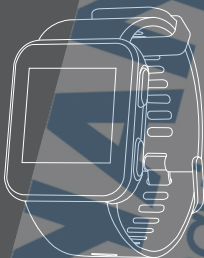


GARMIN.



FORERUNNER® 30

Používateľská príručka



© 2017 Garmin Ltd. alebo subdodávateľa
Všetky práva vyhradené. Podlieha autorským
právam, tento manuál nesmie byť kopírovaný
v celku alebo jeho časti bez písomného
súhlasu Garmin. Garmin si vyhradzuje právo
meniť alebo vylepšovať svoje produkty a
robiť zmeny v obsahu tohoto manuálu bez
povinnosti oznámiť tieto zmeny a vylepšenia
akejkoľvek osobe alebo organizácii. Aktuálne
a doplňujúce informácie týkajúce sa použitia
tohoto zariadenia nájdete na stránke www.garmin.com.

Garmin®, Garmin logo, ANT+®, Approach®,
AutoLap®, a Auto Pause® sú obchodné značky
Garmin Ltd. alebo subdodávateľov registro-
vané v USA a ďalších krajinách. Connect
IQ™, Garmin Connect™, Garmin Express™,
QuickFit™, tempe™, TruSwing™ sú obchodné
značky Garmin Ltd. alebo subdodávateľov.
Tieto obchodné značky nemôžu byť použité
bez výslovného povolenia Garmin. Android™ je
obchodná značka Google Inc. Apple® a Mac®
sú obchodné značky Apple Inc., registrované
v U.S. a iných krajinách. Bluetooth® označenie
a logá sú vlastníctvom Bluetooth SIG, Inc. a
akékoľvek použitie označení spoločnosťou
Garmin podlieha licencií. Handicap Index®
a Slope Rating® sú registrované obchodné
značky United States Golf Association.

Windows® je registrovaná obchodná značka
Microsoft Corporation v Spojených štátoch
a iných krajinách. Ďalšie obchodné značky
a obchodné názvy sú majetkom príslušných
vlastníkov. Toto zariadenie je certifikované
ANT+®. Zoznam kompatibilných zariadení
a aplikácií nájdete na stránke www.thisisant.com/directory. M/N: A03116

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.

Tlačidlá



①		Podržaním zapnete/vypnete hodiny. Pohyb medzi obrazovkami, stránkami, možnosťami a nastaveniami.
②		Zapnutie/Vypnutie časovača. Výber označenej položky v menu. Zobrazenie informácií.

③		<p>Návrat na predchádzajúcu obrazovku.</p> <p>Označenie nového okruhu, ak je spustená funkcia tlačidla.</p> <p>V zobrazení času stlačením zobrazíte menu.</p>
---	---	---

Podsvietenie

- Stlačením akéhokoľvek tlačidla sa zapne podsvietenie. POZN.: Upozornenia a správy aktivujú podsvietenie automaticky.
- Dvojitým ťuknutím na displej sa zapne podsvietenie.
- Dvojitým ťuknutím na displej sa vypne podsvietenie.
- Ovládanie podsvietenia gestom zapnete v nastaveniach na Garmin Connect™.

Nabíjanie zariadenia

VAROVANIE

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

OZNAMENIE

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

↑ Zarovnajte kontakty nabíjačky s kontaktami na zadnej strane hodín a pevne pripojte napájací klip ① k hodinám.



2 Pripojte kábel USB do portu USB v počítači.


3 Úplne nabite zariadenie..

4 Nabíjačku odpojte stlačením v bode ②.

Tipy, ako nabíjať zariadenie

1 Pripojte nabíjačku bezpečne k hodinám (strana 2).

Hodiny môžete nabíjať pripojením USB kábla do Garmin® AC adaptéru so štandardnou koncovkou do steny alebo do USB portu na počítači. Nabíjanie úplne vybitého zariadenia trvá približne dve hodiny.

2 Nabíjačku odpojte od zariadenia, keď je úplne nabité a ikona úrovne nabitia  je plná a prestane blikať.


Tréning

Beh

Prvá aktivita, ktorú zazanemenáte so zariadením, by mal byť beh vonku. Je možné, že bude potrebné pred začatím aktivity nabiť zariadenie (page 2).

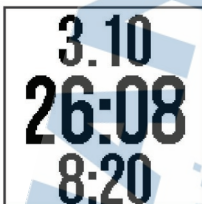
1 Stlačte .

2 Choďte von a počkajte, kým hodiny lokalizujú satelity..

3 Stlačte  pre spustenie časovača.

4Bežte.

Zobrazí sa časovač.



5Stlačením **▲** alebo **▼** sa zobrazia ďalšie obrazovky s údajmi (voliteľné).

6Po dobehnutí stlačte , čím zastavíte časovač.

7Vyberte možnosť:

- Zvolením Pokračovať znovu spustíte časovač.
- Zvolením Uložiť uložíte beh a vynulujete časovač. Môžete zobrazit' sumár behu.
POZN.: Ak ste boli na prechádzke, bicyklovať alebo niečo iné, hodinky vďaka technológii Move IQ rozpoznajú túto aktivitu.
- Zvolením Odhodiť > Áno vymažete beh.

