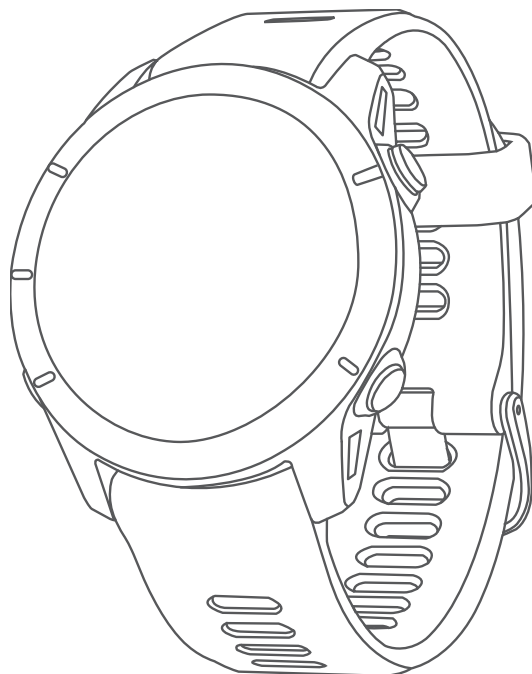


GARMIN®



FORERUNNER® SÉRIA 255

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

Android™ je ochranná známka spoločnosti Google Inc. Apple®, iPhone®, iTunes® a Mac® sú ochranné známky spoločnosti Apple Inc. registrované v USA a v ďalších krajinách. Slovnú známku a logá BLUETOOTH® vlastní spoločnosť Bluetooth SIG, Inc. a každé použitie týchto známk spoločnosťou Garmin podlieha licenci. The Cooper Institute® a ďalšie súvisiace ochranné známky sú vlastníctvom organizácie The Cooper Institute. Technológiu pokročilej analýzy srdcovej frekvencie poskytuje spoločnosť Firstbeat. iOS® je registrovaná ochranná známka spoločnosti Cisco Systems, Inc. používaná na základe licencie spoločnosti Apple Inc. Iridium® je registrovaná ochranná známka spoločnosti Iridium Satellite LLC. Shimano® je registrovaná ochranná známka spoločnosti Shimano, Inc. Wi-Fi® je registrovaná ochranná známka spoločnosti Wi-Fi Alliance Corporation. Windows® a Windows NT® sú registrované ochranné známky spoločnosti Microsoft Corporation v USA a iných krajinách. Zwift™ je ochranná známka spoločnosti Zwift, Inc. Ďalšie ochranné známky a ochranné názvy sú majetkom príslušných vlastníkov.

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

M/N: A04308, AA4308, AB4308, AC4308

Obsah

Úvod..... 1

Nastavenie hodínok.....	1
Prehľad zariadenia.....	1
Stav a ikony stavu GPS.....	2
Používanie hodínok.....	2

Aktivity a aplikácie..... 3

Spustenie aktivity.....	3
Tipy na zaznamenávanie aktivít.....	3
Zastavenie aktivity.....	4
Hodnotenie aktivity.....	4
Outdoor aktivity.....	4
Beh.....	5
Dráhový beh.....	6
Tipy na zaznamenávanie dráhového behu.....	6
Zaznamenávanie bežeckej aktivity	
Ultra Beh.....	6
Nastavenia automatického odpočinku pre ultra beh.....	6
Triatlonový tréning.....	7
Vytvorenie multišportovej aktivity.....	7
eBike tréning.....	7
Zobrazenie vašich zjazdov.....	7
Plávanie.....	8
Plávanie na otvorenej vodnej ploche.....	8
Plávanie v bazéne.....	8
Nastavenie veľkosti bazéna.....	8
Tipy týkajúce sa plaveckých aktivít.....	9
Terminológia plávania.....	9
Typy záberov.....	9
Automatický odpočinok a manuálny odpočinok.....	10
Tréning s funkciou Drill Log (zaznamenávanie cvičenia).....	10
Interiérové aktivity.....	10
Virtuálny beh.....	10
Kalibrácia vzdialenosti na bežiacom páse.....	11
Health Snapshot™.....	11
Zaznamenanie silového tréningu.....	11
Tipy na zaznamenávanie silových tréningov.....	12
Zaznamenanie aktivity HIIT.....	12

Časovače HIIT.....	12
Zaznamenanie aktivity meditácie.....	13
Zaznamenanie aktivity dychových cvičení.....	13
Používanie interiérového trenažéra.....	14
Prispôsobenie aktivít a aplikácií.....	14
Pridanie alebo odstránenie obľúbenej aktivity.....	14
Zmena poradia aktivity v zozname aplikácií.....	14
Vytvorenie vlastnej aktivity.....	15

Vzhľad..... 15

Nastavenia vzhľadu hodínok.....	15
Prispôsobenie vzhľadu hodín.....	15
Pohľady.....	16
Zobrazenie slučky pohľadov.....	19
Prispôsobenie slučky pohľadov.....	19
Vytvorenie priečinkov pohľadov.....	19
Body Battery.....	20
Zobrazenie pohľadu Body Battery.....	20
Tipy pre Vylepšené Body Battery údaje.....	20
Zobrazenie srdcového tepu.....	21
Zobrazenie náhľadu zemepisných bodov.....	21
Aktualizuje sa lokalita počasia.....	21
Ženské zdravie.....	21
Sledovanie menštruačného cyklu.....	21
Sledovanie tehotenstva.....	22
Používanie pohľadu na úroveň námahy.....	22
Používanie Poradcu pre pásmovú chorobu.....	22
Plánovanie výletu v Garmin Connect aplikácií.....	22
Merania výkonu.....	23
Informácie o odhadovaných hodnotách VO2 max.....	24
Zobrazenie vašich odhadovaných časov pretekov.....	26
Stav variability srdcového tepu.....	26
Výkonnostná podmienka.....	27
Prah laktátu.....	27

Synchronizácia aktivít a meraní výkonnosti.....	28
Vypnutie upozornení na výkon.....	28
Tréningový stav.....	28
Úrovne tréningového stavu.....	29
Nárazové zaťaženie.....	30
Čas zotavenia.....	31
Pozastavenie a obnovenie tréningového stavu.....	32
Ovládacie prvky.....	33
Zobrazenie ponuky ovládacích prvkov.....	36
Prispôsobenie ponuky ovládacích prvkov.....	36
Garmin Pay.....	36
Nastavenie peňaženky Garmin Pay.....	36
Platba za nákup pomocou hodín.....	37
Pridanie karty do peňaženky Garmin Pay.....	37
Zmena prístupového kódu Garmin Pay.....	38
Ranné hlásenie.....	38
Prispôsobenie rannej správy.....	38

Tréning.....38

Tréning na preteky.....	38
Kalendár pretekov a primárne preteky.....	39
Zlúčený stav tréningov.....	39
Nastavenia položky Zdravie a zdravý životný štýl.....	40
Automatický cieľ.....	40
Používanie upozornenia na pohyb... ..	40
Zapnutie funkcie Upozornenie na pohyb.....	40
Sledovanie spánku.....	41
Používanie automatického sledovania spánku.....	41
Prispôsobenie režimu spánku.....	41
Používanie režimu Nerušiť.....	41
Minúty intenzívneho cvičenia.....	41
Naberanie minút intenzívneho cvičenia.....	42
Move IQ.....	42
Tréningy.....	42

Trénovanie podľa cvičenia z aplikácie Garmin Connect.....	42
Vytvorenie vlastného cvičenia v aplikácii Garmin Connect.....	42
Odoslanie vlastného cvičenia do hodín.....	43
Začatie cvičenia.....	43
Tréning denného odporúčaného cvičenia.....	43
Zapnutie a vypnutie výziev na denné odporúčané cvičenie.....	43
Tréning plávania v bazéne.....	44
Zaznamenanie testu kritickej rýchlosti plávania.....	44
Úprava výsledku kritickej rýchlosti plávania.....	44
Skóre výkonu cvičenia.....	45
Informácie o kalendári tréningov.....	45
Používanie tréningových plánov Garmin Connect.....	45
Adaptívne tréningové plány.....	45
Intervalové cvičenia.....	46
Prispôsobenie intervalového cvičenia.....	46
Začatie intervalového cvičenia.....	47
Zastavenie intervalového cvičenia... ..	47
Tréning PacePro.....	47
Prevzatie plánu PacePro z aplikácie Garmin Connect.....	47
Tréning PacePro.....	47
Tréning PacePro.....	48
Používanie funkcie Virtual Partner®....	48
Nastavenie tréningového cieľa.....	49
Zrušenie tréningového cieľa.....	49
Pretekánie s predchádzajúcou aktivitou.....	49
Používanie metronómu.....	50
Zapnutie sebahodnotenia.....	50
Režim rozšíreného zobrazenia.....	50

História..... 50

Využívanie histórie.....	51
Multišportová história.....	51
Osobné rekordy.....	51
Zobrazenie vašich osobných rekordov.....	52
Obnova osobného rekordu.....	52
Vymazanie osobných rekordov.....	52

Zobrazenie súhrnov dát.....	52	Nastavenia mapy.....	61
Zobrazenie času v každej zóne		Kompas.....	61
srdcového tepu.....	52	Výškomer a barometer.....	61
Vymazanie histórie.....	52		
Správa údajov.....	53	Snímače a doplnky.....	61
Vymazávanie súborov.....	53	Bezdrôtové snímače.....	62
Funkcie srdcového tepu.....	53	Párovanie bezdrôtových snímačov.....	63
Srdcový tep z monitora na zápästí.....	54	Tempo a vzdialenosť behu na	
Nastavenia monitora srdcového tepu		príslušenstve na monitorovanie	
na zápästí.....	54	srdcového tepu.....	63
Tipy týkajúce sa chybných údajov		Tipy pre zaznamenávanie tempa	
o srdcovom tepe.....	54	a vzdialenosti behu.....	63
Vypnutie monitora srdcového tepu na		Výkon pri behu.....	64
zápästí.....	54	Nastavenia výkonu pri behu.....	64
Srdcový tep počas plávania.....	54	Dynamika behu.....	64
Nastavenie upozornenia na nezvyčajný		Tréning s funkciou dynamiky behu..	65
srdcový tep.....	55	Farebné zóny a hodnoty dynamiky	
Prenos údajov srdcového tepu.....	55	behu.....	66
Pulzový oxymeter.....	56	Údaje o pomere doby kontaktu	
Ako získať údaje z pulzového		so zemou.....	66
oxymetra.....	57	Údaje o vertikálnej oscilácii	
Zapnutie funkcie Sledovanie počas		a vertikálnom pomere.....	67
spánku pomocou pulzového		Tipy pre prípad chýbajúcich údajov	
oxymetra.....	57	dynamiky behu.....	67
Zapnutie celodenného režimu.....	57	Srdcový tep na hrudníku počas	
Tipy v prípade chybných meraní		plávania.....	67
pulzového oxymetra.....	57	Používanie voliteľného snímača rýchlosti	
		alebo kadencie na bicykel.....	68
		Tréning s meračmi výkonu.....	68
		Prehľad o situácii.....	68
Navigácia.....	57	Používanie ovládacích prvkov kamery	
Dráhy.....	58	Varia.....	68
Sledovanie dráhy na vašom		tempe.....	68
zariadení.....	58	Diaľkový ovládač VIRB.....	68
Vytvorenie dráhy v aplikácii Garmin		Ovládanie VIRB akčnej kamery.....	69
Connect.....	58	Ovládanie akčnej kamery VIRB počas	
Odoslanie dráhy do vášho		aktivity.....	69
zariadenia.....	58		
Prezeranie podrobností o dráhe.....	59	Profil používateľa.....	69
Uloženie aktuálnej polohy.....	59	Nastavenie vášho profilu	
Zobrazenie a úprava vašich uložených		používateľa.....	70
polôh.....	59	Nastavenia pohlavia.....	70
Navigovanie do cieľa.....	59	Zobrazenie kondičného veku.....	70
Navigácia k počiatočnému bodu počas		Informácie o zónach srdcového tepu..	70
aktivity.....	60	Kondičné ciele.....	70
Zastavenie navigácie.....	60	Nastavenie zón srdcového tepu.....	71
Mapa.....	60	Nastavenie zón srdcového tepu	
Pridanie mapy do aktivity.....	60	pomocou hodínok.....	71
Posúvanie a priblíženie mapy.....	61		

Výpočty zón srdcového tepu	72
Nastavenie zón výkonu	72
Automatická detekcia meraní výkonu	72

Hudba..... 72

Stiahnutie vlastného zvukového obsahu	73
Pripojenie k externému poskytovateľovi	73
Preberanie audio obsahu od externého poskytovateľa	73
Odpojenie od externého poskytovateľa	73
Pripojenie slúchadiel Bluetooth	74
Počúvanie hudby	74
Ovládacie prvky prehrávania hudby	75
Ovládanie prehrávania hudby na pripojenom telefóne	75
Zmena zvukového režimu	76

