

**GARMIN®**



# INSTINCT® 3 SOLAR SERIES

---

Príručka používateľa

© 2025 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](http://www.garmin.com).

Garmin®, logo Garmin, Instinct®, ANT+®, Approach®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, inReach®, Move IQ®, QuickFit®, TracBack®, VIRB®, Virtual Partner® a Xero® sú ochranné známky spoločnosti Garmin Ltd. alebo jej dcérskych spoločností, ktoré sú registrované v USA a v iných krajinách. Body Battery™, Connect IQ™, Firstbeat Analytics™, Garmin AutoShot™, Garmin Connect™, Garmin Explore™, Garmin Express™, Garmin GameOn™, Garmin Golf™, Garmin Messenger™, Garmin Pay™, Health Snapshot™, HRM-Fit™, HRM-Pro™, Index™, PacePro™, Rally™, SatiQ™, tempe™, 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 LLC. iPhone® je ochranná známka spoločnosti Apple Inc. registrovaná v USA a v ďalších krajinách. Applied Ballistics® je registrovaná ochranná známka spoločnosti Applied Ballistics, LLC. Slovnú známku a logá BLUETOOTH® vlastní spoločnosť Bluetooth SIG, Inc. a používanie týchto značiek spoločnosťou Garmin podlieha licenci. The Cooper Institute® a ďalšie súvisiace ochranné známky sú vlastníctvom organizácie The Cooper Institute. iOS® je registrovaná ochranná známka spoločnosti Cisco Systems, Inc. používaná na základe licencie spoločnosti Apple Inc. Iridium® je registrovaná ochranná známka spoločnosti Iridium Satellite LLC. Overwolf™ je ochranná známka spoločnosti Overwolf Ltd. Training Stress Score™ (TSS), Intensity Factor™ (IF) a Normalized Power™ (NP) sú ochranné známky spoločnosti Peaksware, LLC. USB-C® je registrovaná ochranná známka spoločnosti USB Implementers Forum. Vectronix® je ochranná známka registrovaná v USA, ktorú vlastní spoločnosť Safran Vectronix AG Corporation. Wi-Fi® je registrovaná známka spoločnosti Wi-Fi Alliance Corporation. 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](http://www.thisisant.com/directory) nájdete zoznam kompatibilných produktov a aplikácií.

M/N: A04882, A04883

# Obsah

|                                                                  |          |
|------------------------------------------------------------------|----------|
| <b>Úvod.....</b>                                                 | <b>1</b> |
| Začíname.....                                                    | 1        |
| Tlačidlá.....                                                    | 1        |
| Vymazanie údajov používateľa<br>pomocou funkcie Kill Switch..... | 2        |
| Prispôsobenie vzhľadu hodín.....                                 | 2        |
| <b>Aktivity a aplikácie.....</b>                                 | <b>3</b> |
| Zoznam aktivít a aplikácií.....                                  | 3        |
| Spustenie aktivity.....                                          | 4        |
| Tipy na zaznamenávanie aktivít.....                              | 4        |
| Zastavenie aktivity.....                                         | 4        |
| Outdoor aktivity.....                                            | 5        |
| Golf.....                                                        | 5        |
| Hranie golfu.....                                                | 5        |
| Ponuka Golf.....                                                 | 6        |
| Zobrazenie prekážok.....                                         | 6        |
| Posunutie vlajky.....                                            | 7        |
| Zmena jamky.....                                                 | 7        |
| Zobrazenie meraných odpalov.....                                 | 7        |
| Manuálne meranie odpalu.....                                     | 7        |
| Zaznamenávanie skóre.....                                        | 7        |
| Zapnutie sledovania štatistík.....                               | 8        |
| Záznam štatistík.....                                            | 8        |
| Zaznamenanie boulderingovej<br>aktivity.....                     | 8        |
| Spustenie expedície.....                                         | 8        |
| Manuálne zaznamenávanie bodu na<br>trase.....                    | 9        |
| Zobrazenie bodov na trase.....                                   | 9        |
| Rybolov.....                                                     | 9        |
| Lov.....                                                         | 9        |
| Behanie.....                                                     | 10       |
| Dráhový beh.....                                                 | 10       |
| Tipy na zaznamenávanie dráhového<br>behu.....                    | 10       |
| Virtuálny beh.....                                               | 10       |
| Kalibrácia vzdialenosti na bežiacom<br>páse.....                 | 11       |
| Zaznamenávanie aktivity behu cez<br>prekážky.....                | 11       |
| Tréning PacePro™.....                                            | 11       |
| Prevzatie plánu PacePro z aplikácie<br>Garmin Connect.....       | 11       |
| Spustenie plánu PacePro.....                                     | 12       |

|                                                                              |    |
|------------------------------------------------------------------------------|----|
| Bicyklovanie.....                                                            | 13 |
| Používanie interiérového<br>trenažéra.....                                   | 13 |
| Plávanie.....                                                                | 13 |
| Terminológia plávania.....                                                   | 13 |
| Typy záberov.....                                                            | 14 |
| Tipy týkajúce sa plaveckých aktivít..                                        | 14 |
| Automatický odpočinok a manuálny<br>odpočinok.....                           | 14 |
| Tréning s funkciou Drill Log<br>(zaznamenávanie cvičenia).....               | 15 |
| Multišport.....                                                              | 15 |
| Triatlonový tréning.....                                                     | 15 |
| Vytvorenie multišportovej aktivity....                                       | 15 |
| Aktivity v posilňovni.....                                                   | 16 |
| Zaznamenanie silového tréningu.....                                          | 16 |
| Zaznamenanie aktivity HIIT.....                                              | 17 |
| Zaznamenávanie lezeckej aktivity v<br>interiéri.....                         | 17 |
| Zimné športy.....                                                            | 18 |
| Zobrazenie vašich zjazdov.....                                               | 18 |
| Zaznamenanie aktivity na lyžiach<br>alebo snowboarde mimo<br>zjazdoviek..... | 18 |
| Vodné športy.....                                                            | 18 |
| Surfovanie.....                                                              | 18 |
| Zobrazenie spustenia vašich vodných<br>športov.....                          | 19 |
| Iné aktivity a aplikácie.....                                                | 19 |
| Applied Ballistics®.....                                                     | 19 |
| Applied Ballistics Quantum<br>Aplikácia.....                                 | 19 |
| Možnosti Applied Ballistics.....                                             | 20 |
| Rýchla úprava podmienok<br>strel'by.....                                     | 20 |
| Karta Dostrel.....                                                           | 20 |
| Prispôsobenie polí na karte<br>Cieľ.....                                     | 20 |
| Úprava zvyšovania dostrelu..                                                 | 20 |
| Nastavenie základného<br>dostrelu.....                                       | 21 |
| Karta Cieľ.....                                                              | 21 |
| Pridanie cieľa.....                                                          | 21 |
| Úprava cieľa.....                                                            | 21 |
| Zmena cieľa.....                                                             | 21 |
| Odstránenie všetkých<br>cieľov.....                                          | 21 |

|                                                           |    |                                                              |    |
|-----------------------------------------------------------|----|--------------------------------------------------------------|----|
| Nastavenie polohy cieľa pomocou GPS.....                  | 21 | Zobrazenie informácií o prílive a odlive.....                | 34 |
| Prostredie.....                                           | 22 | Nastavenie upozornenia na príliv a odliv.....                | 34 |
| Úprava prostredia.....                                    | 22 | Prispôsobenie aktivít a aplikácií.....                       | 34 |
| Povolenie Auto Update.....                                | 22 | Pridanie alebo odstránenie obľúbenej aktivity.....           | 35 |
| Profil.....                                               | 22 | Zmena poradia aktivity v zozname aplikácií.....              | 35 |
| Pridanie profilu.....                                     | 22 | Prispôsobenie obrazoviek s údajmi.....                       | 35 |
| Výber iného profilu.....                                  | 23 | Pridanie mapy do aktivity.....                               | 35 |
| Prispôsobenie obrazovky s údajmi profilu.....             | 23 | Vytvorenie vlastnej aktivity.....                            | 36 |
| Applied Ballistics Slovník termínov.....                  | 24 | Nastavenia aktivít a aplikácií.....                          | 36 |
| Hry.....                                                  | 27 | Upozornenia aktivity.....                                    | 38 |
| Používanie aplikácie Garmin GameOn™.....                  | 27 | Nastavenie upozornenia.....                                  | 39 |
| Nahrávanie manuálnej hernej aktivity.....                 | 27 | Aktivácia automatického rozpoznania lezenia.....             | 40 |
| Jumpmaster.....                                           | 28 | Nastavenia satelitu.....                                     | 40 |
| Typy skokov.....                                          | 28 | <b>Hodiny..... 41</b>                                        |    |
| Zadávanie informácií o zoskoku..                          | 28 | Nastavenie budíka.....                                       | 41 |
| Zadávanie informácií o vetre pre zoskoky HAHO a HALO..... | 29 | Úprava budíka.....                                           | 41 |
| Vynulovanie informácií o vetre.....                       | 29 | Používanie časovača odpočítavania... ..                      | 41 |
| Zadávanie informácií o vetre pre statický zoskok.....     | 29 | Pridanie upozornenia intervalu k časovaču odpočítavania..... | 42 |
| Konštantné nastavenia.....                                | 29 | Odstránenie časovača odpočítavania.....                      | 42 |
| Tréninky.....                                             | 30 | Používanie stopiek.....                                      | 43 |
| Začatie cvičenia.....                                     | 30 | Synchronizácia času s GPS.....                               | 43 |
| Trénovanie podľa cvičenia z aplikácie Garmin Connect..... | 30 | Pridanie alternatívnych časových pásiem.....                 | 43 |
| Tréning denného odporúčaného cvičenia.....                | 31 | Úprava alternatívneho časového pásma.....                    | 44 |
| Začatie intervalového cvičenia.....                       | 31 | Nastavenie časových upozornení.....                          | 44 |
| Prispôsobenie intervalového cvičenia.....                 | 31 | <b>História..... 44</b>                                      |    |
| Používanie funkcie Virtual Partner®.....                  | 32 | Využívanie histórie.....                                     | 44 |
| Nastavenie tréningového cieľa.....                        | 32 | Multišportová história.....                                  | 44 |
| Pretekanie s predchádzajúcou aktivitou.....               | 32 | Vymazanie histórie.....                                      | 45 |
| Informácie o kalendári tréningov.....                     | 33 | Osobné rekordy.....                                          | 45 |
| Adaptívne tréningové plány.....                           | 33 | Zobrazenie vašich osobných rekordov.....                     | 45 |
| Používanie aplikácie uložených položiek.....              | 33 | Obnova osobného rekordu.....                                 | 45 |
| Výpočet rozlohy oblasti.....                              | 33 | Vymazanie osobných rekordov.....                             | 45 |
|                                                           |    | Zobrazenie súhrnov dát.....                                  | 45 |
|                                                           |    | Používanie počítadla kilometrov.....                         | 46 |

## **Nastavenia oznámení a upozornení..... 46**

## **Vzhľad.....46**

|                                                      |    |
|------------------------------------------------------|----|
| Prehľad.....                                         | 46 |
| Zobrazenie prehľadov.....                            | 49 |
| Prispôsobenie slučky pohľadov.....                   | 49 |
| Vytvorenie priečinkov pohľadov.....                  | 50 |
| Body Battery.....                                    | 50 |
| Tipy pre Vylepšené Body Battery údaje.....           | 50 |
| Merania výkonu.....                                  | 51 |
| Informácie o odhadovaných hodnotách VO2 max.....     | 51 |
| Získanie odhadu hodnoty VO2 max. pre beh.....        | 52 |
| Získanie odhadu hodnoty VO2 max. pre cyklistiku..... | 52 |
| Zobrazenie vašich odhadovaných časov pretekov.....   | 52 |
| Stav variability srdcového tepu.....                 | 52 |
| Výkonnostná podmienka.....                           | 53 |
| Zobrazenie výkonnostnej podmienky.....               | 53 |
| Zobrazenie odhadu hodnoty FTP.....                   | 54 |
| Prah laktátu.....                                    | 54 |
| Tréningový stav.....                                 | 55 |
| Úrovne tréningového stavu.....                       | 55 |
| Tipy na zistenie tréningového stavu.....             | 56 |
| Aklimatizácia výkonu na teplo a nadmorskú výšku..... | 56 |
| Nárazové zaťaženie.....                              | 56 |
| Informácie o funkcii Training Effect.....            | 57 |
| Čas zotavenia.....                                   | 57 |
| Srdcový tep zotavovania.....                         | 58 |
| Pozastavenie a obnovenie tréningového stavu.....     | 58 |
| Pripravenosť na tréning.....                         | 59 |
| Tréning na preteky.....                              | 59 |
| Kalendár pretekov a primárne preteky.....            | 59 |
| Pridanie lokalít počasia.....                        | 60 |
| Ovládacie prvky.....                                 | 60 |
| Prispôsobenie ponuky ovládacích prvkov.....          | 63 |

|                                              |    |
|----------------------------------------------|----|
| Používanie baterky.....                      | 63 |
| Úprava vlastného nastavenia stroboskopu..... | 63 |
| Garmin Pay.....                              | 63 |
| Nastavenie peňaženky Garmin Pay.....         | 64 |
| Platba za nákup pomocou hodín.....           | 64 |
| Pridanie karty do peňaženky Garmin Pay.....  | 64 |
| Správa vašich kariet Garmin Pay.....         | 64 |
| Zmena prístupového kódu Garmin Pay.....      | 65 |
| Ranné hlásenie.....                          | 65 |
| Prispôsobenie rannej správy.....             | 65 |

## **Snímače a doplnky..... 65**

|                                                        |    |
|--------------------------------------------------------|----|
| Srdcový tep na zápästí.....                            | 65 |
| Nosenie hodín.....                                     | 66 |
| Tipy týkajúce sa chybných údajov o srdcovom tepe.....  | 66 |
| Nastavenia monitora srdcového tepu na zápästí.....     | 67 |
| Nastavenie upozornenia na nezvyčajný srdcový tep.....  | 67 |
| Prenos údajov srdcového tepu.....                      | 67 |
| Pulzový oxymeter.....                                  | 68 |
| Ako získať údaje z pulzového oxymetra.....             | 68 |
| Nastavenie režimu pulzového oxymetra.....              | 68 |
| Tipy v prípade chybných meraní pulzového oxymetra..... | 68 |
| Kompas.....                                            | 68 |
| Nastavenia kompasu.....                                | 69 |
| Manuálna kalibrácia kompasu.....                       | 69 |
| Nastavenie referenčného severu.....                    | 69 |
| Výškomer a barometer.....                              | 69 |
| Nastavenia výškomeru.....                              | 69 |
| Kalibrácia barometrického výškomera.....               | 70 |
| Nastavenia barometra.....                              | 70 |
| Kalibrácia barometra.....                              | 70 |
| Nastavenie upozornenia na búrku.....                   | 71 |
| Bezdrôtové snímače.....                                | 71 |

|                                                                                       |           |                                                                     |           |
|---------------------------------------------------------------------------------------|-----------|---------------------------------------------------------------------|-----------|
| Párovanie bezdrôtových snímačov..                                                     | 73        | Aktualizácia softvéru<br>prostredníctvom Garmin<br>Express .....    | 81        |
| Tempo a vzdialenosť behu na<br>príslušenstve na monitorovanie<br>srdcového tepu ..... | 73        | Manuálna synchronizácia údajov s<br>aplikáciou Garmin Connect ..... | 81        |
| Tipy pre zaznamenávanie tempa<br>a vzdialenosti behu .....                            | 73        | Funkcie Connect IQ .....                                            | 82        |
| Dynamika behu .....                                                                   | 74        | Preberanie funkcií Connect IQ .....                                 | 82        |
| Tipy pre prípad chýbajúcich údajov<br>dynamiky behu .....                             | 74        | Preberanie funkcií Connect IQ<br>pomocou počítača .....             | 82        |
| Výkon pri behu .....                                                                  | 75        | Garmin Explore™ .....                                               | 82        |
| Nastavenia výkonu pri behu .....                                                      | 75        | Aplikácia Garmin Messenger .....                                    | 83        |
| Diaľkový ovládač inReach .....                                                        | 75        | Používanie funkcie Messenger .....                                  | 83        |
| Používanie diaľkového ovládača<br>inReach .....                                       | 75        | Aplikácia Garmin Golf™ .....                                        | 84        |
| Diaľkový ovládač VIRB .....                                                           | 75        | Garmin Share .....                                                  | 84        |
| Ovládanie VIRB akčnej kamery .....                                                    | 76        | Zdieľanie údajov pomocou Garmin<br>Share .....                      | 84        |
| Ovládanie akčnej kamery VIRB<br>počas aktivity .....                                  | 76        | Prijímanie údajov pomocou Garmin<br>Share .....                     | 85        |
| Xero Nastavenia polohy lasera .....                                                   | 77        | <b>Profil používateľa .....</b>                                     | <b>85</b> |
| <b>Mapa .....</b>                                                                     | <b>77</b> | Nastavenie vášho profilu<br>používateľa .....                       | 85        |
| Posúvanie a priblíženie mapy .....                                                    | 77        | Nastavenia pohlavia .....                                           | 85        |
| Nastavenia mapy .....                                                                 | 77        | Zobrazenie kondičného veku .....                                    | 85        |
| <b>Funkcie pripojenia telefónu .....</b>                                              | <b>77</b> | Informácie o zónach srdcového tepu ..                               | 85        |
| Párovanie telefónu .....                                                              | 78        | Kondičné ciele .....                                                | 86        |
| Povolenie upozornení Bluetooth .....                                                  | 78        | Nastavenie zón srdcového tepu .....                                 | 86        |
| Zobrazenie upozornení .....                                                           | 78        | Nastavenie zón srdcového tepu<br>pomocou hodín .....                | 87        |
| Prijatie prichádzajúceho hovoru .....                                                 | 78        | Výpočty zón srdcového tepu .....                                    | 87        |
| Odpovedanie na textové správy .....                                                   | 79        | Nastavenie zón výkonu .....                                         | 87        |
| Správa upozornení .....                                                               | 79        | Automatická detekcia meraní<br>výkonu .....                         | 88        |
| Zapnutie a vypnutie upozornení na<br>pripojenie alebo odpojenie telefónu ....         | 79        | <b>Bezpečnostné a monitorovacie<br/>funkcie .....</b>               | <b>88</b> |
| Vypnutie Bluetooth pripojenia<br>telefónu .....                                       | 79        | Pridávanie kontaktov pre prípad<br>núdze .....                      | 88        |
| Aplikácie telefónu a aplikácie<br>počítača .....                                      | 79        | Pridanie kontaktov .....                                            | 89        |
| Garmin Connect .....                                                                  | 80        | Zapnutie a vypnutie funkcie rozpoznania<br>nehôd .....              | 89        |
| Používanie aplikácie Garmin<br>Connect .....                                          | 80        | Žiadosť o pomoc .....                                               | 89        |
| Aktualizácia softvéru<br>prostredníctvom aplikácie Garmin<br>Connect .....            | 80        | <b>Nastavenia položky Zdravie a zdravý<br/>životný štýl .....</b>   | <b>90</b> |
| Zlúčený stav tréningov .....                                                          | 81        | Automatický cieľ .....                                              | 90        |
| Synchronizácia aktivít a meraní<br>výkonnosti .....                                   | 81        | Používanie upozornenia na pohyb .....                               | 90        |
| Používanie funkcie Garmin Connect<br>na vašom počítači .....                          | 81        |                                                                     |           |

|                                                                 |           |                                                                                     |            |
|-----------------------------------------------------------------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| Minúty intenzívneho cvičenia.....                               | 90        | Prispôsobovanie klávesových skratiek.....                                           | 99         |
| Naberanie minút intenzívneho cvičenia.....                      | 91        | Zmena merných jednotiek.....                                                        | 99         |
| Sledovanie spánku.....                                          | 91        | Zobrazenie informácií o zariadení.....                                              | 100        |
| Používanie automatického sledovania spánku.....                 | 91        | Zobrazenie elektronického štítku s informáciami o predpisoch a ich dodržiavaní..... | 100        |
| <b>Navigácia.....</b>                                           | <b>91</b> | <b>Informácie o zariadení.....</b>                                                  | <b>100</b> |
| Zobrazenie a úprava vašich uložených polôh.....                 | 91        | Nabíjanie hodín.....                                                                | 100        |
| Uloženie polohy duálnej súradnicovej siete.....                 | 91        | Solárne nabíjanie.....                                                              | 100        |
| Nastavenie referenčného bodu.....                               | 92        | Tipy pre solárne nabíjanie.....                                                     | 101        |
| Navigovanie do cieľa.....                                       | 92        | Technické údaje.....                                                                | 101        |
| Navigácia k počiatočnému bodu počas aktivity.....               | 92        | Informácie o výdrži batérie.....                                                    | 101        |
| Navigácia s funkciou Ukázať a ísť....                           | 93        | Starostlivosť o zariadenie.....                                                     | 102        |
| Označenie a spustenie navigácie k polohe „muža cez palubu“..... | 93        | Čistenie hodín.....                                                                 | 103        |
| Zastavenie navigácie.....                                       | 93        | Výmena remienka osky s pružinou....                                                 | 104        |
| Dráhy.....                                                      | 93        | <b>Riešenie problémov.....</b>                                                      | <b>105</b> |
| Vytvorenie a sledovanie dráhy na vašom zariadení.....           | 94        | Aktualizácie produktov.....                                                         | 105        |
| Vytvorenie dráhy v aplikácii Garmin Connect.....                | 94        | Ako získať ďalšie informácie.....                                                   | 105        |
| Odoslanie dráhy do vášho zariadenia.....                        | 94        | Moje zariadenie je v nesprávnom jazyku.....                                         | 105        |
| Zobrazenie alebo úprava podrobností o dráhe.....                | 95        | Je môj telefón kompatibilný s mojimi hodinkami?.....                                | 105        |
| Premietnutie zemepisného bodu.....                              | 95        | Môj telefón sa nepripojí k hodinkám.....                                            | 105        |
| Nastavenia navigácie.....                                       | 95        | Hodinky nezobrazujú správny čas.....                                                | 106        |
| Prispôsobenie obrazoviek s navigačnými údajmi.....              | 95        | Môžem s hodinkami použiť snímač Bluetooth?.....                                     | 106        |
| Nastavenia kurzu.....                                           | 96        | Reštartovanie hodín.....                                                            | 106        |
| Nastavenie navigačných upozornení.....                          | 96        | Obnovenie všetkých predvolených nastavení.....                                      | 106        |
| <b>Nastavenia správcu napájania.....</b>                        | <b>96</b> | Tipy na maximalizáciu výdrže batérie.....                                           | 107        |
| Prispôsobenie funkcie šetriča batérie.....                      | 96        | Vyhľadanie satelitných signálov.....                                                | 107        |
| Zmena režimu napájania.....                                     | 97        | Zlepšenie príjmu satelitného signálu GPS.....                                       | 107        |
| Prispôsobenie režimov napájania.....                            | 97        | Hodnota teploty aktivity nie je presná.....                                         | 107        |
| Obnovenie režimu napájania.....                                 | 97        | Sledovanie aktivity.....                                                            | 107        |
| <b>Nastavenia systému.....</b>                                  | <b>98</b> | Počet krokov prejdenných za deň sa nezobrazuje.....                                 | 108        |
| Nastavenia času.....                                            | 98        | Môj krokomer sa javí nepresný.....                                                  | 108        |
| Zmena nastavení obrazovky.....                                  | 99        | Počty krokov na hodinkách a v mojom účte Garmin Connect sa nezhodujú.....           | 108        |
| Prispôsobenie režimu spánku.....                                | 99        | Súčet prejdenných poschodí je podľa všetkého nepresný.....                          | 108        |

## **Príloha..... 109**

|                                                             |     |
|-------------------------------------------------------------|-----|
| Dátové polia .....                                          | 109 |
| Farebné zóny a hodnoty dynamiky<br>behu .....               | 122 |
| Údaje o pomere doby kontaktu<br>so zemou .....              | 122 |
| Údaje o vertikálnej oscilácii<br>a vertikálnom pomere ..... | 123 |
| Štandardná klasifikácia na základe<br>hodnoty VO2 Max ..... | 123 |
| Hodnoty FTP .....                                           | 124 |
| Veľkosť a obvod kolesa .....                                | 124 |
| Definície symbolov .....                                    | 124 |

# 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.

## Začíname

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

- 1 Podržte **CTRL** pre zapnutie hodínok (*Tlačidlá, strana 1*).
- 2 Podľa pokynov na obrazovke dokončite úvodné nastavenie.  
Počas úvodného nastavenia môžete svoj telefón spárovať s hodinkami, aby ste dostávali upozornenia, synchronizovali svoje aktivity a ďalšie (*Párovanie telefónu, strana 78*).
- 3 Nabite hodinky (*Nabíjanie hodínok, strana 100*).
- 4 Vyhľadajte aktualizácie softvéru (*Nastavenia systému, strana 98*).  
Ak chcete, aby vám hodinky slúžili čo najlepšie, musíte aktualizovať ich softvér. Aktualizácie softvéru obsahujú zmeny a vylepšenia súkromia, bezpečnosti a funkcií.
- 5 Spustite aktivitu (*Spustenie aktivity, strana 4*).

## Tlačidlá



|                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|--------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ①<br>LIGHT<br>CTRL | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Stlačením zapnete zariadenie.</li> <li>• Stlačením sa rozsvieti obrazovka.</li> <li>• Rýchlym dvojitým stlačením zapnete alebo vypnete baterku (<i>Používanie baterky, strana 63</i>).</li> <li>• Podržaním na dve sekundy zobrazíte ponuku ovládacích prvkov (<i>Ovládacie prvky, strana 60</i>).</li> <li>• Podržte na päť sekúnd a požiadajte o pomoc (<i>Žiadosť o pomoc, strana 89</i>).</li> </ul>                                                                                |
| ②<br>UP<br>MENU    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Na úvodnej obrazovke hodín stlačením zobrazíte centrum oznámení.</li> <li>• Stlačením sa posúvate cez ponuky alebo obrazovky s údajmi.</li> <li>• Na úvodnej obrazovke hodín podržaním získate prístup do hlavnej ponuky.</li> <li>• Podržaním získate prístup ku kontextovej ponuke, ak je v danej časti používateľského rozhrania dostupná.</li> </ul>                                                                                                                                |
| ③<br>DOWN<br>ABC   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Na úvodnej obrazovke hodín budete stláčaním prechádzať cez zoznam prehľadov (<i>Zobrazenie prehľadov, strana 49</i>).</li> <li>• Stlačením sa posúvate cez ponuky alebo obrazovky s údajmi.</li> <li>• Podržaním zobrazíte obrazovku výškomera, barometra a kompasu (ABC).</li> </ul>                                                                                                                                                                                                   |
| ④<br>GPS           | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Stlačením zvolíte možnosť v ponuke.</li> <li>• Na úvodnej obrazovke hodín stlačením otvoríte ponuku aplikácií a aktivít (<i>Aktivity a aplikácie, strana 3</i>).</li> <li>• Stlačením zobrazíte zoznam aktivít a spustíte alebo zastavíte aktivitu (<i>Spustenie aktivity, strana 4</i>).</li> <li>• Podržaním zobrazíte súradnice GPS a uložíte svoju polohu.</li> </ul> <p><b>POZNÁMKA:</b> v modeloch Instinct 3 Solar - Tactical Edition podržaním uložíte polohu Súradnice 2x.</p> |
| ⑤<br>BACK<br>SET   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Stlačením sa vrátite na predchádzajúcu obrazovku.</li> <li>• Počas aktivity stlačením zaznamenáte kolo, odpočinok alebo prejdete na ďalší krok cvičenia.</li> <li>• Podržaním zobrazíte ponuku hodín (<i>Hodiny, strana 41</i>).</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                             |

## Vymazanie údajov používateľa pomocou funkcie Kill Switch

**POZNÁMKA:** táto funkcia je k dispozícii len v modeloch Instinct 3 Solar - Tactical Edition.

Funkcia Kill Switch slúži na rýchle odstránenie všetkých uložených údajov používateľa a obnovenie všetkých nastavení na predvolené výrobné hodnoty.

Podržte tlačidlá **BACK** a **CTRL**.

**TIP:** na zrušenie funkcie Kill Switch možno stlačiť akékoľvek tlačidlo počas 10-sekundového odpočítavania času.

Po 10 sekundách hodinky vymažú všetky používateľom zadané údaje.

## Prispôsobenie vzhľadu hodín

Môžete si prispôbiť informácie a zobrazovanie vzhľadu hodín alebo aktivovať nainštalovaný vzhľad hodín Connect IQ™ (*Funkcie Connect IQ, strana 82*).

- 1 Na úvodnej obrazovke hodín podržte tlačidlo **MENU**.
- 2 Vyberte položku **Obrázok pozadia**.
- 3 Stláčaním tlačidla **UP** alebo **DOWN** si môžete prezrieť možnosti vzhľadu hodín.
- 4 Ak chcete vytvoriť vlastný vzhľad hodín, vyberte položku **Pridať**.
- 5 Prejdite na vzhľad hodín a stlačte tlačidlo **GPS**.
- 6 Vyberte jednu z možností:
  - Vzhľad hodín aktivujete výberom položky **Použiť**.
  - Ak chcete prispôbiť údaje, ktoré zobrazuje vzhľad hodín, vyberte položku **Údaje**.
  - Ak chcete prispôbiť farbu pozadia vzhľadu hodín, stlačte tlačidlo **Farba**.

## Aktivity a aplikácie

Hodinky môžete používať pri interiérových, exteriérových, atletických a fitness aktivitách. Keď spustíte aktivitu, hodinky zobrazujú a zaznamenávajú údaje snímača. Môžete si vytvoriť vlastné aktivity alebo nové aktivity na základe predvolených aktivít ([Vytvorenie vlastnej aktivity, strana 36](#)). 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 ([Funkcie Connect IQ, strana 82](#)).

Ďalšie informácie o presnosti sledovania aktivity a metrík na sledovanie zdravotného stavu nájdete na stránke [garmin.com/ataccuracy](http://garmin.com/ataccuracy).

### Zoznam aktivít a aplikácií

Na úvodnej obrazovke hodínok stlačte tlačidlo GPS a tlačidlo DOWN a prechádzajte zoznamom aktivít a aplikácií. Zoznam vašich obľúbených aktivít sa zobrazuje v hornej časti zoznamu ([Prispôbenie aktivít a aplikácií, strana 34](#)).

**POZNÁMKA:** niektoré aktivity sa zobrazujú vo viacerých kategóriách. Niektoré aktivity sú k dispozícii len v hodinkách Instinct 3 Solar - Tactical Edition.

| Kategória       | Aktivity                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Exteriér        | Jazda na koni, Bouldering, Lezenie, Disc Golf, Expedícia, Rybolov, Golf, Turistika, Jazda na koni, Lov, Inline korčuľ., Chôdza s batohom, Chôdza                                                                                                                                                                                |
| Beh             | Krytá dráha, Beh, Dráhový beh, Cezpoľný beh, Bežiaci pás, Prekážkové preteky, Virtuálny beh                                                                                                                                                                                                                                     |
| Bicyklovanie    | Bicyklovanie, Na bicykli, Bicyklovanie v interiéri, Cyklovýlet, BMX, Cyklokros, Bicykel eBike, eMTB, Gravel Bike, Horský bicykel, Cestný Bike                                                                                                                                                                                   |
| Plávanie        | Otvorená voda, Pl. v bazéne, Swimrun, Triatlon                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Telocvičňa      | Boxovanie, Kardio, Lezenie vnútri, Eliptický trenažér, Stúpanie po schodoch, HIIT, Skák. cez šv., Zmiešané bojové umenia, Pilates, Veslovanie na trenažéri, Stepper, Sila, Chôdza v interiéri, Jóga                                                                                                                             |
| Zimné športy    | Voľné lyžovanie, Backcountry Snowboard, Klzisko, Lyžovanie, Snowboard, Snežnice, Bežky - klasika, Bežky - korčuľov.                                                                                                                                                                                                             |
| Vodné športy    | Loď, Kajak, Kiteboarding, Veslovanie, Dýchacia trubica, Pádlovanie na surfovej doske, Surf, Tubing, Wakeboarding, Wakesurfing, Vodné lyže, Divoká voda, Windsurfing                                                                                                                                                             |
| Tímové športy   | Americký futbal, Bejzbal, Basketbal, Kriket, Pozem. hokej, Ľadový hokej, Lakros, Rugby, Futbal, Softbal, Volejbal, Lietajúci tanier Ultimate                                                                                                                                                                                    |
| Raketové športy | Bedminton, Padel, Pickleball, Platformový tenis, Raketbal, Squash, Stolný tenis, Tenis                                                                                                                                                                                                                                          |
| Motorové športy | ATV, Motokros, Motocykel, Vyhľ. jazda, Snežný skúter                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Iné             | Dýchanie, Hry, Jumpmaster, Navigovať, Iné, Taktický, Sledovať ma                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Aplikácie       | ABC, Applied Ballistics, Výpočet plochy, Vys. srdc. tep, Kalendár, Hodiny, Garmin Share, Health Snapshot™, História, Messenger, Fáza mesiaca, Ovládanie hudby, Upozornenia, Premietnuť ZB, Pulzový oxymeter, Referenčný bod, Uložené, Nastavenia, Časovač etapy, VÝCH./ZÁP. SLNKA, Prílív a odliv, Peňaženka, Počasie, Tréningy |

## Spustenie aktivity

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

- 1 Na úvodnej obrazovke hodiniek stlačte tlačidlo **GPS**.
- 2 Ak aktivitu spúšťate prvýkrát, vyberte začiarkávacie políčko vedľa každej aktivity, ktorú chcete pridať medzi obľúbené, a vyberte **Hotovo**.
- 3 Vyberte jednu z možností:
  - Vyberte aktivitu spomedzi obľúbených.
  - Vyberte  a vyberte aktivitu z rozšíreného zoznamu aktivít.
- 4 Ak je na aktivitu potrebný signál GPS, vyjdite na voľné priestranstvo s priamym výhľadom na oblohu a počkajte, kým budú hodinky pripravené.  
Hodinky sú pripravené, keď zaznamená váš tep, zachytí signál GPS (ak sa vyžaduje) a pripojí sa k bezdrôtovým snímačom (ak sa vyžaduje).
- 5 Stlačením tlačidla **GPS** spustíte časovač aktivity.  
Hodinky zaznamenávajú údaje o aktivite iba vtedy, keď je spustený časovač aktivít.

## Tipy na zaznamenávanie aktivít

- Pred začiatkom aktivity hodinky nabite (*Nabíjanie hodiniek, strana 100*).
- Stlačením tlačidla **SET** zaznamenáte okruhy, začnete novú sériu alebo pozíciu alebo prejdete na ďalší tréningový krok.
- Stlačením položky **UP** alebo **DOWN** zobrazíte ďalšie obrazovky s údajmi.
- Podržte tlačidlo **MENU** a vyberte položku **Výkonný režim**, ak chcete použiť režim napájania na predĺženie životnosti batérie (*Prispôbenie režimov napájania, strana 97*).

## Zastavenie aktivity

- 1 Stlačte tlačidlo **GPS**.
  - 2 Vyberte jednu z možností:
    - Ak chcete obnoviť aktivitu, vyberte položku **Pokračovať**.
    - Ak chcete uložiť aktivitu a zobrazíť podrobnosti, vyberte položku **Uložiť**, stlačte tlačidlo **GPS** a vyberte požadovanú možnosť.
    - Ak chcete prerušiť aktivitu a vrátiť sa k nej neskôr, vyberte položku **Obnoviť neskôr**.
    - Ak chcete označiť okruh, vyberte položku, vyberte položku **Okruh**.  
Výberom možnosti  zrušíte okruh pre určité aktivity.
    - Ak sa chcete späť navigovať k počiatočnému bodu aktivity po celej dĺžke cesty, ktorú ste prešli, vyberte položku **Späť na Štart > TracBack**.  
**POZNÁMKA:** táto funkcia je k dispozícii len na aktivity, ktoré používajú GPS.
    - Ak sa chcete späť navigovať k počiatočnému bodu aktivity najpriamejšou cestou, vyberte položku **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 (*Srdcový tep zotavovania, strana 58*).
    - Aktivitu odstránite výberom položky **Odhodiť**.
- POZNÁMKA:** po zastavení aktivity ju hodinky po 30 minútach automaticky uložia.

## Outdoor activity

### Golf

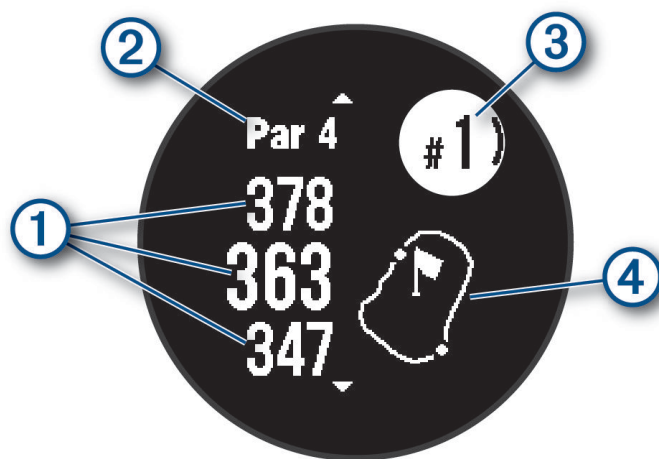
#### Hranie golfu

Pred prvou hrou na novom ihrisku je potrebné prevziať toto ihrisko z aplikácie Garmin Connect ([Garmin Connect](#), [strana 80](#)). Ihriská prevzaté z aplikácie Garmin Connect sa aktualizujú automaticky.

Pred začiatkom golfovej hry je potrebné hodinky nabiť ([Nabíjanie hodínok](#), [strana 100](#)).

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

Zobrazí sa obrazovka s informáciami o jamkách.



|   |                                                          |
|---|----------------------------------------------------------|
| ① | Vzdialenosť k prednej, prostrednej a zadnej časti greenu |
| ② | Par jamky                                                |
| ③ | Aktuálne číslo jamky                                     |
| ④ | Mapa greenu                                              |

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

- 7 Vyberte možnosť:
  - Ak chcete zobraziť polohu a vzdialenosť k oblúku, prípadne k prednej alebo zadnej časti prekážky, stlačte tlačidlo **UP** alebo **DOWN**.
  - Ak chcete otvoriť ponuku Golf, tlačte tlačidlo **GPS** ([Ponuka Golf](#), [strana 6](#)).

## Ponuka Golf

Ak chcete počas kola otvoriť ďalšie funkcie v ponuke Golf, môžete stlačiť tlačidlo GPS.

**Ukončiť okruh:** ukončí aktuálne kolo.

**Pozastaviť kolo:** slúži na pozastavenie aktuálneho kola. Kolo môžete kedykoľvek obnoviť spustením aktivity Golf.

**Zmeniť jamku:** umožňuje vám manuálne zmeniť jamku.

**Presunúť zástavku:** umožňuje vám presunúť polohu jamky, aby ste získali presnejšie meranie vzdialenosti (*Posunutie vlajky, strana 7*).

