, vyberte položku **Zjazdy**.

- Ak chcete vybrať sériu cvičení a zobrazíť dodatočné informácie o každej sérii, vyberte položku **Série**.
- Aktivitu zobrazíte na mape výberom položky **Mapa**.
- Ak chcete zobrazíť graf výšky pre aktivitu, vyberte položku **Graf nadmorskej výšky**.
- Ak chcete vymazať vybranú aktivitu, vyberte položku **Vymazať**.

Multišportová história

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

Osobné rekordy

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

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

Zobrazenie vašich osobných rekordov

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

Obnova osobného rekordu

Každý osobný rekord možno nastaviť na predošlý zaznamenaný údaj.

- 1 Na úvodnej obrazovke hodiniiek podržte tlačidlo **UP**.
- 2 Vyberte položky **História > Rekordy**.
- 3 Vyberte šport.
- 4 Vyberte rekord, ktorý chcete obnoviť.
- 5 Vyberte položku **Predchádzajúce > ✓**.

POZNÁMKA: nevymažú sa tým žiadne uložené aktivity.

Vymazanie osobných rekordov

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

POZNÁMKA: nevymažú sa tým žiadne uložené aktivity.

Zobrazenie súhrnov dát

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

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

Zobrazenie času v každej zóne srdcového tepu

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

- 1 Podržte **UP** na úvodnej obrazovke hodínok.
- 2 Vyberte položku **História**.
- 3 Vyberte možnosť **Tento týždeň** alebo **Predchádzajúce týždne**.
- 4 Vyberte aktivitu.
- 5 Stlačte **START** a zvoľte možnosť **Srdcový tep**.

Vymazanie histórie

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

POZNÁMKA: nevymažú sa tým žiadne uložené aktivity.

Správa údajov

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

Vymazávanie súborov

OZNÁMENIE

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

- 1 Otvorte mechaniku alebo jednotku **Garmin**.
- 2 V prípade potreby otvorte priečinok alebo jednotku.

- 3 Vyberte súbor.
- 4 Na klávesnici stlačte kláves **Vymazať**.

POZNÁMKA: ak používate počítač Apple®, musíte vyprázdniť priečinok Kôš, ak chcete súbory úplne odstrániť.

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

Funkcie srdcového tepu

Hodinky sú vybavené monitorom srdcového tepu na zápästí a sú kompatibilné aj s hrudnými monitormi srdcového tepu. Údaje o srdcovom tepe z monitora môžete zobraziť v pohľade na srdcový tep. 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.

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



Váš aktuálny srdcový tep v úderoch za minútu (bpm). Nájdete tu graf vášho srdcového tepu za posledné štyri hodiny so zvýraznením vášho najvyššieho a najnižšieho srdcového tepu.



Aktuálna úroveň námahy. Hodinky merajú vašu variabilitu srdcového tepu počas nečinnosti, aby odhadli vašu úroveň námahy. Nižšie číslo značí nižšiu úroveň námahy.



Aktuálna úroveň Body Battery námahy. Hodinky vypočítajú vaše aktuálne zásoby energie na základe údajov o spánku, strese a aktivite. Vyšší údaj naznačuje vyššiu zásobu energie.



Aktuálna saturácia vašej krvi kyslíkom. Keď budete vedieť, aká je saturácia vašej krvi kyslíkom, pomôže vám to určiť, ako váš organizmus zvláda športovanie a záťaž.

POZNÁMKA: snímač pulzového oxymetra sa nachádza na zadnej strane hodínok.

Srdcový tep z monitora na zápästí

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 nanesený krém na opaľovanie, telové mlieko ani repelent.
- Zabráňte poškrabaniu snímača srdcového tepu na zadnej strane hodínok.
- Hodinky noste nad zápästnou kosťou. Hodinky by mali sedieť tesne, ale pohodlne.
- Skôr ako začnete aktivitu, počkajte, kým ikona ♥ ostane nepretržite svietiť.
- Pred začatím aktivity sa 5 až 10 minút rozcvičujte a skontrolujte údaje o srdcovom tepe.

POZNÁMKA: v chladnom prostredí sa rozcvičujte vnútri.

- Po každom cvičení hodinky opláchnite pod tečúcou vodou.

Vypnutie monitora srdcového tepu na zápästí

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

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

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

Srdcový tep počas plávania

OZNÁMENIE

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

Pri plaveckých aktivitách je na 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 (strana 108).

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 V zobrazení srdcového tepu podržte .

2 Vyberte položku **Možnosti srdcového tepu**
> **Upozornenie na nezvyčajné hodnoty**
srdcového tepu.

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 hodiniiek prenášať a zobrazovať v spárovaných zariadeniach. Prenos údajov o srdcovom tepe skracaje výdrž batérie.

TIP: nastavenia aktivity môžete prispôbiť tak, aby automaticky prenášalo vaše údaje o srdcovom tepe, keď začnete aktivitu (strana 3). Údaje o srdcovom tepe môžete napríklad prenášať do zariadenia Edge pri jazde na bicykli.

1 Vyberte jednu z možností:

- Podržte **UP** a vyberte možnosť **Srdcový tep na zápästí** > **Odoslať srdcový tep.**
- Stlačením tlačidla **LIGHT** otvorte ponuku ovládacích prvkov a vyberte položku **♥**.

POZNÁMKA: v ponuke ovládacích prvkov (strana 57).

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.

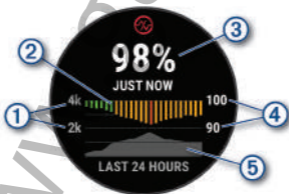
Pulzový oxymeter

Hodinky sú vybavené pulzovým oxymeterom na zápästí na meranie nasýtenia vašej krvi kyslíkom (SpO₂). So zvyšujúcou sa nadmorskou výškou vám môže klesať hladina kyslíka v krvi.

Meranie pulzového oxymetra môžete spustiť manuálne zobrazením pohľadu pulzového oxymetra (strana 91). Môžete tiež zapnúť celodenné načítavanie údajov (strana 92). Keď si pozriete pohľad pulzného oxymetra, kým sa nehýbate, zariadenie vykoná analýzu nasýtenia kyslíkom a nadmorskej výšky. Profil nadmorskej výšky pomáha zistiť, ako sa vaše údaje z pulzového oxymetra menia v závislosti od nadmorskej výšky.

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

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



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.

Zapnutie funkcie Sledovanie počas spánku pomocou pulzového oxymetra

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

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

- 1 V náhľade pulzového oxymetra podržte tlačidlo **UP**.
- 2 Vyberte možnosť **Možnosti pulznej oxymetrie > Počas spánku**.

Zapnutie celodenného režimu

- 1 V náhľade pulzového oxymetra podržte tlačidlo **UP**.
- 2 Vyberte možnosť **Možnosti pulznej oxymetrie > Celý deň**.

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

POZNÁMKA: zapnutím celodenného režimu skráttite 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 nanesený krém na opaľovanie, telové mlieko ani repelent.
- Zabráňte poškrabaniu optického snímača na zadnej strane hodínok.
- Po každom cvičení hodinky opláchnite pod tečúcou vodou.

Navigácia

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

Dráhy

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

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



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

Sledovanie dráhy na vašom zariadení

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




Vytvorenie dráhy v aplikácii Garmin Connect

Pred vytvorením dráhy v aplikácii Garmin Connect je potrebné mať založený účet Garmin Connect (strana 129).

- 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 94).

Odoslanie dráhy do vášho zariadenia

Dráhu, ktorú ste vytvorili, môžete pomocou aplikácie Garmin Connect odoslať do svojho zariadenia (strana 94).

- 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 Stlačte tlačidlo **START**.
- 2 Vyberte aktivitu.
- 3 Podržte tlačidlo **UP**.
- 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 zobrazíť trasu na mape a na posúvať a približovať mapu, vyberte položku **Mapa**.
- Ak chcete spustiť dráhu opačným smerom, vyberte položku **Prejsť dráhu opačne**.
- Ak chcete zobrazíť graf výšky trasy, vyberte položku **Graf nadmorskej výšky**.
- Ak chcete zmeniť názov dráhy vyberte položku **Názov**.
- Ak chcete upraviť cestu dráhy, vyberte položku **Upraviť cvičenie**.
- Ak chcete dráhu odstrániť, vyberte položku **Vymazať**.

Uloženie aktuálnej polohy

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

POZNÁMKA: do ponuky ovládacích prvkov môžete pridať voliteľné možnosti (strana 57).

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

Zobrazenie a úprava vašich uložených polôh

TIP: polohu môžete uložiť z ponuky ovládacích prvkov (strana 53).

- 1 Stlačte tlačidlo **START**.
- 2 Vyberte položky **Navigácia > Uložené polohy**.
- 3 Vyberte uloženú polohu.
- 4 Vyberte možnosť, ktorú chcete zobrazíť, alebo upravte podrobnosti o polohe.

Navigovanie do cieľa

Zariadenie môžete používať na navigáciu do cieľa alebo sledovanie dráhy.

- 1 Stlačte tlačidlo **START**.

- 2 Vyberte aktivitu.
- 3 Podržte tlačidlo **UP**.
- 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 k počiatočnému bodu počas aktivity

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

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



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

Zastavenie navigácie

- Ak chcete zastaviť navigáciu a pokračovať v aktivite, podržte **UP** a vyberte položku **Zastaviť navigáciu** alebo **Zastaviť dráhu**.
- Ak chcete zastaviť navigáciu a uložiť svoju aktivitu, stlačte **STOP**, a vyberte **Uložiť**.

Mapa

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

- Navigácia na mape (strana 97)
- Nastavenia mapy (strana 98)

Pridanie mapy do aktivity

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

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

Posúvanie a priblíženie mapy

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

Nastavenia mapy

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

POZNÁMKA: v prípade potreby môžete namiesto použitia systémových nastavení prispôbiť nastavenia mapy pre konkrétne činnosti v `activity map settings`.

Podržte položku **UP** a vyberte položku **Mapa**.

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

Používateľské lokality: zobrazí alebo skryje uložené polohy na mape.

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

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 150).

Výškomer a barometer

Hodinky obsahujú vnútorný výškomer a barometer. Hodinky nepretržite zhromažďujú údaje o výške a tlaku, dokonca aj v režime nízkej spotreby. Výškomer zobrazuje vašu približnú výšku na základe zmien tlaku. Barometer zobrazuje údaje o tlaku okolitého prostredia založené na pevnej nadmorskej výške, kde bol naposledy kalibrovaný výškomer (strana 151, strana 152).

Snímače a doplnky

Hodinky Forerunner sú vybavené niekoľkými zabudovanými snímačmi a pre svoje aktivity

môžete s hodinkami spárovať ďalšie bezdrôtové snímače.

Bezdrôtové snímače

Hodinky môžete spárovať a používať s bezdrôtovými snímačmi ANT+ alebo Bluetooth (strana 101). Po spárovaní zariadení si môžete prispôbiť voliteľné dátové polia (strana 143). Ak bol snímač súčasťou balenia hodínok, snímač a hodinky sú už spárované.

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

Typ snímača	Opis
Bicykel eBike	Hodinky môžete používať počas jazd so svojím bicyklom eBike na zobrazovanie údajov o bicykli, ako sú napríklad informácie o batérii a prehadzovaní prevodov.
Rozšírený displej	Režim Rozšírený displej môžete použiť na zobrazenie obrazoviek s údajmi z vašich hodínok Forerunner 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 ukladať údaje alebo poskytovať informácie o dynamike behu (strana 102).

Typ snímača	Opis
Krokomer	Krokomer môžete použiť na zaznamenávanie tempa a vzdialenosti namiesto systému GPS, keď trénujete v interiéri alebo v prípade slabého signálu GPS.
Slúchadlá	Pomocou slúchadiel Bluetooth môžete počúvať hudbu, ktorú máte nahratú v svojich hodinkách Forerunner (strana 121).
Svetlá	Na zdokonalenie svojho prehľadu o situácii môžete použiť Inteligentné cyklo-svetlá Varia™.
Výkon	Na zobrazenie údajov o výkone na svojich hodinkách môžete použiť merač výkonu, ako je napr. Rally™ a Vector™. Zóny výkonu môžete upraviť tak, aby zodpovedali vašim cieľom a schopnostiam (strana 117), alebo použite upozornenia rozsahu, ktoré sa aktivujú, keď dosiahnete určenú zónu výkonu (strana 147).
Radar	Na zdokonalenie svojho prehľadu o situácii a odosielanie upozornení na približujúce sa vozidlá môžete použiť zadný radar Varia na bicykel. So zadným svetlom s radarovou kamerou Varia môžete počas jazdy aj fotografovať a nahrávať videoref using varia.
RD Pod	Na zaznamenanie údajov o dynamike behu a ich zobrazenie na hodinkách môžete použiť zariadenie Running Dynamics Pod (strana 102).

