

GARMIN®



VENU® 3 SERIES

Príručka používateľa

© 2023 Garmin Ltd. alebo dcérske spoločnosti

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

Garmin®, logo Garmin, ANT+®, Approach®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, inReach®, Move IQ® a Venu® sú ochranné známky spoločnosti Garmin Ltd. alebo jej dcérskych spoločností registrované v USA a v iných krajinách. Body Battery™, Connect IQ™, Firstbeat Analytics™, Garmin AutoShot™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin GameOn™, Garmin Golf™, Garmin Messenger™, Garmin Pay™, Health Snapshot™, HRM-Fit™, séria HRM-Pro™, Index™, Rally™, 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. Apple®, iPhone® a iTunes® sú ochranné známky spoločnosti Apple Inc. registrované v USA a v ďalších krajinách. Slovnú známku a logá BLUETOOTH® vlastní spoločnosť Bluetooth SIG, Inc. a každé použitie týchto známk spoločnosťou Garmin podlieha licenci. The Cooper Institute® a ďalšie súvisiace ochranné známky sú vlastníctvom organizácie The Cooper Institute. iOS® je registrovaná ochranná známka spoločnosti Cisco Systems, Inc. používaná na základe licencie spoločnosťou Apple Inc. Iridium® je registrovaná ochranná známka spoločnosti Iridium Satellite LLC. Overwolf™ je ochranná známka spoločnosti Overwolf Ltd. Wi-Fi® je registrovaná obchodná známka spoločnosti Wi-Fi Alliance Corporation. Windows® je registrovaná ochranná známka spoločnosti Microsoft Corporation v Spojených štátoch a v iných krajinách. Ostatné ochranné známky a obchodné mená sú vlastníctvom príslušných vlastníkov.

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

M/N: A04542, A04543

Obsah

Úvod	1
Prehľad zariadenia	1
Tipy na používanie dotykovej obrazovky	2
Uzamknutie a odomknutie dotykovej obrazovky	2
Ikony	3
Nastavenie hodín	3
Aplikácie a aktivity	4
Spustenie aktivity	4
Tipy na zaznamenávanie aktivít	4
Zastavenie aktivity	4
Hodnotenie aktivity	4
Interiérové aktivity	5
Zaznamenanie silového tréningu	5
Tipy na zaznamenávanie silových tréningov	5
Zaznamenanie aktivity HIIT	6
Zaznamenanie aktivity meditácie	6
Zaznamenanie aktivity dychových cvičení	7
Kalibrácia vzdialenosti na bežiacom páse	7
Hry	8
Používanie aplikácie Garmin GameOn™	8
Nahrávanie manuálnej hernej aktivity	8
Plávanie v bazéne	9
Nastavenie veľkosti bazéna	9
Terminológia plávania	9
Automatický odpočinok a manuálny odpočinok pri plávaní	9
Outdoor aktivity	10
Beh	10
Jazda na bicykli	10
Plávanie na otvorenej vodnej ploche	10
Zobrazenie vašich zjazdov	11
Golf	12
Hranie golfu	12
Ponuka Golf	13
Zobrazenie smeru k jamke	13
Zmena polohy jamky	13

Zobrazenie oblúkových vzdialeností a zalomení	13
Zobrazenie prekážok	14
Meranie odpalu pomocou funkcie Garmin AutoShot™	14
Manuálne pridanie odpalu	15
Zaznamenávanie skóre	15
Nastavenie spôsobu záznamu skóre	15
Sledovanie golfových štatistík	15
Záznam golfových štatistík	16
Zobrazenie histórie úderov	16
Zobrazenie prehľadu kola	16
Ukončenie hry	16
Prispôbenie zoznamu golfových palíc	16
Golfové nastavenia	17
Health Snapshot™	17
Pridanie vlastnej aktivity	17
Aplikácie	18
Úprava zoznamu aktivít a aplikácií	21
Nastavenia aktivít a aplikácií	22
Prispôbenie obrazoviek s údajmi	23
Upozornenia aktivity	24
Nastavenie upozornenia	24
Auto Lap	25
Označovanie okruhov pomocou funkcie Auto Lap	25
Používanie funkcie Auto Pause®	25
Používanie automatického rolovania	25
Zmena nastavenia GPS	26

Vzhľad	26
Nastavenia vzhľadu hodín	26
Zmena vzhľadu hodín	26
Vytvorenie vlastného vzhľadu hodín	27
Úprava vzhľadu hodín	27
Pohľady	28
Zobrazenie pohľadov	31
Prispôbenie slučky pohľadov	31
Body Battery	31
Zobrazenie pohľadu Body Battery	32
Tipy pre Vylepšené Body Battery údaje	32

Stav variability srdcového tepu.....	33
Používanie pohľadu na úroveň námahy.....	33
Čas zotavenia.....	34
Zobrazenie vášho času zotavenia.....	34
Srdcový tep zotavovania.....	34
Ženské zdravie.....	34
Sledovanie menštruačného cyklu.....	34
Sledovanie tehotenstva.....	35
Sledovanie hydratácie.....	36
Používanie pohľadu na sledovanie hydratácie.....	36
Aktualizuje sa lokalita počasia.....	36
Zmena jednotiek merania teploty a tlaku.....	37
Pridanie alternatívnych časových pásiem.....	37
Používanie Poradcu pre pásmovú chorobu.....	37
Plánovanie výletu v Garmin Connect aplikácií.....	37
Používanie ovládacích prvkov kamery Varia.....	38
Ovládacie prvky.....	38
Prispôsobenie ponuky ovládacích prvkov.....	40
Ranné hlásenie.....	40
Prispôsobenie rannej správy.....	40
Nastavenie skratky.....	40
Garmin Pay.....	40
Nastavenie peňaženky Garmin Pay.....	40
Platba za nákup pomocou hodínok.....	41
Pridanie karty do peňaženky Garmin Pay.....	41
Správa vašich kariet Garmin Pay..	42
Zmena prístupového kódu Garmin Pay.....	42

Tréning.....42

Zlúčený stav tréningov.....	42
Synchronizácia aktivít a meraní výkonnosti.....	42
Sledovanie aktivity.....	43
Automatický cieľ.....	43

Používanie upozornenia na pohyb...	43
Zapnutie funkcie Upozornenie na pohyb.....	43
Sledovanie spánku.....	44
Používanie automatického sledovania spánku.....	44
Minúty intenzívneho cvičenia.....	44
Naberanie minút intenzívneho cvičenia.....	44
Move IQ®.....	44
Zapnutie sebahodnotenia.....	45
Nastavenia sledovania aktivity.....	45
Vypnutie sledovania aktivity.....	45
Tréningy.....	45
Začatie cvičenia.....	46
Trénovanie podľa cvičenia z aplikácie Garmin Connect.....	46
Používanie tréningových plánov Garmin Connect.....	46
Adaptívne tréningové plány.....	47
Začatie dnešného cvičenia.....	47
Zobrazenie naplánovaných cvičení.....	47
Nastavenia a upozornenia zdravia a wellnessu.....	47

História..... 48

Využívanie histórie.....	48
Zobrazenie času v každej zóne srdcového tepu.....	48
Osobné rekordy.....	48
Zobrazenie vašich osobných rekordov.....	49
Vymazanie osobných rekordov.....	49
Zobrazenie súhrnov dát.....	49
Vymazanie histórie.....	49

Funkcie srdcového tepu..... 50

Srdcový tep z monitora na zápästí.....	50
Nosenie hodínok.....	50
Tipy týkajúce sa chybných údajov o srdcovom tepe.....	51
Zobrazenie srdcového tepu.....	51
Nastavenia monitora srdcového tepu na zápästí.....	52
Nastavenie upozornenia na nezvyčajný srdcový tep.....	52

Prenos údajov o srdcovom tepe do zariadení Garmin.....	52
Vypnutie monitora srdcového tepu na zápästí.....	53
Informácie o zónach srdcového tepu..	53
Nastavenie zón srdcového tepu.....	53
Kondičné ciele.....	53
Výpočty zón srdcového tepu.....	54
Informácie o odhadovaných hodnotách VO2 max.....	54
Získanie odhadovanej hodnoty VO2 Max.....	55
Zobrazenie kondičného veku.....	55
Pulzový oxymeter.....	56
Ako získať údaje z pulzového oxymetra.....	56
Zmena režimu sledovania pulzového oxymetra.....	56
Tipy v prípade chybných meraní pulzového oxymetra.....	56

Navigácia..... 56

Uloženie aktuálnej polohy.....	57
Odstránenie lokality.....	57
Navigácia na uloženú polohu.....	57
Navigácia späť na štart.....	57
Zastavenie navigácie.....	57
Kompas.....	58
Manuálna kalibrácia kompasu.....	58

Bezdrôtové snímače..... 58

Párovanie bezdrôtových snímačov.....	60
Tempo a vzdialenosť behu na príslušenstve na monitorovanie srdcového tepu.....	60
Tipy pre zaznamenávanie tempa a vzdialenosti behu.....	60
Výkon pri behu.....	61
Nastavenia výkonu pri behu.....	61
Dynamika behu.....	61
Farebné zóny a hodnoty dynamiky behu.....	61
Používanie voliteľného snímača rýchlosti alebo kadencie na bicykel.....	62
Kalibrácia snímača rýchlosti.....	62
Tréning s meračmi výkonu.....	62
Prehľad o situácii.....	62
tempe.....	63

Profil používateľa..... 63

Nastavenie vášho profilu používateľa.....	63
Nastavenia pohlavia.....	63
Režim invalidného vozíka.....	63

Hudba..... 64

Stiahnutie vlastného zvukového obsahu.....	64
Pripojenie k externému poskytovateľovi.....	64
Preberanie audio obsahu od externého poskytovateľa.....	65
Odpojenie od externého poskytovateľa.....	65
Pripojenie slúchadiel Bluetooth.....	65
Počúvanie hudby.....	65
Ovládacie prvky prehrávania hudby.....	66

Pripojenie..... 66

Funkcie pripojenia telefónu.....	66
Párovanie telefónu.....	67
Zobrazenie upozornení.....	67
Odpovedanie vlastnou textovou správou.....	67
Volanie z hodín.....	67
Prijatie prichádzajúceho hovoru.....	68
Prehrávanie zvukových signálov počas aktivity.....	68
Správa upozornení.....	68
Povolenie upozornení Bluetooth.....	69
Vypnutie Bluetooth pripojenia telefónu.....	69
Používanie hlasového asistenta.....	69
Zapnutie a vypnutie upozornení na pripojenie alebo odpojenie telefónu.....	69
Vyhľadanie telefónu.....	69
Lokalizácia telefónu, ktorý sa stratil počas aktivity GPS.....	70
Vypnutie upozornení Nájst' môj telefón.....	70
Používanie režimu Nerušiť.....	70
Funkcie s pripojením cez Wi-Fi.....	70
Pripájanie k sieti Wi-Fi.....	70
Nastavenia telefónu a technológie Bluetooth.....	71

Aplikácie telefónu a aplikácie počítača	71
Garmin Connect	71
Používanie aplikácie Garmin Connect	72
Používanie funkcie Garmin Connect na vašom počítači	72
Manuálna synchronizácia údajov s aplikáciou Garmin Connect	72
Funkcie Connect IQ	72
Preberanie funkcií Connect IQ	73
Preberanie funkcií Connect IQ pomocou počítača	73
Aplikácia Garmin Messenger	73
Používanie funkcie Messenger	74
Aplikácia Garmin Golf	74

Bezpečnostné a monitorovacie funkcie..... 75

Pridávanie kontaktov pre prípad núdze	75
Rozpoznanie dopravnej udalosti	75
Zapnutie a vypnutie funkcie rozpoznania nehôd	76
Žiadosť o pomoc	76
Zapnutie LiveTrack	76
Pridanie kontaktov	77

Hodiny..... 77

Nastavenie budíka	77
Vymazanie budíka	77
Používanie stopiek	77
Spustenie časovača odpočítavania	77
Synchronizácia času s GPS	78
Manuálne nastavenie času	78

Prispôsobenie hodín..... 78

Nastavenia systému	78
Prispôsobenie nastavení displeja	79
Nastavenia zvuku	79
Nastavenia správcu batérie	79
Zmena merných jednotiek	79
Nastavenie prístupového kódu hodín	80
Zmena prístupového kódu hodín	80
Časové pásma	80

Kalibrácia barometra	80
Nastavenia Garmin Connect	80

Informácie o zariadení..... 81

Informácie o displeji AMOLED	81
Nabíjanie hodín	81
Výmena remienkov	82
Zobrazenie informácií o zariadení	82
Zobrazenie elektronického štítu s informáciami o predpisoch a ich dodržiavaní	82
Starostlivosť o zariadenie	83
Čistenie hodín	83
Čistenie kožených remienkov	83
Aktualizácie produktov	83
Nastavenie aplikácie Garmin Express	84
Technické údaje	84
Informácie o výdrži batérie	84

Riešenie problémov..... 84

Je môj telefón kompatibilný s mojimi hodinkami?	84
Môj telefón sa nepripojí k hodinkám	85
Moje slúchadlá sa nepripoja k hodinkám	85
Hudba sa preruší alebo moje slúchadlá nezostanú pripojené	85
Moje hodinky sú v nesprávnom jazyku	85
Hodinky nezobrazujú správny čas	86
Srdcový tep udávaný mojimi hodinkami nie je presný	86
Maximalizácia výdrže batérie	86
Reštartovanie hodín	86
Obnovenie všetkých predvolených nastavení	87
Vyhľadanie satelitných signálov	87
Zlepšenie príjmu satelitného signálu GPS	87
Sledovanie aktivity	87
Môj krokomer sa javí nepresný	87
Súčet prejdenej poschodí je podľa všetkého nepresný	88
Ukončenie režimu ukážky	88
Ako získať ďalšie informácie	88

Príloha..... 89

Dátové polia	89
Štandardná klasifikácia na základe hodnoty VO2 Max.	92
Veľkosť a obvod kolesa	92
Definície symbolov	92

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.

Prehľad zariadenia



A Tlačidlo akcie: hodinky zapnete podržaním tlačidla na dve sekundy.

Stlačením otvoríte ponuku aktivít a aplikácií.

Podržaním na 2 sekundy zobrazíte ponuku ovládacích prvkov vrátane nabitia zariadenia.

Podržte, kým hodinky vibrujú 3-krát na vyžiadanie pomoci (*Bezpečnostné a monitorovacie funkcie, strana 75*).

B Tlačidlo Späť: stlačením sa vrátite na predchádzajúcu obrazovku, pokiaľ práve neprebíha aktivita.

Počas aktivity stlačením označíte nové kolo, spustíte novú sériu alebo postoj alebo pokračujete do ďalšieho štádia tréningu.

Podržaním zobrazíte ponuku nastavení hodín a možnosti aktuálnej obrazovky.

C Tlačidlo Vlastný/Hlasový asistent: stlačením zobrazíte vlastnú funkciu skratky (*Nastavenie skratky, strana 40*).

Podržte na aktivovanie hlasového asistenta na svojom telefóne.

Dotyková obrazovka: posúvaním nahor, nadol, doľava alebo doprava môžete prechádzať cez pohľady, funkcie a ponuky (*Tipy na používanie dotykovej obrazovky, strana 2*).

Tipy na používanie dotykovej obrazovky

- Potiahnutím prstom nahor alebo nadol môžete prechádzať zoznamami a ponukami.
- Rýchlým pohybom prstom nahor alebo nadol prechádzate zrýchlene.
- Ťuknutím vyberiete položku.
- Ťuknutím prebudíte hodinky.
- Potiahnutím prstom nahor alebo nadol po úvodnej obrazovke hodínok prechádzate pohľadmi.
- Ťuknutím na pohľad zobrazíte ďalšie informácie, ak sú k dispozícii.
- Potiahnutím prstom vpravo sa vrátite na predchádzajúcu obrazovku.
- Ťuknite a podržte položku na úvodnej obrazovke hodínok pre zobrazenie kontextových informácií, ako sú pohľady alebo ponuky, ak sú k dispozícii.
- Počas aktivity môžete potiahnutím prstom nahor alebo nadol zobraziť nasledujúcu obrazovku s údajmi.
- Počas aktivity potiahnutím prstom doprava zobrazíte hodiny a pohľady a potiahnutím doľava sa vrátite k dátovým poliam aktivity.
- Potiahnutím nahor zobrazíte nastavenia a možnosti vybranej aktivity.
- Ak je k dispozícii, vyberte položku  alebo prejdite prstom nahor a zobrazte ďalšie možnosti ponuky.
- Každý výber v ponuke vykonajte samostatným krokom.

Uzamknutie a odomknutie dotykovej obrazovky

Dotykovú obrazovku môžete uzamknúť a zabrániť tak neúmyselnému ovládaniu.

POZNÁMKA: môžete si prispôbiť ponuku ovládacích prvkov ([Prispôsobenie ponuky ovládacích prvkov, strana 40](#)).

1 Podržaním tlačidla  zobrazíte ponuku ovládacích prvkov.

2 Vyberte .

Dotyková obrazovka sa zamkne a nereaguje na dotyk, až kým ju neodomknete.

3 Podržaním akéhokoľvek tlačidla sa dotyková obrazovka odomkne.

Ikony

Blikajúca ikona znamená, že vaše hodinky vyhľadávajú signál. Neprerušovane svietiaci ikona znamená, že sa našiel signál z pripojeného snímača. Ak je ikona prečiarknutá, znamená to, že funkcia je vypnutá.

	Stav pripojenia telefónu
	Stav monitora srdcového tepu
	Stav funkcie LiveTrack
	Stav snímača rýchlosti
	Stav snímača kadencie
	Stav svetla bicykla Varia™
	Stav radaru bicykla Varia
	Stav inteligentného trenažéra
	Stav merača výkonu
	Stav snímača teple™

Nastavenie hodín

Aby ste mohli naplno využívať funkcie zariadenia Venu 3 series, vykonajte tieto kroky.

- Spárujte hodinky so svojím telefónom pomocou aplikácie Garmin Connect™ ([Párovanie telefónu, strana 67](#)).
- Vyhľadajte aktualizácie softvéru ([Nastavenia systému, strana 78](#)).
Ak chcete, aby vám hodinky slúžili čo najlepšie, musíte aktualizovať ich softvér. Aktualizácie softvéru obsahujú zmeny a vylepšenia súkromia, bezpečnosti a funkcií.
- Nastavte sieť Wi-Fi® ([Pripájanie k sieti Wi-Fi, strana 70](#)).
- Nastavte hudbu ([Hudba, strana 64](#)).
- Nastavte si peňaženku Garmin Pay™ ([Nastavenie peňaženky Garmin Pay, strana 40](#)).
- Nastavte bezpečnostné funkcie ([Bezpečnostné a monitorovacie funkcie, strana 75](#)).
- Nastavte si profil používateľa ([Profil používateľa, strana 63](#)).
- Tipy na používanie hlasového asistenta nájdete na stránke garmin.com/voicefunctionality/tips.

Aplikácie a aktivity

Vaše hodinky obsahujú množstvo predinštalovaných aplikácií a aktivít.

Aplikácie: aplikácie poskytujú interaktívne funkcie pre vaše hodinky, ako je uloženie aktuálnej polohy alebo volanie niekomu z hodínok ([Aplikácie, strana 18](#)).

Aktivita: vaše hodinky sa dodávajú s predinštalovanými aplikáciami indoor a outdoor aktivít vrátane behu, bicyklovania, silového tréningu, golfu a ďalších. Keď spustíte aktivitu, hodinky zobrazujú a zaznamenávajú údaje snímača, ktoré môžete uložiť a zdieľať s komunitou Garmin Connect.

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

Aplikácie Connect IQ™: funkcie do hodínok môžete pridávať inštalovaním aplikácií z aplikácie Connect IQ ([Preberanie funkcií Connect IQ, strana 73](#)).

Spustenie aktivity

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

- 1 Stlačte tlačidlo **A**.
- 2 Vyberte možnosť:
 - Vyberte aktivitu spomedzi obľúbených.
 - Zvoľte **•••** a vyberte aktivitu z rozšíreného zoznamu aktivít.
- 3 Ak je na aktivitu potrebný signál GPS, vyjdite na voľné priestranstvo s priamym výhľadom na oblohu a počkajte, kým budú hodinky pripravené.

Hodinky sú pripravené, keď zaznamená váš tep, zachytí signál GPS (ak sa vyžaduje) a pripojí sa k bezdrôtovým snímačom (ak sa vyžaduje).
- 4 Stlačením tlačidla **A** 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 hodínok, strana 81](#)).
- Stlačením **B** zaznamenáte okruhy, začnete novú sériu alebo pozíciu alebo prejdete na ďalší tréningový krok.
- Potiahnutím nahor alebo nadol zobrazíte ďalšie obrazovky údajov ([Uzamknutie a odomknutie dotykovej obrazovky, strana 2](#)).

Zastavenie aktivity

- 1 Stlačte tlačidlo **A**.
- 2 Vyberte možnosť:
 - Aktivitu uložíte výberom **✓**.
 - Aktivitu odstránite výberom položky **🗑**.
 - V aktivite pokračujte stlačením tlačidla **A**.

Hodnotenie aktivity

POZNÁMKA: táto funkcia nie je dostupná pre všetky aktivity.

Môžete prispôbiť nastavenie sebahodnotenia pre určité aktivity ([Zapnutie sebahodnotenia, strana 45](#)).

- 1 Po dokončení aktivity vyberte položku **✓** ([Zastavenie aktivity, strana 4](#)).
- 2 Vyberte, ako ste sa cítili počas aktivity.
- 3 Vyberte číslo, ktoré zodpovedá vašej vnímanej námahe.

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

Hodnotenia si môžete pozrieť v aplikácii Garmin Connect.

Interiérové aktivity

Hodinky možno použiť pri tréningu v interiéri, napríklad pri behu na trati v hale alebo pri používaní stacionárneho bicykla. Systém GPS je počas aktivít v interiéri ([Nastavenia aktivít a aplikácií, strana 22](#)) 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 Stlačte tlačidlo **A**.
- 2 Vyberte položku **Sila**.
- 3 Stlačením tlačidla **A** spustíte časovač aktivity.
- 4 Spustíte prvú sériu.

Hodinky predvolene spočítajú opakovania. Počet opakovaní sa zobrazí, keď ich vykonáte aspoň štyri. V práci nastavenia aktivít môžete počítanie opakovaní zakázať ([Nastavenia aktivít a aplikácií, strana 22](#)).

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

- 5 Stlačením tlačidla **B** ukončíte sériu.
Hodinky zobrazia celkový počet opakovaní v sérii. Po niekoľkých sekundách sa zobrazí časovač oddychu.
- 6 Ak je to potrebné, upravte počet opakovaní a zvolte , aby ste pridali váhu použitú pre sadu.
- 7 Po skončení oddychu stlačte tlačidlo **B** a začnite novú sériu.
- 8 Opakujte pre každú sériu silového tréningu, až kým nedokončíte aktivitu.
- 9 Po ukončení svojej aktivity stlačte tlačidlo **A** a vyberte .

Tipy na zaznamenávanie silových tréningov

- Počas vykonávania opakovaní sa nepozerajte na hodinky.
S hodinkami by ste mali manipulovať na začiatku a na konci každej série a počas prestávok na oddych.
- Počas vykonávania opakovaní sa sústreďte na správne prevedenie cvikov.
- Cvičte s vlastnou váhou alebo cviky bez závažia.
- Opakovania vykonávajte dôsledne v plnom rozsahu pohybu.
Každé opakovanie sa započíta, keď sa paža, na ktorej máte hodinky, vráti do východiskovej polohy.
- **POZNÁMKA:** cviky na nohy sa nemusia započítať.
- Zapnite automatické rozpoznanie série, aby sa série spúšťali a zastavovali.
- Silový tréning uložte a odošlite do svojho účtu Garmin Connect.
Pomocou nástrojov v účte Garmin Connect môžete zobraziť a upraviť podrobnosti aktivity.

Zaznamenanie aktivity HIIT

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

- 1 Stlačte tlačidlo **A**.
- 2 Vyberte **HIIT**.
- 3 Vyberte možnosť:
 - Výberom možnosti **Voľne** zaznamenáte otvorenú, neštruktúrovanú aktivitu HIIT.
 - Výberom možnosti **Časovače HIIT > AMRAP** zaznamenáte čo najviac kôl počas stanoveného časového obdobia.
 - Výberom možnosti **Časovače HIIT > EMOM** zaznamenáte stanovený počet pohybov každú minútu po minúte.
 - Výberom možnosti **Časovače HIIT > Tabata** budete striedať 20-sekundové intervaly maximálnej námahy s 10 sekundami odpočinku.
 - Výberom možnosti **Časovače HIIT > Vlastné** nastavíte čas pohybu, čas odpočinku, počet pohybov a počet kôl.
 - Výberom položky **Cvičenia** budete sledovať uložené cvičenie.
- 4 V prípade potreby postupujte podľa pokynov na obrazovke.
- 5 Výberom položky **A** spustíte prvé kolo.
Hodinky zobrazia časovač odpočítavania a váš aktuálny srdcový tep.
- 6 V prípade potreby vyberte položku **B** a manuálne sa presuňte na ďalšie kolo alebo oddych.
- 7 Po dokončení aktivity stlačte tlačidlo **A**, čím zastavíte časovač aktivity.
- 8 Vyberte položku **✓**.

Zaznamenanie aktivity meditácie

Môžete použiť riadenú reláciu alebo si vytvoriť vlastnú meditačnú aktivitu.

- 1 Stlačte tlačidlo **A**.
 - 2 Vyberte položky **Meditácia**.
 - 3 Vyberte jednu z možností:
 - Výberom možnosti **Voľne** zaznamenáte otvorenú, neštruktúrovanú meditáciu.
 - Vyberte možnosť **Relácia** na sledovanie vedenej relácie s audio sprievodom.
 - Vyberte možnosť **Vlastné** na vytvorenie vlastnej relácie s audio sprievodom.
 - 4 Ak je to potrebné stlačte **B**, alebo postupujte podľa pokynov na obrazovke.
 - 5 Stlačením tlačidla **A** spustíte časovač aktivity.
Hodinky zobrazujú odpočítavací časovač alebo cieľ.
 - 6 Vyberte jednu z možností:
 - Vyberte **🔊** aby ste počúvali meditačný audio sprievod z externého reproduktora a nastavili hlasitosť reproduktora.
 - Pripojte svoje slúchadlá, aby ste mohli počúvať meditačný audio sprievod (*Pripojenie slúchadiel Bluetooth, strana 65*).
- POZNÁMKA:** upozornenia sú počas meditačnej aktivity vypnuté.
- 7 Po ukončení svojej aktivity stlačte tlačidlo **A** a vyberte **✓**.