**Zmeranie odpalu:** zobrazuje vzdialenosť predchádzajúceho odpalu zaznamenaného pomocou funkcie Garmin AutoShot™ (*Zobrazenie meraných odpalov, strana 7*). Odpal môžete zaznamenať aj manuálne (*Manuálne meranie odpalu, strana 7*).

**Skóre karta:** otvára skóre kartu pre kolo (*Zaznamenávanie skóre, strana 7*).

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

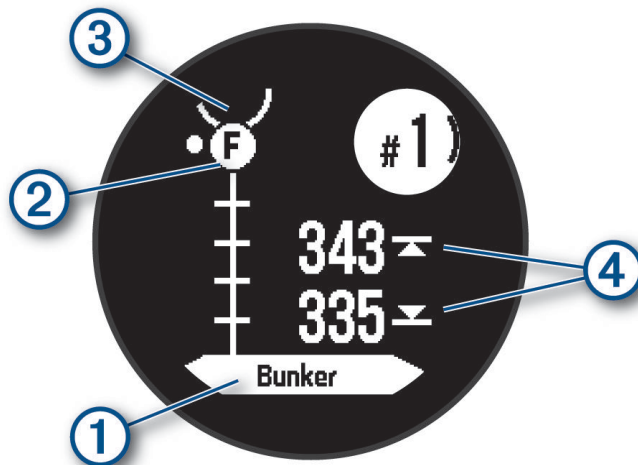
**Štatistiky palice:** zobrazuje vaše štatistiky s každou golfovou palicou, ako sú napríklad informácie o vzdialenosti a presnosti. Zobrazí sa po spárovaní snímačov Approach® CT10.

**Nastavenia:** umožňuje vám prispôsobiť nastavenia golfových aktivít (*Nastavenia aktivít a aplikácií, strana 36*).

## Zobrazenie prekážok

Môžete zobraziť vzdialenosti k prekážkam pozdĺž fairway pre jamky s parom 4 a 5. Prekážky ovplyvňujúce úder sú zobrazované samostatne alebo v skupinách, čo vám pomôže lepšie určiť vzdialenosť k oblúku a dolet loptičky.

1 Na obrazovke s informáciami o jamke stlačte tlačidlo **UP** alebo **DOWN** pre zobrazenie informácií o prekážke.



- Na obrazovke bude uvedený typ prekážky ①.
  - Prekážky ② sú označené písmenom, ktoré znamená poradie prekážok na jamku, a zobrazujú sa pod greenom v približných polohách vzhľadom na fervej.
  - Green je zobrazený ako polkruh ③ v hornej časti obrazovky.
  - Na obrazovke sa zobrazí vzdialenosť k prednému a zadnému okraju ④ najbližšej prekážky.
- 2 Stlačením tlačidla **UP** alebo **DOWN** zobrazíte ďalšie prekážky na aktuálnej jamke.

## Posunutie vlajky

Môžete priblížiť pohľad na green a posunúť polohu jamky.

- 1 Na obrazovke s informáciami o jamkách stlačte tlačidlo **GPS**.
- 2 Vyberte možnosť **Presunúť zástavku**.
- 3 Ak chcete posunúť polohu jamky, stláčajte tlačidlá **UP** alebo **DOWN**.
- 4 Stlačte tlačidlo **GPS**.

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

## Zmena jamky

Jamky môžete zmeniť manuálne na obrazovke zobrazenia jamiek.

- 1 Pri hraní golfu stlačte tlačidlo **GPS**.
- 2 Vyberte položku **Zmeniť jamku**.
- 3 Vyberte jamku.

## Zobrazenie meraných odpalov

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

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

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

- 1 Pri hraní golfu stlačte tlačidlo **GPS**.
- 2 Vyberte položku **Zmeranie odpalu**.  
Zobrazí sa posledná vzdialenosť odpalu.  
**POZNÁMKA:** vzdialenosť sa automaticky obnoví, keď znova odpálite loptičku, pri putte na green alebo pri presune k ďalšej jamke.
- 3 Stlačte tlačidlo **DOWN**.
- 4 Vyberte položku **Predch. odpálenia** a pozrite si všetky zaznamenané vzdialenosti odpalov.

## Manuálne meranie odpalu

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

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

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

## Zaznamenávanie skóre

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

## Zapnutie sledovania štatistík

Funkcia Sledovanie štatistík aktivuje sledovanie podrobných štatistík počas hrania golfu.

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

### Záznam štatistík

Skôr než začnete zaznamenávať štatistiky, musíte zapnúť sledovanie štatistík ([Nastavenia aktivít a aplikácií, strana 36](#)).

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

## Zaznamenanie boulderingovej aktivity

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

- 1 Na obrazovke vzhľaduhodín stlačte tlačidlo **GPS**.
- 2 Vyberte položky **Bouldering**.
- 3 Vyberte systém hodnotenia.  
**POZNÁMKA:** pri najbližšom začatí boulderingovej aktivity použijú hodinky tento systém hodnotenia. Systém môžete zmeniť, keď podržíte **MENU**, vyberiete nastavenia aktivity a vyberiete položku **Systém hodnotenia**.
- 4 Vyberte úroveň náročnosti pre trasu.
- 5 Stlačením **GPS** spustíte časovač trasy.
- 6 Začnite prvú trasu.
- 7 Stlačením **SET** trasu ukončíte.
- 8 Vyberte jednu z možností:
  - Ak chcete uložiť úspešnú trasu, vyberte položku **Dokončené**.
  - Ak chcete uložiť neúspešnú trasu, vyberte položku **Vykonané pokusy**.
  - Ak chcete trasu odstrániť, vyberte položku **Odhodiť**.
- 9 Keď oddych skončí, stlačte **SET** a začnite novú trasu.
- 10 Tento postup opakujte pre každú trasu až do ukončenia aktivity.
- 11 Po poslednej trase stlačte **GPS** na zastavenie časovača trasy.
- 12 Vyberte položku **Uložiť**.

## Spustenie expedície

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

- 1 Na obrazovke vzhľaduhodín stlačte tlačidlo **GPS**.
- 2 Vyberte položky **Expedícia**.
- 3 Stlačením tlačidla **GPS** spustíte časovač aktivity.  
Zariadenie prejde do režimu nízkej spotreby a zbiera body trasy GPS raz za hodinu. Aby sa maximalizovala životnosť batérie, zariadenie vypne všetky snímače a príslušenstvo vrátane pripojenia k vášmu smartfónu.

## Manuálne zaznamenávanie bodu na trase

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

- 1 Počas expedície stlačte tlačidlo **GPS**.
- 2 Vyberte položku **Pridať bod**.

## Zobrazenie bodov na trase

- 1 Počas expedície stlačte tlačidlo **GPS**.
- 2 Vyberte položku **Zobraziť body**.
- 3 Zo zoznamu vyberte bod na trase.
- 4 Vyberte jednu z možností:
  - Ak chcete spustiť navigáciu k danému bodu na trase, vyberte položku **Prejsť na**.
  - Ak chcete zobraziť podrobné informácie o bode na trase, vyberte položku **Podrobnosti**.

## Rybolov

- 1 Na obrazovke vzhľadu hodín stlačte tlačidlo **GPS**.
- 2 Vyberte položku **Rybolov**.
- 3 Stlačte **GPS**.
- 4 Stlačte **GPS** a vyberte možnosť:
  - Ak chcete k počtu rýb pridať nový úlovok a uložiť polohu, vyberte možnosť **Záznam úlovku**.
  - Ak chcete uložiť aktuálnu polohu, vyberte možnosť **Uložiť polohu**.
  - Ak chcete nastaviť intervalový časovač, čas konca alebo pripomienku na čas konca pre konkrétnu aktivitu, vyberte možnosť **Časov. rybolovu**.
  - Ak chcete prejsť späť na začiatkový bod vašej aktivity, vyberte položku **Späť na Štart** a vyberte požadovanú možnosť.
  - Ak chcete zobraziť vaše uložené polohy, vyberte možnosť **Uložené polohy**.
  - Na navigovanie do cieľa vyberte položku **Navigácia** a vyberte jednu z možností.
  - Na úpravu nastavení aktivity vyberte položku **Nastavenia** a vyberte jednu z možností (*Nastavenia aktivít a aplikácií, strana 36*).
- 5 Po dokončení kola stlačte **GPS** a vyberte položku **Ukončiť rybolov**.

## Lov

Môžete si uložiť polohy súvisiace s lovom a zobraziť mapu uložených polôh. Zariadenie používa počas lovu režim GNSS, ktorý šetrí batériu.

- 1 Na obrazovke vzhľadu hodín stlačte tlačidlo **GPS**.
- 2 Vyberte položku **Lov**.
- 3 Stlačte **GPS** a vyberte položku **Začať lov**.
- 4 Stlačte **GPS** a vyberte jednu z možností:
  - Ak chcete prejsť späť na začiatkový bod vašej aktivity, vyberte položku **Späť na Štart** a vyberte požadovanú možnosť.
  - Ak chcete uložiť aktuálnu polohu, vyberte možnosť **Uložiť polohu**.
  - Ak chcete zobraziť polohy uložené počas lovu, vyberte možnosť **Miesta lovu**.
  - Ak chcete zobraziť všetky predchádzajúce uložené polohy, vyberte možnosť **Uložené polohy**.
  - Na navigovanie do cieľa vyberte položku **Navigácia** a vyberte jednu z možností.
- 5 Po dokončení lovu stlačte **GPS** a vyberte možnosť **Ukončiť lov**.

## Behanie

### Dráhový beh

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

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

- 1 Postavte sa na outdoorovú trať.
- 2 Na ciferníku hodín stlačte tlačidlo **GPS**.
- 3 Vyberte položku **Dráhový beh**.
- 4 Čakajte, kým hodinky nájdu satelity.
- 5 Ak bežíte v dráhe 1, prejdite na krok 11.
- 6 Stlačte tlačidlo **MENU**.
- 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 **GPS**.
- 12 Bežte okolo trate.
- 13 Po dokončení aktivity stlačte tlačidlo **GPS** a vyberte položku **Uložiť**.

### Tipy na zaznamenávanie dráhového behu

- Pred začatím dráhového behu počkajte, kým hodinky prijmu satelitné signály.
- Počas prvého behu na neznámej trati zabehnite štyri okruhy, aby ste si kalibrovali vzdialenosť trate. Okruh by ste mali dobehnúť mierne za svoj východiskový bod.
- Každý okruh bežte v tej istej dráhe.  
**POZNÁMKA:** predvolená vzdialenosť Auto Lap® je 1 600 m alebo 4 okruhy okolo trate.
- Ak bežíte v inej dráhe ako je dráha 1, nastavte číslo dráhy v nastaveniach aktivity.

### Virtuálny beh

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

- 1 Na obrazovke vzhľadu hodín stlačte tlačidlo **GPS**.
- 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 **GPS** spustíte časovač aktivity.
- 6 Po dokončení aktivity stlačte tlačidlo **GPS** a vyberte položku **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 2,4 km (1,5 míle). Ak používate rôzne bežiacie pásy, môžete manuálne kalibrovať vzdialenosť pre každý z nich po každom behu.

- 1 Začnite aktivitu na bežiacom páse ([Spustenie aktivity, strana 4](#)).
- 2 Bežte na bežiacom páse, až pokým hodinky nezaznamenajú najmenej 2,4 km (1,5 mi.).
- 3 Po dokončení aktivity stlačte tlačidlo **GPS**, 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 **Kalibr. a uložiť** > .
- 5 Skontrolujte prejdenu vzdialenosť na displeji bežiaceho pásu a zadajte vzdialenosť do hodínok.

## Zaznamenávanie aktivity behu cez prekážky

Keď sa zúčastníte pretekov behu cez prekážky, môžete využiť aktivitu Prekážkové preteky na zaznamenávanie času pri každej prekážke a času prebehu medzi prekážkami.

- 1 Na obrazovke vzhľadu hodínok stlačte tlačidlo **GPS**.
- 2 Vyberte položky **Prekážkové preteky**.
- 3 Stlačením tlačidla **GPS** spustíte časovač aktivity.
- 4 Stlačte **SET** na manuálne označenie začiatku a konca každej prekážky.

**POZNÁMKA:** môžete nakonfigurovať nastavenie pre **Sledovanie prekážok** a uložiť polohu prekážok od prvého okruhu dráhy. Pri opakujúcich sa okruhoch dráhy hodinky používajú uložené polohy a prepínajú tak medzi prekážkou a bežeckým intervalom.
- 5 Po dokončení aktivity stlačte tlačidlo **GPS** a vyberte položku **Uložiť**.

## 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

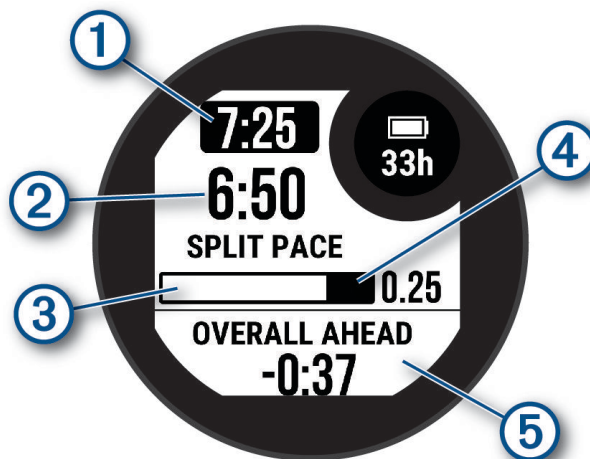
Ak chcete prevziať plán PacePro z aplikácie Garmin Connect, musíte mať vytvorený účet Garmin Connect ([Garmin Connect, strana 80](#)).

- 1 Vyberte jednu z možností:
  - Otvorte aplikáciu Garmin Connect a vyberte položku **•••**.
  - Prejdite na stránku [connect.garmin.com](https://connect.garmin.com).
- 2 Vyberte možnosti **Tréning a plánovanie** > **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 Na obrazovke vzhľadu hodín stlačte tlačidlo **GPS**.
  - 2 Vyberte outdoorovú bežeckú aktivitu.
  - 3 Podržte tlačidlo **MENU**.
  - 4 Vyberte položku **Tréning > Plány PacePro**.
  - 5 Vyberte niektorý plán.
  - 6 Stlačte tlačidlo **GPS**.
- TIP:** pred prijatím plánu PacePro môžete zobrazíť čiastkové úseky, graf nadmorskej výšky a mapu.
- 7 Výberom položky **Prijat' plán** spustíte plán.
  - 8 V prípade potreby vyberte položku ☒ na zapnutie navigácie dráhou.
  - 9 Stlačením tlačidla **GPS** spustíte časovač aktivity.



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

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

## Bicyklovanie

### Používanie interiérového trenažéra

Skôr ako budete môcť používať kompatibilný interiérový trenažéra musíte trenažér spárovať s hodinkami pomocou technológie ANT+® ([Párovanie bezdrôtových snímačov, strana 73](#)).

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

- 1 Na obrazovke vzhľadu hodín stlačte tlačidlo **GPS**.
- 2 Vyberte položku **Bicyklovanie v interiéri**.
- 3 Podržte **MENU**.
- 4 Vyberte položku **Možnosti intelig. trenažéra**.
- 5 Vyberte jednu z možností:
  - Vyberte položku **Voľná jazda**, ak chcete jazdiť.
  - Výberom položky **Podľa cvičenia** budete sledovať uložené cvičenie ([Tréningy, strana 30](#)).
  - Výberom položky **Podľa trasy** budete sledovať uloženú dráhu ([Dráhy, strana 93](#)).
  - Výberom položky **Nastaviť výkon** nastavíte hodnotu cieľového výkonu.
  - Výberom položky **Nastavte stupeň záťaž** nastavíte hodnotu simulovaného sklonu.
  - Výberom položky **Nastavte odpor** nastavíte silu odporu trenažéra.
- 6 Stlačením **GPS** spustíte časovač aktivity.

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

## 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.

### 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.

## Typy záberov

Zisťovanie typu záberov je k dispozícii len pri plávaní v bazéne. Typ záberu sa zistí na konci dĺžky. Typy záberov sa zobrazujú v histórii plávania a na vašom účte Garmin Connect. Typ záberu si tiež môžete zvoliť ako vlastné údajové pole (*Prispôbenie obrazoviek s údajmi, strana 35*).

|          |                                                                                                                                  |
|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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 ( <i>Tréning s funkciou Drill Log (zaznamenávanie cvičenia), strana 15</i> ) |

## Tipy týkajúce sa plaveckých aktivít

- Ak chcete zaznamenať interval počas plávania na otvorenej vodnej ploche, stlačte tlačidlo **SET**.
- 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 tlačidlo **MENU**, vyberiete nastavenia aktivity a vyberiete položku **Veľkosť bazéna**.
- Na dosiahnutie presných výsledkov zaplávjajte celú dĺžku bazéna a použite jeden typ záberu pre celú dĺžku. Pri odpočinku stopky pozastavte aktivitu.
- Stlačením tlačidla **SET** zaznamenajte odpočinok počas plávania v bazéne (*Automatický odpočinok a manuálny odpočinok, strana 14*).  
Hodinky automaticky zaznamenajú intervaly a dĺžky v rámci plávania v bazéne.
- Aby ste hodinkám 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 (*Tréning s funkciou Drill Log (zaznamenávanie cvičenia), strana 15*).

## 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 (*Nastavenia aktivít a aplikácií, strana 36*).

**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 SET.

## Tréning s funkciou Drill Log (zaznamenávanie cvičenia)

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

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

## Multišport

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

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

### Triatlonový tréning

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

- 1 Na obrazovke vzhľadu hodín stlačte tlačidlo **GPS**.
- 2 Vyberte položku **Triatlon**.
- 3 Stlačením tlačidla **GPS** spustíte časovač aktivity.
- 4 Stlačte tlačidlo **SET** 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 **SET** a zmeňte šport.
- 5 Po dokončení aktivity stlačte tlačidlo **GPS** a vyberte položku **Uložiť**.

### Vytvorenie multišportovej aktivity

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

## Aktivity v posilňovni

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 ([Nastavenia aktivít a aplikácií, strana 36](#)) 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.

## Zaznamenanie silového tréningu

Počas silového tréningu môžete zaznamenávať série. Séria znamená niekoľko opakovaní rovnakého pohybu.

- 1 Na obrazovke vzhľadu hodínok stlačte tlačidlo **GPS**.
- 2 Vyberte položku **Sila**.
- 3 Vyberte cvičenie ([Tréning podľa cvičenia z aplikácie Garmin Connect, strana 30](#)).
- 4 Ak chcete zobrazíť kroky cvičenia (voliteľné), vyberte položku **Podrobnosti**.
- 5 Vyberte položku .
- 6 Časovač série spustíte stlačením tlačidla **GPS**, a výberom možnosti **Začať tréning**.
- 7 Spustíte prvú sériu.

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

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

- 8 Stlačením tlačidla **SET** dokončíte sériu a prejdite na ďalšie cvičenie, ak je k dispozícii.  
Hodinky zobrazia celkový počet opakovaní v sérii. Po niekoľkých sekundách sa zobrazí časovač oddychu.
- 9 V prípade potreby stlačte tlačidlo **UP** alebo **DOWN** a upravte počet opakovaní.  
**TIP:** môžete tiež pridať váhu použítu pre danú sériu.
- 10 Keď oddych skončí, stlačte tlačidlo **SET** a začnite novú sériu.
- 11 Opakujte pre každú sériu silového tréningu, až kým nedokončíte aktivitu.
- 12 Po poslednej sérii stlačte tlačidlo **GPS** a vyberte možnosť **Zastaviť cvičenie**, čím zastavíte časovač série.
- 13 Vyberte položku **Uložiť**.

## Zaznamenanie aktivity HIIT

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

- 1 Na obrazovke vzhľad hodínok stlačte tlačidlo **GPS**.
- 2 Vyberte položky **HIIT**.
- 3 Vyberte jednu z možností:
  - Výberom možnosti **Voľne** zaznamenáte otvorenú, neštruktúrovanú aktivitu HIIT.
  - Výberom možnosti **Časovače HIIT > AMRAP** zaznamenáte čo najviac kôl počas stanoveného časového obdobia.
  - Výberom možnosti **Časovače HIIT > EMOM** zaznamenáte stanovený počet pohybov každú minútu po minúte.
  - Výberom možnosti **Časovače HIIT > Tabata** budete striedať 20-sekundové intervaly maximálnej námahy s 10 sekundami odpočinku.
  - Výberom možnosti **Časovače HIIT > Vlastné** nastavíte čas pohybu, čas odpočinku, počet pohybov a počet kôl.
  - Výberom položky **Tréningy** budete sledovať uložené cvičenie.
- 4 V prípade potreby postupujte podľa pokynov na obrazovke.
- 5 Stlačením **GPS** spustíte vaše prvé kolo.  
Hodinky zobrazia časovač odpočítavania a váš aktuálny srdcový tep.
- 6 V prípade potreby stlačte **SET** na manuálny presun do ďalšieho kola alebo na odpočinok.
- 7 Po dokončení aktivity stlačte **GPS** na zastavenie časovača aktivity.
- 8 Vyberte položku **Uložiť**.

## Zaznamenávanie lezeckej aktivity v interiéri

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

- 1 Na obrazovke vzhľad hodínok stlačte tlačidlo **GPS**.
- 2 Vyberte položky **Lezenie vnútri**.
- 3 Vyberte položku  na zaznamenávanie štatistík trasy.
- 4 Vyberte systém hodnotenia.  
**POZNÁMKA:** pri najbližšom začatí lezeckej aktivity v interiéri použije zariadenie tento systém hodnotenia. Systém môžete zmeniť, keď podržíte MENU, potom vyberte nastavenia aktivity a vyberte položku **Systém hodnotenia**.
- 5 Vyberte úroveň náročnosti pre trasu.
- 6 Stlačte **GPS**.
- 7 Začnite prvú trasu.  
**POZNÁMKA:** keď je spustený časovač trasy, zariadenie automaticky uzamkne tlačidlá, aby sa zabránilo náhodnému stlačeniu tlačidla. Podržaním akéhokoľvek tlačidla sa hodinky odomknú.
- 8 Po dokončení trasy zostúpte na zem.  
Keď ste na zemi, časovač oddychu sa spustí automaticky.  
**POZNÁMKA:** v prípade potreby môžete stlačiť SET na dokončenie trasy.
- 9 Vyberte jednu z možností:
  - Ak chcete uložiť úspešnú trasu, vyberte položku **Dokončené**.
  - Ak chcete uložiť neúspešnú trasu, vyberte položku **Vykonané pokusy**.
  - Ak chcete trasu odstrániť, vyberte položku **Odhodiť**.
- 10 Zadajte počet pádov pre trasu.
- 11 Keď oddych skončí, stlačte **SET** a začnite ďalšiu trasu.
- 12 Tento postup opakujte pre každú trasu až do ukončenia aktivity.

13 Stlačte **GPS**.

14 Vyberte položku **Uložiť**.

## Zimné športy

### 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. Keď začnete klesať, automaticky zaznamená nové zjazdy na lyžiach.

- 1 Začnite aktivitu na lyžiach alebo snowboarde.
- 2 Podržte tlačidlo **MENU**.
- 3 Vyberte položku **Zobraziť zjazd**.
- 4 Stlačením tlačidiel **UP** a **DOWN** zobrazíte podrobnosti o vašom poslednom zjazde, aktuálnom zjazde a všetkých zjazdoch spoločne.

Na obrazovke zjazdov sa zobrazuje čas, prejdená vzdialenosť, maximálna rýchlosť, priemerná rýchlosť a celkové klesanie.

### Zaznamenanie aktivity na lyžiach alebo snowboarde mimo zjazdoviek

Pri aktivitách na lyžiach alebo snowboarde mimo zjazdoviek máte možnosť prepínať medzi režimami stúpania a klesania, takže môžete presne sledovať svoje štatistiky. Nastavenie Sledovanie režimu môžete prispôbiť na automatické alebo manuálne prepínanie režimov sledovania ([Nastavenia aktivít a aplikácií, strana 36](#)).

- 1 Na obrazovke vzhľadu hodín stlačte tlačidlo **GPS**.
- 2 Vyberte jednu z možností:
  - Vyberte položky **Voľné lyžovanie**.
  - Vyberte položky **Backcountry Snowboard**.
- 3 Vyberte jednu z možností:
  - Ak začínate svoju aktivitu stúpaním, vyberte položku **Výstupy**.
  - Ak začínate svoju aktivitu smerujúcu zjazdom z kopca nadol, vyberte položku **Zostupy**.
- 4 Stlačením **GPS** spustíte časovač aktivity.
- 5 V prípade potreby môžete stlačením **SET** prepínať medzi režimom sledovania stúpania a klesania.
- 6 Po dokončení aktivity stlačte tlačidlo **GPS** a vyberte položku **Uložiť**.

## Vodné športy

### Surfovanie

Aktivitu Surfovanie môžete použiť na zaznamenávanie svojich relácií surfovania. Po ukončení relácie môžete zobraziť informácie o počte vln, najdlhšej vlny a maximálnej rýchlosti.

- 1 Na obrázku pozadia hodín stlačte tlačidlo **GPS**.
- 2 Vyberte položku **Surf**.
- 3 Počkajte na pláži, kým hodinky vyhľadajú signály GPS.
- 4 Stlačením tlačidla **GPS** spustíte časovač aktivity.
- 5 Po dokončení aktivity stlačením tlačidla **GPS** zastavíte časovač aktivity.
- 6 Výberom položky **Uložiť** zobrazíte súhrnné informácie týkajúce sa vašej relácie surfovania.

## Zobrazenie spustenia vašich vodných športov

Vaše hodinky za pomoci funkcie automatického spustenia zaznamenávajú podrobné informácie o každom spustení vodných športov. Táto funkcia automaticky zaznamená nové jazdy na základe vášho pohybu. Keď zastanete, časovač aktivity sa zastaví. Keď zvýšite svoju rýchlosť pohybu, časovač aktivity sa automaticky spustí. Podrobné informácie o zjazde si môžete prezrieť na pozastavenej obrazovke alebo keď je spustený časovač aktivity.

**POZNÁMKA:** táto funkcia nie je dostupná pre všetky typy aktivít vodných športov.

- 1 Spustíte aktivitu vodného športu.
- 2 Podržte tlačidlo **MENU**.
- 3 Vyberte položku **Zobraziť zjazd**.
- 4 Stlačením tlačidiel **UP** a **DOWN** zobrazíte podrobnosti o vašom poslednom zjazde, aktuálnom zjazde a všetkých zjazdoch spoločne.

Na obrazovke zjazdov sa zobrazuje čas, prejdená vzdialenosť, maximálna rýchlosť a priemerná rýchlosť.

## Iné aktivity a aplikácie

### Applied Ballistics<sup>®</sup>

#### VAROVANIE

Funkcia Aplikovaná balistika je určená na poskytovanie presných riešení zadržiavania strely a odchýlky strely vo vetre založených iba na profiloch zbraní a guliek a meria iba súčasné podmienky. V závislosti od prostredia sa podmienky môžu rýchlo meniť. Zmeny okolitých podmienok, ako sú nárazy vetra alebo menšie vetry, môžu mať vplyv na presnosť vášho výstrelu. Hodnoty zadržiavania strely a odchýlky strely vo vetre a sú len návrhy na základe vašich vstupov do funkcie. Hodnoty odčítavajte často a riadne. V prípade výrazných zmien okolitého prostredia nechajte hodnoty ustáliť. Vždy si vymedzte dostatočný limit pre bezpečnosť v prípade meniacich sa podmienok a chybných hodnôt.

Pred vykonaním strely, sa vždy oboznámte so svojim cieľom a tým, čo leží mimo neho. Ak nezodpovedáte za prostredie streľby, môže dôjsť k poškodeniu majetku, zraneniu alebo smrti.

**POZNÁMKA:** táto funkcia je k dispozícii jedine na modeloch Instinct 3 Solar - Tactical Edition.

Funkcia Applied Ballistics ponúka prispôsobené riešenia zameriavania pri streľbe na veľké vzdialenosti na základe charakteristík pušky, charakteristiky strely a rôznych podmienok prostredia. Môžete zadať parametre vrátane vetra, teploty, vlhkosti, vzdialenosti a smeru streľby.

Táto funkcia prináša informácie, ktoré potrebujete na streľbu projektilov s dlhým dosrelom vrátane podržania výšky, sily vetra a času letu. Zahŕňa aj vlastné modely odporu pre daný typ strely. Ďalšie informácie o tejto funkcii získate na adrese [appliedballisticsllc.com](http://appliedballisticsllc.com). Pozrite si *Applied Ballistics Slovník termínov*, strana 24, v ktorom nájdete popis termínov a dátových polí.

**POZNÁMKA:** možno bude potrebné zvýšiť balistický riešič v Applied Ballistics Quantum aplikácii pre odomknutie všetkých Applied Ballistics funkcií (*Applied Ballistics Quantum Aplikácia*, strana 19).

### Applied Ballistics Quantum Aplikácia

Applied Ballistics Quantum aplikácia vám umožňuje spravovať balistické profily na Instinct 3 Solar - Tactical Edition hodinkách alebo v prípade potreby zvýšiť svoj balistický riešič. Aplikáciu Applied Ballistics Quantum si môžete stiahnuť z obchodu s aplikáciami vo vašom telefóne.

## Možnosti Applied Ballistics

Na úvodnej obrazovke hodiniek stlačte **GPS**, vyberte položku **Applied Ballistics** a stlačte **GPS**.

**Quick Edit:** nastaví dostrel, smer streľby a informácie o vetre (*Rýchla úprava podmienok streľby, strana 20*).

**Range Card:** zobrazuje údaje pre rôzne dostrely na základe vstupných parametrov zadaných používateľom.

Môžete zmeniť polia (*Prispôsobenie polí na karte Cieľ, strana 20*), upraviť zvyšovanie dostrelu (*Úprava zvyšovania dostrelu, strana 20*) a nastaviť základný dostrel (*Nastavenie základného dostrelu, strana 21*).

**Target Card:** nastaví podmienky streľby na veľké vzdialenosti pre váš aktuálny cieľ vrátane dostrelu, výšky a sily vetra (*Úprava cieľa, strana 21*). Môžete zmeniť vybraný cieľ a prispôsobiť podmienky až pre 26 cieľov (*Zmena cieľa, strana 21*).

**Environment:** nastaví atmosférické podmienky pre vaše aktuálne prostredie. Môžete zadať vlastné hodnoty, použiť hodnoty tlaku a zemepisnej šírky z interného snímača v zariadení alebo použiť hodnoty z pripojeného bezdrôtového snímača (*Prostredie, strana 22*).

**Profile:** nastaví vlastnosti strely, zbrane a puškohľadu pre váš aktuálny profil (*Úprava profilu, strana 22*).

Môžete zmeniť vybraný profil (*Výber iného profilu, strana 23*) a pridať ďalšie profily (*Pridanie profilu, strana 22*).

**Change Fields:** prispôsobí dátové polia na obrazovke údajov profilu (*Prispôsobenie obrazovky s údajmi profilu, strana 23*).

**Settings:** nastaví merné jednotky, presnosť desatinných miest, označenia cieľov a možnosti ovládania streľby pre odchýlku strely a zadržiavanie strely.

## Rýchla úprava podmienok streľby

Môžete upraviť dostrel, smer streľby a informácie o vetre.

1 V aplikácii Applied Ballistics stlačte tlačidlo **GPS**.

2 Vyberte položku **Quick Edit**.

**TIP:** stlačením tlačidla DOWN alebo UP môžete upraviť každú hodnotu a stlačením tlačidla GPS sa presunúť na nasledujúce pole.

3 Nastavte **RNG** na cieľovú vzdialenosť.

4 Nastavte hodnotu **DOF** podľa svojho skutočného smeru streľby (manuálne alebo pomocou kompasu).

5 Nastavte hodnotu **W 1** na nízku rýchlosť vetra.

6 Nastavte hodnotu **W 2** na vysokú rýchlosť vetra.

7 Nastavte **DIR** na smer, z ktorého prichádza vietor.

8 Stlačením tlačidla **SET** uložte svoje nastavenia.

## Karta Dostrel

### *Prispôsobenie polí na karte Cieľ*

1 V aplikácii Applied Ballistics stlačte tlačidlo **GPS**.

2 Vyberte **Range Card**.

**TIP:** stlačením tlačidla GPS môžete rýchlo zobrazíť rôzne dátové polia tretieho stĺpca.

3 Podržte tlačidlo **GPS**.

4 Vyberte položku **Change Fields**.

5 Stlačením tlačidla **GPS** prejdete na pole.

6 Stlačením tlačidiel **DOWN** alebo **UP** zmeníte pole.

7 Stlačením tlačidla **SET** uložte vykonané zmeny.

### *Úprava zvyšovania dostrelu*

1 V aplikácii Applied Ballistics stlačte tlačidlo **GPS**.

2 Vyberte **Range Card**.

3 Podržte tlačidlo **GPS**.

4 Vyberte položku **Range Increment**.

5 Zadajte hodnotu.

### *Nastavenie základného dostrelu*

- 1 V aplikácii Applied Ballistics stlačte tlačidlo **GPS**.
- 2 Vyberte **Range Card**.
- 3 Podržte tlačidlo **GPS**.
- 4 Vyberte položku **Base Range**.
- 5 Zadaťte hodnotu.

### **Karta Cieľ**

#### *Pridanie cieľa*

Môžete pridať až 26 cieľov.

- 1 V aplikácii Applied Ballistics stlačte tlačidlo **GPS**.
- 2 Vyberte položky **Target Card > Add**.  
Nový cieľ sa zobrazí v spodnej časti zoznamu.

#### *Úprava cieľa*

- 1 V aplikácii Applied Ballistics stlačte tlačidlo **GPS**.
- 2 Vyberte **Target Card**.
- 3 Vyberte cieľ.
- 4 Vyberte možnosť, ktorú chcete upraviť.

#### *Zmena cieľa*

- 1 V aplikácii Applied Ballistics stlačte tlačidlo **GPS**.
- 2 Vyberte **Target Card**.
- 3 Vyberte cieľ.
- 4 Vyberte položku **Set as current**.

#### *Odstránenie všetkých cieľov*

Všetky svoje uložené ciele môžete odstrániť naraz.

- 1 V aplikácii Applied Ballistics stlačte tlačidlo **GPS**.
- 2 Vyberte **Target Card**.
- 3 Podržte tlačidlo **GPS**.
- 4 Vyberte položku **Delete All Targets**.

#### *Nastavenie polohy cieľa pomocou GPS*

- 1 Keď ste v polohe cieľa, podržte tlačidlo **CTRL** a vyberte položku **Uložiť polohu**.
- 2 Čakajte, kým hodinky nájdu satelity.
- 3 Uložte polohu cieľa.
- 4 Prejdite na polohu streľby.
- 5 V aplikácii Applied Ballistics stlačte tlačidlo **GPS**.
- 6 Vyberte **Target Card**.
- 7 Vyberte cieľ.
- 8 Vyberte položku **Use Saved Location Data**.
- 9 Čakajte, kým hodinky nájdu satelity.
- 10 Vyberte polohu cieľa.

## Prostredie

### Úprava prostredia

- 1 V aplikácii Applied Ballistics stlačte tlačidlo **GPS**.
- 2 Vyberte položku **Environment**.
- 3 Vyberte možnosť, ktorú chcete upraviť.

### Povolenie Auto Update

Pomocou funkcie automatickej aktualizácie môžete automaticky aktualizovať hodnoty zemepisnej šírky a tlaku. Po pripojení k bezdrôtovému snímaču, ako napríklad snímač teploty alebo merač počasia, sa aktualizujú aj ostatné polia prostredia ([Párovanie bezdrôtových snímačov, strana 73](#)). Hodnoty sa budú aktualizovať každú minútu.

- 1 V aplikácii Applied Ballistics stlačte tlačidlo **GPS**.
- 2 Vyberte položky **Environment > Auto Update > On**.

## Profil

### Pridanie profilu

Súbor .pro obsahujúci informácie o profile je možné pridať jeho vytvorením pomocou aplikácie Applied Ballistics Quantum a prenesením súboru do priečinka AB v zariadení. Pomocou zariadenia Garmin® si môžete vytvoriť aj profil.

- 1 V aplikácii Applied Ballistics stlačte tlačidlo **GPS**.
- 2 Vyberte položky **Profile > Profile**.
- 3 Vyberte jednu z možností:
  - Ak chcete vytvoriť úplne nový profil, vyberte položku **+ Profile**
  - Ak chcete vytvoriť nový profil na základe existujúceho profilu, vyberte daný profil, vyberte položku **Copy** a zadajte názov.

Úprava profilu

Predtým, ako môžete upravovať profil, je potrebné daný profil nastaviť ako súčasný (*Výber iného profilu*, strana 23).

- 1 V aplikácii Applied Ballistics stlačte tlačidlo **GPS**.
- 2 Vyberte položku **Profile**.
- 3 V prípade potreby vyberte **Profile**, zvolte ten želaný, vyberte možnosť **Edit Name** a zadajte nové meno.
- 4 Vyberte položku **Bullet Data** a zadajte vlastnosti strely.  
**TIP:** ak chcete automaticky zadať vlastnosti strely z Applied Ballistics databázy striel, vyberte položku **Bullet Library**. Ak zadávate vlastnosti strely ručne, informácie nájdete na webovej lokalite výrobcu striel.
- 5 Vyberte položku **Gun Data** a vyberte jednu z možností.  
**POZNÁMKA:** niektoré možnosti sa objavujú len v prípade, že povolíte možnosť **Sight in Condition**.
- 6 Môžete tiež vybrať **Gun Data > Advanced Settings** a vybrať si z nasledujúcich možností:
  - Ak chcete kalibrovať ústovú rýchlosť na získanie presnejšieho riešenia v nadzvukovom rozsahu pre vašu strelnú zbraň, vyberte položku **Calibrate Muzzle Velocity** a vyberte niektorú z možností.
  - Ak chcete kalibrovať vlastný faktor odporu, vyberte položku **Calibrate Custom Drag Factor** a vyberte niektorú z možností.
  - Ak chcete kalibrovať faktor poklesu strely na získanie presnejšieho riešenia na úrovni alebo nad úrovňou rýchlosti zvuku pre vašu strelnú zbraň, vyberte položku **Calibrate DSF** a vyberte niektorú z možností.  
**POZNÁMKA:** Garmin vám odporúča vykonať kalibráciu rýchlosti v ústí hlavne pred kalibráciou faktora poklesu strely. Po kalibrácii faktora poklesu strely môžete výberom položky **View DSF Table** zobrazíť tabuľku faktora poklesu strely. V prípade potreby môžete podržať tlačidlo **MENU** a výberom položky **Clear DSF Table** resetovať tabuľku faktora poklesu strely na predvolené hodnoty.
  - Tabuľku ústovej rýchlosti a teploty upravíte v časti **MV Temp Table**, podržte tlačidlo **MENU**, vyberte možnosť **Upraviť**, vyberte hodnotu, ktorú budete meniť, stlačte tlačidlo **GPS** a zadajte novú hodnotu.  
**POZNÁMKA:** v prípade potreby podržte tlačidlo **MENU** a výberom položky **Clear MV-Temp** obnovíte tabuľku ústovej rýchlosti a teploty na predvolené hodnoty.
- 7 Vyberte položku **Output Units** a zvolte jednotky merania.