Iné fitness aktivity


Okrem behu hodiny dokážu zaznamenať chôdzu, cyklistiku a kardio aktivity. Kardio kategória zahŕňa všetky ostatné aktivity, ktorými nie sú beh, chôdza alebo cyklistika. Keď spustíte časovač, hodinky

vďaka technológii Move IQ automaticky rozpoznajú typ aktivity. Ak trénujete vo vnútri, môžete spustiť časovač aktivity bez toho, aby ste čakali na GPS signál. Hodiny rozpoznajú, či trénujete vo vnútri alebo vonku.

Detaily aktivity si môžete zobraziť v hodinkách. Detaily aktivity si môžete zobraziť vo vašom konte na Garmin Connect, kde môžete tiež upraviť typ aktivity.

Vypnutie GPS

Počas tréningu vo vnútri vypnite GPS, čím šetríte výdrž batérie. Keď je GPS vypnuté, rýchlosť a vzdialenosť sú vypočítané pomocou akcelerometra v hodinách. Akcelerometer sa kalibruje sám. Presnosť údajov o rýchlosti a vzdialenosti sa zlepšuje po niekoľkých behoch vonku so zapnutým GPS.

1 Stlačte .

2 Stlačte .

Použitie funkcie Auto Pause®

Pre automatické pozastavenie časovača, keď sa prestanete hýbať, môžete použiť funkciu Auto Pause. Táto funkcia je vhodná, ak počas aktivity prechádzate semafórmami alebo miestami, kde potrebujete zastaviť.

POZN.: Keď je časovač zastavený alebo pozastavený, história sa nezaznamenáva.

Stlačte  > Nastavenia > Možnosti aktivity > Auto Pause.

POZN.: Funkcia Auto Pause je dostupná, keď zariadenie rozpozná bežecké alebo cyklistické aktivity.

Označovanie okruhov podľa vzdialenosti

Funkciu Auto Lap® môžete použiť na automatické označenie okruhu po každom 1 km alebo každej 1 mi. Funkcia je vhodná pre porovnanie vášho výkonu v rôznych častiach behu.


Stlačte  > Nastavenia > Možnosti aktivity > Okruhy > Auto Lap.

Vždy, keď dokončíte okruh, zobrazí sa oznámenie spolu s časom tohto okruhu. Hodiny tiež pípnu alebo zavibrujú, ak sú zapnuté tóny (strana 24).


Ak je to potrebné, môžete si nastaviť obrazovky s údajmi vo vašom konte na Garmin Connect pre zobrazenie ďalších údajov okruhu.

Zapnutie tlačidla okruhu

Tlačidlo označené  môžete nastaviť ako tlačidlo okruhu počas meraných aktivít.

Stlačte  > Nastavenia > Možnosti aktivity > Okruhy > Tlačidlo Lap.

Monitor aktivity a ďalšie miniaplikácie

Stlačením  alebo  zobrazíte váš pulz, kroky počas dňa a ďalšie miniaplikácie. Niektoré funkcie si vyžadujú pripojenie cez Bluetooth ku kompatibilnému smartfónu.

Čas: Zobrazí aktuálny čas a dátum. Čas a dátum sa nastaví automaticky po pripojení hodín k satelitnému signálu a keď synchronizujete hodiny so smartfónom. Výzva na pohyb zobrazí čas bez pohybu.


Pulz: Zobrazí váš aktuálny pulz v úderoch za minútu (bpm) a váš priemerný pokojový pulz za sedem dní.

Notifikácie: Upozornia vás na prichádzajúce hovory a textové správy z vášho smartfónu.

Monitor aktivity: Sleduje počet krokov počas dňa, pokrok k splneniu vášho cieľa a prejdenú vzdialenosť. Hodiny sa učia a prispôbujú nový cieľ na každý deň. Svoje ciele si môžete upraviť vo vašom konte na Garmin Connect™. Viac informácií o presnosti monitora aktivity nájdete na stránke <http://garmin.com/ataccuracy>.








Kalórie: Zobrazí celkový počet spálených kalórií pre aktuálny deň vrátane aktívnych kalórií a bazálneho metabolizmu.

Minúty intenzívnej aktivity: Sleduje váš čas strávený stredne a vysoko intenzívnymi aktivitami, váš týždenný cieľ v počte minút intenzívnej aktivity a váš pokrok k dosiahnutiu tohto cieľa.

Posledná aktivita: Zobrazí stručný prehľad vašej poslednej zaznamenanej aktivity. Pre zobrazenie histórie nedávnej aktivity stlačte  .

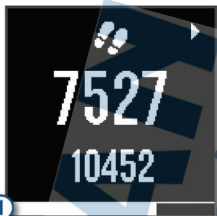
Ikony

Ikony predstavujú rôzne funkcie hodín. Niektoré funkcie si vyžadujú spárovanie so smartfónom.