Typ snímača	Opis
Inteligentný treňačér	Hodinky môžete používať s interiérovým inteligentným cyklotrenažérom na simuláciu odporu počas sledovania dráhy, jazdy alebo cvičenia (strana 20).
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.

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.

- 1 Počas párovania monitora srdcového tepu si nasadíte monitor srdcového tepu.
Monitor srdcového tepu odosiela alebo prijíma informácie až po jeho nasadení.
- 2 Hodinky umiestnite do vzdialenosti 3 m (10 stôp) od snímača.
POZNÁMKA: počas párovania udržiavajte vzdialenosť 10 m (33 stôp) od ďalších snímačov.
- 3 Podržte tlačidlo **UP**
- 4 Vyberte položky **Snímače a doplnky > Pridať nové**.

5 Vyberte možnosť:

- Vyberte položku **Hľadať všetko**.
- 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 143).

Výkon pri behu

Výkon pri behu Garmin sa vypočítava pomocou nameraných informácií o dynamike behu, hmotnosti používateľa, údajov o prostredí a iných údajov zo snímačov. Meranie výkonu odhaduje množstvo energie, ktorou bežec pôsobí na povrch cesty, a zobrazuje sa vo wattoch. Používanie výkonu pri behu ako meradla úsilia môže niektorým bežcom vyhovovať viac ako používanie tempa alebo srdcového tepu. Výkon pri behu môže byť pri indikovaní úrovne námahy reaktívnejší ako srdcový tep a môže zohľadňovať stúpanie, klesanie a vietor, k čomu pri meraní tempa nedochádza.

Polia s údajmi o bežeckom výkone si môžete prispôbiť, aby ste mohli zobrazíť svoj výkon a upraviť tréning (strana 174). Môžete nastaviť upozornenia na napájanie, aby ste boli upozornení, keď dosiahnete určitú zónu napájania (strana 144).

Bežecké výkonové zóny sú podobné cyklistickým výkonovým zónam. Hodnoty zón sú predvolené hodnoty založené na pohlaví, váhe a priemerných schopnostiach a nemusia sa zhodovať s vašimi osobnými schopnosťami. Zóny môžete manuálne upraviť v hodinkách alebo pomocou vášho účtu Garmin Connect account (strana 117).

Dynamika behu

Na získanie aktuálnej spätnej väzby o vašej bežeckej forme môžete použiť kompatibilné zariadenie Forerunner spárované

s príslušenstvom HRM-Pro alebo iným príslušenstvom na zisťovanie dynamiky behu.

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.

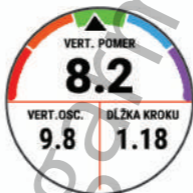
Vertikálny pomer: Vertikálny pomer je pomer vertikálnej oscilácie a dĺžky kroku. Zobrazuje sa ako percentuálny údaj. Nižšia hodnota väčšinou indikuje lepšiu techniku behu.

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 hodinkami (strana 101).

- 1 Stlačte tlačidlo **START** a vyberte bežeckú aktivitu.

- 2 Stlačením tlačidla **START** spustíte časovač aktivity.
- 3 Choďte si zabehať.
- 4 Posuňte sa na obrazovky dynamiky behu a pozrite si svoje metriky.








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

Farebné zóny a hodnoty dynamiky behu

Spoločnosť Garmin zapojila do svojich výskumov rôznych bežcov s rôznymi úrovňami fyzickej kondície. Hodnoty v červených alebo oranžových zónach sú typické pre neskúsených a pomalších bežcov. Hodnoty v zelených, modrých alebo fialových zónach sú typické pre skúsenejších a rýchlejších bežcov. U skúsenejších bežcov spravidla pozorujeme kratšiu dobu kontaktu so

zemou, nižšiu vertikálnu osciláciu, nižší vertikálny pomer a vyššiu kadenciu než u menej skúsených bežcov. Vyšší bežci majú však zvyčajne o trochu pomalšiu kadenciu, dlhšie kroky a o trochu vyššiu vertikálnu osciláciu. Vertikálny pomer predstavuje podiel vertikálnej oscilácie a dĺžky kroku. Nemá súvis s výškou postavy.





Ďalšie informácie o dynamike behu nájdete na stránke www.garmin.com/performance-data/running/. Ďalšie teórie a spracovania údajov týkajúce sa dynamiky behu si môžete vyhľadať na podobných webových stránkach a publikáciách.

Farba zóny	Zóna percentuálne	Rozsah kadencie	Rozsah doby kontaktu so zemou
 Fialová	>95	>183 spm	<218 ms
 Modrá	70 – 95	174 – 183 spm	218 – 248 ms
 Zelená	30 – 69	164 – 173 spm	249 – 277 ms
 Oranžová	5 – 29	153 – 163 spm	278 – 308 ms
 Červená	<5	<153 spm	>308 ms

Údaje o pomere doby kontaktu so zemou

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

zobrazujú obidve čísla, napr. 48 – 52, 48 % prislúcha ľavej a 52 % pravej nohe.

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






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

Počas behu môžete sledovať 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 hrudi
 Fialová	>95	<6,4 cm	<6,8 cm	<6,1 %
 Modrá	70 – 95	6,4 – 8,1 cm	6,8 – 8,9 cm	6,1 – 7,4 %
 Zelená	30 – 69	8,2 – 9,7 cm	9,0 – 10,9 cm	7,5 – 8,6 %
 Oranžová	5 – 29	9,8 – 11,5 cm	11,0 – 13,0 cm	8,7 – 10,1 %
 Červená	<5	>11,5 cm	>13,0 cm	>10,1 %

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 s hodinkami.
- Ak používate príslušenstvo HRM-Pro, spárujte ho s hodinkami ANT+ pomocou technológie Bluetooth, 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.

Srdcový tep na hrudníku počas plávania

Príslušenstvo na monitorovanie srdcového tepu HRM-Pro, HRM-Swim a HRM-Tri zaznamenáva a ukladá údaje srdcového tepu počas plávania. Ak chcete zobrazíť údaje srdcového tepu, môžete pridať polia s údajmi o srdcovom tepe (strana 143).

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

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

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.

Používanie voliteľného snímača rýchlosti alebo kadencie na bicykel

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

- Spárujte snímač s hodinkami (strana 101).
- Nastavte veľkosť kolesa (strana 197).
- Zajazdite si (strana 4).

Tréning s meračmi výkonu

- Prejdite na stránku **buy.garmin.com**, kde nájdete zoznam snímačov ANT+ kompatibilných s vaším zariadením Forerunner (napr. Rally a Vector).
- Ďalšie informácie nájdete v používateľskej príručke k vášmu meraču výkonu.
- Upravte zóny výkonu tak, aby zodpovedali vašim cieľom a schopnostiam (strana 117).
- Použite upozornenia rozsahu, ktoré sa aktivujú, keď dosiahnete určenú zónu výkonu (strana 147).
- Prispôbte si dátové polia výkonu (strana 143).

Prehľad o situácii

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

tempe

Vaše zariadenie je kompatibilné so snímačom teploty tempe. Snímač môžete pripevniť na bezpečnostnú pásku alebo pútko, kde bude vystavený okolitému vzduchu a tak slúžiť ako stály zdroj poskytovania presných údajov o teplote. Ak chcete, aby sa zobrazovali údaje o teplote, je potrebné snímač tempe spárovať s vaším zariadením. Viac informácií nájdete v pokynoch k používaniu snímača tempe (www.garmin.com/manuals/tempe).

Diaľkový ovládač VIRB

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

Ovládanie VIRB akčnej kamery

Pred použitím funkcie diaľkového ovládača VIRB musíte aktivovať nastavenie diaľkového ovládania

na vašom VIRB fotoaparáte. Ďalšie informácie nájdete v *VIRB príručke používateľa*.

- 1 Zapnite VIRB fotoaparát.
- 2 Spárujte kameru VIRB s hodinkami Forerunner (strana 101).
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 Forerunner sa zobrazí počítadlo videa.
 - Ak chcete nasnímať fotografiu počas nahrávania videa, stlačte tlačidlo **DOWN**.
 - Ak chcete zastaviť nahrávanie videa, stlačte tlačidlo **STOP**.
 - Ak chcete nasnímať fotografiu, vyberte položku **Odfotiť**.
 - Ak chcete nasnímať viacero fotografií v sériovom režime, vyberte položku **Nasnímať sekvenciu**.
 - Ak chcete poslať kameru do režimu spánku, vyberte položku **Uspať fotoaparát**.
 - Ak chcete zobudiť kameru z režimu spánku, vyberte položku **Zobudiť fotoaparát**.
 - Ak chcete zmeniť nastavenia videa a fotografie, vyberte položku **Nastavenia**.

Ovládanie akčnej kamery VIRB počas aktivity

Pred použitím funkcie diaľkového ovládača VIRB musíte aktivovať nastavenie diaľkového ovládania

na vašej VIRB kamere. Ďalšie informácie nájdete v *VIRB príručke používateľa*.

- 1 Zapnite VIRB kameru.
- 2 Spárujte kameru VIRB s hodinkami Forerunner (strana 101).
Keď je kamera spárovaná, obrazovka s údajmi VIRB sa automaticky pridá do aktivít.
- 3 Počas aktivity môžete stlačením tlačidla **UP** alebo **DOWN** zobrazíť obrazovku s údajmi VIRB.
- 4 V prípade potreby počkajte, kým sa hodinky pripoja ku kamere.
- 5 Podržte tlačidlo **UP**.
- 6 Vyberte položku **Ovládať VIRB**.
- 7 Vyberte možnosť:

- Ak chcete ovládať kameru prostredníctvom časovača aktivity, vyberte položky **Nastavenia > Režim záznamu > Spustenie/zastavenie časovača**.

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

- Ak chcete ovládať kameru prostredníctvom možností ponuky, vyberte položky **Nastavenia > Režim záznamu > Manuálne**.
- Ak chcete video zaznamenať manuálne, vyberte položku **Spustiť záznam**.
Na obrazovke zariadenia Forerunner sa zobrazí počítadlo videa.
- Ak chcete nasnímať fotografiu počas nahrávania videa, stlačte tlačidlo **DOWN**.
- Ak chcete manuálne zastaviť nahrávanie videa, stlačte tlačidlo **STOP**.
- Ak chcete nasnímať viacero fotografií v sériovom režime, vyberte položku **Nasnímať sekvenciu**.

- Ak chcete poslať kameru do režimu spánku, vyberte položku **Uspať fotoaparát**.
- Ak chcete zobudiť kameru z režimu spánku, vyberte položku **Zobudiť fotoaparát**.

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, zápastia, zóny srdcového tepu, zóny výkonu a kritickej rýchlosti plávania (CSS) (strana 70). Hodinky využívajú tieto informácie na výpočet presných tréningových údajov.

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

Zobrazenie kondičného veku

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

POZNÁMKA: aby bol kondičný vek čo najpresnejší, dokončite nastavenie profilu používateľa (strana 112).

- 1 Podržte tlačidlo **UP**
- 2 Zvoľte **Profil používateľa > Vek podľa telesnej kondície**.

Informácie o zónach srdcového tepu

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

Kondičné ciele

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

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

Ak poznáte svoj maximálny srdcový tep, na stanovenie tej najlepšej zóny na vaše kondičné ciele môžete použiť tabuľku (strana 116).

Ak svoj maximálny srdcový tep nepoznate, 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 hodinky používajú vaše informácie z profilu používateľa, ktoré ste zadali pri úvodnom nastavení. Môžete nastaviť osobitné zóny srdcového tepu pre športové profily, ako napríklad beh, bicyklovanie a plávanie. Ak chcete počas svojej aktivity dostávať čo najpresnejšie údaje o kalóriách, nastavte svoj maximálny srdcový tep. Jednotlivé zóny srdcového tepu môžete nastaviť a tepovú frekvenciu počas odдыхu zadať aj manuálne. Zóny môžete manuálne upraviť

v hodinkách alebo pomocou vášho účtu Garmin Connect.