Zaznamenanie aktivity dychových cvičení

- 1 Stlačte tlačidlo **A**.
- 2 Vyberte možnosť **Dýchanie**.
- 3 Vyberte jednu z možností:
 - Vyberte položku **Koherencia** na dosiahnutie stavu pokojnej bdelosti.
 - Vyberte položku **Oddych a sústredenie** na uvoľnenie tela a sústredenie mysle.
 - Vyberte položku **Oddych a sústr. (krátke)** na uvoľnenie tela a sústredenie mysle v kratšom časovom rámci.
 - Vyberte položku **Pokoj** na zníženie úrovne stresu a prípravy na spánok.
- 4 Ak chcete začať aktivitu, stlačte tlačidlo **A**.
- 5 Postupujte podľa pokynov na obrazovke a hodinky vás prevedú dýchacími cvičeniami.
- 6 Po ukončení svojej aktivity stlačte tlačidlo **A** a vyberte **✓**.
Úroveň vášho stresu sa mení a objaví sa počet dychov za minútu.

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 bežiace 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 Venu 3 series nezaznamenajú najmenej 2,4 km (1,5 mi.).
- 3 Po ukončení behu stlačte tlačidlo **A**.
- 4 Na displeji bežiaceho pásu skontrolujte ubehnutú vzdialenosť.
- 5 Vyberte jednu z možností:
 - Pri prvej kalibrácii zadajte do hodínok vzdialenosť ubehnutú na bežiacom páse.
 - Ak chcete po prvej kalibrácii vykonať kalibráciu manuálne, potiahnite prstom nahor a vyberte položku **Kalibrovať a uložiť** a do hodínok zadajte vzdialenosť ubehnutú na bežiacom páse.

Hry

Používanie aplikácie Garmin GameOn™

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

- 1 Na počítači prejdite na lokalitu www.overwolf.com/app/Garmin-Garmin_GameOn a stiahnite si aplikáciu Garmin GameOn.
- 2 Postupujte podľa pokynov na obrazovke a dokončite inštaláciu.
- 3 Spustite aplikáciu Garmin GameOn.
- 4 Keď aplikácia Garmin GameOn zobrazí výzvu na spárovanie hodínok, stlačte tlačidlo **A** a vyberte položku **Hry**.

POZNÁMKA: keď sú vaše hodinky pripojené k aplikácii Garmin GameOn, upozornenia a ďalšie funkcie Bluetooth® sú na hodinkách 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 60*).

- 7 Vyberte jednu z možností:
 - V počítači spustíte podporovanú hru na automatické spustenie hernej aktivity.
 - Na hodinkách spustíte manuálnu hernú aktivitu (*Nahrávanie manuálnej hernej aktivity, strana 8*).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 hodinkách môžete zaznamenať hernú aktivitu a manuálne zadať štatistiky pre každý zápas.

- 1 Stlačte tlačidlo **A**.
- 2 Vyberte položku **Hry**.
- 3 Vyberte položku **Preskočiť**.
- 4 Vyberte typ hry.
- 5 Stlačením tlačidla **A** spustíte časovač aktivity.
- 6 Stlačte **B** na konci zápasu a zaznamenajte váš výsledok zápasu alebo umiestnenie.
- 7 Stlačte **B** na spustenie nového zápasu.
- 8 Po ukončení svojej aktivity stlačte tlačidlo **A** a vyberte **✓**.

Plávanie v bazéne

POZNÁMKA: dotyková obrazovka nie je dostupná počas plávania.

- 1 Stlačte tlačidlo **(A)**.
- 2 Vyberte položku **Pl. v bazéne**.
- 3 Vyberte veľkosť bazéna alebo zadajte vlastnú veľkosť.
- 4 Stlačením tlačidla **(A)** spustíte časovač aktivity.
- 5 Začnite plávať.
Hodinky automaticky zaznamenávajú intervaly a dĺžky plávania.

- 6 Pri odpočinku stlačte tlačidlo **(B)**.

TIP: môžete povoliť funkciu Auto. oddych, aby hodinky automaticky rozpoznali, kedy odpočívate, a vytvorili interval oddychu (*Automatický odpočinok a manuálny odpočinok pri plávaní, strana 9*).

Zobrazí sa obrazovka oddychu.

- 7 Stlačením tlačidla **(B)** znova spustíte časovač intervalov.
- 8 Po dokončení aktivity stlačením tlačidla **(A)** zastavíte časovač aktivity.
- 9 Vyberte jednu z možností:
 - Na uloženie aktivity stlačte tlačidlo **(A)**.
 - Ak chcete aktivitu odstrániť, stlačte tlačidlo **(B)**.

Nastavenie veľkosti bazéna

Aby sa zobrazila presná vzdialenosť, musí byť zadaná správna veľkosť bazéna.

- 1 Stlačte tlačidlo **(A)**.
- 2 Vyberte položku **Pl. v bazéne**.
- 3 Potiahnite prstom nahor.
- 4 Vyberte položky **Nastavenia > Veľkosť bazéna**.
- 5 Vyberte veľkosť bazéna alebo zadajte vlastnú veľkosť.

TIP: výberom položky **Dotaz** si môžete vybrať veľkosť bazéna vždy pred začiatkom plaveckej aktivity v bazéne.

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.

Automatický odpočinok a manuálny odpočinok pri plávaní

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.

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

Ak chcete radšej používať manuálne odpočinky, funkciu automatického režimu oddychu môžete vypnúť v možnostiach aktivity (*Nastavenia aktivít a aplikácií, strana 22*). Počas plaveckej aktivity v bazéne alebo na otvorenej vodnej ploche môžete manuálne označiť interval odpočinku stlačením **(B)**. Údaje o plávaní sa počas intervalu odpočinku nezaznamenávajú.

TIP: manuálne odpočinky používajte v prípade, že si dávate krátke prestávky alebo chcete veľmi presné načasovanie plaveckých intervalov.

Outdoor aktivity

Hodinky Venu 3 series sa dodávajú s vopred nahratými aktivitami v teréne, ako sú beh a bicyklovanie. Pri outdoor aktivitách sa zapne GPS.

Beh

Skôr než budete môcť pri behu používať bezdrôtový snímač, musíte ho spárovať so svojimi hodinkami (*Párovanie bezdrôtových snímačov, strana 60*).

- 1 Nasadíte si bezdrôtové snímače, napríklad monitor srdcového tepu (voliteľné).
- 2 Stlačíte tlačidlo **A**.
- 3 Vyberte možnosť **Beh**.
- 4 Ak používate voliteľné bezdrôtové snímače, počkajte, kým sa k nim hodinky pripoja.
- 5 Vyjdite von a počkajte, kým hodinky nájdu satelity.
- 6 Stlačením tlačidla **A** spustíte časovač aktivity.
Hodinky zaznamenávajú údaje o aktivite iba vtedy, keď je spustený časovač aktivít.
- 7 Začnite s aktivitou.
- 8 Stlačením tlačidla **B** zaznamenáte okruhy (voliteľné) (*Označovanie okruhov pomocou funkcie Auto Lap, strana 25*).
- 9 Posúvaním nahor alebo nadol môžete prechádzať obrazovkami s údajmi.
- 10 Po ukončení svojej aktivity stlačíte tlačidlo **A** a vyberte **✓**.

Jazda na bicykli

Skôr než budete môcť pri jazde používať bezdrôtový snímač, musíte ho spárovať so svojimi hodinkami (*Párovanie bezdrôtových snímačov, strana 60*).

- 1 Spárujte bezdrôtové snímače, napríklad snímač srdcového tepu, snímač rýchlosti alebo snímač kadencie (voliteľné).
- 2 Stlačíte tlačidlo **A**.
- 3 Vyberte možnosť **Bicyklovanie**.
- 4 Ak používate voliteľné bezdrôtové snímače, počkajte, kým sa k nim hodinky pripoja.
- 5 Vyjdite von a počkajte, kým hodinky nájdu satelity.
- 6 Stlačením tlačidla **A** spustíte časovač aktivity.
Hodinky zaznamenávajú údaje o aktivite iba vtedy, keď je spustený časovač aktivít.
- 7 Začnite s aktivitou.
- 8 Posúvaním nahor alebo nadol môžete prechádzať obrazovkami s údajmi.
- 9 Po ukončení svojej aktivity stlačíte tlačidlo **A** a vyberte **✓**.

Plávanie na otvorenej vodnej ploche

Môžete zaznamenávať údaje o plávaní vrátane vzdialenosti, tempa a počtu záberov.

POZNÁMKA: dotyková obrazovka nie je dostupná počas plávania.

- 1 Stlačíte tlačidlo **A**.
- 2 Vyberte možnosť **Otvorená voda**.
- 3 Vyjdite von a počkajte, kým hodinky nájdu satelity.
- 4 Stlačením tlačidla **A** spustíte časovač aktivity.
- 5 Začnite plávať.
- 6 Po ukončení aktivity podržte tlačidlo **A**.

Zobrazenie vašich zjazdov

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

- 1 Začnite aktivitu na lyžiach alebo snowboarde.
- 2 Potiahnutím prstom nahor alebo nadol 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.

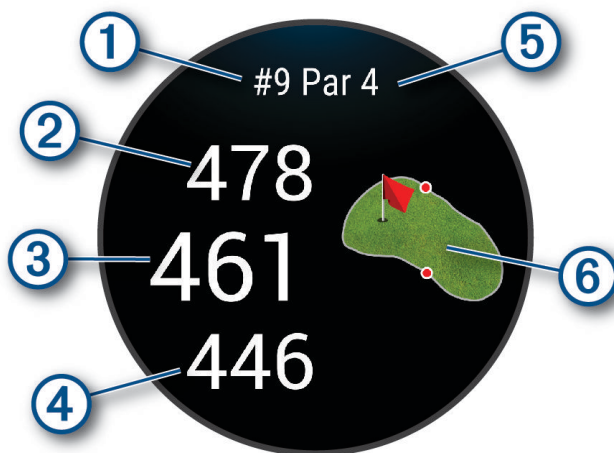
Golf

Hranie golfu

Pred prvou hrou je potrebné prevziať aplikáciu Garmin Golf™ z obchodu s aplikáciami na svojom telefóne (*Aplikácia Garmin Golf, strana 74*).

Pred začiatkom golfovej hry je potrebné hodinky nabiť (*Nabíjanie hodín, strana 81*).

- 1 Stlačte tlačidlo **A**.
- 2 Vyberte možnosť **Golf**.
Zariadenie lokalizuje satelity, vypočíta vašu polohu a ak je iba jedno ihrisko nablízku, vyberie ho.
- 3 Ak sa zobrazí zoznam golfových ihrísk, vyberte si zo zoznamu golfové ihrisko.
Golfové ihriská sa automaticky aktualizujú.
- 4 Stlačte tlačidlo **A**.
- 5 Vyberte **✓** pre záznam skóre.
- 6 Vyberte odpalisko.
Zobrazí sa obrazovka s informáciami o jamkách.



1	Aktuálne číslo jamky
2	Vzdialenosť na koniec greenu
3	Vzdialenosť k prostrednej časti greenu
4	Vzdialenosť na začiatok greenu
5	Par jamky
6	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 jednu z možností:
 - Ťuknutím na mapu zobrazíte podrobnosti alebo zmeníte polohu kolíka (*Zmena polohy jamky, strana 13*).
 - Stlačte tlačidlo **A** pre otvorenie ponuky golf (*Ponuka Golf, strana 13*).
 - Podržte tlačidlo **B** pre otvorenie golfových nastavení (*Golfové nastavenia, strana 17*).

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

Ponuka Golf

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

Prekážky: zobrazuje bunkre a vodné prekážky pre aktuálnu jamku.

Lay-upy: zobrazuje možnosti lay-upov a vzdialenosti pre aktuálnu jamku (len jamky par 4 a par 5).

Zmeniť jamku: umožňuje vám manuálne zmeniť jamku.

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

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

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

Zhrnutie kola: prezrite si svoje skóre, štatistiky a informácie o počte krokov počas kola.

Posledný odpal: zobrazte informácie o poslednom údere.

POZNÁMKA: môžete zobraziť vzdialenosti všetkých výstrelův zaznamenaných počas aktuálneho kola. V prípade potreby môžete výstrel pridať manuálne (*Manuálne pridanie odpalu, strana 15*).

Ukončiť okruh: ukončí aktuálne kolo.

Zobrazenie smeru k jamke

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

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

- 1 Stlačte **A**.
- 2 Vyberte ikonu .
Šípka ukazuje smer k jamke.

Zmena polohy jamky

Počas hry môžete priblížiť pohľad na green a posunúť polohu jamky.

- 1 Vyberte mapu.
Zobrazí sa zväčšený pohľad na green.
- 2 Stlačte a posuňte jamku na správnu polohu.
 indikuje zvolenú polohu jamky.
- 3 Stlačenie tlačidla **B** znamená súhlas s polohou jamky.
Vzdialenosti na obrazovke s informáciami o jamkách sa aktualizujú podľa novej polohy jamky. Poloha jamky sa uloží len pre aktuálnu hru.

Zobrazenie oblúkových vzdialeností a zalomení

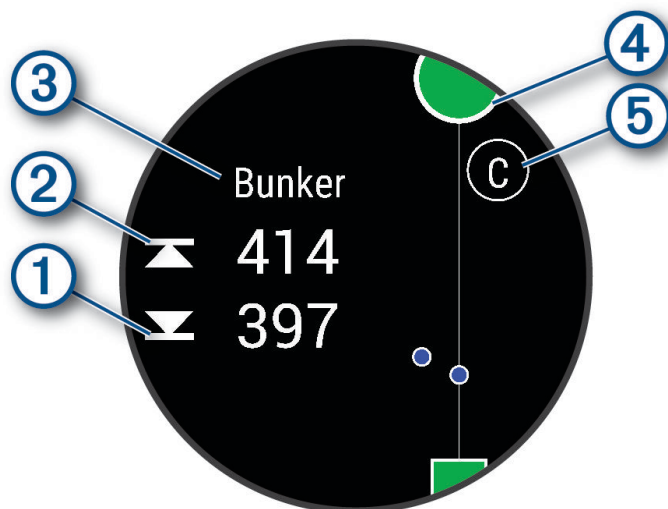
Zobrazí sa zoznam vzdialeností layup a dogleg pre jamky s hodnotou par 4 a 5 úderov.

- 1 Stlačte tlačidlo **A**.
- 2 Vyberte položku **Lay-upy**.
POZNÁMKA: vzdialenosti a polohy sa po ich prejdení odstránia zo zoznamu.

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 Stlačte tlačidlo **A**.
- 2 Vyberte položku **Prekážky**.



- Na obrazovke sa zobrazí vzdialenosť k prednému **1** a zadnému **2** okraju najbližšej prekážky.
- V hornej časti obrazovky bude uvedený typ prekážky **3**.
- Green je zobrazený ako polkruh **4** v hornej časti obrazovky. Čiara pod greenom predstavuje stred ferveja.
- Prekážky **5** sú označené písmenom, ktoré znamená poradie prekážok na jamku, a zobrazujú sa pod greenom v približných polohách vzhľadom na fervej.

Meranie odpalu pomocou funkcie Garmin AutoShot™

Vždy, keď na ferveji spravíte odpal, hodinky zaznamenajú jeho vzdialenosť, ktorú si tak môžete neskôr pozrieť ([Zobrazenie histórie úderov, strana 16](#)). Putty sa nezaznamenávajú.

- 1 Rozpoznanie odpalov funguje lepšie, keď pri hraní golfu hodinky nosíte na zápästí ruky, ktorou odpaľujete. Keď hodinky zaznamenajú odpal, v banneri **1** v hornej časti displeja 1 sa zobrazí vaša vzdialenosť od miesta odpalu.



TIP: Ťuknutím na tento banner ho môžete na 10 sekúnd skryť.

- 2 Spravte ďalší odpal.
Hodinky zaznamenajú vzdialenosť vášho posledného odpalu.

Manuálne pridanie odpalu

Ak zariadenie nerozpoznalo odpal, môžete ho pridať manuálne. Odpal musíte pridať z polohy vynechaného odpalu.

- 1 Stlačte tlačidlo **A**.
- 2 Vyberte položku **Posledný odpal** >  > **Pridať úder**.
- 3 Vyberte  na začatie nového odpalu z vášho aktuálneho miesta.

Zaznamenávanie skóre

- 1 Pri hraní golfu stlačte tlačidlo **A**.
- 2 Vyberte položku **Skóre karta**.
- 3 Vyberte jamku.
- 4 Na nastavenie skóre vyberte  alebo .
- 5 Vyberte .

Nastavenie spôsobu záznamu skóre

Môžete zmeniť spôsob, akým hodinky zaznamenávajú vaše skóre.

- 1 Počas kola podržte **B**.
- 2 Vyberte položku **Golfové nastavenia** > **Skóre** > **Spôsob bodovania**.
- 3 Vyberte spôsob záznamu skóre.

Stableford skórovanie

Keď zvolíte metódu skórovania Stableford ([Nastavenie spôsobu záznamu skóre, strana 15](#)), body sa vám pripisujú na základe počtov úderov vzhľadom na par. Na konci kola vyhráva hráč s najvyšším skóre. Zariadenie pripisuje body podľa pravidiel Golfovej asociácie Spojených štátov amerických.

Skóre karta pre hru Stableford uvádza body namiesto úderov.

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

Sledovanie golfových štatistík

Ak v hodinách zapnete sledovanie štatistík, môžete si prezerať svoje štatistiky pre aktuálnu hru ([Zobrazenie prehľadu kola, strana 16](#)). Pomocou aplikácie Garmin Golf môžete porovnávať hry a sledovať svoje zlepšenia.

- 1 Stlačte tlačidlo **A**.
- 2 Vyberte možnosť **Golf**.
Zariadenie lokalizuje satelity, vypočíta vašu polohu a ak je iba jedno ihrisko nablízku, vyberie ho.
- 3 Ak sa zobrazí zoznam golfových ihrísk, vyberte si zo zoznamu golfové ihrisko.
Golfové ihriská sa automaticky aktualizujú.
- 4 Vyberte  > **Nastavenia** > **Skóre** > **Sled. štatistík**.

Záznam golfových štatistík

Než začnete zaznamenávať štatistiky, musíte zapnúť sledovanie štatistík (*Sledovanie golfových štatistík, strana 15*).

- 1 Zo skóre karty vyberte jamku.
- 2 Nastavte počet vykonaných odpalov vrátane puttov a vyberte ✓.
- 3 Nastavte počet puttov a vyberte ✓.
POZNÁMKA: počet puttov sa používa iba na sledovanie štatistík a nezvyšuje vaše skóre.
- 4 Vyberte jednu z možností:
 - Ak loptička dopadne na fervej, vyberte možnosť ↑.
 - Ak loptička dopadne mimo ferveja, vyberte možnosť ↶ alebo ↷.
- 5 Vyberte ✓.

Zobrazenie histórie úderov

- 1 Po odohratí jamky stlačte tlačidlo (A).
- 2 Vyberte položku **Posledný odpal** na zobrazenie informácie o poslednom údere.

Zobrazenie prehľadu kola

Počas kola si môžete prezrieť svoje skóre, štatistiky a informácie o počte krokov.

- 1 Stlačte tlačidlo (A).
- 2 Vyberte položku **Zhrnutie kola**.
- 3 Potiahnutím prstom nahor alebo nadol zobrazíte viac informácií.

Ukončenie hry

- 1 Stlačte tlačidlo (A).
- 2 Vyberte možnosť **Ukončiť okruh**.
- 3 Potiahnite prstom nahor.
- 4 Vyberte možnosť:
 - Ak chcete uložiť hru a vrátiť sa do režimu hodín, vyberte položku **Uložiť**.
 - Ak chcete upraviť skóre kartu, vyberte možnosť **Upraviť skóre**.
 - Ak chcete vymazať hru a vrátiť sa do režimu hodín, vyberte položku **Zahodiť**.
 - Ak chcete prerušiť hru a vrátiť sa k nej neskôr, vyberte položku **Pozastaviť**.

Prispôsobenie zoznamu golfových palíc

Po spárovaní kompatibilných golfových hodínok s telefónom pomocou Garmin Golf aplikácie môžete pomocou aplikácie prispôbiť predvolený zoznam golfových palíc..

- 1 Otvorte aplikáciu Garmin Golf na svojom mobile.
- 2 Vyberte **Profil > Moja taška**.
- 3 Výberom možnosti môžete pridať, upraviť, vymazať alebo označiť klub ako neaktívny.
- 4 Synchronizujte svoje kompatibilné Garmin® golfové hodinky s Garmin Golf aplikáciou.
Aktualizovaný zoznam golfových klubov sa zobrazí na vašich golfových hodinkách.

Golfové nastavenia

Stlačte tlačidlo , vyberte položku **Golf**, vyberte svoje golfové ihrisko a vyberte položky  > **Nastavenia** na prispôsobenie golfových nastavení a funkcií.

Odoslať srdcový tep: umožňuje spustiť prenos údajov o srdcovom tepe do spárovaného zariadenia.

Skóre: umožňuje nastaviť preferencie záznamu skóre a zapnutie sledovania štatistík.

Jednotka vzdialenosti: nastavuje jednotku merania pre vzdialenosť.

Vzdialenosť drivera: nastaví priemernú vzdialenosť odpálenej loptičky z odpaliska.

Turnajový režim: vypína funkcie vzdialenosti PinPointer a PlaysLike. Tieto funkcie nie sú povolené počas sankcionovaných turnajov alebo kôl výpočtu hendikepu.

Odporúčaná palica: zobrazí výzvu, ktorá vám umožní zadať, ktorú golfovú palicu ste použili po každom zaznamenanom odpale.

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

Premenovať: nastaví názov aktivity.

Health Snapshot™

Funkcia Health Snapshot zaznamenáva viacero kľúčových metrick 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. Funkciu Health Snapshot môžete pridať do zoznamu obľúbených aplikácií ([Úprava zoznamu aktivít a aplikácií, strana 21](#)).

Pridanie vlastnej aktivity

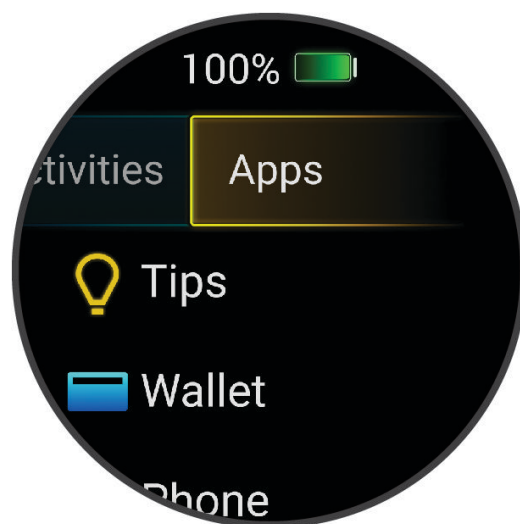
Môžete si vytvoriť vlastnú aktivitu a pridať ju do zoznamu aktivít.

- 1 Stlačte tlačidlo .
- 2 Vyberte položku  >  > .
- 3 Vyberte typ aktivity, ktorú chcete skopírovať.
- 4 Vyberte názov aktivity.
- 5 Ak je to potrebné, upravte nastavenia aktivity aplikácie ([Nastavenia aktivít a aplikácií, strana 22](#)).
- 6 Keď dokončíte úpravy, vyberte položku **Hotovo**.

Aplikácie

Hodinky si môžete prispôbiť pomocou ponuky aplikácií, vďaka čomu môžete rýchlo získať prístup k funkciám hodínok a možnostiam. Niektoré aplikácie vyžadujú pripojenie ku kompatibilnému telefónu cez Bluetooth. Viaceré aplikácie nájdete aj v pohľadoch (*Pohľady, strana 28*).

Stlačte tlačidlo  a vyberte položku Aplikácie.



Ikona	Názov	Ďalšie informácie
	Alarmy	Nastavenie budíka, strana 77
	Alternatívne časové zóny	Pridanie alternatívnych časových pásiem, strana 37
	Body Battery™	Body Battery, strana 31
	Kalendár	Výberom zobrazíte nadchádzajúce podujatia z kalendára telefónu.
	Kalórie	Výberom zobrazíte informácie o aktívnych a pokojových kalóriách za aktuálny deň.
	Výzvy	Výberom zobrazíte svoje súčasné poradie v rebríčku, ak sa zúčastňujete výzvy Garmin Connect.
	Connect IQ Store	Preberanie funkcií Connect IQ, strana 73
	Kontakty	Výberom otvoríte zoznam svojich kontaktov Garmin Connect na hodinkách.
	Číselník	Výberom otvoríte numerickú klávesnicu telefónu (Volanie z hodínok, strana 67).
	Baterka	Výberom zapnete displej AMOLED ako baterku. POZNÁMKA: používaním baterky môžete skrátiť výdrž batérií.
	Prejdené poschodia nahor	Výberom zobrazíte informácie o vyšliapaných poschodiach za deň a sérii splnených cieľov.
	Tréner Garmin	Adaptívne tréningové plány, strana 47
	Health Snapshot	Health Snapshot™, strana 17
	Srdcový tep	Zobrazenie srdcového tepu, strana 51
	História	Využívanie histórie, strana 48
	Stav HRV	Stav variability srdcového tepu, strana 33
	HYDRATÁCIA	Sledovanie hydratácie, strana 36
	Minúty intenzívneho cvičenia	Minúty intenzívneho cvičenia, strana 44
	Jet lag	Používanie Poradcu pre pásmovú chorobu, strana 37
	Posledná aktivita	Vybraním zobrazíte krátky súhrn vašej poslednej zaznamenanej aktivity.
	Posledný golf	Výberom zobrazíte stručné zhrnutie svojej poslednej zaznamenanej golfovej aktivity a golfovej histórie.