	<p>Váš aktuálny pulz v úderoch za minútu (bpm) a váš priemerný pokojový pulz za sedem dní.</p> <p>Blikajúca ikona znamená, že hodiny hľadajú váš pulz. Zobrazená ikona znamená, že hodiny zaznamenali váš pulz.</p>
	<p>Smartfón je pripojený k zariadeniu.</p>
	<p>Notifikácie zo spárovaného smartfónu.</p>
	<p>Celkový počet krokov za deň, váš cieľ v krokoch na deň a pokrok k splneniu tohoto cieľa.</p>
	<p>Budík je zapnutý.</p>
	<p>Celkové spálené kalórie za aktuálny deň vrátane aktívnych kalórií a bazálneho metabolizmu.</p>
	<p>Čas stredne a vysoko intenzívnych aktivít, váš týždenný cieľ v minútach intenzívnej aktivity a váš pokrok k splneniu tohoto cieľa.</p>

Automatický cieľ

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



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

Výzva na pohyb

Dlhodobé sedenie môže mať za následok nežiaduce metabolické zmeny. Výzva na pohyb vám pripomenie, aby ste sa pohybovali. Výzva na pohyb ① sa zobrazí po jednej hodine bez aktivity. Ďalšie segmenty ② sa budú zobrazovať každých 15 minút bez aktivity.

Výzvu na pohyb vynulujete prejdením krátkej vzdialenosti.



Minúty intenzívnej aktivity

Aby sa zlepšil zdravotný stav obyvateľstva, organizácie, ako Centers for Disease Control and Prevention USA, American Heart Association® a Svetová zdravotnícka organizácia odporúčajú 150 minút stredne intenzívnej aktivity týždenne, napríklad rezkú chôdzu alebo 75 minút vysoko intenzívnej aktivity, napríklad beh.

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

Počítanie minút intenzívnej aktivity

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

- Najpresnejší výpočet minút intenzívnej aktivity získate, ak spustíte časovanú aktivitu.
- Cvičte súvisle minimálne 10 minút stredne alebo vysoko intenzívne.

- Ak chcete namerať čo najpresnejší srdcový tep v pokoji, zariadenie noste celý deň aj celú noc.

Sledovanie spánku

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

POZN.: zdriemnutia sa do štatistík spánku nepočítajú. Pomocou režimu nerušenia môžete vypnúť oznámenia a upozornenia okrem budíkov (strana 17).

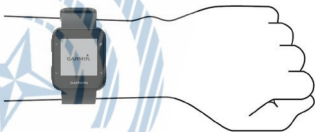
Funkcie merania pulzu

Forerunner 30 má pulzomer na zápästí.

Nosenie zariadenia a srdcový tep

- Zariadenie noste nad zápästnou kosťou.

POZN.: zariadenie musí pevne priliehať, nie však nepríjemne tlačiť, a nesmie sa počas behu alebo cvičenia hýbať na ruke.



POZN.: snímač srdcového tepu sa nachádza na zadnej strane zariadenia.

- Viac informácií o monitorovaní srdcového tepu na zápästí nájdete v časti (strana 27).
- Ďalšie informácie o presnosti monitorovania srdcového tepu na zápästí nájdete na stránke <http://garmin.com/ataccuracy>.

Zobrazenie údajov o vašom pulze

Obrazovka pulzu zobrazí váš aktuálny pulz v úderoch za minútu (bpm) a váš priemerný pokojový pulz za posledných 7 dní.

1 V zobrazení hodín stlačte .



2 Stlačte  pre zobrazenie pulzu za posledné 4 hodiny.

Odhad vášho VO2 Max. pre beh

Táto funkcia si vyžaduje údaje o pulze. Aby ste získali čo najpresnejší odhad, dokočíte nastavenie profilu používateľa (stran 23) a nastavte váš maximálny pulz (strana 14). Prvýkrát môže odhad pôsobiť nepresne.

Hodinky vyžadujú niekoľko behov, aby sa naučili niečo o vašom bežeckom výkone.

1 Bežte vonku aspoň 10 minút.

2 Po odbehnutí stlačte Uložiť.

Zobrazí sa oznámenie s prvým odhadom VO2 max. a vždy, keď sa vaše VO2 max. zvýši.

VO2 Max. odhad

VO2 max. je maximálny objem kyslíka (v mililitroch), ktoré spotrebujete na kilogram svojej telesnej hmotnosti počas vášho maximálneho výkonu. V jednoduchosti, VO2 max. je indikátor atletického výkonu a mal by sa zvyšovať spolu so zlepšujúcou sa úrovňou kondície. Na zariadení sa odhad VO2 max zobrazí ako číslo a popis. Vo svojom konte na Garmin Connect si môžete pozrieť detaily o vašom VO2 max vrátane kondičného veku. Váš kondičný vek vám dá predstavu o vašej kondícii v porovnaní s osobou rovnakého pohlavia a odlišného veku. Cvičením sa bude váš kondičný vek časom znižovať. VO2 max. údaj je poskytnutý od FirstBeat. VO2max. analýza je poskytnutá s povolením od The Cooper Institute®. Pre viac informácií pozrite prílohu (strana 36) a navštívte stránku www.CooperInstitute.org.

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.

Fitness 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 35). Ak svoj maximálny srdcový tep nepoznáte, použite jednu z kalkulačiek dostupných na internete. Niektoré posilňovne a zdravotné strediská poskytujú test, ktorý odmeria maximálny srdcový tep. Predvolený maximálny tep je 220 mínus váš vek.

Prispôsobenie zón pulzu a nastavenie maximálneho pulzu

Pre určenie základných zón tepu a odhad maximálneho pulzu hodiny používajú informácie z vášho profilu podľa počiatočného nastavenia. Predvolený maximálny pulz je 220 mínus váš vek. Pre presnejšie údaje o spálených kalóriách počas aktivity by ste si mali nastaviť svoj maximálny pulz, ak ho poznáte.