#### Odstránenie profilu

- 1 V aplikácii Applied Ballistics stlačte tlačidlo **GPS**.
- 2 Vyberte položky **Profile > Profile**.
- 3 Vyberte profil.
- 4 Vyberte položku **Delete Profile**.

#### *Výber iného profilu*

- 1 V aplikácii Applied Ballistics stlačte tlačidlo **GPS**.
- 2 Vyberte položky **Profile > Profile**.
- 3 Vyberte profil.
- 4 Vyberte položku **Change Profile**.

#### *Prispôsobenie obrazovky s údajmi profilu*

- 1 Počas aktivity Applied Ballistics stlačením **DOWN** prejdite na obrazovku s údajmi profilu.
- 2 Stlačte **GPS** a vyberte položku **Change Fields**.
- 3 Stláčaním **DOWN** alebo **UP** prejdite na niektoré z polí.
- 4 Stlačením **GPS** vyberte pole, ktoré chcete zmeniť.
- 5 Stláčaním **DOWN** alebo **UP** prechádzajte medzi poliami.
- 6 Vyberte políčko.
- 7 Stlačením **BACK** uložte zmeny.

## Applied Ballistics Slovník termínov

**POZNÁMKA:** funkcia Applied Ballistics je dostupná len na modeloch Instinct 3 Solar - Tactical Edition.

### Polia rýchlej úpravy

**DIR:** smer, z ktorého fúka vietor. Napríklad pri vetre na 9:00 vietor fúka z vášho pohľadu zľava doprava. Vstupné pole.

**DOF:** smer streľby, pričom sever vyjadruje 0 stupňov a východ je na 90 stupňoch. Vstupné pole.

**Elevation:** vertikálna súčasť riešenia na mierenie, ktorá sa zobrazuje v palcoch, miliradiánoch (mrad/mil) alebo minútach uhla (MOA).

**RNG:** vzdialenosť k cieľu, ktorá sa zobrazuje v yardoch alebo metroch. Vstupné pole.

**W 1:** rýchlosť vetra využívaná v streleckom riešení, ktorá sa zobrazuje v míľach za hodinu (míľ/h), kilometroch za hodinu (km/h) alebo metroch za sekundu (m/s). Vstupné pole.

**W 2:** voliteľná, doplňujúca rýchlosť vetra využívaná v streleckom riešení, ktorá sa zobrazuje v míľach za hodinu (míľ/h), kilometroch za hodinu (km/h) alebo metroch za sekundu (m/s). Vstupné pole.

**TIP:** na výpočet riešenia sily vetra môžete použiť dve rýchlosti streľby, pričom zohľadníte vysokú a nízku hodnotu. Skutočná sila vetra, ktorá sa uplatní pri streľbe, by mala byť v tomto rozsahu. Použitie rýchlosti vetra 1 aj rýchlosti vetra 2 nie je efektívny spôsob, ako zohľadniť rôzne rýchlosti vetra pri rôznych vzdialenostiach medzi vami a cieľom.

**Windage 1:** horizontálna súčasť riešenia na mierenie založená na rýchlosti vetra 1 a smere vetra, ktorá sa zobrazuje v palcoch, miliradiánoch (mrad/mil) alebo minútach uhla (MOA).

**Windage 2:** horizontálna súčasť riešenia na mierenie založená na rýchlosti vetra 2 a smere vetra, ktorá sa zobrazuje v palcoch, miliradiánoch (mrad/mil) alebo minútach uhla (MOA).

### Polia na karte Dostrel

**Bullet Drop:** celkový pokles, ku ktorému dochádza počas letovej trasy strely, zobrazovaný v palcoch, centimetroch alebo milimetroch.

**Elevation:** vertikálna súčasť riešenia na mierenie, ktorá sa zobrazuje v palcoch, miliradiánoch (mrad/mil) alebo minútach uhla (MOA).

**H. Cor. Effect:** horizontálny účinok Coriolisovej sily. Horizontálny účinok Coriolisovej sily predstavuje úroveň sily vetra, ktorú riešenie prisúdilo účinku Coriolisovej sily. Túto hodnotu vždy vypočítava zariadenie, hoci vplyv tejto sily môže byť minimálny, ak nestrieľate na veľkú vzdialenosť.

**Lead:** horizontálna korekcia potrebná na zasiahnutie cieľa, ktorý sa pohybuje danou rýchlosťou doľava alebo doprava.

**TIP:** keď zadáte rýchlosť svojho cieľa, zariadenie započíta potrebnú hodnotu sily vetra na stanovenie celkovej hodnoty sily vetra.

**Remaining Energy:** zvyšková energia strely pri zasiahnutí cieľa, ktorá sa zobrazuje v librách na stopu (ft. lbf) alebo v Jouloch (J).

**Spin Drift:** množstvo sily vetra, ktoré riešenie prisúdilo znosu strely v dôsledku rotácie (znos gyroskopu).

Napríklad na severnej pologuli sa strela vystrelená z pravostrannej hlavne vždy počas letu mierne vychýli doprava.

**Time of Flight:** čas letu označuje čas potrebný na to, aby strela dosiahla svoj cieľ pri danom dostrele.

**V. Cor. Effect:** vertikálny účinok Coriolisovej sily. Vertikálny účinok Coriolisovej sily predstavuje úroveň výšky, ktorú riešenie prisúdilo účinku Coriolisovej sily. Túto hodnotu vždy vypočítava zariadenie, hoci vplyv tejto sily môže byť minimálny, ak nestrieľate na veľkú vzdialenosť.

**Velocity:** odhadovaná rýchlosť strely v čase zásahu cieľa.

**Velocity Mach:** odhadovaná rýchlosť strely v čase zásahu cieľa vyjadrená v pomere k rýchlosti Mach

**Windage 1:** horizontálna súčasť riešenia na mierenie založená na rýchlosti vetra 1 a smere vetra, ktorá sa zobrazuje v palcoch, miliradiánoch (mrad/mil) alebo minútach uhla (MOA).

**Windage 2:** horizontálna súčasť riešenia na mierenie založená na rýchlosti vetra 2 a smere vetra, ktorá sa zobrazuje v palcoch, miliradiánoch (mrad/mil) alebo minútach uhla (MOA).

### Polia prostredia

**Direction:** smer, z ktorého fúka vietor. Napríklad pri vetre na 9:00 vietor fúka z vášho pohľadu zľava doprava. Vstupné pole.

**Humidity:** percentuálna hodnota vzdušnej vlhkosti. Vstupné pole.

**Latitude:** horizontálna poloha na zemskom povrchu. Záporné hodnoty označujú miesta pod rovníkom. Kladné hodnoty označujú miesta nad rovníkom. Táto hodnota sa používa na výpočet vertikálneho a horizontálneho účinku Coriolisovej sily. Vstupné pole.

**TIP:** môžete použiť možnosť Use Current Position na použitie súradníc systému GPS zo svojho zariadenia.

**POZNÁMKA:** hodnota Latitude slúži len na výpočet účinku Coriolisovej sily. Ak strieľate na cieľ vzdialený menej než 1 000 yardov, toto vstupné pole je voliteľné.

**Pressure:** okolitý tlak (tlak na danom mieste). Okolitý tlak nie je upravený tak, aby predstavoval tlak na hladine mora (barometrický tlak). Hodnota okolitého tlaku sa vyžaduje v rámci balistického streleckého riešenia. Vstupné pole.

**TIP:** túto hodnotu môžete zadať manuálne alebo si môžete vybrať možnosť Use Current Pressure a použiť hodnotu tlaku z vnútorného snímača v zariadení.

**Temperature:** teplota v mieste, kde sa práve nachádzate. Vstupné pole.

**TIP:** môžete manuálne zadať hodnotu teploty získanú z pripojeného snímača tempe™ alebo iného zdroja hodnôt teploty. Toto pole sa automaticky neaktualizuje po pripojení k snímaču tempe.

**Wind Mode:** umožňuje nastaviť Direction vzhľadom na Direction of Fire (DOF) alebo vzhľadom na skutočný sever (True Wind Dir).

**POZNÁMKA:** keď zameriavate viacero cieľov s rôznymi smermi streľby, možnosť True Wind Dir je užitočná, pretože je potrebné upraviť len smer streľby a Direction zostáva rovnaký.

**Wind Speed 1:** rýchlosť vetra využívaná v streleckom riešení, ktorá sa zobrazuje v míľach za hodinu (míle/h), kilometroch za hodinu (km/h) alebo metroch za sekundu (m/s). Vstupné pole.

**Wind Speed 2:** voliteľná, doplňujúca rýchlosť vetra využívaná v streleckom riešení, ktorá sa zobrazuje v míľach za hodinu (míle/h), kilometroch za hodinu (km/h) alebo metroch za sekundu (m/s). Vstupné pole.

**TIP:** na výpočet riešenia sily vetra môžete použiť dve rýchlosti streľby, pričom zohľadníte vysokú a nízku hodnotu. Skutočná sila vetra, ktorá sa uplatní pri streľbe, by mala byť v tomto rozsahu.

### **Polia na karte Ciel'**

**Direction of Fire:** smer streľby, pričom sever vyjadruje 0 stupňov a východ je na 90 stupňoch. Vstupné pole.

**POZNÁMKA:** hodnota Direction of Fire slúži len na výpočet účinku Coriolisovej sily. Ak strieľate na cieľ vzdialený menej než 1 000 yardov, toto vstupné pole je voliteľné.

**Inclination:** uhol príklonu strely. Záporná hodnota predstavuje streľbu smerom dolu. Kladná hodnota predstavuje streľbu smerom nahor. Strelecké riešenie vynásobí vertikálnu časť riešenia kosínusom uhla príklonu, aby sa vypočítalo upravené riešenie pre streľbu nahor alebo nadol. Vstupné pole.

**Range:** vzdialenosť k cieľu, ktorá sa zobrazuje v yardoch alebo metroch. Vstupné pole.

**Speed:** rýchlosť pohyblivého cieľa zobrazovaná v míľach za hodinu (mph) alebo v kilometroch za hodinu (km/h). Záporná hodnota znamená, že sa cieľ pohybuje doľava. Kladná hodnota označuje cieľ, ktorý sa pohybuje doprava. Vstupné pole.

### **Polia profilu – Údaje o strele**

**Ballistic Coefficient:** balistický koeficient výrobcu vašej strely. Vstupné pole.

**TIP:** ak použijete niektorú z vlastných kriviek aerodynamického odporu Applied Ballistics, balistický koeficient sa bude zobrazovať ako hodnota 1,000.

**Diameter:** priemer strely v palcoch. Vstupné pole.

**POZNÁMKA:** priemer strely sa môže líšiť od bežného názvu náboja. Napríklad náboj 300 Win Mag má v skutočnosti priemer strely 0,308 palca.

**Drag Curve:** Applied Ballistics Vlastná krivka aerodynamického odporu alebo štandardné modely projektilov G1 alebo G7. Vstupné pole.

**POZNÁMKA:** väčšina striel do dlhých pušiek je bližšie k štandardu G7.

**Length:** dĺžka strely meraná v palcoch. Vstupné pole.

**Weight:** hmotnosť strely meraná v gramoch. Vstupné pole.

### **Polia profilu – Údaje o zbrani**

**Muzzle Velocity:** rýchlosť strely v momente, keď opúšťa ústie hlavne, zobrazovaná v stopách za sekundu (f/s) alebo metroch za sekundu (m/s). Vstupné pole.

**POZNÁMKA:** toto pole vyžaduje strelecké riešenie na presné výpočty. Ak kalibrujete ústovú rýchlosť, toto pole sa môže automaticky aktualizovať, aby sa dosiahlo presnejšie strelecké riešenie.

**Sight Height:** vzdialenosť od stredovej osi hlavne pušky k stredovej osi puškohľadu, ktorá sa zobrazuje v palcoch alebo centimetroch. Vstupné pole.

**TIP:** túto hodnotu určíte ľahko tak, že zmeriate vzdialenosť od hornej časti záveru k stredu točidla pre kompenzáciu stranového nastavenia a pridáte polovicu priemeru záveru.

**SSF Elevation:** lineárny násobiteľ, ktorý sa zaisťuje vertikálne škálovanie. Nie všetky puškohľady umožňujú dokonalé sledovanie, preto balistické riešenie vyžaduje korekciu škálovania podľa konkrétneho puškohľadu. Ak sa napríklad koliesko presunie o 10 mil, ale zásah je na úrovni 9 mil, je škálovanie mieridla 0,9. Vstupné pole.

**SSF Windage:** lineárny násobiteľ, ktorý sa zaisťuje horizontálne škálovanie. Nie všetky puškohľady umožňujú dokonalé sledovanie, preto balistické riešenie vyžaduje korekciu škálovania podľa konkrétneho puškohľadu. Ak sa napríklad koliesko presunie o 10 mil, ale zásah je na úrovni 9 mil, je škálovanie mieridla 0,9. Vstupné pole.

**Twist Direction:** smer točenia drážkovania hlavne. Väčšina pušiek má pravotočivé drážkovanie. Vstupné pole.

**Twist Rate:** vzdialenosť, ktorá je nutná na jednu úplnú rotáciu určenú hlavňou. Stúpanie drážok hlavne často uvádza výrobca zbrane či hlavne. Vstupné pole.

**Zero Height:** voliteľná úprava, ktorá umožňuje ovplyvniť námer z rozsahu pri nástrele. Často sa používa vtedy, keď namontujete tlmič alebo použijete podzvukové strelivo. Ak napríklad namontujete tlmič a vaša strela zasiahne cieľ o 1 palec vyššie, než ste čakali, vaša Zero Height je 1 palec. Keď tlmič odstránite, musíte túto hodnotu nastaviť na nulu. Vstupné pole.

**Zero Offset:** voliteľná úprava, ktorá umožňuje ovplyvniť stranové nastavenie pri nástrelnej vzdialenosti. Často sa používa vtedy, keď namontujete tlmič alebo použijete podzvukové strelivo. Ak napríklad namontujete tlmič a vaša strela zasiahne cieľ o 1 palec viac vľavo, než ste čakali, váš Zero Offset má hodnotu –1 palec. Keď tlmič odstránite, musíte túto hodnotu nastaviť na nulu. Vstupné pole.

**Zero Range:** dostrel použitý pri nástrele pušky, ktorý sa zobrazuje v yardoch alebo metroch. Vstupné pole.

### **Polia profilu – Údaje o zbrani – Podmienky pre mierenie (Sight in Condition)**

**Sight in Condition:** okolité podmienky počas nastavovania mieridiel zbrane. Ide o voliteľné úpravy, ktoré sa odporúčajú pri nastavovaní mieridiel zbrane na 300 yardov a viac. Prepínacie pole.

**Zero Humidity:** vlhkosť počas nastavovania mieridiel zbrane. Ide o voliteľnú úpravu, ktorá sa odporúča pri nastavovaní mieridiel zbrane na 300 yardov a viac. Vstupné pole.

**Zero Pressure:** okolitý tlak počas nastavovania mieridiel zbrane. Ide o voliteľnú úpravu, ktorá sa odporúča pri nastavovaní mieridiel zbrane na 300 yardov a viac. Vstupné pole.

**Zero Temperature:** teplota počas nastavovania mieridiel zbrane. Ide o voliteľnú úpravu, ktorá sa odporúča pri nastavovaní mieridiel zbrane na 300 yardov a viac. Vstupné pole.

### **Polia profilu – Údaje o zbrani – Pokročilé nastavenia – Kalibrácia ústovej rýchlosti**

**Range:** vzdialenosť od ústia hlavne k cieľu, ktorá sa zobrazuje v yardoch alebo metroch. Vstupné pole.

**TIP:** mali by ste zadať hodnotu čo najbližšie k dostrelu odporúčanému v streleckom riešení. Toto je rozsah, v ktorom strela spomalí na rýchlosť Mach 1,2 a začína vstupovať do rozsahu na úrovni rýchlosti zvuku.

**True Drop:** skutočná vzdialenosť, o ktorú strela poklesne na dráhe k cieľu, zobrazovaná v miliradiánoch (mrad/mil) alebo minútach uhla (MOA). Vstupné pole.

### **Polia profilu – Údaje o zbrani – Pokročilé nastavenia – Kalibrácia vlastného faktoru odporu**

**Range:** vzdialenosť, na ktorú strieľate. Vstupné pole.

**TIP:** vo väčšine prípadov by kalibrovaný vlastný faktor odporu nemal presiahnuť 10 % korekciu.

**True Drop:** skutočná vzdialenosť, o ktorú strela poklesne pri vystrelení na konkrétnu vzdialenosť, zobrazovaná v miliradiánoch (mrad/mil) alebo minútach uhla (MOA). Vstupné pole.

### **Polia profilu – Údaje o zbrani – Pokročilé nastavenia – Kalibrácia faktoru poklesu strely**

**Range:** vzdialenosť, na ktorú strieľate. Vstupné pole.

**TIP:** táto vzdialenosť by mala byť do 90 % hodnoty dostrelu odporúčanej streleckým riešením. Hodnoty, ktoré nedosahujú 80 % odporúčanej hodnoty dostrelu neposkytnú správne nastavenie.

**True Drop:** skutočná vzdialenosť, o ktorú strela poklesne pri vystrelení na konkrétnu vzdialenosť, zobrazovaná v miliradiánoch (mrad/mil) alebo minútach uhla (MOA). Vstupné pole.

### **Polia pre výstupné jednotky**

**Output Units:** výstupné jednotky merania. Miliradián (mrad/mil) je 3,438 palca na 100 yardov. Minúta (MOA) je 1,047 palca na 100 yardov.

## **Hry**

### **Používanie aplikácie Garmin GameOn™**

Keď spárujete hodinky s počítačom, môžete na nich zaznamenať hernú aktivitu a na počítači zobraziť údaje o výkone v reálnom čase.

- 1 Na počítači prejdite na lokalitu [www.overwolf.com/app/Garmin-Garmin\\_GameOn](http://www.overwolf.com/app/Garmin-Garmin_GameOn) a stiahnite si aplikáciu Garmin GameOn.
- 2 Postupujte podľa pokynov na obrazovke a dokončite inštaláciu.
- 3 Spustíte aplikáciu Garmin GameOn.
- 4 Keď vás aplikácia Garmin GameOn vyzve na spárovanie hodín, stlačte **GPS** a vyberte položku **Hry** na vašich hodinách.

**POZNÁMKA:** keď sú vaše hodinky pripojené k aplikácii Garmin GameOn, upozornenia a ďalšie funkcie Bluetooth® sú na hodinách vypnuté.

- 5 Vyberte položku **Spárovať**.
- 6 Vyberte svoje hodinky zo zoznamu a postupujte podľa pokynov na obrazovke.

**TIP:** môžete kliknúť na položku  > **Nastavenia**, ak chcete prispôbiť svoje nastavenia, znova si prečítať návod alebo odstrániť hodinky. Aplikácia Garmin GameOn si zapamätá vaše hodinky a nastavenia pri ďalšom otvorení aplikácie. V prípade potreby môžete hodinky spárovať s iným počítačom ([Párovanie bezdrôtových snímačov, strana 73](#)).

- 7 Vyberte jednu z možností:

- V počítači spustíte podporovanú hru na automatické spustenie hernej aktivity.
- Na hodinách spustíte manuálnu hernú aktivitu ([Nahrávanie manuálnej hernej aktivity, strana 27](#)).

Aplikácia Garmin GameOn zobrazuje vaše údaje o výkone v reálnom čase. Keď dokončíte svoju aktivitu, aplikácia Garmin GameOn zobrazí súhrn vašej aktivity hry a informácie o zápase.

### **Nahrávanie manuálnej hernej aktivity**

Na hodinách môžete zaznamenať hernú aktivitu a manuálne zadať štatistiky pre každý zápas.

- 1 Na obrazovke vzhľadu hodín stlačte tlačidlo **GPS**.
- 2 Vyberte položku **Hry**.
- 3 Stlačte **DOWN** a vyberte typ hry.
- 4 Stlačením tlačidla **GPS** spustíte časovač aktivity.
- 5 Stlačte **SET** na konci zápasu a zaznamenajte váš výsledok zápasu alebo umiestnenie.
- 6 Stlačením **SET** spustíte nový zápas.
- 7 Po dokončení aktivity stlačte tlačidlo **GPS** a vyberte položku **Uložiť**.

## Jumpmaster

### VAROVANIE

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

**POZNÁMKA:** táto funkcia je k dispozícii len v modeloch Instinct 3 Solar - Tactical Edition.

Funkcia jumpmaster vychádza z vojenských smerníc na výpočet miesta zoskoku z vysokej výšky (HARP). Hodinky automaticky rozpoznajú skok a začnú navigovať smerom k požadovanému bodu dopadu (DIP) pomocou barometra a elektronického kompasu.

### Typy skokov

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

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

**HALO:** (High Altitude Low Opening) Parašutista zoskakuje z veľmi vysokej výšky a otvára padák v nízkej výške. Informácie, ktoré je potrebné doplniť, sú rovnaké ako pri zoskoku HAHO, plus informácie o výške otvorenia padáka. Výška pre otvorenie padáka nesmie byť väčšia ako výška pri zoskoku. Bežné hodnoty pre výšku otvorenia padáka sú v rozsahu od 2 000 do 6 000 stôp AGL.

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

### Zadávanie informácií o zoskoku

- 1 Stlačte tlačidlo **GPS**.
- 2 Vyberte položky **Jumpmaster**.
- 3 Vyberte typ zoskoku (*Typy skokov, strana 28*).
- 4 Dokončíte jedno alebo viac nastavení a zadajte informácie o zoskoku:
  - Vyberte položku **DIP** pre nastavenie zemepisného bodu požadovanej polohy pristátia.
  - Vyberte položku **Nadmorská výška skoku** pre nastavenie výšky pri zoskoku v stopách nad zemským povrchom (AGL), pri ktorej parašutista opustí lietadlo.
  - Vyberte položku **Nadmorská výška otvorenia padáka** pre nastavenie výšky, v ktorej parašutista otvorí padák v stopách nad zemským povrchom (AGL).
  - Vyberte položku **Skok vpred** pre nastavenie horizontálnej prejdenej vzdialenosti (v metroch) v závislosti od rýchlosti lietadla.
  - Vyberte položku **Kurz k HARP** pre nastavenie smeru po zoskoku (v stupňoch) v závislosti od rýchlosti lietadla.
  - Vyberte položku **Vietor** pre nastavenie rýchlosti vetra (v uzloch) a smeru vetra (v stupňoch).
  - Vyberte položku **Konštantný** pre nastavenie ďalších informácií o naplánovanom zoskoku. V závislosti od typu zoskoku môžete vybrať položky **Percento z maxima**, **Faktor bezpečnosti**, **K-klesanie pri otvorení padáku**, **K-volný pád** alebo **K-zoskok na statickom lane** a doplniť ďalšie informácie (*Konštantné nastavenia, strana 29*).
  - Výberom položky **Automaticky k DIP** povolíte automatické spustenie navigácie k DIP po zoskoku z lietadla.
  - Výberom položky **Prejsť k HARP** spustíte navigáciu k miestu HARP.

## Zadávanie informácií o vetre pre zoskoky HAHO a HALO

- 1 Stlačte tlačidlo **GPS**.
- 2 Vyberte položky **Jumpmaster**.
- 3 Vyberte typ zoskoku (*Typy skokov, strana 28*).
- 4 Vyberte položky **Viator** > **Pridať**.
- 5 Vyberte výšku.
- 6 Zadajte rýchlosť vetra v uzloch a vyberte položku **Hotovo**.
- 7 Zadajte smer vetra v stupňoch a vyberte položku **Hotovo**.  
Údaj vetra sa pridá do zoznamu. Pri výpočtoch sa používajú len údaje vetra uvedené v zozname.
- 8 Zopakujte kroky 5 – 7 pre každú dostupnú výšku.

## Vynulovanie informácií o vetre

- 1 Stlačte tlačidlo **GPS**.
  - 2 Vyberte položky **Jumpmaster**.
  - 3 Vyberte položku **HAHO** alebo **HALO**.
  - 4 Vyberte položky **Viator** > **Vynulovať**.
- Zo zoznamu sa odstráni všetky údaje o vetre.

## Zadávanie informácií o vetre pre statický zoskok

- 1 Stlačte tlačidlo **GPS**.
- 2 Vyberte položky **Jumpmaster** > **Statický** > **Viator**.
- 3 Zadajte rýchlosť vetra v uzloch a vyberte položku **Hotovo**.
- 4 Zadajte smer vetra v stupňoch a vyberte položku **Hotovo**.

## Konštantné nastavenia

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

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

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

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

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

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

## Tréningy

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 aktuálne tempo.

**Na hodinkách:** môžete otvoriť tréningovú aplikáciu zo zoznamu aktivít na zobrazenie všetkých tréningov, ktoré sú momentálne v hodinách načítané (*Aktivity a aplikácie, strana 3*).

Môžete zobraziť aj históriu tréningov.

**V aplikácii:** cvičenia môžete vytvoriť alebo ich vyhľadať viac alebo si z aplikácie vybrať tréningový plán, v ktorom sú zahrnuté cvičenia, a odoslať ich do hodínok (*Trénovanie podľa cvičenia z aplikácie Garmin Connect, strana 30*).

Môžete si naplánovať cvičenia.

Môžete aktualizovať a upraviť aktuálne cvičenia.

## Začatie cvičenia

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

- 1 Na úvodnej obrazovke hodínok vyberte tlačidlo **GPS**.
- 2 Vyberte aktivitu.
- 3 Podržte tlačidlo **MENU**.
- 4 Vyberte položky **Tréning > Tréningy**.
- 5 Vyberte cvičenie.  
**POZNÁMKA:** v zozname sa zobrazia iba cvičenia, ktoré sú kompatibilné s vybranou aktivitou.
- 6 Ak chcete zobraziť kroky cvičenia (voliteľné), vyberte položku **Zobraziť**.
- 7 Vyberte položku **Cvičiť**.
- 8 Stlačením položky **GPS** spustíte časovač aktivity.

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

## Trénovanie podľa cvičenia z aplikácie Garmin Connect

Ak si chcete stiahnuť cvičenie z aplikácie Garmin Connect, musíte mať vytvorený účet Garmin Connect (*Garmin Connect, strana 80*).

- 1 Vyberte jednu z možností:
  - Otvorte aplikáciu Garmin Connect a vyberte položku **•••**.
  - Prejdite na stránku [connect.garmin.com](https://connect.garmin.com).
- 2 Vyberte položky **Tréning a plánovanie > Cvičenia**.
- 3 Nájdite cvičenie alebo si vytvorte a uložte nové cvičenie.
- 4 Vyberte položku  alebo **Odoslať do zariadenia**.
- 5 Postupujte podľa pokynov na obrazovke.

## Tréning denného odporúčaného cvičenia

Predtým, ako zariadenie navrhne denné cvičenie, je potrebné mať tréningový stav a odhadovanú hodnotu VO2 max. (*Tréningový stav, strana 55*).

- 1 Na ciferníku hodín stlačte tlačidlo **GPS**.
- 2 Vyberte položku **Beh** alebo **Bicyklovanie**.  
Zobrazí sa denné odporúčané cvičenie.
- 3 Vyberte položku **GPS** a zvolte požadovanú možnosť:
  - Ak chcete previesť cvičenie, vyberte položku **Cvičiť**.
  - Ak chcete cvičenie zrušiť, vyberte položku **Zrušiť**.
  - Ak chcete zobrazíť kroky cvičenia, vyberte položku **Kroky**.
  - Ak chcete aktualizovať cieľové nastavenie tréningu, vyberte položku **Typ cieľa**.
  - Ak chcete vypnúť oznámenia o cvičení, vyberte položku **Zakázať výzvu**.

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

## Začatie intervalového cvičenia

- 1 Na obrazovke vzhľadu hodín stlačte tlačidlo **GPS**.
- 2 Vyberte aktivitu.
- 3 Podržte tlačidlo **MENU**.
- 4 Vyberte položky **Tréning > Rýchly tréning > Intervaly**.
- 5 Vyberte jednu z možností:
  - Po zvolení položky **Neobmedzené opakovania** budete môcť zaznamenávať svoje intervaly a časové úseky oddychu manuálne stlačením položky **SET**.
  - Ak chcete použiť intervalové cvičenie na základe vzdialenosti alebo času, vyberte položky **Štruktúrované opakovania > Cvičiť**.
- 6 Ak je to potrebné, zvolte možnosť , aby ste pred tréning zahrnuli zahriatie.
- 7 Stlačením tlačidla **GPS** spustíte časovač aktivity.
- 8 Keď má intervalové cvičenie rozcvičku, stlačením tlačidla **SET** začnete prvý interval.
- 9 Postupujte podľa pokynov na obrazovke.
- 10 Stlačením tlačidla **SET** môžete kedykoľvek zastaviť aktuálny interval alebo časový úsek oddychu a prejsť na ďalší interval alebo časový úsek oddychu (voliteľné).

Po dokončení všetkých intervalov sa zobrazí správa.

## Prispôsobenie intervalového cvičenia

- 1 Na obrazovke vzhľadu hodín stlačte tlačidlo **GPS**.
- 2 Vyberte položku **Aktivity** a vyberte aktivitu.
- 3 Stlačte **DOWN**.
- 4 Vyberte položky **Tréning > Rýchly tréning > Intervaly > Štruktúrované opakovania**.
- 5 Stlačte **GPS** a vyberte položku **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)**.
- 7 Stlačte **BACK**.

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

## Používanie funkcie Virtual Partner

Funkcia Virtual Partner je tréningový nástroj, ktorý vám pomáha plniť vaše ciele. Môžete nastaviť tempo pre Virtual Partner a pretekať proti stanovenému času.

**POZNÁMKA:** táto funkcia nie je dostupná pre všetky aktivity.

- 1 Podržte tlačidlo **MENU**.
- 2 Vyberte položku **Aktivity a aplikácie**.
- 3 Vyberte aktivitu.
- 4 Zvoľte nastavenia aktivity.
- 5 Vyberte položky **Obrazovky s údajmi > Pridať > Virtual Partner**.
- 6 Zadaťte hodnotu pre tempo alebo rýchlosť.
- 7 Stlačením tlačidiel **UP** alebo **DOWN** zmeníte umiestnenie obrazovky Virtual Partner (voliteľné).
- 8 Spustite aktivitu (*Spustenie aktivity, strana 4*).
- 9 Stlačením tlačidla **UP** alebo **DOWN** sa môžete posunúť na obrazovku Virtual Partner a pozrieť sa, kto vedie.

## Nastavenie tréningového cieľa

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

- 1 Na obrazovke vzhľadu hodín stlačte tlačidlo **GPS**.
- 2 Vyberte aktivitu.
- 3 Podržte tlačidlo **MENU**.
- 4 Vyberte položky **Tréning > Stanoviť cieľ**.
- 5 Vyberte jednu z možností:
  - Ak chcete zvoliť vopred nastavenú vzdialenosť alebo vlastnú vzdialenosť, vyberte položku **Len vzdialenosť**.
  - Ak chcete zvoliť cieľ z hľadiska vzdialenosti a času, vyberte položku **Vzdialenosť a čas**.
  - Ak chcete zvoliť cieľ z hľadiska vzdialenosti a tempa alebo vzdialenosti a rýchlosti, vyberte položku **Vzdialenosť a tempo**, respektíve **Vzdialenosť a rýchlosť**.

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

- 6 Stlačením tlačidla **GPS** spustíte časovač aktivity.

**TIP:** ak chcete zrušiť tréningový cieľ, podržte tlačidlo **MENU** a 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 Na obrazovke vzhľadu hodín stlačte tlačidlo **GPS**.
- 2 Vyberte aktivitu.
- 3 Podržte tlačidlo **MENU**.
- 4 Vyberte položky **Tréning > Preteky s aktivitou**.
- 5 Vyberte možnosť:
  - Ak chcete vybrať predchádzajúcu zaznamenanú aktivitu z vášho zariadenia, vyberte položku **Z histórie**.
  - Pomocou položky **Prevzaté** vyberiete aktivitu, ktorú ste prevzali zo svojho účtu Garmin Connect.
- 6 Vyberte aktivitu.

Zobrazí sa obrazovka Virtual Partner, ktorá označuje váš odhadovaný čas v cieli.

- 7 Stlačením tlačidla **GPS** spustíte časovač aktivity.
- 8 Po dokončení aktivity stlačte tlačidlo **GPS** a vyberte položku **Uložiť**.

## 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.

## 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 prispôbí vašej aktuálnej úrovni kondície, preferenciám, čo sa týka tréningu a harmonogramu, a dátumu pretekov. Keď začnete realizovať plán, tak sa prehľad Garmin Coach pridá do zoznamu prehľadov vo vašich hodinkách Instinct 3.

## Používanie aplikácie uložených položiek

Aplikáciu uložených položiek môžete použiť na zobrazenie uložených polôh, polôh aktivity a dráh.

- 1 Na obrazovke vzhľadu hodín stlačte tlačidlo **GPS**.
- 2 Vyberte možnosť **Uložené**.
- 3 Vyberte uloženú položku.
- 4 Vyberte jednu z možností:
  - Ak sa chcete využiť navigáciu k polohe, vyberte položku **Prejsť na**.
  - Ak chcete navigovať k dráhe, vyberte položku **Spustiť dráhu**.
  - Ak chcete spustiť navigáciu po dráhe opačným smerom, vyberte položku **Prejsť dráhu v opačnom smere**.
  - Ak chcete spustiť navigáciu na začiatok aktivity, vyberte položku **Späť na Štart**.
  - Ak chcete zobraziť podrobnosti o polohe, vyberte položku **Podrobnosti**.
  - Ak chcete upraviť názov polohy alebo dráhy, vyberte položku **Názov**.
  - Ak chcete upraviť ikonu polohy, vyberte položku **Ikona**.
  - Ak chcete upraviť súradnice polohy, vyberte položku **Pozícia**.
  - Ak chcete upraviť nadmorskú výšku polohy, vyberte položku **Nadm. výška**.
  - Ak chcete zobraziť graf úrovne nadmorskej výšky, vyberte položku **Graf nad. výšky**.
  - Ak chcete upraviť dráhu, vyberte položku **Upraviť**.
  - Ak chcete zobraziť polohu dráhy alebo aktivity na mape, aj keď neprebíha navigácia, vyberte položku **Mapa**.
  - Ak chcete odstrániť polohu alebo dráhu, vyberte položku **Vymazať**.

## Výpočet rozlohy oblasti

- 1 Na obrázku pozadia hodín stlačte tlačidlo **GPS**.
- 2 Vyberte položku **Výpočet plochy**.
- 3 Čakajte, kým hodinky nájdu satelity.
- 4 Potom prejdite po obvode oblasti.

**TIP:** podržte tlačidlo MENU a vyberte možnosť Posun/Zoom na úpravu mapy ([Posúvanie a priblíženie mapy](#), strana 77).
- 5 Stlačte tlačidlo **GPS** na výpočet oblasti.
- 6 Vyberte jednu z možností:
  - Ak nechcete hodnotu ukladať, vyberte možnosť **Hotovo**.
  - Ak chcete konvertovať rozmery oblasti na inú mernú jednotku, vyberte možnosť **Zmeniť jednotky**.
  - Na uloženie vyberte možnosť **Uložiť aktivitu**.

## Zobrazenie informácií o prílive a odlive

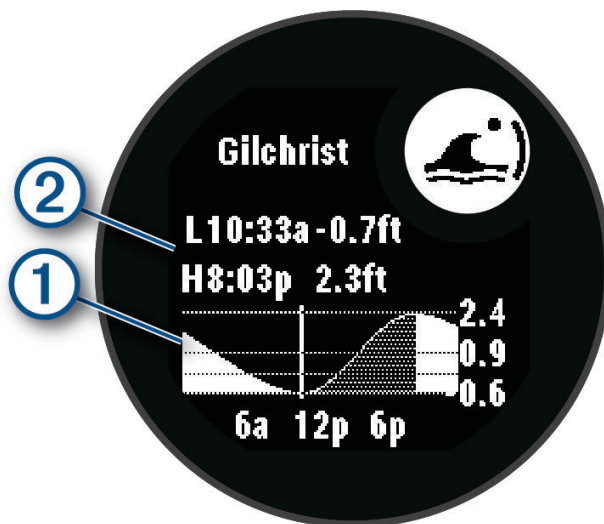
### ⚠ VAROVANIE

Informácie o prílive majú len informačný charakter. Je vašou zodpovednosťou, aby ste dodržiavali všetky uverejnené usmernenia týkajúce sa vodného prostredia, aby ste si všímali okolitú situáciu a vždy sa riadili bezpečným úsudkom vo vode, na vode ako aj v jej okolí. Neuposlušnutie tohto varovania môže mať za následok vážne zranenie alebo smrť.

Po spárovaní hodínok s kompatibilným telefónom si môžete pozrieť informácie stanice na predpovedanie prílivu a odlivu vrátane informácií o výške prílivu a čase výskytu najbližšieho prílivu a odlivu.

- 1 Na obrázku pozadia hodínok stlačte tlačidlo **GPS**.
- 2 Vyberte položku **Príliv a odliv**.
- 3 Vyberte jednu z možností:
  - Vyberte obľúbenú alebo nedávno použitú stanicu na predpovedanie prílivu.
  - Ak chcete použiť svoju aktuálnu polohu, keď sa nachádzate v blízkosti stanice na predpovedanie prílivu a odlivu, vyberte položky **Pridať > Aktuálna poloha**.
  - Ak chcete vybrať uložené miesto, vyberte položky **Pridať > Uložené**.
  - Ak chcete zadať súradnice miesta, vyberte položky **Pridať > Súradnice**.

Zobrazí sa 24-hodinový graf prílivov a odlivov pre aktuálny dátum s aktuálnou výškou prílivu ① a informáciami o výskyte najbližšieho prílivu a odlivu ②.



- 4 Stlačením tlačidla **DOWN** zobrazíte informácie o prílive a odlive pre nadchádzajúce dni.
- 5 Stlačte tlačidlo **GPS** a vyberte položku **Nastaviť ako Obľúbené**, aby ste túto polohu nastavili ako obľúbenú stanicu prílivu a odlivu.

Vaša obľúbená stanica prílivu a odlivu sa zobrazí v hornej časti aplikácie a pohľadu.