Pripojenie..... 76

Funkcie pripojenia telefónu	76
Párovanie telefónu	76
Povolenie upozornení Bluetooth	76
Zobrazenie upozornení	77
Prijetie prichádzajúceho hovoru	77
Odpovedanie na textové správy	77
Správa upozornení	77
Vypnutie Bluetooth pripojenia telefónu	77
Zapnutie a vypnutie upozornení na pripojenie alebo odpojenie telefónu	78
Zapnutie a vypnutie upozornení Nájst' môj telefón	78
Lokalizácia telefónu, ktorý sa stratil počas aktivity GPS	78
Prehrávanie zvukových signálov počas aktivity	78
Funkcie s pripojením cez Wi-Fi	79
Pripájanie k sieti Wi-Fi	79
Aplikácie telefónu a aplikácie počítača	79
Garmin Connect	79
Používanie aplikácie Garmin Connect	80

Používanie funkcie Garmin Connect na vašom počítači	80
Manuálna synchronizácia údajov s aplikáciou Garmin Connect	80
Funkcie Connect IQ	81
Preberanie funkcií Connect IQ	81
Preberanie funkcií Connect IQ pomocou počítača	81
Aplikácia Garmin Messenger	81
Používanie funkcie Messenger	82
Garmin Share	82
Zdieľanie údajov pomocou Garmin Share	83
Prijímanie údajov pomocou Garmin Share	83
Nastavenia funkcie Garmin Share	83

Bezpečnostné a monitorovacie funkcie..... 84

Pridávanie kontaktov pre prípad núdze	84
Pridanie kontaktov	84
Zapnutie a vypnutie funkcie rozpoznania nehôd	85
Žiadosť o pomoc	85
Zdieľanie udalosti naživo	85
Zapnutie zdieľania udalosti naživo ..	86

Hodiny..... 86

Nastavenie budíka	86
Úprava budíka	86
Používanie stopiek	87
Spustenie časovača odpočítavania	87
Odstránenie časovača	88
Synchronizácia času s GPS	88
Manuálne nastavenie času	88
Pridanie alternatívnych časových pásiem	88
Úprava alternatívneho časového pásma	88

Prispôsobenie hodín..... 89

Nastavenia aktivít a aplikácií	89
Prispôsobenie obrazoviek s údajmi	91
Pridanie mapy do aktivity	91
Upozornenia aktivity	92

Nastavenie upozornenia	93
Aktivácia automatického rozpoznania lezenia	93
Nastavenia satelitu	94
Nastavenia snímačov	94
Nastavenia kompasu	94
Manuálna kalibrácia kompasu	94
Nastavenie referenčného severu	95
Nastavenia výškomeru	95
Kalibrácia barometrického výškomera	95
Nastavenia barometra	95
Kalibrácia barometra	96
Nastavenie upozornenia na búrku	96
Nastavenia mapy	96
Nastavenia navigácie	96
Prispôsobenie obrazoviek s navigačnými údajmi	96
Nastavenie indikátora smeru	97
Nastavenie navigačných upozornení	97
Nastavenia správcu napájania	97
Nastavenia systému	98
Nastavenia času	98
Nastavenie časových upozornení	99
Zmena nastavení obrazovky	99
Zmena merných jednotiek	99
Obnovenie a zálohovanie nastavení	99
Obnovenie nastavení a údajov z aplikácie Garmin Connect	100

Informácie o zariadení..... 100

Zobrazenie informácií o zariadení	100
Zobrazenie elektronického štítiku s informáciami o predpisoch a ich dodržiavaní	100
Nabíjanie hodín	101
Tipy na nabíjanie hodín	101
Nosenie hodín	102
Starostlivosť o zariadenie	102
Čistenie hodín	103
Výmena remienkov	103
Technické údaje	104
Informácie o výdrži batérie	104

Riešenie problémov..... 104

Aktualizácie produktov	104
Nastavenie aplikácie Garmin Express	105
Ako získať ďalšie informácie	105
Ako zrušiť stlačenie tlačidla okruhu?	105
Sledovanie aktivity	105
Počet krokov prejdenných za deň sa nezobrazuje	105
Môj krokomer sa javí nepresný	105
Počty krokov na hodinkách a v mojom účte Garmin Connect sa nezhodujú	105
Súčet prejdenných poschodí je podľa všetkého nepresný	106
Minúty intenzívneho cvičenia blikajú	106
Vyhľadanie satelitných signálov	106
Zlepšenie príjmu satelitného signálu GPS	106
Reštartovanie hodín	106
Obnovenie všetkých predvolených nastavení	107
Maximalizácia výdrže batérie	107
Moje zariadenie je v nesprávnom jazyku	107
Ukončenie režimu ukážky	107
Je môj telefón kompatibilný s mojimi hodinkami?	108
Môj telefón sa nepripojí k hodinkám	108
Srdcový tep udávaný mojimi hodinkami nie je presný	108
Hodnota teploty aktivity nie je presná	108
Ako môžem manuálne spárovať snímače?	108
Môžem s hodinkami použiť snímač Bluetooth?	109
Moje slúchadlá sa nepripoja k hodinkám	109
Hudba sa preruší alebo moje slúchadlá nezostanú pripojené	109

Príloha..... 110

Dátové polia	110
Štandardná klasifikácia na základe hodnoty VO2 Max	122
Hodnoty FTP	123

Veľkosť a obvod kolesa	123
------------------------------	-----

Úvod

⚠ VAROVANIE

Pozrite si príručku *Dôležité informácie o bezpečnosti a produkte* v balení s produktom, kde nájdete upozornenia spojené s produktom a iné dôležité informácie.

Pred zahájením alebo zmenou programu cvičenia sa zakaždým poraďte s lekárom.

Nastavenie hodín

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

- Spárujte hodinky Forerunner so svojím telefónom pomocou aplikácie Garmin Connect™ (*Párovanie telefónu, strana 76*).
- Nastavte sieť Wi-Fi® (*Pripájanie k sieti Wi-Fi, strana 79*).
- Nastavte bezpečnostné funkcie (*Bezpečnostné a monitorovacie funkcie, strana 84*).
- Nastavte hudbu (*Hudba, strana 72*).
- Nastavte svoju peňaženku Garmin Pay™ (*Nastavenie peňaženky Garmin Pay, strana 36*).

Prehľad zariadenia



① LIGHT

- stlačením zapnete hodinky.
- Stlačením tlačidla zapnete a vypnete podsvietenie.
- Podržaním zobrazíte ponuku ovládacích prvkov pre rýchly prístup k často používaným funkciám.

② UP

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

③ DOWN

- stlačením tlačidla sa môžete posúvať v náhľadoch, obrazovkách s údajmi, možnostiach a nastaveniach.
- Podržaním otvoríte ovládače hudby (*Hudba, strana 72*).

④ BACK

- stlačením sa vrátite na predchádzajúcu obrazovku.
- Stlačením zaznamenáte okruh, oddych alebo prechod počas aktivity.
- Výberom možnosti ↺ zrušíte okruh pre určité aktivity (*Ako zrušiť stlačenie tlačidla okruhu?, strana 105*).

⑤ START – STOP

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

Stav a ikony stavu GPS

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

GPS	Stav GPS
	Stav batérie
	Stav pripojenia telefónu
	Stav technológie Wi-Fi (Forerunner music watches only)
	Stav funkcie LiveTrack
	Stav monitora srdcového tepu
	Stav funkcie Running Dynamics Pod
	Stav snímačov rýchlosti a kadencie
	Stav svetiel bicykla
	Stav radaru bicykla
	Stav režimu rozšíreného displeja
	Stav inteligentného trenažéra
	Stav merača výkonu
	Stav snímača teploty™
	Stav kamery VIRB®

Používanie hodín

- Podržaním tlačidla **LIGHT** zobrazíte ponuku ovládacích prvkov ([Ovládacie prvky, strana 33](#)).
- Stlačením tlačidla **UP** alebo **DOWN** na obrazovke vzhľadu hodín môžete prechádzať slučkou pohľadov ([Pohľady, strana 16](#)).
- Stlačením tlačidla **START** na obrazovke vzhľadu hodín spustíte aktivitu alebo otvoríte aplikáciu ([Aktivity a aplikácie, strana 3](#)).
- Podržte tlačidlo **UP** a prispôbte si vzhľad hodín ([Prispôbenie vzhľadu hodín, strana 15](#)), upravte nastavenia ([Nastavenia systému, strana 98](#)), spárujte bezdrôtové snímače ([Párovanie bezdrôtových snímačov, strana 63](#)), prípadne vykonajte ďalšie možnosti.

Aktivity a aplikácie

Hodinky môžete používať pri interiérových, exteriérových, atletických a fitness aktivitách. Keď spustíte aktivitu, hodinky zobrazujú a zaznamenávajú údaje snímača. Môžete si vytvoriť vlastné aktivity alebo nové aktivity na základe predvolených aktivít ([Vytvorenie vlastnej aktivity, strana 15](#)). Po dokončení aktivít ich môžete uložiť a zdieľať s komunitou Garmin Connect.

Aktivity a aplikácie Connect IQ™ môžete do svojich hodínok taktiež pridať pomocou aplikácie Connect IQ ([Funkcie Connect IQ, strana 81](#)).

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

Spustenie aktivity

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

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

Hodinky sú pripravené, keď zaznamená váš tep, zachytí signál GPS (ak sa vyžaduje) a pripojí sa k bezdrôtovým snímačom (ak sa vyžaduje).
- 4 Stlačením tlačidla **START** spustíte časovač aktivity.

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

Tipy na zaznamenávanie aktivít

- Pred začiatkom aktivity hodinky nabite ([Nabíjanie hodínok, strana 101](#)).
- Stlačením **BACK** zaznamenáte okruhy, začnete novú sériu alebo pozíciu alebo prejdete na ďalší tréningový krok.

Môžete vybrať možnosť  na vymazanie kola niektorých aktivít ([Ako zrušiť stlačenie tlačidla okruhu?, strana 105](#)).
- Stlačením položky **UP** alebo **DOWN** zobrazíte ďalšie obrazovky s údajmi.
- Počas aktivity podržte **UP**, a vyberte položku **Zmeniť šport** na prechod na iný typ aktivity.

Ak vaša aktivita zahŕňa dva alebo viac športov, zaznamená sa ako multišportová aktivita.

Zastavenie aktivity

1 Stlačte tlačidlo **STOP**.

2 Vyberte jednu z možností:

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

POZNÁMKA: po uložení aktivity môžete zadať údaje sebahodnotenia ([Hodnotenie aktivity, strana 4](#)).

- Ak chcete prerušiť aktivitu a vrátiť sa k nej neskôr, vyberte položku **Obnoviť neskôr**.
- Ak chcete označiť okruh, vyberte položku, vyberte položku **Kolo**.
Ak chcete zrušiť okruh pre určité činnosti, môžete vybrať  ([Ako zrušiť stlačenie tlačidla okruhu?, strana 105](#)).
- Ak sa chcete späť navigovať k počiatočnému bodu aktivity po celej dĺžke cesty, ktorú ste prešli, vyberte položky **Späť na Štart > TracBack**.

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

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

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

- Ak chcete zmerať rozdiel medzi srdcovým tepom na konci aktivity a srdcovým tepom o dve minúty neskôr, vyberte položku **ST zotavenia** a počkajte, kým časovač odpočíta čas ([Srdcový tep zotavovania, strana 32](#)).
- Aktivitu odstránite výberom položky **Odhodiť**.

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

Hodnotenie aktivity

POZNÁMKA: táto funkcia nie je dostupná pre všetky aktivity.

Môžete prispôsobiť nastavenie sebahodnotenia pre určité aktivity ([Zapnutie sebahodnotenia, strana 50](#)).

1 Po dokončení aktivity vyberte položku **Uložiť** ([Zastavenie aktivity, strana 4](#)).

2 Vyberte číslo, ktoré zodpovedá vašej vnímanej námahe.

POZNÁMKA: výberom možnosti  môžete preskočiť sebahodnotenie.

3 Vyberte, ako ste sa cítili počas aktivity.

Hodnotenia si môžete pozrieť v aplikácii Garmin Connect.

Outdoor aktivity

Zariadenie Forerunner sa dodáva s vopred nahratými outdoor aktivitami, ako sú beh a bicyklovanie. Pri outdoor aktivitách sa zapne GPS. Môžete si pridať nové aktivity na základe predvolených aktivít, ako sú chôdza alebo veslovanie. Do vášho zariadenia si tiež môžete pridať vlastné aktivity. ([Vytvorenie vlastnej aktivity, strana 15](#)).

Beh

Prvá kondičná aktivita, ktorú zaznamenáte na svojich hodinkách, môže byť beh, jazda alebo akákoľvek outdoorová aktivita. Pred začatím aktivity môže byť potrebné hodinky nabiť ([Nabíjanie hodínok, strana 101](#)). Hodinky zaznamenávajú údaje o aktivite iba vtedy, keď je spustený časovač aktivít.

- 1 Stlačte tlačidlo **START** a vyberte aktivitu.
- 2 Vyjdite von a počkajte, kým hodinky nájdu satelity.
- 3 Stlačte tlačidlo **START**.
- 4 Chodte si zabehať.