1 V menu nastavení v aplikácii Garmin Connect Mobile vyberte Zariadenia Garmin vyberte vaše zariadenie.

2 Zvoľte Nastavenia používateľa > Zóny srdcového tepu.

3 Vložte svoj maximálny pulz.

Smart funkcie

Funkcie s Bluetooth pripojením

Forerunner má niekoľko funkcií s Bluetooth pripojením pre kompatibilný smartfón alebo mobilné zariadenie s použitím aplikácie Garmin Connect Mobile app. Viac informácií nájdete na stránke www.garmin.com/intosports/apps.

LiveTrack: Umožňuje priateľom a rodine sledovať vaše preteky a tréningy v reálnom čase. Môžete pozvať svojich priateľov mailom alebo na sociálnej sieti, umožníte im zobrazit' vaše údaje naživo na stránke Garmin Connect.

Prenos aktivít: Automaticky odosiela vaše aktivity do Garmin Connect Mobile, akonáhle ukončíte zaznamenávanie aktivity.

Interakcie na sociálnych sieťach: Umožňuje vám zverejniť aktuality na vašej obľúbenej sociálnej sieti, keď prenesiete aktivitu do Garmin Connect Mobile.

Notifikácie: Zobrazí notifikácie a správy zo smartfónu na displeji hodín.

Párovanie so smartfónom

Forerunner musí byť spárovaný priamo cez aplikáciu Garmin Connect Mobile app. Hodiny môžete spárovať s vaším smartfónom počas prvého nastavenia alebo cez menu v zariadení.

- 1 Stiahnite a nainštalujte si aplikáciu Garmin Connect Mobile a otvorte ju..
- 2 Vzdialenosť medzi smartfónom a vaším zariadením by nemala byť väčšia ako 10 m (33 ft.).
- 3 Stlačte **≡** > Nastavenia > Telefón > Spárovať telefón.
- 4 Vyberte možnosť pridať zariadenie do vášho konta Garmin Connect:
 - Ak je to prvé zariadenie, ktoré párujete s aplikáciou Garmin Connect Mobile, postupujte podľa zobrazovaných inštrukcií.
 - Ak už máte spárované iné zariadenie s aplikáciou Garmin Connect Mobile, v menu nastavení vyberte Zariadenia Garmin > Pridať zariadenie a postupujte podľa zobrazovaných inštrukcií.

Aktualizácia softvéru prostredníctvom aplikácie Garmin Connect Mobile

Pred aktualizáciou softvéru prostredníctvom aplikácie Garmin Connect Mobile je potrebné disponovať účtom Garmin Connect a spárovať zariadenie s kompatibilným smartfónom (strana 16).



1 Synchronizujte svoje zariadenie s aplikáciou Garmin Connect Mobile.

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

2 Postupujte podľa pokynov na obrazovke.

Smart notifikácie

Smart notifikácie vyžadujú spárovanie kompatibilného telefónu so zariadením Forerunner.

Keď telefón prijme notifikáciu, odošle ju do vášho zariadenia.

Správa notifikácií

Pomocou kompatibilného smartfónu môžete spravovať notifikácie, ktoré sa zobrazia na zariadení Forerunner. Vyberte možnosť:

- Ak používate smartfón Apple®, pomocou centra upozornení na smartfóne vyberte položky, ktoré sa majú zobrazit' na zariadení.
- Ak používate smartfón so systémom Android™, z mobilnej aplikácie Garmin Connect vyberte položku Nastavenia > Upozornenia Smart.

Použitie režimu Nerušiť


Môžete použiť režim Nerušiť, čím vypnete tóny, vibrácie a podsvietenie pre upozornenia a notifikácie. Napríklad, môžete tento režim použiť počas spánku alebo sledovania filmu.

POZN.: Hodiny sa automaticky prepnú do režimu Nerušiť počas vašich bežných hodín spánku. Vaše bežné hodiny spánku si nastavíte v nastaveniach používateľa v konte na Garmin Connect.

Stlačte  > Nerušiť.

Lokalizácia strateného smartfónu

Túto funkciu môžete použiť, aby vám pomohla nájsť stratený smartfón, ktorý je spárovaný cez Bluetooth a aktuálne je v dosahu.

1 Stlačte  > Nájsť môj tel..

Forerunner začne hľadať vaše spárované mobilné zariadenie. Segmenty zobrazované na displeji hodín korešpondujú so silou Bluetooth signálu a na mobilnom zariadení sa spustí zvukové upozornenie.

2 Stlačte  pre ukončenie hľadania.

Spustenie hlasových povelov počas aktivity

Aby bolo možné nastaviť hlasové povely, musí byť vaše zariadenie spárované so smartfónom prostredníctvom aplikácie Garmin Connect Mobile. Môžete nastaviť v aplikácii Garmin Connect Mobile, aby prehrávala motivačné oznámenia stavu a tréningové upozornenia na smartfóne počas behu alebo inej aktivity. Počas hlasového povelu aplikácia Garmin Connect Mobile stlmí primárne audio v smartfóne, aby mohla prehrať oznámenie. Môžete si prispôbiť úroveň hlasitosti v aplikácii Garmin Connect Mobile.