### Nastavenie upozornenia na príliv a odliv

- 1 Z aplikácie **Príliv a odliv** vyberte uloženú stanicu na predpovedanie prílivu a odlivu.
- 2 Stlačte tlačidlo **GPS** a vyberte položku **Nastaviť upozornenia**.
- 3 Vyberte jednu z možností:
  - Ak chcete nastaviť alarm tak, aby zaznel pred vrcholom prílivu, vyberte možnosť **Do prílivu**.
  - Ak chcete nastaviť alarm tak, aby zaznel pred odlivom, vyberte možnosť **Do odlivu**.

## 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 **GPS** na obrazovke vzhľadu hodín a poskytuje vám rýchly prístup k aktivitám, ktoré používate najčastejšie. Pri prvom stlačení tlačidla **GPS** na spustenie aktivity vás hodinky vyzvú, aby ste vybrali svoje obľúbené aktivity. Obľúbené aktivity môžete kedykoľvek pridať alebo odstrániť.

- 1 Podržte tlačidlo **MENU**.
- 2 Vyberte položku **Aktivity a aplikácie**.  
Obľúbené aktivity sa zobrazia na začiatku zoznamu.
- 3 Vyberte možnosť:
  - Ak chcete pridať obľúbenú aktivitu, vyberte aktivitu a potom vyberte položku **Nastaviť ako Obľúbené**.
  - Ak chcete odstrániť obľúbenú aktivitu, vyberte aktivitu a potom vyberte položku **Odstrániť z Obľúbených**.

## Zmena poradia aktivity v zozname aplikácií

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

## Prispôsobenie obrazoviek s údajmi

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

- 1 Podržte tlačidlo **MENU**.
- 2 Vyberte položku **Aktivity a aplikácie**.
- 3 Vyberte aktivitu, ktorú chcete prispôsobiť.
- 4 Zvoľte nastavenia aktivity.
- 5 Vyberte položku **Obrazovky s údajmi**.
- 6 Vyberte obrazovku s údajmi, ktorú chcete prispôsobiť.
- 7 Vyberte jednu z možností:
  - Ak chcete nastaviť počet dátových polí na obrazovke s údajmi, vyberte položku **Rozloženie**.
  - Vyberte pole, v ktorom chcete zmeniť zobrazené údaje.
  - Ak chcete zmeniť umiestnenie obrazovky s údajmi v slučke, vyberte položku **Zmeniť usporiad..**
  - Ak chcete obrazovku s údajmi odstrániť zo slučky, vyberte položku **Odstrániť**.
- 8 Ak potrebujete obrazovku s údajmi pridať do slučky, vyberte položku **Pridať**.  
Môžete si pridať vlastnú obrazovku s údajmi alebo si vybrať jednu z vopred definovaných.

## Pridanie mapy do aktivity

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

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

## Vytvorenie vlastnej aktivity

- 1 Na obrazovke vzhľadu hodínok stlačte tlačidlo **GPS**.
- 2 Vyberte položku **Pridať**.
- 3 Vyberte jednu z možností:
  - Vyberte položku **Kopír. aktivitu** a vytvorte vlastnú aktivitu na základe jednej z vašich uložených aktivít.
  - Ak chcete vytvoriť novú vlastnú aktivitu, vyberte položku **Iné > 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 jednu z možností:
  - 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 .

## Nastavenia aktivít a aplikácií

Tieto nastavenia umožňujú prispôbiť aplikáciu každej predinštalovanej aktivity na základe vašich potrieb. Môžete napríklad prispôbiť stránky s údajmi a povoliť upozornenia a tréningové funkcie. Nie všetky nastavenia sú dostupné pre všetky typy aktivít.

Na vzhľade hodínok podržte tlačidlo **MENU**, vyberte položku **Aktivity a aplikácie**, vyberte aktivitu a následne nastavenia aktivity.

**Vzdialenosť 3D:** vypočíta vašu prejdenú vzdialenosť pomocou vašej zmeny nadmorskej výšky, ako aj vášho horizontálneho pohybu na zemi.

**Rýchlosť 3D:** vypočíta vašu rýchlosť pomocou vašej zmeny nadmorskej výšky, ako aj vášho horizontálneho pohybu na zemi.

**Pridať aktivitu:** pridá typ aktivity do multišportovej aktivity.

**Upozornenia:** nastaví tréningové alebo navigačné upozornenia pre aktivitu ([Upozornenia aktivity, strana 38](#)).

**Auto. rozp. stúpania:** rozpoznáva zmeny nadmorskej výšky pomocou zabudovaného výškomeru a automaticky zobrazuje príslušné údaje o stúpaní ([Aktivácia automatického rozpoznania lezenia, strana 40](#)).

**Auto Lap:** nastaví možnosti pre funkciu Auto Lap na automatické označovanie okruhov. Možnosť Automatická vzdialenosť slúži na označovanie okruhov po určitej vzdialenosti. Možnosť Automatická poloha slúži na označovanie okruhov na určitom mieste, kde ste predtým stlačili tlačidlo SET. 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.

**Funkcia automatického oddychu:** automaticky vytvorí interval oddychu, keď sa prestanete pohybovať počas plaveckej aktivity v bazéne ([Automatický odpočinok a manuálny odpočinok, strana 14](#)).

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

**Automatická séria:** automatické spustenie a zastavenie série cvikov počas aktivity posilňovania.

**Automatické rolovanie:** automaticky prechádza všetky obrazovky s údajmi o aktivite, kým je spustený časovač aktivity.

**Automatická zmena športu:** automaticky rozpoznáva prechod na ďalší šport v multišportovej aktivite, napríklad triatlone.

**Automatické spustenie:** automaticky spustí motokrosovú alebo BMX aktivitu, keď sa začnete pohybovať.

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

**Veľké čísla:** zmena veľkosti čísel na obrazovke s údajmi o aktivite.

**Vys. srdc. tep:** automaticky prenáša údaje srdcového tepu z hodínok do spárovaných zariadení, keď spustíte aktivitu (*Prenos údajov srdcového tepu, strana 67*).

**Vysielat' do GameOn:** automaticky prenáša biometrické údaje do aplikácie Garmin GameOn, keď začnete hernú aktivitu (*Používanie aplikácie Garmin GameOn™, strana 27*).

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

**Obrazovky s údajmi:** prispôsobí obrazovky s údajmi a pridá nové obrazovky s údajmi pre aktivitu (*Prispôbenie obrazoviek s údajmi, strana 35*).

**Upra. hmot.:** zobrazí výzvu, aby ste pridali hmotnosť použitú na sériu cvičení počas silového tréningu alebo kardioaktivity.

**Vzdialenosť v golfe:** nastaví mernú jednotku používanú pre vzdialenosť pri hraní golfu.

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

**Režim skokov:** nastaví cieľ aktivity skákania cez švihadlo na nastavený čas, počet opakovaní alebo na možnosť otvorenie.

**Číslo dráhy:** nastaví číslo dráhy pri dráhovom behu.

**Tlačidlo Lap:** slúži na povolenie tlačidla SET na zaznamenávanie okruhu, série alebo oddychu 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 úder za minútu (bpm) pre kadenciu, ktorú chcete dosiahnuť, frekvenciu úderov a nastavenia zvuku.

**Sledovanie režimu:** nastaví režim sledovania stúpania a klesania na automatický alebo manuálny pri lyžovaní mimo zjazdoviek a snowboardingu.

**Sledovanie prekážok:** ukladá polohu prekážok od prvého okruhu dráhy. Pri opakujúcich sa okruhoch dráhy hodinky používajú uložené polohy a prepínajú tak medzi prekážkou a bežeckými intervalmi (*Zaznamenávanie aktivity behu cez prekážky, strana 11*).

**Záťaž:** nastaví hmotnosť záťaže, ktorú nesiete.

**Trestné údery:** povoľuje sledovanie trestných úderov počas hrania golfu (*Záznam štatistík, strana 8*).

**Veľkosť bazéna:** nastaví dĺžku bazéna pre plávanie v bazéne.

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

**Výkonný režim:** nastaví predvolený režim napájania pre danú aktivitu.

**Zapnúť šetrenie energie:** nastavenie časového limitu, počas ktorého majú hodinky zostať v režime aktivity, kým čakajú na spustenie aktivity, napríklad keď čakáte na začiatok 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.

**Zaznamenat' aktivitu:** slúži na povolenie záznamu aktivít do súboru FIT v prípade golfových aktivít. Do súborov FIT sa zaznamenávajú informácie o kondícii prispôbujúce pre Garmin Connect webovú stránku a aplikáciu.

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

**Zaznamenat' teplotu:** zaznamenáva prevádzkovú teplotu okolo hodínok počas určitých aktivít.

**Zaznamenat' VO2 Max.:** povolí zaznamenávanie hodnoty VO2 Max. pri bežeckých aktivitách v teréne.

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

**Premenovať:** nastaví názov aktivity.

**Počet opakovaní:** povolí počítanie opakovaní počas tréningu. Možnosť Iba tréningy umožňuje počítanie opakovaní iba počas riadených tréningov.

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

**Obnova predv. nastavení:** obnovenie nastavení aktivity.

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

**Výkon pri behu:** zaznamenáva údaje o výkone pri behu a prispôsobuje nastavenia (*Nastavenia výkonu pri behu, strana 75*).

**Satelitey:** slúži na nastavenie satelitného systému na používanie pri aktivite (*Nastavenia satelitu, strana 40*).

**Skóre:** povolí automatické zaznamenávanie skóre, keď začnete kolo golfu.

**SpeedPro:** povoľuje pokročilú metriku rýchlosti pre okruhy winsurfovej aktivity.

**Sledovanie štatistík:** povolí sledovanie štatistík počtu puttov, greenov v regulácii a zásahov na fervejách počas hrania golfu (*Záznam štatistík, strana 8*).

**Stroboskop:** slúži na nastavenie režimu, rýchlosti a farby blikajúceho elektrického blesku tvoreného diódami LED počas aktivity.

**Rozpoznanie záberov:** automaticky rozpozná váš typ záberu pri plávaní v bazéne.

**Presuny:** umožní vykonávať prechody pre aktivity s viacerými športmi.

**Upozornenia na vibrácie:** oznámi vám, kedy sa máte počas aktivity dýchania nadýchnuť alebo vydýchnuť.

### Upozornenia aktivity

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

**Upozornenie udalostí:** upozornenie udalostí vás jedenkrát upozorní. 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.                                                                                                                                                                                                 |
| Vzdialenosť       | Udalosť, opakujúce sa | Môžete nastaviť interval vzdialenosti.                                                                                                                                                                                         |
| Nadmorská výška   | Rozsah                | Môžete nastaviť minimálnu a maximálnu hodnotu nadmorskej výšky.                                                                                                                                                                |
| Srdcový tep       | Rozsah                | Môžete nastaviť minimálnu a maximálnu hodnotu srdcového tepu alebo vybrať zmeny zón. Pozrite si časti <a href="#">Informácie o zónach srdcového tepu</a> , strana 85 a <a href="#">Výpočty zón srdcového tepu</a> , strana 87. |
| Tempo             | Rozsah                | Môžete nastaviť minimálnu a maximálnu hodnotu tempa.                                                                                                                                                                           |
| 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.                                                                                                                                                        |
| Výkon pri behu    | Podujatie, rozsah     | Môžete nastaviť minimálnu a maximálnu hodnotu zóny výkonu.                                                                                                                                                                     |
| 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 **MENU**.
- 2 Vyberte položku **Aktivity a aplikácie**.
- 3 Vyberte aktivitu.  
**POZNÁMKA:** táto funkcia nie je dostupná pre všetky aktivity.
- 4 Zvoľte nastavenia aktivity.
- 5 Vyberte položku **Upozornenia**.
- 6 Vyberte možnosť:
  - Ak chcete pre aktivitu vybrať nové upozornenie, vyberte položku **Pridať nové**.
  - Ak chcete upraviť už existujúce upozornenie, vyberte názov upozornenia.
- 7 V prípade potreby vyberte 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 **MENU**.

2 Vyberte položku **Aktivity a aplikácie**.

3 Vyberte aktivitu.

**POZNÁMKA:** táto funkcia nie je dostupná pre všetky aktivity.

4 Zvoľte nastavenia aktivity.

5 Vyberte položku **Auto. rozp. stúpania > Stav**.

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

7 Vyberte možnosť:

- Vyberte položku **Obrazovka počas behu** pre určenie obrazovky s údajmi, ktorá sa zobrazí počas behu.
- Vyberte položku **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 satelitu

Nastavenia satelitu môžete zmeniť a prispôbiť tak satelitné systémy používané pri jednotlivých aktivitách. Ďalšie informácie o satelitných systémoch nájdete na stránke [garmin.com/aboutGPS](http://garmin.com/aboutGPS).

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

**POZNÁMKA:** táto funkcia nie je dostupná pre všetky aktivity.

**Vypnúť(é):** vypne satelitné systémy pre aktivitu.

**Použiť predvolené:** umožní hodinkám používať predvolené nastavenia systému pre satelity (*Nastavenia systému, strana 98*).

**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. Pri používaní viacerých systémov sa však môže výdrž batérie znížiť rýchlejšie 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 hodín v náročných prostrediach.

**Automatický výber:** umožní hodinkám využitie technológie SatIQ™ pre dynamický výber najlepšieho viacpásmového systému na základe prostredia, v ktorom sa nachádzate. Nastavenie Automatický výber ponúka najvyššiu presnosť polohy, pričom stále uprednostňuje výdrž batérie.

**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.

# Hodiny

## Nastavenie budíka

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

- 1 Na akejkolvek obrazovke podržte tlačidlo **SET**.
- 2 Vyberte položku **Alarmy**.
- 3 Vyberte jednu z možností:
  - Ak chcete nastaviť a uložiť budík prvýkrát, zadajte čas budíka.
  - Na nastavenie a uloženie ďalších časovačov odpočítavania vyberte položku **Pridať alarm** a zadajte čas.

## Úprava budíka

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

## Používanie časovača odpočítavania

- 1 Na akejkolvek obrazovke podržte tlačidlo **SET**.
- 2 Vyberte položku **Časovače**.
- 3 Vyberte jednu z možností:
  - Ak chcete nastaviť časovač odpočítavania po prvýkrát, zadajte čas pomocou tlačidiel **UP** a **DOWN**.
  - Ak chcete nastaviť uložený časovač, vyberte uložený časovač.
  - Na nastavenie nového časovača odpočítavania bez uloženia vyberte položku **Rých. čas.** a zadajte čas.
  - Na nastavenie a uloženie nového časovača odpočítavania vyberte položku **Pridať časovač** a zadajte čas.
- 4 V prípade potreby stlačte tlačidlo **MENU** a vyberte možnosť:
  - Časovač uložíte výberom možnosti **Uložiť**.
  - Na automatické opätovné spustenie časovača po jeho vypršaní vyberte položky **Automaticky reštartovať**.
  - Ak chcete prispôbiť upozornenie časovača, vyberte položku **Zvuk a vibrácia**.
  - Upozornenia intervalu prispôbite pomocou možnosti **Upozornenia na intervaly** (*Pridanie upozornenia intervalu k časovaču odpočítavania, strana 42*).

**POZNÁMKA:** táto funkcia je k dispozícii len v modeloch Instinct 3 Solar - Tactical Edition.
- 5 Výberom položky **GPS** spustíte časovač.
- 6 V prípade potreby vyberte možnosť:
  - Ak chcete zastaviť časovač, stlačte tlačidlo **GPS**.
  - Ak chcete reštartovať časovač, stlačte tlačidlo **ABC**.

## Pridanie upozornenia intervalu k časovaču odpočítavania

Môžete pridať upozornenia na uplynutie intervalu pre časovač fázy tréningu počas streleckých športov.

**POZNÁMKA:** táto funkcia je k dispozícii len v modeloch Instinct 3 Solar - Tactical Edition.

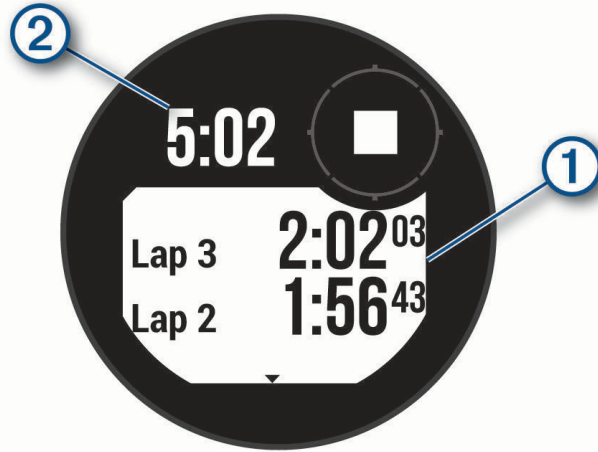
- 1 Na akejkoľvek obrazovke podržte tlačidlo **SET**.
- 2 Vyberte položku **Časovače**.
- 3 Vyberte jednu z možností:
  - Ak chcete nastaviť časovač odpočítavania po prvýkrát, zadajte čas pomocou tlačidiel **UP** a **DOWN** a stlačte tlačidlo **MENU**.
  - Upozornenie intervalu pridáte do nového časovača odpočítavania v možnosti **Pridať časovač**, zadáte čas a stlačíte tlačidlo **MENU**.
  - Upozornenie intervalu pridáte do existujúceho časovača odpočítavania pod možnosťou **Upraviť časovač** a vyberiete konkrétny časovač.
- 4 Vyberte možnosť **Upozornenia na intervaly**.
- 5 V prípade potreby vyberte **Odpočítavanie**, aby ste boli upozornení každú sekundu počas určeného počtu sekúnd pred vypršaním časovača.
- 6 Vyberte položku **Pridať upozornenie**.
- 7 Vyberte jednu z možností:
  - Výberom možnosti **Typ intervalu** nastavíte frekvenciu upozornení intervalu podľa nastaveného času alebo percent celkového času.
  - Výberom možnosti **Vyberte typ upozornenia** nastavíte frekvenciu upozornení intervalu.
  - Pomocou **Vymazať** vymažete upozornenie intervalu.
- 8 Stlačte tlačidlo **BACK**.
- 9 V prípade potreby zopakujte kroky 6 a 7.
- 10 Kedykoľvek môžete použiť možnosť **Upraviť upozornenie** na zmenu upozornení intervalu.

## Odstránenie časovača odpočítavania

- 1 Na akejkoľvek obrazovke podržte tlačidlo **SET**.
- 2 Vyberte položku **Časovače**.
- 3 Vyberte časovač.
- 4 Stlačte tlačidlo **MENU**.
- 5 Vyberte položku **Vymazať**.

## Používanie stopiek

- 1 Na akejkoľvek obrazovke podržte tlačidlo **SET**.
- 2 Vyberte položku **Stopky**.
- 3 Výberom položky **GPS** spustíte časovač.
- 4 Stlačením tlačidla **SET** znovu spustíte časovač okruhu ①.



Celkový čas nameraný stopkami ② beží ďalej.

- 5 Stlačením tlačidla **GPS** 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 tlačidlo **MENU** a vyberte položku **Uložiť aktivitu**.
  - Ak chcete resetovať časovače a ukončiť stopky, stlačte položku **MENU** a vyberte položku **Hotovo**.
  - Ak chcete skontrolovať časovače okruhu, stlačte tlačidlo **MENU** a vyberte **Prehľad**.  
**POZNÁMKA:** položka **Prehľad** sa zobrazí iba v prípade, že bolo okruhov viac.
  - Ak sa chcete vrátiť na úvodnú obrazovku hodinek bez vynulovania časovačov, stlačte tlačidlo **MENU** a vyberte položku **Prejsť na obrázok pozadia**.
  - Ak chcete zapnúť alebo vypnúť nahrávanie okruhu, stlačte tlačidlo **MENU** a vyberte položku **Tlačidlo Lap**.

## Synchronizácia času s GPS

Po každom zapnutí zariadenia a vyhľadání satelitov zariadenie automaticky zistí 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 Na akejkoľvek obrazovke podržte tlačidlo **SET**.
- 2 Vyberte položku **Synchronizácia času**.
- 3 Počkajte, kým zariadenie vyhľadá satelity (*Vyhľadanie satelitných signálov, strana 107*).

## Pridanie alternatívnych časových pásiem

Môžete zobraziť aktuálny čas v ďalších časových pásmach. Môžete pridať maximálne tri alternatívne časové pásma. Alternatívne časové pásma si môžete pozrieť aj v zozname prehľadov (*Prispôbenie slučky pohľadov, strana 49*).

- 1 Na akejkoľvek obrazovke podržte tlačidlo **SET**.
- 2 Vyberte položky **Alter. časové zóny > Pridať zónu**.
- 3 Zvýraznite región stlačením tlačidla **UP** alebo **DOWN** a vyberte ho stlačením tlačidla **GPS**.
- 4 Vyberte časové pásmo.

## Úprava alternatívneho časového pásma

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

**TIP:** alternatívne časové pásma si môžete pozrieť aj v zozname prehľadov (*Prispôsobenie slučky pohľadov, strana 49*).

2 Vyberte položky **Alter. časové zóny > Upraviť**.

3 Vyberte časové pásmo.

4 Vyberte jednu z možností:

- Ak chcete zadať vlastný názov časového pásma, vyberte položky **Premenovať zónu**.
- Ak chcete zmeniť časové pásmo, vyberte položku **Zmeniť zónu**.
- Ak chcete odstrániť časové pásmo, vyberte položky **Odstrániť zónu**.

## Nastavenie časových upozornení

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

2 Vyberte položku **Upozornenia**.

3 Vyberte jednu z možností:

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

## 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 uložené údaje o aktivitách, záznamy a súhrny.

Hodinky majú históriu pohľadu na rýchly prístup k vašim údajom o aktivitách (*Prehľady, strana 46*).

1 Podržte tlačidlo **MENU**.

2 Vyberte položku **História**.

3 Vyberte jednu z možností:

- Ak chcete zobraziť históriu aktivít, stlačte tlačidlo **Aktivity** a vyberte aktivitu.
- Ak chcete zobraziť osobné záznamy podľa športu, zvolte možnosť **Rekordy** (*Osobné rekordy, strana 45*).
- Ak chcete zobraziť celkové štatistiky za týždeň alebo mesiac, vyberte možnosť **Celkové hodnoty** (*Zobrazenie súhrnov dát, strana 45*).
- Ak chcete odstrániť historické údaje, vyberte položku **Možn.** (*Vymazanie histórie, strana 45*).

## 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.

## Vymazanie histórie

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

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

## Obnova osobného rekordu

Každý osobný rekord možno nastaviť na predošlý zaznamenaný údaj.

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

## Vymazanie osobných rekordov

- 1 Na úvodnej obrazovke hodínok podržte tlačidlo **MENU**.
- 2 Vyberte položky **História > Rekordy**.
- 3 Vyberte šport.
- 4 Vyberte jednu z možností:
  - 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 zobraziť zhromaždené údaje o vzdialenosti a čase uložené vo vašich hodinkách.

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

## Používanie počítadla kilometrov

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

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

## Nastavenia oznámení a upozornení

Na úvodnej obrazovke hodínok podržte tlačidlo **MENU** a vyberte položku Upozornenia.

**Smart upozornenia:** prispôsobte inteligentné upozornenia, ktoré sa zobrazujú na vašich hodinkách ([Povolenie upozornení Bluetooth, strana 78](#)).

**Systémové upozornenia:** nastaví upozornenia na čas ([Nastavenie časových upozornení, strana 44](#)), barometer ([Nastavenie upozornenia na búрку, strana 71](#)), telefonické spojenie ([Zapnutie a vypnutie upozornení na pripojenie alebo odpojenie telefónu, strana 79](#)), zdravie a zdravý životný štýl ([Nastavenia položky Zdravie a zdravý životný štýl, strana 90](#)), nezvyčajný srdcový tep ([Nastavenie upozornenia na nezvyčajný srdcový tep, strana 67](#)) a nízky stav nabitia batérie ([Prispôsobenie funkcie šetriča batérie, strana 96](#)).

## Vzhľad

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

### Prehľady

Hodinky sa dodávajú s prehľadmi, ktoré poskytujú rýchle informácie ([Zobrazenie prehľadov, strana 49](#)).

Niektoré prehľady vyžadujú pripojenie ku kompatibilnému telefónu cez Bluetooth.

Predvolene nie sú niektoré prehľady viditeľné. Môžete ich do zoznamu prehľadov pridať manuálne ([Prispôsobenie slučky pohľadov, strana 49](#)).

| Názov                                               | Opis                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-----------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ABC                                                 | Zobrazuje kombinované informácie výškomeru, barometra a kompasu.                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Alternatívne časové pásma                           | Zobrazuje aktuálny čas v ďalších časových pásmach ( <i>Pridanie alternatívnych časových pásiem, strana 43</i> ).                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Aklimatizácia na nadmorskú výšku                    | V nadmorských výškach nad 800 m zobrazuje grafy znázorňujúce hodnoty vašich priemerných údajov pulzného oxymetra, hodnoty dychovej frekvencie a srdcového tepu v pokoji za posledných sedem dní s korekciou podľa nadmorskej výšky.                                                                                                                                 |
| Výškomer                                            | Zobrazuje približnú výšku na základe zmien tlaku.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Barometer                                           | Zobrazuje údaje o tlaku okolitého prostredia založené na nadmorskej výške.                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Body Battery™                                       | Pri celodennom používaní zobrazuje vašu aktuálnu úroveň Body Battery a graf úrovne za posledných niekoľko hodín ( <i>Body Battery, strana 50</i> ).                                                                                                                                                                                                                 |
| Kalendár                                            | Zobrazuje blížiac sa stretnutia uložené v kalendári telefónu.                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Kalórie                                             | Zobrazuje informácie o kalóriách pre aktuálny deň.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Kompas                                              | Zobrazuje elektronický kompas.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Sledovanie psov                                     | Zobrazuje informácie o polohe vášho psa pri spárovaní kompatibilného zariadenia na sledovanie psov s hodinkami Instinct 3.                                                                                                                                                                                                                                          |
| Vyšliapané poschodia                                | Sleduje vaše vyšliapané poschodia a váš pokrok smerom k cieľu.                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Tréner Garmin                                       | Zobrazuje naplánované tréningy, keď si zvolíte tréningový plán s trénerom Garmin vo svojom účte Garmin Connect. Plán sa prispôbi vašej aktuálnej úrovni kondície, preferenciám, čo sa týka tréningu a harmonogramu, a dátumu pretekov.                                                                                                                              |
| Health Snapshot                                     | Vo vašich hodinách spustí reláciu Health Snapshot, ktorá zaznamenáva viacero kľúčových metrik 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. Zobrazuje súhrny uložených relácií Health Snapshot. |
| Srdcový tep                                         | Zobrazuje váš aktuálny srdcový tep v tepoch za minútu (bpm) a graf vášho priemerného pokojového srdcového tepu (RHR).                                                                                                                                                                                                                                               |
| História                                            | Zobrazuje históriu aktivít a graf vašich zaznamenaných aktivít.                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Stav HRV                                            | Zobrazuje váš sedemdňový priemer nočnej variability srdcovej frekvencie ( <i>Stav variability srdcového tepu, strana 52</i> ).                                                                                                                                                                                                                                      |
| Minúty intenzívneho cvičenia                        | Sleduje váš čas strávený stredne intenzívnymi až vysoko intenzívnymi aktivitami, váš týždenný cieľ v rámci minút intenzívnej aktivity a váš pokrok smerom k cieľu.                                                                                                                                                                                                  |
| Ovládacie prvky inReach®                            | Umožňuje odosielať správy do spárovaného zariadenia inReach ( <i>Používanie diaľkového ovládača inReach, strana 75</i> ).                                                                                                                                                                                                                                           |
| Posledná aktivita                                   | Zobrazuje krátky súhrn vašej poslednej zaznamenatej aktivity.                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Posledná jazda<br>Posledný beh<br>Posledné plávanie | Zobrazuje krátky súhrn vašej poslednej zaznamenatej aktivity a histórie špecifikovaného športu.                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Messenger                                           | Zobrazuje vaše konverzácie v aplikácii Garmin Messenger™ a umožňuje vám odpovedať na správy priamo z hodínok ( <i>Aplikácia Garmin Messenger, strana 83</i> ).                                                                                                                                                                                                      |

| Názov                      | Opis                                                                                                                                                                                                                        |
|----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Fáza mesiaca               | Zobrazí čas východu a západu mesiaca a k tomu fázu mesiaca na základe vašej polohy GPS.                                                                                                                                     |
| Hudba                      | Poskytuje ovládacie prvky prehrávača hudby pre váš telefón.                                                                                                                                                                 |
| Zdriemnutia                | Zobrazuje celkový čas zdriemnutia a nárast úrovne energetickej rezervy Body Battery. Môžete spustiť časovač zdriemnutia a nastavte si budík, aby vás zobudil ( <a href="#">Prispôbenie režimu spánku, strana 99</a> ).      |
| Upozornenia                | Upozornia vás na prichádzajúce hovory, textové správy, novinky na sociálnych sieťach a ďalšie informácie na základe nastavení upozornení telefónu ( <a href="#">Povolenie upozornení Bluetooth, strana 78</a> ).            |
| Výkon                      | Zobrazuje hodnoty merania výkonu, ktoré vám môžu pomôcť sledovať a pochopiť vaše tréningové aktivity a súťažné výkony ( <a href="#">Merania výkonu, strana 51</a> ).                                                        |
| Primárne preteky           | Zobrazí preteky, ktoré ste určili ako hlavné preteky v kalendári Garmin Connect ( <a href="#">Kalendár pretekov a primárne preteky, strana 59</a> ).                                                                        |
| Pulzový oxymeter           | Umožňuje manuálne nameranie pulzovým oxymetrom ( <a href="#">Ako získať údaje z pulzového oxymetra, strana 68</a> ). 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 ( <a href="#">Kalendár pretekov a primárne preteky, strana 59</a> ).                                                                               |
| 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.                                                                         |
| Skóre spánku               | Zobrazuje celkový čas spánku, skóre spánku a informácie o fázach spánku za predchádzajúcu noc.                                                                                                                              |
| Spánkový tréner            | Poskytuje odporúčania pre vašu potrebu spánku na základe histórie spánku a aktivít, stavu HRV a zdriemnutí.                                                                                                                 |
| Intenzita solárneho vstupu | Zobrazuje graf intenzity slnečného vstupu za posledných 6 hodín a priemer za predchádzajúci týždeň.                                                                                                                         |
| Kroky                      | Sleduje váš denný počet krokov, cieľový počet krokov a údaje za predchádzajúce dni.                                                                                                                                         |
| Námaha                     | Zobrazuje aktuálnu úroveň námahy a graf úrovne stresu. Môžete si urobiť dychové cvičenie, ktoré vám pomôže uvoľniť sa. Ak ste natoľko aktívny, že hodinky nedokážu určiť úroveň námahy, merania námahy sa nezaznamenajú.    |
| Východ a západ slnka       | Zobrazuje čas východu a západu slnka, časy súmraku.                                                                                                                                                                         |
| Teplota                    | Zobrazuje údaje o teplote z interného teplotného snímača.                                                                                                                                                                   |
| Prílivy a odlivy           | Zobrazuje informácie o stanici na predpovedanie prílivu a odlivu, ako je výška prílivu a kedy dôjde k ďalšiemu prílivu a odlivu ( <a href="#">Zobrazenie informácií o prílive a odlive, strana 34</a> ).                    |
| Pripravenosť na tréning    | Zobrazuje skóre a krátku správu, ktorá vám pomôže každý deň určiť, ako ste pripravení na tréning ( <a href="#">Pripravenosť na tréning, strana 59</a> ).                                                                    |
| Tréningový stav            | Zobrazuje váš aktuálny tréningový stav a tréningové zaťaženie, ktoré vám znázorňujú, aký vplyv má tréning na úroveň vašej kondície a váš výkon ( <a href="#">Tréningový stav, strana 55</a> ).                              |

| Názov                 | Opis                                                                                                                                                         |
|-----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ovládacie prvky VIRB® | Poskytuje ovládacie prvky kamery po spárovaní zariadenia VIRB s vašimi hodinkami Instinct 3 ( <i>Dial'kový ovládač VIRB, strana 75</i> ).                    |
| Počasie               | Zobrazuje aktuálnu teplotu a predpoveď počasia.                                                                                                              |
| Zariadenie Xero®      | Zobrazuje informácie o polohe lasera po spárovaní kompatibilného zariadenia Xero s hodinkami Instinct 3 ( <i>Xero Nastavenia polohy lasera, strana 77</i> ). |

## Zobrazenie prehľadov

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

1 Na úvodnej obrazovke hodínok stlačte **DOWN** na rolovanie cez zoznam prehľadov.



2 Stlačením **GPS** zobrazíte viac informácií.

3 Vyberte jednu z možností:

- Stlačením **DOWN** zobrazíte podrobnosti o prehľade.
- Stlačením **GPS** zobrazíte dodatočné možnosti a funkcie prehľadu.

## Prispôsobenie slučky pohľadov

1 Podržte tlačidlo **MENU**.

2 Vyberte položky **Vzhľad > Prehľady**.

3 Vyberte jednu z možností:

- Na zmenu umiestnenia pohľadu v slučke, vyberte pohľad a stlačte tlačidlo **UP** alebo **DOWN**.
- Ak chcete odstrániť pohľad zo slučky, vyberte pohľad a stlačte tlačidlo **X**.
- Ak chcete do slučky pridať pohľad, vyberte možnosť **Pridať** a vyberte pohľad.

**TIP:** výberom položky **Vytvoriť priečinok** môžete vytvoriť priečinky, ktoré obsahujú viaceré pohľady (*Vytvorenie priečinkov pohľadov, strana 50*).

## Vytvorenie priečinkov pohľadov

Môžete prispôbiť slučku pohľadov na vytvorenie priečinkov týkajúcich sa pohľadov.

- 1 Podržte tlačidlo **MENU**.
- 2 Vyberte položku **Vzhľad > Prehľady > Pridať > Vytvoriť priečinok**.
- 3 Vyberte pohľady, ktoré chcete zahrnúť do priečinku a vyberte položku **Hotovo**.  
**POZNÁMKA:** ak sú už pohľady v slučke pohľadov, môžete ich presunúť alebo skopírovať do priečinka.
- 4 Vyberte alebo zadajte názov priečinka.
- 5 Vyberte ikonu priečinka.
- 6 V prípade potreby vyberte možnosť:
  - Ak chcete upraviť priečinok, posuňte sa na priečinok v slučke pohľadu a podržte tlačidlo **MENU**.
  - Ak chcete upraviť pohľady v priečinku, Otvorte priečinok a vyberte položku **Upraviť** ([Prispôbenie slučky pohľadov, strana 49](#)).

## 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 5 do 100, pričom 5 až 25 označuje veľmi nízku zásobu energie, 26 až 50 označuje nízku zásobu energie, 51 až 75 označuje strednú zásobu energie a 76 až 100 označuje vysokú zásobu energie.

Hodinky môžete synchronizovať s vaším účtom Garmin Connect a zobrazíť aktuálnu úroveň Body Battery, dlhodobé trendy a ďalšie podrobné informácie ([Tipy pre Vylepšené Body Battery údaje, strana 50](#)).

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

## Merania výkonu

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

Tieto odhady poskytuje a zabezpečuje spoločnosť Firstbeat Analytics™. Viac informácií nájdete na stránke [garmin.com/performance-data/running](https://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 (*Informácie o odhadovaných hodnotách VO2 max., strana 51*).

**Prognózy súťažných časov:** hodinky využívajú odhad hodnoty VO2 max. a vašu históriu tréningov na výpočet cieľového súťažného času na základe vašej aktuálnej kondície (*Zobrazenie vašich odhadovaných časov pretekov, strana 52*).

**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 (*Stav variability srdcového tepu, strana 52*).

**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 (*Výkonnostná podmienka, strana 53*).

**Funkčný prahový výkon (FTP):** hodinky určujú odhad hodnoty FTP na základe vašich informácií z profilu používateľa, ktoré ste zadali pri úvodnom nastavení (*Zobrazenie odhadu hodnoty FTP, strana 54*).

**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 (*Prah laktátu, strana 54*).

### 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 kardiovaskulárnej sily a so zlepšujúcou sa úrovňou kondície by sa mala zvyšovať. Aby bolo možné zobrazíť vašu odhadovanú hodnotu VO2 max., hodinky Instinct 3 vyžadujú monitor srdcového tepu na zápästí alebo kompatibilný hrudný monitor srdcového tepu. Hodinky majú 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 hodinkách sa vaše odhadované hodnoty VO2 max. zobrazujú ako číslo a popis. Vo svojom účte Garmin Connect môžete zobrazíť ďalšie podrobnosti o svojej odhadovanej max. hodnote VO2.

Údaje VO2 max. poskytuje Firstbeat Analytics. Analýza hodnôt VO2 max. sa poskytuje so súhlasom organizácie The Cooper Institute®. Ďalšie informácie nájdete v prílohe (*Štandardná klasifikácia na základe hodnoty VO2 Max., strana 123*) a na webovej lokalite [www.CooperInstitute.org](http://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 ([Párovanie bezdrôtových snímačov, strana 73](#)).

Pre čo najpresnejší odhad dokončíte nastavenie profilu používateľa ([Nastavenie vášho profilu používateľa, strana 85](#)) a nastavte váš maximálny srdcový tep ([Nastavenie zón srdcového tepu, strana 86](#)). 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. ([Nastavenia aktivít a aplikácií, strana 36](#)).

- 1 Spustite bežeckú aktivitu.
- 2 Behajte vonku pri strednej alebo vysokej intenzite a dosahujte aspoň 70 % maximálneho srdcového tepu.
- 3 Po aspoň 10 minútach 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 ([Párovanie bezdrôtových snímačov, strana 73](#)). Ak používate hrudný monitor srdcového tepu, musíte si ho nasadiť a spárovať s hodinkami.

Pre čo najpresnejší odhad dokončíte nastavenie profilu používateľa ([Nastavenie vášho profilu používateľa, strana 85](#)) a nastavte váš maximálny srdcový tep ([Nastavenie zón srdcového tepu, strana 86](#)). Odhad sa spočiatku môže zdať nepresný. Hodinky vyžadujú niekoľko jazd, aby zistili viac informácií o vašej cyklistickej výkonnosti.

- 1 Začnite s cyklistickou aktivitou.
- 2 Jazdite aspoň 20 minút pri stálej, vysokej intenzite.
- 3 Po jazde vyberte položku **Uložiť**.
- 4 Stlačte položku **UP** alebo **DOWN** pre prechádzanie meraní výkonnosti.

## Zobrazenie vašich odhadovaných časov pretekov

Pre čo najpresnejší odhad dokončíte nastavenie profilu používateľa ([Nastavenie vášho profilu používateľa, strana 85](#)) a nastavte váš maximálny srdcový tep ([Nastavenie zón srdcového tepu, strana 86](#)).

Vaše hodinky využívajú odhadovanú hodnotu VO2 max. a vašu históriu tréningov na výpočet cieľového súťažného času ([Informácie o odhadovaných hodnotách VO2 max., strana 51](#)). Hodinky analyzujú údaje vašich tréningov z niekoľkých týždňov, aby zlepšili odhady súťažných časov.