POZNÁMKA: počas aktivity môžete podržaním **DOWN** otvoriť ovládacie prvky hudby ([Ovládacie prvky prehrávania hudby, strana 75](#)).

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



POZNÁMKA: ďalšie možnosti behu nájdete v časti [Zastavenie aktivity, strana 4](#).

Dráhový beh

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

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

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

Tipy na zaznamenávanie dráhového behu

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

Zaznamenávanie bežeckej aktivity Ultra Beh

- 1 Stlačte tlačidlo **START**.
- 2 Vyberte položky **Ultra beh**.
- 3 Stlačením tlačidla **START** spustíte časovač aktivity.
- 4 Začnite bežať.
- 5 Stlačte **BACK** na zaznamenanie okruhu a spustenie časovača oddychu.
TIP: môžete nakonfigurovať, ako nastavenie pre Auto. oddych zaznamenáva medzičasy a kolá ([Nastavenia automatického odpočinku pre ultra beh, strana 6](#)).
- 6 Keď oddych skončí, stlačte **BACK** a pokračujte v behu.
- 7 Stlačte **UP** alebo **DOWN** na zobrazenie ďalších údajových stránok (voliteľné).
- 8 Po ukončení svojej aktivity stlačte tlačidlo **STOP** a vyberte **Uložiť**.

Nastavenia automatického odpočinku pre ultra beh

Môžete prispôbiť možnosti automatického spustenia a zastavenia časovača odpočinku pre aktivitu Ultra beh.

Stav: umožňuje automatické zaznamenávanie rozdelenia odpočinku.

Začiatok odpočinku: automaticky spustí časovač odpočinku, keď prestanete bežať. Môžete použiť možnosť iba manuálne na spustenie časovača odpočinku iba vtedy, keď stlačíte tlačidlo BACK.

Koniec oddychovania: nastaví tempo potrebné na ukončenie odpočinku.

Minimálny čas: nastavuje množstvo času, po ktorom sa začne alebo skončí odpočinok.

Tlačidlo Lap: nastaví tlačidlo BACK tak, aby zaznamenalo okruh a spustilo časovač odpočinku, spustilo iba časovač odpočinku alebo zaznamenalo iba okruh.

Triatlonový tréning

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

- 1 Stlačte tlačidlo **START**.
- 2 Vyberte položku **Triatlon**.
- 3 Stlačením tlačidla **START** spustíte časovač aktivity.
POZNÁMKA: Auto. zmena športu je predvolené nastavenie multišportových aktivít (*Nastavenia aktivít a aplikácií, strana 89*).
- 4 Ak je to potrebné, stlačte tlačidlo **BACK** na začiatku a na konci každého presunu (*Ako zrušiť stlačenie tlačidla okruhu?, strana 105*).
Funkcia prechodu je predvolene zapnutá a čas prechodu sa zaznamená oddelene od času aktivity. Funkciu presunu možno zapnúť a vypnúť pre nastavenia triatlonovej aktivity. Ak sú prechody vypnuté, stlačte **BACK** a zmeníte šport.
- 5 Po ukončení svojej aktivity stlačte tlačidlo **STOP** a vyberte **Uložiť**.

Vytvorenie multišportovej aktivity

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

eBike tréning

Skôr ako budete môcť používať kompatibilný eBike, ako je Shimano® systém eBike, musíte ho spárovať so svojím Forerunner zariadením (*Párovanie bezdrôtových snímačov, strana 63*).

Zobrazenie vašich zjazdov

Vaše hodinky za pomoci funkcie automatického spustenia zaznamenávajú podrobné informácie o každom zjazde na lyžiach či snowboarde. Táto funkcia je pre zjazdové lyžovanie a snowboarding predvolene zapnutá. Keď začnete klesať, automaticky zaznamená nové zjazdy na lyžiach.

- 1 Začnite aktivitu na lyžiach alebo snowboarde.
- 2 Podržte tlačidlo **UP**.
- 3 Vyberte položku **Zobraziť zjazd**.
- 4 Stlačením tlačidiel **UP** a **DOWN** zobrazíte podrobnosti o vašom poslednom zjazde, aktuálnom zjazde a všetkých zjazdoch spoločne.
Na obrazovke zjazdov sa zobrazuje čas, prejdená vzdialenosť, maximálna rýchlosť, priemerná rýchlosť a celkové klesanie.

Plávanie

OZNÁMENIE

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

POZNÁMKA: pri plaveckých aktivitách je na hodinkách povolený monitor srdcového tepu na zápästí. Hodinky sú tiež kompatibilné s monitorom srdcového tepu, ako je HRM-Pro™ séria (*Srdcový tep na hrudníku počas plávania, strana 67*). Ak sú k dispozícii údaje o srdcovom tepe z monitora na zápästí aj z monitora na hrudníku, hodinky používajú údaje o srdcovom tepe z monitora na hrudníku.

Plávanie na otvorenej vodnej ploche

Môžete zaznamenávať údaje o plávaní vrátane vzdialenosti, tempa a počtu záberov. K predvolenej aktivite plávania na otvorenej vodnej ploche môžete pridávať obrazovky s údajmi (*Prispôsobenie obrazoviek s údajmi, strana 91*).

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

Plávanie v bazéne

- 1 Stlačte tlačidlo **START**.
- 2 Vyberte položku **Pl. v bazéne**.
- 3 Vyberte veľkosť bazéna alebo zadajte vlastnú veľkosť.
- 4 Stlačte tlačidlo **START**.
Zariadenie zaznamenáva údaje o plávaní iba vtedy, keď je spustený časovač aktivít.
- 5 Začnite plávať.
Zariadenie automaticky zaznamenáva intervaly a dĺžky plávania. Funkcia **Auto. oddych** je predvolene zapnutá (*Automatický odpočinok a manuálny odpočinok, strana 10*).
- 6 Stlačením položky **UP** alebo **DOWN** zobrazíte ďalšie stránky s údajmi (voliteľné).
- 7 Po ukončení svojej aktivity stlačte tlačidlo **STOP** a vyberte **Uložiť**.

Nastavenie veľkosti bazéna

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

- 1 Na úvodnej obrazovke hodínok vyberte tlačidlo **START > Pl. v bazéne**.
- 2 Stlačte tlačidlo **UP**.
- 3 Vyberte položky **Pool Swim Settings > Veľkosť bazéna**.
- 4 Vyberte veľkosť bazéna alebo zadajte vlastnú veľkosť.
TIP: výberom položky **Dotaz** si môžete vybrať veľkosť bazéna vždy pred začiatkom plaveckej aktivity v bazéne.

Tipy týkajúce sa plaveckých aktivít

- Ak chcete zaznamenať interval počas plávania na otvorenej vodnej ploche, stlačte tlačidlo **BACK**.
- Ak chcete pred začatím plaveckej aktivity v bazéne vybrať veľkosť bazéna alebo zadať vlastnú veľkosť, postupujte podľa pokynov na obrazovke.
Hodinky merajú a zaznamenávajú vzdialenosť podľa dokončených dĺžok bazéna. Aby sa zobrazila presná vzdialenosť, musí byť zadaná správna veľkosť bazéna. Pri najbližšom začatí plaveckej aktivity v bazéne použijú hodinky túto veľkosť bazéna. Veľkosť bazéna môžete zmeniť, keď podržíte tlačidlo **UP**, vyberiete nastavenia aktivity a vyberiete položku **Veľkosť bazéna**.
- Na dosiahnutie presných výsledkov zaplávajete celú dĺžku bazéna a použijete jeden typ záberu pre celú dĺžku. Pri odpočinku stopky pozastavte aktivitu.
- Stlačením tlačidla **BACK** zaznamenajte odpočinok počas plávania v bazéne (*Automatický odpočinok a manuálny odpočinok, strana 10*).
Hodinky automaticky zaznamenávajú intervaly a dĺžky v rámci plávania v bazéne.
- Aby ste hodinkám pomohli počítať vaše dĺžky, silno sa odrazte od steny bazéna a pred prvým záberom splývajte.
- Pri cvičení musíte zastaviť časovač aktivity alebo použiť funkciu záznamu cvičenia (*Tréning s funkciou Drill Log (zaznamenávanie cvičenia), strana 10*).

Terminológia plávania

Dĺžka: preplávaná vzdialenosť celého bazéna

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

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

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

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

Typy záberov

Zisťovanie typu záberov je k dispozícii len pri plávaní v bazéne. Typ záberu sa zistí na konci dĺžky. Typy záberov sa zobrazia vo vašom účte Garmin Connect. Typ záberu si tiež môžete zvoliť ako vlastné údajové pole (*Prispôbenie obrazoviek s údajmi, strana 91*).

Kraul	Voľný štýl
Znak	Znak
Prsia	Prsia
Motýlik	Motýľ
Zmiešané	Viac ako jeden typ záberu v jednom intervale
Cvičenie	Používa sa spolu s funkciou zaznamenávania cvičenia (<i>Tréning s funkciou Drill Log (zaznamenávanie cvičenia), strana 10</i>)

Automatický odpočinok a manuálny odpočinok

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

Funkcia automatického oddychu je k dispozícii len pre plávanie v bazéne. Hodinky automaticky zistia, kedy odpočívate, a zobrazí sa obrazovka odpočinku. Ak odpočívate dlhšie ako 15 sekúnd, hodinky automaticky vytvoria interval oddychu. Keď začnete znova plávať, hodinky automaticky začnú nový interval plávania.

Funkciu automatického režimu oddychu môžete zapnúť v možnostiach aktivity (*Nastavenia aktivít a aplikácií*, strana 89).

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

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

Tréning s funkciou Drill Log (zaznamenávanie cvičenia)

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

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

Interiérové aktivity

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

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

TIP: držanie sa riadidiel bežiaceho pásu znižuje presnosť.

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

Virtuálny beh

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

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

Kalibrácia vzdialenosti na bežiacom páse

Ak chcete zaznamenávať presnejšie údaje o vzdialenostiach pre beh na bežiacom páse, vzdialenosť na bežiacom páse môžete kalibrovať po prebehnutí aspoň 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 3](#)).
- 2 Bežte na bežiacom páse, až pokým hodinky nezaznamenajú najmenej 2,4 km (1,5 mi.).
- 3 Po dokončení aktivity stlačte tlačidlo **STOP**, čím zastavíte časovač aktivity.
- 4 Vyberte jednu z možností:
 - Ak vzdialenosť bežiaceho pásu kalibrujete prvýkrát, vyberte položku **Uložiť**. Zariadenie vyžiada dokončenie kalibrácie bežiaceho pásu.
 - Na manuálnu kalibráciu vzdialenosti bežiaceho pásu po prvej kalibrácii vyberte položku **Kalibrovať a uložiť** > ✓.
- 5 Skontrolujte prejdenu vzdialenosť na displeji bežiaceho pásu a zadajte vzdialenosť do hodínok.

Health Snapshot™

Funkcia Health Snapshot zaznamenáva viacero kľúčových metrík zdravotného stavu počas dvoch minút v pokoji. Získate tak stručný prehľad svojho celkového kardiovaskulárneho stavu. Hodinky zaznamenávajú metriky, ako priemerný srdcový tep, úroveň námahy a rýchlosť dýchania. Funkciu Health Snapshot môžete pridať do zoznamu obľúbených aktivít alebo aplikácií ([Pridanie alebo odstránenie obľúbenej aktivity, strana 14](#)).

Zaznamenanie silového tréningu

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

- 1 Stlačte tlačidlo **START**.
- 2 Vyberte položku **Sila**.

Pri prvom zaznamenávaní aktivity silového tréningu musíte vybrať, na ktorom zápästí sa hodinky nachádzajú.
- 3 Vyberte cvičenie.

POZNÁMKA: ak v hodinkách nemáte stiahnuté žiadne silové cvičenia, môžete zvoliť možnosť **Voľne** > **START** a prejsť na krok 6.
- 4 Ak chcete zobrazíť kroky cvičenia (voliteľné), stlačte možnosť **DOWN**.

TIP: počas sledovania krokov cvičenia môžete stlačením tlačidla **START** zobrazíť animáciu zvoleného cvičenia, ak je k dispozícii.
- 5 Stlačením tlačidla **START** > **Cvičiť** > **START** > **Začať tréning** spustíte časovač sérií.
- 6 Spustíte prvú sériu.

Zariadenie spočíta opakovania. Počet opakovaní sa zobrazí, keď ich vykonáte aspoň štyri.

TIP: zariadenie dokáže počítat iba opakovania jedného pohybu v každej sérii. Ak chcete pohyby zmeniť, dokončíte sériu a začnete novú.
- 7 Stlačte tlačidlo **BACK** na dokončenie série.

Hodinky zobrazia celkový počet opakovaní v sérii. Po niekoľkých sekundách sa zobrazí časovač oddychu.
- 8 V prípade potreby upravte počet opakovaní.

TIP: môžete tiež pridať váhu použitú pre danú sériu.
- 9 Keď oddych skončí, stlačte tlačidlo **BACK** a začnite novú sériu.
- 10 Opakujte pre každú sériu silového tréningu, až kým nedokončíte aktivitu.
- 11 Po poslednej sérii stlačte **STOP** na zastavenie časovača sérií.
- 12 Zvoľte možnosť **Zastaviť cvičenie** > **Uložiť**.