1 V nastaveniach v aplikácii Garmin Connect Mobile vyberte Zariadenia Garmin.

2 Vyberte zariadenie.

3 Zvoľte Možnosti aktivity > Zvukové signály.

4 Vyberte možnosť.

Pripojenie smartfónu

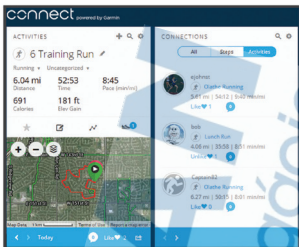
Stlačte  > Nastavenia > Telefón > Pripojiť.

Garmin Connect

Cez váš účet na Garmin Connect sa môžete spojiť s vašimi priateľmi. Garmin Connect vám dáva nástroje na sledovanie, analýzu, zdieľanie a motiváciu. Nahrávajte svoje behy, prechádzky, jazdy, turistiku a iné udalosti vášho aktívneho životného štýlu. Pre vytvorenie a prihlásenie sa do bezplatného účtu navštívte stránku www.garminconnect.com/forerunner.

Ukladajte svoje aktivity: Po dokončení a uložení časovanej aktivity v hodinách môžete túto aktivitu preniesť do vášho účtu na Garmin Connect a mať ju tu uloženú, ako dlho len chcete.

Analyzujte svoje údaje: Detailnejšie informácie o vašej aktivite vrátane času, vzdialenosti, pulzu, spálených kalórií, kadencie, náhľad na mape, tempo a rýchlosť a ďalšie prispôsobiteľné reporty.



Sledujte svoj pokrok: Môžete sledovať svoje kroky, baviť sa priateľskými súťažami s vašimi pripojeniami a plniť svoje ciele.

Zdieľajte svoje aktivity: Môžete sa spojiť so svojimi priateľmi a sledovať ich aktivity alebo zverejniť odkazy na vaše aktivity na vašich obľúbených sociálnych sieťach.

Spravujte svoje nastavenia: Môžete si prispôbovať nastavenia svojich hodín a svoj profil vo svojom konte na Garmin Connect.

Použitie Garmin Connect


- 1 Pripojte hodiny k počítaču pomocou USB kábla.
- 2 Navštívte stránku www.garminconnect.com/start.
- 3 Postupujte podľa zobrazovaných inštrukcií.

História

Môžete prezerať posledných sedem časovaných aktivít a sedem dní údajov monitora aktivity v hodinách. Do vášho konta na Garmin Connect si môžete preniesť a zobraziť akékoľvek množstvo bežeckých tréningov a údajov o dennej aktivite.

Keď je pamäť hodín plná, najstaršie údaje sa prepíšu. POZN.: Keď je časovač zastavený alebo pozastavený, história sa nezaznamenáva.

Zobrazenie histórie

1 Stlačte  pre zobrazenie poslednej aktivity.

2 Stlačte  > Aktivity.

3 Vyberte aktivitu pre zobrazenie ďalších informácií.

Osobné rekordy

Keď ukončíte beh, hodiny zobrazia akýkoľvek nový osobný rekord dosiahnutý počas tohoto behu. Osobné rekordy ako váš najrýchlejší čas na niekoľko typických súťažných vzdialeností alebo najdlhší beh.

Zobrazenie vašich osobných rekordov

1 Stlačte  pre zobrazenie poslednej aktivity.

2 Stlačte  > Rekordy.

Vymazanie osobného rekordu

1 Stlačte  pre zobrazenie poslednej aktivity.

2 Stlačte  > Rekordy.

3 Vyberte rekord.

4 Zvoľte možnosť, napríklad Vymazať najdlhší beh > Áno.

POZN.: Nevymažú sa tým žiadne uložené aktivity.

Obnovenie/vrátenie osobného rekordu

Každý osobný rekord môžete nastaviť späť o jeden predošlý zaznamenaný.

1 Stlačte  pre zobrazenie poslednej aktivity.

2 Stlačte  > Rekordy.

3 Vyberte rekord.

4 Zvoľte Použiť predch. > Použiť zázň..

POZN.: 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 staršími.

Vymazávanie súborov

OZNAMENIE

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. PO-

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

Odpojenie kábla USB

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

nemusíte vykonať bezpečné odpojenie zariadenia.

1 Dokončite úkon:

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

2 Odpojte kábel od počítača.

Prispôsobenie zariadenia

Nastavenie používateľského profilu

Môžete nastaviť vaše pohlavie, rok narodenia, výšku, váhu a maximálny pulz (strana 14). Hodiny používajú tieto informácie na výpočet presných tréningových údajov.

1 Stlačte  > Nastavenia > Profil používateľa.

2 Vyberte možnosť.

Zobrazenie tempa alebo rýchlosti

Môžete zmeniť, či sa v dátovom poli zobrazí informácia o tempe alebo o rýchlosti.

1 Stlačte  > Nastavenia > Možnosti aktivity > Tempo/rýchl..

2 Vyberte možnosť.

Systémové nastavenia

Stlačte  > Nastavenia > Systém.

Jazyk: Nastavenie jazyka zobrazovaného na hodinách.


Čas: Prispôbenie nastavení času (strana 24).

Zvuky: Nastavenie zvukov zariadenia ako tóny tlačidiel a upozornení (strana 24).

Jednotky: Nastavenie merných jednotiek.

Obnova predv. nast.: Umožňuje vymazanie údajov používateľa a histórie aktivít (strana 28).