- 1 Na úvodnej obrazovke hodínok stlačte **DOWN** na zobrazenie prehľadu výkonu.
- 2 Stlačte **GPS**.
- 3 Stlačte **UP** alebo **DOWN** na zobrazenie prognózy súťažných časov.
- 4 Stlačte **GPS** na zobrazenie prognóz 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 rovnováhu 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.

| Stav                 | Opis                                                                                                                                                  |
|----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Vyrovnané            | Vaša priemerná sedemdňová hodnota HRV je v rámci vášho základného rozsahu.                                                                            |
| Nevyrovnané          | Vaša priemerná sedemdňová HRV je nad alebo pod vašim základným rozsahom.                                                                              |
| Nízke                | Vaša priemerná sedemdňová HRV je výrazne pod vašim základným rozsahom.                                                                                |
| Slabé<br>Žiadny stav | Vaše hodnoty HRV sú v priemere výrazne pod normou pre váš vek.<br>Žiadny stav znamená, že nie je dostatok údajov na vytvorenie sedemdňového priemeru. |

Hodinky môžete synchronizovať so svojím účtom Garmin Connect a zobraziť 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 jázd s nasadeným monitorom srdcového tepu ([Informácie o odhadovaných hodnotách VO2 max., strana 51](#)).

### Zobrazenie výkonnostnej podmienky

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

- 1 Pridajte položku **Podmienky výkonu** na obrazovku s údajmi ([Prispôbenie obrazoviek s údajmi, strana 35](#)).
- 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 merač výkonu s vašimi hodinkami ([Párovanie bezdrôtových snímačov, strana 73](#)), a musíte získať vašu odhadovanú hodnotu VO2 max. ([Získanie odhadu hodnoty VO2 max. pre cyklistiku, strana 52](#)).

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 FTP počas stabilných jžd s vysokou intenzitou pomocou merača výkonu. Na dosiahnutie čo najlepších výsledkov by ste mali jazdiť aj s monitorom srdcového tepu.

1 Ak chcete zobraziť pohľad na meranie výkonnosti, na obrázku pozadia stlačte tlačidlo **DOWN**.

2 Stlačte tlačidlo **GPS**.

3 Stlačením položky **UP** alebo **DOWN** zobrazíte svoju odhadovanú hodnotu FTP.

Vaša odhadovaná hodnota FTP sa zobrazí ako hodnota vo wattoch na kilogram, váš výkon vo wattoch. V aplikácii Garmin Connect sa vaše údaje FTP tiež zobrazujú na farebnej stupnici.

|                                                                                            |              |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
|  Fialová  | Nadpriemerné |
|  Modrá    | Vynikajúce   |
|  Zelená   | Dobré        |
|  Oranžová | Priemerné    |
|  Červená  | Bez tréningu |

Ďalšie informácie nájdete v prílohe ([Hodnoty FTP, strana 124](#)).

## Prah laktátu

Prah laktátu je intenzita cvičenia, pri ktorej sa v krvnom obehu začína hromadiť laktát (kyselina mliečna). Pri behu sa táto úroveň intenzity odhaduje z hľadiska tempa, srdcového tepu alebo sily. 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 km alebo polmaratónu. V prípade rekreačných bežcov sa prah laktátu často objavuje značne pod hranicou 90 % maximálneho srdcového tepu. Ak budete poznať svoj prah laktátu, budete môcť ľahšie určiť, ako tvrdo máte trénovať a kedy sa máte počas pretekov prinútiť k vyššiemu výkonu.

Ak už poznáte hodnotu svojho srdcového tepu pri prahu laktátu, môžete ju zadať v nastaveniach vášho profilu používateľa ([Nastavenie zón srdcového tepu, strana 86](#)). Funkciu **Automatická detekcia** môžete zapnúť na automatické zaznamenávanie svojho prahu laktátu počas aktivity.

## Tréningový stav

Tieto merania predstavujú odhady, ktoré vám môžu pomôcť pri sledovaní a pochopení vašich tréningových aktivít. Na tieto merania je potrebné, aby ste po dobu dvoch týždňov absolvovali aktivity s monitorom srdcového tepu na zápästí alebo s kompatibilným hrudným monitorom srdcového tepu. Merania cyklistického výkonu vyžadujú monitor srdcového tepu a merač výkonu. Merania sa môžu spočiatku zdať nepresné, keď hodinky ešte len zisťujú viac o vašom výkone.

Tieto odhady poskytuje a zabezpečuje spoločnosť Firstbeat Analytics. Viac informácií nájdete na stránke [garmin.com/performance-data/running](https://garmin.com/performance-data/running).

**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 ([Informácie o odhadovaných hodnotách VO2 max., strana 51](#)). Počas aklimatizácie na veľmi teplé prostredia alebo nadmorskú výšku vaše hodinky zobrazujú hodnoty VO2 max. s korekciou podľa tepla a nadmorskej výšky ([Aklimatizácia výkonu na teplo a nadmorskú výšku, strana 56](#)).

**HRV:** hRV je stav variability vašej srdcového tepu za posledných sedem dní ([Stav variability srdcového tepu, strana 52](#)).

**Nárazové zaťaženie:** nárazové zaťaženie je vážený súčet výsledkov vašej nedávnej záťaže vrátane trvania a intenzity cvičenia. ([Nárazové zaťaženie, strana 56](#)).

**Čas zotavenia:** čas zotavenia ukazuje, koľko času zostáva, kým sa úplne zotavíte a budete pripravený/-á na ďalšie náročné cvičenie ([Čas zotavenia, strana 57](#)).

## Úrovně 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 zaznamenať viacero aktivít počas dvoch týždňov 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 nedávne zníženiu tréningovej záťaže sa mohlo vaše telo zotaviť, čím ste si úplne vynahradiť 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 oddych. Zaraďte 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 ([Informácie o odhadovaných hodnotách VO2 max., strana 51](#)). 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. ([Nastavenia aktivít a aplikácií, 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 jednom alebo dvoch týždňoch používania.
- Zaznamenávajte všetky svoje fitnes aktivity na svojom primárnom tréningovom zariadení aby mohli hodinky získavať informácie o vašej výkonnosti ([Synchronizácia aktivít a meraní výkonnosti, strana 81](#)).
- 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.

## Aklimatizácia výkonu na teplo a nadmorskú výšku

Na váš tréning a výkon majú vplyv faktory prostredia, napríklad vysoká teplota a nadmorská výška. Tréning vo vysokých nadmorských výškach môže mať napríklad pozitívny vplyv na vašu kondíciu, avšak v čase, kým budete vystavení vysokým nadmorským výškam, môžete zaznamenať dočasný pokles hodnoty VO2 Max. Hodinky Instinct 3 poskytujú upozornenia týkajúce sa aklimatizácie a korekcie odhadu vašej hodnoty VO2 max. a tréningového stavu, keď je teplota vyššia ako 22 °C (72 °F) a keď je nadmorská výška viac ako 800 m (2625 stôp). Svoju aklimatizáciu na teplo a nadmorskú výšku môžete sledovať v pohľade tréningového stavu.

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

## 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.

## Informácie o funkcii Training Effect

Funkcia Training Effect meria vplyv aktivity na vašu aeróbnú a anaeróbnú kondíciu. Hodnota Training Effect sa akumuluje počas aktivity. Pri pokračovaní v aktivite sa hodnota Training Effect postupne zvyšuje. Efekt tréningu sa stanovuje na základe informácií z vášho profilu používateľa a histórie tréningov, srdcového tepu, ako aj trvania a intenzity vašej aktivity. Primárny benefit vašej aktivity sa popisuje pomocou siedmich rôznych označení efektu tréningu. Každé označenie je farebne odlíšené a zodpovedá zameraniu vašej tréningovej záťaže. 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 aeróbnnej kondície a určuje, či mal tréning udržiavajúci alebo zlepšujúci vplyv na úroveň vašej kondície. Vaša nadmerná spotreba kyslíka po cvičení (EPOC) akumulovaná počas cvičenia sa mapuje v rozsahu hodnôt, ktoré vysvetľujú úroveň vašej kondície a návyky počas tréningu. Stabilné tréningy so strednou námahou alebo tréningy s dlhšími intervalmi (> 180 sekúnd) majú pozitívny vplyv na aeróbný metabolizmus a vedú k zlepšeniu efektu aeróbného tréningu.

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

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

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

Technológiu Training Effect poskytuje a dodáva spoločnosť Firstbeat Analytics. Ďalšie informácie nájdete na stránke [firstbeat.com](https://firstbeat.com).

## Čas zotavenia

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

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

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

## Srdcový tep zotavovania

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

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

**POZNÁMKA:** váš srdcový tep zotavovania sa pri aktivitách s nízkou záťažou, ako je joga, nevypočítava.

## 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 ([Informácie o odhadovaných hodnotách VO2 max., strana 51](#)).

- 1 Keď chcete pozastaviť svoj tréningový stav, vyberte možnosť:
  - V pohľade tréningového stavu podržte tlačidlo **MENU** a vyberte položku **Možn. > 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 **MENU** a vyberte položku **Možn. > 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.

## Pripravenosť na tréning

Pripravenosť na tréning zobrazuje skóre a krátku správu, ktorá vám pomôže každý deň určiť, ako ste pripravení na tréning. Skóre sa priebežne vypočítava a aktualizuje počas dňa pomocou týchto faktorov:

- Skóre spánku (posledná noc)
- Čas zotavenia
- Stav HRV
- Nárazové zaťaženie
- História spánku (posledné 3 noci)
- História záťaže (posledné 3 dni)

| Skóre     | Opis                             |
|-----------|----------------------------------|
| 95 až 100 | Ideálna<br>Najlepší možný        |
| 75 až 94  | Vysoká<br>Pripravenosť na výzvy  |
| 50 až 74  | Priemerná<br>V poriadku          |
| 25 až 49  | Nízke<br>Čas spomaliť            |
| 1 až 24   | Slabé<br>Nechajte telo vydýchnuť |

Ak chcete vidieť trendy svojej pripravenosti na školenie v priebehu času, prejdite do svojho účtu Garmin Connect.

## Tréning na preteky

Ak máte odhadovanú hodnotu VO2 max, vaše hodinky vám môžu navrhnúť denné tréningy, ktoré vám pomôžu trénovať na bežecké alebo cyklistické podujatie ([Informácie o odhadovaných hodnotách VO2 max., strana 51](#)).

- 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.
- 3 Uveďte podrobnosti o podujatí a podľa možnosti 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 **GPS** a vyberte bežeckú alebo cyklistickú 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 zobraziť udalosť v hodinkách pridaním zobrazenia primárnych pretekov ([Prehľady, strana 46](#)). 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 zobraziť údaje o prevýšení, mapu trate a pridať plán PacePro ([Tréning PacePro™, strana 11](#)).

## Pridanie lokalít počasia

- 1 Stlačením **DOWN** na úvodnej obrazovke hodinek zobrazte pohľad počasia.
- 2 Stlačte **GPS**.
- 3 Na prvej obrazovke pohľadu stlačte **GPS**.
- 4 Vyberte položku **Pridať polohu** a vyhľadajte lokalitu.
- 5 V prípade potreby opakujte kroky 3 a 4 a pridajte ďalšie lokality.
- 6 Stlačte **GPS**, vyberte miesto a zobrazí sa počasie pre toto miesto.

## Ovládacie prvky

Ponuka ovládacích prvkov umožňuje rýchly prístup k funkciám a možnostiam. V ponuke ovládacích prvkov môžete možnosti pridávať, meniť ich poradie a odstraňovať (*Prispôbenie ponuky ovládacích prvkov*, [strana 63](#)).

Na akejkoľvek obrazovke podržte tlačidlo **CTRL**.



| Ikona                                                                               | Názov               | Opis                                                                                                                                                                                                             |
|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | ABC                 | Výberom otvoríte aplikáciu výškomera, barometra a kompasu.                                                                                                                                                       |
|    | Budík               | Vyberte, ak chcete pridať alebo upraviť alarm ( <i>Nastavenie budíka, strana 41</i> ).                                                                                                                           |
|    | Výškomer            | Výberom otvoríte obrazovku výškomera.                                                                                                                                                                            |
|    | Alter. časové zóny  | Výberom zobrazíte aktuálny čas v ďalších časových pásmach ( <i>Pridanie alternatívnych časových pásiem, strana 43</i> ).                                                                                         |
|    | Applied Ballistics  | Výberom otvoríte aplikáciu Applied Ballistics ( <i>Applied Ballistics®</i> , strana 19).<br><b>POZNÁMKA:</b> táto funkcia je k dispozícii iba v modeloch Descent™.                                               |
|    | Pomocník            | Vyberte, ak chcete odoslať žiadosť o pomoc ( <i>Žiadosť o pomoc, strana 89</i> ).                                                                                                                                |
|    | Barometer           | Výberom otvoríte obrazovku barometra.                                                                                                                                                                            |
|    | Šetrič batérie      | Vyberte, ak chcete povoliť funkciu šetriča batérie ( <i>Prispôsobenie funkcie šetriča batérie, strana 96</i> ).                                                                                                  |
|    | Podsvietenie        | Vyberte, ak chcete nastaviť jas obrazovky ( <i>Zmena nastavení obrazovky, strana 99</i> ).                                                                                                                       |
|    | Vys. srdc. tep      | Vyberte, ak chcete zapnúť prenos údajov o srdcovom tepe do spárovaného zariadenia ( <i>Prenos údajov srdcového tepu, strana 67</i> ).                                                                            |
|   | Kalendár            | Výberom zobrazíte nadchádzajúce podujatia z kalendára telefónu.                                                                                                                                                  |
|  | Hodiny              | Výberom otvoríte aplikáciu Hodiny na nastavenie budíka, časovača, stopiek alebo na zobrazenie alternatívnych časových pásiem ( <i>Hodiny, strana 41</i> ).                                                       |
|  | Kompas              | Výberom otvoríte obrazovku kompasu.                                                                                                                                                                              |
|  | Nerušiť             | Vyberte, ak chcete povoliť režim Nerušiť, ktorý slúži na stlmenie obrazovky a zakázanie 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 Instinct a zvyšuje sa, ako sa približujete k telefónu. |
|  | Garmin Share        | Výberom otvoríte aplikáciu Garmin Share ( <i>Garmin Share, strana 84</i> ).                                                                                                                                      |
|  | História            | Výberom zobrazíte históriu aktivity, záznamy a súhrnné čísla.                                                                                                                                                    |
|  | Tlačidlá uzamknutia | Výberom uzamknete tlačidlá, čím sa zabráni neúmyselnému stlačeniu tlačidiel.                                                                                                                                     |
|  | Messenger           | Vyberte, ak chcete otvoriť aplikáciu Messenger ( <i>Používanie funkcie Messenger, strana 83</i> ).                                                                                                               |
|  | Fáza mesiaca        | Výberom zobrazíte čas východu a západu mesiaca a k tomu fázu mesiaca na základe vašej polohy GPS.                                                                                                                |

| Ikona                                                                               | Názov               | Opis                                                                                                                                                                                                                         |
|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | Ovládanie hudby     | Vyberte, ak chcete ovládať prehrávanie hudby v telefóne.                                                                                                                                                                     |
|    | Nočné videnie       | Vyberte, ak chcete upraviť obrazovku v záujme zlepšenia kompatibility s okuliarmi na nočné videnie a vypnúť monitor srdcového tepu na zápästí.<br><b>POZNÁMKA:</b> táto funkcia nie je dostupná pre všetky modely produktov. |
|    | Upozornenia         | Vyberte, ak chcete zobraziť prichádzajúce hovory, textové správy, novinky na sociálnych sieťach a ďalšie informácie na základe nastavení upozornení telefónu ( <i>Povolenie upozornení Bluetooth, strana 78</i> ).           |
|    | Telefón             | Vyberte, ak chcete zakázať technológiu Bluetooth a pripojenie k spárovanému telefónu.                                                                                                                                        |
|    | Vypnúť              | Výberom vypnete hodinky.                                                                                                                                                                                                     |
|    | Pulzový oxymeter    | Výberom možnosti otvoríte aplikáciu pulzového oxymetra ( <i>Pulzový oxymeter, strana 68</i> ).                                                                                                                               |
|    | Referenčný bod      | Vyberte pre nastavenie referenčného bodu navigácie ( <i>Nastavenie referenčného bodu, strana 92</i> ).                                                                                                                       |
|    | Uložiť polohu       | Vyberte, ak chcete uložiť svoju aktuálnu polohu a neskôr k nej späť navigovať ( <i>Používanie aplikácie uložených položiek, strana 33</i> ).                                                                                 |
|   | Režim spánku        | Vyberte, či chcete povoliť alebo zakázať Režim spánku ( <i>Prispôsobenie režimu spánku, strana 99</i> ).                                                                                                                     |
|  | Režim nenápadný     | Vyberte, ak chcete povoliť tichý režim, ktorý slúži na vypnutie bezdrôtovej komunikácie a zabránenie ukladaniu a zdieľaniu vašej polohy GPS.<br><b>POZNÁMKA:</b> táto funkcia nie je dostupná pre všetky modely produktov.   |
|  | Stopky              | Výberom spustíte stopky ( <i>Používanie stopiek, strana 43</i> ).                                                                                                                                                            |
|  | Stroboskop          | Výberom zapnete LED stroboskop. Môžete si vytvoriť vlastný režim stroboskopu ( <i>Úprava vlastného nastavenia stroboskopu, strana 63</i> ).                                                                                  |
|  | VÝCH./ZÁP. SLNKA    | Výberom zobrazíte časy východu a západu slnka a časy súmraku.                                                                                                                                                                |
|  | Synchronizácia      | Vyberte, ak chcete synchronizovať hodinky so spárovaným telefónom.                                                                                                                                                           |
|  | Synchronizácia času | Vyberte, ak chcete hodinky synchronizovať s časom vo vašom telefóne alebo pomocou satelitov.                                                                                                                                 |
|  | Časovače            | Vyberte, ak chcete nastaviť časovač ( <i>Používanie časovača odpočítavania, strana 41</i> ).                                                                                                                                 |
|  | Baterka             | Výberom zapnete LED baterku ( <i>Používanie baterky, strana 63</i> ).                                                                                                                                                        |
|  | Peňaženka           | Vyberte, ak chcete otvoriť peňaženku Garmin Pay™ a zaplatiť za nákup pomocou hodín ( <i>Garmin Pay, strana 63</i> ).                                                                                                         |
|  | Počasie             | Výberom zobrazíte aktuálnu predpoveď počasia a súčasné podmienky.                                                                                                                                                            |

## Prispôsobenie ponuky ovládacích prvkov

V ponuke ovládacích prvkov (*Ovládacie prvky*, strana 60) môžete pridávať, odstraňovať a meniť poradie možností ponuky so skratkami.

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

## Používanie baterky

### VAROVANIE

Toto zariadenie môže obsahovať baterku, ktorú možno naprogramovať tak, aby blikala v rôznych intervaloch. Poradte sa s lekárom, ak máte epilepsiu alebo ste citliví na jasné či blikajúce svetlá.

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

- 1 Podržte tlačidlo **CTRL**.
- 2 Vyberte položku .
- 3 V prípade potreby stlačte tlačidlo **GPS** na zapnutie baterky.
- 4 Vyberte jednu z možností:
  - Ak chcete nastaviť jas alebo farbu svetla baterky, stlačte tlačidlo **UP** alebo **DOWN**.  
**TIP:** na ľubovoľnej obrazovke môžete rýchlo dvakrát stlačiť tlačidlo **CTRL** na zapnutie baterky. Počas prvých troch sekúnd môžete stlačením tlačidla **UP** alebo **DOWN** nastaviť jas alebo farbu svetla baterky.
  - Ak chcete baterku naprogramovať na blikanie podľa vybraného vzoru, podržte tlačidlo **MENU**, vyberte položku **Stroboskop**, vyberte režim a stlačte tlačidlo **GPS**.
  - Ak chcete zobraziť informácie o núdzovom kontakte a naprogramovať baterku na blikanie vzorom núdzového signálu, podržte tlačidlo **MENU**, vyberte položku **Vzor núdzového signálu** a stlačte tlačidlo **GPS**.

### UPOZORNENIE

Naprogramovanie baterky na blikanie vzorom núdzového signálu nezapríčiní kontaktovanie vašich núdzových kontaktov ani núdzových služieb vo vašom mene. Informácie o núdzovom kontakte sa zobrazia len v prípade, ak boli nakonfigurované v aplikácii Garmin Connect.

## Úprava vlastného nastavenia stroboskopu

- 1 Podržte tlačidlo **CTRL**.
- 2 Vyberte položky  > **Vlastné**.
- 3 Stlačením tlačidla **GPS** zapnete stroboskop (voliteľné).
- 4 Vyberte položku .
- 5 Stláčaním tlačidiel **UP** alebo **DOWN** sa presuniete k nastaveniu stroboskopu.
- 6 Stlačením tlačidla **GPS** sa môžete presúvať medzi možnosťami nastavenia.
- 7 Stlačením tlačidla **BACK** zmeny uložíte.

## 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](https://garmin.com/garminpay/banks).

- 1 V aplikácii Garmin Connect vyberte položku •••.
- 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 **CTRL**.
- 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 začiatku transakcie.
- 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 zápäšia 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 •••.
- 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 •••.
- 2 Vyberte položku **Garmin Pay**.
- 3 Vyberte kartu.
- 4 Vyberte jednu z možností:
  - Ak chcete kartu dočasne pozastaviť alebo znova aktivovať, vyberte položku **Pozastaviť kartu**.  
Na uskutočňovanie nákupov cez hodinky Instinct 3 musí byť karta aktívna.
  - Ak chcete kartu odstrániť, vyberte položku .

## 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 Instinct 3 vytvoriť nový prístupový kód a znovu zadať informácie o karte.

- 1 V aplikácii Garmin Connect vyberte položku •••.
- 2 Vyberte položky **Garmin Pay** > **Zmeniť prístupový kód**.
- 3 Postupujte podľa pokynov na obrazovke.

Pri najbližšej platbe realizovanej pomocou hodínok Instinct 3 budete musieť zadať nový prístupový kód.

## Ranné hlásenie

Vaše hodinky zobrazujú ranné hlásenie na základe vášho bežného času zobúdzania. Stlačením tlačidla **DOWN** zobrazíte správu s údajmi o počasí, spánku, stave nočnej variability srdcového tepu a množstvo ďalšieho (*Prispôsobenie rannej správy, strana 65*).

### Prispôsobenie rannej správy

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

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

## Snímače a doplnky

Hodinky Instinct 3 sú vybavené niekoľkými zabudovanými snímačmi a pre svoje aktivity môžete s hodinkami spárovať ďalšie bezdrôtové snímače.

### Srdcový tep na zápästí

Hodinky sú vybavené monitorom srdcového tepu na zápästí a údaje o srdcovom tepe môžete zobraziť v pohľade na srdcový tep (*Zobrazenie prehľadov, strana 49*).

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

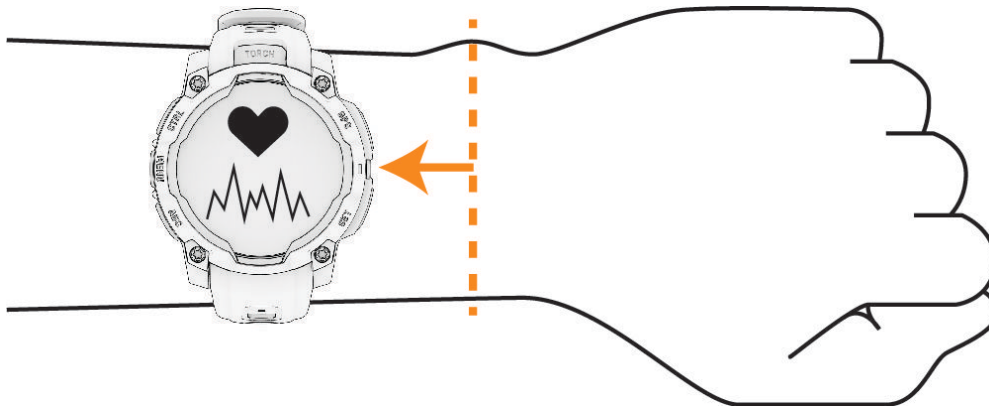
## Nosenie hodínok

### ⚠ UPOZORNENIE

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

- Hodinky noste nad zápästnou kosťou.

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



**POZNÁMKA:** optický snímač sa nachádza na zadnej strane hodínok.

- Viac informácií o monitorovaní srdcového tepu na zápästí nájdete v časti *Tipy týkajúce sa chybných údajov o srdcovom tepe*, strana 66.
- Viac informácií o snímači pulzného oxymetra nájdete v časti *Tipy v prípade chybných meraní pulzného oxymetra*, strana 68.
- Ďalšie informácie o presnosti nájdete na stránke [garmin.com/ataccuracy](https://garmin.com/ataccuracy).
- Ďalšie informácie o tom ako nosiť hodinky a ako sa o hodinky starať nájdete na adrese [garmin.com/fitandcare](https://garmin.com/fitandcare).

### Tipy týkajúce sa chybných údajov o srdcovom tepe

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

- Pred nasadením hodínok si umyte a osušte predlaktie.
- Pod hodinkami nemajte 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.

## Nastavenia monitora srdcového tepu na zápästí

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

**Stav:** povoľuje alebo zakazuje monitor srdcového tepu na zápästí. Predvolená hodnota je Automaticky, ktorá automaticky používa monitor srdcového tepu na zápästí, ak s hodinkami nespárujete externý monitor srdcového tepu.

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

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

**Upozornenie na nezvyč. srdcový tep:** umožňuje nastaviť hodinky tak, aby vás upozornili, keď váš srdcový tep prekročí alebo klesne pod cieľovú hodnotu (*Nastavenie upozornenia na nezvyčajný srdcový tep, strana 67*).

**Vys. srdc. tep:** umožňuje spustiť prenos údajov o srdcovom tepe do spárovaného zariadenia (*Prenos údajov srdcového tepu, strana 67*).

## 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 neupozorní, ak váš srdcový tep klesne pod určené hraničné hodnoty počas priestoru na spánok nastaveného v aplikácii Garmin Connect. Neupozorňuje ani na žiadne potenciálne srdcové poruchy a nie je určená na liečbu ani akúkoľvek diagnostiku zdravotného stavu alebo choroby. V prípade akýchkoľvek problémov súvisiacich so srdcom sa vždy obráťte na svojho poskytovateľa zdravotnej starostlivosti.

Môžete nastaviť prahovú hodnotu srdcového tepu.

- 1 Podržte tlačidlo **MENU**.
- 2 Vyberte položky **Snímače a doplnky > Srdcový tep na zápästí > Upozornenie na nezvyč. srdcový tep**.
- 3 Vyberte možnosť **Upozornenie na vysokú hodnotu** alebo **Upozornenie na nízku hodnotu**.
- 4 Nastavte prahovú hodnotu srdcového tepu.

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

## Prenos údajov srdcového tepu

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

**TIP:** nastavenia aktivity môžete prispôbiť tak, aby automaticky prenášalo vaše údaje o srdcovom tepe, keď začnete aktivitu (*Nastavenia aktivít a aplikácií, strana 36*). Údaje o srdcovom tepe môžete napríklad prenášať do zariadenia Edge® pri jazde na bicykli.

- 1 Vyberte možnosť:
  - Podržte tlačidlo **MENU** a vyberte položky **Snímače a doplnky > Srdcový tep na zápästí > Vys. srdc. tep**.
  - Stlačením tlačidla **CTRL** otvorte ponuku ovládacích prvkov a vyberte položku .

**POZNÁMKA:** v ponuke ovládacích prvkov (*Prispôbenie ponuky ovládacích prvkov, strana 63*).

- 2 Stlačte tlačidlo **GPS**.

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 **GPS** zastavíte prenášanie údajov o vašom srdcovom tepe.

## Pulzový oxymeter

Hodinky Instinct 3 sú vybavené pulzovým oxymeterom na zápästí na meranie nasýtenia vašej krvi kyslíkom. Poznanie saturácie kyslíkom môže byť cenné pri porozumení vášho celkového zdravia a pomôže vám zistiť, ako sa vaše telo prispôbuje nadmorskej výške. Hodinky merajú hladinu kyslíka v krvi tak, že do kože vysielajú svetlo a merajú, koľko svetla sa absorbuje. Nazýva sa to SpO<sub>2</sub>.

Údaje z pulzového oxymetra sa na hodinkách objavajú v percentách SpO<sub>2</sub>. Na vašom konte Garmin Connect si môžete pozrieť ďalšie podrobnosti o vašich údajoch z pulzového oxymetra vrátane trendov počas viacerých dní. (*Nastavenie režimu pulzového oxymetra, strana 68*). Bližšie informácie o presnosti pulzového oxymetra nájdete na stránke [garmin.com/ataccuracy](https://garmin.com/ataccuracy).

## Ako získať údaje z pulzového oxymetra

Meranie pulzového oxymetra môžete spustiť manuálne zobrazením pohľadu pulzového oxymetra. Pohľad zobrazuje vaše najaktuálnejšie percento nasýtenia krvi kyslíkom.

- 1 Keď sedíte alebo nevykonávate žiadnu aktivitu, stlačením tlačidla **UP** alebo **DOWN** zobrazíte pohľad pulzového oxymetra.
- 2 Počkajte, kým hodinky spustia meranie pulzovým oxymetrom.
- 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.

## Nastavenie režimu pulzového oxymetra

- 1 Podržte tlačidlo **MENU**.
- 2 Vyberte položku **Snímače a doplnky > Pulzový oxymeter > Režim pulzovej oxymetrie**.
- 3 Vyberte možnosť:

- Ak chcete vypnúť automatické merania, vyberte položku **Manuálna kontrola**.
- Ak chcete zapnúť nepretržité merania počas spánku, vyberte položku **Počas spánku**.

**POZNÁMKA:** nezvyčajné polohy spánku by mohli spôsobiť neobyčajne nízke hodnoty SpO<sub>2</sub> počas spánku.

- Ak chcete zapnúť merania, keď počas dňa nevykonávate žiadnu činnosť, vyberte položku **Celý deň**.

**POZNÁMKA:** zapnutím režimu **Celý deň** skráťte 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.

## 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 (*Nastavenia kompasu, strana 69*).

## Nastavenia kompasu

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

**Kalibrovať:** umožňuje manuálne kalibrovať snímač kompasu ([Manuálna kalibrácia kompasu, strana 69](#)).

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

**Referenčný Sever:** nastaví referenčný sever kompasu ([Nastavenie referenčného severu, strana 69](#)).

**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 **MENU**.
- 2 Vyberte položky **Snímače a doplnky** > **Kompas** > **Kalibrovať** > **Štart**.
- 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 **MENU**.
- 2 Vyberte položky **Snímače a doplnky** > **Kompas** > **Referenčný Sever**.
- 3 Vyberte jednu z možností:
  - Ak chcete nastaviť geografický sever ako referenciu kurzu, vyberte položku **Pravý**.
  - Ak chcete automaticky nastaviť magnetickú deklináciu pre vašu polohu, vyberte položku **Magnetický**.
  - Ak chcete nastaviť súradnice severu (000°) ako referenciu kurzu, vyberte položku **Súradnice**.
  - Ak chcete manuálne nastaviť hodnotu magnetickej odchýlky, vyberte položky **Používateľ** > **Magnetická odchýlka**, zadajte magnetickú odchýlku a vyberte položku **Hotovo**.

## 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 ([Nastavenia výškomeru, strana 69](#)).

## Nastavenia výškomeru

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

**Kalibrovať:** umožňuje manuálne kalibrovať snímač výškomeru.

**Autokalibrácia:** 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.

**Nadm. 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 **MENU**.

2 Vyberte **Snímače a doplnky > Výškomer**.

3 Vyberte jednu z možností:

- Ak chcete vykonať automatickú kalibráciu zo štartovacieho bodu GPS, vyberte možnosť **Autokalibrácia**.
- Pre manuálne zadanie aktuálnej nadmorskej výšky vyberte položku **Kalibrovať > Zadajte manuálne**.
- Aktuálnu nadmorskú výšku pomocou digitálneho modelu nadmorskej výšky zadáte výberom položiek **Kalibrovať > Použiť DEM**.

**POZNÁMKA:** niektoré hodinky vyžadujú telefónne pripojenie, aby mohli používať DEM na kalibráciu.

- Aktuálnu nadmorskú výšku na základe vašej polohy GPS zadáte výberom položiek **Kalibrovať > Použiť GPS**.

## Nastavenia barometra

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

**Kalibrovať:** umožňuje vám manuálne kalibrovať snímač barometra.

**Graf:** nastaví časový rozsah pre graf v pohľade barometra.

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

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

**Tlak:** nastavuje spôsob zobrazenia údajov o tlaku v hodinkách.

## Kalibrácia barometra

Kalibráciu 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 **MENU**.

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

3 Vyberte možnosť:

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

**POZNÁMKA:** niektoré hodinky vyžadujú telefónne pripojenie, aby mohli používať DEM na kalibráciu.

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

## Nastavenie upozornenia na búrku

### VAROVANIE

Toto upozornenie je informačná funkcia a nie je určená ako primárny zdroj sledovania zmien počasia. Za sledovanie predpovedí počasia a poveternostných podmienok ste zodpovední vy, aby ste mali prehľad o svojom okolí a správne sa rozhodovali, najmä v zlom počasí. Neuposlúchnutie tohto varovania môže mať za následok vážne zranenie alebo smrť.

- 1 Podržte tlačidlo **MENU**.
- 2 Vyberte položky **Upozornenia > Systémové upozornenia > Barometer > Upozornenie na búrku**.
- 3 Vyberte jednu z možností:
  - Výberom položky **Stav** zapnete alebo vypnete upozornenie.
  - Výberom položky **Frekvencia** nastavíte rýchlosť zmeny barometrického tlaku, ktorá aktivuje upozornenie na búrku.

## Bezdrôtové snímače

Hodinky môžete spárovať a používať s bezdrôtovými snímačmi pomocou ANT+ alebo technológie Bluetooth (*Párovanie bezdrôtových snímačov, strana 73*). Po spárovaní zariadení si môžete prispôsobiť voliteľné dátové polia (*Prispôbenie obrazoviek s údajmi, strana 35*). 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](http://buy.garmin.com) pre daný snímač.

| Typ snímača                    | Opis                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|--------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Applied Ballistics             | Zariadenia Applied Ballistics, ako sú diaľkomery alebo veterné snímače, môžete použiť a na hodinkách zobrazíť ďalšie balistické informácie.                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Snímače golfových palíc        | Snímače Approach CT10 na golfové palice môžete použiť na automatické sledovanie golfových záberov vrátane lokalizácie, vzdialenosti a typu palice.                                                                                                                                                                                                                                                    |
| DogTrack                       | Umožňuje prijímať údaje z kompatibilného vreckového zariadenia na sledovanie psov.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Bicykel eBike                  | Hodinky môžete používať počas jazd na bicykli eBike na zobrazovanie údajov o bicykli, ako sú napríklad informácie o batérii a dojazde.                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Rozšírený displej              | Režim Rozšírený displej môžete použiť na zobrazenie obrazoviek s údajmi z vašich kompatibilných hodín na kompatibilnom cyklopočítači Edge počas jazdy alebo triatlonu.                                                                                                                                                                                                                                |
| Externý monitor srdcového tepu | Môžete použiť externý snímač, ako napríklad HRM-Pro™ monitor série alebo HRM-Fit™ monitor srdcového tepu, a zobrazíť údaje o srdcovom tepe počas vašich aktivít.                                                                                                                                                                                                                                      |
| Krokomer                       | Krokomer môžete použiť na zaznamenávanie tempa a vzdialenosti namiesto systému GPS, keď trénujete v interiéri alebo v prípade slabého signálu GPS.                                                                                                                                                                                                                                                    |
| inReach                        | Funkcia diaľkového ovládania inReach vám umožňuje ovládať váš satelitný komunikačný systém inReach pomocou vašich hodín Instinct ( <a href="#">Používanie diaľkového ovládača inReach, strana 75</a> ).                                                                                                                                                                                               |
| Svetlá                         | Na zdokonalenie svojho prehľadu o situácii môžete použiť Inteligentné cyklo-svetlá Varia™.                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Počítač                        | Môžete hrať videohry na počítači a na svojom zariadení sledovať štatistiky v reálnom čase ( <a href="#">Používanie aplikácie Garmin GameOn™, strana 27</a> ).                                                                                                                                                                                                                                         |
| Výkon                          | Na zobrazenie údajov o výkone na hodinkách môžete použiť Rally™ alebo cyklistické pedále s meračom výkonu Vector™. Zóny výkonu môžete upraviť tak, aby zodpovedali vašim cieľom a schopnostiam ( <a href="#">Nastavenie zón výkonu, strana 87</a> ), alebo použijete upozornenia rozsahu, ktoré sa aktivujú, keď dosiahnete určenú zónu výkonu ( <a href="#">Nastavenie upozornenia, strana 39</a> ). |
| Radar                          | Na zdokonalenie svojho prehľadu o situácii a odosielanie upozornení na približujúce sa vozidlá môžete použiť zadný radar Varia na bicykel.                                                                                                                                                                                                                                                            |
| RD Pod                         | Na zaznamenanie údajov o dynamike behu a ich zobrazenie na hodinkách ( <a href="#">Dynamika behu, strana 74</a> ) môžete použiť zariadenie Running Dynamics Pod.                                                                                                                                                                                                                                      |
| Inteligentný trenažér          | Hodinky môžete používať s interiérovým cyklotrenažérom na simuláciu odporu počas sledovania dráhy, jazdy alebo cvičenia ( <a href="#">Používanie interiérového trenažéra, strana 13</a> ).                                                                                                                                                                                                            |
| Rýchlosť/kadencia              | K bicyklu môžete pripojiť snímače rýchlosti alebo kadencie a zobrazíť namerané údaje počas jazdy. Ak je to potrebné, môžete manuálne zadať obvod vášho kolesa ( <a href="#">Veľkosť a obvod kolesa, strana 124</a> ).                                                                                                                                                                                 |
| Snímač Tempe                   | Teplotný snímač tempe môžete pripevniť na bezpečnostnú pásku alebo pútko, kde bude vystavený okolitému vzduchu a tak slúžiť ako stály zdroj poskytovania presných údajov o teplote.                                                                                                                                                                                                                   |
| Vectronix                      | Môžete použiť diaľkomery Vectronix® a na hodinkách zobrazíť ďalšie balistické informácie.                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| VIRB                           | Funkcia diaľkového ovládača VIRB vám umožní ovládať akčnú kameru VIRB pomocou vašich hodín ( <a href="#">Diaľkový ovládač VIRB, strana 75</a> ).                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Umiestnenie lasera XERO        | Môžete zobrazíť a zdieľať informácie o umiestnení lasera zo zariadenia Xero ( <a href="#">Xero Nastavenia polohy lasera, strana 77</a> ).                                                                                                                                                                                                                                                             |

## Párovanie bezdrôtových snímačov

Pred párovaním si musíte nasadiť monitor srdcového tepu alebo nainštalovať snímač.