Tipy na zaznamenávanie silových tréningov

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

Zaznamenanie aktivity HIIT

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

- 1 Stlačte tlačidlo **START**.
- 2 Vyberte **HIIT**.
- 3 Vyberte jednu z možností:
 - Výberom možnosti **Voľne** zaznamenáte otvorenú, neštruktúrovanú aktivitu HIIT.
 - Vyberte položku **Časovače HIIT** ([Časovače HIIT, strana 12](#)).
 - Výberom položky **Cvičenia** budete sledovať uložené cvičenie.
- 4 V prípade potreby postupujte podľa pokynov na obrazovke.
- 5 Výberom položky **START** spustíte prvé kolo.
Zariadenie zobrazí časovač odpočítavania a váš aktuálny srdcový tep.
- 6 V prípade potreby vyberte položku **BACK** a manuálne sa presuňte na ďalšie kolo alebo oddych.
- 7 Po ukončení svojej aktivity stlačte tlačidlo **STOP** a vyberte **Uložiť**.

Časovače HIIT

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

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

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

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

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

Zaznamenanie aktivity meditácie

POZNÁMKA: táto aktivita je k dispozícii iba pre Forerunner music hodinky.

Môžete použiť riadenú reláciu alebo si vytvoriť vlastnú meditačnú aktivitu.

- 1 Stlačte tlačidlo **START**.
- 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 **BACK**, alebo postupujte podľa pokynov na obrazovke.
- 5 Pripojte svoje slúchadlá, aby ste mohli počúvať meditačný audio sprievod (*[Pripojenie slúchadiel Bluetooth, strana 74](#)*).

POZNÁMKA: upozornenia sú počas meditačnej aktivity vypnuté.

- 6 Stlačením tlačidla **START** spustíte časovač aktivity.
Hodinky zobrazujú odpočítavací časovač alebo cieľ.
- 7 Po ukončení svojej aktivity stlačte tlačidlo **STOP** a vyberte **Uložiť**.

Zaznamenanie aktivity dychových cvičení

- 1 Stlačte tlačidlo **START**.
- 2 Vyberte možnosť **Dýchanie**.
- 3 Vyberte jednu z možností:
 - Vyberte položku **Koherencia** na dosiahnutie stavu pokojnej bdlosti.
 - Vyberte položku **Oddych a sústredenie** na uvoľnenie tela a sústredenie mysle.
 - Vyberte položku **Oddych a sústredenie (krátke)** na uvoľnenie tela a sústredenie mysle v kratšom časovom rámci.
 - Vyberte položku **Pokoj** na zníženie úrovne stresu a prípravy na spánok.
- 4 V prípade potreby vyberte položku **Cvičiť**.
- 5 Stlačením tlačidla **START** spustíte aktivitu.
- 6 Postupujte podľa pokynov na obrazovke a hodinky vás prevedú dýchacími cvičeniami.
- 7 Stlačte tlačidlo **UP** na preskočenie na ďalší krok vo fáze dychových cvičení.
- 8 Po ukončení svojej aktivity stlačte tlačidlo **STOP** a vyberte **Uložiť**.
Úroveň vášho stresu sa mení a objaví sa počet dychov za minútu.

Používanie interiérového trenažéra

Skôr ako budete môcť používať kompatibilný interiérový trenažéra musíte trenažér spárovať s hodinkami pomocou technológie ANT+® ([Párovanie bezdrôtových snímačov, strana 63](#)).

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

- 1 Stlačte tlačidlo **START**.
- 2 Vyberte možnosť **Bicyklovanie v interiéri**.
- 3 Podržte **UP**.
- 4 Vyberte položku **Možnosti inteligentného trenažéra**.
- 5 Vyberte jednu z možností:
 - Vyberte položku **Voľná jazda**, ak chcete jazdiť.
 - Výberom položky **Podľa cvičenia** budete sledovať uložené cvičenie ([Tréningy, strana 42](#)).
 - Výberom položky **Podľa trasy** budete sledovať uloženú dráhu ([Dráhy, strana 58](#)).
 - Výberom položky **Nastaviť výkon** nastavíte hodnotu cieľového výkonu.
 - Výberom položky **Nastavte stupeň záťaže** nastavíte hodnotu simulovaného sklonu.
 - Výberom položky **Nastavte odpor** nastavíte silu odporu trenažéra.
- 6 Stlačením tlačidla **START** spustíte časovač aktivity.
Trenažér zvýši alebo zníži odpor na základe informácií o nadmorskej výške pri dráhe alebo jazde.

Prispôsobenie aktivít a aplikácií

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

Pridanie alebo odstránenie obľúbenej aktivity

Zoznam obľúbených aktivít sa zobrazí po stlačení tlačidla **START** na obrazovke vzhľadu hodín a poskytuje vám rýchly prístup k aktivitám, ktoré používate najčastejšie. Obľúbené aktivity môžete kedykoľvek pridať alebo odstrániť.

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

Zmena poradia aktivity v zozname aplikácií

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

Vytvorenie vlastnej aktivity

- 1 Stlačte tlačidlo **START**.
- 2 Vyberte položku **Pridať**.
- 3 Vyberte možnosť:
 - Vyberte položku **Kopírovať aktivitu** a vytvorte vlastnú aktivitu na základe jednej z vašich uložených aktivít.
 - Ak chcete vytvoriť novú vlastnú aktivitu, vyberte položku **Iné**.
- 4 V prípade potreby vyberte typ aktivity.
- 5 Vyberte názov alebo zadajte vlastný názov.
Rovnaké názvy aktivít sa líšia číslom, napríklad: Bicyklovanie(2).
- 6 Vyberte možnosť:
 - Vyberte možnosť prispôsobenia špecifických nastavení aktivity. Môžete napríklad prispôsobiť obrazovky s údajmi alebo automatické funkcie.
 - Ak chcete uložiť a používať vlastnú aktivitu, vyberte položku **Hotovo**.
- 7 Ak chcete pridať aktivitu do zoznamu obľúbených, vyberte položku **✓**.

Vzhľad

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

Nastavenia vzhľadu hodín

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

Prispôsobenie vzhľadu hodín

Pred aktiváciou vzhľadu hodín Connect IQ musíte nainštalovať vzhľad hodín z obchodu Connect IQ ([Funkcie Connect IQ, strana 81](#)).

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

- 1 Na obrázku pozadia hodín podržte tlačidlo **UP**.
- 2 Vyberte položku **Obrázok pozadia**.
- 3 Stláčaním tlačidla **UP** alebo **DOWN** si môžete prezrieť možnosti vzhľadu hodín.
- 4 Pomocou položky **Pridať nové** môžete prechádzať cez dodatočne načítané vzhľady hodín.
- 5 Výberom položky **START > Použiť** aktivujete vopred nahratý vzhľad hodín alebo nainštalovaný vzhľad hodín Connect IQ.
- 6 Ak používate vopred nahratý vzhľad hodín, vyberte položku **START > Prispôsobiť**.
- 7 Vyberte jednu z možností:
 - Ak chcete zmeniť štýl čísiel analógového vzhľadu hodín, vyberte položku **Ciferník**.
 - Ak chcete zmeniť štýl ručičiek analógového vzhľadu hodín, vyberte položku **Ručičky**.
 - Ak chcete zmeniť štýl čísiel digitálneho vzhľadu hodín, vyberte položku **Rozloženie**.
 - Ak chcete zmeniť štýl sekúnd digitálneho vzhľadu hodín, vyberte položku **Sekundy**.
 - Ak chcete zmeniť údaje, ktoré zobrazuje vzhľad hodín, vyberte položku **Údaje**.
 - Ak chcete pridať alebo zmeniť farbu motívu vzhľadu hodín, vyberte položku **Dominantná farba**.
 - Ak chcete zmeniť farbu pozadia, vyberte položku **Farba pozadia**.
 - Ak chcete uložiť zmeny, vyberte položku **Hotovo**.
- 8 Ak chcete uložiť zmeny, vyberte položku **Použiť**.

Pohľady

Hodinky sa dodávajú s pohľadmi, ktoré poskytujú rýchle informácie ([Zobrazenie slučky pohľadov, strana 19](#)). 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 19](#)).

Názov	Opis
ABC	Zobrazuje kombinované informácie výškomeru, barometra a kompasu.
Alternatívne časové pásma	Zobrazuje aktuálny čas v ďalších časových pásmach (<i>Pridanie alternatívnych časových pásiem, strana 88</i>).
Body Battery™	Pri celodennom používaní zobrazuje vašu aktuálnu úroveň Body Battery a graf úrovne za posledných niekoľko hodín (<i>Body Battery, strana 20</i>).
Kalendár	Zobrazuje blížiac sa stretnutia uložené v kalendári telefónu.
Kalórie	Zobrazuje informácie o kalóriách pre aktuálny deň.
Vyšliapané poschodia	Sleduje vaše vyšliapané poschodia a váš pokrok smerom k cieľu.
Tréner Garmin®	Zobrazuje naplánované tréningy, keď si zvolíte tréningový plán s trénerom Garmin vo svojom účte Garmin Connect. Plán sa prispôsobí vašej aktuálnej úrovni kondície, preferenciám, čo sa týka tréningu a harmonogramu, a dátumu pretekov.
Health Snapshot	Zobrazuje súhrny uložených relácií Health Snapshot (<i>Health Snapshot™, strana 11</i>).
Srdcový tep	Zobrazuje váš aktuálny srdcový tep v tepoch za minútu (bpm) a graf vášho priemerného pokojového srdcového tepu (RHR).
História	Zobrazuje históriu aktivít a graf vašich zaznamenaných aktivít.
Stav HRV	Zobrazuje váš sedemdňový priemer nočnej variability srdcovej frekvencie (<i>Stav variability srdcového tepu, strana 26</i>).
Minúty intenzívneho cvičenia	Sleduje váš čas strávený stredne intenzívnymi až vysoko intenzívnymi aktivitami, váš týždenný cieľ v rámci minút intenzívnej aktivity a váš pokrok smerom k cieľu.
Poradca pre pásmovú chorobu	Zobrazuje vaše vnútorné hodiny počas cestovania a poskytuje pokyny, ktoré vám pomôžu aklimatizovať sa na časové pásmo vášho cieľa (<i>Používanie Poradcu pre pásmovú chorobu, strana 22</i>).
Posledná aktivita	Zobrazuje krátky súhrn vašej poslednej zaznamenatej aktivity.
Posledná jazda Posledný beh Posledné plávanie	Zobrazuje krátky súhrn vašej poslednej zaznamenatej aktivity a histórie špecifikovaného športu.
Messenger	Zobrazuje vaše konverzácie v aplikácii Garmin Messenger™ a umožňuje vám odpovedať na správy priamo z hodínok (<i>Aplikácia Garmin Messenger, strana 81</i>).
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 (<i>Prispôsobenie režimu spánku, strana 41</i>).
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 76</i>).
Výkon	Zobrazuje hodnoty merania výkonu, ktoré vám môžu pomôcť sledovať a pochopiť vaše tréningové aktivity a súťažné výkony (<i>Merania výkonu, strana 23</i>).
Primárne preteky	Zobrazuje preteky, ktoré určíte ako primárne preteky v kalendári Garmin Connect (<i>Kalendár pretekov a primárne preteky, strana 39</i>).

Názov	Opis
Pulzový oxymeter	Umožňuje manuálne nameranie pulzovým oxymetrom (<i>Ako získať údaje z pulzového oxymetra, strana 57</i>). Ak ste natoľko aktívny, že hodinky nedokážu určiť údaj z pulzového oxymetra, merania sa nezaznamenajú.
Kalendár pretekov	Zobrazuje vaše nadchádzajúce udalosti pretekov nastavené vo vašom kalendári Garmin Connect (<i>Kalendár pretekov a primárne preteky, strana 39</i>).
Ovládače RCT kamery	Umožňuje manuálne fotografovať, nahrávať videoklip (<i>Používanie ovládacích prvkov kamery Varia, strana 68</i>).
Zotavenie	Zobrazuje váš čas zotavenia. Maximálny čas predstavujú štyri dni.
Dýchanie	Vaša aktuálna dychová frekvencia v počte nádychov za minútu a priemer za sedem dní. Môžete si urobiť dychové cvičenie, ktoré vám pomôže uvoľniť sa.
Skóre spánku	Zobrazuje celkový čas spánku, skóre spánku a informácie o fázach spánku za predchádzajúcu noc.
Spánkový tréner	Poskytuje odporúčania pre vašu potrebu spánku na základe histórie spánku a aktivít, stavu HRV a zdiemnutí.
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 22</i>).
Východ a západ slnka	Zobrazuje čas východu a západu slnka, časy súmraku.
Tréningový stav	Zobrazuje váš aktuálny tréningový stav a tréningové zaťaženie, ktoré vám znázorňujú, aký vplyv má tréning na úroveň vašej kondície a váš výkon (<i>Tréningový stav, strana 28</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 slučky pohľadov

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

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

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



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

3 Vyberte možnosť:

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

Prispôsobenie slučky pohľadov

1 Podržte tlačidlo **UP**.

2 Vyberte položky **Vzhľad > Prehľady**.

3 Vyberte jednu z možností:

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

TIP: výberom položky **Vytvoriť priečinok** môžete vytvoriť priečinky, ktoré obsahujú viaceré pohľady ([Vytvorenie priečinkov pohľadov, strana 19](#)).