- 1 Podržte tlačidlo **UP**
- 2 Vyberte možnosť **Profil používateľa > Zóny srdcového tepu a výkonu > 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 (strana 118).
- 4 Vyberte položky **Prah laktátu** a zadajte váš srdcový tep pri prahu laktátu.
Môžete vykonať asistovaný test na určenie vášho prahu laktátu (strana 41). Funkciu Automatická detekcia môžete používať na automatické zaznamenávanie vášho prahu laktátu počas aktivity (strana 118).
- 5 Vyberte položku **Pokojevý srdcový tep > Nastaviť vlastný** a zadajte váš srdcový tep v pokoji.
Môžete použiť priemernú hodnotu srdcového tepu v pokoji odmeranú vašimi hodinkami alebo môžete nastaviť vlastnú hodnotu srdcového tepu v pokoji.
- 6 Vyberte položky **Zóny > Založené na.**
- 7 Vyberte jednu z možností:
 - Ak chcete zobraziť a upraviť zóny na základe počtu úderov za minútu, vyberte možnosť **ÚDERY/MIN..**
 - **Select %Max. ST**, ak chcete zobraziť a upraviť zóny ako percentuálny pomer maximálneho srdcového tepu, vyberte položku
 - Ak chcete zobraziť a upraviť zóny ako percentuálny pomer rezervy srdcového tepu (maximálny srdcový tep mínus srdcový tep v pokoji), vyberte položku **% HRR.**

- Ak chcete zobrazíť a upraviť zóny ako percentuálny pomer srdcového tepu pri prahu laktátu, vyberte položku **% srdcového tepu prahu laktátu**.
- 8 Vyberte zóny a zadajte hodnoty pre jednotlivé zóny.
 - 9 Ak chcete pridať osobitné zóny srdcového tepu (voliteľné), vyberte položku **Pridať srdcový tep pri športovaní** a vyberte športový profil.
 - 10 Ak chcete pridať zóny športového srdcového tepu (voliteľné), zopakujte tieto kroky.

Nastavenie zón srdcového tepu pomocou hodínok

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

- Skontrolujte, či sú vaše nastavenia profilu používateľa správne (strana 112).
- 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 tepla a časy v jednotlivých zónach pomocou svoho účtu Garmin Connect.

Výpočty zón srdcového tepu

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

Zóna	% maximálneho srdcového tepu	Vnímaná námaha	Výhody
5	90 – 100 %	Šprintovanie, dlhodobejšie neudržateľné tempo, namáhavé dýchanie	Anaeróbny tréning a odolnosť svalstva, zvyšovanie sily

Nastavenie zón výkonu

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

- 1 Podržte tlačidlo **UP**.
- 2 Vyberte možnosť **Profil používateľa > Zóny srdcového tepu a výkonu > Výkon**.
- 3 Vyberte aktivitu.
- 4 Vyberte položku **Založené na**.
- 5 Vyberte jednu z možností:
 - Ak chcete zobraziť a upraviť zóny vo wattoch, vyberte možnosť **Watty**.
 - Ak chcete zobraziť a upraviť zóny ako percentuálny pomer prahového výkonu, vyberte položku **% FTP** alebo **% TP**.

- 6 Vyberte položku **FTP** alebo **Prahový výkon** a zadajte hodnotu.
Funkciu Automatická detekcia môžete používať na automatické zaznamenávanie vášho prahu laktátu počas aktivity (strana 118).
- 7 Vyberte zóny a zadajte hodnoty pre jednotlivé zóny.
- 8 V prípade potreby vyberte položku **Minimum** a zadajte minimálnu hodnotu výkonu.

Automatická detekcia meraní výkonu

Funkcia Automatická detekcia je predvolene zapnutá. Hodinky dokážu počas aktivity automaticky zisťovať maximálny srdcový tep a prah laktátu. Keď sú hodinky spárované s kompatibilným meračom výkonu, dokážu počas aktivity automaticky zisťovať váš funkčný prahový výkon (FTP).

POZNÁMKA: hodinky zistia maximálny srdcový tep iba v prípade, ak je hodnota vášho srdcového tepu vyššia ako nastavená vo vašom profile používateľa (strana 112).

- 1 Podržte tlačidlo **UP**
- 2 Vyberte možnosť **Profil používateľa > Zóny srdcového tepu a výkonu > Automatická detekcia**.
- 3 Vyberte možnosť.

Hudba

POZNÁMKA: k dispozícii sú tri rôzne možnosti prehrávania hudby na hodinkách Forerunner music .

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

V prípade hodínok Forerunner music si môžete prevziať zvukový obsah do svojich hodínok z počítača alebo od externého poskytovateľa, aby ste mohli počúvať hudbu, aj keď váš telefón nie je


v jeho blízkosti. Ak chcete počúvať audio obsah uložený vo vašich hodinkách, môžete si pripojiť Bluetooth slúchadlá.

Stiahnutie vlastného zvukového obsahu

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

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

- 1 Hodinky pripojte k počítaču pomocou priloženého kábla USB.
- 2 Na počítači otvorte aplikáciu Garmin Express vyberte svoje hodinky a potom položku **Hudba**.

TIP: na počítačoch Windows môžete vybrať položku  a prezerať priečinok so zvukovými súbormi. Na počítačoch Apple aplikácia Garmin Express využíva vašu knižnicu iTunes®.

- 3 V zozname **Moja hudba** alebo **iTunes Library** vyberte kategóriu zvukového súboru, napríklad skladby alebo zoznamy skladieb.
- 4 Označte začiarňacie políčka pri zvukových súbormi a vyberte položku **Odoslať do zariadenia**.
- 5 V prípade potreby vyberte v zozname Forerunner music kategóriu, následne označte začiarňacie políčka a výberom položky **Odstrániť zo zariadenia** odstráňte zvukové súbory.

Pripojenie k externému poskytovateľovi

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

Niektorí externí poskytovatelia hudby sú už nainštalovaní vo vašich hodinkách.

Ďalšie možnosti vám poskytne aplikácia Connect IQ, ktorú si môžete stiahnuť do svojho telefónu (strana 133).

- 1 Ak na ktorejkoľvek obrazovke podržíte tlačidlo **DOWN**, otvorí sa ponuka ovládania hudby.
- 2 Vyberte poskytovateľa hudby.
POZNÁMKA: ak si chcete vybrať ďalšieho poskytovateľa, podržte tlačidlo **UP**, vyberte položku **Poskytovateľa hudby** 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 129).

- 1 Ak na ktorejkoľvek obrazovke podržíte tlačidlo **DOWN**, otvorí sa ponuka ovládania hudby.
- 2 Podržte tlačidlo **UP**.
- 3 Vyberte položku **Poskytovateľa hudby**.
- 4 Vyberte pripojeného poskytovateľa.
- 5 Vyberte zoznam skladieb alebo inú položku, ktoré chcete prevziať do hodínok.
- 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 hodínok k externému zdroju napájania.

Odpojenie od externého poskytovateľa

- 1 V aplikácii Garmin Connect vyberte položku  alebo **•••**.
- 2 Zvoľte položku **Zariadenia Garmin** a vyberte vaše hodinky.
- 3 Vyberte položku **Hudba**.

- 4 Vyberte nainštalovaného externého poskytovateľa a postupujte podľa zobrazených pokynov na odpojenie externého poskytovateľa z vašich hodínok.

Pripojenie slúchadiel Bluetooth

Ak chcete počúvať hudbu, ktorú máte nahratú v hodinkách Forerunner music, musíte pripojiť slúchadlá Bluetooth.

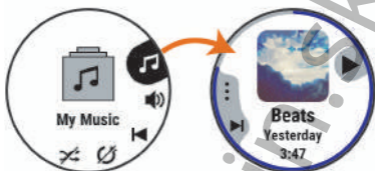
- 1 Slúchadlá sa musia nachádzať vo vzdialenosti do 2 m (6,6 stopy) od hodínok.
- 2 Spustíte režim párovania na slúchadlách.
- 3 Podržte **UP**.
- 4 Vyberte položku **Hudba > Slúchadlá > Pridať nové**.
- 5 Vyberte slúchadlá a dokončíte proces párovania.

Počúvanie hudby

- 1 Ak na ktorejkoľvek obrazovke podržíte tlačidlo **DOWN**, otvorí sa ponuka ovládania hudby.
- 2 V prípade potreby pripojte Bluetooth slúchadlá (strana 121).
- 3 Podržte **UP**.
- 4 Vyberte položku **Poskytovatelia hudby** a potom vyberte možnosť:
 - Ak chcete počúvať hudbu prevzatú do hodínok z počítača, vyberte možnosť **Moja hudba** (strana 119).
 - Ak chcete ovládať hudbu na telefóne, vyberte položku **Ovládať v telefóne**.
 - Ak chcete počúvať hudbu od treťostranového poskytovateľa, vyberte názov poskytovateľa a vyberte zoznam skladieb.
- 5 Vyberte možnosť **▶**.

Ovládacie prvky prehrávania hudby

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



Výberom otvoríte ovládanie prehrávania hudby.



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.

Ovládanie prehrávania hudby na pripojenom telefóne

- 1 V telefóne spustíte prehrávanie skladby alebo zoznamu skladieb.
- 2 Vyberte jednu z možností:
 - Podržaním tlačidla **DOWN** na ktorejkoľvek obrazovke hodinek Forerunner music otvoríte ponuku ovládania hudby.
 - Na hodinkách Forerunner non-music stlačte tlačidlo **DOWN** na zobrazenie pohľadu na ovládače hudby.
POZNÁMKA: možno budete musieť pohľad na ovládanie hudby pridať do okruhu pohľadov (strana 28).
- 3 Vyberte položky **Poskytovatelia hudby > Ovládať v telefóne**.

Zmena zvukového režimu

Režim prehrávania hudby môžete zmeniť zo stereofónneho na mono-fónny.

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

Pripojenie

Funkcie pripojenia sú pre hodinky dostupné, keď ich spárujete s kompatibilným telefónom (strana 124). Ďalšie funkcie sú k dispozícii, keď pripojíte hodinky k sieti Wi-Fi (strana 129).

Funkcie pripojenia telefónu

Funkcie pripojenia telefónu sú pre hodinky Forerunner dostupné, keď ich spárujete pomocou aplikácie Garmin Connect (strana 124).

- Funkcie aplikácií z aplikácie Garmin Connect, aplikácie Connect IQ a ďalších (strana 129)
- Pohľady (strana 23)
- Funkcie ponuky ovládacích prvkov (strana 53)

- Bezpečnostné a monitorovacie funkcie (strana 133).
- Interakcie s telefónom, ako sú napr. upozornenia (strana 124)

Párovanie telefónu

Ak chcete používať funkcie pripojenia hodinek, 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 **✓**.
 - Ak ste už proces párovania preskočili, podržte tlačidlo **UP** a zvolte položky **Pripojenie > Spárovať telefón**.

POZNÁMKA: ak máte hodinky Forerunner bez hudby, podržte **UP** a zvolte položky **Spárovať telefón**.

- 3 Vyberte možnosť pridania hodinek do konta:
 - Ak párujete zariadenie s aplikáciou Garmin Connect prvýkrát, postupujte podľa zobrazených pokynov.

Povolenie upozornení Bluetooth

Skôr ako bude možné povoliť upozornenia, musíte hodinky spárovať s kompatibilným telefónom (strana 124).

- 1 Podržte tlačidlo **UP**
- 2 Vyberte položky **Pripojenie > Telefón > Upozornenia > Stav > Zapnúť(é)**.
- 3 Vyberte položku **Všeobecné použitie** alebo **Počas aktivity**.
- 4 Vyberte typ upozornenia.
- 5 Vyberte preferencie stavu, tónu a vibrácií.
- 6 Stlačte tlačidlo **BACK**.


- 7 Vyberte preferencie súkromia a časového limitu.
- 8 Stlačte tlačidlo **BACK**.
- 9 Vyberte položku **Podpis** na pridanie podpisu v odpovediach textových správ.

Zobrazenie upozornení

- 1 Ak chcete zobrazíť 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 Forerunner sa zobrazí meno alebo telefónne číslo volajúceho.

- Ak chcete prijať hovor, vyberte **START**.
POZNÁMKA: ak chcete hovoriť s volajúcim, je potrebné používať pripojený telefón.
- Ak chcete odmietnuť hovor, vyberte **DOWN**.
- Ak chcete odmietnuť hovor a okamžite poslať aj odpoveď v textovej správe, vyberte položku  a potom správu zo zoznamu.

POZNÁMKA: ak chcete odoslať odpoveď na textovú správu, musíte byť pomocou technológie Bluetooth pripojení k telefónu kompatibilnému s Android™.