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 Hodinky umiestnite do vzdialenosti 3 m (10 stôp) od snímača.

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

- 2 Podržte tlačidlo **MENU**.

- 3 Vyberte položky **Snímače a doplnky > Pridať nové**.

**TIP:** keď spustíte aktivitu so zapnutou možnosťou Automatické hľadanie, hodinky automaticky vyhľadajú najbližšie snímače a spýtajú sa, či ich chcete spárovať.

- 4 Vyberte jednu z možností:

- Vyberte položku **Hľadať všetko**.
- Vyberte typ snímača.

Po spárovaní snímača s vašimi hodinami sa zmení stav snímača z Hľadá sa na Pripojené. Údaje snímača sa zobrazia v slučke obrazovky s údajmi alebo vo vlastnom dátovom poli. Môžete si prispôsobiť voliteľné údajové polia (*Prispôbenie obrazoviek s údajmi, strana 35*).

## Tempo a vzdialenosť behu na príslušenstve na monitorovanie srdcového tepu

Príslušenstvo série HRM-Fit a HRM-Pro vypočítava vaše tempo a vzdialenosť behu na základe vášho používateľského profilu a pohybu meraného snímačom pri každom kroku. Monitor srdcového tepu poskytuje tempo a vzdialenosť behu, keď nie je k dispozícii GPS, napríklad počas behu na bežeckom páse. Po pripojení pomocou technológie ANT+ môžete na svojich kompatibilných hodinách Instinct 3 zobrazovať tempo a vzdialenosť behu. Po pripojení pomocou technológie Bluetooth si ho môžete pozrieť aj v kompatibilných tréningových aplikáciách tretích strán.

Presnosť tempa a vzdialenosti sa zdokonaľuje pomocou kalibrácie.

**Automatická kalibrácia:** predvolené nastavenie vašich hodínok je **Automaticky kalibrovať**. Príslušenstvo na monitorovanie srdcového tepu sa kalibruje vždy počas behu vonku, ak je pripojené ku kompatibilným hodinám Instinct 3.

**POZNÁMKA:** automatická kalibrácia nefunguje pre profily vnútorných aktivít a aktivít trail či ultra beh (*Tipy pre zaznamenávanie tempa a vzdialenosti behu, strana 73*).

**Manuálna kalibrácia:** môžete vybrať položku **Kalibr. a uložiť** po ukončení behu na bežiacom páse s pripojeným príslušenstvom na monitorovanie srdcového tepu (*Kalibrácia vzdialenosti na bežiacom páse, strana 11*).

### Tipy pre zaznamenávanie tempa a vzdialenosti behu

- Aktualizujte Instinct 3 softvér hodínok (*Aktualizácie produktov, strana 105*).
- Dokončíte viacero behov vonku so zapnutou funkciou GPS a pripojeným príslušenstvom série HRM-Fit alebo HRM-Pro. Je dôležité, aby sa rozsah vášho tempa vonku zhodoval s rozsahom tempa na bežeckom páse.
- Ak bežíte aj po piesku alebo hlbokom snehu, prejdite do nastavení snímača a vypnite funkciu **Automaticky kalibrovať**.
- Ak ste predtým pripojili krokomer s technológiou ANT+, nastavte jeho stav na **Vypnúť(é)** alebo ho odstráňte zo zoznamu pripojených snímačov.
- Dokončíte beh na bežeckom páse s manuálnou kalibráciou (*Kalibrácia vzdialenosti na bežiacom páse, strana 11*).
- Ak sa automatická a manuálna kalibrácia nezdajú byť presné, prejdite do nastavení snímača a vyberte položku **Monitor srdc. t. – tempo a vzdial.** > **Vynulovať údaje kalibrácie**.

**POZNÁMKA:** môžete skúsiť vypnúť **Automaticky kalibrovať** a potom kalibrovať znova ručne (*Kalibrácia vzdialenosti na bežiacom páse, strana 11*).

## Dynamika behu

Dynamika behu je spätná väzba o bežeckých metrikách v reálnom čase. Hodinky Instinct 3 majú akcelerometer na výpočet piatich bežeckých metrík. Pre všetkých šesť bežeckých metrík musíte spárovať hodinky Instinct 3 s HRM-Fit, príslušenstvom série HRM-Pro alebo iným doplnkom Running dynamics, ktorý meria pohyb trupu. Viac informácií nájdete na stránke [garmin.com/performance-data/running](https://garmin.com/performance-data/running).

| Metrické                     | Typ snímača                              | Opis                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|------------------------------|------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Kadencia                     | Hodinky alebo kompatibilné príslušenstvo | Kadencia vyjadruje počet krokov za minútu. Zobrazuje celkový počet krokov (pravá a ľavá noha spolu).                                                                                                                                                                            |
| Vertikálna oscilácia         | Hodinky alebo kompatibilné príslušenstvo | Vertikálna oscilácia predstavuje silu odrazov počas behu. Zobrazuje vertikálny pohyb trupu meraný v centimetroch.                                                                                                                                                               |
| Doba kontaktu so zemou       | Hodinky alebo kompatibilné príslušenstvo | 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.<br><b>POZNÁMKA:</b> doba kontaktu so zemou a pomer doby kontaktu so zemou nie sú dostupné pri chôdzi. |
| Pomer doby kontaktu so zemou | Len kompatibilné príslušenstvo           | 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                  | Hodinky alebo kompatibilné príslušenstvo | Dĺžka kroku je dĺžka medzi dvomi miestami dotyku chodidla so zemou. Meria sa v metroch.                                                                                                                                                                                         |
| Vertikálny pomer             | Hodinky alebo kompatibilné príslušenstvo | Vertikálny pomer je pomer vertikálnej oscilácie a dĺžky kroku. Zobrazuje sa ako percentuálny údaj. Nižšia hodnota väčšinou indikuje lepšiu techniku behu.                                                                                                                       |

### Tipy pre prípad chýbajúcich údajov dynamiky behu

Táto téma poskytuje tipy na používanie kompatibilného príslušenstva dynamiky jazdy. Ak príslušenstvo nie je pripojené k hodinkám, hodinky sa automaticky prepnú na dynamiku behu na zápästí.

- Uistite sa, že máte príslušenstvo na zisťovanie dynamiky behu, napr. HRM-Fit alebo príslušenstvo série HRM-Pro.
- Príslušenstvo na zisťovanie dynamiky behu podľa pokynov znova spárujte s hodinkami.
- Ak používate HRM-Fit alebo príslušenstvo série HRM-Pro, spárujte ho s hodinkami pomocou technológie ANT+, a nie technológie Bluetooth.
- Ak sa ako údaje dynamiky behu zobrazujú iba nuly, uistite sa, či nosíte príslušenstvo správne otočené.  
**POZNÁMKA:** doba kontaktu so zemou a pomer doby kontaktu so zemou sa zobrazujú iba počas behu. Pri chôdzi sa nepočítajú.  
**NEZABUDNITE:** časová bilancia kontaktu so zemou sa nepočíta s dynamikou behu zo zápästia.

## 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. Ďalšie informácie nájdete na adrese [garmin.com/performance-data/running](https://garmin.com/performance-data/running).

Výkon pri behu sa meria pomocou kompatibilného príslušenstva dynamiky behu alebo pomocou snímačov na hodinkách. Polia s údajmi o výkone pri behu si môžete prispôbiť, aby ste mohli zobrazovať svoj výkon a upraviť tréning (*Dátové polia, strana 109*). Môžete nastaviť upozornenia na výkon, aby ste boli upozornení, keď dosiahnete určitú zónu výkonu (*Upozornenia aktivity, strana 38*).

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 (*Nastavenie zón výkonu, strana 87*).

## Nastavenia výkonu pri behu

Podržte tlačidlo **MENU**, vyberte položku **Aktivity a aplikácie**, vyberte bežeckú aktivitu a nastavenia aktivity a následne vyberte položku **Výkon pri behu**.

**Stav:** zapnutie alebo vypnutie zaznamenávania Garmin údajov výkonu pri behu. Toto nastavenie môžete použiť ak preferujete údaje výkonu pri behu tretej strany.

**Zdroj:** umožní vám vybrať si zariadenie, ktoré bude zaznamenávať údaje výkonu pri behu. Možnosť Inteligentný režim automaticky rozpoznajú a použijú dostupné príslušenstvo dynamiky behu. Ak nie je pripojené žiadne príslušenstvo, hodinky používajú údaje výkonu pri behu na zápästí.

**Zohľadniť vietor:** zapne alebo vypne používanie údaje o vetre pri vypočítavaní výkonu pri behu. Údaje o vetre sú kombináciou údajov rýchlosti, kurzu a barometra z vašich hodínok a dostupných údajov o vetre na vašom telefóne.

## Dialkový ovládač inReach

Funkcia dialkového ovládania inReach vám umožňuje ovládať váš satelitný komunikačný systém inReach pomocou vašich hodínok Instinct. Ďalšie informácie o kompatibilných zariadeniach získate na stránke [buy.garmin.com](https://buy.garmin.com).

## Používanie dialkového ovládača inReach

Pred použitím funkcie dialkového ovládača inReach je potrebné pridať prehľad inReach do zoznamu prehľadov (*Prispôbenie slučky pohľadov, strana 49*).

- 1 Zapnite satelitné komunikačné zariadenie inReach.
- 2 Na vašich hodinkách stlačte Instinct **DOWN** na úvodnej obrazovke hodínok na zobrazenie prehľadu inReach.
- 3 Stlačte **GPS** na vyhľadanie vášho satelitného komunikačného zariadenia inReach.
- 4 Stlačte **GPS** a spárujte vaše satelitné komunikačné zariadenie inReach.
- 5 Stlačte **GPS** a vyberte možnosť:
  - Ak chcete odoslať správu SOS, vyberte položku **Spustiť signál SOS**.  
**POZNÁMKA:** funkciu SOS by ste mali používať len v skutočnej núdzovej situácii.
  - Ak chcete odoslať textovú správu, vyberte položky **Správy > Nová správa**, vyberte kontakty, ktorým ju adresujete, a zadajte text správy alebo vyberte niektorú z možností rýchleho textu.
  - Ak chcete odoslať prednastavenú správu, vyberte položku **Poslať predvolené** a vyberte správu zo zoznamu.
  - Ak chcete zobraziť časovač a prejdenú vzdialenosť počas aktivity, vyberte položku **Sledovanie**.

## Dialkový ovládač VIRB

Funkcia dialkového 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 Instinct (*Párovanie bezdrôtových snímačov, strana 73*).  
Pohľad VIRB sa automaticky pridá do slučky pohľadov.
- 3 Stlačením tlačidla **DOWN** na obrazovke vzhľadu hodín zobrazíte pohľad VIRB.
- 4 V prípade potreby počkajte, kým sa hodinky pripoja ku kamere.
- 5 Vyberte jednu z možností:
  - Ak chcete zaznamenať video, vyberte položku **Spustiť záznam**.  
Na obrazovke zariadenia Instinct sa zobrazí počítadlo videa.
  - Ak chcete nasnímať fotografiu počas nahrávania videa, stlačte tlačidlo **DOWN**.
  - Ak chcete zastaviť nahrávanie videa, stlačte tlačidlo **GPS**.
  - 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 Instinct (*Párovanie bezdrôtových snímačov, strana 73*).  
Keď je kamera spárovaná, obrazovka s údajmi VIRB sa automaticky pridá do aktivít.
- 3 Počas aktivity môžete stlačením tlačidla **UP** alebo **DOWN** zobrazíť obrazovku s údajmi VIRB.
- 4 V prípade potreby počkajte, kým sa hodinky pripoja ku kamere.
- 5 Podržte tlačidlo **MENU**.
- 6 Vyberte položku **VIRB**.
- 7 Vyberte možnosť:
  - Ak chcete ovládať kameru prostredníctvom časovača aktivity, vyberte položky **Nastavenia > Režim záznamu > Spus./zast. 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 Instinct sa zobrazí počítadlo videa.
  - Ak chcete nasnímať fotografiu počas nahrávania videa, stlačte tlačidlo **DOWN**.
  - Ak chcete manuálne zastaviť nahrávanie videa, stlačte tlačidlo **GPS**.
  - Ak chcete nasnímať viacero fotografií v sériovom režime, vyberte položku **Nasnímať sekvenciu**.
  - Ak chcete poslať kameru do režimu spánku, vyberte položku **Uspať fotoaparát**.
  - Ak chcete zobudiť kameru z režimu spánku, vyberte položku **Zobudiť fotoaparát**.

## Xero Nastavenia polohy lasera

Skôr ako budete môcť prispôbiť nastavenia polohy lasera, musíte spárovať kompatibilné zariadenie Xero ([Párovanie bezdrôtových snímačov, strana 73](#)).

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

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

**Režim zdieľania:** umožňuje zdieľať informácie o polohe lasera alebo ich súkromne vysielat'.

## Mapa

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

- Navigácia na mape ([Posúvanie a priblíženie mapy, strana 77](#))
- Nastavenia mapy ([Nastavenia mapy, strana 77](#))

### Posúvanie a priblíženie mapy

- 1 Ak chcete zobraziť mapu počas navigácie, stlačte tlačidlo **UP** alebo **DOWN**.
- 2 Podržte tlačidlo **MENU**.
- 3 Vyberte položku **Posun/Zoom**.
- 4 Vyberte možnosť:
  - Stlačením tlačidla **GPS** 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.

Na úvodnej obrazovke hodínok podržte tlačidlo **MENU** 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 uložené polohy na mape.

**Mestá:** zobrazí názvy miest na mape.

**Línie mriežky:** zobrazí línie mriežky na mape.

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

## Funkcie pripojenia telefónu

Funkcie pripojenia telefónu sú pre hodinky Instinct dostupné, keď ich spárujete pomocou aplikácie Garmin Connect ([Párovanie telefónu, strana 78](#)).

- Funkcie aplikácií z aplikácie Garmin Connect, aplikácie Connect IQ a ďalších ([Aplikácie telefónu a aplikácie počítača, strana 79](#))
- Pohľady ([Prehľad, strana 46](#))
- Funkcie ponuky ovládacích prvkov ([Ovládacie prvky, strana 60](#))
- Bezpečnostné a monitorovacie funkcie ([Bezpečnostné a monitorovacie funkcie, strana 88](#)).
- Interakcie s telefónom, ako sú napr. upozornenia ([Povolenie upozornení Bluetooth, strana 78](#))

## Párovanie telefónu

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

- 1 Keď sa počas prvého nastavenia na hodinkách zobrazí výzva na spárovanie s telefónom, vyberte možnosť .

**POZNÁMKA:** ak ste už proces párovania preskočili, môžete podržať tlačidlo **MENU** a vybrať položky **Spárovať telefón**.

- 2 Svojím telefónom naskenujte QR kód a podľa pokynov na obrazovke dokončíte proces párovania.

## Povolenie upozornení Bluetooth

Skôr ako bude možné povoliť upozornenia, musíte hodinky spárovať s kompatibilným telefónom ([Párovanie telefónu, strana 78](#)).

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

Upozornenia telefónu si môžete na hodinkách zobraziť z niekoľkých miest ponuky.

- 1 Vyberte jednu z možností:
  - Na obrázku pozadia stlačením **UP** zobrazíte centrum upozornení.
  - Stlačením **DOWN** na obrázku pozadia zobrazíte náhľad na upozornenia.
  - Na obrázku pozadia stlačte tlačidlo **GPS** a vyberte položku **Upozornenia** na ich zobrazenie.
  - Podržte tlačidlo **CTRL** a vyberte položku **Upozornenia** na zobrazenie ovládacích prvkov upozornení.
- 2 Vyberte požadované upozornenie.
- 3 Stlačením tlačidla **GPS** zobrazíte ďalšie možnosti.
- 4 Posuňte sa na začiatok upozornení a vyberte položku **Zrušiť všetko** na odmietnutie všetkých oznámení.

## Prijatie prichádzajúceho hovoru

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

- Ak chcete prijať hovor, vyberte **Prijat'**.  
**POZNÁMKA:** ak chcete hovoriť s volajúcim, je potrebné používať pripojený telefón.
- Ak chcete odmietnuť hovor, vyberte **Odmietnuť**.
- Ak chcete odmietnuť hovor a okamžite poslať aj odpoveď v textovej správe, vyberte položku **Odpov.** a potom správu zo zoznamu.  
**POZNÁMKA:** ak chcete odoslať odpoveď na textovú správu, musíte byť pomocou technológie Android™ pripojení k telefónu kompatibilnému s Bluetooth.

## 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 vaším operátorom alebo vo vašom paušále. Informácie o poplatkoch a limitoch vám poskytne váš mobilný operátor.

- 1 Na úvodnej obrazovke hodín stlačte **UP** pre zobrazenie centra oznámení.
- 2 Vyberte upozornenie na textovú správu.
- 3 Stlačte **GPS**.
- 4 Vyberte možnosť **Odpov..**
- 5 Vyberte správu zo zoznamu.  
Telefón pošle vybranú správu ako SMS.

## Správa upozornení

Pomocou kompatibilného telefónu môžete spravovať upozornenia, ktoré sa objavujú na vašich hodinkách Instinct 3.

Vyberte jednu z možností:

- Ak používate hodinky iPhone®, prejdite do nastavení upozornení iOS® a vyberte, ktoré upozornenia sa majú zobrazovať na vašom telefóne a hodinkách.

**POZNÁMKA:** všetky upozornenia, ktoré na svojom zariadení iPhone povolíte, sa zobrazia aj na hodinkách.

- Ak používate telefón Android, v aplikácii Garmin Connect vyberte položku **••• > Nastavenia > Upozornenia > Upozornenia aplikácií** a vyberte upozornenia, ktoré sa majú zobrazovať na hodinkách.

## Zapnutie a vypnutie upozornení na pripojenie alebo odpojenie telefónu

Hodinky Instinct 3 si môžete nastaviť tak, aby vás upozornili v prípade pripojenia alebo odpojenia telefónu spárovaného prostredníctvom technológie Bluetooth.

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

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

## Vypnutie Bluetooth pripojenia telefónu

Pripojenie telefónu Bluetooth môžete vypnúť z ponuky ovládacích prvkov.

**POZNÁMKA:** v ponuke ovládacích prvkov môžete pridávať možnosti (*Prispôbenie ponuky ovládacích prvkov, strana 63*).

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

## Aplikácie telefónu a aplikácie počítača

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

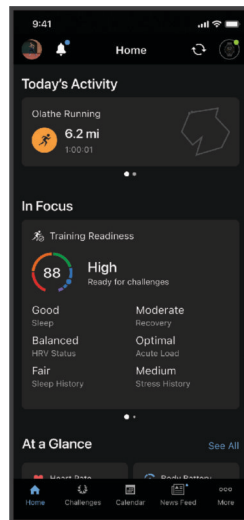
## Garmin Connect

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, triatlonu a ďalších aktivít. Ak si chcete vytvoriť bezplatný účet, môžete si aplikáciu stiahnuť z obchodu s aplikáciami vo vašom telefóne ([garmin.com/connectapp](https://garmin.com/connectapp)), alebo prejdite na stránku [connect.garmin.com](https://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, spaľených kalórií, kadencie, dynamiky behu, prehľadného zobrazenia na mape, grafov tempa a rýchlosti a prispôsobiteľných správ.

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



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

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

**Zdieľajte svoje aktivity:** môžete sa spojiť s priateľmi a sledovať si aktivity navzájom alebo zdieľať prepojenia na svoje aktivity.

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

## Používanie aplikácie Garmin Connect

Po spárovaní hodínok s telefónom ([Párovanie telefónu, strana 78](#)) môžete pomocou aplikácie Garmin Connect nahráť všetky údaje aktivít do svojho účtu Garmin Connect.

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

## Aktualizácia softvéru prostredníctvom aplikácie Garmin Connect

Pred aktualizáciou softvéru prostredníctvom aplikácie Garmin Connect je potrebné disponovať účtom Garmin Connect a spárovať hodinky s kompatibilným telefónom ([Párovanie telefónu, strana 78](#)).

Synchronizujte hodinky s aplikáciou Garmin Connect ([Používanie aplikácie Garmin Connect, strana 80](#)).

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

Aktualizácia sa vykoná, keď hodinky aktívne nepoužívate. Po dokončení aktualizácie sa hodinky reštartujú.

## Zlúčený stav tréningov

Ak používate viac ako jedno zariadenie Garmin v rámci účtu Garmin Connect, môžete si vybrať, ktoré zariadenie bude primárnym zdrojom údajov na každodenné používanie a na účely tréningu.

V aplikácii Garmin Connect vyberte položku **••• > Nastavenia**.

**Primárne tréningové zariadenie:** nastaví zdroj prioritných údajov pre tréningové údaje, ako je tréningový stav a zameranie záťaže.

**Primárne nositeľné zariadenie:** nastaví zdroj prioritných údajov pre denné zdravotné metriky, ako sú kroky a spánok. Tieto hodinky by ste mali nosiť najčastejšie.

**TIP:** na dosiahnutie čo najpresnejších výsledkov Garmin odporúča časté synchronizovanie s účtom Garmin Connect.

### *Synchronizácia aktivít a meraní výkonnosti*

Pomocou svojho účtu Garmin Connect si môžete synchronizáciou prenášať aktivity a merania výkonnosti z iných zariadení Garmin do svojich hodín Instinct 3. Vďaka tomu budú vaše hodinky presnejšie odzrkadľovať váš tréning a kondíciu. Môžete napríklad zaznamenať jazdu na cyklopočítači Edge a podrobnosti svojej aktivity a čas zotavenia si pozrieť na hodinkách Instinct 3.

Synchronizujte hodinky Instinct 3 a iné Garmin zariadenia s vaším účtom Garmin Connect.

**TIP:** môžete si nastaviť primárne tréningové zariadenie a primárne nositeľné zariadenie v aplikácii Garmin Connect (*Zlúčený stav tréningov, strana 81*).

Nedávne aktivity a merania výkonu z ostatných Garmin zariadení sa zobrazia na vašich hodinkách Instinct 3.

## 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 posielať z webovej stránky Garmin Connect do hodín údaje, ako napríklad cvičenia alebo tréningové plány. Taktiež môžete inštalovať aktualizácie softvéru hodín a spravovať svoje aplikácie Connect IQ.

- 1 Hodinky pripojte k počítaču pomocou kábla USB.
- 2 Prejdite na stránku [garmin.com/express](https://garmin.com/express).
- 3 Stiahnite a nainštalujte aplikáciu Garmin Express.
- 4 Otvorte aplikáciu Garmin Express a vyberte položku **Pridať zariadenie**.
- 5 Postupujte podľa pokynov na obrazovke.

### Aktualizácia softvéru prostredníctvom Garmin Express

Pred aktualizáciou softvéru 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.

### Manuálna synchronizácia údajov s aplikáciou Garmin Connect

**POZNÁMKA:** v ponuke ovládacích prvkov (*Prispôbenie ponuky ovládacích prvkov, strana 63*).

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

## Funkcie Connect IQ

Prostredníctvom Connect IQ obchodu na vašich hodinkách alebo telefóne môžete do svojich hodínok pridať Connect IQ aplikácie, údajové polia, pohľady a vzhľady hodínok ([garmin.com/connectiqapp](https://garmin.com/connectiqapp)).

**Vzhľad hodín:** prispôsobte vzhľad hodínok.

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

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

## Preberanie funkcií Connect IQ

Pred prevzatím funkcií z aplikácie Connect IQ musíte hodinky Instinct 3 spárovať s telefónom ([Párovanie telefónu, strana 78](#)).

- 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](https://apps.garmin.com) a prihláste sa.
- 3 Vyberte požadovanú funkciu Connect IQ a prevezmite ju.
- 4 Postupujte podľa pokynov na obrazovke.

## Garmin Explore™

Webová stránka a aplikácia Garmin Explore vám umožňujú vytvárať dráhy, zemepisné body a zbierky, plánovať trasy, synchronizovať trasy, nahrávať aktivity a používať cloudové úložisko. Ponúkajú rozšírené možnosti plánovania online aj offline a umožňujú vám zdieľať a synchronizovať údaje s vaším kompatibilným zariadením Garmin. Pomocou aplikácie si môžete stiahnuť mapy, aby ste k nim mali prístup aj offline, a potom navigovať kdekoľvek bez použitia mobilných dát.

Aplikáciu Garmin Exploresi môžete prevziať z obchodu s aplikáciami vo vašom telefóne ([garmin.com/exploreapp](https://garmin.com/exploreapp)) alebo môžete prejsť na webovú lokalitu [explore.garmin.com](https://explore.garmin.com).

## Aplikácia Garmin Messenger

### ⚠ VAROVANIE

Funkcie inReach aplikácie Garmin Messenger, vrátane SOS, sledovania a Počasie inReach™, nie sú k dispozícii bez pripojeného satelitného komunikačného zariadenia inReach a aktívneho satelitného predplatného. Pred použitím na výlete aplikáciu vždy otestujte vonku.

### ⚠ UPOZORNENIE

Na nesatelitné funkcie aplikácie Garmin Messenger na odosielanie a prijímanie správ by ste sa nemali spoliehať ako na primárny spôsob získania pomoci v núdzovej situácii.

### OZNÁMENIE

Aplikácia funguje cez internet (pomocou bezdrôtového pripojenia alebo mobilných dát v telefóne) aj cez satelitnú sieť Iridium®. Ak používate mobilné dáta, váš spárovaný telefón musí byť vybavený dátovým balíkom a musí sa nachádzať v oblasti pokrytia siete, kde je k dispozícii dátové pripojenie. Ak sa nachádzate v oblasti bez sieťového pokrytia, musíte mať aktívne satelitné predplatné, aby vaše satelitné komunikačné zariadenie inReach mohol používať satelitnú sieť Iridium.

Pomocou aplikácie môžete posilať správy ostatným používateľom aplikácie Garmin Messenger vrátane priateľov a rodiny bez zariadení Garmin. Prevziať aplikáciu a pripojiť svoj telefón si môže ktokoľvek, čo mu umožní komunikovať s ostatnými používateľmi aplikácie cez internet (nevyžaduje sa žiadne prihlásenie). Používatelia aplikácie môžu tiež vytvárať vlákna skupinových správ s inými telefonnými číslami SMS. Noví členovia pridaní do skupinovej správy si môžu prevziať aplikáciu, aby videli, čo hovoria ostatní.

Na správy odoslané pomocou bezdrôtového pripojenia alebo mobilných dát v telefóne sa nevzťahujú poplatky za prenos dát ani ďalšie poplatky vášho satelitného predplatného. Prijaté správy môžu byť spoplatnené, ak sa pokúsite o doručenie správy cez satelitnú sieť Iridium a internet. Platia štandardné sadzby za textové správy pre váš mobilný dátový plán.

Aplikáciu Garmin Messenger môžete prevziať z obchodu s aplikáciami vo vašom telefóne ([garmin.com/messengerapp](https://garmin.com/messengerapp)).

## Používanie funkcie Messenger

### ⚠ UPOZORNENIE

Na nesatelitné funkcie aplikácie Garmin Messenger na odosielanie a prijímanie správ by ste sa nemali spoliehať ako na primárny spôsob získania pomoci v núdzovej situácii.

### OZNÁMENIE

Ak chcete používať funkciu Messenger, vaše Instinct 3 hodinky musia byť pripojené k aplikácii Garmin Messenger vo vašom kompatibilnom telefóne pomocou technológie Bluetooth.

Funkcia Messenger v hodinách umožňuje zobrazovať, vytvárať a odpovedať na správy z aplikácie telefónu Garmin Messenger.

- 1 Na úvodnej obrazovke hodín stlačte **DOWN** pre zobrazenie prehľadu funkcie **Messenger**.  
**TIP:** funkcia Messenger je k dispozícii ako náhľad, aplikácia alebo možnosť ponuky ovládania vo vašich hodinách.
- 2 Stlačte **GPS** na otvorenie prehľadu.
- 3 Ak funkciu **Messenger** používate prvýkrát, telefónom naskenujte QR kód a podľa pokynov na obrazovke dokončíte proces párovania.
- 4 V hodinách vyberte jednu z možností:
  - Na vytvorenie novej správy vyberte položku **Nová správa**, vyberte príjemcu a zvolte buď vopred sformulovanú správu, alebo si vytvorte vlastnú.
  - Ak chcete zobraziť konverzáciu, stlačte **UP** alebo **DOWN** a vyberte konverzáciu.
  - Ak chcete odpovedať na správu, vyberte konverzáciu, vyberte položku **Odpov.** a zvolte buď vopred sformulovanú správu alebo si vytvorte vlastnú.

## Aplikácia Garmin Golf™

Aplikácia Garmin Golf umožňuje nahráť skóre karty pomocou zariadenia Instinct 3 a zobraziť podrobnú štatistiku a analýzy úderov. Hráči golfu môžu pomocou aplikácie Garmin Golf súťažiť medzi sebou na rôznych ihriskách. K dispozícii sú výsledkové listiny pre viac ako 43 000 ihrísk, ku ktorým sa môže ktokoľvek pripojiť. Môžete nastaviť turnajovú udalosť a pozvať hráčov, aby s vami súťažili. Vďaka členstvu Garmin Golf môžete na vašom telefóne zobraziť údaje vrstevníc na greene.

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

## Garmin Share

### OZNÁMENIE

Zodpovedáte za zachovávanie diskretnosti pri zdieľaní informácií s inými osobami. Vždy sa uistite, že ste viete, s akou osobou zdieľate informácie, a že vám to neprekáža.

Funkcia Garmin Share vám umožňuje používať technológiu Bluetooth na bezdrôtové zdieľanie údajov s ďalšími kompatibilnými zariadeniami Garmin. Vďaka aktivovanej funkcii Garmin Share a kompatibilným zariadeniam Garmin vo vzájomnom dosahu môžete vybrať uloženú polohu, dráhu a cvičenia a preniesť ich do iného zariadenia cez priame zabezpečené pripojenie medzi zariadeniami bez potreby telefónu alebo pripojenia Wi-Fi®.

### Zdieľanie údajov pomocou Garmin Share

Pred použitím tejto funkcie musíte mať na oboch kompatibilných zariadeniach aktivovanú technológiu Bluetooth a musia byť vo vzdialenosti do 3 m (10 stôp) od seba. Po zobrazení výzvy musíte súhlasiť aj so zdieľaním údajov s inými zariadeniami Garmin pomocou Garmin Share.

Hodinky Instinct môžu odosielať a prijímať údaje, keď sú pripojené k ďalšiemu kompatibilnému zariadeniu Garmin (*Prijímanie údajov pomocou Garmin Share, strana 85*). Môžete tiež prenášať údaje medzi rôznymi zariadeniami. Môžete napríklad prezdieľať svoju obľúbenú dráhu z cyklopočítača Edge do kompatibilných hodín Garmin.

- 1 Na obrazovke vzhľadu hodín stlačte tlačidlo **GPS**.
- 2 Vyberte položku **Garmin Share > Zdieľať**.
- 3 Vyberte kategóriu a vyberte jednu položku.
- 4 Vyberte jednu z možností:
  - Vyberte položku **Zdieľať**.
  - Výberom položky **Pridať viac > Zdieľať** môžete vybrať viac ako jednu položku na zdieľanie.
- 5 Počkajte, kým zariadenie nájde kompatibilné zariadenia.
- 6 Vyberte zariadenie.
- 7 Skontrolujte, či sa na oboch zariadeniach zhoduje šesťmiestny kód PIN, a vyberte ✓.
- 8 Počkajte, kým zariadenia zosynchronizujú údaje.
- 9 Vyberte položku **Zdieľať znova**, ak chcete zdieľať rovnaké položky s iným používateľom (voliteľné).
- 10 Vyberte položku **Hotovo**.

## Prijímanie údajov pomocou Garmin Share

Pred použitím tejto funkcie musíte mať na oboch kompatibilných zariadeniach aktivovanú technológiu Bluetooth a musia byť vo vzdialenosti do 3 m (10 stôp) od seba. Po zobrazení výzvy musíte súhlasiť aj so zdieľaním údajov s inými zariadeniami Garmin pomocou Garmin Share.

- 1 Na obrazovke vzhľadu hodín stlačte tlačidlo **GPS**.
- 2 Vyberte položku **Garmin Share**.
- 3 Počkajte, kým zariadenie nájde kompatibilné zariadenia v dosahu.
- 4 Vyberte ✓.
- 5 Skontrolujte, či sa na oboch zariadeniach zhoduje šesťmiestny kód PIN, a vyberte ✓.
- 6 Počkajte, kým zariadenia zosynchronizujú údaje.
- 7 Vyberte položku **Hotovo**.

## Profil používateľa

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

### Nastavenie vášho profilu používateľa

Tu môžete aktualizovať svoje pohlavie, dátum narodenia, výšku, hmotnosť, zápästie, zónu srdcového tepu a zónu výkonu. Hodinky využívajú tieto informácie na výpočet presných tréningových údajov.

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

### Nastavenia pohlavia

Keď si prvýkrát nastavíte hodinky, musíte si nastaviť pohlavie. Väčšina fitness a tréningových algoritmov je binárna. Garmin odporúča na dosiahnutie čo najpresnejších výsledkov vybrať si pohlavie priradené pri narodení. Po úvodnom nastavení si môžete prispôsobiť nastavenia profilu vo svojom Garmin Connect účte.

**Profil a súkromie:** umožňuje vám prispôsobiť údaje vo vašom verejnom profile.

**Nastavenia používateľa:** nastaví vaše pohlavie. Ak vyberiete možnosť *Nešpecifikované*, algoritmy, ktoré vyžadujú binárny vstup, použijú pohlavie, ktoré ste zadali pri prvom nastavení hodín.

### 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 Index™, hodinky namiesto BMI použijú na výpočet kondičného veku metriku percentuálneho podielu telesného tuku. Zmeny v cvičení a životnom štýle môžu mať vplyv na váš kondičný vek.

**POZNÁMKA:** aby bol kondičný vek čo najpresnejší, dokončite nastavenie profilu používateľa ([Nastavenie vášho profilu používateľa, strana 85](#)).

- 1 Podržte tlačidlo **MENU**.
- 2 Vyberte položky **Profil používateľa > Teles. kond.**

### 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 ([Výpočty zón srdcového tepu, strana 87](#)).

Ak svoj maximálny srdcový tep nepoznáte, použijete 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 oddychu zadať aj manuálne. Zóny môžete manuálne upraviť v hodinkách alebo pomocou vášho účtu Garmin Connect.

- 1 Podržte tlačidlo **MENU**.
- 2 Vyberte položku **Profil používateľa > Zóny srdcového tepu a výkonu > Srdcový tep**.
- 3 Vyberte položku **Maximálny srdcový tep** a zadajte váš maximálny srdcový tep.  
Funkciu Automatická detekcia môžete používať na automatické zaznamenávanie vášho maximálneho srdcového tepu počas aktivity ([Automatická detekcia meraní výkonu, strana 88](#)).
- 4 Vyberte položku **Prah laktátu** a zadajte váš srdcový tep pri ([Prah laktátu, strana 54](#)).  
Funkciu Automatická detekcia môžete používať na automatické zaznamenávanie vášho prahu laktátu počas aktivity ([Automatická detekcia meraní výkonu, strana 88](#)).
- 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 položku **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 zobraziť a upraviť zóny ako percentuálny pomer srdcového tepu pri prahu laktátu, vyberte položku **% srdc.tepu prahu laktátu**.
- 8 Vyberte zóny a zadajte hodnoty pre jednotlivé zóny.
- 9 Ak chcete pridať osobitné zóny srdcového tepu (voliteľné), vyberte položku **Srdcový tep pri športovaní** a vyberte športový profil.
- 10 Ak chcete pridať zóny športového srdcového tepu (voliteľné), zopakujte tieto kroky.

## 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 ([Nastavenie vášho profilu používateľa, strana 85](#)).
- Často behajte s monitorom srdcového tepu na zápästí alebo na hrudi.
- Vyskúšajte niekoľko tréningových programov založených na srdcovom tepe, ktoré sú dostupné vo vašom účte Garmin Connect.
- Zobrazte svoje trendy v oblasti srdcového tepu a časy v jednotlivých zónach pomocou svojho účtu Garmin Connect.

## Výpočty zón srdcového tepu

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

## 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 hodinkách alebo pomocou vášho účtu Garmin Connect.

- 1 Podržte tlačidlo **MENU**.
- 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 ([Automatická detekcia meraní výkonu, strana 88](#)).
- 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).

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

## 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 Instinct 3 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 [garmin.com/safety](https://garmin.com/safety).

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

**Rozpoznanie udalosti v teréne:** keď hodinky Instinct 3 rozpoznajú udalosť počas určitých aktivít v teréne, odošlú automatickú správu, prepojenie LiveTrack a polohu GPS (ak je k dispozícii) vašim núdzovým kontaktom.

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

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

**POZNÁMKA:** táto funkcia je k dispozícii iba v prípade, ak sú vaše hodinky pripojené k telefónu 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 •••.
- 2 Vyberte položky **Bezpečnosť a sledovanie > Bezpečnostné funkcie > Núdzové kontakty > Pridajte núdzové kontakty**.
- 3 Postupujte podľa pokynov na obrazovke.

Vaše kontakty pre prípad núdze dostanú upozornenie o žiadosti, keď ich pridáte ako kontakt pre prípad núdze, pričom žiadosť môžu prijať alebo odmietnuť. Ak kontakt žiadosť odmietne, musíte si zvoliť iný kontakt pre prípad núdze.

## 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 ([Pridávanie kontaktov pre prípad núdze, strana 88](#)).

1 V aplikácii Garmin Connect vyberte položku •••.

2 Vyberte položku **Kontakty**.

3 Postupujte podľa pokynov na obrazovke.

Po pridaní kontaktov musíte údaje synchronizovať, aby sa zmeny použili na Instinct 3 zariadení ([Používanie aplikácie Garmin Connect, strana 80](#)).

## Zapnutie a vypnutie funkcie rozpoznania nehôd

### UPOZORNENIE

Rozpoznanie nehôd je k dispozícii ako doplnková funkcia len pre určité udalosti v teréne. Na rozpoznanie dopravnej udalosti by ste sa nemali spoliehať ako na primárny spôsob získania pomoci v núdzovej situácii. Aplikácia Garmin Connect vo vašom mene nekontaktuje núdzové služby.

### OZNÁMENIE

Pred zapnutím rozpoznania udalosti v teréne na hodinkách musíte najskôr v aplikácii Garmin Connect nastaviť svoje núdzové kontakty ([Pridávanie kontaktov pre prípad núdze, strana 88](#)). Váš spárovaný telefón musí byť vybavený dátovým balíkom a musí sa nachádzať v oblasti pokrytia siete, kde je k dispozícii dátové pripojenie. Vaše núdzové kontakty musia byť schopné prijímať e-maily alebo textové správy (môžu sa uplatňovať štandardné sadzby pre textové správy).