Vytvorenie priečinkov pohľadov

Môžete prispôsobiť slučku pohľadov na vytvorenie priečinkov týkajúcich sa pohľadov.

1 Podržte tlačidlo **UP**.

2 Vyberte položku **Vzhľad > Prehľady > Pridať > Vytvoriť priečinok**.

3 Vyberte pohľady, ktoré chcete zahrnúť do priečinku a vyberte položku **Hotovo**.

POZNÁMKA: ak sú už pohľady v slučke pohľadov, môžete ich presunúť alebo skopírovať do priečinka.

4 Vyberte alebo zadajte názov priečinka.

5 Vyberte ikonu priečinka.

6 V prípade potreby vyberte možnosť:

- Ak chcete upraviť priečinok, posuňte sa na priečinok v slučke pohľadu a podržte tlačidlo **UP**.
- Ak chcete upraviť pohľady v priečinku, Otvorte priečinok a vyberte položku **Upraviť cvičenie** ([Prispôsobenie slučky pohľadov, strana 19](#)).

Body Battery

Vaše hodinky analyzujú variabilitu vášho srdcového tepu, úroveň námahy, kvalitu spánku a údaje o aktivite na účely určenia vašej celkovej úrovne Body Battery. Označuje množstvo dostupnej zásoby energie rovnakým spôsobom ako ukazovateľ hladiny paliva vo vozidle. Úroveň Body Battery sa pohybuje v rozsahu od 5 do 100, pričom 5 až 25 označuje veľmi nízku zásobu energie, 26 až 50 označuje nízku zásobu energie, 51 až 75 označuje strednú zásobu energie a 76 až 100 označuje vysokú zásobu energie.

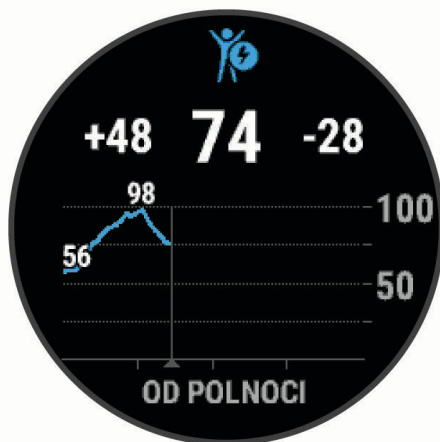
Hodinky môžete synchronizovať s vaším účtom Garmin Connect a zobrazíť aktuálnu úroveň Body Battery, dlhodobé trendy a ďalšie podrobné informácie (*Tipy pre Vylepšené Body Battery údaje, strana 20*).

Zobrazenie pohľadu Body Battery

- 1 Stlačením tlačidla **UP** alebo **DOWN** zobrazíte pohľad Body Battery.

POZNÁMKA: možno budete musieť zobrazenie pridať do slučky zobrazení (*Prispôbenie slučky pohľadov, strana 19*).

- 2 Stlačením tlačidla **START** zobrazíte graf úrovne svojej energetickej rezervy a úrovne stresu od polnoci.



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

- 3 Stlačením tlačidla **DOWN** zobrazíte zoznam faktorov, ktoré ovplyvňujú vašu úroveň Body Battery.

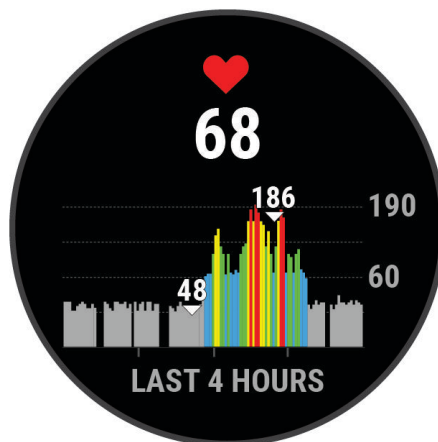
TIP: ak chcete zobraziť ďalšie podrobnosti, vyberte jednotlivé faktory.

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.

Zobrazenie srdcového tepu

- 1 Ak chcete zobraziť srdcový tep, na úvodnej obrazovke hodinek stlačte tlačidlo **UP** alebo **DOWN**.
POZNÁMKA: možno budete musieť zobrazenie pridať do slučky zobrazení (*Prispôsobenie slučky pohľadov, strana 19*).
- 2 Stlačením tlačidla **START** zobrazíte váš aktuálny srdcový tep v úderoch za minútu (bpm) a graf vášho srdcového tepu za posledné 4 hodiny.



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

Zobrazenie náhľadu zemepisných bodov

- 1 Ak chcete zobraziť pohľad na počasie, na ciferníku hodinek stlačte tlačidlo **UP** alebo **DOWN**.
POZNÁMKA: možno budete musieť zobrazenie pridať do slučky zobrazení (*Prispôsobenie slučky pohľadov, strana 19*).
- 2 Stlačením tlačidla **START** zobrazíte podrobnosti počasia.
- 3 Stlačením tlačidla **UP** alebo **DOWN** zobrazíte hodinové, denné a dodatočné údaje o počasi.

Aktualizuje sa lokalita počasia

- 1 Ak chcete zobraziť pohľad na počasie, na ciferníku hodinek stlačte tlačidlo **UP** alebo **DOWN**.
- 2 Stlačte tlačidlo **START**.
- 3 Na obrazovke prvého pohľadu stlačte tlačidlo **START**.
- 4 Vyberte položku **Možnosti počasia > Aktualizovať aktuálnu polohu > ✓**.
- 5 Počkajte, kým hodinky vyhľadajú satelity (*Vyhľadanie satelitných signálov, strana 106*).

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. 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.

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. O tejto téme sa môžete dozvedieť viac a túto funkciu môžete nastaviť v nastaveniach Štatistiky zdravia v aplikácii Garmin Connect.

Používanie pohľadu na úroveň námahy

Zobrazenie merania úrovne námahy ukazuje vašu aktuálnu úroveň námahy a graf úrovne námahy za posledných niekoľko hodín. Tiež slúži ako sprievodca dychovým cvičením, ktoré vám pomôže uvoľniť sa ([Prispôsobenie slučky pohľadov, strana 19](#)).

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

Používanie Poradcu pre pásmovú chorobu

Pred použitím pohľadu Poradca pre pásmovú chorobu musíte výlet naplánovať v Garmin Connect aplikácii ([Plánovanie výletu v Garmin Connect aplikácii, strana 22](#)).

Počas cestovania môžete použiť pohľad Poradca pre pásmovú chorobu, 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 hodínok stlačte tlačidlo **UP** alebo **DOWN** ak chcete zobraziť pohľad **Poradca pre pásmovú chorobu**.
- 2 Ak chcete vidieť svoje vnútorné hodiny v porovnaní s miestnym časom a celkovú úroveň vašej pásmovej choroby, stlačte tlačidlo **START**.
- 3 Vyberte jednu z možností:
 - Stlačte tlačidlo **START**, aby ste videli správy s informáciami o svojich aktuálnych úrovniach pásmovej choroby.
 - Stlačte tlačidlo **DOWN**, 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.

Merania výkonu

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

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

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

VO2 max.: hodnota VO2 max. označuje maximálny objem kyslíka (v mililitroch), ktorý dokážete spotrebovať za minútu na kilogram telesnej váhy pri maximálnom výkone (*Informácie o odhadovaných hodnotách VO2 max., strana 24*).

Prognózy súťažných časov: hodinky využívajú odhad hodnoty VO2 max. a vašu históriu tréningov na výpočet cieľového súťažného času na základe vašej aktuálnej kondície (*Zobrazenie vašich odhadovaných časov pretekov, strana 26*).

Stav HRV: hodinky analyzujú údaje o srdcovej frekvencii na zápästí počas spánku a určujú stav variability srdcovej frekvencie (HRV) na základe vašich osobných dlhodobých priemerov HRV (*Stav variability srdcového tepu, strana 26*).

Výkonnostný stav: výkonnostný stav predstavuje odhad v reálnom čase po 6 až 20 minútach aktivity. Túto hodnotu možno pridať ako dátové pole, aby ste svoj výkonnostný stav mohli sledovať v priebehu zvyšnej časti aktivity. Porovnáva váš stav v reálnom čase s vašou priemernou kondíciou (*Výkonnostná podmienka, strana 27*).

Prah laktátu: na zistenie prahu laktátu je potrebný hrudný monitor srdcového tepu. Hodnota prahu laktátu predstavuje bod, v ktorom začnete rýchlo pociťovať únavu svalov. Zariadenie meria vašu úroveň prahu laktátu na základe údajov o srdcovom tepe a tempe (*Prah laktátu, strana 27*).

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 zobraziť vašu odhadovanú hodnotu VO2 max., zariadenie Forerunner vyžaduje monitor srdcového tepu na zápästí alebo kompatibilný hrudný monitor srdcového tepu. Zariadenie má osobitné odhadované hodnoty VO2 max. pre beh a bicyklovanie. Ak chcete získať presný odhad hodnoty VO2 max., musíte niekoľko minút buď behať vonku so zapnutou funkciou GPS, alebo jazdiť s kompatibilným meračom výkonu na stredne intenzívnej úrovni.

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



 Fialová	Nadpriemerné
 Modrá	Vynikajúce
 Zelená	Dobré
 Oranžová	Priemerné
 Červená	Slabé

Údaje VO2 max. poskytuje Firstbeat Analytics. Analýza hodnôt VO2 max. sa poskytuje so súhlasom organizácie The Cooper Institute®. Ďalšie informácie nájdete v prílohe (*Štandardná klasifikácia na základe hodnoty VO2 Max., strana 122*) a na webovej lokalite www.CooperInstitute.org.

Získanie odhadu hodnoty VO2 max. pre beh

Táto funkcia vyžaduje monitor srdcového tepu na zápästí alebo kompatibilný hrudný monitor srdcového tepu. Ak používate hrudný monitor srdcového tepu, musíte si ho nasadiť a spárovať s hodinkami ([Párovanie bezdrôtových snímačov, strana 63](#)).

Pre čo najpresnejší odhad dokončíte nastavenie profilu používateľa ([Nastavenie vášho profilu používateľa, strana 70](#)) a nastavíte váš maximálny srdcový tep ([Nastavenie zón srdcového tepu, strana 71](#)). Odhad sa spočiatku môže zdať nepresný. Hodinky vyžadujú niekoľko behov, aby zistili viac informácií o vašej bežeckej výkonnosti. Zaznamenávanie VO2 max. môžete pre bežecké aktivity Ultra Run a bežecké aktivity v teréne deaktivovať, ak nechcete, aby vám tieto typy behu ovplyvnili odhadovanú hodnotu VO2 max. ([Vypnutie zaznamenávania max. VO2., strana 25](#)).

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

Získanie odhadu hodnoty VO2 max. pre cyklistiku

Táto funkcia vyžaduje merač výkonu a monitor srdcového tepu na zápästí alebo kompatibilný hrudný monitor srdcového tepu. Merač výkonu musí byť spárovaný s hodinkami ([Párovanie bezdrôtových snímačov, strana 63](#)). Ak používate hrudný monitor srdcového tepu, musíte si ho nasadiť a spárovať s hodinkami.

Pre čo najpresnejší odhad dokončíte nastavenie profilu používateľa ([Nastavenie vášho profilu používateľa, strana 70](#)) a nastavíte váš maximálny srdcový tep ([Nastavenie zón srdcového tepu, strana 71](#)). Odhad sa spočiatku môže zdať nepresný. Hodinky vyžadujú niekoľko jazd, aby zistili viac informácií o vašej cyklistickej výkonnosti.

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

Vypnutie zaznamenávania max. VO2.

Zaznamenávanie VO2 max. môžete pre bežecké aktivity Ultra Run a bežecké aktivity v teréne deaktivovať, ak nechcete, aby vám tieto typy behu ovplyvnili odhadovanú hodnotu VO2 max. ([Informácie o odhadovaných hodnotách VO2 max., strana 24](#)).

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

Zobrazenie vašich odhadovaných časov pretekov

Pre čo najpresnejší odhad dokončíte nastavenie profilu používateľa (*Nastavenie vášho profilu používateľa, strana 70*) a nastavíte váš maximálny srdcový tep (*Nastavenie zón srdcového tepu, strana 71*).

Vaše hodinky využívajú odhadovanú hodnotu VO2 max. a vašu históriu tréningov na výpočet cieľového súťažného času (*Informácie o odhadovaných hodnotách VO2 max., strana 24*). Hodinky analyzujú údaje vašich tréningov z niekoľkých týždňov, aby zlepšili odhady súťažných časov.