Ikona	Názov	Ďalšie informácie
	Posledný záber	Výberom zobrazíte stručné zhrnutie svojej poslednej zaznamenanej záberovej aktivity na invalidnom vozíku a histórie záberov.
	Posledná jazda	Výberom zobrazíte stručné zhrnutie svojej poslednej zaznamenanej cyklistickej aktivity a cyklistickej histórie.
	Posledný beh	Výberom zobrazíte stručné zhrnutie svojej poslednej zaznamenanej bežeckej aktivity a bežeckej histórie.
	Posl. posilňov.	Výberom zobrazíte stručné zhrnutie svojej poslednej zaznamenanej posilňovacej aktivity a histórie posilňovania.
	Posledné plávanie	Výberom zobrazíte stručné zhrnutie svojej poslednej zaznamenanej plaveckej aktivity a plaveckej histórie.
	Svetlá	Používanie ovládacích prvkov kamery Varia, strana 38
	Messenger	Aplikácia Garmin Messenger, strana 73
	Hudba	Hudba, strana 64
	Zdriemnutia	Vyberte, ak chcete nastaviť časovač zdriemnutia a nastaviť alarm na prebudenie.
	Upozornenia	Povolenie upozornení Bluetooth, strana 69
	Telefón	Výberom otvoríte ovládacie prvky telefónu, ako sú kontakty a numerická klávesnica.
	Pulzový oxymeter	Pulzový oxymeter, strana 56
	Zotavenie	Výberom zobrazíte svoj čas zotavenia. Maximálny čas sú 4 dni a minimálny čas je 6 hodín.
	Dýchanie	Výberom zobrazíte históriu rýchlosti dýchania a vykonáte dychové cvičenie, ktoré vám pomôže uvoľniť sa.
	Uložiť polohu	Vyberte, ak chcete uložiť svoju aktuálnu polohu a neskôr sa k nej späť navigovať.
	Spánkový tréner	Výberom zobrazíte odporúčanú potrebu spánku založenú na histórii spánku, histórii aktivít, stave HRV a zdriemnutí.
	Spánkové skóre	Výberom zobrazíte svoje skóre spánku založené na kvalite a trvaní spánku počas predchádzajúcej noci.
	Kroky	Automatický cieľ, strana 43
	Stopky	Používanie stopiek, strana 77
	Stres	Používanie pohľadu na úroveň námahy, strana 33
	Časovač	Spustenie časovača odpočítavania, strana 77

Ikona	Názov	Ďalšie informácie
	Tipy	Výberom zobrazíte interaktívne tipy na použitie hodínok a oskenujete priame prepojenie na lokalitu support.garmin.com , kde získate prístup k príručke používateľa hodínok.
	Hlasový asistent	<i>Používanie hlasového asistenta, strana 69</i>
	Peňaženka	Výberom otvoríte peňaženku Garmin Pay (<i>Garmin Pay, strana 40</i>).
	Počasie	Výberom zobrazíte aktuálnu predpoveď počasia a podmienky.
	Ženské zdravie	<i>Sledovanie menštruačného cyklu, strana 34</i>

Úprava zoznamu aktivít a aplikácií

- 1 Stlačte tlačidlo .
- 2 Vyberte položku **Aktivity** alebo **Aplikácie**.
- 3 Vyberte položku .
- 4 Vyberte jednu z možností:
 - Pre pridanie aktivity alebo aplikácie vyberte položku .
 - Pre odstránenie aktivity alebo aplikácie vyberte aktivitu alebo aplikáciu a potom vyberte položku .
 - Pre zmenu poradia zoznamu vyberte aktivitu alebo aplikáciu, podržte položku  a potiahnite ju na požadované miesto na obrazovke.

Nastavenia aktivít a aplikácií

Tieto nastavenia umožňujú prispôbiť aplikáciu každej predinštalovanej aktivite 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.

Stlačte tlačidlo  vyberte aktivitu a potom vyberte položku  > **Nastavenia**.

2 hráči: nastavenie skóre karty na záznam skóre pre dvoch hráčov.

POZNÁMKA: toto nastavenie je dostupné len počas hry. Je potrebné zapnúť ho vždy po začatí hry.

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

Upozornenia: nastaví tréningové upozornenia pre aktivitu ([Upozornenia aktivity, strana 24](#)).

Auto Lap: nastaví možnosti pre funkciu Auto Lap® ([Auto Lap, strana 25](#)).

Auto Pause: nastaví hodinky tak, aby prestali zaznamenávať údaje, keď sa prestanete hýbať alebo vaša rýchlosť klesne pod stanovenú hodnotu ([Používanie funkcie Auto Pause®, strana 25](#)).

Auto. oddych: umožní hodinkám automaticky rozpoznať, kedy odpočívate pri plávaní v bazéne, a vytvoriť interval odpočinku.

Automatické rolovanie: umožní automatické prechádzanie všetkými obrazovkami s údajmi o aktivite, kým je spustený časovač ([Používanie automatického rolovania, strana 25](#)).

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

Odoslať srdcový tep: povolí automatický prenos údajov o srdcovom tepe, keď začnete aktivitu ([Prenos údajov o srdcovom tepe do zariadení Garmin, strana 52](#)).

Vysielat' do GameOn: povolí automatický prenos biometrických údajov do aplikácie Garmin GameOn, keď začnete hernú aktivitu ([Používanie aplikácie Garmin GameOn™, strana 8](#)).

Odporúčaná palica: zobrazí výzvu, ktorá vám umožní zadať, ktorú golfovú palicu ste použili po každom zaznamenanom odpale.

Obrazovky s údajmi: umožňuje prispôbiť obrazovky s údajmi a pridať nové obrazovky s údajmi pre aktivitu ([Prispôbienie obrazoviek s údajmi, strana 23](#)).

Jednotka vzdialenosti: nastavuje jednotku merania pre vzdialenosť.

Vzdialenosť drivera: nastavenie priemernej vzdialenosti odpálenej loptičky.

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

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

Ukončenie upozornení: nastavuje upozornenie, ktoré vám oznámi, kedy sa končí vaša meditácia.

GPS: nastaví režim pre anténu GPS ([Zmena nastavenia GPS, strana 26](#)).

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

Typ meditácie: nastaví aktivitu meditácie na vedenú reláciu, vlastnú alebo neobmedzenú.

Veľkosť bazéna: nastaví dĺžku bazéna pre plávanie v bazéne ([Nastavenie veľkosti bazéna, strana 9](#)).

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

Dotaz: povolí alebo zakáže nastavenie veľkosti bazéna vždy pred začiatkom plaveckej aktivity v bazéne.

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

Premenovať: nastaví názov aktivity.

Počet opak.: povolí alebo zakáže počítanie opakovaní počas aktivity silového tréningu.

Výkon pri behu: umožní vám zaznamenávať výkon pri behu a prispôbiť si nastavenia ([Nastavenia výkonu pri behu, strana 61](#)).

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

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

Samohodnotenie: nastavuje, ako často hodnotíte svoju vnímanú námahu pre danú aktivitu ([Hodnotenie aktivity, strana 4](#)).

Sled. štatistík: umožní sledovanie štatistík pri hraní golfu.

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

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

Upozornenia na vibrácie: povoľuje upozornenia, ktoré vám oznámia, kedy sa máte počas aktivity nadýchnuť alebo vydýchnuť.

Prispôsobenie obrazoviek s údajmi

Obrazovky s údajmi môžete prispôbiť svojim tréningovým cieľom alebo voliteľnému príslušenstvu. Jednu z obrazoviek s údajmi môžete prispôbiť napríklad na zobrazovanie tempa okruhu alebo zóny srdcového tepu ([Dátové polia, strana 89](#)).

- 1 Stlačte tlačidlo .
- 2 Vyberte aktivitu.
- 3 Vyberte .
- 4 Zvoľte nastavenia aktivity.
- 5 Vyberte položku **Obrazovky s údajmi**.
- 6 Vyberte obrazovku s údajmi, ktorú chcete prispôbiť.
- 7 Vyberte jednu alebo viac možností:

POZNÁMKA: nie všetky možnosti sú k dispozícii pre všetky aktivity.

- Ak chcete upraviť štýl a počet dátových polí na jednotlivých obrazovkách s údajmi, vyberte položku **Rozloženie**.
- Ak chcete prispôbiť polia na obrazovke s údajmi, vyberte danú obrazovku a následne položku **Upraviť dátové polia**.
- Obrazovku s údajmi môžete zobraziť alebo skryť pomocou prepínača vedľa obrazovky.
- Ak chcete zobraziť alebo skryť obrazovku s ukazovateľom zóny srdcového tepu, vyberte položku **Meranie zóny srdc. tepu**.

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. Niektoré upozornenia sú k dispozícii len na konkrétne aktivity. Niektoré upozornenia vyžadujú dodatočné príslušenstvo, napríklad monitor srdcového tepu alebo snímač kadencie. Existujú tri typy upozornení: upozornenia udalostí, upozornenia rozsahu a opakujúce sa upozornenia.

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

Upozornenie rozsahu: upozornenie rozsahu vás upozorní vždy, keď sú hodinky nad alebo pod stanoveným rozsahom hodnôt. Hodinky môžete napríklad nastaviť tak, aby vás upozornili, keď je vaše tempo vyššie ako 10 minút na míľu a nižšie ako 15 minút na míľu.

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

Názov upozornenia	Typ upozornenia	Opis
Kadencia	Rozsah	Môžete nastaviť minimálnu a maximálnu hodnotu kadencie.
Kalórie	Udalosť, opakujúce sa	Môžete nastaviť počet kalórií.
Vlastné	Udalosť, opakujúce sa	Môžete vybrať existujúcu správu alebo si vytvoriť vlastnú správu a vybrať typ upozornenia.
Vzdialenosť	Opakujúce sa	Môžete nastaviť interval vzdialenosti.
Srdcový tep	Rozsah	Môžete nastaviť minimálnu a maximálnu hodnotu srdcového tepu alebo vybrať zmeny zón (Výpočty zón srdcového tepu, strana 54).
Tempo	Rozsah	Môžete nastaviť minimálnu a maximálnu hodnotu tempa.
Výkon	Rozsah	Môžete nastaviť vysokú alebo nízku úroveň výkonu.
Beh/chôdza	Opakujúce sa	Môžete nastaviť časované prestávky v chôdzi v pravidelných intervaloch.
Rýchlosť	Rozsah	Môžete nastaviť minimálnu a maximálnu hodnotu rýchlosti.
Počet záberov	Rozsah	Môžete nastaviť najvyšší alebo najnižší počet záberov za minútu.
Čas	Udalosť, opakujúce sa	Môžete nastaviť časový interval.

Nastavenie upozornenia

1 Stlačte tlačidlo **A**.

2 Vyberte aktivitu.

POZNÁMKA: táto funkcia nie je dostupná pre všetky aktivity.

3 Zvoľte nastavenia aktivity.

4 Vyberte položku **Upozornenia**.

5 Vyberte jednu z možností:

- Ak chcete pre aktivitu vybrať nové nastavenie, vyberte položku **Pridať nové**.
- Ak chcete upraviť existujúce upozornenie, vyberte názov upozornenia.

6 V prípade potreby vyberte typ upozornenia.

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

8 V prípade potreby upozornenie aktivujte.

Pre udalosť a opakujúce sa upozornenia sa zobrazí hlásenie vždy, keď dosiahnete hodnotu upozornenia ([Upozornenia aktivity, strana 24](#)). Pre rozsah upozornení sa zobrazí hlásenie vždy, keď prekročíte alebo klesnete mimo určeného rozsahu (minimálna a maximálna hodnota).

Auto Lap

Označovanie okruhov pomocou funkcie Auto Lap

Na hodinkách môžete pomocou funkcie Auto Lap nastaviť automatické označovanie okruhu po určitej vzdialenosti. Táto funkcia je užitočná pri porovnávaní výkonu v rámci jednotlivých úsekov aktivity (napríklad po každej míli alebo po 5 kilometroch).

- 1 Stlačte tlačidlo .
- 2 Vyberte aktivitu.
POZNÁMKA: táto funkcia nie je dostupná pre všetky aktivity.
- 3 Vyberte položky  > **Nastavenia** > **Auto Lap**.
- 4 Zadajte vzdialenosť medzi jednotlivými okruhmi.
- 5 Pomocou prepínača zapnite alebo vypnite funkciu Auto Lap.

Vždy, keď dokončíte okruh, zobrazí sa správa s časom daného okruhu. Ak sú zapnuté vibrácie, hodinky budú aj vibrovať (*Nastavenia systému, strana 78*).

Používanie funkcie Auto Pause

Pomocou funkcie Auto Pause môžete nastaviť automatické pozastavenie časovača, keď sa prestanete pohybovať alebo keď vaše tempo alebo rýchlosť klesne pod určitú hodnotu. Táto funkcia je užitočná pri aktivitách, ktorých súčasťou sú semaforey alebo iné miesta, kde musíte spomaliť alebo zastaviť.

POZNÁMKA: hodinky nezaznamenávajú údaje aktivít, keď je časovač zastavený alebo pozastavený.

- 1 Stlačte tlačidlo .
- 2 Vyberte aktivitu.
POZNÁMKA: táto funkcia nie je dostupná pre všetky aktivity.
- 3 Vyberte položky  > **Nastavenia** > **Auto Pause**.
- 4 Vyberte jednu z možností:
POZNÁMKA: nie všetky možnosti sú k dispozícii pre všetky aktivity.
 - Ak chcete, aby sa časovač automaticky pozastavil, keď sa prestanete pohybovať, vyberte možnosť **V pokoji**.
 - Ak chcete, aby sa časovač automaticky pozastavil, keď vaše tempo klesne pod určitú hodnotu, vyberte možnosť **Tempo**.
 - Ak chcete, aby sa časovač automaticky pozastavil, keď vaša rýchlosť klesne pod určitú hodnotu, vyberte možnosť **Rýchl.**

Používanie automatického rolovania

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

- 1 Stlačte tlačidlo .
- 2 Vyberte aktivitu.
POZNÁMKA: táto funkcia nie je dostupná pre všetky aktivity.
- 3 Vyberte položky  > **Nastavenia** > **Automatické rolovanie**.
- 4 Vyberte rýchlosť zobrazovania.

Zmena nastavenia GPS

Ďalšie informácie o systéme GPS nájdete na stránke garmin.com/aboutGPS.

- 1 Stlačte tlačidlo **A**.
- 2 Vyberte aktivitu.
- 3 Vyberte položky **^** > **Nastavenia** > **GPS**.
- 4 Vyberte jednu z možností:
 - Na deaktiváciu GPS pre aktivitu vyberte položku **Vypnúť(é)**.
 - Ak chcete aktivovať satelitný systém GPS, vyberte položku **Iba GPS**.
 - Vyberte položku **Všetky systémy**, ak chcete aktivovať viaceré satelitné systémy.

POZNÁMKA: pri používaní systému GPS spolu s iným satelitným systémom sa môže výdrž batérie znížiť rýchlejšie než pri používaní samotného systému GPS.

Vzhľad

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

Nastavenia vzhľadu hodín

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

Zmena vzhľadu hodín

Môžete si vybrať z niekoľkých predinštalovaných vzhľadov hodín alebo použiť vzhľad hodín Connect IQ ktorý si stiahnete do hodín (*Preberanie funkcií Connect IQ, strana 73*). Môžete tiež upraviť existujúci vzhľad hodín (*Úprava vzhľadu hodín, strana 27*) alebo vytvoriť nový (*Vytvorenie vlastného vzhľadu hodín, strana 27*).

- 1 Na obrazovke vzhľadu hodín podržte tlačidlo **B**.
- 2 Vyberte položku **Obrázok pozadia**.
- 3 Potiahnutím prstom doprava alebo doľava prechádzajte dostupnými vzhľadmi hodín.
- 4 Ťuknutím na dotykovú obrazovku zvolte vzhľad hodín.

Vytvorenie vlastného vzhľadu hodín

Nový vzhľad pozadia hodín môžete vytvoriť výberom rozloženia, farieb a ďalších údajov.

- 1 Na obrazovke vzhľadu hodín podržte tlačidlo **(B)**.
- 2 Vyberte položku **Obrázok pozadia**.
- 3 Potiahnite prstom doľava a vyberte **+**.
- 4 Vyberte typ vzhľadu hodín.
- 5 Vyberte typ pozadia.
- 6 Potiahnutím prstom nahor alebo nadol prechádzajte možnosťami pozadí a klepnutím na obrazovku vyberte zobrazené pozadie.
- 7 Potiahnutím prstom nahor alebo nadol prechádzajte ponukou analógových a digitálnych číselníkov a poklepaním na obrazovku vyberte číselník na zobrazenie.
- 8 Vyberte každé pole údajov, ktoré chcete prispôbiť, a vyberte údaje, ktoré sa v ňom majú zobrazovať. Biely lem znamená, že polia údajov pre daný číselník je možné prispôbiť.
- 9 Potiahnutím prstom doľava prispôobíte označenia času.
- 10 Potiahnutím prsta nahor alebo nadol prechádzajte označeniami času a ťuknutím na obrazovku vyberte označenie času.
- 11 Potiahnutím prstom nahor alebo nadol prechádzajte ponukou dominantných farieb a poklepaním na obrazovku vyberte farbu na zobrazenie.
- 12 Stlačte tlačidlo **(A)**.

Hodinky nastavia nový vzhľad ako aktívny vzhľad hodín.

Úprava vzhľadu hodín

Štýl a údajové polia na hodinkách si môžete prispôbiť.

POZNÁMKA: niektoré obrazovky hodín sa nedajú zmeniť.

- 1 Na obrázku pozadia hodín podržte tlačidlo **(B)**.
- 2 Vyberte položku **Obrázok pozadia**.
- 3 Potiahnutím prstom doprava alebo doľava prechádzajte dostupnými vzhľadmi hodín.
- 4 Vyberte  na úpravu vzhľadu hodín.
- 5 Vyberte možnosť, ktorú chcete upraviť.
- 6 Potiahnutím prstom nahor alebo nadol prechádzajte jednotlivými možnosťami.
- 7 Výberom položky **(A)** vyberiete možnosť.
- 8 Ťuknutím na dotykovú obrazovku zvolíte vzhľad hodín.

Pohľady

Hodinky sa dodávajú s pohľadmi, ktoré poskytujú rýchle informácie ([Zobrazenie pohľadov, strana 31](#)). Niektoré pohľady vyžadujú pripojenie ku kompatibilnému telefónu cez Bluetooth.

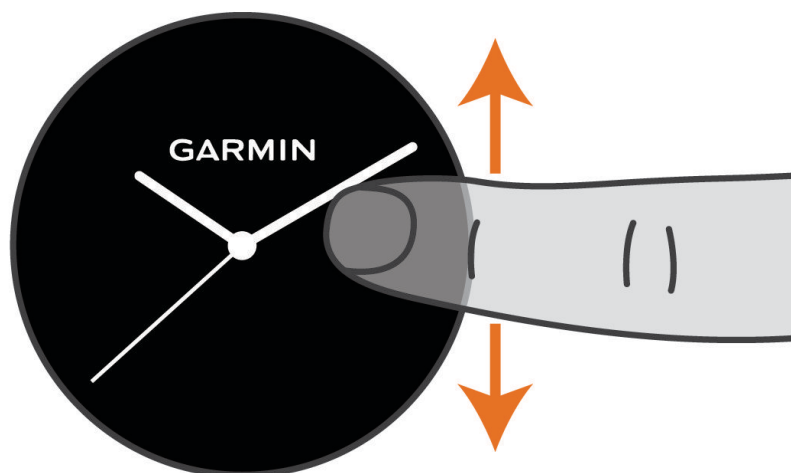
Predvolene nie sú niektoré pohľady viditeľné. Môžete ich do slučky pohľadov pridať manuálne ([Prispôsobenie slučky pohľadov, strana 31](#)).

Názov	Opis
Alternatívne časové pásma	Zobrazuje aktuálny čas v ďalších časových pásmach (Pridanie alternatívnych časových pásiem, strana 37).
Body Battery	Pri celodennom používaní zobrazuje vašu aktuálnu úroveň Body Battery a graf úrovne za posledných niekoľko hodín (Body Battery, strana 31).
Kalendár	Zobrazuje blížiace sa stretnutia uložené v kalendári telefónu.
Kalórie	Zobrazuje informácie o kalóriách pre aktuálny deň.
Výzvy	Zobrazuje vaše súčasné poradie v rebríčku, ak sa zúčastňujete výzvy Garmin Connect.
Vyšliapané poschodia	Sleduje vaše vyšliapané poschodia a váš pokrok smerom k cieľu.
Tréner Garmin	Zobrazuje naplánované tréningy, keď si zvolíte tréningový plán s trénerom Garmin vo svojom účte Garmin Connect. Plán sa prispôsobí vašej aktuálnej úrovni kondície, preferenciám, čo sa týka tréningu a harmonogramu, a dátumu pretekov.
Health Snapshot	Vo vašich hodinkách 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 (Health Snapshot™, strana 17).
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 (Stav variability srdcového tepu, strana 33).
Hydratácia	Umožňuje sledovať množstvo vody, ktorú spotrebujete a pokrok smerom k dennému cieľu (Preberanie funkcií Connect IQ, strana 73).
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.
Poradca pre pásmovú chorobu	Zobrazuje vaše vnútorné hodiny počas cestovania a poskytuje pokyny, ktoré vám pomôžu aklimatizovať sa na časové pásmo vášho cieľa (Používanie Poradcu pre pásmovú chorobu, strana 37).
Posledná aktivita	Zobrazuje krátky súhrn vašej poslednej zaznamenatej aktivity.
Posledný golf Posledná jazda Posledný beh Posledné posilňovanie Posledné plávanie Posledný posun	Zobrazuje krátky súhrn vašej poslednej zaznamenatej aktivity a histórie špecifikovaného športu.
Svetlá	Poskytuje ovládacie prvky svetla bicykla po spárovaní svetla Varia s hodinkami Venu 3 series.
Messenger	Zobrazuje vaše konverzácie v aplikácii Garmin Messenger™ a umožňuje vám odpovedať na správy priamo z hodínok (Aplikácia Garmin Messenger, strana 73).

Názov	Opis
Ovládanie hudby	Poskytuje ovládacie prvky prehrávača hudby pre váš telefón alebo hodinky.
Zdriemnutia	Zobrazuje celkový čas zdriemnutia a nárast úrovne energetickej rezervy Body Battery. Môžete spustiť časovač zdriemnutia a nastavte si budík, aby vás zobudil.
Upozornenia	Upozornia vás na prichádzajúce hovory, textové správy, novinky na sociálnych sieťach a ďalšie informácie na základe nastavení upozornení telefónu (<i>Povolenie upozornení Bluetooth, strana 69</i>).
Pulzový oxymeter	Umožňuje manuálne nameranie pulzovým oxymetrom (<i>Ako získať údaje z pulzového oxymetra, strana 56</i>). Ak ste natoľko aktívny, že hodinky nedokážu určiť údaj z pulzového oxymetra, merania sa nezaznamenajú.
Posuny	V režime invalidného vozíka sleduje denný počet potlačení invalidného vozíka, cieľ potlačení a údaje za predchádzajúce dni (<i>Režim invalidného vozíka, strana 63</i>).
Ovládače RCT kamery	Umožňuje manuálne fotografovať, nahrávať videoklip (<i>Používanie ovládacích prvkov kamery Varia, strana 38</i>).
Zotavenie	Zobrazuje váš čas zotavenia. Maximálny čas predstavujú štyri dni.
Dýchanie	Vaša aktuálna dychová frekvencia v počte nádychoch za minútu a priemer za sedem dní. Môžete si urobiť dychové cvičenie, ktoré vám pomôže uvoľniť sa.
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.
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. (<i>Používanie pohľadu na úroveň námahy, strana 33</i>).
Počasie	Zobrazuje aktuálnu teplotu a predpoveď počasia.
Ženské zdravie	Zobrazuje váš aktuálny stav sledovania cyklu alebo tehotenstva. Môžete zobraziť a zaznamenať svoje každodenné symptómy.

Zobrazenie pohľadov

- Na obrázku pozadia potiahnite prstom nahor alebo nadol.



Hodinky vám umožnia prechádzať okruhom pohľadov.

- Viac informácií zobrazíte výberom pohľadu.
- Podržte tlačidlo **B** na zobrazenie viacerých možností a funkcií pohľadu.

Prispôsobenie slučky pohľadov

- 1 Na obrázku pozadia potiahnite prstom nahor alebo nadol.

Hodinky vám umožnia prechádzať okruhom pohľadov.

- 2 Vyberte položku .

- 3 Zvoľte pohľad.

- 4 Vyberte jednu z možností:

- Ak chcete odstrániť pohľad zo slučky, vyberte položku **X**.
- Ak chcete umiestnenie pohľadu v slučke zmeniť, vyberte a podržte položku  a potiahnite pohľad na požadované miesto na obrazovke.

- 5 V prípade potreby pridajte pohľad do slučky pomocou položky **+**.

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 zobraziť aktuálnu úroveň Body Battery, dlhodobé trendy a ďalšie podrobné informácie (*Tipy pre Vylepšené Body Battery údaje, strana 32*).

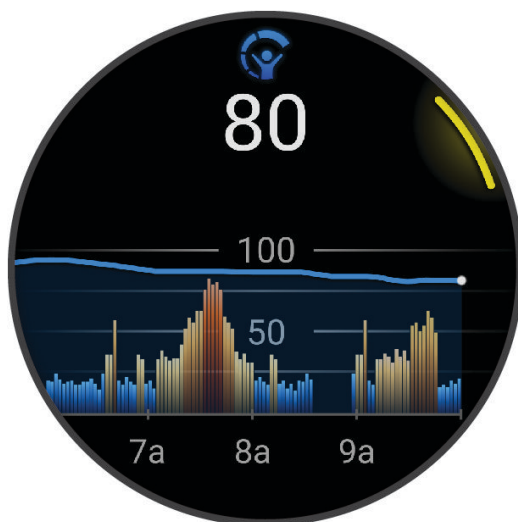
Zobrazenie pohľadu Body Battery

Pohľad Body Battery zobrazuje vašu aktuálnu úroveň energetickej rezervy Body Battery.

1 Potiahnutím prstom nahor alebo nadol zobrazíte pohľad Body Battery.

POZNÁMKA: prehľad si musíte pridať do slučky pohľadov (*Prispôbenie slučky pohľadov, strana 31*).

2 Vyberte pohľad Body Battery a zobrazí sa graf vašej energetickej rezervy od polnoci.



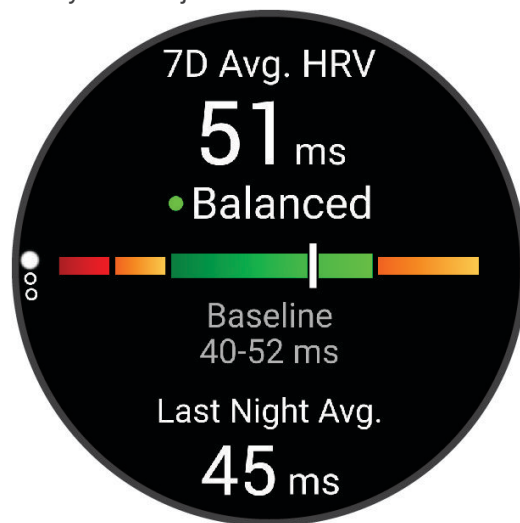
3 Potiahnutím nahor zobrazíte kombinovaný graf vašej úrovne Body Battery a úrovne námahy.