Odpovedanie na textové správy

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

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

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

- 1 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 Forerunner.


Vyberte možnosť:

- Ak používate hodinky iPhone®, prejdite do nastavení upozornení iOS®, kde vyberte položky, ktoré sa majú na hodinkách zobrazíť.
- 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 57).

- 1 Podržaním **LIGHT** zobrazíte ponuku ovládacích prvkov.
- 2 Vyberte položku  na vypnutie Bluetooth pripojenia telefónu na hodinkách Forerunner.

Postup vypnutia technológie Bluetooth na telefóne nájdete v príručke používateľa k vášmu telefónu.

Zapnutie a vypnutie upozornení na pripojenie alebo odpojenie smartfónu

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

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

- 1 Podržte **UP**.
- 2 Vyberte položky **Pripojenie > Telefón > Upoz. na pripoj.**

Prehrávanie zvukových signálov počas aktivity

Na hodinkách Forerunner music môžete povoliť prehrávanie motivačných oznámení o stave počas behu alebo inej aktivity. Zvukové signály sa prehrávajú na prepojených slúchadlách Bluetooth (ak sú k dispozícii). Inak sa zvukové signály prehrávajú na vašom smartfóne spárovanom prostredníctvom Garmin Connect aplikácie. Počas zvukového signálu hodinky alebo telefón stlmia primárny zvuk, aby sa prehralo hlásenie.

POZNÁMKA: táto funkcia nie je dostupná pre všetky aktivity.

- 1 Podržte **UP**.
- 2 Vyberte položku **Zvukové signály**.
- 3 Vyberte jednu z možností:
 - Ak chcete počuť signál pri každom okruhu, vyberte možnosť **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 aktivity (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** (strana 144).
- Ak si chcete vypočuť 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

Wi-Fi je k dispozícii len na hodinkách Forerunner music .

Nahrávanie aktivít do vášho účtu Garmin

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

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

Aktualizácie softvéru: môžete si stiahnuť a nainštalovať najnovší softvér.

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

Pripájanie k sieti Wi-Fi

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

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

Hodinky sa pripoja k sieti a sieť sa pridá do zoznamu uložených sietí. Hodinky sa budú k tejto sieti pripájať automaticky, keď sa ocitnú v jej dosahu.

Aplikácie telefónu a aplikácie počítača

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

Garmin Connect

Pomocou zariadenia Garmin Connect sa môžete spojiť so svojimi priateľmi. Garmin Connect vám poskytuje nástroje na vzájomné sledovanie, analyzovanie, zdieľanie a povzbudzovanie. Zaznamenávajúte udalosti vášho aktívneho životného štýlu vrátane behu, jazdenia, plávania, triatlону a ďalších aktivít. Ak si chcete vytvoriť bezplatný účet, môžete si aplikáciu stiahnuť z obchodu s aplikáciami vo vašom telefóne, 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 hodín a nastavenia používateľa.

Používanie aplikácie Garmin Connect

Po spárovaní hodín s telefónom (strana 124) môžete pomocou aplikácie Garmin Connect nahrať všetky údaje aktivít do svojho účtu Garmin Connect.

- 1** Skontrolujte, či je v telefóne spustená aplikácia Garmin Connect.

- Hodinky umiestnite do vzdialenosti maximálne 10 m (30 stôp) od telefónu.
Hodinky automaticky synchronizujú údaje s aplikáciou Garmin Connect a vaším 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 124).

Synchronizujte hodinky s aplikáciou Garmin Connect (strana 132).

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

Používanie funkcie Garmin Connect na vašom počítači

Aplikácia Garmin Express pripojí vaše hodinky k účtu Garmin Connect pomocou počítača. Pomocou aplikácie Garmin Express môžete nahrať svoje údaje aktivít do účtu Garmin Connect a poselať z webovej stránky Garmin Connect do hodínok údaje, ako napríklad cvičenia alebo tréningové plány. Môžete tiež pridať hudbu do svojich hodínok (strana 119). Taktiež môžete inštalovať aktualizácie softvéru hodínok a spravovať svoje aplikácie Connect IQ.

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

Aktualizácia softvéru prostredníctvom Garmin Express

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

- 1 Zariadenie pripojte k počítaču pomocou kábla USB.
Keď bude k dispozícii nová verzia softvéru, Garmin Express ju odošle do vášho zariadenia.

- 2 Postupujte podľa pokynov na obrazovke.

- 3 Počas aktualizácie zariadenie neodpájajte od počítača.

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

Manuálna synchronizácia údajov s aplikáciou Garmin Connect

POZNÁMKA: v ponuke ovládacích prvkov (strana 57).

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

Funkcie Connect IQ

Do hodínok môžete pridať funkcie Connect IQ od spoločnosti Garmin a iných poskytovateľov pomocou aplikácie Connect IQ . Hodinky si môžete prispôbiť pomocou ciferníkov, aplikácií zariadenia, dátových polí a poskytovateľov hudby.

Vzhľady hodín: umožňuje prispôbiť 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 Forerunner music hodínok.

Preberanie funkcií Connect IQ

Pred prevzatím funkcií z aplikácie Connect IQ musíte hodinky Forerunner spárovať s telefónom (strana 124).

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

Preberanie funkcií Connect IQ pomocou počítača

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

Bezpečnostné a monitorovacie funkcie

⚠ UPOZORNENIE

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

OZNÁMENIE

Ak chcete používať bezpečnostné a monitorovacie funkcie, musíte hodinky Forerunner pripojiť k aplikácii Garmin Connect, ktorá používa

technológiu Bluetooth. Váš spárovaný telefón musí byť vybavený dátovým balíkom a musí sa nachádzať v oblasti pokrytia siete, kde je k dispozícii dátové pripojenie. Do svojho účtu Garmin Connect môžete pridať kontakty pre prípad núdze.

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

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

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



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

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

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

Pridávanie kontaktov pre prípad núdze



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

- 1 V aplikácii Garmin Connect vyberte položku  alebo .
- 2 Vyberte položky **Bezpečnosť a sledovanie > Bezpečnostné funkcie > Núdzové kontakty > Pridajte núdzové kontakty.**

3 Postupujte podľa pokynov na obrazovke.

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 134).

- 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 Forerunner (strana 132).

Zapnutie a vypnutie funkcie rozpoznania nehôd

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

Pred zapnutím rozpoznania udalosti v teréne v hodinkách musíte nastaviť núdzové kontakty v aplikácii Garmin Connect (strana 134). Vaše núdzové kontakty musia byť schopné prijímať e-maily alebo textové správy (môžu sa uplatňovať štandardné sadzby pre textové správy).

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

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

Keď vaše hodinky Forerunner 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

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

Aby ste mohli požiadať o pomoc, musíte najskôr nastaviť svoje núdzové kontakty (strana 134). Vaše núdzové kontakty musia byť schopné prijímať e-maily alebo textové správy (môžu sa uplatňovať štandardné sadzby pre textové správy).

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

Zobrazí sa obrazovka s odpočtom.

TIP: pred dokončením odpočítavania môžete podržaním ľubovoľného tlačidla zrušiť správu.

Zdieľanie udalosti naživo

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

Zapnutie zdieľania udalosti naživo

Skôr ako budete môcť používať zdieľanie udalostí naživo, musíte nastaviť funkciu LiveTrack v aplikácii Garmin Connect.

POZNÁMKA: funkcie LiveTrack sú dostupné, keď sú vaše hodinky Forerunner pripojené k aplikácii Garmin Connect pomocou technológie Bluetooth s telefónom kompatibilným s Android.

- 1 V ponuke nastavení v aplikácii Garmin Connect vyberte položky **Bezpečnosť a sledovanie > Zdieľ. udalosti naživo**.

Môžete prispôbiť spúšťače správ a možnosti.

- 2 Vyjdite von a na svojich hodinkách Forerunner zvolte aktivitu GPS.

POZNÁMKA: táto funkcia nie je dostupná pre všetky aktivity.

- 3 Vyberte **⋮** > **Zdieľ. udalosti naživo** > **Zdieľanie**.

Zdieľanie udalosti naživo je povolené na 24 hodín.

- 4 Vyberte položku **Zdieľ. udalosti naživo** a pridajte ľudí zo svojich kontaktov.

Hodiny

Nastavenie budíka

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


- 1 Podržte **UP** na úvodnej obrazovke hodinek.
- 2 Vyberte položky **Budík** > **Pridať alarm**.
- 3 Nastavte čas podľa pokynov na obrazovke.
- 4 Zvoľte budík a môžete nastaviť nasledovné:
 - Výberom položky **Stav** zapnete alebo vypnete budík.
 - Výberom položky **Čas** upravíte čas.
 - Vyberte položku **Opakovať** a zvolte, kedy sa má budík opakovať.
 - Vyberte položku **Zvuk a vibrácia** a zvolte typ upozornenia.
 - Ak chcete spolu s budíkom zapnúť aj podsvietenie, vyberte položku **Podsvietenie**.
 - Vyberte položku **Štítok** a zvolte popis budíka.

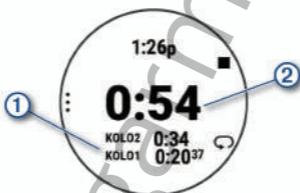
Vymazanie budíka

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

- 2 Vyberte položku **Budík**.
- 3 Vyberte upozornenie.
- 4 Vyberte položku **Vymazať**.

Používanie stopiek

- 1 Na akejkoľvek obrazovke podržte tlačidlo **LIGHT**.
- 2 Vyberte položku **Stopky**.
POZNÁMKA: možno budete musieť túto položku pridať do ponuky ovládacích prvkov (strana 57).
- 3 Stlačením tlačidla **START** spustíte časovač.
- 4 Stlačením tlačidla  znovu spustíte časovač okruhu ①.



Celkový čas nameraný stopkami ② beží ďalej.

- 5 Stlačením tlačidla **START** zastavíte oba časovače.
- 6 Vyberte jednu z možností:
 - Ak chcete resetovať oba časovače, stlačte tlačidlo **DOWN**.
 - Ak chcete čas odmeraný stopkami uložiť ako aktivitu, stlačte **UP** a vyberte položku **Uložiť aktivitu**.
 - Ak chcete resetovať časovače a ukončiť stopky, stlačte **UP** a vyberte položku **Hotovo**.

- Ak chcete skontrolovať časovače okruhu, stlačte **UP** a vyberte položku **Prehľad**.
POZNÁMKA: možnosť **Prehľad** sa objaví až po dokončení viacerých okruhov.
- Ak sa chcete vrátiť na úvodnú obrazovku hodinek bez vynulovania časovačov, stlačte **UP** a vyberte položku **Prejsť na obrázok pozadia**.
- Ak chcete zapnúť alebo vypnúť nahrávanie okruhu, stlačte **UP** a vyberte **Tlačidlo Lap**.

Spustenie časovača odpočítavania

- 1 Na akejkoľvek obrazovke podržte tlačidlo **LIGHT**.
- 2 Vyberte položku **Časovač**.
POZNÁMKA: možno budete musieť túto položku pridať do ponuky ovládacích prvkov (strana 57).
- 3 Zadajte čas.
- 4 V prípade potreby vyberte možnosť:
 - Na uloženie časovača odpočítavania vyberte položky **⋮** > **Šetrič času**.
 - Na automatické opätovné spustenie časovača po skončení odpočítavania vyberte položky **⋮** > **Reštartovať** > **Zapnúť(é)**
 - Vyberte položky **⋮** > **Zvuky** a zvolte typ upozornenia.
- 5 Stlačte tlačidlo **▶**.

Synchronizácia času s GPS

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

- 1 Podržte tlačidlo **UP**

- 2 Vyberte položky **Systém > Čas > Synchronizovať pomocou GPS**.
- 3 Počkajte, kým zariadenie vyhľadá satelity (strana 168).

Manuálne nastavenie času

- 1 Na obrázku pozadia hodinek podržte tlačidlo **UP**.
- 2 Vyberte **Systém > Čas > Nastaviť čas > Manuálne**.
- 3 Vyberte položku **Čas** a zadajte aktuálny čas.

Prispôsobenie zariadenia

Nastavenia aktivít a aplikácií

Tieto nastavenia umožňujú prispôbiť aplikáciu každej predinštalovanej aktivite 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 **UP**, vyberte položku **Aktivita a aplikácie**, vyberte aktivitu a napokon vyberte nastavenia aktivity.