Nastavenia času

Stlačte  > Nastavenia > Systém > Čas.

Formát času: Nastavenie zobrazovaného času v 12- alebo 24-hodinovom formáte.

Nastaviť čas: Nastavenie času manuálne alebo automaticky na základe GPS polohy.

Časové pásma

Po každom zapnutí zariadenia a vyhľadanií satelitov alebo po synchronizácii so smartfónom zariadenie automaticky zistí časové pásmo a aktuálny čas.


Nastavenie zvukov zariadenia

Na hodinkách je možné nastaviť tóny tlačidiel, tóny upozornení a vibrácie.

Stlačte  > Nastavenia > Systém > Zvuky.

Nastavenie budíka

1 Stlačte  > Alarm.

2 Stlačte  pre zapnutie budíka.

3 Zvoľte Úprava času a vložte čas.

Nastavenia Garmin Connect

Nastavenia zariadenia môžete zmeniť zo svojho účtu Garmin Connect pomocou aplikácie Garmin Connect Mobile alebo na webovej stránke Garmin Connect. Niektoré nastavenia sú k dispozícii iba pri používaní účtu Garmin Connect a v zariadení ich nemožno meniť.

- V aplikácii Garmin Connect Mobile vyberte obrázok svojho zariadenia a zvolte položku Nastavenia zariadenia.
- Na stránke Garmin Connect vyberte v miniaplikácii zariadení položku Nastavenia zariadenia.

Po prispôbení nastavení svoje údaje zosynchronizujte, aby sa zmeny aplikovali v zariadení.

Nastavenia zariadenia v aplikácii Garmin Connect Mobile

V menu nastavení v aplikácii Garmin Connect Mobile zvolte Zariadenia Garmin a vyberte zariadenia.

Vzhľad: Prispôbenie vzhľadu hodín a mini aplikácie, ktoré sa zobrazia na zariadení.

Zvuky a upozornenia: Prispôbenie zvukov tlačidiel, tónov upozornení a vibrácií.

Možnosti aktivity: Prispôbenie tréningových funkcií, upozornení a obrazoviek s údajmi.

Sledovanie aktivity: Zapnutie/Vypnutie funkcie monitora aktivity, ako aj výzvy na pohyb.

Manuálne môžete nastaviť svoj cieľ v krokoch a cieľ minút intenzívnej aktivity.

Nastavenia používateľa: Môžete prispôbiť nastavenia profilu používateľa, čas spánku a zóny srdcového tepu.

Všeobecne: Prispôsobenie podsvietenia, formátu času, jazyka a merných jednotiek. Môžete tiež vypnúť pulzomer na zápästí.

Prispôsobenie dátových polí

Na základe svojich tréningových cieľov si môžete nastaviť dátové polia a obrazovky s údajmi. Napríklad si môžete prispôbiť dátové polia, aby sa zobrazovalo tempo okruhu a zóna srdcového tepu.

1 V menu nastavení v aplikácii Garmin Connect Mobile vyberte Zariadenia Garmin a vyberte zariadenie.

2 Zvoľte Možnosti aktivity > Dátové políčka.

Informácie o zariadení

Špecifikácie

Typ batérie	Nabíjateľná, vstavaná lithium-ionová batéria
Výdrž batérie	Až do 5 v režime hodín, vrátane smart notifikácií, monitora aktivity a pulzomer na zápästí Až do 8 hodín v tréningovom režime s GPS

Rozsah prevádzkovej teploty	Od -20° do 50°C (od -4° do 122°F)
Rozsah teploty pri nabíjaní	Od 0° do 45°C (od 32° do 113°F)
Radio frekvencia/protokol	Bluetooth Smart bezdrôtová technológia, 2.4 GHz @ -4dBm
Vodeodolnosť	Plávanie, 5 ATM*

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

Riešenie problémov

Aktualizácie produktov

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

Do svojho smartfónu si nainštalujte mobilnú aplikáciu Garmin Connect.

Získate tak jednoduchý prístup k týmto službám pre zariadenia Garmin:

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

Ako získať ďalšie informácie

- Prejdite na stránku www.garmin.com/intosports.
- Prejdite na stránku www.garmin.com/learningcenter.

- Informácie o voliteľnom príslušenstve a náhradných dieloch nájdete na stránke www.garmin.sk alebo vám ich poskytne predajca produktov značky Garmin.


Reset zariadenia

Ak zariadenie prestane reagovať, pravdepodobne je potrebné reštartovať ho.

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

1 15 sekúnd podržte stlačené tlačidlo .


Zariadenie sa vypne.

2 Zariadenie zapnete podržaním tlačidla  na jednu sekundu.

Obnova výrobných nastavení

POZN.: Týmto vymažete všetky používateľom vložené informácie a históriu aktivít.

Môžete reštartovať všetky nastavenia do výrobných prednastavených hodnôt..

Stlačte  > Nastavenia > Systém > Obnova predv. nast. > Áno.

Zobrazenie informácií o zariadení

Môžete zobrazit' ID zariadenia, softvérové a regulačné informácie

1 Stlačte  > Nastavenia > Info.

2 Zvoľte .

Aktualizovanie softvéru

POZN.: Tento postup je určený pre aktualizovanie softvéru v hodinách prostredníctvom počítača. Môžete tiež použiť aplikáciu Garmin Connect Mobile vo svojom smartfóne pre automatickú aktualizáciu softvéru v zariadení (strana 16).