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.

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.



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

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

Používanie pohľadu na úroveň námahy

Pohľad na úroveň námahy zobrazuje vašu aktuálnu úroveň námahy a graf úrovne námahy od polnoci. Tiež slúži ako sprievodca dychovým cvičením, ktoré vám pomôže uvoľniť sa.

- 1 Kým sedíte alebo nevykonávate žiadnu činnosť, potiahnutím prstom nahor a nadol zobrazíte pohľad na úroveň námahy.

TIP: ak ste natoľko aktívny, že hodinky nedokážu určiť úroveň námahy, namiesto čísla označujúceho úroveň námahy sa zobrazí správa. Svoju úroveň námahy môžete skontrolovať znova po niekoľkých minútach nečinnosti.

- 2 Klepnutím na pohľad zobrazíte graf úrovne svojej námahy od polnoci.

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

- 3 Ak chcete začať dychové cvičenie, potiahnite prstom nahor a vyberte položku ✓.

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.

Zobrazenie vášho času zotavenia

Pre čo najpresnejší odhad dokončíte nastavenie profilu používateľa ([Nastavenie vášho profilu používateľa, strana 63](#)) a nastavíte váš maximálny srdcový tep ([Nastavenie zón srdcového tepu, strana 53](#)).

- 1 Spustíte bežeckú aktivitu.
- 2 Po behu vyberte ✓.
- 3 Potiahnutím nahor zobrazíte súhrn aktivity a čas zotavenia.

Maximálny čas zotavenia predstavuje 4 dni.

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.

Ženské zdravie

Sledovanie menštruačného cyklu

Váš menštruačný cyklus je dôležitou súčasťou vášho zdravia. Hodinky môžete použiť na zaznamenávanie telesných príznakov, sexuálnej túžby, sexuálnej aktivity, dní ovulácie a podobne ([Zaznamenávanie informácií o menštruačnom cykle, strana 35](#)). O tejto téme sa môžete dozvedieť viac a túto funkciu môžete nastaviť v nastaveniach Štatistiky zdravia v aplikácii Garmin Connect.

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

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

Zaznamenávanie informácií o menštruačnom cykle

Skôr ako budete môcť zaznamenať informácie o menštruačnom cykle z hodínok Venu 3 series, musíte v aplikácii Garmin Connect nastaviť sledovanie menštruačného cyklu.

- 1 Pohľad na sledovanie ženského zdravia zobrazíte potiahnutím prstom.
- 2 Ťuknite na dotykovú obrazovku.
- 3 Vyberte položku **+**.
- 4 Ak dnes máte deň menštruácie, vyberte položku **Deň menštruácie** > ✓.
- 5 Vyberte jednu z možností:
 - Ak chcete ohodnotiť priebeh menštruácie od ľahkého po ťažký, vyberte položku **Krvácanie**.
 - Na zaznamenanie telesných príznakov, ako je akné, bolesť chrbta a únava vyberte položku **Symptómy**.
 - Na zaznamenanie nálady vyberte položku **Nálada**.
 - Na zaznamenanie spálenia energie vyberte položku **Výtok**.
 - Ak chcete určiť aktuálny dátum ako deň ovulácie, vyberte položku **Deň ovulácie**.
 - Na zaznamenanie sexuálnej aktivity vyberte položku **Sexuálna aktivita**.
 - Ak chcete ohodnotiť svoju sexuálnu túžbu od nízkej po vysokú, vyberte položku **Sexuálna túžba**.
 - Ak chcete určiť aktuálny dátum ako deň menštruácie, vyberte položku **Deň menštruácie**.

Sledovanie tehotenstva

Funkcia sledovania tehotenstva ukazuje aktuálne informácie o tehotenstve podľa týždňa a informácie o zdraví a výžive. Pomocou hodínok môžete zaznamenávať telesné a emočné príznaky, namerané hodnoty glukózy v krvi a pohyby dieťaťa ([Zaznamenávanie informácií o tehotenstve, strana 35](#)). O tejto téme sa môžete dozvedieť viac a túto funkciu môžete nastaviť v nastaveniach Štatistiky zdravia v aplikácii Garmin Connect.

Zaznamenávanie informácií o tehotenstve

Pred prvým záznamom informácií o tehotenstve musíte v aplikácii Garmin Connect nastaviť sledovanie tehotenstva.

- 1 Pohľad na sledovanie ženského zdravia zobrazíte potiahnutím prstom.



- 2 Ťuknite na dotykovú obrazovku.
- 3 Vyberte jednu z možností:
 - Ak chcete zaznamenať svoje telesné príznaky, náladu a ďalšie údaje, vyberte položku **Symptómy**.
 - Ak chcete zaznamenať úroveň glukózy pred a po jedle a pred spánkom, vyberte položku **Glukóza v krvi**.
 - Ak chcete použiť stopky alebo zaznamenať pohyby dieťaťa, vyberte položku **Pohyb**.
- 4 Postupujte podľa pokynov na obrazovke.

Sledovanie hydratácie

Môžete sledovať svoj denný príjem tekutín, zapnúť ciele a upozornenia a zadať najčastejšie používané veľkosti nádob. Ak povolíte automatické ciele, váš cieľ sa zvýši v dňoch, keď zaznamenáte aktivitu. Pri cvičení potrebujete zvýšiť príjem tekutín a nahradiť tak straty potu.

POZNÁMKA: pomocou aplikácie Connect IQ môžete pridať alebo odstrániť pohľady.

Používanie pohľadu na sledovanie hydratácie

Pohľad na sledovanie hydratácie zobrazuje príjem tekutín a váš denný cieľ hydratácie.

- 1 Potiahnutím prstom nahor alebo nadol zobrazíte pohľad na sledovanie hydratácie.
- 2 Vyberte pohľad na pridanie príjmu tekutín.



- 3 Vyberte **+** pre každú dávku tekutiny, ktorú prijmete (1 šálka, 8 uncí alebo 250 ml).
- 4 Vyberte nádobu, aby ste zvýšili váš príjem tekutín o jej objem.
- 5 Podržaním tlačidla **(B)** prispôsobíte miniaplikáciu.
- 6 Vyberte možnosť:
 - Ak chcete zmeniť merné jednotky, vyberte položku **Jednotky**.
 - Ak chcete povoliť dynamické denné ciele, ktoré sa po zaznamenaní aktivity zvýšia, vyberte položku **Cieľ automatického nárastu**.
 - Ak chcete zapnúť pripomenutia na príjem tekutín, vyberte položku **Upozornenia**.
 - Ak chcete prispôbiť veľkosti nádob, vyberte položku **Nádoby**, vyberte nádobu, vyberte merné jednotky a zadajte veľkosť nádoby.

Aktualizuje sa lokalita počasia

- 1 Potiahnutím prstom nahor alebo nadol zobrazíte náhľad bodov poveternostných podmienok.
- 2 Vyberte náhľad, aby ste zobrazili aktuálne počasie vašej polohy.
- 3 Podržte tlačidlo **(B)**.
- 4 Vyberte položku **Možnosti počasia > Aktualizovať aktuálnu polohu**.
- 5 Počkajte, kým hodinky vyhľadajú satelity (*Vyhľadanie satelitných signálov, strana 87*).

Zmena jednotiek merania teploty a tlaku

- 1 Potiahnutím prstom nahor alebo nadol zobrazíte náhľad bodov poveternostných podmienok.
- 2 Vyberte náhľad, aby ste zobrazili aktuálne počasie vašej polohy.
- 3 Podržte tlačidlo **(B)**.
- 4 Vyberte **Možnosti počasia**.
- 5 Vyberte jednu z možností:
 - Ak chcete zmeniť mernú jednotku pre teplotu, vyberte položku **Teplota**.
 - Ak chcete zmeniť mernú jednotku pre tlak, vyberte položku **Tlak**.

Pridanie alternatívnych časových pásiem

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

POZNÁMKA: pohľad pre alternatívne časové pásma si musíte pridať do slučky pohľadov (*Prispôbenie slučky pohľadov, strana 31*).

- 1 Potiahnutím prstom nahor alebo nadol zobrazíte náhľad alternatívnych časových pásiem.
- 2 Vyberte pohľad na pridanie časového pásma.
- 3 Vyberte položku **Pridať zónu**.
- 4 Vyberte región.
- 5 Stlačte tlačidlo **(A)**.
- 6 Vyberte časové pásmo.

Používanie Poradcu pre pásmovú chorobu

Pred použitím pohľadu Jet lag musíte výlet naplánovať v Garmin Connect aplikácii (*Plánovanie výletu v Garmin Connect aplikácii, strana 37*).

Počas cestovania môžete použiť pohľad Jet lag, ak chcete vidieť svoje vnútorné hodiny v porovnaní s miestnym časom a získať pokyny o tom, ako zmierniť príznaky pásmovej choroby.

- 1 Na úvodnej obrazovke hodín potiahnite prstom nahor alebo nadol, ak chcete zobraziť pohľad **Jet lag**.
- 2 Ak chcete vidieť svoje vnútorné hodiny v porovnaní s miestnym časom a celkovú úroveň vašej pásmovej choroby, stlačte tlačidlo **(A)**.
- 3 Vyberte jednu z možností:
 - Stlačte tlačidlo **(A)**, aby ste videli správy s informáciami o svojich aktuálnych úrovniach pásmovej choroby.
 - Potiahnite prstom nahor, aby ste videli časovú os odporúčaných aktivít, ktoré vám pomôžu zmierniť príznaky pásmovej choroby.

Plánovanie výletu v Garmin Connect aplikácii

- 1 V aplikácii Garmin Connect vyberte položku **•••**.
- 2 Vyberte **Tréning a plánovanie > Poradca pre pásmovú chorobu > Pridať podrobnosti o ceste**.
- 3 Postupujte podľa pokynov na obrazovke.

Používanie ovládacích prvkov kamery Varia

OZNÁMENIE

Niektoré jurisdikcie môžu zakazovať alebo regulovať nahrávanie videa, zvuku alebo fotografií alebo môžu vyžadovať, aby všetky strany o nahrávaní vedeli a poskytli súhlas. Je vašou povinnosťou poznať a dodržiavať všetky zákony, nariadenia a akékoľvek iné obmedzenia v jurisdikciách, v ktorých plánujete používať toto zariadenie.

Skôr ako budete môcť používať ovládače kamery Varia, musíte svoje príslušenstvo spárovať s hodinkami (*Párovanie bezdrôtových snímačov, strana 60*).

1 Pridajte pohľad **Svetlá** do hodiniek (*Pohľady, strana 28*).

Keď hodinky rozpoznajú kameru Varia, názov pohľadu sa zmení na OVLÁDANIE KAMERY.

2 V pohľade **Svetlá** vyberte jednu z možností:

- Na zmenu režimu nahrávania vyberte položku .
- Na fotografovanie použite .
- Na uloženie klipu vyberte .

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 40*).

Na ktorejkoľvek obrazovke podržte .



Ikona	Názov	Opis
	Pomocník	Vyberte, ak chcete odoslať žiadosť o pomoc (Žiadosť o pomoc, strana 76).
	Šetrič batérie	Vyberte, ak chcete povoliť alebo zakázať funkciu šetriča batérie (Nastavenia správcu batérie, strana 79).
	Jas	Vyberte, ak chcete nastaviť jas obrazovky (Prispôsobenie nastavení displeja, strana 79).
	Odoslať srdcový tep	Vyberte, ak chcete zapnúť prenos údajov o srdcovom tepe do spárovaného zariadenia (Prenos údajov o srdcovom tepe do zariadení Garmin, strana 52).
	Nerušiť	Vyberte, ak chcete povoliť alebo zakázať režim Nerušiť, ktorý slúži na stlmenie obrazovky a vypnutie upozornení a oznámení. Tento režim môžete použiť napríklad, keď pozeráte film.
	Nájsť môj telefón	Výberom spustíte prehrávanie zvukového upozornenia na spárovanom telefóne, ak je v dosahu Bluetooth. Sila signálu Bluetooth sa zobrazí na obrazovke hodín Venu 3 series a zvyšuje sa, ako sa približujete k telefónu. Výberom tejto možnosti vás počas GPS aktivity (Lokalizácia telefónu, ktorý sa stratil počas aktivity GPS, strana 70) funkcia nasmeruje k stratenému telefónu.
	Uzamknúť obrazovku	Výberom uzamknete tlačidlá a dotykovú obrazovku, čím sa zabráni neúmyselnému stlačeniu tlačidiel a reakciám hodín na potiahnutia prstom po obrazovke.
	Telefónne pripojenie	Vyberte, ak chcete povoliť alebo zakázať technológiu Bluetooth a pripojenie k spárovanému telefónu.
	Vypnúť	Výberom vypnete hodinky.
	Režim Red Shift	Vyberte možnosť zmeny obrazovky na odtiene červenej ak chcete, aby bolo možné hodinky používať pri zlých svetelných podmienkach.
	Režim spánku	Vyberte, ak chcete povoliť alebo zakázať Režim spánku, nastavte časovač zdiemnutia a manuálne sledujte svoje zdiemnutia.
	Synchronizovať	Vyberte, ak chcete synchronizovať hodinky so spárovaným telefónom.
	Synchronizácia času	Vyberte, ak chcete hodinky synchronizovať s časom na vašom telefóne alebo pomocou satelitov.
	Hlasitosť	Výberom otvoríte ovládacie prvky hlasitosti hodín.

Prispôsobenie ponuky ovládacích prvkov

V ponuke ovládacích prvkov (*Ovládacie prvky, strana 38*) môžete pridávať, odstraňovať a meniť poradie možností.

- 1 Podržte tlačidlo **A**.
Zobrazí sa ponuka ovládacích prvkov.
- 2 Vyberte položku **Upraviť**.
- 3 Vyberte skratku, ktorú chcete prispôsobiť.
- 4 Vyberte jednu z možností:
 - Ak chcete umiestnenie skratky v ponuke ovládacích prvkov zmeniť, vyberte a podržte položku  a potiahnite skratku na požadované miesto na obrazovke.
 - Ak chcete skratku z ponuky ovládacích prvkov odstrániť, vyberte položku **X**.
- 5 V prípade potreby pridajte skratku do ponuky ovládacích prvkov pomocou položky **+**.

Ranné hlásenie

Vaše hodinky zobrazujú ranné hlásenie na základe vášho bežného času zobúdzania. Stlačením tlačidla zobrazíte správu s údajmi o počasí, spánku, stave nočnej variability srdcového tepu a množstvo ďalšieho (*Prispôsobenie rannej správy, strana 40*).

Prispôsobenie rannej správy

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

- 1 Podržte tlačidlo **B**.
- 2 Vyberte položky **Nastavenia > Upozornenia > Ranné hlásenie**.
- 3 Vyberte jednu z možností:
 - Výberom možnosti **Zobraziť hlás.** aktivujete alebo deaktivujete rannú správu.
 - Výberom možnosti **Upraviť hlásenie** prispôsobíte poradie a typ údajov, ktoré sa zobrazia v rannej správe.
 - Výberom možnosti **Vaše meno** upravíte meno v zobrazení.

Nastavenie skratky

Môžete nastaviť skratku pre vašu obľúbenú aplikáciu, pohľad či ovládací prvok, napríklad peňaženku Garmin Pay alebo ovládacie prvky hudby.

- 1 Podržte tlačidlo **B**.
- 2 Vyberte položky **Nastavenia > Odkaz**.
- 3 Zvoľte tlačidlo alebo gesto potiahnutia, ktoré chcete prispôsobiť.
- 4 Vyberte jednu z možností:
 - Vyberte skratku.
 - Vyberte položku **Vypnúť** na vypnutie tlačidla alebo funkcie potiahnutia.

Garmin Pay

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

Nastavenie peňaženky Garmin Pay

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

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

Platba za nákup pomocou hodíniek

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 Stlačte tlačidlo **A**.
- 2 Vyberte položku **Aplikácie > Peňaženka**.
- 3 Zadajte štvorciferný prístupový kód.

POZNÁMKA: ak trikrát zadáte nesprávny prístupový kód, peňaženka sa zablokuje a svoj prístupový kód budete musieť obnoviť v aplikácii Garmin Connect.

Zobrazí sa platobná karta, ktorú ste použili naposledy.



- 4 Ak ste do svojej peňaženky Garmin Pay pridali viac kariet, potiahnutím prsta 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 Venu 3 series 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 Venu 3 series 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 Venu 3 series budete musieť zadať nový prístupový kód.

Tréning

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.

POZNÁMKA: zariadenia Garmin, ktoré nemajú funkciu tréningového stavu, nie je možné nastaviť ako Primárne tréningové zariadenie, ale môžu sa používať na zaznamenávanie tréningových údajov.

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 Garminodporúča 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 hodínok Venu 3 series. 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 Venu 3 series.

Synchronizujte hodinky Venu 3 series 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 42](#)).

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

Sledovanie aktivity

Funkcia sledovania aktivity denne zaznamenáva počet krokov, prejdenu vzdialenosť, minúty intenzívneho cvičenia, prejdene poschodia, spálené kalórie a štatistiky spánku za každý zaznamenávaný deň. Spálené kalórie zahŕňajú bazálny metabolizmus tela a kalórie spálené aktivitou.

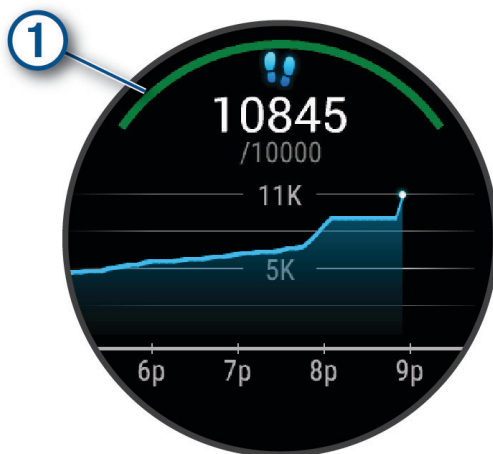
Počet krokov prejdeneých za deň sa zobrazuje v náhľade krokov. Počet krokov sa pravidelne aktualizuje.

Keď je aktivovaný režim invalidného vozíka, hodinky zaznamenávajú rôzne metriky, ako sú potlačenia, namiesto krokov (*Režim invalidného vozíka, strana 63*).

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

Automatický cieľ

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



Keď je režim invalidného vozíka zapnutý, hodinky sledujú zábery namiesto krokov a vytvoria denný cieľ v rámci záberov (*Režim invalidného vozíka, strana 63*).

Ak sa rozhodnete funkciu automatického nastavenia cieľa nepoužívať, môžete si nastaviť vlastné ciele 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 správa. Ak sú zapnuté vibrácie, hodinky budú aj vibrovať (*Nastavenia systému, strana 78*).

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

Zapnutie funkcie Upozornenie na pohyb

- 1 Podržte tlačidlo **(B)**.
- 2 Vyberte **Nastavenia > Upozornenia > Zdravie a wellness > Upoz.na pohyb > Zapnúť(é)**.

Sledovanie spánku

Keď spíte, hodinky automaticky zistia váš spánok a sledujú vaše pohyby počas vašich normálnych hodín spánku. Svoje bežné hodiny spánku môžete nastaviť v aplikácii Garmin Connect alebo v nastaveniach hodínok. 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 (*Pohl'ady, strana 28*). 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 (*Používanie režimu Nerušiť, strana 70*).

Používanie automatického sledovania spánku

- 1 Hodinky majte na sebe aj počas spánku.
- 2 Nahrajte údaje zo sledovania vášho spánku na účet Garmin Connect (*Manuálna synchronizácia údajov s aplikáciou Garmin Connect, strana 72*).

Svoje štatistiky spánku si môžete pozrieť vo svojom účte Garmin Connect.

Informácie o vašom spánku z poslednej noci si môžete zobrazíť na svojich hodinkách Venu 3 series (*Pohl'ady, strana 28*).

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 Venu 3 series vypočítavajú minúty intenzívnej aktivity porovnávaním údajov o vašom srdcovom tepe s vaším 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.

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.

Funkcia Move IQ môže automaticky spustiť časovanú aktivitu pre chôdzu a beh s použitím časových hraníc, ktoré ste nastavili v aplikácii Garmin Connect alebo nastavení aktivít. Tieto aktivity sa pridávajú do zoznamu aktivít.

Zapnutie sebahodnotenia

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

- 1 Stlačte tlačidlo **A**.
- 2 Vyberte aktivitu.
POZNÁMKA: táto funkcia nie je dostupná pre všetky aktivity.
- 3 Vyberte položky **⬆** > **Nastavenia** > **Samohodnotenie**.
- 4 Vyberte jednu z možností:
 - Ak chcete vykonať sebahodnotenie až po skončení cvičenia, vyberte položku **Iba tréningy**.
 - Ak chcete sebahodnotenie vykonať po každej aktivite, vyberte položku **Vždy**.

Nastavenia sledovania aktivity

Podržte tlačidlo **B** a vyberte položky **Nastavenia** > **Sledovanie aktivity**.

Stav: slúži na vypnutie funkcií sledovania aktivity.

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

Automatické spustenie aktivity: umožňujú hodinkám automaticky vytvoriť a ukladať stopované aktivity, keď funkcia Move IQ rozpozná, že chodíte alebo bežíte. Minimálnu časovú hranicu behu alebo chôdze si môžete nastaviť.

Minúty intenzívneho cvičenia: umožňujú nastaviť zónu srdcového tepu pre minúty mierne intenzívneho cvičenia a vyššiu zónu srdcového tepu pre minúty vysoko intenzívneho cvičenia. Môžete vybrať aj možnosť Automaticky na použitie predvoleného algoritmu.

Vypnutie sledovania aktivity

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

- 1 Na úvodnej obrazovke hodínok podržte tlačidlo **B**.
- 2 Vyberte položky **Nastavenia** > **Sledovanie aktivity** > **Stav** > **Vypnúť(é)**.

Tréningy

Hodinky vás môžu previesť cvičeniami pozostávajúcimi z viacerých častí vrátane cieľov pre každú časť cvičenia, ako sú vzdialenosť, čas, opakovania či iné merateľné údaje. Hodinky obsahujú niekoľko vopred nahraných cvičení pre viaceré aktivity vrátane silového tréningu, kardio tréningu, behu a bicyklovania. Môžete vytvárať a vyhľadávať ďalšie cvičenia a tréningové plány pomocou aplikácie Garmin Connect a odosielať ich do svojich hodínok.

Ak sú hodinky v režime invalidného vozíka, hodinky obsahujú cvičenia pre tlakové aktivity, ručné bicyklovanie a oveľa viac (*Profil používateľa, strana 63*).

Na hodinkách: môžete otvoriť tréningovú aplikáciu zo zoznamu aktivít na zobrazenie všetkých tréningov, ktoré sú momentálne v hodinkách načítané (*Úprava zoznamu aktivít a aplikácií, strana 21*).

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 46*).

Môžete si naplánovať cvičenia.

Môžete aktualizovať a upraviť aktuálne cvičenia.

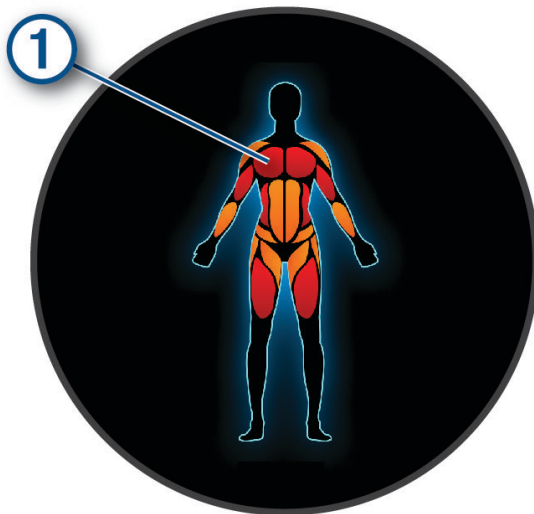
Začatie cvičenia

Hodinky vás môžu previesť viacerými krokmi v rámci cvičenia.

- 1 Stlačte tlačidlo **A**.
- 2 Vyberte aktivitu.
- 3 Vyberte položky **^** > **Cvičenia**.
- 4 Vyberte cvičenie.

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

TIP: ťuknite na mapu svalov **1**, ak je dostupná, a zobrazte zacielené svalové skupiny.



- 5 Ak chcete zobrazíť časti cvičenia (voliteľné), potiahnite prstom nahor.

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

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

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 71](#)).

- 1 Vyberte jednu z možností:
 - Otvorte aplikáciu Garmin Connect a vyberte položku **•••**.
 - Prejdite na stránku 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.

Používanie tréningových plánov Garmin Connect

Predtým, ako si budete môcť prevziať a používať tréningový plán, musíte mať založený účet Garmin Connect ([Garmin Connect, strana 71](#)) a hodinky Venu 3 series musíte spárovať s kompatibilným telefónom.

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

Adaptívne tréningové plány

Váš účet Garmin Connect ponúka adaptívny tréningový plán a funkciu trénera Garmin, ktoré sa prispôbia vašim tréningovým cieľom. Napríklad môžete odpovedať na pár otázok a tak vyhľadať plán, ktorý vám pomôže zvládnuť 5 km preteky. Plán sa prispôbi vašej aktuálnej úrovni kondície, preferenciám, čo sa týka tréningu a harmonogramu, a dátumu pretekov. Keď začnete realizovať plán, tak sa pohľad Garmin Coach pridá do slučky pohľadov vo vašich hodinách Venu 3 series.

Začatie dnešného cvičenia

Po odoslaní tréningového plánu do svojich hodínok sa v slučke pohľadov zobrazí pohľad Garmin Coach.

- 1 Pohľad Garmin Coach zobrazíte potiahnutím obrazovky v zobrazení hodín.
- 2 Vyberte pohľad.
Ak je cvičenie tejto aktivity naplánované na dnešný deň, hodinky zobrazia názov cvičenia a vyzvú vás na jeho spustenie.
- 3 Vyberte cvičenie.
- 4 Výberom možnosti **Zobraziť** zobrazíte časti cvičenia a po dokončení prezerania častí cvičenia potiahnite prstom doprava (voliteľné).
- 5 Vyberte položku **Cvičiť**.
- 6 Postupujte podľa pokynov na obrazovke.