Vzdialenosť 3D: vypočíta vašu prejdenu 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 prispôbiť si multišportovú aktivitu.

Upozornenia: nastaví tréningové alebo navigačné upozornenia pre aktivitu (strana 144).

Auto Lap: nastaví možnosti pre funkciu Auto Lap na automatické označovanie okruhov. Možnosť Automatická vzdialenosť slúži na

označovanie okruhov po určitej vzdialenosti. 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 rozpoznať, kedy odpočívate pri plávaní v bazéne, a vytvorí interval odpočinku (strana 14).

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.

Odoslať srdcový tep: povolí automatický prenos údajov o srdcovom tepe, keď začnete aktivitu (strana 89).

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

Obrazovky s údajmi: umožní prispôbiť obrazovky s údajmi a pridať nové obrazovky s údajmi pre aktivitu (strana 143).

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

Číslo dráhy: nastaví číslo dráhy pri dráhovom behu.

Tlačidlo Lap: slúži na povolenie alebo zakázanie tlačidla BACK na zaznamenávanie okruhu alebo odдыхu počas aktivity.

Uzamknúť zariadenie: slúži na uzamknutie tlačidiel počas aktivity s viacerými športmi, čím sa zabráni neúmyselnému stlačeniu tlačidiel.

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.

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.

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.

Zaznam. 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 predvolených nastavení: umožní obnoviť predvolené nastavenia aktivity.

Zjazdy: nastaví preferencie pre zjazdy na lyžiach alebo na snowboarde. Môžete aktivovať funkciu Auto štart, ktorá bude automaticky rozpoznávať zjazdy prostredníctvom zabudovaného akcelerometra. Môžete povoliť aj nastavenia Tlačidlo Lap a Upozornenie na kolo.

Samohodnotenie: nastavuje, ako často hodnotíte svoju vnímanú námahu pre danú aktivitu (strana 6).

Rozpoznanie záberov: aktivuje detekciu záberov pri plávaní v bazéne.

Presuny: umožní vykonávať prechody pre aktivity s viacerými športmi.

Upoz. 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.

Prispôsobenie obrazoviek s údajmi

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

- 1 Podržte tlačidlo **UP**.
- 2 Vyberte položku **Aktivity a aplikácie**.
- 3 Vyberte aktivitu, ktorú chcete prispôbiť.
- 4 Zvoľte nastavenia aktivity.
- 5 Vyberte položku **Obrazovky s údajmi**.
- 6 Vyberte obrazovku s údajmi, ktorú chcete prispôbiť.
- 7 Vyberte možnosť:
 - Ak chcete nastaviť počet dátových polí na obrazovke s údajmi, vyberte položku **Rozloženie**.

- Vyberte položku **Dátové políčka** a vyberte pole, v ktorom chcete zmeniť zobrazené údaje.

TIP: zoznam všetkých dostupných dátových polí nájdete v časti (strana 174). Nie všetky dátové polia sú k dispozícii pre všetky typy aktivít.

- Ak chcete zmeniť umiestnenie obrazovky s údajmi v slučke, vyberte položku **Zmeniť usporiadanie**.
- Ak chcete obrazovku s údajmi odstrániť zo slučky, vyberte položku **Odstrániť**.

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

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 okolí prostredí a navedú vás do cieľa. Niektoré upozornenia sú k dispozícii len na konkrétne aktivity. Existujú tri typy upozornení: upozornenia udalostí, upozornenia rozsahu a opakujúce sa upozornenia.

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

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

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

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

Názov upozornenia	Typ upozornenia	Opis
Srdcový tep	Rozsah	Môžete nastaviť minimálnu a maximálnu hodnotu srdcového tepu alebo vybrať zmeny zón. Pozrite si časti strana 113 a strana 116.
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.

Názov upozornenia	Typ upozornenia	Opis
Rýchlosť	Rozsah	Môžete nastaviť minimálnu a maximálnu hodnotu rýchlosti.
Počet záberov	Rozsah	Môžete nastaviť najvyšší alebo najnižší počet záberov za minútu.
Čas	Udalosť, opakujúce sa	Môžete nastaviť časový interval.
Časovač dráhy	Opakujúce sa	Časový interval dráhy môžete nastaviť v sekundách.

Nastavenie upozornenia

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

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

9 V prípade potreby upozornenie aktivujte.

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

Aktivácia automatického rozpoznania lezenia

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

1 Podržte tlačidlo **UP**.

2 Vyberte položku **Aktivity a aplikácie**.

3 Vyberte aktivitu.

POZNÁMKA: táto funkcia nie je dostupná pre všetky aktivity.

4 Zvoľte nastavenia aktivity.

5 Vyberte položku **Automatické rozpoznanie stúpania > Stav**.

6 Vyberte možnosť **Vždy** alebo **Mimo navigácie**.

7 Vyberte možnosť:

- Vyberte položku **Obrazovka počas behu** pre určenie obrazovky s údajmi, ktorá sa zobrazí počas behu.
- Vyberte položku **Obrazovka počas stúpania** pre určenie obrazovky s údajmi, ktorá sa zobrazí počas lezenia.
- Vyberte položku **Obrátiť farby** pre obrátenie farieb displeja pri zmene režimov.
- Vyberte položku **Vertikálna rýchlosť** pre nastavenie rýchlosti stúpania.

- Vyberte položku **Prepínanie režimov** pre nastavenie rýchlosti zmeny režimov zo strany zariadenia.

POZNÁMKA: možnosť Aktuálna obrazovka vám umožňuje automaticky prejsť na poslednú obrazovku, ktorú ste si prezerali pred tým, ako došlo k prechodu z dôvodu automatického rozpoznania lezenia.

Nastavenia GPS

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

TIP: nastavenia GPS majú dopad na výdrž batérie (strana 164).

Podržte **UP**, vyberte položku **Aktivity a aplikácie**, vyberte aktivitu, vyberte nastavenia danej aktivity a vyberte položku **GPS**.

POZNÁMKA: tieto nastavenia nie sú dostupné pre všetky aktivity.

Vypnúť(é): vypne satelitné systémy pre aktivitu.

Iba GPS: aktivuje satelitný systém GPS.

Všetky systémy: aktivuje viaceré satelitné systémy. Používanie viacerých satelitných systémov ponúka vyšší výkon v náročných prostrediach a rýchlejšie získanie polohy než pri používaní samotného systému GPS.

Všetky + viaceré pásma: 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.

UltraTrac: zaznamenáva body na trase a údaje snímača menej často. Zapnutím funkcie UltraTrac predĺžite výdrž batérie, zníži sa

však kvalita zaznamenaných aktivít. Funkciu UltraTrac by ste mali používať pri aktivitách, ktoré vyžadujú dlhšiu výdrž batérie a pri ktorých časté aktualizácie údajov snímača nie sú až také dôležité.

Nastavenia snímačov

Nastavenia kompasu

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

Kalibrovať: umožňuje manuálne kalibrovať snímač kompasu (strana 150).

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

Referenčný Sever: nastaví referenčný sever kompasu (strana 151).

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 vplývajúcich na magnetické polia, ako sú napríklad vozidlá, budovy či elektrické vedenie.

Kalibráciu hodín už vykonali pri ich výrobe a hodinky predvolene využívajú automatickú kalibráciu. Ak zistíte chybnú činnosť kompasu, napríklad po prejení veľkej vzdialenosti alebo po extrémnych zmenách teploty, môžete kalibráciu kompasu vykonať manuálne.

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

TIP: pohybujte zápästím v tvare malej osmičky, kým sa nezobrazí správa.

Nastavenie referenčného severu

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

- 1 Podržte tlačidlo **UP**
- 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**.

Nastavenia výškomeru

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

Kalibrovať: umožňuje manuálne kalibrovať snímač výškomeru.

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

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

Nadmorská výška: nastavuje jednotky merania použité pre nadmorskú výšku.

Kalibrácia barometrického výškomera

Kalibráciu vašich hodínok už vykonali vo výrobnom závode a hodinky predvolene využívajú automatickú kalibráciu v štartovacom bode GPS. Môžete vykonať manuálnu kalibráciu barometrického výškomeru, ak poznáte presnú nadmorskú výšku.

- 1 Podržte tlačidlo **UP**
- 2 Vyberte **Snímače a doplnky > Výškomer.**
- 3 Vyberte možnosť:
 - Ak chcete kalibrovať automaticky z počiatočného bodu systému GPS, vyberte položku **Autokal.** a potom zvolte požadovanú možnosť.
 - Pre manuálne zadanie aktuálnej nadmorskej výšky vyberte položku **Kalibrovať > Zadajte manuálne.**
 - Aktuálnu nadmorskú výšku na základe vášho štartovacieho bodu systému GPS zadáte výberom položiek **Kalibrovať > Použiť GPS.**

Nastavenia barometra

Podržte tlačidlo **UP** 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 vašich hodínok už vykonali vo výrobnom závode a hodinky predvolene využívajú automatickú kalibráciu v štartovacom bode GPS. Môžete manuálne kalibrovať barometer, ak poznáte správnu nadmorskú výšku alebo správny tlak na hladine mora.

- 1 Podržte tlačidlo **UP**
- 2 Vyberte položku **Snímače a doplnky > Barometer > Kalibrovať**.
- 3 Vyberte možnosť:
 - Pre zadanie aktuálnej nadmorskej výšky a tlaku na hladine mora (voliteľné) vyberte možnosť **Zadajte manuálne**.
 - Pre vykonanie automatickej kalibrácie z vášho štartovacieho bodu GPS vyberte možnosť **Použiť GPS**.

Nastavenia mapy

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

POZNÁMKA: v prípade potreby môžete namiesto použitia systémových nastavení prispôbiť nastavenia mapy pre konkrétne činnosti v **activity map settings**.

Podržte položku **UP** a vyberte položku **Mapa**.

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

Používateľské lokality: zobrazí alebo skryje uložené polohy na mape.

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

Nastavenia navigácie

Môžete prispôbiť funkcie a vzhľad máp pri navigácii do cieľa.

Prispôsobenie obrazoviek s navigačnými údajmi

- 1 Podržte tlačidlo **UP**.
- 2 Vyberte položku **Navigácia > Obrazovky s údajmi**.
- 3 Vyberte jednu z možností:
 - Na zapnutie alebo vypnutie mapy vyberte položku **Mapa > Stav**.
 - Na zapnutie alebo vypnutie dátového poľa, ktoré zobrazuje informácie o ceste na mape, vyberte položku **Mapa > Údajové pole**.
 - Na zapnutie alebo vypnutie informácie o nadchádzajúcich bodoch dráhy vyberte položku **Pred vami**.
 - Vyberte položku **Kompas** na zapnutie alebo vypnutie kompasu.
 - Vyberte položku **Graf nadmorskej 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 **UP**.
- 2 Vyberte položky **Navigácia > Chyba kurzu**.

Nastavenie navigačných upozornení

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

- 1 Podržte tlačidlo **UP**.
- 2 Vyberte položky **Navigácia > Upozornenia**.

3 Vyberte možnosť:

- Pre nastavenie upozornenia na špecifickú vzdialenosť do konečného cieľa vyberte položku **Vzdialenosť do cieľa**.
- Pre nastavenie upozornenia na odhadovaný zostávajúci čas do dosiahnutia konečného cieľa vyberte položku **Odhadovaný čas na trase do cieľa**.
- Pre nastavenie upozornenia v prípade odbočenia z trasy vyberte položku **Odchýlka od kurzu**.
- Na aktiváciu podrobných navigačných pokynov vyberte položku **Výzva odbočení**.

4 V prípade potreby vyberte možnosť **Stav** pre zapnutie príslušného upozornenia.

5 V prípade potreby zadajte hodnotu vzdialenosti alebo času a vyberte položku ✓.

Nastavenia správcu napájania

Podržte tlačidlo **UP** a vyberte položku Správca výkonu.

Šetrič batérie: vypne určité funkcie s cieľom predĺžiť výdrž batérie.

Percentá batérie: zobrazí zostávajúcu výdrž batérie v percentách.

Odhady výdrže bat.: zobrazí zostávajúcu výdrž batérie ako odhadovaný počet dní alebo hodín.

Nastavenia systému

Podržte tlačidlo **UP** a vyberte položky **System**.

Jazyk: slúži na nastavenie zobrazovaného jazyka hodínok.

Čas: slúži na nastavenie času (strana 157).

Podsvietenie: slúži na nastavenie obrazovky (strana 158).