1 Stiahnite si aplikáciu Garmin Express z webovej stránky www.garmin.com/express.

2 Pripojte hodinky USB káblom k počítaču.

Ak je dostupný nový softvér, aplikácia Garmin Express ho odošle do hodínok.

3 Postupujte podľa zobrazovaných inštrukcií.

4 Neodpájajte hodiny od počítača, kým aplikácia Garmin Express sťahuje softvér.

TIP: Ak máte problém s aktualizovaním softvéru, je možné, že je potrebné preniesť históriu aktivít do účtu na Garmin Connect a vymazať históriu aktivít v hodinách.

Maximalizovanie výdrže batérie

- Vypnite GPS (strana 5).
- Vypnite funkcie s Bluetooth pripojením (strana 19).
- Vypnite monitor aktivity (strana 32).
- Vypnite pulzomer na zápästí (strana 25).

POZN.: Údaje z pulzomera na zápästí sú použité na výpočet minút intenzívnej aktivity a spálených kalórií.

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.

1 Vyjdite na otvorené priestranstvo. Predná časť zariadenia musí smerovať k oblohe.

2 Čakajte, kým zariadenie nájde satelity. Vyhľadanie satelitných signálov môže trvať 30 – 60 sekúnd.

Zlepšenie príjmu satelitného signálu GPS

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

Hodiny nezobrazujú správny čas

Hodinky aktualizujú čas a dátum, keď sa pripoja k signálu GPS. Mali by ste spustiť outdoor aktivitu pre získanie správneho



času, keď meníte časové pásmo a pre aktualizovanie režimu denného svetla.

1 Stlačte .

2 Chodte von a počkajte, kým hodinky lokalizujú satelity.

Čas a dátum sa automaticky aktualizujú.

Kedy sa vynuluje počet krokov?

Každý deň sa počet krokov vynuluje vždy v noci o polnoci.

Môj krokomer sa javí nepresný

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

- Nasadte si zariadenie na ľavé zápästie.
- Zariadenie noste vo vrecku, len ak máte zamestnané ruky.

POZNÁMKA: zariadenie môže ako kroky zaznamenať aj niektoré opakované pohyby, ako napr. pri tieskaní, čistení zubov.

Minúty intenzívneho cvičenia blikajú

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

Cvičte súvisle minimálne 10 minút stredne alebo vysoko intenzívne.

Tipy týkajúce sa chybných údajov o srdcovom tepe

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

- Pred nasadením zariadenia si umyte a osušte predlaktie.
- Pod zariadením nemajte nanesený krém na opaľovanie, telové mlieko ani repelent.
- Zabráňte poškrabaniu snímača srdcového tepu na zadnej strane zariadenia.
- Zariadenie noste nad zápästnou kosťou. Zariadenie by malo sedieť tesne, ale pohodlne.
- Skôr, ako začnete aktivitu, počkajte, kým ikona ♥ ostane nepretržite svietiť.
- Pred začatím aktivity sa 5 až 10 minút rozcvičujte a skontrolujte údaje o srdcovom tepe.
POZNÁMKA: v chladnom prostredí sa rozcvičujte vnútri.
- Po každom cvičení zariadenie opláchnite pod tečúcou vodou.

Vypnutie monitora aktivity

Stlačte  > Nastavenia > Sledovanie aktivity.

Odosielanie údajov do počítača

Údaje o svojej aktivite môžete manuálne odoslať do vášho konta na Garmin Connect pomocou USB kábla.

- 1 Pripojte hodinky k počítaču pomocou USB kábla.
- 2 Chodte na stránku www.garminconnect.com/forerunner.
- 3 Postupujte podľa zobrazovaných inštrukcií.

Príloha

Dátové polia

Môžete prispôbiť dátové polia a zobrazenia v aplikácii Garmin Connect Mobile.

Čas okruhu: Stopky pre aktuálne kolo.

Časovač: Stopky pre aktuálnu aktivitu.

Kadencia: Beh. Kroky za minútu (pravá a ľavá noha).

Kalórie: Celkové spálené kalórie.

Priemerné tempo: Priemerné tempo aktuálnej aktivity.

Rýchlosť: Aktuálna rýchlosť.

Rýchlosť okruhu: Priemerná rýchlosť aktuálneho okruhu.

Srdcový tep: Pulz v úderoch za minútu (bpm).

Tempo: Aktuálne tempo.

Tempo okruhu: Priemerné tempo aktuálneho okruhu.

Vzdialenosť: Prejdená vzdialenosť počas aktuálnej túry alebo aktivity.

Vzdialenosť okruhu: Vzdialenosť prejdená za aktuálny okruh.

Zóny srdcového tepu: Aktuálny rozsah vášho pulzu (1 do 5). Základné zóny sú podľa vášho profilu a maximálneho pulzu (220 mínus váš vek).

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.

Remienky neodstraňujte.

Čistenie zariadenia

OZNÁMENIE

Aj malé množstvo potu alebo vlhkosti môže pri pripojení k nabíjačke spôsobiť koróziu elektrických kontaktov. Korózia môže brániť v nabíjaní a prenose údajov.

1 Zariadenie čistite handričkou navlhčenou roztokom šetrného čistiaceho prostriedku.

2 Utrite ho dosucha.

Po vyčistení nechajte zariadenie úplne vyschnúť.