Zobrazenie naplánovaných cvičení

V tréningovom kalendári si môžete prezrieť naplánované cvičenia a začať cvičenie.

- 1 Stlačte tlačidlo **A**.
- 2 Vyberte aktivitu.
- 3 Potiahnite prstom nahor.
- 4 Vyberte položku **Tréningový kalendár**.
Zobrazia sa naplánované cvičenia zoradené podľa dátumu.
- 5 Vyberte cvičenie.
- 6 Posunutím zobrazíte kroky cvičenia.
- 7 Ak chcete začať cvičenie, stlačte tlačidlo **A**.

Nastavenia a upozornenia zdravia a wellnessu

Podržte tlačidlo **B** a vyberte položky **Nastavenia > Upozornenia > Zdravie a wellness**.

Srdcový tep: pozrite si *Nastavenie upozornenia na nezvyčajný srdcový tep*, strana 52.

Upoz. na pohyb: povoľuje funkciu Upoz. na pohyb (*Používanie upozornenia na pohyb*, strana 43).

Upozornenia na stres: upozorní vás, keď časové úseky stresu vyčerpali vašu Body Battery (*Používanie pohľadu na úroveň námahy*, strana 33).

Upoz. na odp.: upozorní vás po časovom úseku odpočinku a jeho vplyvu na váš Body Battery (*Body Battery*, strana 31).

Denný súhrn: povoľuje funkciu Body Battery denný súhrn, ktorá sa zobrazuje pár hodín pred vašim spánkom. Denný súhrn poskytuje štatistiku, ako váš denný stres a história aktivít ovplyvnila vaše Body Battery (*Zobrazenie pohľadu Body Battery*, strana 32).

Ciele: umožňuje zapnúť a vypnúť upozornenia na cieľ alebo ich zapnúť počas bežného používania, keď nevykonávate aktivitu. Upozornenia na cieľ sa zobrazujú pre váš cieľový počet krokov za deň a tiež cieľový počet minút intenzívneho cvičenia za týždeň. Hodinky vytvárajú aj denný cieľ prejdenej poschodí.

Jet lag: umožňuje zapnúť a vypnúť špecifické oznámenia pásmovej choroby, napríklad, odporúčania, kedy si máte zdriemnuť alebo vyhľadať svetlo (*Používanie Poradcu pre pásmovú chorobu*, strana 37).

Upozornenie na posun hmotnosti: v režime invalidného vozíka umožňuje nastaviť časovač, aby vám pripomenul posunúť hmotnosť na vozíku (*Režim invalidného vozíka*, strana 63).

História

Vaše hodinky uchovávajú až 200 hodín údajov aktivity. Môžete zosynchronizovať svoje údaje, aby ste mohli zobraziť neobmedzený počet aktivít, údaje o sledovaní aktivity a monitorovaní srdcového tepu na svojom konte Garmin Connect (*Používanie aplikácie Garmin Connect, strana 72*) (*Používanie funkcie Garmin Connect na vašom počítači, strana 72*).

Keď je pamäť hodíniek plná, prepíšu sa najstaršie údaje.

Využívanie histórie

1 Stlačte tlačidlo **A**.

2 Vyberte položky **Aplikácie > História**.

POZNÁMKA: možno bude potrebné pridať aplikáciu na domovskú obrazovku (*Úprava zoznamu aktivít a aplikácií, strana 21*).

Hodinky zobrazujú celkový čas aktivity v hodinách.

3 Zvoľte položku **•••** a vyberte možnosť.

- Potiahnutím nahor zobrazíte predchádzajúcu aktivitu.
- Vyberte aktivitu a potiahnutím nahor zobrazíte ďalšie informácie o každej aktivite.

4 Podržte tlačidlo **B** a vyberte možnosť:

- Vyberte možnosť **Zobrazenie grafu** pre nastavenie rozsahu údajov, ktoré sa zobrazujú v histórii grafu.
- Vyberte možnosť **Rekordy** pre zobrazenie svojho osobného rekordu pre jednotlivý šport.
- Vyberte možnosť **Celkové hodnoty** pre zobrazenie svojich týždenných a mesačných celkových hodnôt pre jednotlivý šport.
- Vyberte možnosť **Možnosti** pre vymazanie aktivít alebo obnovenie celkových hodnôt.

Zobrazenie času v každej zóne srdcového tepu

Pred zobrazením údajov zón srdcového tepu musíte dokončiť aktivitu s meraním srdcového tepu a túto aktivitu uložiť.

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

1 Stlačte tlačidlo **A**.

2 Vyberte položky **Aplikácie > História**.

POZNÁMKA: možno bude potrebné pridať aplikáciu na domovskú obrazovku (*Úprava zoznamu aktivít a aplikácií, strana 21*).

3 Vyberte **•••**.

4 Potiahnite prstom nahor a vyberte aktivitu.

5 Potiahnutím prstom nahor zobrazíte zónové informácie srdcového tepu.

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 alebo jazdu. Pre aktivity na invalidnom vozíku, osobné rekordy vrátane záberov, ručného bicyklovania a sériu splnených cieľov.

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

Zobrazenie vašich osobných rekordov

- 1 Stlačte tlačidlo **(A)**.
- 2 Vyberte položky **Aplikácie > História**.
POZNÁMKA: možno bude potrebné pridať aplikáciu na domovskú obrazovku ([Úprava zoznamu aktivít a aplikácií, strana 21](#)).
- 3 Podržte tlačidlo **(B)**.
- 4 Vyberte položku **Rekordy**.
- 5 Vyberte šport.

Vymazanie osobných rekordov

- 1 Stlačte tlačidlo **(A)**.
- 2 Vyberte položky **Aplikácie > História**.
POZNÁMKA: možno bude potrebné pridať aplikáciu na domovskú obrazovku ([Úprava zoznamu aktivít a aplikácií, strana 21](#)).
- 3 Podržte tlačidlo **(B)**.
- 4 Vyberte položku **Rekordy**.
- 5 Vyberte šport.
- 6 Vyberte jednu z možností:
 - Vyberte záznam a vyberte položku **Vymazať záznam**.
 - Vyberte položku **Vymazať všetky záznamy**.
- 7 Vyberte **✓**.

Zobrazenie súhrnov dát

- 1 Stlačte tlačidlo **(A)**.
- 2 Vyberte položky **Aplikácie > História**.
POZNÁMKA: možno bude potrebné pridať aplikáciu na domovskú obrazovku ([Úprava zoznamu aktivít a aplikácií, strana 21](#)).
- 3 Podržte tlačidlo **(B)**.
- 4 Vyberte možnosť **Celkové hodnoty**.
- 5 Vyberte šport.
- 6 Vyberte možnosť **Týždenne** alebo **Mesačne**.

Vymazanie histórie

- 1 Stlačte tlačidlo **(A)**.
- 2 Vyberte položky **Aplikácie > História**.
POZNÁMKA: možno bude potrebné pridať aplikáciu na domovskú obrazovku ([Úprava zoznamu aktivít a aplikácií, strana 21](#)).
- 3 Podržte tlačidlo **(B)**.
- 4 Vyberte **Možnosti**.
- 5 Vyberte jednu z možností:
 - 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.
- 6 Vyberte **✓**.

Funkcie srdcového tepu

Hodinky Venu 3 series sú vybavené monitorom srdcového tepu na zápästí a okrem toho sú tiež kompatibilné s hrudnými monitormi srdcového tepu (predávajú sa samostatne). Údaje o srdcovom tepe z monitora môžete zobraziť v pohľade na srdcový tep. Ak sú k dispozícii údaje o srdcovom tepe z monitora na zápästí aj z monitora na hrudníku, hodinky použijú údaje o srdcovom tepe z monitora na hrudníku.

Srdcový tep z monitora na zápästí

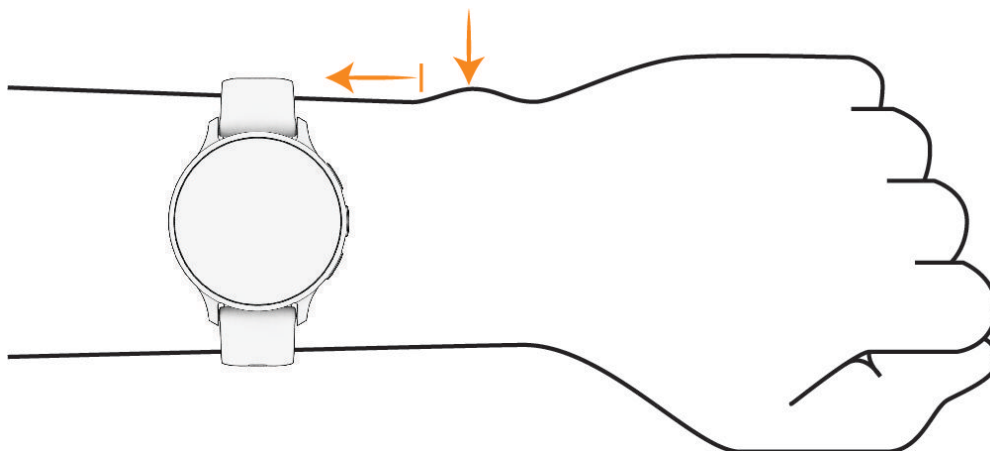
Nosenie hodínok

⚠ UPOZORNENIE

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

- Hodinky noste nad zápästnou kosťou.

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



POZNÁMKA: optický snímač sa nachádza na zadnej strane hodínok.

- Viac informácií o monitorovaní srdcového tepu na zápästí nájdete v časti *Tipy týkajúce sa chybných údajov o srdcovom tepe*, strana 51.
- Viac informácií o snímači pulzového oxymetra nájdete v časti *Tipy v prípade chybných meraní pulzového oxymetra*, strana 56.
- Ďalšie informácie o presnosti nájdete na stránke garmin.com/ataccuracy.
- Ďalšie informácie o tom ako nosiť hodinky a ako sa o hodinky starať nájdete na adrese 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.
- Počas cvičenia používajte silikónový remienok.

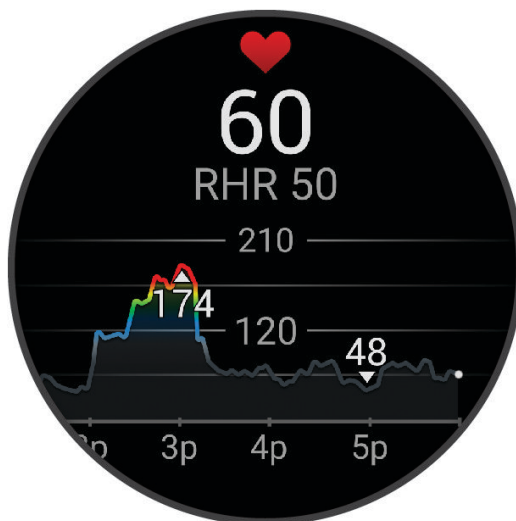
Zobrazenie srdcového tepu

Pohľad srdcového tepu zobrazuje váš aktuálny srdcový tep v úderoch za minútu (bpm). Ďalšie informácie o presnosti výpočtu srdcového tepu nájdete na lokalite garmin.com/ataccuracy.

- 1 Ak chcete zobraziť pohľad srdcového tepu, potiahnite úvodnú obrazovku prstom nahor alebo nadol.

POZNÁMKA: prehľad si musíte pridať do slučky pohľadov (*Prispôbenie slučky pohľadov, strana 31*).

- 2 Výberom pohľadu zobrazíte váš aktuálny srdcový tep v úderoch za minútu (bpm) a graf vášho srdcového tepu za posledné 4 hodiny.



- 3 Ťuknite na graf a potiahnutím doľava alebo doprava sa graf bude posúvať.
- 4 Potiahnutím nahor zobrazíte svoje priemerné hodnoty srdcového tepu v pokoji za posledných 7 dní.

Nastavenia monitora srdcového tepu na zápästí

Podržte **B** a vyberte položky **Nastavenia > Snímače hodínok > 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.

Odoslať srdcový tep: umožňuje spustiť prenos údajov o srdcovom tepe do spárovaného zariadenia (*Prenos údajov o srdcovom tepe do zariadení Garmin, strana 52*).

Prepínanie zdroja: umožňuje hodinkám vybrať ten najlepší zdroj údajov o srdcovom tepe pri nosení hodínok a externého monitoru srdcového tepu. Viac informácií nájdete na webovej stránke garmin.com/dynamicsourceswitching/.

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

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 minimálne desaťminútovej 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.

- 1 Podržte tlačidlo **B**.
- 2 Vyberte položky **Nastavenia > Upozornenia > Zdravie a wellness > Srdcový tep**.
- 3 Vyberte položku **Upoz. na vys. hodnotu** alebo **Upoz. na níz. hod.** pre zapnutie upozornenia.
- 4 Vyberte prahovú hodnotu srdcového tepu.

Keď prekročíte vlastnú hodnotu alebo pod ňu klesnete, zobrazí sa správa a hodinky budú vibrovať.

Prenos údajov o srdcovom tepe do zariadení Garmin

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

TIP: nastavenia aktivity môžete prispôbiť tak, aby automaticky prenášalo vaše údaje o srdcovom tepe, keď začnete aktivitu (*Nastavenia aktivít a aplikácií, strana 22*). Údaje o srdcovom tepe môžete napríklad prenášať do zariadenia Edge pri jazde na bicykli.

- 1 Stlačte **B**.
- 2 Vyberte položky **Nastavenia > Snímače hodínok > Srdcový tep na zápästí > Odoslať srdcový tep**.
- 3 Stlačte **A**.

Hodinky začnú prenášať údaje o vašom srdcovom tepe.

- 4 Spárujte hodinky s kompatibilným zariadením.

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

- 5 Stlačením **A** zastavíte prenášanie údajov o vašom srdcovom tepe.

Vypnutie monitora srdcového tepu na zápästí

Predvolená hodnota nastavenia pre Srdcový tep na zápästí je Automaticky. Hodinky automaticky používajú monitor srdcového tepu na zápästí, ak s hodinkami nespárujete monitor srdcového tepu na hrudníku. Údaje o srdcovom tepe z hrudného pásu sú k dispozícii iba počas aktivity.

POZNÁMKA: vypnutím monitora srdcového tepu na zápästí sa zároveň vypnú aj funkcie odhadovanej hodnoty VO2 Max., štatistik spánku, minút intenzívnej aktivity, funkcia celodennej námahy a snímač pulzového oxymetra na zápästí.

POZNÁMKA: vypnutím monitora srdcového tepu na zápästí sa zároveň vypne funkcia detekcie na zápästí pre platby v systéme Garmin Pay a pred každou platbou tak musíte zadať heslo ([Garmin Pay, strana 40](#)).

- 1 Podržte tlačidlo **(B)**
- 2 Vyberte položky **Nastavenia > Snímače hodín > Srdcový tep na zápästí > Stav > Vypnúť(é)**.
Po vypnutí monitora srdcového tepu na zápästí môžu niektoré svetlá na snímači blikať.

Informácie o zónach srdcového tepu

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

Nastavenie zón srdcového tepu

Na určenie vašich predvolených zón srdcového tepu 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 a bicyklovanie. 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 **(B)**.
- 2 Vyberte položky **Nastavenia > Profil používateľa > Srdcový tep**.
- 3 Vyberte položku **Maximálny srdcový tep** a zadajte váš maximálny srdcový tep.
- 4 Vyberte **✓**.
- 5 Vyberte položku **Pokojevý srdcový tep**.
- 6 Vyberte jednu z možností:
 - Vyberte položku **Použiť priemer**, ak chcete použiť z hodín hodnotu srdcového tepu v pokoji.
 - Vyberte položku **Nastaviť vlastný**, ak chcete nastaviť vlastnú hodnotu srdcového tepu v pokoji.
- 7 Vyberte zóny a zadajte hodnoty pre jednotlivé zóny.
- 8 Vyberte športový profil a pridajte samostatné zóny srdcového tepu (voliteľné).
- 9 Ak chcete pridať zóny športového srdcového tepu (voliteľné), zopakujte tieto kroky.

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 54](#)).

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

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	Anaeróbny tréning a odolnosť svalstva, zvyšovanie sily

Informácie o odhadovaných hodnotách VO2 max.

Hodnota VO2 max. označuje maximálny objem kyslíka (v mililitroch), ktorý dokážete spotrebovať za minútu na kilogram telesnej váhy pri maximálnom výkone. Jednoducho povedané, hodnota VO2 max. je ukazovateľom športovej výkonnosti a so zlepšujúcou sa úrovňou kondície by sa mala zvyšovať. Aby bolo možné zobrazit vašu odhadovanú hodnotu VO2 max., zariadenie Venu 3 series vyžaduje monitor srdcového tepu na zápästí alebo kompatibilný hrudný monitor srdcového tepu.

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

POZNÁMKA: VO2 max. nie je k dispozícii, keď sú hodinky v režime invalidného vozíka.



 Fialová	Nadpriemerné
 Modrá	Vynikajúce
 Zelená	Dobré
 Oranžová	Priemerné
 Červená	Slabé

Údaje VO2 max. poskytuje Firstbeat Analytics™. Analýza hodnôt VO2 max. sa poskytuje so súhlasom organizácie The Cooper Institute®. Ďalšie informácie nájdete v prílohe ([Štandardná klasifikácia na základe hodnoty VO2 Max., strana 92](#)) a na webovej lokalite www.CooperInstitute.org.

Získanie odhadovanej hodnoty VO2 Max.

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 60](#)).

Pre čo najpresnejší odhad dokončíte nastavenie profilu používateľa ([Nastavenie vášho profilu používateľa, strana 63](#)) a nastavíte váš maximálny srdcový tep ([Nastavenie zón srdcového tepu, strana 53](#)). Odhad sa spočiatku môže zdať nepresný. Hodinky vyžadujú niekoľko behov, aby zistili viac informácií o vašej bežeckej výkonnosti.

- 1 Podržte tlačidlo .
- 2 Vyberte položky **Nastavenia > Profil používateľa > VO2 Max.**
Ak ste už zaznamenali rýchlu chôdzu alebo beh vonku, môže sa zobrazíť vaša odhadovaná hodnota VO2 Max. Hodinky zobrazia dátum poslednej aktualizácie vašej odhadovanej hodnoty VO2 Max. Hodinky aktualizujú odhadovanú hodnotu VO2 Max. vždy po dokončení aspoň 15-minútovej chôdze alebo behu vonku. Ak chcete aktualizovať odhad, môžete test VO2 Max. spustiť manuálne.
- 3 Na spustenie testu VO2 max. ťuknite na obrazovku.
- 4 Postupujte podľa pokynov na obrazovke a získate svoju odhadovanú hodnotu VO2 Max.
- 5 Kráčajte alebo behajte pri strednej alebo vysokej intenzite a dosahujte aspoň 70 % maximálneho srdcového tepu.

Po dokončení testu sa zobrazí správa s odhadom vašej hodnoty VO2 Max.

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, dokončíte nastavenie profilu používateľa ([Nastavenie vášho profilu používateľa, strana 63](#)).

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

Pulzový oxymeter

Hodinky Venu 3 series 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 prispôsobuje nadmorskej výške. Hodinky merajú hladinu kyslíka v krvi tak, že do kože vysielajú svetlo a merajú, koľko svetla sa absorbuje. Nazýva sa to SpO₂.

Údaje z pulzového oxymetra sa na hodinkách objavajú v percentách SpO₂. Na vašom konte Garmin Connect si môžete pozrieť ďalšie podrobnosti o vašich údajoch z pulzového oxymetra vrátane trendov počas viacerých dní. (*Zmena režimu sledovania pulzového oxymetra, strana 56*). Bližšie informácie o presnosti pulzového oxymetra nájdete na stránke garmin.com/ataccuracy.

Ako získať údaje z pulzového oxymetra

Meranie pulzového oxymetra môžete spustiť manuálne zobrazením pohľadu pulzového oxymetra. Presnosť údajov z pulzového oxymetra sa môže líšiť v závislosti od vášho prietoku krvi, umiestnenia hodínok na zápästí a od toho, či sa práve pohybujete.

POZNÁMKA: prehľad pulzového oxymetra si musíte pridať do slučky pohľadov (*Prispôbenie slučky pohľadov, strana 31*).

- 1 Keď sedíte alebo nevykonávate žiadnu aktivitu, potiahnutím prstom nahor alebo nadol zobrazíte pohľad pulzového oxymetra.
- 2 Vyberte pohľad a začne sa meranie.
- 3 Kým hodinky merajú nasýtenie vašej krvi kyslíkom, držte ruku s hodinkami na úrovni srdca.
- 4 Nehýbte sa.

Hodinky zobrazia nasýtenie vašej krvi kyslíkom v percentách, graf nameraných hodnôt pulzového oxymetra a hodnoty srdcového tepu za posledných 24 hodín.

Zmena režimu sledovania pulzového oxymetra

- 1 Podržte tlačidlo **(B)**
- 2 Vyberte položky **Nastavenia > Snímače hodínok > Pulzový oxymeter > Režim sledovania**.
- 3 Vyberte jednu z možností:
 - Ak chcete zapnúť merania, keď počas dňa nevykonávate žiadnu činnosť, vyberte položku **Celý deň**.
POZNÁMKA: zapnutím sledovania pulzového oxymetra skráťte výdrž batérie.
 - Ak chcete zapnúť nepretržité merania počas spánku, vyberte položku **Počas spánku**.
POZNÁMKA: nezvyčajné polohy spánku by mohli spôsobiť neobyčajne nízke hodnoty SpO₂ počas spánku.
 - Ak chcete vypnúť automatické merania, vyberte položku **Na požiadanie**.

Tipy v prípade chybných meraní pulzového oxymetra

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

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

Navigácia

Pomocou funkcií navigácie GPS môžete ukladať polohy, nechať sa navádzať do polôh a nájsť cestu domov.

Uloženie aktuálnej polohy

Vaše hodinky musia najskôr určiť umiestnenie satelitov, až potom môžete využívať navigáciu na uloženú polohu.

Poloha je bod, ktorý si zaznamenáte a uložíte v hodinkách. Ak si chcete zapamätať významné miesta alebo sa vrátiť na určité miesto, môžete polohu označiť.

1 Prejdite na miesto, kde chcete označiť polohu.

2 Stlačte tlačidlo **A**.

3 Vyberte položky **Navigovať** > **Uložiť polohu**.

TIP: na rýchle zaznačenie polohy môžete vybrať položku  z ponuky aplikácií ([Úprava zoznamu aktivít a aplikácií, strana 21](#)).

Keď hodinky prijmu signály GPS, zobrazia sa informácie o polohe.

4 Vyberte .

5 Vyberte ikonu.

Odstránenie lokality

1 Stlačte tlačidlo **A**.

2 Vyberte položky **Navigovať** > **Uložené polohy**.

3 Vyberte polohu.

4 Vyberte položku **Vymazať** > .

Navigácia na uloženú polohu

Vaše hodinky musia najskôr určiť umiestnenie satelitov, až potom môžete využívať navigáciu na uloženú polohu.

1 Stlačte tlačidlo **A**.

2 Vyberte položky **Navigovať** > **Uložené polohy**.

3 Vyberte polohu a následne položku **Prejsť na**.

4 Stlačením tlačidla **A** spustíte časovač aktivity.

5 Potiahnutím nahor zobrazíte obrazovku s údajmi kompasu.

POZNÁMKA: strelka kompasu smeruje na uloženú polohu.

6 Pohnite sa dopredu.

TIP: presnejšiu navigáciu získate otočením hornej časti obrazovky na smer pohybu.

Navigácia späť na štart

Vaše zariadenie musí najskôr určiť umiestnenie satelitov, musíte spustiť časovač a začať aktivitu, až potom môžete využívať navigáciu späť na štart.

Počas vykonávania aktivity sa môžete kedykoľvek vrátiť do svojej východiskovej polohy. Ak napríklad bežíte v neznámom meste a nie ste si istí, ako sa dostanete späť do hotela, môžete využiť navigáciu do svojej východiskovej polohy. Táto funkcia nie je dostupná pre všetky aktivity.

1 Podržte tlačidlo **B**.

2 Vyberte položku **Navigácia** > **Späť na Štart**.

Zobrazí sa kompas.

3 Pohnite sa dopredu.

Strelka kompasu smeruje na vašu východiskovú polohu.

TIP: presnejšiu navigáciu získate otočením hodiniek v smere trasy.

Zastavenie navigácie

• Ak chcete zastaviť navigáciu a pokračovať v aktivite, podržte **B**, a vyberte položku **Zastaviť navigáciu**.

• Ak chcete zastaviť navigáciu a uložiť svoju aktivitu, stlačte **A**, a vyberte .

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.

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 **B**
- 2 Vyberte položky **Nastavenia > Snímače hodín > Kompas > Spustiť kalibráciu**.
- 3 Postupujte podľa pokynov na obrazovke.

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

Bezdrôtové snímače

Hodinky môžete spárovať a používať s bezdrôtovými snímačmi ANT+® alebo Bluetooth technológie ([Párovanie bezdrôtových snímačov, strana 60](#)). Po spárovaní zariadení si môžete prispôsobiť voliteľné dátové polia ([Prispôbenie obrazoviek s údajmi, strana 23](#)). Ak bol snímač súčasťou balenia hodín, snímač a hodinky sú už spárované.