Zvuk a vibrácia: slúži na nastavenie zvukov hodínok, ako sú napr. tóny tlačidiel, upozornenia a vibrácie.

Nerušiť: umožňuje vám povoliť režim Nerušiť. Môžete upraviť svoje preferencie pre obrazovku, upozornenia a pohyby zápästím.

Automaticky zamknúť: umožňuje vám automaticky uzamknúť tlačidlá, aby ste predišli náhodnému stlačeniu tlačidla. 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 159).

Physio TrueUp: slúži na povolenie synchronizácie aktivít a hodnôt merania výkonu z vašich ďalších zariadení Garmin (strana 43).

Podmienka výkonu: slúži na povolenie funkcie výkonnostnej podmienky počas aktivity (strana 39).

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

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

Umožňuje nastaviť hodinky tak, aby po pripojení k počítaču používali režim veľkokapacitného úložného zariadenia alebo režim Garmin.

Vynulovať: umožní vám obnoviť všetky údaje a nastavenia (strana 169).

Aktualizácia softvéru: umožňuje nainštalovať aktualizácie softvéru prevzaté pomocou aplikácie Garmin Express. Pomocou možnosti Autom. aktualizácia umožníte hodinkám sťahovať najnovšiu aktualizáciu softvéru Garmin Connect z aplikácie v spárovanom telefóne.

Info: zobrazuje informácie o zariadení, softvéri, licencií a zákonných predpisoch.

Nastavenia času

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

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

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

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

Upozornenia: umožňuje nastaviť hodinové upozornenia, ako aj upozornenia na východ a západ slnka, ktoré sa ozvú v špecifickom čase podľa zadaného počtu minút alebo hodín pred samotným východom alebo západom slnka (strana 157).

Synchronizovať pomocou GPS: umožňuje manuálnu synchronizáciu času pri prechode do iného časového pásma alebo pri zmene zimného času na letný (strana 139).

Nastavenie časových upozornení

1 Podržte tlačidlo **UP**.

2 Vyberte položku **Systém > Čas > Upozornenia**.

3 Vyberte jednu z možností:

- Ak chcete nastaviť zvukové upozornenie konkrétny počet minút alebo hodín pred západom slnka, vyberte položku **Do západu slnka** > **Stav** > **Zapnúť(é)**, vyberte položku **Čas** a zadajte čas.
- Ak chcete nastaviť zvukové upozornenie konkrétny počet minút alebo hodín pred východom slnka, vyberte položku **Do východu slnka** > **Stav** > **Zapnúť(é)**, vyberte položku **Čas** a zadajte čas.
- Ak chcete nastaviť zvukové upozornenie každú hodinu, vyberte položku **Každú hodinu** > **Zapnúť(é)**.

Zmena nastavení obrazovky

1 Podržte tlačidlo **UP**.

2 Vyberte položky **Systém** > **Podsvietenie**.

3 Vyberte jednu z možností:

- Vyberte položku **Počas aktivity**.
- Vyberte položku **Všeobecné použitie**.

4 Vyberte jednu z možností:

- Výberom možnosti **Jas** môžete nastaviť úroveň jasu obrazovky.
- Ak chcete, aby sa obrazovka zapínala pri stlačení tlačidiel, vyberte možnosť **Tlačidlá**.
- Ak chcete, aby sa obrazovka zapínala pri upozorneniach, vyberte možnosť **Upozornenia**.
- Ak chcete, aby sa podsvietenie zapínalo pri zdvihnutí a otočení ruky, teda keď sa chcete pozrieť na zápästie, vyberte možnosť **Gesto**.
- Výberom možnosti **Časový limit** môžete nastaviť, po akom dlhom čase sa má obrazovka.

Zmena merných jednotiek

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

- 1 Podržte tlačidlo **UP**
- 2 Vyberte položky **Systém > Formát > Jednotky**.
- 3 Vyberte typ merania.
- 4 Vyberte mernú jednotku.

Informácie o zariadení

Zobrazenie informácií o zariadení

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

- 1 Podržte tlačidlo **UP**.
- 2 Vyberte položky **Systém > Info**.

Zobrazenie elektronického štítku s informáciami o predpisoch a ich dodržiavaní

Štítok pre toto zariadenie je poskytovaný elektronicky. Elektronický štítok môže 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 **UP**.
- 2 Z ponuky systému vyberte položku **Info**.

Nabíjanie hodín

VAROVANIE

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

OZNÁMENIE

Korózii zabránite tak, že pred nabíjaním a pripojením k počítaču dôkladne vyčistíte

a vysušíte kontakty a ich okolie. Prečítajte si pokyny na čistenie (strana 161).

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



- 2 Väčší koniec kábla USB zapojte do nabíjacieho portu USB.
Na displeji sa zobrazí aktuálna úroveň nabitia batérie.

Tipy na nabíjanie hodínok

- 1 Pomocou kábla USB bezpečne pripojte nabíjačku k hodinkám a nabíjajte ich (strana 159).
Hodinky môžete nabíjať zapojením kábla USB do sieťového adaptéra schváleného spoločnosťou Garmin so štandardnou stenovou zásuvkou alebo do portu USB na počítači. Nabitie úplne vybitej batérie trvá najviac dve hodiny.
- 2 Keď sa batéria nabije na 100 %, odpojte nabíjačku od hodínok.

Nosenie hodínok

⚠ UPOZORNENIE

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

uzdravenie. Na zabránenie podráždenia pokožky zaistíte, aby boli hodinky čisté a suché, a zároveň hodinky na zápästí príliš neuťahujete. Viac informácií nájdete na adrese garmin.com/fitandcare.

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



POZNÁMKA: optický snímač sa nachádza na zadnej strane hodínok.

- Viac informácií o monitorovaní srdcového tepu na zápästí nájdete v časti strana 87.
- Viac informácií o snímači pulzového oxymetra nájdete v časti strana 92.
- 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.

Starostlivosť o zariadenie

OZNÁMENIE

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

Nestláčajte tlačidlá pod vodou.

Na čistenie zariadenia nepoužívajte ostré predmety.

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

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

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

Čistenie hodínok

UPOZORNENIE

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

- 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.

Výmena remienkov

Hodinky sú kompatibilné so štandardnými a rýchlo upínacími remienkami. Model Forerunner 255S series má 18 mm široké remienky a Forerunner 255 series má 22 mm široké remienky.

- 1 Posuňte poistku na oske s pružinou a odpojte remienok.



- 2 Pripevnite jednu stranu osky s pružinou nového remienka do hodínok.
- 3 Posuňte poistku a zarovnajte osku s pružinou s náprotivnou stranou hodínok.
- 4 Zopakujte kroky 1 až 3 a vymeňte aj druhú časť remienka.

Technické údaje

Typ batérie	Nabíjateľná zabudovaná lítium-iónová batéria
Odolnosť voči vode	Plávanie, 5 ATM ¹
Forerunner music mediálne úložisko	Až 4 GB (približne 500 skladieb)
Rozsah prevádzkovej teploty	Od -20 ° do 60 °C (od -4 ° do 140 °F)
Rozsah teploty pri nabíjaní	Od 0 ° do 45 °C (od 32 ° do 113 °F)

¹ Zariadenie odoláva tlaku ekvivalentnému hĺbke 50 m. Ak chcete získať ďalšie informácie, navštívte stránku garmin.com/waterrating.

Forerunner non-music rádiová frekvencia/ protokol	2,4 Ghz pri max. 3,06 dBm
Forerunner 255 Music	2,4 GHz pri max. 18,64 dBm
Forerunner 255S Music rádiová frekvencia/ protokol	2,4 GHz pri max. 17,67 dBm
EU SAR, Forerunner 255 Music	0,48 W/kg telo, 0,47 W/kg končatina
EU SAR, Forerunner 255S Music	1,57 W/kg telo, 1,03 W/kg končatina

Informácie o výdrži batérie

Skutočná výdrž batérie závisí od povolených funkcií na vašich hodinkách, ako sú sledovanie aktivity, monitor srdcového tepu na zápästí, upozornenia zo telefónu, GPS a pripojené snímače.

Režim	Výdrž batérie Forerunner 255S series	Výdrž batérie Forerunner 255 series
Režim aktivity s režimom Iba GPS a srdcovým tepom meraným na zápästí	Až 26 hod.	Až 30 hod.
Režim aktivity s režimom Všetky systémy a srdcovým tepom meraným na zápästí	Až 20 hod.	Až 25 hod.

Režim	Výdrž batérie Forerunner 255S series	Výdrž batérie Forerunner 255 series
Režim aktivity s režimom Všetky systémy, srdcovým tepom meraným na zápästí a prehrávaním hudby	Až 5,5 hod.	Až 6,5 hod.
Režim aktivity s režimom Všetky + viaceré pásma a srdcovým tepom meraným na zápästí	Až 13 hod.	Až 16 hod.
Režim smart hodínok so sledovaním aktivity, upozoreniami zo smartfónu a srdcovým tepom meraným na zápästí	Až 12 dní	Až 14 dní

Riešenie problémov

Aktualizácie produktov

Vaše zariadenie automaticky kontroluje aktualizácie, keď je pripojené k Bluetooth alebo Wi-Fi. Aktualizácie môžete skontrolovať manuálne v nastaveniach systému (strana 155). Do svojho počítača si nainštalujte program Garmin Express (www.garmin.com/express). V telefóne si nainštalujte Garmin Connect aplikáciu.

Získate tak jednoduchý prístup k týmto službám pre zariadenia Garmin:

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

Nastavenie aplikácie Garmin Express

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

Ako získať ďalšie informácie

- Ďalšie príručky, články a aktualizácie softvéru nájdete na webovej stránke **support.garmin.com**.
- Informácie o voliteľnom príslušenstve a náhradných dieloch nájdete na webovej stránke **buy.garmin.com** alebo vám ich poskytne predajca produktov značky Garmin.
- Prejdite na stránku **www.garmin.com/ataccuracy**.

Toto nie je medicínske zariadenie. Funkcia pulzového oxymetra nie je dostupná vo všetkých krajinách.

Sledovanie aktivity

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

Počet krokov prejdenných za deň sa nezobrazuje

Počet krokov za deň prejdenných sa vždy o polnoci vynuluje.

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

Môj krokomer sa javí nepresný

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

- Nasadíte 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 tieskanie).

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

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

- 1 Vyberte možnosť:
 - Zosynchronizujte počet krokov s aplikáciou Garmin Express (strana 131).
 - Zosynchronizujte počet krokov s aplikáciou Garmin Connect (strana 132).
- 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 zdolané poschodie zodpovedá 3 m (10 ft) prevýšeniu.

- Pri vystupovaní po schodoch sa nepridržajte zábradlia a schody zdolávajte po jednom.
- Vo veterných podmienkach zakryte hodinky rukávom alebo bundou, pretože silné poryvy vetra môžu zapríčiniť chybné merania.

Minúty intenzívneho cvičenia blikajú

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

Vyhľadanie satelitných signálov

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

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

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

Zlepšenie príjmu satelitného signálu GPS

- Opakovane synchronizujte hodinky so svojim 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.

Reštartovanie hodínok

Ak hodinky prestanú reagovať, možno ich budete musieť reštartovať.

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

- 1 Na 15 sekúnd podržte stlačené tlačidlo **LIGHT**.

Hodinky sa vypnú.

- 2 Hodinky zapnete jednosekundovým podržaním stlačeného tlačidla **LIGHT**.

Obnovenie všetkých predvolených nastavení

Pred obnovením všetkých predvolených nastavení by ste mali hodinky synchronizovať s aplikáciou Garmin Connect a nahráť údaje o svojich aktivitách.

Môžete obnoviť predvolené výrobné hodnoty všetkých nastavení hodínok.

- 1 Na obrázku pozadia hodínok podržte tlačidlo **UP**.
- 2 Zvoľte možnosť **Systém > Vynulovať**.
- 3 Vyberte jednu z možností:
 - Ak chcete obnoviť predvolené výrobné hodnoty všetkých nastavení hodínok a uchovať všetky používateľom zadané informácie a históriu aktivity, vyberte položku **Obnoviť predvolené nastavenia**.
 - Ak chcete z histórie vymazať všetky aktivity, vyberte položku **Odstrániť všetky aktivity**.
 - Ak chcete obnoviť všetky súhrny vzdialeností a časov, vyberte položku **Vynulovať súhrny**.
 - Ak chcete obnoviť predvolené výrobné hodnoty všetkých nastavení hodínok a odstrániť všetky používateľom zadané informácie a históriu aktivity, vyberte

položku **Odstrániť údaje a obnoviť nastavenia**.