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

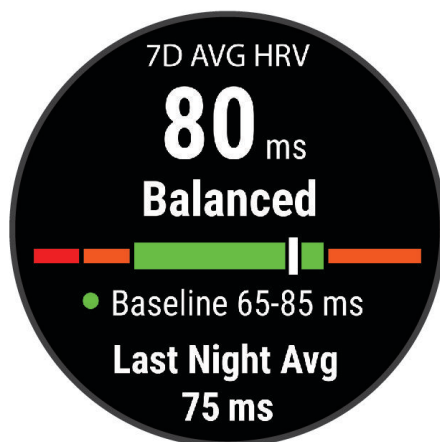


- 4 Stlačením tlačidla **START** zobrazíte prognózy pre iné vzdialenosti.

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

Stav variability srdcového tepu

Hodinky analyzujú údaje o srdcovej frekvencii na zápästí počas spánku a určujú variabilitu srdcovej frekvencie (HRV). Tréning, fyzická aktivita, spánok, výživa a zdravé návyky – to všetko ovplyvňuje variabilitu srdcovej frekvencie. Hodnoty HRV sa môžu výrazne líšiť v závislosti od pohlavia, veku a úrovne fyzickej kondície. Vyvážený stav HRV môže indikovať pozitívne náznaky v rámci zdravia, ako napríklad dobrú 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 zobraziť si aktuálny stav variability srdcovej frekvencie, trendy a vzdelávacie informácie.

Výkonnostná podmienka

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

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

POZNÁMKA: ak má zariadenie poskytnúť presný odhad hodnoty VO2 max. a zistiť vašu bežeckú alebo jazdeckú spôsobilosť, je potrebné, aby ste absolvovali niekoľko behov alebo jász s nasadeným monitorom srdcového tepu ([Informácie o odhadovaných hodnotách VO2 max., strana 24](#)).

Zobrazenie výkonnostnej podmienky

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

- 1 Pridajte položku **Stav kondície** na obrazovku s údajmi ([Prispôbenie obrazoviek s údajmi, strana 91](#)).
- 2 Choďte si zabehať alebo zajazdiť.
Po 6 až 20 minútach sa zobrazí vaša výkonnostná podmienka.
- 3 Posuňte sa na obrazovku s údajmi a pozrite si svoju výkonnostnú podmienku počas behu alebo jazdy.

Prah laktátu

Prah laktátu je intenzita cvičenia, pri ktorej sa v krvnom obeh začína hromadiť laktát (kyselina mliečna). Pri behu sa táto úroveň intenzity odhaduje z hľadiska tempa, srdcového tepu alebo sily. Keď bežec prekročí tento prah, začne sa v zrýchlenej miere zvyšovať únava. V prípade skúsených bežcov sa tento prah objaví približne pri 90 % ich maximálneho srdcového tepu a medzi tempom pretekov na vzdialenosť 10 km alebo polmaratónu. V prípade rekreačných bežcov sa prah laktátu často objavuje značne pod hranicou 90 % maximálneho srdcového tepu. Ak budete poznať svoj prah laktátu, budete môcť ľahšie určiť, ako tvrdo máte trénovať a kedy sa máte počas pretekov prinútiť k vyššiemu výkonu.

Ak už poznáte hodnotu svojho srdcového tepu pri prahu laktátu, môžete ju zadať v nastaveniach vášho profilu používateľa ([Nastavenie zón srdcového tepu, strana 71](#)). Funkciu **Automatická detekcia** môžete zapnúť na automatické zaznamenávanie svojho prahu laktátu počas aktivity.

Synchronizácia aktivít a meraní výkonnosti

Pomocou svojho účtu Garmin si môžete synchronizáciou prenášať aktivity a merania výkonnosti z iných zariadení Garmin Connect do svojich hodínok Forerunner. Vďaka tomu budú vaše hodinky presnejšie reflektovať váš tréningový stav a kondíciu. Môžete napríklad zaznamenať jazdu na cyklopočítači Edge® a podrobnosti svojej aktivity a celkovú tréningovú záťaž si pozrieť na hodinkách Forerunner.

Synchronizujte hodinky Forerunner a iné Garmin zariadenia s vaším Garmin Connect účtom.

TIP: môžete si nastaviť primárne tréningové zariadenie a primárne nositeľné zariadenie v Garmin Connect aplikácii ([Zlúčený stav tréningov, strana 39](#)).

Nedávno aktivity a merania výkonu z ostatných Garmin zariadení sa zobrazia na vašich Forerunner hodinkách.

Vypnutie upozornení na výkon

Niektoré upozornenia na výkon sa zobrazia po dokončení aktivity. Niektoré upozornenia na výkon sa zobrazujú počas aktivity alebo keď dosiahnete nové meranie výkonu, napr. nový odhad hodnoty VO2 max. Funkciu výkonnostnej podmienky môžete vypnúť, aby sa niektoré z týchto upozornení nezobrazovali.

1 Podržte **UP**.

2 Vyberte možnosť **Systém > Stav kondície**.

Tréningový stav

Tieto merania predstavujú odhady, ktoré vám môžu pomôcť pri sledovaní a pochopení vašich tréningových aktivít. Na tieto merania je potrebné, aby ste po dobu dvoch týždňov absolvovali aktivity s monitorom srdcového tepu na zápästí alebo s kompatibilným hrudným monitorom srdcového tepu. Merania cyklistického výkonu vyžadujú monitor srdcového tepu a merač výkonu. The measurements may seem inaccurate at first when the watch is still learning about your performance.

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



Tréningový stav: tréningový stav ukazuje, ako váš tréning vplýva na vašu kondíciu a výkon. Váš tréningový stav je založený na zmenách vášho VO2 max, akútnej záťaži a stave variability srdcového tepu počas dlhšieho časového obdobia.

VO2 max.: hodnota VO2 max. označuje maximálny objem kyslíka (v mililitroch), ktorý dokážete spotrebovať za minútu na kilogram telesnej váhy pri maximálnom výkone ([Informácie o odhadovaných hodnotách VO2 max., strana 24](#)). Počas aklimatizácie na veľmi teplé prostredia alebo nadmorskú výšku vaše hodinky zobrazujú hodnoty VO2 max. s korekciou podľa tepla a nadmorskej výšky.

HRV: hRV is your heart rate variability status over the last seven days ([Stav variability srdcového tepu, strana 26](#)).

Nárazové zaťaženie: nárazové zaťaženie je vážený súčet výsledkov vašej nedávnej záťaže vrátane trvania a intenzity cvičenia. ([Nárazové zaťaženie, strana 30](#)).

Zameranie tréningovej záťaže: vaše hodinky analyzujú a distribuujú vašu tréningovú záťaž do rôznych kategórií na základe intenzity a štruktúry jednotlivých zaznamenávaných aktivít. Zameranie tréningovej záťaže zahŕňa celkovú záťaž akumulovanú podľa jednotlivých kategórií a zameranie tréningu. Vaše hodinky zobrazujú rozloženie vašej záťaže počas posledných 4 týždňov ([Zameranie tréningovej záťaže, strana 30](#)).

Čas zotavenia: čas zotavenia ukazuje, koľko času zostáva, kým sa úplne zotavíte a budete pripravený/-á na ďalšie náročné cvičenie ([Čas zotavenia, strana 31](#)).

Úrovně tréningového stavu

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

Žiadny stav: hodinky potrebujú zaznamenať viacero aktivít počas dvoch týždňov s výsledkami VO2 max. z behu alebo bicyklovania, aby určili váš tréningový stav.

Klesajúca kondícia: máte prestávku v tréningovej rutine alebo trénujete oveľa menej ako zvyčajne počas jedného alebo viacerých týždňov. Klesajúca kondícia znamená, že nie ste schopní udržať si úroveň svojej fyzickej kondície. Ak chcete vidieť zlepšenie, môžete skúsiť zvýšiť svoju tréningovú záťaž.

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

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

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

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

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

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

Vysoká úroveň telesného napätia: medzi vašou regeneráciou a tréningovou záťažou je nerovnováha. Je to normálny výsledok po náročnom tréningu alebo náročnej udalosti. Vaše telo má pravdepodobne problém zotaviť sa, preto by ste mali venovať pozornosť svojmu celkovému zdravotnému stavu.

Tipy na zistenie tréningového stavu

Funkcia tréningového stavu vychádza z aktualizovaných odhadov vašej úrovne kondície vrátane aspoň jedného merania hodnoty VO2 max. za týždeň ([Informácie o odhadovaných hodnotách VO2 max., strana 24](#)). Kvôli zachovaniu presnosti sledovania vývoja vašej úrovne kondície sa odhadovaná hodnota max. VO2 negeneruje na základe bežeckých aktivít v interiéri. Zaznamenávanie VO2 max. môžete pre bežecké aktivity Ultra Run a bežecké aktivity v teréne deaktivovať, ak nechcete, aby vám tieto typy behu ovplyvnili odhadovanú hodnotu VO2 max. ([Vypnutie zaznamenávania max. VO2., strana 25](#)).

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

- Aspoň jedenkrát za týždeň behajte alebo jazdite vonku s meračom výkonu a aspoň na 10 minút dosiahnite srdcový tep minimálne na úrovni 70 % svojho maximálneho srdcového tepu. Tréningový stav by mali hodinky zistiť po jednom alebo dvoch týždňoch používania.
- Zaznamenávajte všetky svoje fitness aktivity na svojom primárnom tréningovom zariadení aby mohli hodinky získavať informácie o vašej výkonnosti ([Synchronizácia aktivít a meraní výkonnosti, strana 28](#)).
- Hodinky môžete nosiť neustále počas spánku, aby mohli naďalej generovať aktuálny stav HRV. Aktuálny stav HRV vám môže pomôcť udržať aktuálny stav tréningu, keď nemáte toľko aktivít s meraním VO2 max.

Nárazové zaťaženie

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

Zameranie tréningovej záťaže

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Pomer záťaže

Pomer zaťaženia je pomer vašej akútnej (krátkodobej) tréningovej záťaže k vašej chronickej (dlhodobej) tréningovej záťaže. Pomáha pri monitorovaní zmien tréningovej záťaže.

Stav	Hodnota	Opis
Žiadny stav	Žiadne	Pomer zaťaženia bude viditeľný po 2 týždňoch tréningu.
Nízke	Nižšia ako 0,8	Vaše krátkodobé tréningové zaťaženie je nižšie ako vaše dlhodobé tréningové zaťaženie.
Optimálna 	0,8 až 1,4	Krátkodobé a dlhodobé tréningové zaťaženie je vyvážené. Optimálny rozsah vychádza z vašej individuálnej úrovne kondície a histórie tréningov.
Vysoká	1,5 až 1,9	Vaša krátkodobá tréningová záťaž je vyššia ako vaša dlhodobá tréningová záťaž.
Veľmi vysoké	2,0 alebo viac	Vaša krátkodobá tréningová záťaž je výrazne vyššia ako vaša dlhodobá tréningová záťaž.

Informácie o funkcii Training Effect

Funkcia Training Effect meria vplyv aktivity na vašu aeróbnú a anaeróbnú kondíciu. Hodnota Training Effect sa akumuluje počas aktivity. Pri pokračovaní v aktivite sa hodnota Training Effect postupne zvyšuje. Efekt tréningu sa stanovuje na základe informácií z vášho profilu používateľa a histórie tréningov, srdcového tepu, ako aj trvania a intenzity vašej aktivity. Primárny benefit vašej aktivity sa popisuje pomocou siedmich rôznych označení efektu tréningu. Každé označenie je farebne odlíšené a zodpovedá zameraniu vašej tréningovej záťaže (*Zameranie tréningovej záťaže, strana 30*). Každá hodnotiacia fráza, napríklad „Vysoký vplyv na hodnotu VO2 Max.“, má zodpovedajúci popis v podrobnostiach vašej aktivity Garmin Connect.

Efekt aeróbného tréningu využíva srdcový tep na meranie nahromadenej intenzity cvičenia v rámci aeróbnnej kondície a určuje, či mal tréning udržiavajúci alebo zlepšujúci vplyv na úroveň vašej kondície. Vaša nadmerná spotreba kyslíka po cvičení (EPOC) akumulovaná počas cvičenia sa mapuje v rozsahu hodnôt, ktoré vysvetľujú úroveň vašej kondície a návyky počas tréningu. Stabilné tréningy so strednou námahou alebo tréningy s dlhšími intervalmi (> 180 sekúnd) majú pozitívny vplyv na aeróbný metabolizmus a vedú k zlepšeniu efektu aeróbného tréningu.

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

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

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

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

Čas zotavenia

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

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

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

Zobrazenie vášho času zotavenia

Pre čo najpresnejší odhad dokončíte nastavenie profilu používateľa ([Nastavenie vášho profilu používateľa, strana 70](#)) a nastavíte váš maximálny srdcový tep ([Nastavenie zón srdcového tepu, strana 71](#)).

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

Zobrazí sa čas zotavenia. Maximálny čas predstavujú 4 dni.