1 Podržte tlačidlo **MENU**.

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 Instinct 3 rozpoznajú nehodu a váš telefón je pripojený, aplikácia Garmin Connect môže poslať automatickú textovú správu a e-mail s vašim menom a polohou GPS (ak je dostupná) vašim núdzovým kontaktom. Na vašom zariadení a spárovanom telefóne sa ukáže správa, ktorá oznamuje, že po uplynutí 15 sekúnd budú informované vaše kontakty. Ak pomoc nepotrebujete, automatickú núdzovú správu môžete zrušiť.

## Žiadosť o pomoc

### UPOZORNENIE

Asistencia je doplnková funkcia, no nemali by ste sa na ňu spoliehať ako na primárny spôsob získania pomoci v núdzovej situácii. Aplikácia Garmin Connect vo vašom mene nekontaktuje núdzové služby.

### OZNÁMENIE

Aby ste mohli požiadať o pomoc, musíte najskôr v aplikácii Garmin Connect nastaviť svoje núdzové kontakty ([Pridávanie kontaktov pre prípad núdze, strana 88](#)). Váš spárovaný telefón musí byť vybavený dátovým balíkom a musí sa nachádzať v oblasti pokrytia siete, kde je k dispozícii dátové pripojenie. Vaše núdzové kontakty musia byť schopné prijímať e-maily alebo textové správy (môžu sa uplatňovať štandardné sadzby pre textové správy).

1 Podržte tlačidlo **CTRL**.

2 Keď zacítite tri vibrácie, uvoľnením tlačidla sa aktivuje funkcia pomoci.

Zobrazí sa obrazovka s odpočtom.

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

# Nastavenia položky Zdravie a zdravý životný štýl

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

**Srdcový tep:** umožňuje prispôbiť nastavenia monitora srdcového tepu na zápästí (*Nastavenia monitora srdcového tepu na zápästí, strana 67*).

**Režim pulzovej oxymetrie:** umožňuje vybrať režim pulznej oxymetrie (*Nastavenie režimu pulzového oxymetra, strana 68*).

**Denný súhrn:** povoľuje funkciu Body Battery denný súhrn, ktorá sa zobrazuje pár hodín pred vaším spánkom. Denný súhrn poskytuje štatistiku, ako váš denný stres a história aktivít ovplyvnila vašu Body Battery hladinu (*Body Battery, strana 50*).

**Upozornenia na stres:** upozorní vás, keď časové úseky stresu vyčerpali hladinu vašej Body Battery.

**Upozornenia na odpočinok:** upozorní vás po časovom úseku odpočinku a jeho vplyvu na hladinu vášho Body Battery.

**Upozornenie na pohyb:** povoľuje alebo zakazuje funkciu Upozornenie na pohyb (*Používanie upozornenia na pohyb, strana 90*).

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

**Move IQ:** umožňuje zapnúť a vypnúť udalosti funkcie Move IQ®. Keď vaše pohyby zodpovedajú známym vzorom cvičení, funkcia Move IQ automaticky rozpozná príslušnú udalosť a zobrazí ju na vašej časovej osi. Udalosti funkcie Move IQ zobrazujú typ a trvanie aktivity, ale nezobrazujú sa v zozname aktivít ani v kanále s novinkami. Podrobnejšie údaje a vyššiu presnosť zaistíte zaznamenaním aktivity s meraním času na vašom zariadení.

## Automatický cieľ

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

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

## Používanie upozornenia na pohyb

Dlhodobé sedenie môže mať za následok nežiaduce metabolické zmeny. Upozornenie na pohyb vám pripomenie, že sa nemáte prestať hýbať. Po jednej hodine nečinnosti sa zobrazí lišta a hlásenie **Hýbte sa!**. Ďalšie segmenty sa budú zobrazovať zakaždým po 15 minútach bez aktivity. Ak sú zapnuté zvukové tóny, zariadenie zároveň pípa alebo vibruje (*Nastavenia systému, strana 98*).

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

## Minúty intenzívneho cvičenia

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

Hodinky monitorujú intenzitu vašej aktivity a sledujú čas strávený stredne intenzívnymi až vysoko intenzívnymi aktivitami (výpočet vysokej intenzity si vyžaduje údaje o srdcovom tepe). Hodinky spočítajú počet minút stredne intenzívnych aktivít a počet minút vysoko intenzívnych aktivít. Pri sčítavaní sa počet minút vysoko intenzívnych aktivít zdvojnásobuje.

## Naberanie minút intenzívneho cvičenia

Hodinky Instinct 3 vypočítavajú minúty intenzívnej aktivity porovnávaním údajov o vašom srdcovom tepe s vašim priemerným srdcovým tepom v pokoji. Ak je meranie tepu vypnuté, hodinky vypočítavajú minúty stredne intenzívnej aktivity analýzou počtu vašich krokov za minútu.

- Najpresnejší výpočet minút intenzívnej aktivity získate, ak spustíte časovanú aktivitu.
- Ak chcete namerať čo najpresnejší srdcový tep v pokoji, hodinky noste celý deň aj celú noc.

## Sledovanie spánku

Keď spíte, hodinky automaticky zistia váš spánok a sledujú vaše pohyby počas vašich normálnych hodín spánku. Svoje bežné hodiny spánku môžete nastaviť v aplikácii Garmin Connect alebo v nastaveniach hodínok (*Prispôsobenie režimu spánku, strana 99*). Štatistiky spánku obsahujú údaje o celkovej dĺžke spánku v hodinách, fázach spánku, pohyboch počas spánku a skóre spánku. Váš spánkový tréner vám poskytuje odporúčania týkajúce sa potreby spánku na základe vášho spánku a histórie aktivít, stavu HRV a zdiemnutí (*Prehľady, strana 46*). Zdiemnutia sa pridávajú do štatistík spánku a tiež môžu ovplyvniť vaše zotavenie. Svoje podrobné štatistiky spánku si môžete pozrieť vo svojom účte Garmin Connect.

**POZNÁMKA:** Pomocou režimu nerušenia môžete vypnúť oznámenia a upozornenia okrem budíkov (*Ovládacie prvky, strana 60*).

## Používanie automatického sledovania spánku

- 1 Hodinky majte na sebe aj počas spánku.
- 2 Nahrajte údaje sledovania spánku do svojho účtu Garmin Connect (*Používanie aplikácie Garmin Connect, strana 80*).  
Svoje štatistiky spánku si môžete pozrieť vo svojom účte Garmin Connect.  
Na svojich hodinkách Instinct 3 môžete zobrazíť informácie o spánku vrátane zdiemnutia (*Prehľady, strana 46*).

# Navigácia

## Zobrazenie a úprava vašich uložených polôh

**TIP:** polohu môžete uložiť z ponuky ovládacích prvkov (*Ovládacie prvky, strana 60*).

- 1 Na obrazovke vzhľadu hodínok stlačte tlačidlo **GPS**.
- 2 Vyberte položky **Navigovať > Uložené polohy**.
- 3 Vyberte uloženú polohu.
- 4 Vyberte možnosť, ktorú chcete zobrazíť, alebo upravte podrobnosti o polohe.

## Uloženie polohy duálnej súradnicovej siete

Vašu aktuálnu polohu môžete uložiť pomocou súradníc duálnej siete a neskôr spustiť navigáciu späť na rovnakú polohu.

- 1 Vyberte jednu z možností:
  - Podržte tlačidlo **GPS**.  
**POZNÁMKA:** tlačidlová skratka **Súradnice 2x** je predvolene len v modeloch Instinct 3 Solar - Tactical Edition.
  - Vytvorte si tlačidlovú skratku pre funkciu **Súradnice 2x** (*Prispôsobovanie klávesových skratiek, strana 99*) a podržte tlačidlo alebo kombináciu tlačidiel, ktorú ste určili.
- 2 Čakajte, kým hodinky nájdu satelity.
- 3 Ak chcete uložiť polohu, stlačte tlačidlo **GPS**.
- 4 V prípade potreby stlačte tlačidlo **DOWN** a upravte podrobnosti o polohe.

## Nastavenie referenčného bodu

Môžete si nastaviť referenčný bod pre poskytovanie presnosti a vzdialenosti k polohe alebo cieľu.

- 1 Vyberte jednu z možností:
  - Podržte tlačidlo **CTRL**.  
**TIP:** môžete si nastaviť referenčný bod počas nahrávania aktivity.
  - Na ciferníku hodín stlačte tlačidlo **GPS**.
- 2 Vyberte položku **Referenčný bod**.
- 3 Čakajte, kým hodinky nájdu satelity.
- 4 Stlačte tlačidlo **GPS** a vyberte možnosť **Pridať bod**.
- 5 Vyberte polohu alebo cieľ ako referenčný bod pre navigáciu.  
Zobrazí sa šípka kompasu a vzdialenosť do vášho cieľového miesta.
- 6 Nasmerujte hornú časť hodín smerom ku kurzu.  
Keď sa odkloníte od kurzu, kompas zobrazí smer odchýlenia od kurzu a stupeň odchýlky.
- 7 V prípade potreby stlačte tlačidlo **GPS**, a vyberte položku **Zmeniť bod** pre nastavenie iného referenčného bodu.

## Navigovanie do cieľa

Hodinky môžete používať na navigáciu do cieľa alebo sledovanie dráhy.

- 1 Na obrazovke vzhľadu hodín stlačte tlačidlo **GPS**.
- 2 Vyberte jednu z možností:
  - Vyberte položku **Navigovať**.
  - Vyberte aktivitu, podržte tlačidlo **MENU** a vyberte položku **Navigácia**.
- 3 Vyberte kategóriu.
- 4 Podľa výziev na obrazovke vyberiete cieľ.
- 5 Vyberte položku **Prejsť na**.
- 6 Stlačením tlačidla **GPS** 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 **GPS**.
- 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, trasa na nasledovanie a cieľ.

## Navigácia s funkciou Ukázať a ísť

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

- 1 Na obrazovke vzhľadu hodín stlačte tlačidlo **GPS**.
- 2 Vyberte jednu z možností:
  - Vyberte položku **Navigovať > Ukázať a ísť**.
  - Vyberte aktivitu, podržte tlačidlo **MENU** a vyberte položky **Navigácia > Ukázať a ísť**.
- 3 Hornú časť hodín nasmerujte na objekt a stlačte tlačidlo **GPS**.  
Zobrazia sa navigačné informácie.
- 4 Stlačením tlačidla **GPS** spustíte navigáciu.

## Označenie a spustenie navigácie k polohe „muža cez palubu“

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

**TIP:** môžete prispôbiť funkciu podržania klávesov na prístup k funkcii MOB (*Prispôsobovanie klávesových skratiek, strana 99*).

- 1 Na obrazovke vzhľadu hodín stlačte tlačidlo **GPS**.
- 2 Vyberte jednu z možností:
  - Vyberte položky **Navigovať > Posledný bod MOB**.
  - Vyberte aktivitu, podržte položku **MENU** a vyberte položky **Navigácia > Posledný bod MOB**.  
Zobrazia sa navigačné informácie.

## Zastavenie navigácie

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

## Dráhy

### VAROVANIE

Táto funkcia umožňuje používateľom prevziať si dráhy, ktoré vytvorili iní používatelia. Garmin sa nevyjadruje k bezpečnosti, presnosti, spoľahlivosti, úplnosti ani platnosti dráh vytvorených tretími stranami. Riziko za používanie dráh vytvorených tretími stranami a spoľahnutie sa na ne nesie samotný používateľ.

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

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

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

## Vytvorenie a sledovanie dráhy na vašom zariadení

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

## Vytvorenie dráhy v aplikácii Garmin Connect

Pred vytvorením dráhy v aplikácii Garmin Connect je potrebné mať založený Garmin Connect účet ([Garmin Connect, strana 80](#)).

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

**POZNÁMKA:** túto dráhu môžete odoslať do svojho zariadenia ([Odoslanie dráhy do vášho zariadenia, strana 94](#)).

## Odoslanie dráhy do vášho zariadenia

Dráhu, ktorú ste vytvorili, môžete pomocou aplikácie Garmin Connect odoslať do svojho zariadenia ([Vytvorenie dráhy v aplikácii Garmin Connect, strana 94](#)).

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

## Zobrazenie alebo úprava podrobností o dráhe

Pred navigáciou po trase môžete zobraziť alebo upraviť podrobnosti o dráhe.

- 1 Na obrazovke vzhľadu hodínok stlačte tlačidlo **GPS**.
- 2 Vyberte aktivitu.
- 3 Podržte tlačidlo **MENU**.
- 4 Vyberte položku **Navigácia > Dráhy**.
- 5 Stlačením tlačidla **GPS** vyberiete dráhu.
- 6 Vyberte možnosť:
  - Ak chcete spustiť navigáciu, vyberte položku **Spustiť dráhu**.
  - Ak chcete vytvoriť vlastné pásmo tempa vyberte položku **PacePro**.
  - Ak chcete zobraziť trasu na mape a na posúvať a približovať mapu, vyberte položku **Mapa**.
  - Ak chcete spustiť dráhu opačným smerom, vyberte položku **Prejsť dráhu v opačnom smere**.
  - Ak chcete zobraziť graf výšky trasy, vyberte položku **Graf nad. výšky**.
  - Ak chcete zmeniť názov dráhy vyberte položku **Názov**.
  - Ak chcete upraviť cestu dráhy, vyberte položku **Upraviť**.
  - Ak chcete dráhu odstrániť, vyberte položku **Vymazať**.

## Premietnutie zemepisného bodu

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

**POZNÁMKA:** možno bude potrebné pridať aplikáciu Premietnuť ZBdo zoznamu aktivít a aplikácií.

- 1 Na obrazovke vzhľadu hodínok stlačte tlačidlo **GPS**.
- 2 Vyberte položku **Premietnuť ZB**.
- 3 Stláčaním tlačidiel **UP** alebo **DOWN** nastavíte kurz.
- 4 Stlačte tlačidlo **GPS**.
- 5 Stlačením tlačidla **DOWN** vyberiete jednotku merania.
- 6 Stlačením tlačidla **UP** zadáte vzdialenosť.
- 7 Stlačením tlačidla **GPS** nastavenia uložíte.

Premietnutý zemepisný bod sa uloží s predvoleným názvom.

## Nastavenia navigácie

Môžete prispôbiť funkcie a vzhľad máp pri navigácii do cieľa.

## Prispôsobenie obrazoviek s navigačnými údajmi

- 1 Na obrazovke vzhľadu hodínok stlačte tlačidlo **GPS**.
- 2 Vyberte položky **Navigácia > Obrazovky s údajmi**.
- 3 Vyberte jednu z možností:
  - Na zapnutie alebo vypnutie mapy vyberte položky **Mapa > Stav**.
  - Na zapnutie alebo vypnutie dátového poľa, ktoré zobrazuje informácie o ceste na mape, vyberte položky **Mapa > Údajové pole**.
  - Na zapnutie alebo vypnutie informácie o nadchádzajúcich bodoch dráhy vyberte položku **Pred vami**.
  - Vyberte položku **Graf nad. výšky** na zapnutie alebo vypnutie grafu výšky.
  - Vyberte obrazovku, ktorú chcete pridať, odstrániť alebo prispôbiť.

## Nastavenia kurzu

Môžete nastaviť správanie ukazovateľa, ktorý sa zobrazuje počas navigácie.

Podržte tlačidlo **MENU** a vyberte položky **Navigácia > Typ**.

**Smer k cieľu:** ukazuje v smere vášho cieľa.

**Kurz:** zobrazuje váš vzťah k čiare dráhy, ktorá vedie do cieľa.

## Nastavenie navigačných upozornení

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

- 1 Podržte tlačidlo **MENU**.
- 2 Vyberte položky **Navigácia > Upozornenia**.
- 3 Vyberte možnosť:
  - Pre nastavenie upozornenia na špecifickú vzdialenosť do konečného cieľa vyberte položku **Vzdialenosť do cieľa**.
  - Pre nastavenie upozornenia na odhadovaný zostávajúci čas do dosiahnutia konečného cieľa vyberte položku **Odhadovaný čas na trase do cieľa**.
  - Pre nastavenie upozornenia v prípade odbočenia z trasy vyberte položku **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 **MENU** a vyberte položku **Správca výkonu**.

**Šetrič batérie:** umožňuje prispôbiť systémové nastavenia tak, aby predĺžili výdrž batérie v režime hodínok (*Prispôsobenie funkcie šetriča batérie, strana 96*).

**Režim batérie:** umožňuje prispôbiť systémové nastavenia, nastavenia aktivity a nastavenia GPS tak, aby sa počas aktivity predĺžila výdrž batérie (*Prispôsobenie režimov napájania, strana 97*).

**Percentá batérie:** zobrazí zostávajúcu výdrž batérie v percentách.

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

## Prispôsobenie funkcie šetriča batérie

Funkcia šetriča batérie umožňuje rýchlo upraviť systémové nastavenia tak, aby sa predĺžila životnosť batérie v režime hodínok.

Zapnite funkciu šetriča batérie z ponuky ovládacích prvkov (*Ovládacie prvky, strana 60*).

- 1 Podržte tlačidlo **MENU**.
- 2 Vyberte položky **Správca výkonu > Šetrič batérie**.
- 3 Ak chcete zapnúť funkciu šetriča batérie, vyberte položku **Stav**.
- 4 Vyberte položku **Upraviť** a zvolte požadovanú možnosť:
  - Ak chcete povoliť obrazovku vzhľadu hodín s nízkou spotrebou, ktorá sa aktualizuje raz za minútu, vyberte položku **Obrázok pozadia**.
  - Vyberte položku **Telefón** a odpojte spárovaný telefón.
  - Zvoľte položku **Srdcový tep na zápästí** na vypnutie monitora srdcovej frekvencie na zápästí
  - Vybráním položky **Pulzový oxymeter** vypnete snímač pulzného oxymetra.
  - Výberom položky **Podsvietenie** deaktivujete automatické podsvietenie.Hodinky zobrazujú hodiny výdrže batérie získané pri každej zmene nastavenia.
- 5 Vyberte položku **Upozornenie na nízky stav batérie**, aby sa zobrazilo upozornenie, keď je batéria takmer vybitá.

## Zmena režimu napájania

Režim napájania môžete zmeniť a predĺžiť tak životnosť batérie počas aktivity.

- 1 Počas aktivity podržte tlačidlo **MENU**.
- 2 Vyberte položku **Výkonný režim**.
- 3 Vyberte možnosť.

Hodinky zobrazujú hodiny výdrže batérie, ktoré sú k dispozícii pri zvolenom režime napájania.

## Prispôsobenie režimov napájania

Vaše zariadenie sa dodáva s niekoľkými predinštalovanými režimami napájania, ktoré vám umožňujú rýchlo upraviť nastavenia systému, nastavenia aktivity a nastavenia GPS a predĺžiť tak výdrž batérie počas aktivity. Môžete prispôbiť existujúce režimy napájania a vytvoriť nové vlastné režimy napájania.

- 1 Podržte tlačidlo **MENU**.
- 2 Vyberte položky **Správca výkonu > Režim batérie**.
- 3 Vyberte možnosť:
  - Vyberte režim napájania, ktorý chcete prispôbiť.
  - Ak chcete vytvoriť vlastný režim napájania, vyberte položku **Pridať**.
- 4 V prípade potreby zadajte vlastný názov.
- 5 Vyberte možnosť prispôsobenia špecifických nastavení režimov napájania.  
Môžete napríklad zmeniť nastavenie GPS alebo odpojiť spárovaný telefón.  
Hodinky zobrazujú hodiny výdrže batérie získané pri každej zmene nastavenia.
- 6 V prípade potreby vyberte položku **Hotovo**, aby ste uložili a používali vlastný režim napájania.

## Obnovenie režimu napájania

Prednastavený režim napájania môžete obnoviť na predvolené výrobné nastavenia.

- 1 Podržte tlačidlo **MENU**.
- 2 Vyberte položky **Správca výkonu > Režim batérie**.
- 3 Vyberte prednastavený režim napájania.
- 4 Vyberte položky **Obnoviť > ✓**.

# Nastavenia systému

Podržte tlačidlo **MENU** a vyberte položku **Systém**.

**Jazyk:** slúži na nastavenie zobrazovaného jazyka hodínok.

**Čas:** slúži na nastavenie času (*Nastavenia času, strana 98*).

**Podsvietenie:** slúži na nastavenie obrazovky (*Zmena nastavení obrazovky, strana 99*).

**Satelity:** slúži na nastavenie predvoleného satelitného systému na používanie pri aktivitách. V prípade potreby môžete prispôbiť nastavenia satelitu pre každú aktivitu (*Nastavenia satelitu, strana 40*).

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

**Režim spánku:** nastaví hodiny spánku a preferencie režimu spánku (*Prispôsobenie režimu spánku, strana 99*).

**Nočné videnie:** povolí dotykovú obrazovku a nastaví preferencie zobrazenia pre režim nočného videnia.

**Nerušiť:** povolí režim Nerušiť. Môžete upraviť svoje preferencie pre obrazovku, upozornenia, výstrahy a pohyby zápästím.

**Klávesové skratky:** priradí klávesové skratky k tlačidlám (*Prispôsobovanie klávesových skratiek, strana 99*).

**Automaticky zamknúť:** automaticky uzamkne tlačidlá, aby nedošlo k náhodnému stlačeniu tlačidiel. Pomocou možnosti Počas aktivity môžete uzamknúť tlačidlá počas časovanej aktivity. Pomocou možnosti Všeobecné použitie môžete uzamknúť tlačidlá vtedy, keď nezaznamenávate žiadnu časovanú aktivitu.

**Formát:** nastavuje všeobecné preferencie formátu, napríklad merné jednotky, tempo a rýchlosť zobrazené počas aktivít, začiatok týždňa a možnosti geografickej polohy a dátumu (*Zmena merných jednotiek, strana 99*).

**Stav kondície:** slúži na povolenie funkcie výkonnostnej podmienky počas aktivity (*Výkonnostná podmienka, strana 53*).

**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 zaznamenávať celý priebeh dlhšie trvajúcej aktivity.

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

**Vynulovať:** obnovenie všetkých používateľských údajov a nastavení (*Obnovenie všetkých predvolených nastavení, strana 106*).

**Aktualizácia softvéru:** nainštaluje stiahnuté aktualizácie softvéru, povolí automatické aktualizácie alebo manuálnu kontrolu aktualizácií (*Aktualizácie produktov, strana 105*).

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

## Nastavenia času

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

**Formát času:** umožňuje nastaviť hodinky tak, aby zobrazovali čas v 12-hodinovom, 24-hodinovom alebo vojenskom formáte.

**Formát dátumu:** slúži na nastavenie poradia zobrazenia dňa, mesiaca a roka, čo sa týka dátumov.

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

**Čas:** umožňuje upraviť čas, ak je položka Nastaviť čas nastavená na možnosť Manuálne.

**Upozornenia:** umožňuje nastaviť hodinové upozornenia, ako aj upozornenia na východ a západ slnka, ktoré sa ozvú v špecifickom čase podľa zadaného počtu minút alebo hodín pred samotným východom alebo západom slnka (*Nastavenie časových upozornení, strana 44*).

**Synchronizácia času:** umožňuje manuálnu synchronizáciu času pri prechode do iného časového pásma alebo pri zmene zimného času na letný (*Synchronizácia času s GPS, strana 43*).

## Zmena nastavení obrazovky

- 1 Podržte tlačidlo **MENU**.
- 2 Vyberte položky **Systém > Podsvietenie**.
- 3 Vyberte jednu z možností:
  - Vyberte položku **Nočné videnie**.
  - Vyberte položku **Počas aktivity**.
  - Vyberte položku **Všeobecné použitie**.
  - Vyberte položku **Počas spánku**.
- 4 Vyberte jednu z možností:

**POZNÁMKA:** nie všetky možnosti sú k dispozícii pre všetky režimy.

  - 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 obrazovka zapínala 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.

## Prispôsobenie režimu spánku

- 1 Podržte tlačidlo **MENU**.
- 2 Vyberte položky **Systém > Režim spánku**.
- 3 Vyberte jednu z možností:
  - Vyberte položku **Plán**, vyberte deň a zadajte svoje bežné hodiny spánku.
  - Ak chcete použiť spánkový vzhľad hodín, vyberte položku **Obrázok pozadia**.
  - Ak chcete nakonfigurovať nastavenia obrazovky, vyberte položku **Podsvietenie**.
  - Vyberte položku **Alarm zdriemnutia** na nastavenie spustenia alarmu zdriemnutia ako zvukový tón, vibrácie alebo oboje.
  - Ak chcete povoliť alebo zakázať režim Nerušiť, vyberte položku **Nerušiť**.
  - Ak chcete povoliť alebo zakázať režim šetriča batérie, vyberte položku **Šetrič batérie** ([Prispôsobenie funkcie šetriča batérie, strana 96](#)).

## Prispôsobovanie klávesových skratiek

Môžete si prispôsobiť funkciu podržania jednotlivých tlačidiel a kombinácií tlačidiel.

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

## Zmena merných jednotiek

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

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

## Zobrazenie informácií o zariadení

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

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

## Zobrazenie elektronického štítku s informáciami o predpisoch a ich dodržiavaní

Štítok pre toto zariadenie je poskytovaný elektronicky. Elektronický štítok môže poskytovať informácie o predpisoch, ako napr. identifikačné čísla poskytnuté FCC alebo regionálne označenia zhody, ako aj informácie o príslušnom produkte a licenciách.

- 1 Podržte tlačidlo **MENU**.
- 2 Z ponuky systému vyberte položku **Info**.

## Informácie o zariadení

### Nabíjanie hodínok

#### **VAROVANIE**

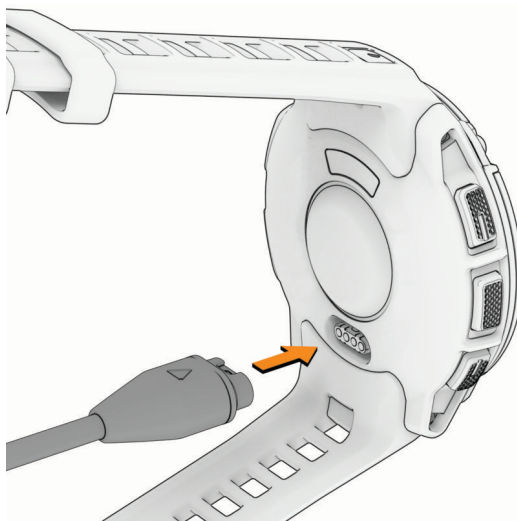
Toto zariadenie obsahuje lítium-iónovú batériu. Pozrite si príručku *Dôležité informácie o bezpečnosti a produkte* v balení s produktom, kde nájdete upozornenia spojené s produktom a iné dôležité informácie.

#### **OZNÁMENIE**

Korózii zabránite tak, že pred nabíjaním a pripojením k počítaču dôkladne vyčistíte a vysušíte kontakty a ich okolie. Prečítajte si pokyny na čistenie (*Starostlivosť o zariadenie, strana 102*).

Vaše hodinky prichádzajú s proprietárnym nabíjacím káblom. Pre voliteľné príslušenstvo a náhradné diely navštívte [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com) alebo kontaktujte svojho Garmin predajcu.

- 1 Zapojte kábel (so zakončením v tvare ) do nabíjacieho portu na hodinkách.



- 2 Zapojte druhý koniec kábla do počítačového portu USB-C® alebo sieťového adaptéra (minimálny výstupný výkon 15 W).

Na displeji sa zobrazí aktuálna úroveň nabitia batérie.

- 3 Keď sa batéria nabije na 100 %, odpojte hodinky.

### Solárne nabíjanie

Schopnosť solárneho nabíjania hodínok vám umožňuje nabíjať hodinky počas používania.

## Tipy pre solárne nabíjanie

Aby ste maximalizovali výdrž batérie vašich hodínok, postupujte podľa týchto tipov.

- Pri nosení hodínok dbajte na to, aby ste obrazovku hodínok nezakryli rukávom.
- Pravidelné používanie vonku na slnečnom svetle môže predĺžiť výdrž batérie.

**POZNÁMKA:** hodinky dokážu chrániť batériu pred extrémnymi teplotami a vedia automaticky obmedziť alebo zastaviť nabíjanie.

**POZNÁMKA:** keď sú hodinky pripojené k externému zdroju nabíjania alebo keď je batéria plne nabitá, hodinky solárne nabíjanie nevyužívajú.

## Technické údaje

|                                             |                                                                                                         |
|---------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Typ batérie                                 | Nabíjateľná zabudovaná lítium-iónová batéria                                                            |
| Odolnosť voči vode                          | 10 ATM <sup>1</sup>                                                                                     |
| Rozsah prevádzkovej a skladovacej teploty   | Od -20 ° do 60 °C (od -4 ° do 140 °F)                                                                   |
| Rozsah teploty pri nabíjaní USB             | Od 0 ° do 45 °C (od 32 ° do 113 °F)                                                                     |
| Bezdrôtové frekvencie a vysielač výkon v EÚ | Instinct 3 Solar - 45mm: 2,4 GHz pri max. -1,72 dBm, Instinct 3 Solar - 50mm: 2,4 GHz pri max. 0,83 dBm |

## Informácie o výdrži batérie

Skutočná výdrž batérie závisí od povolených funkcií na vašich hodinkách, ako sú sledovanie aktivity, monitor srdcového tepu na zápästí, upozornenia z telefónu, GPS, vnútorné snímače a pripojené snímače ([Tipy na maximalizáciu výdrže batérie, strana 107](#)).

<sup>1</sup> Zariadenie odoláva tlaku ekvivalentnému hĺbke 100 m. Ak chcete získať ďalšie informácie, navštívte stránku [garmin.com/waterrating](http://garmin.com/waterrating).

| Režim                                                                   | Instinct 3 Solar - 45mm Výdrž batérie                                                        | Instinct 3 Solar - 50mm Výdrž batérie                                                        |
|-------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
| Režim Smartwatch                                                        | Až 28 dní pri bežnom používaní<br>Neobmedzené s funkciou solárneho nabíjania <sup>2</sup>    | Až 40 dní pri bežnom používaní<br>Neobmedzené s funkciou solárneho nabíjania <sup>2</sup>    |
| Režim šetrenia batérie hodiniek                                         | Až 65 dní pri bežnom používaní<br>Neobmedzené s funkciou solárneho nabíjania <sup>2</sup>    | Až 100 dní pri bežnom používaní<br>Neobmedzené s funkciou solárneho nabíjania <sup>2</sup>   |
| Režim len s GPS                                                         | Až 40 hodín pri bežnom používaní<br>Až 130 hodín s funkciou solárneho nabíjania <sup>3</sup> | Až 60 hodín pri bežnom používaní<br>Až 260 hodín s funkciou solárneho nabíjania <sup>3</sup> |
| Režim so všetkými satelitnými systémami                                 | Až 28 hodín pri bežnom používaní<br>Až 50 hodín s funkciou solárneho nabíjania <sup>3</sup>  | Až 40 hodín pri bežnom používaní<br>Až 80 hodín s funkciou solárneho nabíjania <sup>3</sup>  |
| Režim so všetkými satelitnými systémami spolu s viacpásmovými systémami | Až 24 hodín pri bežnom používaní<br>Až 40 hodín s funkciou solárneho nabíjania <sup>4</sup>  | Až 34 hodín pri bežnom používaní<br>Až 60 hodín s funkciou solárneho nabíjania <sup>4</sup>  |
| Režim GPS s max. úsporou batérie                                        | Až 100 hodín pri bežnom používaní<br>Neobmedzené s funkciou solárneho nabíjania <sup>3</sup> | Až 150 hodín pri bežnom používaní<br>Neobmedzené s funkciou solárneho nabíjania <sup>3</sup> |
| Režim aktivity GPS expedície                                            | Až 36 dní pri bežnom používaní<br>Neobmedzené s funkciou solárneho nabíjania <sup>2</sup>    | Až 60 dní pri bežnom používaní<br>Neobmedzené s funkciou solárneho nabíjania <sup>2</sup>    |

## Starostlivosť o zariadenie

### OZNÁMENIE

Na čistenie zariadenia nepoužívajte ostré predmety.

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

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

Nestláčajte tlačidlá pod vodou.

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

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

<sup>2</sup> Za predpokladu celodenného nosenia vrátane 3 hod./deň vonku za svetelných podmienok 50 000 luxov

<sup>3</sup> Za predpokladu, že sa používa vonku za svetelných podmienok 50 000 luxov

<sup>4</sup> Za predpokladu, že sa používa vonku za svetelných podmienok 50 000 luxov a pri bežnom používaní s technológiou SatIQ

## 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 zaistíte, aby boli hodinky čisté a suché, a zároveň hodinky na zápästí príliš neťahujete.

### OZNÁMENIE

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

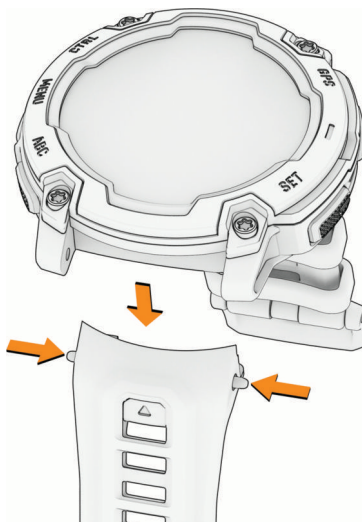
**TIP:** viac informácií nájdete na webovej stránke [garmin.com/fitandcare](https://garmin.com/fitandcare).

- 1 Opláchnite vodou alebo použite navlhčenú handričku, ktorá nepúšťa vlákna.
- 2 Nechajte hodinky úplne vyschnúť.

## Výmena remienka osky s pružinou

Remienky je možné vymeniť za nové remienky hodinek Instinct 3 alebo za kompatibilné remienky QuickFit®. Ak potrebujete informácie o kompatibilných remienkoch hodinek a veľkostiach, prejdite na stránku produktu pre vaše hodinky Instinct 3 na adrese [buy.garmin.com](https://buy.garmin.com).

- 1 Stlačte výčnelok hodinek a vyberte remienok z hodinek.



- 2 Vyberte jednu z možností:

- V prípade pripojenia remienkov Instinct 3 zarovnajzte nový remienok s otvormi na hodinkách, stlačte výčnelok hodinek a remienok zatlačte na miesto.

**POZNÁMKA:** uistite sa, že je remienok pevne zapnutý. Oska hodinek by mala sadnúť do otvorov na hodinkách.

- V prípade pripojenia kompatibilných remienkov QuickFit pripojte na hodinky kompatibilný výčnelok hodinek a zatlačte nový remienok na miesto.



**POZNÁMKA:** uistite sa, že je remienok pevne zapnutý. Spona by sa mala zatvoriť na soke hodinek.

- 3 Ak chcete vymeniť remienok za iný, zopakujte tieto kroky.

# Riešenie problémov

## Aktualizácie produktov

Vaše zariadenie automaticky skontroluje aktualizácie po pripojení k Bluetooth. Aktualizácie môžete skontrolovať manuálne v nastaveniach systému (*Nastavenia systému, strana 98*). Do svojho počítača si nainštalujte program Garmin Express ([www.garmin.com/express](http://www.garmin.com/express)). Do svojho telefónu si nainštalujte aplikáciu Garmin Connect.

Získate tak jednoduchý prístup k týmto službám pre zariadenia Garmin:

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

## Ako získať ďalšie informácie

Viac informácií o tomto výrobku nájdete na internetovej stránke Garmin.

- Ďalšie príručky, články a aktualizácie softvéru nájdete na webovej stránke [support.garmin.com](http://support.garmin.com).
- Informácie o voliteľnom príslušenstve a náhradných dieloch nájdete na webovej stránke [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com) alebo vám ich poskytne predajca produktov značky Garmin.
- Informácie o presnosti funkcií nájdete na webovej stránke [www.garmin.com/ataccuracy](http://www.garmin.com/ataccuracy).

Toto nie je medicínske zariadenie.

## Moje zariadenie je v nesprávnom jazyku

Výber jazyka zariadenia môžete zmeniť v prípade, ak ste na zariadení neúmyselne vybrali nesprávny jazyk.

- 1 Podržte tlačidlo **MENU**.
- 2 Posuňte sa nadol na poslednú položku v zozname a stlačte tlačidlo **GPS**.
- 3 Stlačte tlačidlo **GPS**.
- 4 Vyberte jazyk.
- 5 Stlačte tlačidlo **GPS**.

## Je môj telefón kompatibilný s mojimi hodinkami?

Hodinky Instinct 3 sú kompatibilné s telefónmi pomocou technológie Bluetooth.

Na webovej stránke [garmin.com/ble](http://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 aby ste vstúpili do režimu párovania vyberte položku **••• > Zariadenia Garmin > Pridať zariadenie**.
- Na úvodnej obrazovke hodinek podržte tlačidlo **MENU** a vyberte položky **Telefón > Spárovať telefón**.

## Hodinky nezobrazujú správny čas

Hodinky po synchronizácii aktualizujú čas a dátum. Ak chcete, aby hodinky pri prechode do iného časového pásma alebo pri zmene zimného času na letný čas prijímali správny čas, mali by ste ich zosynchronizovať.

- 1 Overte, či je váš čas nastavený na automatický (*Nastavenia času, strana 98*).
- 2 Skontrolujte, či sa na počítači alebo telefóne zobrazuje správny miestny čas.
- 3 Vyberte jednu z možností:
  - Synchronizácia hodín s počítačom (*Používanie funkcie Garmin Connect na vašom počítači, strana 81*).
  - Synchronizácia hodín s telefónom (*Používanie aplikácie Garmin Connect, strana 80*).
  - Synchronizácia hodín s GPS (*Synchronizácia času s GPS, strana 43*).Čas a dátum sa automaticky aktualizujú.

## 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 **MENU**.
- 2 Vyberte položku **Snímače a doplnky > Pridať nové**.
- 3 Vyberte jednu z možností:
  - Vyberte položku **Hľadať všetko**.
  - Vyberte typ snímača.

Môžete si prispôsobiť voliteľné údajové polia (*Prispôsobenie obrazoviek s údajmi, strana 35*).

## Reštartovanie hodín

- 1 Podržte tlačidlo **CTRL**, kým sa hodinky nevypnú.
- 2 Podržaním tlačidla **CTRL** sa hodinky zapnú.

## 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 hodín.

- 1 Podržte tlačidlo **MENU**.
- 2 Vyberte položku **Systém > Vynulovať**.
- 3 Vyberte jednu z možností:
  - Ak chcete obnoviť predvolené výrobné hodnoty všetkých nastavení hodín vrátane údajov profilu používateľa, avšak uložiť históriu aktivity a stiahnuté aplikácie a súbory, vyberte **Obnoviť predvolené nastavenia**.
  - Ak chcete obnoviť predvolené výrobné hodnoty všetkých nastavení hodín 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 hodín.

## Tipy na maximalizáciu výdrže batérie

Ak chcete predĺžiť výdrž batérie, môžete vyskúšať tieto tipy.