POZNÁMKA: ak ste si vytvorili peňaženku Garmin Pay, táto možnosť odstráni peňaženku z hodínok. Ak máte v hodinkách uloženú hudbu, táto možnosť odstráni aj uloženú hudbu.

Maximalizácia výdrže batérie

Existuje niekoľko spôsobov, ako môžete predĺžiť výdrž batérie.

- Vypnite funkciu sledovania aktivity (strana 66).
- Znížte časový limit podsvietenia (strana 158).
- Znížte jas podsvietenia.
- Nastavte predvoľby šetriča batérie v správcovi napájania xref customizing battery saver.
- Ak nepoužívate funkcie vyžadujúce pripojenie, vypnite bezdrôtovú technológiu Bluetooth (strana 123).
- Zastavte prenos údajov srdcového tepu do spárovaných zariadení Garmin (strana 89).
- Vypnite monitorovanie srdcového tepu na zápästí (strana 87).

POZNÁMKA: monitorovanie srdcového tepu na zápästí sa používa na výpočet minút vysoko intenzívneho cvičenia a spálených kalórií.

- Obmedzte upozornenia smartfónu, ktoré zariadenie zobrazuje (strana 126).
- Vypnite funkciu pulzového oxymetra (strana 87).
- Keď pozastavíte svoju aktivitu na dlhšiu dobu, použite možnosť **Obnoviť neskôr** (strana 5).
- Vyberte položku **Inteligentné interval zaznamenávania** (strana 155).
- Používajte pre svoju aktivitu režim GPS UltraTrac (strana 149).

- Používajte vzhľad hodinek, ktorý sa neaktualizuje každú sekundu.
Používajte napríklad vzhľad hodinek bez sekundovej ručičky (strana 22).

Moje zariadenie je v nesprávnom jazyku

- 1 Podržte položku **UP**.
- 2 Posuňte sa nadol na poslednú položku v zozname a vyberte ju.
- 3 Vyberte prvú položku zo zoznamu.
- 4 Pomocou šípok **UP** a **DOWN** vyberte svoj jazyk.


Je môj telefón kompatibilný s mojimi hodinkami?

Hodinky Forerunner sú kompatibilné s telefónmi pomocou technológie Bluetooth.

Na webovej stránke www.garmin.com/ble nájdete informácie o kompatibilitě 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 hodinek.
- V telefóne otvorte aplikáciu Garmin Connect a vyberte položku  alebo **•••** a vyberte **Zariadenia Garmin > Pridať zariadenie** na prechod do režim párovania.

- From the watch face, hold **UP**, and select **Telefón > Spárovať telefón**.

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 hodínok, môžete tiež použiť voliteľný externý teplotný snímač tempe.

Ako môžem manuálne spárovať ANT+ snímače?

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

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

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

Môžem s hodinkami použiť snímač Bluetooth?

Hodinky sú kompatibilné s niektorými snímačmi Bluetooth. Pri prvom pripojení bezdrôtového snímača k hodinkám Garmin musíte hodinky a snímač spárovať. Po spárovaní sa hodinky automaticky pripoja k snímaču, keď spustíte aktivitu a keď je snímač aktívny a v dosahu.

- 1 Podržte **UP**.
- 2 Vyberte položky **Snímače a doplnky > Pridať nové**.
- 3 Vyberte jednu z možností:
 - Vyberte položku **Hľadať všetko**.
 - Vyberte typ snímača.

Môžete si prispôbiť voliteľné údajové polia (strana 143).

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 typy.

- Vypnite technológiu Bluetooth vo svojom telefóne.
Viac informácií nájdete v príručke používateľa k svojmu telefónu.
- Počas pripájania slúchadiel k svojim hodinkám udržiajte vzdialenosť 10 m (33 stôp) od svojho telefónu.
- Spárujte slúchadlá s hodinkami (strana 121).

Hudba sa preruší alebo moje slúchadlá nezostanú pripojené

Pri používaní hodínok Forerunner music pripojených k slúchadlám pomocou technológie Bluetooth je signál najsilnejší vtedy, keď sú zariadenie a anténa slúchadiel v priamom vzájomnom dohľade.

- Pri prechode signálu vaším telom sa môže stať, že dôjde k strate signálu alebo odpojeniu slúchadiel.
- Ak hodinky Forerunner music nosíte na ľavom zápästí, uistite sa, že anténu slúchadla Bluetooth máte na ľavom uchu.
- Keďže sa slúchadlá v závislosti od modelu líšia, môžete si skúsiť dať hodinky na druhé zápästie.
- Ak používate kovové alebo kožené remienky, ich výmenou za silikónové remienky môžete zlepšiť silu signálu.

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 hodínok 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.

Názov	Opis
Kadencia	Beh. Počet krokov za minútu (pravá a ľavá noha).
Kadencia okruhu	Cyklistika. Priemerná kadencia v rámci aktuálneho okruhu.
Kadencia okruhu	Beh. Priemerná kadencia v rámci aktuálneho okruhu.
Kadencia posledného okruhu	Cyklistika. Priemerná kadencia v rámci posledného dokončeného okruhu.
Kadencia posledného okruhu	Beh. Priemerná kadencia v rámci posledného dokončeného okruhu.

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.

Názov	Opis
Vzdialenosť okruhu	Prejdená vzdialenosť v rámci aktuálneho okruhu.
Vzdialenosť posledného okruhu	Prejdená vzdialenosť v rámci posledného dokončeného okruhu.
Námorná vzdialenosť	Prejdená vzdialenosť zobrazená v námorných metroch alebo námorných stopách.

Polia vzdialenosti

Názov	Opis
Priemerné stúpanie	Priemerná vertikálna vzdialenosť prekonaná stúpaním od posledného vynulovania.
Priemerné klesanie	Priemerná vertikálna vzdialenosť prekonaná klesaním od posledného vynulovania.
Nadmorská výška	Nadmorská výška vašej aktuálnej polohy nad alebo pod morskou hladinou.
Kĺzavosť	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 nadmorská výška	Najvyššia nadmorská výška dosiahnutá od posledného vynulovania.
Minimálna nadmorská výška	Najnižšia nadmorská výška dosiahnutá od posledného vynulovania.
Celkové stúpanie	Celkové stúpanie vo vzdialenosti nadmorskej výšky od posledného vynulovania.
Celkové klesanie	Celkové klesanie vo vzdialenosti nadmorskej výšky od posledného vynulovania.

Polia s údajmi k poschodiam

Názov	Opis
Prejdené poschodia nahor	Celkový počet vyjdených poschodí za daný deň.
Prejdené poschodia nadol	Celkový počet zídených poschodí za daný deň.
Schody za minútu	Počet poschodí vyjdených za minútu.

Grafické

Názov	Opis
Prehľad 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.
Ukazovateľ doby 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.
Ukazovateľ funkcie PacePro	Beh. Vaše aktuálne tempo úseku a vaše cieľové tempo úseku.

Názov	Opis
UKAZOVATEĽ VÝKONU	Farebný ukazovateľ zobrazujúci vašu aktuálnu zónu výkonu.
Ukazovateľ celk. stúpania/klesania	Celkové stúpanie a klesanie (nadmorská výška) počas aktivity alebo od posledného vynulovania.
Ukazovateľ účinku tréningu	Vplyv aktuálnej aktivity na úroveň vašej aeróbnej a anaeróbnej kondície.
Ukazovateľ vertikálnej oscilácie	Farebný ukazovateľ zobrazujúci mieru vertikálneho pohybu pri behu.
Ukazovateľ vertikálneho pomeru	Farebný ukazovateľ zobrazujúci pomer vertikálnej oscilácie a dĺžky kroku.

Polia srdcového tepu

Názov	Opis
% rezervy srdcového tepu	Percentuálna hodnota rezervy srdcového tepu (maximálny srdcový tep mínus srdcový tep v pokoji).
Aeróbny účinok tréningu	Vplyv aktuálnej aktivity na úroveň vašej aeróbnej kondície.
Anaeróbny účinok tréningu	Vplyv aktuálnej aktivity na úroveň vašej anaeróbnej kondície.

Názov	Opis
Priemerné % rezervy srdcového tepu	Priemerná percentuálna hodnota rezervy srdcového tepu (maximálny srdcový tep mínus srdcový tep v pokoji) v rámci aktuálnej aktivity.
Priemerný srdcový tep	Priemerný srdcový tep v rámci aktuálnej aktivity.
% maximálneho priemerného 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.
% maximálneho 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).
Intervalový priemer % rezervy srdcového tepu	Priemerná percentuálna hodnota rezervy srdcového tepu (maximálny srdcový tep mínus srdcový tep v pokoji) v rámci aktuálneho intervalu plávania.

Názov	Opis
% maximálneho intervalového priemeru	Priemerná percentuálna hodnota maximálneho srdcového tepu v rámci aktuálneho intervalu plávania.
Intervalový priemer srdcového tepu	Priemerný srdcový tep v rámci aktuálneho intervalu plávania.
Intervalové maximum % rezervy srdcového tepu	Maximálna percentuálna hodnota rezervy srdcového tepu (maximálny srdcový tep mínus srdcový tep v pokoji) v rámci aktuálneho intervalu plávania.
% maximálneho intervalového maxima	Maximálna percentuálna hodnota maximálneho srdcového tepu v rámci aktuálneho intervalu plávania.
Intervalové maximum srdcového tepu	Maximálny srdcový tep v rámci aktuálneho intervalu plávania.
% rezervy srdcového tepu počas okruhu	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.
% maximálneho srdcového tepu počas okruhu	Priemerná percentuálna hodnota maximálneho srdcového tepu v rámci aktuálneho okruhu.

Názov	Opis
%HRR posledného kola	Priemerná percentuálna hodnota rezervy srdcového tepu (maximálny srdcový tep mínus srdcový tep v pokoji) v rámci posledného dokončeného okruhu.
Srdcový tep počas posledného kola	Priemerný srdcový tep v rámci posledného dokončeného okruhu.
% maximálneho srdcového tepu počas posledného kola	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.

Iné polia

Názov	Opis
Aktívne kalórie	Kalórie spálené počas aktivity.
Okolité tlak	Nekalibrovaný tlak okolitého prostredia.

Názov	Opis
Barometrický tlak	Aktuálny kalibrovaný tlak okolitého prostredia.
Úroveň batérie	Zostávajúca kapacita batérie.
GPS	Sila satelitného signálu GPS.
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.
Opakovania	Počet opakovaní v sérií cvičení počas silového tréningu.
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.

Názov	Opis
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.
Priemerné tempo na 500 m	Priemerné tempo veslovania na 500 metrov v rámci aktuálnej aktivity.
Priemerné tempo	Priemerné tempo v rámci aktuálnej aktivity.
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 poslednom 500 m okruhu	Priemerné tempo veslovania na 500 metrov v rámci posledného okruhu.

Názov	Opis
Tempo posledného kola	Priemerné tempo v rámci posledného dokončeného okruhu.
Tempo poslednej dĺžky	Priemerné tempo v rámci poslednej dokončenej dĺžky bazéna.
Tempo	Aktuálne tempo.

Polia funkcie PacePro

Názov	Opis
Vzdialenosť nasledujúceho úseku	Beh. Celková vzdialenosť nasledujúceho úseku.
Cieľové tempo nasledujúceho úseku	Beh. Cieľové tempo nasledujúceho úseku.
Celkovo popredu/ pozadu	Beh. Celkový čas popredu/ pozadu voči cieľovému tempu.
Vzdialenosť úseku	Beh. Celková vzdialenosť aktuálneho úseku.
Zostávajúca vzdialenosť úseku	Beh. Zostávajúca vzdialenosť aktuálneho úseku.
Tempo úseku	Beh. Tempo aktuálneho úseku.
Cieľové tempo úseku	Beh. Cieľové tempo aktuálneho úseku.

Polia výkonu

Názov	Opis
Výkon za 3 s	Priemerný výkon pri 3-sekundovom pohybe.
Priemerný výkon	Priemerný výkon v rámci aktuálnej aktivity.
Výkon okruhu	Priemerný výkon v rámci aktuálneho okruhu.
Výkon posledného okruhu	Priemerný výkon v rámci posledného dokončeného okruhu.
Maximálny výkon	Maximálny výkon v rámci aktuálnej aktivity.
Výkon	Cyklistika. Aktuálny výkon vo wattoch.
Zóna výkonu	Aktuálny rozsah výkonu (1 až 7) vychádzajúci z hodnoty FTP alebo vlastných nastavení.
Kilojoules	Nahromadená vykonaná práca (výkon) v kilojouloch.