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

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 kardiovasikulárny tréning, dobré tempo zotavovania
3	70 – 80 %	Priemerné tempo, náročnejšie udržiavanie rozhovoru	Zlepšovanie aeróbnej kapacity, optimálny kardiovasikulárny tréning

Zóna	%maximálneho srdcového tepu	Vnímaná námaha	Výhody
4	80 – 90 %	Rýchle tempo, ktoré môže byť mierne náročné, intenzívne dýchanie	Zlepšovanie aeróbnej kapacity a prahu, zlepšovanie rýchlosti
5	90 – 100 %	Šprintovanie, dlhodobejšie neudržateľné tempo, namáhavé dýchanie	Anaeróbny tréning a odolnosť svalstva, zvyšovanie sily

Štandardná klasifikácia na základe hodnoty VO2 Max.

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

Muži	Per centil	20 – 29	30 – 39	40 – 49	50 – 59	60 – 69	70 – 79
Nad priemerne	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
Dobré	60	45,4	44	42,4	39,2	35,5	32,3
Priemerné	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
Nad priemerne	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	Per centil	20 – 29	30 – 39	40 – 49	50 – 59	60 – 69	70 – 79
Dobré	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 stránke www.CooperInstitute.org.

Definície symbolov

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



Symbol likvidácie a recyklácie odpadu OEEZ. Symbol OEEZ sa nachádza na produkte v súlade so smernicou EÚ2012/19/EÚ o odpade z elektrických a elektronických zariadení (OEEZ). Jeho účelom je zabrániť nesprávnej likvidácii tohto produktu a podporovať opätovné využívanie zdrojov a recykláciu.

ZÁRUČNÝ LIST

Informácie o výrobku:

Názov - Typ - Model:

.....

sériové číslo:

.....

Informácie o zákazníkovi:

Meno a priezvisko:

.....

Adresa:

.....

Telefón:

.....

Email:

.....

Upozornenie:

Nie je potrebné, aby bol záručný list potvrdený predajcom. Za relevantný doklad, pre uplatnenie záruky, je stanovený nadobúdaci doklad. Záručný list však plní dôležitú sprievodnú funkciu počas reklamačného procesu, a preto je ho potrebné pri uplatnení reklamácie pozorne vyplniť a poslať spolu s dokladom o kúpe.



Záručné podmienky

Značka Garmin poskytuje na všetky svoje výrobky určené pre slovenský trh 24 mesačnú obmedzenú záruku.

V rámci záručnej doby sa značka Garmin zaväzuje opraviť alebo vymeniť všetky poškodené diely, prípadne celé zariadenie, ktorých porucha sa prejavila pri ich bežnom používaní v súlade s určením zariadenia.

Počas záručnej doby si zákazník uplatňuje reklamáciu prostredníctvom svojho predajcu alebo priamo v servisnom stredisku, kde zasiela poškodené zariadenie na svoje náklady.

Reklamácia musí obsahovať:

1. Poškodené zariadenie s viditeľným výrobným číslom (ak ho obsahuje)
 2. Nadobúdaci doklad (faktúra alebo pokladničný doklad - stačí kópia)
 3. Reklamačný protokol (meno, adresa a telefonický kontakt, popis závady a obsah zásielky) odporúčame používať elektronický formulár uvedený na www.garmin.sk, ktorý je dostupný po prihlásení do systému v menu Moje dokumenty - Vytvorenie reklamácie
- Pred odoslaním zariadenia do servisu Vám odporúčame kontaktovať našu technickú podporu na bezplatnom čísle 0800 135 000 alebo prostredníctvom e-mailu: podpora@garmin.sk.

Strata uvedených záruk nastáva v prípade:

1. Ak bol na prístroji vykonaný servisný zásah neoprávnenou osobou
2. Ak porucha vznikla následkom nehody alebo neprimeraného používania - mechanické poškodenie
3. Ak bol v prístroji nahraný nelegálny ovládací program alebo mapa

Miestna nedostupnosť signálu GPS, RDS-TMC alebo iných služieb, ako aj obmedzená podrobnosť, či aktuálnosť mapových podkladov pre špecifické územie, nie sú považované za chybu navigačného prístroja, a preto nemôžu byť predmetom záručnej opravy.

Podrobné a aktualizované znenie záručných podmienok je uvedené na www.garmin.sk.

Všetky ďalšie záručné podmienky sa riadia podľa príslušných ustanovení platných zákonov.

Servisné stredisko pre Slovensko:

CONAN, s.r.o., Murgašova 18, 010 01 Žilina, tel: 041-700 29 00,
servis@garmin.sk

**bezplatná linka podpory
HOT-LINE: 0800 135 000**



COMAN

satelitná navigácia

www.garmin.sk

Táto slovenská verzia anglickej príručky je poskytnutá kupujúcemu ako výhoda. Ak je to potrebné, pozrite si najnovšiu revíziu anglickej príručky pre prevádzku a používanie Forerunner 30.

SPOLOČNOSŤ GARMIN NIE JE ZODPOVEDNÁ ZA PRESNOSŤ TEJTO SLOVENSKEJ PRÍRUČKY A ODMIETA AKÚKOL'VEK ZODPOVEDNOSŤ VYPLÝVAJÚCU Z JEJ OBSAHU.