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

Srdcový tep zotavovania

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

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

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

Pozastavenie a obnovenie tréningového stavu

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

Svoj tréningový stav môžete obnoviť, keď budete pripravení znova začať trénovať. Na dosiahnutie o najlepších výsledkov budete potrebovať minimálne jedno meranie hodnoty VO2 max. za týždeň ([Informácie o odhadovaných hodnotách VO2 max., strana 24](#)).

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

Ovládacie prvky

Ponuka ovládacích prvkov umožňuje rýchly prístup k funkciám a možnostiam. V ponuke ovládacích prvkov môžete možnosti pridávať, meniť ich poradie a odstraňovať (*Prispôbenie ponuky ovládacích prvkov*, strana 36).

Na akejkoľvek obrazovke podržte tlačidlo **LIGHT**.



Ikona	Názov	Opis
	ABC	Výberom otvoríte pohľad výškomera, barometra a kompasu.
	Režim v lietadle	Vyberte, ak chcete povoliť alebo zakázať režim v lietadle, ktorý vypne všetku bezdrôtovú komunikáciu.
	Budík	Vyberte, ak chcete pridať alebo upraviť alarm (Nastavenie budíka, strana 86).
	Výškomer	Výberom otvoríte obrazovku výškomera.
	Alternatívne časové zóny	Výberom zobrazíte aktuálny čas v ďalších časových pásmach (Pridanie alternatívnych časových pásiem, strana 88).
	Pomocník	Vyberte, ak chcete odoslať žiadosť o pomoc (Žiadosť o pomoc, strana 85).
	Barometer	Výberom otvoríte obrazovku barometra.
	Šetrič batérie	Vyberte, ak chcete povoliť alebo zakázať funkciu šetriča batérie.
	Podsvietenie	Vyberte, ak chcete nastaviť jas obrazovky (Zmena nastavení obrazovky, strana 99).
	Odoslať srdcový tep	Vyberte, ak chcete zapnúť prenos údajov o srdcovom tepe do spárovaného zariadenia (Prenos údajov srdcového tepu, strana 55).
	Kalendár	Výberom zobrazíte nadchádzajúce podujatia z kalendára telefónu.
	Hodiny	Výberom otvoríte ponuku Hodiny na nastavenie budíka, časovača, stopiek alebo na zobrazenie alternatívnych časových pásiem (Hodiny, strana 86).
	Kompas	Výberom otvoríte obrazovku kompasu.
	Nerušit	Vyberte, ak chcete povoliť alebo zakázať režim Nerušit, ktorý slúži na stlmenie obrazovky a vypnutie upozornení a oznámení. Tento režim môžete použiť napríklad, keď pozeráte film.
	Nájsť môj telefón	Výberom spustíte prehrávanie zvukového upozornenia na spárovanom telefóne, ak je v dosahu Bluetooth. Sila signálu Bluetooth sa zobrazí na obrazovke hodín Forerunner a zvyšuje sa, ako sa približujete k telefónu. Výberom tejto možnosti vás počas aktivity GPS navigácia povedie k stratenému telefónu (Lokalizácia telefónu, ktorý sa stratil počas aktivity GPS, strana 78).
	Baterka	Výberom sa rozsvieti obrazovka, aby ste mohli hodinky používať ako baterku.
	Garmin Share	Výber tejto možnosti vám umožní zdieľať alebo prijímať údaje pomocou Garmin Share (Garmin Share, strana 82).
	História	Výberom zobrazíte históriu aktivity, záznamy a súhrnné čísla.
	Uzamknúť zariadenie	Výberom uzamknete tlačidlá, čím sa zabráni neúmyselnému stlačeniu tlačidiel.

Ikona	Názov	Opis
	Messenger	Vyberte, ak chcete otvoriť aplikáciu Messenger (<i>Používanie funkcie Messenger, strana 82</i>).
	Hudba	Vyberte, ak chcete ovládať prehrávanie hudby v hodinkách alebo telefóne.
	Upozornenia	Vyberte, ak chcete zobrazíť prichádzajúce hovory, textové správy, novinky na sociálnych sieťach a ďalšie informácie na základe nastavení upozornení telefónu (<i>Povolenie upozornení Bluetooth, strana 76</i>).
	Telefón	Vyberte, ak chcete povoliť alebo zakázať technológiu Bluetooth a pripojenie k spárovanému telefónu.
	Vypnúť	Výberom vypnete hodinky.
	Pulzový oxymeter	Vyberte, ak chcete otvoriť pohľad pulzného oxymetra a zobrazíť históriu alebo uskutočniť meranie pulzným oxymetrom (<i>Pulzový oxymeter, strana 56</i>).
	Uložiť polohu	Vyberte, ak chcete uložiť svoju aktuálnu polohu a neskôr k nej späťne navigovať.
	Nastaviť čas pomocou GPS	Vyberte, ak chcete hodinky synchronizovať s časom vo vašom telefóne alebo pomocou satelitov.
	Nastavenia	Výberom otvoríte ponuku nastavení.
	Režim spánku	Vyberte, či chcete povoliť alebo zakázať Režim spánku (<i>Prispôsobenie režimu spánku, strana 41</i>).
	Stopky	Výberom spustíte stopky (<i>Používanie stopiek, strana 87</i>).
	Východ & západ slnka	Výberom zobrazíte časy východu a západu slnka a časy súmraku.
	Synchronizácia	Vyberte, ak chcete synchronizovať hodinky so spárovaným telefónom.
	Časovač	Vyberte, ak chcete nastaviť časovač (<i>Spustenie časovača odpočítavania, strana 87</i>).
	Peňaženka	Vyberte, ak chcete otvoriť peňaženku Garmin Pay a zaplatiť za nákup pomocou hodínok (<i>Garmin Pay, strana 36</i>).
	Počasie	Výberom zobrazíte aktuálnu predpoveď počasia a súčasné podmienky.
	Wi-Fi	Vyberte, ak chcete povoliť alebo zakázať komunikáciu Wi-Fi. POZNÁMKA: táto funkcia je k dispozícii len na hodinkách Forerunner music .

Zobrazenie ponuky ovládacích prvkov

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

POZNÁMKA: v ponuke ovládacích prvkov môžete pridať, zmeniť poradie a odstrániť možnosti (*Prispôsobenie ponuky ovládacích prvkov, strana 36*).

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



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

Prispôsobenie ponuky ovládacích prvkov

V ponuke ovládacích prvkov (*Zobrazenie ponuky ovládacích prvkov, strana 36*) môžete pridávať, odstraňovať a meniť poradie možností ponuky so skratkami.

1 Podržte tlačidlo **UP**.

2 Vyberte položky **Vzhľad > Ovládacie prvky**.

3 Vyberte skratku na prispôsobenie.

4 Vyberte možnosť:

- Výberom položky **Zmeniť usporiadanie** môžete presunúť skratku v ponuke ovládacích prvkov na iné miesto.
- Výberom položky **Odstrániť** môžete odstrániť skratku z ponuky ovládacích prvkov.

5 V prípade potreby môžete výberom položky **Pridať nové** pridať do ponuky ovládacích prvkov ďalšiu skratku.

Garmin Pay

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

Nastavenie peňaženky Garmin Pay

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

1 V aplikácii Garmin Connect vyberte položku **•••**.

2 Vyberte položky **Garmin Pay > Začíname**.

3 Postupujte podľa pokynov na obrazovke.

Platba za nákup pomocou hodínok

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

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

- 1 Podržte tlačidlo **LIGHT**.
- 2 Vyberte .
- 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, stlačením tlačidla **DOWN** prejdete na inú kartu (voliteľné).
- 5 Do 60 sekúnd priložte svoje hodinky do blízkosti čítačky platobných kariet tak, aby boli hodinky otočené k čítačke čelom.

Keď sa komunikácia medzi hodinkami a čítačkou dokončí, hodinky zavibrujú a na ich displeji sa zobrazí symbol začiarknutia.

- 6 V prípade potreby dokončíte transakciu podľa pokynov na displeji čítačky kariet.

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

Pridanie karty do peňaženky Garmin Pay

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

- 1 V aplikácii Garmin Connect vyberte položku **...**.
- 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 Forerunner 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 Forerunner 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 Forerunner budete musieť zadať nový prístupový kód.

Ranné hlásenie

Vaše hodinky zobrazujú ranné hlásenie na základe vášho bežného času zobúdzania. Stlačením tlačidla DOWN a výberom  zobrazíte správu s údajmi o počasi, spánku, stave nočnej variability srdcového tepu a množstvo ďalšieho (*Prispôbenie rannej správy, strana 38*).

Prispôbenie rannej správy

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

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

Tréning

Tréning na preteky

Ak máte odhadovanú hodnotu VO2 max, vaše hodinky vám môžu navrhnúť denné tréningy, ktoré vám pomôžu trénovať na bežecké alebo cyklistické podujatie (*Informácie o odhadovaných hodnotách VO2 max., strana 24*).

- 1 Na telefóne alebo počítači prejdite do kalendára Garmin Connect.
- 2 Vyberte deň podujatia a pridajte preteky.
Môžete vyhľadať podujatie vo vašej oblasti alebo si vytvoriť vlastné podujatie.
- 3 Uveďte podrobnosti o podujatí a podľa možností pridajte kurz.
- 4 Synchronizujte hodinky so svojím účtom Garmin Connect.
- 5 Na hodinkách prejdite na náhľad na primárnu udalosť, kde nájdete odpočítavanie do hlavných pretekov.
- 6 Na obrazovke vzhľadu hodínok stlačte tlačidlo **START** a vyberte bežeckú alebo cyklistickú aktivitu.

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

Kalendár pretekov a primárne preteky

Keď do kalendára Garmin Connect pridáte preteky, budete si môcť zobraziť udalosť v hodinkách pridaním zobrazenia primárnych pretekov (*Pohl'ady, strana 16*). Dátum udalosti musí byť v nasledujúcich 365 dňoch. Hodinky zobrazujú odpočítavanie do začiatku podujatia, váš cieľový čas alebo predpokladaný cieľový čas (len pri bežeckých podujatiach) a informácie o počasí.



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

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

V závislosti od dostupných údajov o trati pre vaše podujatie môžete zobraziť údaje o prevýšení, mapu trate a pridať plán PacePro™ (*Tréning PacePro, strana 47*).

Zlúčený stav tréningov

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

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

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

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

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

Nastavenia položky Zdravie a zdravý životný štýl

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

Srdcový tep na zápästí: umožňuje prispôbiť nastavenia monitora srdcového tepu na zápästí (*Nastavenia monitora srdcového tepu na zápästí, strana 54*).

Pulzový oxymeter: umožňuje vybrať režim pulznej oxymetrie (*Zapnutie celodenného režimu, strana 57*).

Denný súhrn: povoľuje funkciu Body Battery denný súhrn, ktorá sa zobrazuje pár hodín pred vaším spánkom. Denný súhrn poskytuje štatistiku, ako váš denný stres a história aktivít ovplyvnila vašu Body Battery hladinu (*Body Battery, strana 20*).

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

Upoz. na odp.: upozorní vás po časovom úseku odpočinku a jeho vplyvu na hladinu vášho Body Battery.

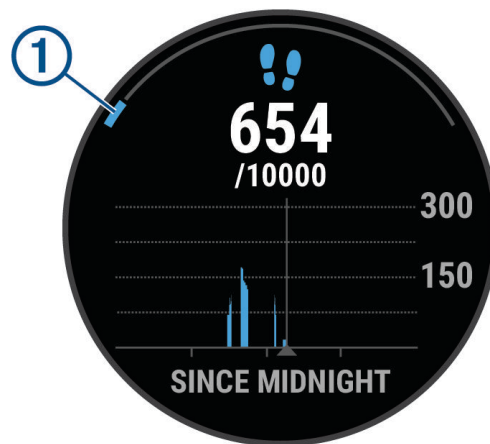
Upozornenie na pohyb: povoľuje alebo zakazuje funkciu Upozornenie na pohyb (*Používanie upozornenia na pohyb, strana 40*).

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

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

Automatický cieľ

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



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

Používanie upozornenia na pohyb

Dlhodobé sedenie môže mať za následok nežiaduce metabolické zmeny. Upozornenie na pohyb vám pripomenie, že sa nemáte prestať hýbať. Po jednej hodine neaktivity sa zobrazí Hýbte sa!. Ak sú zapnuté zvukové tóny, zariadenie zároveň pípá alebo vibruje (*Nastavenia systému, strana 98*).

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

Zapnutie funkcie Upozornenie na pohyb

1 Podržte tlačidlo **UP**.

2 Vyberte **Upozornenia > Systémové upozornenia > Zdravie a wellness > Upozornenie 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 hodiniek (*Prispôsobenie režimu spánku, strana 41*). 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 zdriemnutí (*Pohl'ady, strana 16*). Zdriemnutia 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 41*).

Používanie automatického sledovania spánku

- 1 Hodinky majte na sebe aj počas spánku.
- 2 Nahrajte údaje zo sledovania vášho spánku na Garmin Connect lokalitu (*Manuálna synchronizácia údajov s aplikáciou Garmin Connect, strana 80*).