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

Typ snímača	Opis
Snímače golfových palíc	Snímače na golfové palice Approach® CT10 môžete použiť na automatické sledovanie golfových záberov vrátane lokalizácie, vzdialenosti a typu palice.
Bicykel eBike	Hodinky môžete používať počas jazd na bicykli eBike na zobrazovanie údajov o bicykli, ako sú napríklad informácie o batérii a dojazde.
Srdcový tep	Môžete použiť externý snímač, ako napríklad monitor srdcového tepu série HRM 200, HRM-Fit™ alebo HRM-Pro™ a zobraziť 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.
Slúchadlá	Pomocou slúchadiel Bluetooth môžete počúvať hudbu, ktorú máte nahratú v svojich hodinách Venu 3 series (Pripojenie slúchadiel Bluetooth, strana 65).
Svetlá	Na zdokonalenie svojho prehľadu o situácii môžete použiť Inteligentné cyklosvetlá Varia.
Počítač	Môžete hrať videohry na počítači a sledovať štatistiky v reálnom čase na svojom zariadení (Používanie aplikácie Garmin GameOn™, strana 8).
Výkon	Na zobrazenie údajov o výkone na hodinách môžete použiť Rally™ alebo cyklistické pedále s meračom výkonu Vector™. Zóny výkonu môžete upraviť tak, aby zodpovedali vašim cieľom a schopnostiam, alebo použite upozornenia rozsahu, ktoré sa aktivujú, keď dosiahnete určenú zónu výkonu (Nastavenie upozornenia, strana 24).
Radar	Na zdokonalenie svojho prehľadu o situácii a odosielanie upozornení na približujúce sa vozidlá môžete použiť zadný radar Varia na bicykel. So zadným svetlom s radarovou kamerou Varia môžete počas jazdy aj fotiť a nahrávať video (Používanie ovládacích prvkov kamery Varia, strana 38).
Inteligentný trenažér	Hodinky môžete používať s interiérovým cyklotrenažérom na simuláciu odporu počas sledovania dráhy, jazdy alebo cvičenia.
Rýchlosť/kadencia	K bicyklu môžete pripojiť snímače rýchlosti alebo kadencie a zobraziť namerané údaje počas jazdy. Ak je to potrebné, môžete manuálne zadať obvod vášho kolesa (Kalibrácia snímača rýchlosti, strana 62). K invalidnému vozíku môžete pripojiť aj snímače rýchlosti alebo kadencie a zobraziť namerané údaje počas aktivity. Keď je snímač pripojený, hodinky vytvoria a uložia aktivitu do vášho účtu Garmin Connect zakaždým, keď spravíte na vozíku záber.
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.

Párovanie bezdrôtových snímačov

Pri prvom pripojení bezdrôtového snímača pomocou technológie ANT+ alebo Bluetooth musíte hodinky spárovať so snímačom. Po spárovaní sa hodinky automaticky pripoja k snímaču, keď spustíte aktivitu a keď je snímač aktívny a v dosahu. Ďalšie informácie o typoch pripojenia nájdete na stránke www.garmin.com/hrm_connection_types.

- 1 Nasadíte si monitor srdcového tepu, nainštalujete snímač alebo stlačíte tlačidlo, aby ste snímač prebudili.

POZNÁMKA: informácie o párovaní nájdete v používateľskej príručke k bezdrôtovému snímaču.

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

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

- 3 Podržte tlačidlo .

- 4 Vyberte položky **Nastavenia > Príslušenstvo > Pridať nové**.

- 5 Vyberte jednu z možností:

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

Po spárovaní snímača s vašimi hodinkami sa zmení stav snímača zo **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 23*).

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 Venu 3 series zobraziť 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 Venu 3 series.

POZNÁMKA: automatická kalibrácia nefunguje pre profily vnútorných aktivít a aktivít trail či ultra beh (*Tipy pre zaznamenávanie tempa a vzdialenosti behu, strana 60*).

Manuálna kalibrácia: môžete vybrať položku **Kalibrovať a uložiť** po ukončení behu na bežiacom páse s pripojeným príslušenstvom na monitorovanie srdcového tepu (*Kalibrácia vzdialenosti na bežiacom páse, strana 7*).

Tipy pre zaznamenávanie tempa a vzdialenosti behu

- Aktualizujte Venu 3 series softvér hodínok (*Aktualizácie produktov, strana 83*).
- 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 7*).
- Ak sa automatická a manuálna kalibrácia nezdajú byť presné, prejdite do nastavení snímača a vyberte položku **Monitor srdcového tepu – tempo a vzdialenosť > Vynulovať údaje kalibrácie**.

POZNÁMKA: môžete skúsiť vypnúť **Automaticky kalibrovať** a potom kalibrovať znova ručne (*Kalibrácia vzdialenosti na bežiacom páse, strana 7*).

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.

Výkon pri behu môžete merať pomocou snímačov na hodinkách. Polia s údajmi o výkone pri behu si môžete prispôbiť, aby ste mohli zobraziť svoj výkon a upraviť tréning ([Dátové polia, strana 89](#)). Môžete nastaviť upozornenia na výkon, aby ste boli upozornení, keď dosiahnete určitú zónu výkonu ([Upozornenia aktivity, strana 24](#)).

Bežecské 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. Svoje zóny si môžete pozrieť v účte Garmin Connect.

Nastavenia výkonu pri behu

Stlačte tlačidlo , vyberte bežecú aktivitu, a potom vyberte  > **Nastavenia** > **Výkon pri behu**.

Stav: zapnutie alebo vypnutie zaznamenávania Garmin údajov výkonu pri behu.

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

Dynamika behu

Dynamika behu je spätná väzba o bežiacom formulári. Hodinky Venu 3 series majú akcelerometer na výpočet piatich bežecských metrick. Svoje údaje môžete zobraziť v aplikácii Garmin Connect.

Metrické	Opis
Kadencia pri behu	Kadencia vyjadruje počet krokov za minútu. Zobrazuje celkový počet krokov (pravá a ľavá noha spolu).
Vertikálna oscilácia	Vertikálna oscilácia predstavuje silu odrazov počas behu. Zobrazuje vertikálny pohyb trupu meraný v centimetroch.
Doba kontaktu so zemou	Doba kontaktu so zemou predstavuje časový úsek v rámci každého kroku, v priebehu ktorého dochádza ku kontaktu so zemou počas behu. Táto hodnota sa meria v milisekundách. POZNÁMKA: čas kontaktu so zemou sa počas chôdze nepočíta.
Dĺžka kroku	Dĺžka kroku je dĺžka medzi dvomi miestami dotyku chodidla so zemou. Meria sa v metroch.
Vertikálny pomer	Vertikálny pomer je pomer vertikálnej oscilácie a dĺžky kroku. Zobrazuje sa ako percentuálny údaj. Nižšia hodnota väčšinou indikuje lepšiu techniku behu.

Farebné zóny a hodnoty dynamiky behu

Spoločnosť Garmin zapojila do svojich výskumov rôznych bežcov s rôznymi úrovňami fyzickej kondície. Hodnoty v červených alebo oranžových zónach sú typické pre neskúsených a pomalších bežcov. Hodnoty v zelených, modrých alebo fialových zónach sú typické pre skúsenejších a rýchlejších bežcov. U skúsenejších bežcov spravidla pozorujeme kratšiu dobu kontaktu so zemou, nižšiu vertikálnu osciláciu, nižší vertikálny pomer a vyššiu kadenciu než u menej skúsených bežcov. Vyšší bežci majú však zvyčajne o trochu pomalšiu kadenciu, dlhšie kroky a o trochu vyššiu vertikálnu osciláciu. Vertikálny pomer predstavuje podiel vertikálnej oscilácie a dĺžky kroku. Nemá súvis s výškou postavy.

Ďalšie teórie a spracovania údajov týkajúce sa dynamiky behu si môžete vyhľadať na podobných webových stránkach a publikáciách.

Farba zóny	Zóna percentuálne	Rozsah kadencie
 Fialová	>95	>183 spm
 Modrá	70 – 95	174 – 183 spm
 Zelená	30 – 69	164 – 173 spm
 Oranžová	5 – 29	153 – 163 spm
 Červená	<5	<153 spm

Používanie voliteľného snímača rýchlosti alebo kadencie na bicykel

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

- Spárujte snímač s hodinkami ([Párovanie bezdrôtových snímačov, strana 60](#)).
- Nastavte veľkosť kolesa ([Kalibrácia snímača rýchlosti, strana 62](#)).
- Zazajazdite si ([Spustenie aktivity, strana 4](#)).

Kalibrácia snímača rýchlosti

Pred kalibráciou snímača rýchlosti je potrebné spárovať vaše hodinky s kompatibilným snímačom rýchlosti ([Párovanie bezdrôtových snímačov, strana 60](#)).

Manuálna kalibrácia je voliteľná a môže zlepšiť presnosť údajov.

- 1 Podržte tlačidlo .
- 2 Vyberte položky **Nastavenia** > **Príslušenstvo** > **Rýchlosť/kadencia** > **Veľkosť kolesa**.
- 3 Vyberte jednu z možností:
 - Ak chcete automaticky vypočítať veľkosť kolesa a kalibrovať snímač rýchlosti, vyberte položku **Automaticky**.
 - Ak chcete snímač rýchlosti kalibrovať manuálne, vyberte položku **Manuálne** a zadajte veľkosť kolesa ([Veľkosť a obvod kolesa, strana 92](#)).

Tréning s meračmi výkonu

- Prejdite na stránku buy.garmin.com, kde nájdete zoznam snímačov kompatibilných s vašim zariadením Venu 3 series (napr. Rally a Vector).
- Ďalšie informácie nájdete v používateľskej príručke k vášmu meraču výkonu.
- Upravte zóny výkonu tak, aby zodpovedali vašim cieľom a schopnostiam.
- Použijete upozornenia rozsahu, ktoré sa aktivujú, keď dosiahnete určenú zónu výkonu ([Nastavenie upozornenia, strana 24](#)).
- Prispôbte si dátové polia okruhu ([Prispôsobenie obrazoviek s údajmi, strana 23](#)).

Prehľad o situácii

VAROVANIE

Zariadenie Varia môže zlepšiť prehľad o situácii. Nedokáže nahradiť pozornosť a zdravý úsudok cyklistu. Pri jazde na bicykli vždy sledujte svoje okolie a snažte sa viesť bicykel bezpečným spôsobom. V opačnom prípade to môže mať za následok vážne alebo smrteľné zranenie.

Zariadenie Venu 3 series môžete používať spolu s inteligentnými cyklo-svetlami Varia a zadným radarom ([Používanie ovládacích prvkov kamery Varia, strana 38](#)). Ďalšie informácie nájdete v Varia používateľskej príručke k vášmu zariadeniu.

tempe

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

Profil používateľa

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

Nastavenie vášho profilu používateľa

Môžete aktualizovať svoje nastavenie pohlavia, roku narodenia, výšky, hmotnosti, veľkosti zápästia a zóny srdcového tepu ([Nastavenie zón srdcového tepu, strana 53](#)). Hodinky využívajú tieto informácie na výpočet presných tréningových údajov.

- 1 Podržte tlačidlo **(B)**
- 2 Vyberte položky **Nastavenia > 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 hodínok.

Režim invalidného vozíka

Režim invalidného vozíka aktualizuje pohľady, aplikácie a dostupné aktivity. Režim invalidného vozíka obsahuje napríklad aktivity na interiérové a exteriérové zaberanie a handcyklovanie, ako sú Tlačenie – Rýchlosť behu a Tlačenie – rýchlosť chôdze namiesto bežeckých a chodeckých aktivít. Keď je režim invalidného vozíka zapnutý, vaše hodinky Venu 3 series sledujú vaše pohyby ako zábery, nie ako kroky. Aj ikony sú aktualizované, aby predstavovali používateľa invalidného vozíka. Kým ste v režime invalidného vozíka, hodinky nebudú aktualizovať vašu odhadovanú hodnotu VO2 max. Rozpoznanie nehody je tiež vypnuté.

Keď režim invalidného vozíka povolíte na hodinkách po prvýkrát, môžete si vybrať frekvenciu cvičenia, aby sa nastavila úroveň aktivity na správny algoritmus. Keď je zapnutý režim invalidného vozíka, môžete spárovať snímač kadencie, aby ste získali vzdialenosť a rýchlosť pri aktivitách, ako je napríklad jazda na bicykli. Pri aktivitách v interiéri sa zobrazí výzva na spárovanie snímača rýchlosti na získanie údajov o rýchlosti, ale snímač rýchlosti na zaznamenávanie aktivity nie je potrebný. Informácie o kompatibilitě konkrétneho snímača Garmin, kúpe alebo o tom, ako zobrazíť príručku používateľa nájdete na stránke buy.garmin.com pre daný snímač.

Režim invalidného vozíka môžete zapnúť alebo vypnúť v nastaveniach svojho profilu používateľa ([Nastavenie vášho profilu používateľa, strana 63](#)).

Ďalšie informácie o fyziológii pri používaní invalidného vozíka nájdete na stránke garmin.com/en-US/garmin-technology/health-science/wheelchair-physiology/.

Hudba

POZNÁMKA: k dispozícii sú tri rôzne možnosti prehrávania hudby na hodinkách Venu 3 series.

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

V prípade hodínok Venu 3 series si môžete prevziať zvukový obsah do svojich hodínok z počítača alebo od externého poskytovateľa, aby ste mohli počúvať hudbu, aj keď váš telefón nie je v jeho blízkosti. Ak chcete počúvať audio obsah uložený vo vašich hodinkách, môžete si pripojiť Bluetooth slúchadlá. Zvukový obsah môžete počúvať aj priamo pomocou reproduktora v hodinkách.

Stiahnutie vlastného zvukového obsahu

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

Z počítača si môžete do hodínok Venu 3 series preniesť vlastné zvukové súbory, ako sú súbory .mp3 a .m4a. Ďalšie informácie nájdete na stránke garmin.com/musicfiles.

- 1 Hodinky pripojte k počítaču pomocou pribaleného kábla USB.
- 2 Na počítači otvorte aplikáciu Garmin Express vyberte svoje hodinky a potom položku **Hudba**.
TIP: na počítačoch Windows® môžete vybrať položku  a prezerať priečinok so zvukovými súbormi. Na počítačoch Apple® aplikácia Garmin Express využíva vašu knižnicu iTunes®.
- 3 V zozname **Moja hudba** alebo **iTunes Library** vyberte kategóriu zvukového súboru, napríklad skladby alebo zoznamy skladieb.
- 4 Označte začiarňacie políčka pri zvukových súboroch a vyberte položku **Odoslať do zariadenia**.
- 5 V prípade potreby vyberte v zozname Venu 3 series kategóriu, následne označte začiarňacie políčka a výberom položky **Odstrániť zo zariadenia** odstráňte zvukové súbory.

Pripojenie k externému poskytovateľovi

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

Niektorí externí poskytovatelia hudby sú už nainštalovaní vo vašich hodinkách.

Ďalšie možnosti vám poskytne aplikácia Connect IQ, ktorú si môžete stiahnuť do svojho telefónu ([Preberanie funkcií Connect IQ, strana 73](#)).

- 1 Stlačte tlačidlo .
- 2 Vyberte položky **Aplikácie > Obchod Connect IQ™**.
- 3 Podľa pokynov na obrazovke nainštalujte poskytovateľa hudby tretej strany.
- 4 V ponuke aplikácií na hodinkách vyberte **Hudba**.
- 5 Vyberte poskytovateľa hudby.

POZNÁMKA: ak si chcete vybrať ďalšieho poskytovateľa, podržte tlačidlo , vyberte položky **Nastavenia > Hudba > Poskytovatelia hudby** a postupujte podľa pokynov na obrazovke.

Preberanie audio obsahu od externého poskytovateľa

Pred prevzatím audio obsahu od poskytovateľa tretej strany sa musíte pripojiť ku sieti Wi-Fi ([Pripájanie k sieti Wi-Fi, strana 70](#)).

- 1 V ponuke aplikácií na hodinkách vyberte **Hudba**.
- 2 Podržte tlačidlo **(B)**.
- 3 Vyberte položku **Poskytovatelia hudby**.
- 4 Vyberte pripojeného poskytovateľa alebo vyberte položku **Pridať hudobné aplikácie** a pridajte poskytovateľa hudby z obchodu Connect IQ.
- 5 Vyberte zoznam skladieb alebo inú položku, ktoré chcete prevziať do hodínok.
- 6 V prípade potreby stlačte položku **(B)**, kým sa nezobrazí výzva na synchronizáciu so službou.

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

Odpojenie od externého poskytovateľa

- 1 V aplikácii Garmin Connect vyberte položku **•••**.
- 2 Zvoľte položku **Zariadenia Garmin** a vyberte vaše hodinky.
- 3 Vyberte položku **Hudba**.
- 4 Vyberte nainštalovaného externého poskytovateľa a postupujte podľa zobrazených pokynov na odpojenie externého poskytovateľa z vašich hodínok.

Pripojenie slúchadiel Bluetooth

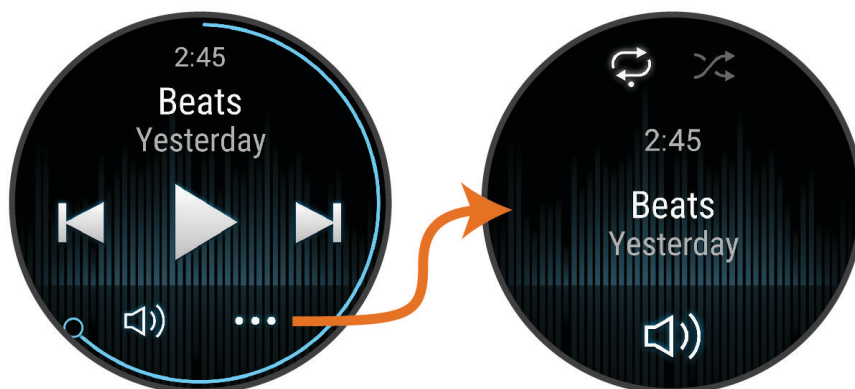
- 1 Slúchadlá sa musia nachádzať vo vzdialenosti do 2 m (6,6 stopy) od hodínok.
- 2 Spustíte režim párovania na slúchadlách.
- 3 Podržte tlačidlo **(B)**.
- 4 Vyberte položku **Nastavenia > Hudba > Slúchadlá > Pridať nové**.
- 5 Vyberte slúchadlá a dokončíte proces párovania.

Počúvanie hudby

- 1 V ponuke aplikácií na hodinkách vyberte **Hudba**.
- 2 Podržte tlačidlo **(B)**.
- 3 Vyberte jednu z možností:
 - Ak hudbu počúvate po prvýkrát, vyberte položky **Nastavenia > Hudba > Poskytovatelia hudby**.
 - Ak hudbu nepočúvate po prvýkrát, vyberte položku **Poskytovatelia hudby**.
- 4 Vyberte jednu z možností:
 - Ak chcete počúvať hudbu prevzatú do hodínok z počítača, vyberte položku **Moja hudba** a vyberte možnosť ([Stiahnutie vlastného zvukového obsahu, strana 64](#)).
 - Ak chcete počúvať hudbu od treťostranového poskytovateľa, vyberte názov poskytovateľa a vyberte zoznam skladieb.
 - Ak chcete prehrávanie hudby ovládať na telefóne, vyberte položku **Telefón**.
- 5 V prípade potreby pripojte Bluetooth slúchadlá ([Pripojenie slúchadiel Bluetooth, strana 65](#)).
- 6 Vyberte položku **▶**.

Ovládacie prvky prehrávania hudby

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



...	Výberom zobrazíte ďalšie ovládacie prvky prehrávania hudby.
	Vyberte, ak chcete upraviť hlasitosť.
	Vyberte, ak chcete prehrať a pozastaviť aktuálny zvukový súbor.
	Vyberte, ak chcete preskočiť na nasledujúci zvukový súbor v zozname skladieb. Podržaním rýchlo pretočíte dopredu aktuálny zvukový súbor.
	Vyberte, ak chcete znova prehrať aktuálny zvukový súbor. Vyberte dvakrát, ak chcete preskočiť na predchádzajúci zvukový súbor v zozname skladieb. Podržaním pretočíte dozadu aktuálny zvukový súbor.
	Vyberte, ak chcete zmeniť režim opakovania.
	Vyberte, ak chcete zmeniť režim náhodného prehrávania.

Pripojenie

Funkcie pripojenia sú pre hodinky dostupné, keď ich spárujete s kompatibilným telefónom ([Párovanie telefónu, strana 67](#)). Ďalšie funkcie sú k dispozícii, keď pripojíte hodinky k sieti Wi-Fi ([Pripájanie k sieti Wi-Fi, strana 70](#)).

Funkcie pripojenia telefónu

Funkcie pripojenia telefónu sú pre hodinky Venu 3 series dostupné, keď ich spárujete pomocou aplikácie Garmin Connect ([Párovanie telefónu, strana 67](#)).

- Funkcie aplikácií z aplikácie Garmin Connect, aplikácie Connect IQ a ďalších ([Aplikácie telefónu a aplikácie počítača, strana 71](#))
- Pohľady ([Pohľady, strana 28](#))
- Funkcie ponuky ovládacích prvkov ([Ovládacie prvky, strana 38](#))
- Bezpečnostné a monitorovacie funkcie ([Bezpečnostné a monitorovacie funkcie, strana 75](#)).
- Interakcie s telefónom, ako sú napr. upozornenia ([Povolenie upozornení Bluetooth, strana 69](#))

Párovanie telefónu

Ak chcete nastaviť hodinky Venu 3 series, musíte ich spárovať priamo cez aplikáciu Garmin Connect a cez nastavenia Bluetooth v telefóne.

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

POZNÁMKA: ak ste už proces párovania preskočili, môžete podržať možnosť  a vybrať položky **Nastavenia > Systém > Pripojenie > Telefón > Spárovať telefón** a manuálne tak spustíte režim párovania.

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

Zobrazenie upozornení

- 1 Potiahnutím prstom nahor alebo nadol na obrázku pozadia zobrazíte náhľad na upozornenia.
- 2 Vyberte náhľad.
- 3 Aby ste si prečítali celé upozornenie, vyberte upozornenie.
- 4 Potiahnutím prstom nahor zobrazíte možnosti upozornenia.
- 5 Vyberte možnosť:
 - Na upozornenie môžete reagovať výberom úkonu **Zrušiť** alebo **Odpovedať**.
Ponúkané úkony závisia od typu upozornenia a operačného systému telefónu. Keď zrušíte upozornenie vo svojom telefóne alebo hodinkách Venu 3 series, už sa viac nebude zobrazovať v náhľade.
 - Na zoznam upozornení sa vrátite potiahnutím prstom doprava.

Odpovedanie vlastnou textovou správou

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

Keď na hodinkách Venu 3 series 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. Môžu sa uplatňovať bežné obmedzenia textových správ a poplatky. Ďalšie informácie vám poskytne váš mobilný operátor.

- 1 Potiahnutím prstom nahor alebo nadol zobrazíte náhľad na upozornenia.
- 2 Vyberte náhľad.
- 3 Vyberte upozornenie na textovú správu.
- 4 Potiahnutím prstom nahor zobrazíte možnosti upozornenia.
- 5 Vyberte možnosť **Odpovedať**.
- 6 Vyberte správu zo zoznamu.

Telefón pošle vybratú správu ako textovú správu.

Volanie z hodínok

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

- 1 Stlačte tlačidlo .
- 2 Vyberte položky **Aplikácie > Telefón**.
- 3 Vyberte jednu z možností:
 - Na vytočenie telefónneho čísla pomocou numerickej klávesnice vyberte položku , vytočte číslo a vyberte položku .
 - Ak chcete zavolať na číslo z vašich kontaktov, vyberte položku , vyberte meno kontaktu a vyberte telefónne číslo (*Pridanie kontaktov, strana 77*).
 - Ak chcete zobraziť nedávno uskutočnené alebo prijaté hovory, potiahnite prstom nahor.

POZNÁMKA: hodinky sa nesynchronizujú so zoznamom nedávnych hovorov z vášho telefónu.

TIP: ak chcete zavesiť ešte pred prijatím hovoru, môžete vybrať položku .

Prijatie prichádzajúceho hovoru

Keď na pripojenom telefóne prijmete hovor, na hodinkách Venu 3 series sa zobrazí meno alebo telefónne číslo volajúceho.

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

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

Prehrávanie zvukových signálov počas aktivity

Na hodinkách Venu 3 series môžete povoliť prehrávanie motivačných oznámení o stave počas behu alebo inej aktivity. Zvukové signály sa prehrávajú na prepojených slúchadlách Bluetooth, ak sú k dispozícii. Počas zvukového signálu hodinky stíšia primárny zvuk v smartfóne a prehrá hlásenie.

POZNÁMKA: táto funkcia nie je dostupná pre všetky aktivity.

- 1 Podržte tlačidlo .
- 2 Vyberte položky **Nastavenia > Zvukové signály**.
- 3 Vyberte jednu z možností:
 - Ak chcete počuť signál pri každom okruhu, vyberte možnosť **Upoz. na kolo**.
 - Ak si chcete signály prispôsobiť pomocou informácií o vašom tempe a rýchlosti, vyberte možnosť **Upozornenie na rýchlosť/tempo**.
 - Ak si chcete signály prispôsobiť pomocou informácií o vašom srdcovom tepe, vyberte možnosť **Upozornenie na srdcový tep**.
 - Ak si chcete signály prispôsobiť pomocou údajov o výkone, vyberte možnosť **Upozornenie na výkon**.
 - Ak chcete signály počuť pri spustení a zastavení časovača aktivity (a tiež pri použití funkcie Auto Pause, vyberte možnosť **Udalosti čas.**
 - Ak chcete počuť prehrávanie upozornení k tréningu ako zvukového signálu, vyberte možnosť **Tréning. upoz.**
 - Ak chcete počuť prehrávanie upozornení s aktivitou ako zvukového signálu, vyberte možnosť **Upoz. aktivita** ([Upozornenia aktivity, strana 24](#)).
 - Ak chcete zmeniť jazyk alebo dialekt hlasových upozornení, vyberte možnosť **Dialekt**.
 - Ak chcete zmeniť hlasový pokyn na mužský alebo ženský hlas, vyberte položku **Hlas**.
 - Ak chcete nastaviť zvukové zariadenie používané pre hlasové upozornenia, vyberte položku **Zvukový výstup**.

Správa upozornení

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

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.

Povolenie upozornení Bluetooth

Skôr ako bude možné povoliť upozornenia, musíte hodinky Venu 3 series spárovať s kompatibilným telefónom ([Párovanie telefónu, strana 67](#)).

- 1 Podržte tlačidlo **(B)**
- 2 Vyberte položky **Nastavenia > Upozornenia > Smart upozornenia**.
- 3 Vyberte jednu z možností:
 - Vyberte možnosť **Všeobecné použitie**, ak chcete nastaviť preferencie upozornení, ktoré sa zobrazujú v režime hodín.
 - Vyberte možnosť **Počas aktivity**, ak chcete nastaviť preferencie upozornení, ktoré sa zobrazujú pri zaznamenávaní aktivity.
 - Vyberte možnosť **Počas spánku**, ak chcete zapnúť alebo vypnúť **Nerušit**.
 - Vyberte možnosť **Ochrana os. údajov**, ak chcete nastaviť preferencie súkromia.

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 40](#)).

- 1 Podržaním **(A)** zobrazíte ponuku ovládacích prvkov.
- 2 Vyberte položku  na vypnutie Bluetooth pripojenia telefónu na hodinkách Venu 3 series.
Postup vypnutia technológie Bluetooth na telefóne nájdete v príručke používateľa k vášmu telefónu.