- Zmeňte režim napájania počas aktivity ([Zmena režimu napájania, strana 97](#)).
  - Zapnite funkciu úsporného režimu batérie z ponuky ovládacích prvkov ([Ovládacie prvky, strana 60](#)).
  - Znížte časový limit obrazovky ([Zmena nastavení obrazovky, strana 99](#)).
  - Znížte jas obrazovky ([Zmena nastavení obrazovky, strana 99](#)).
  - Používajte pre svoju aktivitu satelitný režim UltraTrac ([Nastavenia satelitu, strana 40](#)).
  - Keď nepoužívate funkcie vyžadujúce pripojenie, vypnite technológiu Bluetooth ([Ovládacie prvky, strana 60](#)).
  - Keď pozastavíte svoju aktivitu na dlhšiu dobu, použite možnosť **Obnoviť neskôr** ([Zastavenie aktivity, strana 4](#)).
  - Používajte vzhľad hodínok, ktorý sa neaktualizuje každú sekundu.  
Používajte napríklad vzhľad hodínok bez sekundovej ručičky ([Prispôsobenie vzhľadu hodín, strana 2](#)).
  - Obmedzte upozornenia telefónu, ktoré hodinky zobrazujú ([Správa upozornení, strana 79](#)).
  - Zastavte prenos údajov o srdcovom tepe do spárovaných zariadení ([Prenos údajov srdcového tepu, strana 67](#)).
  - Vypnite monitorovanie srdcového tepu na zápästí ([Nastavenia monitora srdcového tepu na zápästí, strana 67](#)).
- POZNÁMKA:** monitorovanie srdcového tepu na zápästí sa používa na výpočet minút vysoko intenzívneho cvičenia a spálených kalórií.
- Zapnite manuálne odčítavanie údajov z pulzného oxymetra ([Nastavenie režimu pulzového oxymetra, strana 68](#)).

## 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 [garmin.com/aboutGPS](http://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 svojím účtom Garmin:
  - Pomocou kábla USB a aplikácie Garmin Express pripojte hodinky k počítaču.
  - Synchronizujte hodinky s aplikáciou Garmin Connect pomocou telefóna so zapnutou funkciou Bluetooth.Počas pripojenia k účtu Garmin hodinky preberú satelitné údaje za niekoľko dní a umožnia rýchle vyhľadanie satelitných signálov.
- Vyjdite na otvorené priestranstvo, kde sa nenachádzajú vysoké budovy ani stromy.
- Zostaňte niekoľko minút bez pohybu.

## Hodnota teploty aktivity nie je presná

Teplota vášho tela ovplyvňuje hodnotu teploty na internom teplotnom snímači. Ak chcete získať najpresnejšiu hodnotu teploty, mali by ste sňať hodinky zo zápästia a počkať 20 až 30 minút.

Ak chcete zobrazovať presné hodnoty okolitej teploty počas nosenia hodínok, môžete tiež použiť voliteľný teplotný snímač.

## Sledovanie aktivity

Ďalšie informácie o presnosti sledovania aktivity nájdete na stránke [garmin.com/ataccuracy](http://garmin.com/ataccuracy).

## Počet krokov prejdenných za deň sa nezobrazuje

Počet krokov za deň prejdenných sa vždy o polnoci vynuluje.

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

## Môj krokomer sa javí nepresný

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

- Nasadte si 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 tlieskanie).

## Počty krokov na hodinkách a v mojom účte Garmin Connect sa nezhodujú

Počet krokov vo vašom účte Garmin Connect sa aktualizuje po synchronizácii s hodinkami.

1 Vyberte jednu z možností:

- Zosynchronizujte počet krokov s aplikáciou Garmin Express ([Používanie funkcie Garmin Connect na vašom počítači, strana 81](#)).
- Zosynchronizujte počet krokov s aplikáciou Garmin Connect ([Používanie aplikácie Garmin Connect, strana 80](#)).

2 Počkajte, kým sa dokončí synchronizácia údajov.

Synchronizácia môže trvať niekoľko minút.

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

## Súčet prejdenných 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.

# 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 hodinách vo viac než len jednej kategórii.

**TIP:** dátové polia môžete prispôbiť aj z nastavení hodín v aplikácii Garmin Connect.

### Polia kadencie

| Názov                    | Opis                                                                                                                                      |
|--------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Priemerná kadencia       | Cyklistika. Priemerná kadencia v rámci aktuálnej aktivity.                                                                                |
| Priemerná kadencia       | Beh. Priemerná kadencia v rámci aktuálnej aktivity.                                                                                       |
| Kadencia                 | Cyklistika. Počet otáčok ramena kľuky. Ak chcete, aby sa zobrazovali tieto údaje, zariadenie musí byť pripojené k príslušenstvu kadencie. |
| Kadencia                 | Beh. Počet krokov za minútu (pravá a ľavá noha).                                                                                          |
| Kadencia okruhu          | Cyklistika. Priemerná kadencia v rámci aktuálneho okruhu.                                                                                 |
| Kadencia okruhu          | Beh. Priemerná kadencia v rámci aktuálneho okruhu.                                                                                        |
| Kadencia posledného kola | Cyklistika. Priemerná kadencia v rámci posledného dokončeného okruhu.                                                                     |
| Kadencia posledného kola | 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.           |
| Vzdialenosť okruhu           | Prejdená vzdialenosť v rámci aktuálneho okruhu.              |
| Vzdial. posl. okruhu         | Prejdená vzdialenosť v rámci posledného dokončeného okruhu.  |
| Vzdialenosť pri posl. pohybe | Prejdená vzdialenosť v rámci posledného dokončeného pohybu.  |
| Vzdial. posl. okruhu         | Prejdená vzdialenosť v rámci aktuálneho pohybu.              |

**Polia vzdialenosti**

| Názov                 | Opis                                                                                                                                                                     |
|-----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Priemerné stúpanie    | Priemerná vertikálna vzdialenosť prekonaná stúpaním od posledného vynulovania.                                                                                           |
| Priemerné klesanie    | Priemerná vertikálna vzdialenosť prekonaná klesaním od posledného vynulovania.                                                                                           |
| Nadm. výška           | Nadmorská výška vašej aktuálnej polohy nad alebo pod morskou hladinou.                                                                                                   |
| Kízavosť              | Pomer prejdenej horizontálnej a vertikálnej vzdialenosti.                                                                                                                |
| Nadmorská výška GPS   | Nadmorská výška miesta vašej aktuálnej polohy zistená pomocou GPS.                                                                                                       |
| Sklon                 | Výpočet stúpania (prevýšenie) v rámci behu (vzdialenosť). Ak napríklad na každé 3 m (10 stôp) prevýšenia pripadá horizontálna vzdialenosť 60 m (200 stôp), sklon je 5 %. |
| 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.                                                                                         |
| Stúpanie posl. pohyb  | Vertikálna vzdialenosť prekonaná stúpaním v rámci posledného dokončeného pohybu.                                                                                         |
| Klesanie posl. pohyb  | Vertikálna vzdialenosť prekonaná klesaním v rámci posledného dokončeného pohybu.                                                                                         |
| Max. stúpanie         | Maximálna rýchlosť stúpania v stopách za minútu alebo v metroch za minútu od posledného vynulovania.                                                                     |
| Max. klesanie         | Maximálna rýchlosť klesania v stopách za minútu alebo v metroch za minútu od posledného vynulovania.                                                                     |
| Max. nadm. výška      | Najvyššia nadmorská výška dosiahnutá od posledného vynulovania.                                                                                                          |
| Min. nadmorská výška  | Najnižšia nadmorská výška dosiahnutá od posledného vynulovania.                                                                                                          |
| Stúpanie pri pohybe   | Vertikálna vzdialenosť prekonaná stúpaním v rámci posledného pohybu.                                                                                                     |
| Klesanie pri pohybe   | Vertikálna vzdialenosť prekonaná klesaním v rámci posledného pohybu.                                                                                                     |
| 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 vyšliapaných poschodí za daný deň. |
| Prejd. posch. nadol      | Celkový počet zídených poschodí za daný deň.     |
| Schody za minútu         | Počet poschodí vyšliapaných za minútu.           |

## Polia srdcového tepu

| Názov                      | Opis                                                                                                                                                                            |
|----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| %HRR                       | Percentuálna hodnota rezervy srdcového tepu (maximálny srdcový tep mínus srdcový tep v pokoji).                                                                                 |
| Aeróbny TE                 | Vplyv aktuálnej aktivity na úroveň vašej aeróbnej kondície.                                                                                                                     |
| Anaeróbny TE               | Vplyv aktuálnej aktivity na úroveň vašej anaeróbnej kondície.                                                                                                                   |
| Priemerný %HRR             | 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.                                                                                                                               |
| Pr. ST %max.               | Priemerná percentuálna hodnota maximálneho srdcového tepu v rámci aktuálnej aktivity.                                                                                           |
| Srdcový tep                | Váš srdcový tep v úderoch za minútu (bpm). Vaše zariadenie musí mať monitorovanie srdcového tepu na zápästí alebo musí byť pripojené ku kompatibilnému monitoru srdcového tepu. |
| %Max. ST                   | 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).               |
| Priemerný %HRR intervalu   | Priemerná percentuálna hodnota rezervy srdcového tepu (maximálny srdcový tep mínus srdcový tep v pokoji) v rámci aktuálneho intervalu plávania.                                 |
| Priemerný % max. intervalu | Priemerná percentuálna hodnota maximálneho srdcového tepu v rámci aktuálneho intervalu plávania.                                                                                |
| Priem. srdc. tep intervalu | Priemerný srdcový tep v rámci aktuálneho intervalu plávania.                                                                                                                    |
| Maximálny %HRR intervalu   | Maximálna percentuálna hodnota rezervy srdcového tepu (maximálny srdcový tep mínus srdcový tep v pokoji) v rámci aktuálneho intervalu plávania.                                 |
| Priemerný % max. intervalu | Maximálna percentuálna hodnota maximálneho srdcového tepu v rámci aktuálneho intervalu plávania.                                                                                |
| Max. srdc. tep interv.     | Maximálny srdcový tep v rámci aktuálneho intervalu plávania.                                                                                                                    |
| %HRR okruhu                | Priemerná percentuálna hodnota rezervy srdcového tepu (maximálny srdcový tep mínus srdcový tep v pokoji) v rámci aktuálneho okruhu.                                             |
| Srdcový tep okruhu         | Priemerný srdcový tep v rámci aktuálneho okruhu.                                                                                                                                |
| ST% max. okruhu            | Priemerná percentuálna hodnota maximálneho srdcového tepu v rámci aktuálneho okruhu.                                                                                            |
| %HRR posledného kola       | Priemerná percentuálna hodnota rezervy srdcového tepu (maximálny srdcový tep mínus srdcový tep v pokoji) v rámci posledného dokončeného okruhu.                                 |
| Srdc. tep posl. okruhu     | Priemerný srdcový tep v rámci posledného dokončeného okruhu.                                                                                                                    |
| %Max. ST posl. kola        | Priemerná percentuálna hodnota maximálneho srdcového tepu v rámci posledného dokončeného okruhu.                                                                                |
| HRR pri posl. pohybe       | Priemerná percentuálna hodnota rezervy srdcového tepu (maximálny srdcový tep mínus srdcový tep v pokoji) v rámci posledného pohybu.                                             |

| Názov                        | Opis                                                                                                                                |
|------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Srdc. tep pri posl. pohybe   | Priemerný srdcový tep v rámci posledného dokončeného pohybu.                                                                        |
| % max. ST pri posl. pohybe   | Priemerná percentuálna hodnota maximálneho srdcového tepu v rámci posledného pohybu.                                                |
| % tep. rezervy pri pohybe    | Priemerná percentuálna hodnota rezervy srdcového tepu (maximálny srdcový tep mínus srdcový tep v pokoji) v rámci aktuálneho pohybu. |
| Maximálny srdcový tep        | Priemerný srdcový tep v rámci aktuálneho pohybu.                                                                                    |
| % max. srdc. tepu pri pohybe | Priemerná percentuálna hodnota maximálneho srdcového tepu v rámci aktuálneho pohybu.                                                |
| Časová zóna                  | Čas uplynutý v každej zóne srdcového tepu.                                                                                          |

#### Polia dĺžok

| Názov           | Opis                                                       |
|-----------------|------------------------------------------------------------|
| Dĺžky intervalu | Počet dĺžok bazéna dokončených počas aktuálneho intervalu. |
| Dĺžky           | Počet dĺžok bazéna dokončených počas aktuálnej aktivity.   |

#### Polia navigácie

| Názov                    | Opis                                                                                                                                                                    |
|--------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Smer k cieľu             | Smer z aktuálnej polohy do cieľového miesta. Tieto údaje sa zobrazujú, len keď používate navigáciu.                                                                     |
| Dráha                    | Smer z východiskového bodu do cieľového miesta. Dráhu možno zobraziť ako plánovanú alebo nastavenú trasu. Tieto údaje sa zobrazujú, len keď používate navigáciu.        |
| Poloha cieľa             | Poloha vášho konečného cieľa.                                                                                                                                           |
| Cieľový zemepisný bod    | Posledný bod na trase do cieľa. Tieto údaje sa zobrazujú, len keď používate navigáciu.                                                                                  |
| Zostávajúca vzdialenosť  | Zostávajúca vzdialenosť do konečného cieľa. Tieto údaje sa zobrazujú, len keď používate navigáciu.                                                                      |
| Vzd. k nasl. bodu        | Zostávajúca vzdialenosť k nasledujúcemu zemepisnému bodu na trase. Tieto údaje sa zobrazujú, len keď používate navigáciu.                                               |
| Odhad. celk. vzdialenosť | Odhadovaná vzdialenosť z východiskového bodu do konečného cieľa. Tieto údaje sa zobrazujú, len keď používate navigáciu.                                                 |
| ETA                      | Odhadovaný čas príchodu do konečného cieľa (vyjadrený v miestnom čase cieľa). Tieto údaje sa zobrazujú, len keď používate navigáciu.                                    |
| Čas - nasl. bod          | Odhadovaný čas príchodu do nasledujúceho zemepisného bodu na trase (vyjadrený v miestnom čase zemepisného bodu). Tieto údaje sa zobrazujú, len keď používate navigáciu. |
| ETE                      | Odhadovaný čas zostávajúci do príchodu do konečného cieľa. Tieto údaje sa zobrazujú, len keď používate navigáciu.                                                       |
| Kízavosť do cieľa        | Kízavosť potrebná na zostup z aktuálneho miesta do nadmorskej výšky cieľa. Tieto údaje sa zobrazujú, len keď používate navigáciu.                                       |

| Názov                     | Opis                                                                                                                                              |
|---------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Súradnice                 | Aktuálna poloha vyjadrená zemepisnou šírkou a dĺžkou bez ohľadu na vybraté nastavenie formátu pozície.                                            |
| Poloha                    | Aktuálna poloha vyjadrená na základe vybraného nastavenia formátu pozície.                                                                        |
| Nasledujúci zemepisný bod | Nasledujúci bod na trase. Tieto údaje sa zobrazujú, len keď používate navigáciu.                                                                  |
| Odchýlka od kurzu         | Vzdialenosť smerom doľava alebo doprava, o ktorú ste sa odchýlili od pôvodnej trasy cesty. Tieto údaje sa zobrazujú, len keď používate navigáciu. |
| Čas k nasledujúcemu       | Odhadovaný čas zostávajúci do príchodu do nasledujúceho zemepisného bodu na trase. Tieto údaje sa zobrazujú, len keď používate navigáciu.         |
| RÝCHL. CIEĽ               | Rýchlosť, akou sa približujete k cieľu na trase. Tieto údaje sa zobrazujú, len keď používate navigáciu.                                           |
| Vert.vzd. do cieľa        | Vertikálna vzdialenosť medzi vašou aktuálnou polohou a konečným cieľom. Tieto údaje sa zobrazujú, len keď používate navigáciu.                    |
| Ver.rýchl. do cieľa       | Rýchlosť stúpania alebo klesania k vopred určenej nadmorskej výške. Tieto údaje sa zobrazujú, len keď používate navigáciu.                        |

#### Iné polia

| Názov                 | Opis                                                                                                                                                                  |
|-----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Aktívne kalórie       | Kalórie spálené počas aktivity.                                                                                                                                       |
| Okolité tlak          | Nekalibrovaný tlak okolitého prostredia.                                                                                                                              |
| Graf barometra        | Graf zobrazuje barometrický tlak v priebehu času.                                                                                                                     |
| Barometrický tlak     | Aktuálny kalibrovaný tlak okolitého prostredia.                                                                                                                       |
| Hodiny batérie        | Počet hodín zostávajúcich do vyčerpania batérie.                                                                                                                      |
| Úroveň batérie        | Úroveň batérie hodínok.                                                                                                                                               |
| Aktívne kalórie       | Kalórie spálené počas dňa.                                                                                                                                            |
| 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. |
| Pohyby                | Počet pohybov dokončených v rámci aktuálnej aktivity.                                                                                                                 |
| Podmienky výkonu      | Skóre podmienky výkonu predstavuje aktuálny odhad vašej spôsobilosti podať výkon.                                                                                     |
| Opakovania            | Počet opakovaní v sérii cvičení počas silového tréningu.                                                                                                              |
| Respiračná frekvencia | Vaša rýchlosť dýchania v nádychoch za minútu (brpm).                                                                                                                  |
| Nastaviť časovač      | Čas strávený na aktuálnej sérii cvičení počas silového tréningu.                                                                                                      |
| Kroky                 | Celkový počet krokov vykonaných v rámci aktuálnej aktivity.                                                                                                           |
| Stres                 | Aktuálna úroveň námahy.                                                                                                                                               |

| Názov       | Opis                                                                                      |
|-------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|
| Vých. slnka | Čas východu slnka na základe vašej GPS polohy.                                            |
| Západ slnka | Čas západu slnka na základe vašej GPS polohy.                                             |
| Hodiny      | Denný čas na základe aktuálnej polohy a nastavení času (formát, časové pásmo, letný čas). |

#### 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 upr. podľa sklonu  | Priemerné tempo upravené podľa strmosti terénu.                      |
| 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.                           |
| Tem. 500m/po             | Priemerné tempo veslovania na 500 metrov v rámci posledného okruhu.  |
| Tempo posl. okruhu       | Priemerné tempo v rámci posledného dokončeného okruhu.               |
| Tempo poslednej dĺžky    | Priemerné tempo v rámci poslednej dokončenej dĺžky bazéna.           |
| Tempo posl. pohybu       | Priemerné tempo v rámci posledného dokončeného pohybu.               |
| Tempo pohybu             | Priemerné tempo v rámci aktuálneho pohybu.                           |
| Tempo                    | Aktuálne tempo.                                                      |

#### Polia funkcie PacePro

| Názov                      | Opis                                                       |
|----------------------------|------------------------------------------------------------|
| Vzdialenosť nasl. úseku    | Beh. Celková vzdialenosť nasledujúceho úseku.              |
| Cieľové tempo nasl. úseku  | Beh. Cieľové tempo nasledujúceho úseku.                    |
| Celkovo popredu/pozadu     | Beh. Celkový čas popredu/pozadu voči cieľovému tempu.      |
| Ukazovateľ funkcie PacePro | Beh. Vaše aktuálne tempo úseku a vaše cieľové tempo úseku. |
| Vzdialenosť úseku          | Beh. Celková vzdialenosť aktuálneho úseku.                 |
| Zostávajúca vzdial. úseku  | Beh. Zostávajúca vzdialenosť aktuálneho úseku.             |
| Tempo úseku                | Beh. Tempo aktuálneho úseku.                               |
| Cieľové tempo úseku        | Beh. Cieľové tempo aktuálneho úseku.                       |

## Polia výkonu

| Názov                       | Opis                                                                                                                                           |
|-----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| % FTP                       | Aktuálny výkon ako percento funkčného prahu výkonu.                                                                                            |
| Priemerná rovnováha za 3 s  | Priemerná rovnováha výkonu ľavej a pravej nohy pri 3-sekundovom pohybe.                                                                        |
| Priemerný výkon za 3 s      | Priemerný výkon pri 3-sekundovom pohybe.                                                                                                       |
| Priemerná rovnováha za 10 s | Priemerná rovnováha výkonu ľavej a pravej nohy pri 10-sekundovom pohybe.                                                                       |
| Priemerný výkon za 10 s     | Priemerný výkon pri 10-sekundovom pohybe.                                                                                                      |
| Priemerná rovnováha za 30 s | Priemerná rovnováha výkonu ľavej a pravej nohy pri 30-sekundovom pohybe.                                                                       |
| Priemerný výkon za 30 s     | Priemerný výkon pri 30-sekundovom pohybe.                                                                                                      |
| Priemerná rovnováha         | Priemerná rovnováha výkonu ľavej a pravej nohy v rámci aktuálnej aktivity.                                                                     |
| Priemerné PP ľavej nohy     | Priemerný uhol fázy výkonu ľavej nohy v rámci aktuálnej aktivity.                                                                              |
| Priemerný výkon             | Priemerný výkon v rámci aktuálnej aktivity.                                                                                                    |
| Priemerné PP pravej nohy    | Priemerný uhol fázy výkonu pravej nohy v rámci aktuálnej aktivity.                                                                             |
| Priemerné vľavo PPP         | Priemerný uhol vrcholu fázy výkonu ľavej nohy v rámci aktuálnej aktivity.                                                                      |
| Priemerné PCO               | Priemerné stredové vyváženie plochy v rámci aktuálnej aktivity.                                                                                |
| Priemerné vpravo PPP        | Priemerný uhol vrcholu fázy výkonu pravej nohy v rámci aktuálnej aktivity.                                                                     |
| Rovnováha                   | Aktuálna rovnováha výkonu ľavej a pravej nohy.                                                                                                 |
| Intensity Factor            | Intensity Factor™ v rámci aktuálnej aktivity.                                                                                                  |
| Rovnováha kola              | Priemerná rovnováha výkonu ľavej a pravej nohy v rámci aktuálneho okruhu.                                                                      |
| Okruh vľavo PPP             | Priemerný uhol vrcholu fázy výkonu ľavej nohy v rámci aktuálneho okruhu.                                                                       |
| PP okruhu ľavej nohy        | Priemerný uhol fázy výkonu ľavej nohy v rámci aktuálneho okruhu.                                                                               |
| NP kola                     | Priemerná Normalized Power™ v rámci aktuálneho okruhu.                                                                                         |
| Okruh PCO                   | Priemerné stredové vyváženie plochy v rámci aktuálneho okruhu.                                                                                 |
| Výkon okruhu                | Priemerný výkon v rámci aktuálneho okruhu.                                                                                                     |
| Okruh vpravo PPP            | Priemerný uhol vrcholu fázy výkonu pravej nohy v rámci aktuálneho okruhu.                                                                      |
| PP okruhu pravej nohy       | Priemerný uhol fázy výkonu pravej nohy v rámci aktuálneho okruhu.                                                                              |
| NP posledného kola          | Priemerná Normalized Power v rámci posledného dokončeného okruhu.                                                                              |
| Výkon posledného okruhu     | Priemerný výkon v rámci posledného dokončeného okruhu.                                                                                         |
| PPP ľavej nohy              | Aktuálny uhol vrcholu fázy výkonu ľavej nohy. Vrchol fázy výkonu je rozpätie uhla, počas ktorého jazdec podáva vrcholovú časť jazdného výkonu. |
| Vľavo PP                    | Aktuálny uhol fázy výkonu ľavej nohy. Fáza výkonu je oblasť zdvihu pedálu, kde sa vytvára pozitívny výkon.                                     |
| Frekv. výkon posled. kola   | Maximálny výkon v rámci posledného dokončeného okruhu.                                                                                         |
| Maximálny výkon okruhu      | Maximálny výkon v rámci aktuálneho okruhu.                                                                                                     |

| Názov                    | Opis                                                                                                                                            |
|--------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Maximálny výkon          | Maximálny výkon v rámci aktuálnej aktivity.                                                                                                     |
| NP                       | Normalized Power v rámci aktuálnej aktivity.                                                                                                    |
| Plynulosť pedálovania    | Meranie rovnomernosti sily, ktorou jazdec pôsobí na pedále počas každého stúpnutia na pedál.                                                    |
| PCO                      | Stredové vyváženie plochy. Stredové vyváženie plochy je poloha on ploche pedálu, kde pôsobí sila.                                               |
| Výkon                    | Aktuálny výkon vo wattoch.                                                                                                                      |
| Pomer výkonu k hmotnosti | Aktuálny výkon meraný vo wattoch na kilogram.                                                                                                   |
| Zóna výkonu              | Aktuálny rozsah výkonu vychádzajúci z hodnoty FTP alebo vlastných nastavení.                                                                    |
| PPP pravej nohy          | Aktuálny uhol vrcholu fázy výkonu pravej nohy. Vrchol fázy výkonu je rozpätie uhla, počas ktorého jazdec podáva vrcholovú časť jazdného výkonu. |
| PP pravej nohy           | Aktuálny uhol fázy výkonu pravej nohy. Fáza výkonu je oblasť zdvihu pedálu, kde sa vytvára pozitívny výkon.                                     |
| Časová zóna              | Čas uplynutý v každej zóne výkonu.                                                                                                              |
| Čas v sede               | Čas posediačky počas pedálovania v rámci aktuálnej aktivity.                                                                                    |
| Čas okruhu v sede        | Čas posediačky počas pedálovania v rámci aktuálneho okruhu.                                                                                     |
| Čas postojačky           | Čas postojačky počas pedálovania v rámci aktuálnej aktivity.                                                                                    |
| Čas okruhu postojačky    | Čas postojačky počas pedálovania v rámci aktuálneho okruhu.                                                                                     |
| TSS                      | Training Stress Score™ v rámci aktuálnej aktivity.                                                                                              |
| Efektívnosť šliapania    | Meranie účinnosti pedálovania jazdca.                                                                                                           |
| Kilojoules               | Nahromadená vykonaná práca (výkon) v kilojouloch.                                                                                               |

#### Polia oddychu

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

## Dynamika behu

| Názov                       | Opis                                                                                                                                                            |
|-----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Priemerný pomer DKZ         | Priemerný pomer doby kontaktu so zemou v rámci aktuálneho tréningu.                                                                                             |
| Priemerná DKZ               | Priemerná doba kontaktu so zemou v rámci aktuálnej aktivity.                                                                                                    |
| Priemerná dĺžka kroku       | Priemerná dĺžka kroku v rámci aktuálneho tréningu.                                                                                                              |
| Priem. vertikálna oscilácia | Priemerná miera vertikálnej oscilácie v rámci aktuálnej aktivity.                                                                                               |
| Priem. vert. pomer          | Priemerný pomer vertikálnej oscilácie a dĺžky kroku v rámci aktuálneho tréningu.                                                                                |
| Pomer DKZ                   | Pomer doby kontaktu pravej a ľavej nohy so zemou počas behu.                                                                                                    |
| KONTAKT/ZEM                 | 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 DKZ počas okr.        | Priemerný pomer doby kontaktu so zemou v rámci aktuálneho okruhu.                                                                                               |
| DKZ v okruhu                | Priemerná doba kontaktu so zemou v rámci aktuálneho okruhu.                                                                                                     |
| Dĺžka kroku počas okruhu    | Priemerná dĺžka kroku v rámci aktuálneho okruhu.                                                                                                                |
| Vertikálna oscilácia kola   | 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.                                                                     |
| Priem. celk. rýchlosť     | Priemerná rýchlosť v rámci aktuálnej aktivity, vrátane rýchlostí počas pohybu aj počas státia.                                |
| Priemerná rýchlosť        | Priemerná rýchlosť v rámci aktuálnej aktivity.                                                                                |
| Pr. nám. rýchl. nad dnom  | Priemerná rýchlosť jazdy v uzloch v rámci aktuálnej aktivity bez ohľadu na trasu, ktorú ste nabrali, a dočasné zmeny kurzu.   |
| SOG okruhu                | Priemerná rýchlosť jazdy v rámci aktuálneho okruhu bez ohľadu na trasu, ktorú ste nabrali, a dočasné zmeny kurzu.             |
| Rýchlosť okruhu           | Priemerná rýchlosť v rámci aktuálneho okruhu.                                                                                 |
| SOG - posledný okruh      | Priemerná rýchlosť jazdy v rámci posledného dokončeného okruhu bez ohľadu na trasu, ktorú ste nabrali, a dočasné zmeny kurzu. |
| Rýchl. posl. okruhu       | Priemerná rýchlosť v rámci posledného dokončeného okruhu.                                                                     |
| Rýchlosť posl. pohybu     | Priemerná rýchlosť v rámci posledného dokončeného pohybu.                                                                     |
| Maximálna SOG             | Maximálna rýchlosť jazdy v rámci aktuálnej aktivity bez ohľadu na trasu, ktorú ste nabrali, a dočasné zmeny kurzu.            |
| Maximálna rýchlosť        | Maximálna rýchlosť v rámci aktuálnej aktivity.                                                                                |
| Rýchlosť pohybu           | Priemerná rýchlosť v rámci aktuálneho pohybu.                                                                                 |
| Rýchlosť                  | Aktuálna rýchlosť jazdy.                                                                                                      |
| SOG                       | Skutočná rýchlosť jazdy bez ohľadu na trasu, ktorú ste nabrali, a dočasné zmeny kurzu.                                        |
| Vertikálna rýchlosť       | Rýchlosť stúpania alebo klesania v priebehu času.                                                                             |

## Polia záberu

| Názov                      | Opis                                                                                               |
|----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Priem. vzd. na záb.        | Plávanie. Priemerná prejdená vzdialenosť na záber počas aktuálnej aktivity.                        |
| Priem. vzdial. na záber    | Pádlové športy. Priemerná prejdená vzdialenosť na záber počas aktuálnej aktivity.                  |
| Priem. frekv. záberov      | Pádlové športy. Priemerný počet záberov za minútu (záb./min.) počas aktuálnej aktivity.            |
| Pr. počet záb./dĺ.         | Priemerný počet záberov na dĺžku bazéna počas aktuálnej aktivity.                                  |
| Vzdialenosť na záber       | Pádlové športy. Prejdená vzdialenosť na záber.                                                     |
| Sila záberu v intervale    | Priemerný počet záberov za minútu (záb./min.) počas aktuálneho intervalu.                          |
| Dĺžka/počet záberov v int. | Priemerný počet záberov na dĺžku bazéna počas aktuálneho intervalu.                                |
| Typ záberu v intervale     | Aktuálny typ záberov v intervale.                                                                  |
| Vzdial.na záb.ok           | Plávanie. Priemerná prejdená vzdialenosť na záber počas aktuálneho okruhu.                         |
| Vzdial./záber okruhu       | Pádlové športy. Priemerná prejdená vzdialenosť na záber počas aktuálneho okruhu.                   |
| Frekvencia záberov okruhu  | Plávanie. Priemerný počet záberov za minútu (záb./min.) počas aktuálneho okruhu.                   |
| Frekvencia záberov okruhu  | Pádlové športy. Priemerný počet záberov za minútu (záb./min.) počas aktuálneho okruhu.             |
| Zábery za okruh            | Plávanie. Celkový počet záberov v rámci aktuálneho okruhu.                                         |
| Zábery za okruh            | Pádlové športy. Celkový počet záberov v rámci aktuálneho okruhu.                                   |
| Vzdial. na záber posl. ok. | Plávanie. Priemerná prejdená vzdialenosť na záber počas posledného dokončeného okruhu.             |
| Vzd. na záb. posl. okr.    | Pádlové športy. Priemerná prejdená vzdialenosť na záber počas posledného dokončeného okruhu.       |
| Frekv. záb. p. okr.        | Plávanie. Priemerný počet záberov za minútu (záb./min.) počas posledného dokončeného okruhu.       |
| Frekv. záb. posl. okruhu   | Pádlové športy. Priemerný počet záberov za minútu (záb./min.) počas posledného dokončeného okruhu. |
| Poč. záb. p. okr.          | Plávanie. Celkový počet záberov v rámci posledného dokončeného okruhu.                             |
| Poč. z. posl. okr.         | Pádlové športy. Celkový počet záberov v rámci posledného dokončeného okruhu.                       |
| Frekv. záb. posl. dĺžky    | Priemerný počet záberov za minútu (záb./min.) počas poslednej dokončenej dĺžky bazéna.             |
| Frekvencia poslednej dĺžky | Celkový počet záberov v rámci poslednej dokončenej dĺžky bazéna.                                   |
| Typ záb. pos. dĺž.         | 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.                                        |

| Názov  | Opis                                                              |
|--------|-------------------------------------------------------------------|
| 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 ( <a href="#">Terminológia plávania, strana 13</a> ). 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.                                                                                                                                                                                                                                            |
| Swolf poslednej dĺžky   | Priemerné Swolf skóre v rámci poslednej dokončenej dĺžky bazéna.                                                                                                                                                                                                                                        |

#### Polia teploty

| Názov                    | Opis                                                                                                                                                                                             |
|--------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Max. teplota za 24 hodín | Najvyššia teplota zaznamenaná kompatibilným snímačom teploty za posledných 24 hodín.                                                                                                             |
| Min. teplota za 24 hodín | Najnižšia teplota zaznamenaná kompatibilným snímačom teploty za posledných 24 hodín.                                                                                                             |
| Teplota                  | Teplota prostredia počas aktivity. Teplota vášho tela ovplyvňuje teplotný snímač. Na získanie konzistentného zdroja presných údajov o teplote môžete so svojim zariadením spárovať snímač tempe. |

**Polia časovača**

| Názov                  | Opis                                                                                                                                                                                           |
|------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Priemerný čas kola     | Priemerný čas okruhu pre aktuálnu aktivitu.                                                                                                                                                    |
| Uplynutý čas           | Celkový zaznamenaný čas. Napríklad: Ak spustíte časovač aktivity a bežíte 10 minút, potom časovač na 5 minút zastavíte a následne ho spustíte a bežíte 20 minút, váš uplynutý čas je 35 minút. |
| Čas intervalu          | Čas odmeraný stopkami v rámci aktuálneho intervalu.                                                                                                                                            |
| Čas okruhu             | Čas odmeraný stopkami pre aktuálny okruh.                                                                                                                                                      |
| Čas posledného okruhu  | Čas odmeraný stopkami pre posledný dokončený okruh.                                                                                                                                            |
| Čas posledného pohybu  | Čas odmeraný stopkami pre posledný dokončený pohyb.                                                                                                                                            |
| Čas pohybu             | Čas odmeraný stopkami v rámci aktuálneho pohybu.                                                                                                                                               |
| Čas v pohybe           | Celkový čas pohybu v rámci aktuálnej aktivity.                                                                                                                                                 |
| Multišportový čas      | Celkový čas za všetky športy pri multišportovej aktivite vrátane prechodov.                                                                                                                    |
| Celkovo popredu/pozadu | Beh. Celkový predstih alebo omeškanie voči cieľovému tempu.                                                                                                                                    |
| 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.                                                                                                                                                      |

**Polia s údajmi o cvičení**

| Názov             | Opis                                                       |
|-------------------|------------------------------------------------------------|
| Opakovania        | Zostávajúce opakovania počas cvičenia.                     |
| Vzdialenosť kroku | Uplynutý čas alebo zostávajúca vzdialenosť kroku cvičenia. |
| Tempo kroku       | Aktuálne tempo počas kroku cvičenia.                       |
| Rýchlosť kroku    | Aktuálna rýchlosť počas kroku cvičenia.                    |
| Čas kroku         | Uplynutý čas kroku cvičenia.                               |

## Farebné zóny a hodnoty dynamiky behu

V aktivite Garmin Connect sa údaje o dynamike behu zobrazujú ako farebné grafy. Farebné zóny sú založené na percentile a zobrazujú výsledok porovnania vašich údajov dynamiky behu s údajmi iných bežcov.

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 [garmin.com/runningdynamics](https://garmin.com/runningdynamics). Ďalšie teórie a spracovania údajov týkajúce sa dynamiky behu si môžete vyhľadať na podobných webových stránkach a publikáciách.

| Farba zóny                                                                                  | Zóna percentuálne | Rozsah kadencie | Rozsah doby kontaktu so zemou |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|-----------------|-------------------------------|
|  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

**POZNÁMKA:** v aktivite Garmin Connect sa údaje o dynamike behu zobrazujú ako farebné grafy.

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

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

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

**POZNÁMKA:** v aktivite Garmin Connect sa údaje o dynamike behu zobrazujú ako farebné grafy.

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

| Farba zóny                                                                                 | Zóna percentuálne | Rozpätie vertikálnej oscilácie na hrudi | Rozpätie vertikálnej oscilácie na zápästí | Vertikálny pomer na hrudi | Vertikálny pomer na zápästí |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|-----------------------------------------|-------------------------------------------|---------------------------|-----------------------------|
|  Fialová  | >95               | <6,4 cm                                 | <6,8 cm                                   | <6,1 %                    | <6,5 %                      |
|  Modrá    | 70 – 95           | 6,4 – 8,1 cm                            | 6,8 – 8,9 cm                              | 6,1 – 7,4 %               | 6,5 – 8,3 %                 |
|  Zelená   | 30 – 69           | 8,2 – 9,7 cm                            | 9,0 – 10,9 cm                             | 7,5 – 8,6 %               | 8,4 – 10,0 %                |
|  Oranžová | 5 – 29            | 9,8 – 11,5 cm                           | 11,0 – 13,0 cm                            | 8,7 – 10,1 %              | 10,1 – 11,9 %               |
|  Červená  | <5                | >11,5 cm                                | >13,0 cm                                  | >10,1 %                   | >11,9 %                     |

## Štandardná klasifikácia na základe hodnoty VO2 Max.

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

| Muži         | Percentil | 20 – 29 | 30 – 39 | 40 – 49 | 50 – 59 | 60 – 69 | 70 – 79 |
|--------------|-----------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
| Nadpriemerné | 95        | 55,4    | 54      | 52,5    | 48,9    | 45,7    | 42,1    |
| Vynikajúce   | 80        | 51,1    | 48,3    | 46,4    | 43,4    | 39,5    | 36,7    |
| 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         | Percentil | 20 – 29 | 30 – 39 | 40 – 49 | 50 – 59 | 60 – 69 | 70 – 79 |
|--------------|-----------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
| Nadpriemerné | 95        | 49,6    | 47,4    | 45,3    | 41,1    | 37,8    | 36,7    |
| Vynikajúce   | 80        | 43,9    | 42,4    | 39,7    | 36,7    | 33      | 30,9    |
| 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 lokalite [www.CooperInstitute.org](http://www.CooperInstitute.org).

## Hodnoty FTP

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

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

| Ženy         | Watty na kilogram (W/kg) |
|--------------|--------------------------|
| Nadpriemerné | 4,3 a viac               |
| Vynikajúce   | Od 3,33 do 4,29          |
| Dobré        | Od 2,36 do 3,32          |
| Priemerné    | Od 1,90 do 2,35          |
| Bez tréningu | Menej ako 1,9            |

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

## Veľkosť a obvod kolesa

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

Veľkosť pneumatiky je označená na oboch stranách pneumatiky. Môžete odmerať obvod vášho kolesa alebo použiť jednu z kalkulačiek dostupnú na internete.

## Definície symbolov

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

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