Polia oddychu

Názov	Opis
Zopakovať o	Časovač, ktorým sa stopuje posledný interval plus aktuálny oddych (pri plávaní v bazéne).
Čas oddychu	Časovač, ktorým sa stopuje aktuálny oddych (pri plávaní v bazéne).

Dynamika behu

Názov	Opis
Pr. pomer doby kontaktu so zemou	Priemerný pomer doby kontaktu so zemou v rámci aktuálneho tréningu.
Priemerná doba kontaktu so zemou	Priemerná doba kontaktu so zemou v rámci aktuálnej aktivity.
Priemerná dĺžka kroku	Priemerná dĺžka kroku v rámci aktuálneho tréningu.
Priemerná vertikálna oscilácia	Priemerná miera vertikálnej oscilácie v rámci aktuálnej aktivity.
Priemerný vertikálny pomer	Priemerný pomer vertikálnej oscilácie a dĺžky kroku v rámci aktuálneho tréningu.
Pomer doby kontaktu so zemou	Pomer doby kontaktu pravej a ľavej nohy so zemou počas behu.
Doba kontaktu so zemou	Časový úsek pri každom kroku, počas ktorého dochádza počas behu ku kontaktu so zemou. Meria sa v milisekundách. Čas kontaktu so zemou sa nepočíta počas chôdze.
Pomer kont-zem/okruh	Priemerný pomer doby kontaktu so zemou v rámci aktuálneho okruhu.
Doba kontaktu so zemou/okruh	Priemerná doba kontaktu so zemou v rámci aktuálneho okruhu.

Názov	Opis
Dĺžka kroku počas okruhu	Priemerná dĺžka kroku v rámci aktuálneho okruhu.
Vertikálna oscilácia okruhu	Priemerná miera vertikálnej oscilácie v rámci aktuálneho okruhu.
Vertikálny pomer okruhu	Priemerný pomer vertikálnej oscilácie a dĺžky kroku v rámci aktuálneho okruhu.
Dĺžka kroku	Dĺžka kroku od jedného došľapu po ďalší, meraná v metroch.
Vertikálna oscilácia	Miera nadskakovania pri behu. Zvislý pohyb trupu meraný v centimetroch pri každom kroku.
Vertikálny pomer	Pomer vertikálnej oscilácie a dĺžky kroku.

Polia rýchlosti

Názov	Opis
Priemerná rýchlosť pohybu	Priemerná rýchlosť pri pohybe v rámci aktuálnej aktivity.
Priemerná celková rýchlosť	Priemerná rýchlosť v rámci aktuálnej aktivity, vrátane rýchlostí počas pohybu aj počas státia.
Priemerná rýchlosť	Priemerná rýchlosť v rámci aktuálnej aktivity.
Priemerná námorná rýchlosť	Priemerná rýchlosť v uzloch v rámci aktuálnej aktivity.

Názov	Opis
Rýchlosť okruhu	Priemerná rýchlosť v rámci aktuálneho okruhu.
Rýchlosť posledného okruhu	Priemerná rýchlosť v rámci posledného dokončeného okruhu.
Maximálna rýchlosť	Maximálna rýchlosť v rámci aktuálnej aktivity.
Maximálna námorná rýchlosť	Maximálna rýchlosť v uzloch v rámci aktuálnej aktivity.
Námorná rýchlosť	Aktuálna rýchlosť v uzloch.
Rýchlosť	Aktuálna rýchlosť jazdy.
Vertikálna rýchlosť	Rýchlosť stúpania alebo klesania v priebehu času.

Polia záberu

Názov	Opis
Priemerná vzdialenosť na záber	Plávanie. Priemerná prejdená vzdialenosť na záber počas aktuálnej aktivity.
Priemerná vzdialenosť na záber	Pádlové športy. Priemerná prejdená vzdialenosť na záber počas aktuálnej aktivity.
Priemerná frekvencia záberov	Pádlové športy. Priemerný počet záberov za minútu (záb./min.) počas aktuálnej aktivity.

Názov	Opis
Priemerný počet záberov na dĺžku	Priemerný počet záberov na dĺžku bazéna počas aktuálnej aktivity.
Vzdialenosť na jeden záber	Pádlové športy. Prejdená vzdialenosť na záber.
Počet záberov/interval	Priemerný počet záberov za minútu (záb./min.) počas aktuálneho intervalu.
Počet záberov na dĺžku v intervale	Priemerný počet záberov na dĺžku bazéna počas aktuálneho intervalu.
Typ záberov intervalu	Aktuálny typ záberov v intervale.
Vzdialenosť na záber okruhu	Plávanie. Priemerná prejdená vzdialenosť na záber počas aktuálneho okruhu.
Vzdialenosť na záber okruhu	Pádlové športy. Priemerná prejdená vzdialenosť na záber počas aktuálneho okruhu.
Počet záberov/okruh	Plávanie. Priemerný počet záberov za minútu (záb./min.) počas aktuálneho okruhu.
Počet záberov/okruh	Pádlové športy. Priemerný počet záberov za minútu (záb./min.) počas aktuálneho okruhu.
Zábery za okruh	Plávanie. Celkový počet záberov v rámci aktuálneho okruhu.

Názov	Opis
Zábery za okruh	Pádlové športy. Celkový počet záberov v rámci aktuálneho okruhu.
Vzdial. na záber v posl. okruhu	Plávanie. Priemerná prejdená vzdialenosť na záber počas posledného dokončeného okruhu.
Vzdial./záber posled. okruhu	Pádlové športy. Priemerná prejdená vzdialenosť na záber počas posledného dokončeného okruhu.
Frekv. záberov posled. okruhu	Plávanie. Priemerný počet záberov za minútu (záb./min.) počas posledného dokončeného okruhu.
Frekv. záberov posl. okruhu	Pádlové športy. Priemerný počet záberov za minútu (záb./min.) počas posledného dokončeného okruhu.
Počet záberov posledného okruhu	Plávanie. Celkový počet záberov v rámci posledného dokončeného okruhu.
Počet záberov posledného okruhu	Pádlové športy. Celkový počet záberov v rámci posledného dokončeného okruhu.
Počet záberov poslednej dĺžky	Priemerný počet záberov za minútu (záb./min.) počas poslednej dokončenej dĺžky bazéna.
Zábery poslednej dĺžky	Celkový počet záberov v rámci poslednej dokončenej dĺžky bazéna.

Názov	Opis
Typ záberov poslednej dĺžky	Typ záberov použitých počas poslednej dokončenej dĺžky bazéna.
Počet záberov	Plávanie. Počet záberov za minútu (záb./min.).
Intenzita záberu	Pádlové športy. Počet záberov za minútu (záb./min.).
Zábery	Plávanie. Celkový počet záberov v rámci aktuálnej aktivity.
Zábery	Pádlové športy. Celkový počet záberov v rámci aktuálnej aktivity.

Polia SWOLF

Názov	Opis
Priemerné skóre Swolf	Priemerné Swolf skóre v rámci aktuálnej aktivity. Swolf skóre je súčet času, za ktorý ste odplávali jednu dĺžku, plus počet záberov na danú dĺžku (strana 13). Pri plávaní na otvorenej vodnej ploche sa na výpočet Swolf skóre používa vzdialenosť 25 metrov.
Swolf intervalu	Priemerné Swolf skóre v rámci aktuálneho intervalu.
Swolf okruhu	Priemerné Swolf skóre v rámci aktuálneho okruhu.
SWOLF posledného okruhu	Priemerné Swolf skóre v rámci posledného dokončeného okruhu.

Názov	Opis
SWOLF poslednej dĺžky	Priemerné Swolf skóre v rámci poslednej dokončenej dĺžky bazéna.

Polia teploty

Názov	Opis
Najvyššia hodnota za 24 hodín	Najvyššia teplota zaznamenaná kompatibilným snímačom teploty za posledných 24 hodín.
Najnižšia hodnota za 24 hodín	Najnižšia teplota zaznamenaná kompatibilným snímačom teploty za posledných 24 hodín.
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.

Názov	Opis
Čas intervalu	Čas odmeraný stopkami v rámci aktuálneho intervalu.
Čas kola	Čas odmeraný stopkami pre aktuálny okruh.
Čas posledného 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 sérií 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 odpočítavaním.

Štandardná klasifikácia na základe hodnoty VO2 Max.

V týchto tabuľkách je uvedená štandardizovaná klasifikácia odhadovaných hodnôt VO2 Max podľa veku a pohlavia.

Muži	Per centil	20 – 29	30 – 39	40 – 49	50 – 59	60 – 69	70 – 79
Na dprimerné	95	55,4	54	52,5	48,9	45,7	42,1
Vynikajúce	80	51,1	48,3	46,4	43,4	39,5	36,7
Dobrý	60	45,4	44	42,4	39,2	35,5	32,3
Pekné počasi e	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	Per centil	20 – 29	30 – 39	40 – 49	50 – 59	60 – 69	70 – 79
Na dprimerné	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

Ženy	Percentil	20 – 29	30 – 39	40 – 49	50 – 59	60 – 69	70 – 79
Dobrý	60	39,5	37,8	36,3	33	30	28,1
Priemerné	40	36,1	34,4	33	30,1	27,5	25,9
Slabé	0 – 40	<36,1	<34,4	<33	<30,1	<27,5	<25,9

Údaje použité so súhlasom organizácie The Cooper Institute. Ďalšie informácie nájdete na webovej lokalite www.CooperInstitute.org.

Hodnoty FTP

Tieto tabuľky obsahujú klasifikácie odhadov funkčného prahového výkonu (FTP) podľa pohlavia.

Muži	Watty na kilogram (W/kg)
Nadpriemerné	5,05 a viac
Vynikajúce	Od 3,93 do 5,04
Dobré	Od 2,79 do 3,92
Priemerné	Od 2,23 do 2,78
Bez tréningu	Menej ako 2,23

Ženy	Watty na kilogram (W/kg)
Nadpriemerné	4,3 a viac
Vynikajúce	Od 3,33 do 4,29

Ženy	Watty na kilogram (W/kg)
Dobré	Od 2,36 do 3,32
Priemerné	Od 1,90 do 2,35
Bez tréningu	Menej ako 1,9

Hodnoty FTP sú založené na výskume *Training and Racing with a Power Meter (Tréning a závodenie s meraním výkonu)* (Boulder, CO: VeloPress, 2010), ktorý vykonali Hunter Allen a Andrew Coggan, PhD.

Veľkosť a obvod kolesa

Váš snímač rýchlosti automaticky zistí vašu veľkosť kolesa. Ak je to potrebné, môžete manuálne zadať obvod vášho kolesa do nastavení snímača rýchlosti.

Veľkosť pneumatiky je označená na oboch stranách pneumatiky. Toto nie je kompletný zoznam. Môžete tiež odmerať obvod vášho kolesa alebo použiť jednu z kalkulačiek dostupných na internete.

Veľkosť pneumatiky	Obvod kolesa (mm)
20 x 1,75	1 515
20 x 1 – 3/8	1 615
22 x 1 – 3/8	1 770
22 x 1 – 1/2	1 785
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

Veľkosť pneumatiky	Obvod kolesa (mm)
24 x 1 – 1/4	1 905
24 x 2,00	1 925
24 x 2,125	1 965
26 x 7/8	1 920
26 x 1-1,0	1 913
26 x 1	1 952
26 x 1,25	1 953
26 x 1 – 1/8	1 970
26 x 1,40	2 005
26 x 1,50	2 010
26 x 1,75	2 023
26 x 1,95	2 050
26 x 2,00	2 055
26 x 1 – 3/8	2 068
26 x 2,10	2 068
26 x 2,125	2 070
26 x 2,35	2 083
26 x 1 – 1/2	2 100
26 x 3,00	2 170
27 x 1	2 145
27 1 – 1/8	2 155
27 x 1 – 1/4	2 161
27 x 1 – 3/8	2 169

Veľkosť pneumatiky	Obvod kolesa (mm)
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 pneumatica	2 130
700 x 28C	2 136
700 x 30C	2146
700 x 32C	2 155
700 x 35C	2 168
700 x 38C	2 180
700 x 40C	2 200
700 x 44C	2235
700 x 45C	2242
700 x 47C	2268

W.garmir

www.garmin.sk

podpora.garmin.sk

www.garmin.sk



Jún 2022