Používanie hlasového asistenta

Na použitie hlasového asistenta musia byť vaše hodinky pripojené ku kompatibilnému telefónu pomocou technológie Bluetooth ([Párovanie telefónu, strana 67](#)). Informácie o kompatibilných telefónoch nájdete na lokalite garmin.com/voicefunctionality.

Môžete komunikovať s hlasovým asistentom na vašom telefóne pomocou integrovaného reproduktora a mikrofónu vo svojich hodinkách. Tipy na nastavenie hlasového asistenta nájdete na stránke garmin.com/voicefunctionality/tips.

- 1 Na ktorejkoľvek obrazovke podržte **(C)**.
Pri spojení s hlasovým asistentom na vašom telefóne sa zobrazí .
- 2 Povedzte príkazovú frázu, ako napr. *Volaj mamu* alebo *Pošli textovú správu*.
POZNÁMKA: komunikácia z hlasového asistenta je len zvuková.

Zapnutie a vypnutie upozornení na pripojenie alebo odpojenie telefónu

Hodinky Venu 3 series 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 **(B)**
- 2 Vyberte položky **Nastavenia > Systém > Pripojenie > Telefón > Upozornenia na pripojenie**.

Vyhľadanie telefónu

Pomocou tejto funkcie môžete vyhľadať stratený telefón, ktorý je spárovaný pomocou bezdrôtovej technológie Bluetooth a momentálne sa nachádza v dosahu.

- 1 Podržte tlačidlo **(A)**.
- 2 Vyberte položku .
Lišta intenzity signálu sa zobrazí na obrazovke zariadenia Venu 3 series a na telefóne zaznie zvuk upozornenia. Sila intenzity signálu sa zvyšuje, ako sa približujete k telefónu.
- 3 Na zastavenie vyhľadávania stlačte **(B)**.

Lokalizácia telefónu, ktorý sa stratil počas aktivity GPS

Vaše hodinky Venu 3 series automaticky uložia polohu GPS, keď sa technológia Bluetooth na spárovanom telefóne odpojí počas aktivity GPS. Túto funkciu môžete použiť na lokalizáciu telefónu, ktorý sa stratil počas aktivity.

- 1 Spustíte aktivitu GPS.
- 2 Po výzve na spustenie navigácie na poslednej známej polohe vášho zariadenia, vyberte ✓.
- 3 Zelená farba smerového ukazovateľa signalizuje správny smer pohybu.
- 4 Potiahnite prstom nadol a znova pripojte hodinky k telefónu (voliteľné).
V telefóne zaznie zvukové upozornenie.
- 5 Vydajte sa za telefónom.
- 6 Keď sú hodinky v Bluetooth dosahu vášho telefónu, Bluetooth sila signálu sa zobrazí na obrazovke.
Sila signálu technológie sa zvyšuje, ako sa približujete k telefónu.

Vypnutie upozornení Nájsť môj telefón

- 1 Podržte tlačidlo .
- 2 Vyberte položky **Nastavenia > Systém > Pripojenie > Telefón > Upozornenia funkcie Nájsť môj telefón**.

Používanie režimu Nerušiť

Zapnutím režimu Nerušiť vypnete vibrácie a zobrazenie upozornení a oznámení na displeji (*Prispôsobenie nastavení displeja, strana 79*). Tento režim môžete použiť napríklad, keď spíte alebo pozeráte film.

- Ak chcete manuálne zapnúť alebo vypnúť režim Nerušiť, podržte tlačidlo  a vyberte položku .
- Ak chcete, aby sa režim Nerušiť zapínal automaticky v čase vášho spánku, prejdite do nastavení zariadenia v aplikácii Garmin Connect a vyberte položky **Poznámky a upozornenia > Smart upozornenia > Počas spánku**.

Funkcie s pripojením cez Wi-Fi

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

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

Aktualizácie softvéru: môžete si stiahnuť a nainštalovať najnovší softvér.

Cvičenia a tréningové plány: cvičenia a tréningové plány si môžete prehliadať a vybrať vo svojom účte Garmin Connect. Pri najbližšom pripojení hodínok k sieti Wi-Fi sa súbory odošlú do vašich hodínok.

Pripájanie k sieti Wi-Fi

Môžete sa pripojiť k sieti Wi-Fi pomocou hodínok cez aplikáciu Garmin Connect na telefóne alebo cez aplikáciu Garmin Express na počítači (*Používanie funkcie Garmin Connect na vašom počítači, strana 72*).

Ak chcete svoje hodinky synchronizovať s externým poskytovateľom hudby, musíte ho pripojiť k sieti Wi-Fi. Pripojenie hodínok k sieti Wi-Fi tiež prispieva k zvýšeniu rýchlosti prenosu väčších súborov.

- 1 Pohybujte sa v dosahu siete Wi-Fi.
- 2 Ak sa chcete pripojiť z aplikácie Garmin Connect vyberte položky **••• > Zariadenia Garmin** a vyberte svoje hodinky.
- 3 Vyberte položky **Systém > Pripojenie > Wi-Fi > Moje siete > Pridať sieť**.
- 4 Vyberte dostupnú sieť Wi-Fi a zadajte prihlasovacie údaje.

Nastavenia telefónu a technológie Bluetooth

Podržte tlačidlo **B** a vyberte položky **Nastavenia > Systém > Pripojenie > Telefón**.

Stav: zobrazuje aktuálny stav pripojenia Bluetooth a umožňuje zapnutie alebo vypnutie technológie Bluetooth.

Upozornenia na pripojenie: funkcia vás upozorní na pripojenie alebo odpojenie spárovaného telefónu.

Spárovať telefón: pripojí vaše zariadenie ku kompatibilnému telefónu, ktorý je vybavený Bluetooth technológiou.

Synchronizovať: umožňuje vám premiestňovať dáta medzi vašim zariadením a mobilnou Garmin Connect aplikáciou.

Zvuk hovoru: umožňuje vám povoliť alebo zakázať zvuk hovoru na hodinkách.

Aplikácie telefónu a aplikácie počítača

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

Garmin Connect

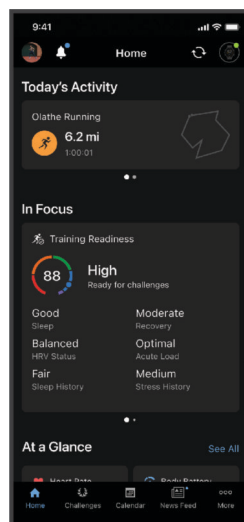
Váš účet Garmin Connect vám umožňuje sledovať vaše výkony a spojiť sa s vašimi priateľmi. Poskytuje vám nástroje na vzájomné sledovanie, analyzovanie, zdieľanie a povzbudzovanie. Môžete zaznamenávať udalosti svojho aktívneho životného štýlu vrátane behu, prechádzok, jazdenia, plávania, golfu a ďalších aktivít.

Môžete si vytvoriť bezplatný účet Garmin Connect, keď spárujete svoje hodinky s telefónom pomocou aplikácie Garmin Connect. Tiež si ho môžete vytvoriť, keď si nastavíte aplikáciu Garmin Express (garmin.com/express).

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

Analyzujte svoje údaje: môžete zobrazit' podrobnejšie údaje o vašom zdravotnom stave a vonkajších aktivitách vrátane času, vzdialenosti, srdcového tepu, spaľených kalórií, kadencie, prehľadného zobrazenia na mape a grafov tempa a rýchlosti. Môžete zobrazit' podrobnejšie informácie o golfových hrách vrátane skóre, štatistických údajov a informácií o ihrisku. Tiež si môžete zobrazit' prispôsobiteľné prehľady.

POZNÁMKA: na zobrazenie niektorých údajov musíte s hodinkami spárovať voliteľný bezdrôtový snímač (*Párovanie bezdrôtových snímačov, strana 60*).



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 67*) môžete pomocou aplikácie Garmin Connect nahrať 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 vaším účtom Garmin Connect.

Aktualizácia softvéru prostredníctvom aplikácie Garmin Connect

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

Synchronizujte hodinky s aplikáciou Garmin Connect (*Používanie aplikácie Garmin Connect, strana 72*).

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

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

Používanie funkcie Garmin Connect na vašom počítači

Aplikácia Garmin Express pripojí vaše hodinky k účtu Garmin Connect pomocou počítača. Pomocou aplikácie Garmin Express môžete nahrať svoje údaje aktivít do účtu Garmin Connect a posilať z webovej stránky Garmin Connect do hodínok údaje, ako napríklad cvičenia alebo tréningové plány. Môžete tiež pridať hudbu do svojich hodínok (*Stiahnutie vlastného zvukového obsahu, strana 64*). Taktiež môžete inštalovať aktualizácie softvéru hodínok a spravovať svoje aplikácie Connect IQ.

- 1 Hodinky pripojte k počítaču pomocou kábla USB.
- 2 Prejdite na stránku 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.

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

Manuálna synchronizácia údajov s aplikáciou Garmin Connect

POZNÁMKA: v ponuke ovládacích prvkov (*Prispôbenie ponuky ovládacích prvkov, strana 40*).

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

Funkcie Connect IQ

Prostredníctvom obchodu Connect IQ na vašich hodinkách alebo telefóne môžete do svojich hodínok pridať Connect IQ aplikácie, pohľady, poskytovateľov hudby, vzhľady hodínok a oveľa viac (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.

Miniaplikácie: poskytuje okamžité informácie vrátane údajov snímača a oznámení.

Hudba: slúži na pridanie poskytovateľov hudby do vašich hodínok.

Preberanie funkcií Connect IQ

Pred prevzatím funkcií z aplikácie Connect IQ musíte hodinky Venu 3 series spárovať s telefónom ([Párovanie telefónu, strana 67](#)).

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

Preberanie funkcií Connect IQ pomocou počítača

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

Aplikácia Garmin Messenger

VAROVANIE

Skôr ako budete môcť používať určité funkcie inReach® aplikácie Garmin Messenger vrátane SOS, sledovania a Počasie inReach™, musíte mať aktívne satelitné predplatné a pripojené zariadenie inReach. Pred použitím v exteriéri aplikáciu vždy vyskúšajte.

S predplatným inReach a pripojeným zariadením inReach môžete aplikáciu Garmin Messenger používať na sledovanie, SOS, Počasie inReach™ a spravovanie plánu služieb. Aplikáciu môžete použiť aj na odosielanie správ ostatným používateľom zariadenia inReach, ako aj priateľom a rodine. Aplikácia funguje cez satelitnú sieť Iridium® a internet (pomocou bezdrôtového pripojenia alebo mobilných dát v telefóne). Na správy odoslané pomocou bezdrôtového pripojenia alebo mobilných dát v telefóne sa nevzťahujú poplatky za prenos dát ani ďalšie poplatky vášho predplatného inReach. 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.

Bez predplatného inReach aplikácia tiež umožňuje používanie správ pre priateľov a rodinu. 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.

Aplikáciu Garmin Messenger môžete prevziať z obchodu s aplikáciami vo vašom telefóne (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, hodinky Venu 3 series musia byť pripojené k aplikácii Garmin Messenger v kompatibilnom telefóne pomocou technológie Bluetooth.

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

- 1 Ak chcete zobraziť náhľad aplikácie **Messenger**, na obrazovke pozadia hodinek potiahnite prstom nahor alebo nadol.

TIP: funkcia Messenger je na hodinkách dostupná ako možnosť náhľadu alebo ponuky aplikácie.

- 2 Ak ju chcete otvoriť, vyberte náhľad.

- 3 Ak funkciu **Messenger** používate prvýkrát, telefónom naskenujte QR kód a podľa pokynov na obrazovke dokončíte proces párovania.

- 4 V hodinkách 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, potiahnite prstom nahor alebo nadol a vyberte konverzáciu.
- Ak chcete odpovedať na správu, vyberte konverzáciu, vyberte položku **Odpovedať** a zvolte buď vopred sformulovanú správu alebo si vytvorte vlastnú.

Aplikácia Garmin Golf

Aplikácia Garmin Golf umožňuje nahráť skóre karty pomocou zariadenia Venu 3 series 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).

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.

Rozpoznanie dopravnej udalosti nie je k dispozícii, keď sú hodinky v režime invalidného vozíka.

OZNÁMENIE

Ak chcete používať bezpečnostné a monitorovacie funkcie, musíte hodinky Venu 3 series pripojiť k aplikácii Garmin Connect pomocou technológie 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.

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

Rozpoznanie dopravnej udalosti: keď hodinky Venu 3 series 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.

Pridávanie kontaktov pre prípad núdze

Bezpečnostné a monitorovacie funkcie používajú telefónne čísla kontaktov pre prípad núdze. Jedno telefónne číslo z vašich núdzových kontaktov alebo telefónne číslo núdzových služieb, ako je napríklad 112, môžete použiť ako svoje núdzové telefónne číslo.

- 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.

Rozpoznanie dopravnej udalosti

⚠ 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.

Rozpoznanie dopravnej udalosti nie je k dispozícii, keď sú hodinky v režime invalidného vozíka.

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 75*). 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).

Zapnutie a vypnutie funkcie rozpoznania nehôd

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

Pred zapnutím rozpoznania udalosti v teréne na hodinkách musíte najskôr v aplikácii Garmin Connect nastaviť svoje núdzové kontakty (*Pridávanie kontaktov pre prípad núdze, strana 75*). Vaše núdzové kontakty musia byť schopné prijímať e-maily alebo textové správy (môžu sa uplatňovať štandardné sadzby pre textové správy).

- 1 Na obrazovke vzhľadu hodín podržte tlačidlo **(B)**.
- 2 Vyberte položky **Nastavenia > Bezpečnosť a sledovanie > Rozpoznanie dopravnej udalosti**.
- 3 Vyberte aktivitu.

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

Keď vaše hodinky Venu 3 series s pripojeným telefónom rozpoznajú nehodu, aplikácia Garmin Connect môže poslať automatickú textovú správu a e-mail s vaším menom a polohou GPS (ak je dostupná) vašim núdzovým kontaktom. Na vašich hodinkách 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. Ak je označené núdzové telefónne číslo, máte tiež možnosť zavolať toto telefónne číslo z vašich hodínok.

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 75*). 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). Ak je označené núdzové telefónne číslo, máte možnosť zavolať toto telefónne číslo z vašich hodínok.

- 1 Podržte tlačidlo **(A)**.
- 2 Keď zacítite tri vibrácie, uvoľnením tlačidla sa aktivuje funkcia pomoci.
Zobrazí sa obrazovka s odpočtom.
- 3 Pred dokončením odpočítavania vyberte v prípade potreby možnosť:
 - Ak chcete odoslať vlastnú správu s požiadavkou, vyberte položku .
 - Ak chcete zavolať na núdzové telefónne číslo, vyberte položku .
 - Na zrušenie správy vyberte položku **X**.

Zapnutie LiveTrack

Pred prvým spustením relácie LiveTrack musíte nastaviť kontakty v aplikácii Garmin Connect (*Pridávanie kontaktov pre prípad núdze, strana 75*).

- 1 Podržte tlačidlo **(B)**.
- 2 Vyberte položky **Nastavenia > Bezpečnosť a sledovanie > LiveTrack**.
- 3 Výberom možnosti **Auto štart > Zapnúť(é)** spustíte reláciu LiveTrack vždy po spustení outdoorovej aktivity.

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.

Jedno telefónne číslo z vašich núdzových kontaktov alebo telefónne číslo núdzových služieb, ako je napríklad 112, môžete použiť ako svoje núdzové telefónne číslo ([Pridávanie kontaktov pre prípad núdze, strana 75](#)).

1 V aplikácii Garmin Connect vyberte položky **••• > Kontakty**.

2 Postupujte podľa pokynov na obrazovke.

Po pridaní kontaktov musíte údaje synchronizovať, aby sa zmeny použili na hodinkách Venu 3 series ([Používanie aplikácie Garmin Connect, strana 72](#)).

Hodiny

Nastavenie budíka

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

- 1 Podržte tlačidlo **(B)**
- 2 Vyberte položky **Hodiny > Alarmy > Pridať alarm**.
- 3 Zadajte čas.
- 4 Vyberte budík.
- 5 Vyberte položku **Opakovať** a zvolte požadovanú možnosť.
- 6 Vyberte položku **Zvuky** a zvolte požadovanú možnosť.
- 7 Vyberte položku **Štítok** a zvolte popis budíka.

Vymazanie budíka

- 1 Podržte tlačidlo **(B)**
- 2 Vyberte položky **Hodiny > Alarmy**.
- 3 Vyberte budík a vyberte položku **Vymazať**.

Používanie stopiek

- 1 Podržte tlačidlo **(B)**
- 2 Vyberte položky **Hodiny > Stopky**.
- 3 Stlačením tlačidla **(A)** spustíte časovač.
- 4 Stlačením tlačidla **(B)** znova spustíte časovač okruhov.
Celkový čas nameraný stopkami beží ďalej.
- 5 Stlačením tlačidla **(A)** zastavíte časovač.
- 6 Vyberte možnosť:
 - Ak chcete časovač resetovať, potiahnite prstom nadol.
 - Ak chcete čas odmeraný stopkami uložiť ako aktivitu, potiahnite prstom nahor a vyberte položku **Uložiť**.
 - Ak chcete skontrolovať časovače okruhu, potiahnite prstom nahor a vyberte položku **Skontrolovať okruhy**.
 - Ak chcete ukončiť používanie stopiek, potiahnite prstom nahor a vyberte položku **Hotovo**.

Spustenie časovača odpočítavania

- 1 Podržte tlačidlo **(B)**
- 2 Vyberte položky **Hodiny > Časovač**.
- 3 Zadajte čas a vyberte **✓**.
- 4 Stlačte tlačidlo **(A)**.

Synchronizácia času s GPS

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

- 1 Podržte tlačidlo **(B)**.
- 2 Vyberte položky **Hodiny > Čas > Synchronizácia času**.
- 3 Počkajte, kým hodinky vyhľadajú satelity (*Vyhľadanie satelitných signálov, strana 87*).

Manuálne nastavenie času

Predvolene sa čas nastaví automaticky po spárovaní hodínok Venu 3 series s telefónom.

- 1 Podržte tlačidlo **(B)**.
- 2 Vyberte položky **Hodiny > Čas > Zdroj času > Manuálne**.
- 3 Vyberte položku **Čas** a zadajte aktuálny čas.

Prispôsobenie hodínok

Nastavenia systému

Podržte tlačidlo **(B)** a vyberte položky **Nastavenia > Systém**.

Zobraziť: umožňuje nastaviť časový limit a jas displeja (*Prispôsobenie nastavení displeja, strana 79*).

Zvuky: slúži na nastavenie hlasitosti a zvukov hodínok, ako sú tóny tlačidiel a systémové tóny (*Nastavenia zvuku, strana 79*).

Vibrácie: slúži na zapnutie alebo vypnutie vibrovania a nastavenie intenzity vibrovania.

Správca batérie: umožňuje sledovanie spotreby batérie a povoľuje Šetrič batérie na predĺženie výdrži batérie (*Nastavenia správcu batérie, strana 79*).

Prípojenie: umožňuje spárovať telefón a spravovať telefón a nastavenia Wi-Fi (*Nastavenia telefónu a technológie Bluetooth, strana 71*).

Formát: umožňuje nastaviť merné jednotky, ktoré sa použijú na zobrazenie údajov (*Zmena merných jednotiek, strana 79*).

Záznam údajov: umožňuje nastaviť, ako zariadenie zaznamenáva údaje aktivít. Možnosť Inteligentné záznamu (predvolená) umožňuje dlhšie zaznamenávanie aktivít. Záznam Každú sekundu vytvára podrobnejšie záznamy aktivít, no môže častejšie vyžadovať nabitie batérie.

Prístupový kód: slúži na nastavenie štvorciferného prístupového kódu na zabezpečenie vašich osobných údajov, keď hodinky nie sú na vašom zápästí (*Nastavenie prístupového kódu hodínok, strana 80*).

Automaticky zamknúť: umožňuje automatické uzamknutie tlačidiel a dotykovej obrazovky, čím sa zabráni neúmyselnému stlačeniu tlačidiel a reakciám hodínok na potiahnutia prstom po dotykovej obrazovke. Ak chcete uzamknúť tlačidlá a dotykovú obrazovku počas časovanej aktivity, vyberte možnosť Počas aktivity. Podržaním akéhokoľvek tlačidla sa dotyková obrazovka odomkne.

Jazyk: slúži na nastavenie zobrazovaného jazyka hodínok.

Obnoviť: umožňuje vynulovať predvolené nastavenia alebo vymazať osobné údaje a vynulovať nastavenia (*Obnovenie všetkých predvolených nastavení, strana 87*).

POZNÁMKA: ak ste si vytvorili peňaženku Garmin Pay, obnovením predvolených nastavení sa zároveň táto peňaženka odstráni zo zariadenia.

Aktualizácia softvéru: umožňuje vyhľadať aktualizácie softvéru.

Info: zobrazenie ID jednotky, verzie softvéru, informácií o predpisoch a licenčnej zmluvy.

Prispôsobenie nastavení displeja

- 1 Podržte tlačidlo **(B)**.
- 2 Vyberte položky **Nastavenia > Systém > Zobrazit**.
- 3 Zapnite funkciu **Veľké písmo** na zväčšenie veľkosti textu na obrazovke.
- 4 Výberom možnosti **Jas** môžete nastaviť úroveň jasú obrazovky.
- 5 Vyberte položku **Všeobecné použitie** alebo **Počas aktivity**.
- 6 Vyberte jednu z možností:
 - Výberom možnosti **Časový limit** môžete nastaviť, po akom dlhom čase sa má obrazovka.
 - Ak chcete nastaviť údaje vzhľadu hodín tak, aby boli neustále viditeľné, a stlmiť jas a pozadie, vyberte položku **Vždy zapnuté**. Táto možnosť ovplyvňuje výdrž batérie a displeja ([Informácie o displeji AMOLED, strana 81](#)).
 - Ak chcete, aby sa podsvietenie zapínalo pri zdvihnutí a otočení ruky, teda keď sa chcete pozrieť na zápästie, vyberte možnosť **Gesto**.
 - Výberom možnosti **Citlivosť** upravíte citlivosť ovládania gestami tak, aby sa displej zapínal častejšie alebo menej často.
 - Výberom položky **Režim Red Shift** prepnete obrazovku na odtiene červenej, aby ste mohli hodinky používať pri zlých svetelných podmienkach a chránili si nočné videnie.
- 7 Vyberte položky **Počas spánku > Obrázok pozadia** a vyberte spánkový vzhľad hodín s nastaveniami minimálneho stlmenia alebo si počas určenej doby spánku ponechajte predvolený vzhľad hodín.

Nastavenia zvuku

Podržte tlačidlo **(B)** a vyberte položky **Nastavenia > Systém > Zvuky**.

Hlasitosť: slúži na nastavenie hlasitosti hlasu a systémových tónov. Môžete tiež vybrať položku **Stíšiť** pre stlmenie všetkých zvukov.

Systémové tóny: slúži na zapnutie alebo vypnutie systémových tónov, prípadne na nastavenie ich aktivácie len počas aktivity.

Vyzváňanie: slúži na zapnutie alebo vypnutie tónov tlačidiel.

Nastavenia správcu batérie

Podržte tlačidlo **(B)** a vyberte položky **Nastavenia > Systém > Správca batérie**.

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

% batérie: zobrazí zostávajúcu výdrž batérie v percentách.

Odh. batérie: zobrazí zostávajúcu výdrž batérie v percentách.

Zmena merných jednotiek

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

- 1 Podržte tlačidlo **(B)**.
- 2 Vyberte položky **Nastavenia > Systém > Formát**.
- 3 Vyberte možnosť.
 - Výberom položky **Jednotky** nastavíte primárne merné jednotky hodínok.
 - Výberom položky **Tempo/rýchlosť** zobrazíte svoje tempo alebo rýchlosť v míľach alebo kilometroch v rámci časovanej aktivity.

Nastavenie prístupového kódu hodín

OZNÁMENIE

Ak trikrát zadáte nesprávny prístupový kód, hodinky sa dočasne zablokujú. Po piatich nesprávnych pokusoch sa hodinky zablokujú, kým neobnovíte prístupový kód v aplikácii Garmin Connect. Ak ste hodinky nespárovali s telefónom, hodinky odstránia vaše údaje a obnovia sa na predvolené výrobné nastavenia.

Môžete nastaviť prístupový kód hodín na zabezpečenie svojich osobných údajov, keď hodinky nie sú na vašom zápästí. Ak používate funkciu Garmin Pay, hodinky používajú rovnaký štvorciferný prístupový kód potrebný na otvorenie vašej peňaženky ([Garmin Pay, strana 40](#)).

- 1 Podržte tlačidlo **(B)**
- 2 Vyberte položky **Nastavenia > Systém > Prístupový kód > Nastavenie prístupového kódu**.
- 3 Zadajte štvorciferný prístupový kód.

Keď si nabudúce odstránite hodinky zo zápästia, pred zobrazením akýchkoľvek údajov budete musieť zadať prístupový kód.

Zmena prístupového kódu hodín

Musíte poznať svoj existujúci prístupový kód hodín, aby ste ho mohli zmeniť. Ak zabudnete prístupový kód alebo vykonáte príliš veľa nesprávnych pokusov o zadanie prístupového kódu, musíte ho obnoviť v aplikácii Garmin Connect.

- 1 Podržte tlačidlo **(B)**
- 2 Vyberte položky **Nastavenia > Systém > Prístupový kód > Zmeniť prístupový kód**.
- 3 Zadajte existujúci štvorciferný prístupový kód.
- 4 Zadajte nový štvorciferný prístupový kód.

Keď si nabudúce odstránite hodinky zo zápästia, pred zobrazením akýchkoľvek údajov budete musieť zadať prístupový kód.

Časové pásma

Po každom zapnutí hodín a vyhľadání satelitov alebo po synchronizácii s telefónom hodinky automaticky zistí časové pásmo a aktuálny čas.

Kalibrácia barometra

Kalibráciu vašich hodín 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 **(B)**
- 2 Vyberte položku **Nastavenia > Snímače hodín > Barometer**.
- 3 Vyberte možnosť:
 - Pre zadanie aktuálnej nadmorskej výšky a tlaku na hladine mora (voliteľné) vyberte možnosť **Manuálne**.
 - Pre vykonanie automatickej kalibrácie z vášho štartovacieho bodu GPS vyberte možnosť **Použiť GPS**.

Nastavenia Garmin Connect

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

- V aplikácii Garmin Connect vyberte položku **••• > Zariadenia Garmin**, a vyberte svoje hodinky.
- V miniaplikácii zariadení aplikácie Garmin Connect vyberte svoje hodinky.

Po prispôbení nastavení svoje údaje zosynchronizujte, aby sa zmeny aplikovali v hodinkách ([Používanie aplikácie Garmin Connect, strana 72](#), [Používanie funkcie Garmin Connect na vašom počítači, strana 72](#)).

Informácie o zariadení

Informácie o displeji AMOLED

Nastavenia hodín sú predvolene optimalizované na výdrž batérie a výkon (*Maximalizácia výdrže batérie, strana 86*).

Perzistencia obrazu (čas dosvitu) alebo „vypálenie pixelov“ je bežným javom zariadení AMOLED. Ak chcete predĺžiť životnosť displeja, nemali by ste dlhodobo zobrazovať statické obrázky pri vysokej úrovni jas. Na účely minimalizovania vypálenia sa displej Venu 3 series po uplynutí zvoleného časového limitu vypne (*Prispôbenie nastavení displeja, strana 79*). Hodinky môžete prebudiť otočením zápästia k telu a ťuknutím na dotykovú obrazovku alebo stlačením tlačidla.

Nabíjanie hodín

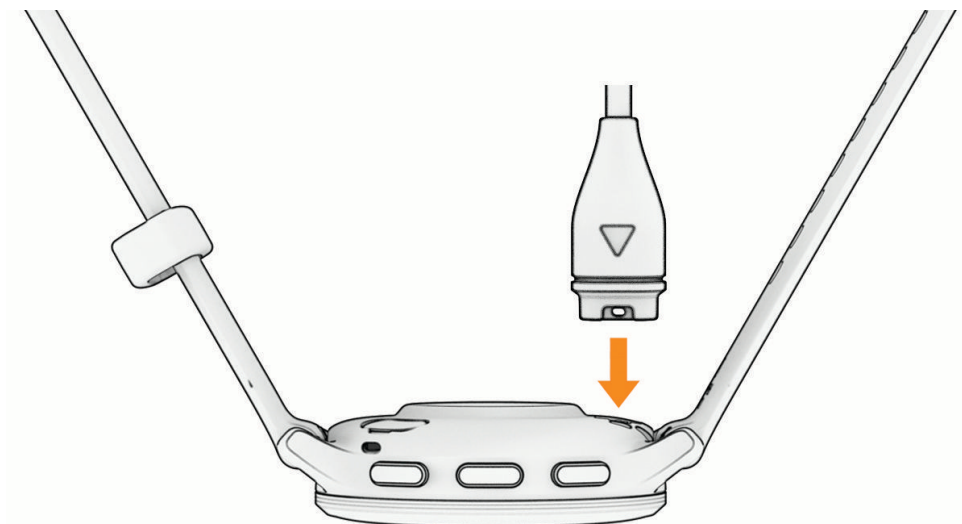
⚠ VAROVANIE

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

OZNÁMENIE

Korózii zabránite tak, že pred nabíjaním a pripojením k počítaču dôkladne vyčistíte a vysušíte kontakty a ich okolie. Prečítajte si pokyny na čistenie (*Starostlivosť o zariadenie, strana 83*).

- 1 Zapojte kábel (so zakončením ▲) do nabíjacieho portu na hodinkách.



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

Výmena remienkov

Hodinky sú kompatibilné so štandardnými a rýchlo upínacími remienkami. Model Venu 3S má 18 mm široké remienky a Venu 3 má 22 mm široké remienky.

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



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

Zobrazenie informácií o zariadení

Môžete zobrazíť ID jednotky, verziu softvéru, informácie o predpisoch a licenčnú zmluvu.

- 1 Podržte tlačidlo **(B)**
- 2 Vyberte položky **Nastavenia > Systém > Info**.

Zobrazenie elektronického štítok s informáciami o predpisoch a ich dodržiavaní

Štítok pre toto zariadenie je poskytovaný elektronicky. Elektronický štítok môže obsahovať informácie o predpisoch, ako napr. identifikačné čísla poskytnuté FCC alebo regionálne označenia zhody, ako aj informácie o príslušnom produkte a licenciách.

Podržte tlačidlo **(B)** na 10 sekúnd.

Starostlivosť o zariadenie

OZNÁMENIE

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

Nestláčajte tlačidlá pod vodou.

Na čistenie zariadenia nepoužívajte ostré predmety.

Nikdy na obsluhu dotykovej obrazovky nepoužívajte tvrdý ani ostrý predmet, pretože môže dôjsť k poškodeniu.

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.

Kožený remienok udržiavajte čistý a suchý. S koženým remienkom neplávajte ani sa nesprchujte. Vystavenie vode alebo potu môže kožený remienok poškodiť, prípadne sa môže zmeniť jeho farba. Ako alternatívu používajte silikónové remienky.

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

Čistenie hodín

⚠ UPOZORNENIE

Niektorí používatelia sa môžu stretnúť s podráždením pokožky po dlhšom používaní hodín, 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.

- 1 Opláchnite vodou alebo použite navlhčenú handričku, ktorá nepúšťa vlákna.
- 2 Nechajte hodinky úplne vyschnúť.

Čistenie kožených remienkov

- 1 Kožené remienky utrite suchou handričkou.
- 2 Na vyčistenie kožených remienkov použite prípravok na čistenie kože.

Aktualizácie produktov

Vaše zariadenie automaticky kontroluje aktualizácie, keď je pripojené k Bluetooth alebo Wi-Fi. Aktualizácie môžete skontrolovať manuálne v nastaveniach systému (*Nastavenia systému, strana 78*). Do svojho počítača si nainštalujte program Garmin Express (www.garmin.com/express). Do svojho telefónu si nainštalujte aplikáciu Garmin Connect.

Získate tak jednoduchý prístup k týmto službám pre zariadenia Garmin:

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

Nastavenie aplikácie Garmin Express

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

Technické údaje

Typ batérie	Nabíjateľná zabudovaná lítium-iónová batéria
Výdrž batérie	Až 14 dní v režime Smartwatch Venu 3 Až 10 dní v režime Smartwatch Venu 3S
Rozsah prevádzkovej teploty	Od -20 ° do 55 °C (od -4 ° do 131 °F)
Rozsah teploty pri nabíjaní	Od 0 ° do 45 °C (od 32 ° do 113 °F)
Frekvencie bezdrôtového rozhrania	2,4 GHz pri max. 17 dBm 13,56 MHz pri max. -40 dBm
EÚ SAR Venu 3	1,12 W/kg telo, 0,36 W/kg končatina
EÚ SAR Venu 3S	1,94 W/kg telo, 0,45 W/kg končatina
Odolnosť voči vode	Plávanie, 5 ATM ¹

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 a pripojené snímače.

Režim	Výdrž batérie zariadenia Venu 3S	Výdrž batérie zariadenia Venu 3
Režim Smartwatch so sledovaním aktivity a monitorom srdcového tepu na zápästí	Až 10 dní	Až 14 dní
Režim Smartwatch so šetričom batérie	Až 20 dní	Až 26 dní
Režim Iba GPS	Až 21 hod.	Až 26 hod.
Režim GPS Všetky systémy	Až 15 hodín	Až 20 hod.
Režim GPS Všetky systémy s prehrávaním hudby	Až 8 hod.	Až 11 hod.
Režim displeja Vždy zapnuté	Až 5 dní	Až 5 dní

Riešenie problémov

Je môj telefón kompatibilný s mojimi hodinkami?

Hodinky Venu 3 series sú kompatibilné s telefónmi pomocou technológie Bluetooth.

Na webovej stránke garmin.com/ble nájdete informácie o kompatibilite Bluetooth.

Na webovej stránke garmin.com/voicefunctionality nájdete informácie o kompatibilite hlasovej funkcie.

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

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 hodín.
- V telefóne otvorte aplikáciu Garmin Connect a aby ste vstúpili do režimu párovania vyberte položku **••• > Zariadenia Garmin > Pridať zariadenie**.
- Na obrazovke vzhľadu hodín podržte **B** a vyberte položku **Nastavenia > Systém > Pripojenie > Telefón > Spárovať telefón**.

Moje slúchadlá sa nepripoja k hodinkám

Ak boli vaše slúchadlá v minulosti pripojené k telefónu pomocou technológie Bluetooth, môžu sa pripájať najskôr k vášmu telefónu a až potom k hodinkám. Môžete vyskúšať tieto tipy.

- Vypnite technológiu Bluetooth vo svojom telefóne.
Viac informácií nájdete v príručke používateľa k svojmu telefónu.
- Počas pripájania slúchadiel k svojim hodinkám udržiavajte vzdialenosť 10 m (33 stôp) od svojho telefónu.
- Spárujte slúchadlá s hodinkami (*Pripojenie slúchadiel Bluetooth, strana 65*).

Hudba sa preruší alebo moje slúchadlá nezostanú pripojené

Pri používaní hodín Venu 3 series pripojených k slúchadlám pomocou technológie Bluetooth je signál najsilnejší vtedy, keď sú zariadenie a anténa slúchadiel v priamom vzájomnom dohľade.

- Pri prechode signálu vašim telom sa môže stať, že dôjde k strate signálu alebo odpojeniu slúchadiel.
- Ak hodinky Venu 3 series nosíte na ľavom zápästí, uistite sa, že anténu slúchadla Bluetooth máte na ľavom uchu.
- Keďže sa slúchadlá v závislosti od modelu líšia, môžete si skúsiť dať hodinky na druhé zápästie.
- Ak používate kovové alebo kožené remienky, ich výmenou za silikónové remienky môžete zlepšiť silu signálu.

Moje hodinky sú v nesprávnom jazyku

Výber jazyka môžete zmeniť v prípade, ak ste na hodinkách neúmyselne vybrali nesprávny jazyk.

- 1 Podržte tlačidlo **B**
- 2 Posuňte sa nadol na poslednú položku v zozname a vyberte ju.
- 3 Posuňte sa nadol na poslednú položku v zozname a vyberte ju.
- 4 Posuňte sa nadol na desiatu položku v zozname a vyberte ju.
- 5 Vyberte jazyk.

Hodinky nezobrazujú správny čas

Hodinky aktualizujú čas a dátum, keď sa zosynchronizujú s telefónom alebo keď sa pripoja k signálu GPS. 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 Podržte tlačidlo **(B)** a vyberte položky **Hodiny > Čas**.
- 2 Skontrolujte, či je nastavená možnosť **Automaticky** v časti **Zdroj času**.
- 3 Vyberte jednu z možností:
 - Ak chcete synchronizovať čas s telefónom, vyberte položku **Synchronizácia času** a počkajte, kým sa hodinky nezačnú automaticky synchronizovať s telefónom.
 - Ak chcete synchronizovať čas pomocou satelitných signálov, vyberte položky **Synchronizácia času > Použiť GPS**, vyjdite von na otvorené priestranstvo s priamym výhľadom na oblohu a počkajte, kým hodinky vyhľadajú satelitné signály.

Srdcový tep udávaný mojimi hodinkami nie je presný

Ďalšie informácie o snímači srdcového tepu nájdete na lokalite garmin.com/heartrate.

Maximalizácia výdrže batérie

Existuje niekoľko spôsobov, ako môžete predĺžiť výdrž batérie.

- Zapnite **Šetrič batérie** (*Nastavenia správcu batérie, strana 79*).
- Pri nastavení časového limitu displeja prestaňte používať možnosť **Vždy zapnuté** a zvolte kratší časový limit displeja (*Prispôsobenie nastavení displeja, strana 79*).
- Znížte časový limit a jas displeja (*Prispôsobenie nastavení displeja, strana 79*).
- Živý obrázok pozadia zmeňte na obrázok pozadia so statickým pozadím (*Zmena vzhľadu hodín, strana 26*).
- Keď nepoužívate funkcie vyžadujúce pripojenie, vypnite technológiu Bluetooth (*Vypnutie Bluetooth pripojenia telefónu, strana 69*).
- Vypnite funkciu sledovania aktivity (*Nastavenia sledovania aktivity, strana 45*).
- Obmedzte typ upozornení telefónu (*Správa upozornení, strana 68*).
- Zastavte prenos údajov o srdcovom tepe do spárovaných zariadení Garmin (*Prenos údajov o srdcovom tepe do zariadení Garmin, strana 52*).
- Vypnite monitorovanie srdcového tepu na zápästí (*Vypnutie monitora srdcového tepu na zápästí, strana 53*).
- Vypnite automatické merania pulzového oxymetra (*Zmena režimu sledovania pulzového oxymetra, strana 56*).

Reštartovanie hodínok

Ak hodinky prestanú reagovať, možno ich budete musieť reštartovať.

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

- 1 Na 15 sekúnd podržte stlačené tlačidlo **(A)**.
Hodinky sa vypnú.
- 2 Hodinky zapnete jednosekundovým podržaním stlačeného tlačidla **(A)**.

Obnovenie všetkých predvolených nastavení

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

Môžete obnoviť predvolené výrobné hodnoty všetkých nastavení hodínok.

- 1 Podržte tlačidlo **B**.
 - 2 Vyberte položky **Nastavenia > Systém > Obnoviť**.
 - 3 Vyberte jednu z možností:
 - Ak chcete obnoviť predvolené výrobné hodnoty všetkých nastavení hodínok 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 hodínok a odstrániť všetky používateľom zadané informácie a históriu aktivity, vyberte položku **Odstrániť údaje a obnoviť nastavenia**.
- POZNÁMKA:** ak ste si vytvorili peňaženku Garmin Pay, táto možnosť odstráni peňaženku z hodínok. Ak máte v hodinkách uloženú hudbu, táto možnosť odstráni aj uloženú hudbu.

Vyhľadanie satelitných signálov

Tieto hodinky môžu na vyhľadanie satelitných signálov vyžadovať priamy výhľad na oblohu.

- 1 Vyjdite na otvorené priestranstvo.
Predná časť hodínok musí smerovať k oblohe.
- 2 Čakajte, kým hodinky nájdu satelity.
Vyhľadanie satelitných signálov môže trvať 30 až 60 sekúnd.

Zlepšenie príjmu satelitného signálu GPS

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

Sledovanie aktivity

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

Môj krokomer sa javí nepresný

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

- Nasadzte 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).

Súčet prejdenej poschodí je podľa všetkého nepresný

Hodinky využívajú vstavaný barometer, ktorým merajú zmeny nadmorskej výšky pri zdolávaní poschodí. Jedno zdolané poschodie zodpovedá 3 m (10 ft) prevýšeniu.

- Nájdite malé dierky barometra na zadnej strane hodínok pri nabíjajúcich kontaktoch a vyčistite plochu okolo nabíjajúcich kontaktov.

Ak sú dierky upchaté, barometer nemusí fungovať správne. Túto plochu môžete vyčistiť aj tak, že hodinky opláchnete vodou.

Po vyčistení nechajte hodinky úplne vyschnúť.

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

Ukončenie režimu ukážky

Režim ukážky zobrazí náhľad funkcií na hodinkách.

1 Stlačte **B** osemkrát.

2 Vyberte .

Ako získať ďalšie informácie

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

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

Príloha

Dátové polia

Niektoré dátové polia vyžadujú na zobrazenie údajov príslušenstvo ANT+.

% **max. SRD. TEPU poh.:** priemerná percentuálna hodnota maximálneho srdcového tepu v rámci aktuálneho pohybu.

%**Max. ST:** percentuálna hodnota maximálneho srdcového tepu.

% **maximálneho srdc. tepu pri posl. pohybe:** priemerná percentuálna hodnota maximálneho srdcového tepu v rámci posledného dokončeného pohybu.

%**maximálny ST posledného kola:** priemerná percentuálna hodnota maximálneho srdcového tepu v rámci posledného dokončeného okruhu.

BATÉRIA EL. BICYKLA: zostávajúca úroveň nabitia batérie eBike.

Body Battery: hry. Množstvo zásob energie, ktoré vám zostali na zvyšok dňa.

Čas aktívneho pohybu: celkový čas aktívneho pohybu v rámci aktuálnej aktivity.

Čas intervalu: čas odmeraný stopkami v rámci aktuálneho intervalu.

Čas okruhu: čas odmeraný stopkami pre aktuálny okruh.

Časovač: čas odmeraný stopkami pre aktuálnu aktivitu.

Časovač: aktuálny čas na časovači aktivity.

Časová zóna: čas uplynutý v každej zóne srdcového tepu alebo výkonnostnej zóne.

Čas plávania: čas plávania pre aktuálnu aktivitu, ktorý nezahŕňa čas odpočinku.

ČAS POHYBU: čas odmeraný stopkami v rámci aktuálneho pohybu.

Čas posledného okruhu: čas odmeraný stopkami pre posledný dokončený okruh.

Čas posledného pohybu: čas odmeraný stopkami pre posledný dokončený pohyb.

Čas poslednej pozície: čas odmeraný stopkami pre poslednú dokončenú pozíciu.

Čas pozície: čas odmeraný stopkami v rámci aktuálnej pozície.

Čas priemerného pohybu: priemerný čas pohybu pre aktuálnu aktivitu.

Celkové klesanie: vzdialenosť celkového klesania nadmorskej výšky počas aktivity alebo od posledného vynulovania.

Celkové stúpanie: vzdialenosť celkového stúpania nadmorskej výšky počas aktivity alebo od posledného vynulovania.

Celkový počet minút: celkový počet minút intenzity.

Dĺžky: počet dĺžok bazéna dokončených počas aktuálnej aktivity.

Dĺžky intervalu: počet dĺžok bazéna dokončených počas aktuálneho intervalu.

DOSAHL. BICYKLA: odhadovaná vzdialenosť, ktorú môžete prejsť, na základe aktuálnych nastavení eBike a zostávajúcej úrovne nabitia batérie.

Frekvencia poslednej dĺžky: celkový počet záberov v rámci poslednej dokončenej dĺžky bazéna.

Hlavná ponuka: hry. Primárna obrazovka údajov o tréningu.

Hodiny: denný čas na základe aktuálnej polohy a nastavení času (formát, časové pásmo, letný čas).

Intenzita záberu: počet záberov za minútu (záb./min.).

Interval intervalu: priemerný počet záberov na dĺžku počas aktuálneho intervalu.

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 okruhu: cyklistika. Priemerná kadencia v rámci posledného dokončeného okruhu.

Kadencia posledného okruhu: beh. Priemerná kadencia v rámci posledného dokončeného okruhu.

Kalórie: celkový počet spálených kalórií.

Kolá: počet skupín cvičenia vykonaných počas aktivity, ako je skákanie cez švihadlo.

Kroky: celkový počet krokov v rámci aktuálnej aktivity.

Kroky okruhu: celkový počet krokov v rámci aktuálneho okruhu.

Kurz: smer vášho pohybu.

Max. teplota za 24 hodín: najvyššia teplota zaznamenaná kompatibilným snímačom teploty za posledných 24 hodín.

Maximálna rýchlosť: maximálna rýchlosť v rámci aktuálnej aktivity.

Min. teplota za 24 hodín: najnižšia teplota zaznamenaná kompatibilným snímačom teploty za posledných 24 hodín.

Nadmorská výška: nadmorská výška vašej aktuálnej polohy nad alebo pod morskou hladinou.

Nastaviť časovač: čas strávený na aktuálnej sérii cvičení počas silového tréningu.

Okruhy: počet okruhov dokončených v rámci aktuálnej aktivity.

Opakovania: počet opakovaní v sérii cvičení počas aktivity v posilňovni.

Opakovania v poslednom kole: počet opakovaní za posledné kolo činnosti.

Počet minút pre intenzívne: počet minút vysokej intenzity.

Počet minút pre mierne: počet minút strednej intenzity.

Počet záberov poslednej dĺžky: priemerný počet záberov za minútu (záb./min) počas poslednej dokončenej dĺžky bazéna.

POHYBY: celkový počet pohybov dokončených v rámci aktuálnej aktivity.

Prejdené poschodia nadol: celkový počet zídených poschodí za daný deň.

Prejdené poschodia nahor: celkový počet vyjdených poschodí za daný deň.

Priem. výkon: priemerný výkon v rámci aktuálnej aktivity.

Priemerná kadencia: cyklistika. Priemerná kadencia v rámci aktuálnej aktivity.

Priemerná kadencia: beh. Priemerná kadencia v rámci aktuálnej aktivity.

Priemerná rýchlosť: priemerná rýchlosť v rámci aktuálnej aktivity.

Priemerná vzdialenosť na záber: priemerná prejdená vzdialenosť na záber počas aktuálnej aktivity.

Priemerné skóre Swolf: priemerné Swolf skóre v rámci aktuálnej aktivity. Swolf skóre je súčet času, za ktorý ste odplávali jednu dĺžku, plus počet záberov na danú dĺžku ([Terminológia plávania, strana 9](#)).

Priemerné tempo: priemerné tempo v rámci aktuálnej aktivity.

Priemerný čas kola: priemerný čas okruhu pre aktuálnu aktivitu.

Priemerný čas pozície: priemerný čas pozície pre aktuálnu aktivitu.

Priemerný počet/dĺžka záberov: priemerný počet záberov na dĺžku počas aktuálnej aktivity.

Priemerný počet záberov: priemerný počet záberov za minútu (záb./min.) počas aktuálnej aktivity.

Priemerný srdcový tep: priemerný srdcový tep v rámci aktuálnej aktivity.

Priemerný srdcový tep % max.: priemerná percentuálna hodnota maximálneho srdcového tepu v rámci aktuálnej aktivity.

PR T/500 M: priemerné tempo veslovania na 500 metrov v rámci aktuálnej aktivity.

Respiračná frekvencia: vaša rýchlosť dýchania v nádychoch za minútu (brpm).

Rýchľ.: aktuálna rýchlosť jazdy.

Rýchlosť okruhu: priemerná rýchlosť v rámci aktuálneho okruhu.

Rýchlosť pohybu: priemerná rýchlosť v rámci aktuálneho pohybu.

Rýchlosť posledného okruhu: priemerná rýchlosť v rámci posledného dokončeného okruhu.

Rýchlosť posledného pohybu: priemerná rýchlosť v rámci posledného dokončeného pohybu.

Schody za minútu: počet poschodí vyjdených za minútu.

Srdcový tep: váš srdcový tep v úderoch za minútu (bpm). Zariadenie musí byť pripojené ku kompatibilnému monitoru srdcového tepu.

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

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

Srdcový tep pri pohybe: priemerný srdcový tep v rámci aktuálneho pohybu.

Srdcový tep pri poslednom pohybe: priemerný srdcový tep v rámci posledného dokončeného pohybu.

ST% max. okruhu: priemerná percentuálna hodnota maximálneho srdcového tepu v rámci aktuálneho okruhu.

Stres: aktuálna úroveň námahy.

Swolf intervalu: priemerné Swolf skóre v rámci aktuálneho intervalu.

Swolf posledného intervalu: priemerné Swolf skóre v rámci posledného dokončeného intervalu.

Swolf poslednej dĺžky: priemerné Swolf skóre v rámci poslednej dokončenej dĺžky bazéna.

Tempo: aktuálne tempo.

Tempo intervalu: priemerné tempo v rámci aktuálneho intervalu.

Tempo na 500 m: aktuálne tempo veslovania na 500 metrov.

TEMPO NA 500 M V OKRUHU: priemerné tempo veslovania na 500 metrov v rámci aktuálneho okruhu.

Tempo na poslednom 500 m okruhu: priemerné tempo veslovania na 500 metrov v rámci posledného okruhu.

Tempo okruhu: priemerné tempo v rámci aktuálneho okruhu.

Tempo pohybu: priemerné tempo v rámci aktuálneho pohybu.

Tempo posledného okruhu: priemerné tempo v rámci posledného dokončeného okruhu.

Tempo posledného pohybu: priemerné tempo v rámci posledného dokončeného pohybu.

Tempo poslednej dĺžky: priemerné tempo v rámci poslednej dokončenej dĺžky bazéna.

Teplota: teplota vzduchu. Teplota vášho tela ovplyvňuje teplotný snímač. Tieto dáta sa zobrazia iba po pripojení zariadenia ku snímaču teple.

Typ záberov poslednej dĺžky: typ záberov použitých počas poslednej dokončenej dĺžky bazéna.

Typ záberu v intervale: aktuálny typ záberov v intervale.

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

Vertikálna rýchlosť: rýchlosť stúpania alebo klesania v priebehu času.

Východ slnka: čas východu slnka na základe vašej GPS polohy.

VÝKON: cyklistika a beh. Aktuálny výkon vo wattoch.

Výkon okruhu: priemerný výkon v rámci aktuálneho okruhu.

Vzdialenosť: prejdená vzdialenosť v rámci aktuálnej trasy alebo aktivity.

Vzdialenosť intervalu: prejdená vzdialenosť v rámci aktuálneho intervalu.

Vzdialenosť kola/záber: pádlové športy. Priemerná prejdená vzdialenosť na záber za aktuálny okruh.

Vzdialenosť na záber: prejdená vzdialenosť na záber.

Vzdialenosť okruhu: prejdená vzdialenosť v rámci aktuálneho okruhu.

Vzdialenosť posledného kola/záber: pádlové športy. Priemerná prejdená vzdialenosť na záber za posledný dokončený okruh.

Vzdialenosť posledného okruhu: prejdená vzdialenosť v rámci posledného dokončeného okruhu.

Vzdialenosť pri pohybe: prejdená vzdialenosť v rámci aktuálneho pohybu.

Vzdialenosť pri poslednom pohybe: prejdená vzdialenosť v rámci posledného dokončeného pohybu.

Zábery: celkový počet záberov v rámci aktuálnej aktivity.

ZÁBERY: počet záberov na invalidnom vozíku dokončených v rámci aktuálnej aktivity.

Zábery v okruhu: počet záberov na invalidnom vozíku v rámci aktuálneho okruhu.

Západ slnka: čas západu slnka na základe vašej GPS polohy.

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).

Zostávajúca energia na hru: hry. Odhadovaný zvyšok výkonu v rámci aktuálnej aktivity.

Štandardná klasifikácia na základe hodnoty VO2 Max.

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

POZNÁMKA: hodnota VO2 max. nie je k dispozícii, keď sú hodinky v režime invalidného vozíka.

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.

Veľkosť a obvod kolesa

Pri použití na bicykli, snímač rýchlosti automaticky zistí veľkosť vášho kolesa. Ak je to potrebné, môžete manuálne zadať obvod vášho kolesa do nastavení snímača rýchlosti.

Veľkosť pneumatiky bicykla 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.
---	--