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

Informácie o vašom spánku z poslednej noci si môžete zobrazíť na svojich Forerunner hodinkách (*Pohl'ady, strana 16*).

Prispôsobenie režimu spánku

- 1 Podržte tlačidlo **UP**.
- 2 Vyberte položky **Systém > Režim spánku**.
- 3 Vyberte jednu z možností:
 - Vyberte položku **Plán**, vyberte deň a zadajte svoje bežné hodiny spánku.
 - Ak chcete použiť spánkový vzhľad hodín, vyberte položku **Obrázok pozadia**.
 - Ak chcete nakonfigurovať nastavenia obrazovky, vyberte položku **Podsvietenie**.
 - Vyberte položku **Alarm zdriemnutia** na nastavenie spustenia alarmu zdriemnutia ako zvukový tón, vibrácie alebo oboje.
 - Ak chcete povoliť alebo zakázať režim Nerušiť, vyberte položku **Nerušiť**.
 - Ak chcete povoliť alebo zakázať režim šetriča batérie, vyberte položku **Šetrič batérie**.

Používanie režimu Nerušiť

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

POZNÁMKA: svoje bežné hodiny spánku môžete nastaviť v účte Garmin Connect. Možnosť Počas spánku môžete zapnúť v nastaveniach systému. Slúži na vstup do režimu nerušenia počas vášho obvyklého času spánku (*Nastavenia systému, strana 98*).

POZNÁMKA: v ponuke ovládacích prvkov (*Prispôsobenie ponuky ovládacích prvkov, strana 36*).

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

Minúty intenzívneho cvičenia

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

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

Naberanie minút intenzívneho cvičenia

Hodinky Forerunner vypočítavajú minúty intenzívnej aktivity porovnávaním údajov o vašom srdcovom tepe s 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. Podrobnejšie údaje a vyššiu presnosť zaistíte zaznamenaním aktivity s meraním času na vašom zariadení.

Tréningy

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

Na hodinkách: môžete otvoriť tréningovú aplikáciu zo zoznamu aktivít na zobrazenie všetkých tréningov, ktoré sú momentálne v hodinkách načítané (*Prispôsobenie aktivít a aplikácií, strana 14*).

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 42*.

Môžete si naplánovať cvičenia.

Môžete aktualizovať a upraviť aktuálne cvičenia.

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 79*).

- 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.

Vytvorenie vlastného cvičenia v aplikácii Garmin Connect

Pred vytvorením cvičenia v aplikácii Garmin Connect je potrebné mať založený účet Garmin Connect (*Garmin Connect, strana 79*).

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

Vo vašom zozname cvičení sa objaví nové cvičenie.

POZNÁMKA: toto cvičenie môžete odoslať do hodínok (*Odoslanie vlastného cvičenia do hodínok, strana 43*).

Odoslanie vlastného cvičenia do hodínok

Vlastné cvičenie, ktoré ste vytvorili, môžete pomocou aplikácie Garmin Connect odoslať do svojich hodínok ([Vytvorenie vlastného cvičenia v aplikácii Garmin Connect, strana 42](#)).

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

Začatie cvičenia

Hodinky vás môžu previesť viacerými krokmi v rámci cvičenia.

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

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

- 5 Ak chcete zobrazíť kroky cvičenia (voliteľné), vyberte položku **DOWN**.

TIP: stlačením tlačidla **START** zobrazíte animáciu zvoleného cvičenia alebo si vypočujete zvukovú poznámku cez slúchadlá Bluetooth (voliteľné).

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

Po začatí cvičenia hodinky zobrazia každý krok cvičenia, voliteľné poznámky o jednotlivých krokoch a aktuálne údaje o cvičení.

Tréning denného odporúčaného cvičenia

Predtým, ako vám hodinky navrhnú denný beh alebo tréning na bicykli, musíte mať pre túto aktivitu odhad hodnoty VO2 max. ([Informácie o odhadovaných hodnotách VO2 max., strana 24](#)).

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

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

Zapnutie a vypnutie výziev na denné odporúčané cvičenie

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

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

Tréning plávania v bazéne

Hodinky vás môžu previesť viacerými krokmi v rámci plaveckého cvičenia. Vytvorenie a odoslanie plaveckého tréningu je podobné krokom [Tréningy, strana 42](#) a [Trénovanie podľa cvičenia z aplikácie Garmin Connect, strana 42](#).

- 1 Stlačte tlačidlo **START**.
- 2 Vyberte položku **Pl. v bazéne**.
- 3 Podržte tlačidlo **UP**.
- 4 Vyberte položku **Tréning**.
- 5 Vyberte jednu z možností:
 - Výberom položky **Cvičenia** môžete spustiť cvičenia prevzaté z aplikácie Garmin Connect.
 - Výberom položky **Kritická rýchlosť pláv.** môžete zaznamenať test kritickej rýchlosti plávania (CSS) alebo zadať hodnotu CSS manuálne ([Zaznamenanie testu kritickej rýchlosti plávania, strana 44](#)).
 - Výberom položky **Tréningový kalendár** môžete spustiť alebo zobrazíť naplánované cvičenia.
- 6 Postupujte podľa pokynov na obrazovke.

Zaznamenanie testu kritickej rýchlosti plávania

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

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

Úprava výsledku kritickej rýchlosti plávania

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

- 1 Na obrázku pozadia hodínok stlačte tlačidlo **START**.
- 2 Vyberte položku **Pl. v bazéne**.
- 3 Podržte tlačidlo **UP**.
- 4 Vyberte položky **Tréning > Kritická rýchlosť pláv. > Kritická rýchlosť pláv..**
- 5 Zadajte minúty.
- 6 Zadajte sekundy.

Skóre výkonu cvičenia

Po dokončení tréningu hodinky zobrazia skóre vykonania tréningu na základe toho, ako presne ste tréning dokončili. Aktívne kroky tréningu majú najvyššiu prioritu, meria sa, ako presne vaše úsilie zodpovedá cieľu kroku, a tiež to, či ste dokončili všetky kroky. Kroky na zahriatie a regeneráciu majú menší vplyv na vaše skóre. Kroky na schladenie vôbec neovplyvňujú vaše hodnotenie vykonania tréningu.

POZNÁMKA: vaše hodnotenie vykonania tréningu sa zobrazuje iba pre tréningy s cieľmi týkajúcimi sa srdcovej frekvencie, rýchlosti, tempa alebo výkonu.

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

Informácie o kalendári tréningov

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

Používanie tréningových plánov Garmin Connect

Predtým, ako si budete môcť prevziať a používať tréningový plán, musíte mať založený účet Garmin Connect ([Garmin Connect, strana 79](#)) a hodinky Forerunner 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 prispôbí vašej aktuálnej úrovni kondície, preferenciám, čo sa týka tréningu a harmonogramu, a dátumu pretekov. Keď začnete realizovať plán, tak sa pohľad Garmin Coach pridá do slučky pohľadov vo vašich hodinkách Forerunner.

Začatie dnešného cvičenia

Po odoslaní tréningového plánu Garmin Coach do hodínok sa ukáže zobrazenie Garmin Coach v slučke zobrazení (*Prispôsobenie slučky pohľadov, strana 19*).

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

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



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

Intervalové cvičenia

Intervalové tréningy môžu byť otvorené alebo štruktúrované. Štruktúrované opakovania môžu byť založené na vzdialenosti alebo čase. V zariadení sa uloží vaše vlastné intervalové cvičenie, kým toto cvičenie znova neupravíte.

TIP: všetky intervalové tréningy zahŕňajú otvorený krok nadol na schladenie.

Prispôsobenie intervalového cvičenia

- 1 Stlačte tlačidlo **START**.
- 2 Vyberte aktivitu.
- 3 Stlačte tlačidlo **UP**.
- 4 Vyberte položky **Tréning > Intervaly > Štruktúrované opakovania**.
Zobrazí sa cvičenie.
- 5 Stlačte tlačidlo **START** a zvolte možnosť **Upraviť**.
- 6 Vyberte jednu alebo viac možností:
 - Ak chcete nastaviť trvanie a druh intervalu, vyberte položku **Interval**.
 - Ak chcete nastaviť trvanie a druh oddychu, vyberte položku **Oddych**.
 - Ak chcete nastaviť počet opakovaní, vyberte položku **Opakovať**.
 - Ak chcete k vášmu cvičeniu pridať neobmedzenú rozcvičku, vyberte položky **Rozcvička > Zapnúť(é)**.
- 7 Stlačte tlačidlo **BACK**.

Začatie intervalového cvičenia

- 1 Stlačte tlačidlo **START**.
 - 2 Vyberte aktivitu.
 - 3 Podržte **UP**.
 - 4 Vyberte položky **Tréning > Intervaly**.
 - 5 Vyberte možnosť:
 - Po zvolení položky **Neobmedzené opakovania** budete môcť zaznamenávať svoje intervaly a časové úseky oddychu manuálne stlačením **BACK**.
 - Ak chcete použiť intervalové cvičenie na základe vzdialenosti alebo času, vyberte položky **Štruktúrované opakovania > START > Cvičiť**.
 - 6 Stlačením tlačidla **START** spustíte časovač aktivity.
 - 7 Počas rozcvičky v rámci intervalového cvičenia môžete začať prvý interval stlačením **BACK**.
 - 8 Postupujte podľa pokynov na obrazovke.
- Po dokončení všetkých intervalov sa zobrazí správa.

Zastavenie intervalového cvičenia

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

Tréning PacePro

Mnohí bežci radi nosia svoje pásmo tempa počas pretekov, aby im pomohlo dosiahnuť ich pretekársky cieľ. Funkcia PacePro vám umožňuje vytvoriť vlastné pásmo tempa na základe vzdialenosti, rýchlosti a času. Môžete tiež vytvoriť pásmo tempa pre známu dráhu, aby ste optimalizovali svoje tempo na základe výškových zmien. Plán PacePro môžete vytvoriť pomocou aplikácie Garmin Connect. Pred absolvovaním dráhy môžete zobraziť ukážku rozdelení a grafu nadmorskej výšky.

Prevzatie plánu PacePro z aplikácie Garmin Connect

Ak chcete prevziať plán PacePro z aplikácie Garmin Connect, musíte mať vytvorený účet Garmin Connect ([Garmin Connect, strana 79](#)).

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

Tréning PacePro

Mnohí bežci radi nosia svoje pásmo tempa počas pretekov, aby im pomohlo dosiahnuť ich pretekársky cieľ. Funkcia PacePro vám umožňuje vytvoriť vlastné pásmo tempa na základe vzdialenosti, rýchlosti a času. Môžete tiež vytvoriť pásmo tempa pre známu dráhu, aby ste optimalizovali svoje tempo na základe výškových zmien. Plán PacePro môžete vytvoriť pomocou aplikácie Garmin Connect. Pred absolvovaním dráhy môžete zobraziť ukážku rozdelení a grafu nadmorskej výšky.

Prevzatie plánu PacePro z aplikácie Garmin Connect

Ak chcete prevziať plán PacePro z aplikácie Garmin Connect, musíte mať vytvorený účet Garmin Connect ([Garmin Connect, strana 79](#)).

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

Tréning PacePro

Mnohí bežci radi nosia svoje pásmo tempa počas pretekov, aby im pomohlo dosiahnuť ich pretekársky cieľ. Funkcia PacePro vám umožňuje vytvoriť vlastné pásmo tempa na základe vzdialenosti, rýchlosti a času. Môžete tiež vytvoriť pásmo tempa pre známu dráhu, aby ste optimalizovali svoje tempo na základe výškových zmien. Plán PacePro môžete vytvoriť pomocou aplikácie Garmin Connect. Pred absolvovaním dráhy môžete zobrazíť ukážku rozdelení a grafu nadmorskej výšky.

Prevzatie plánu PacePro z aplikácie Garmin Connect

Ak chcete prevziať plán PacePro z aplikácie Garmin Connect, musíte mať vytvorený účet Garmin Connect ([Garmin Connect, strana 79](#)).

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

Používanie funkcie Virtual Partner

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

POZNÁMKA: táto funkcia nie je dostupná pre všetky aktivity.

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

Nastavenie tréningového cieľa

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

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

Objaví sa obrazovka tréningového cieľa a zobrazí váš odhadovaný čas v cieli. Odhadovaný čas v cieli vychádza z vášho aktuálneho výkonu a zostávajúceho času.
- 6 Stlačením tlačidla **START** spustíte časovač aktivity.
TIP: ak chcete zrušiť tréningový cieľ, podržte tlačidlo UP a vyberte položky **Zrušiť cieľ > ✓**.

Zrušenie tréningového cieľa

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

Pretekánie s predchádzajúcou aktivitou

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

POZNÁMKA: táto funkcia nie je dostupná pre všetky aktivity.

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

Používanie metronómu

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

POZNÁMKA: táto funkcia nie je dostupná pre všetky aktivity.

- 1 Stlačte tlačidlo **START**.
- 2 Vyberte aktivitu.
- 3 Podržte tlačidlo **UP**.
- 4 Zvoľte nastavenia aktivity.
- 5 Vyberte položky **Metronóm > Stav > Zapnúť(é)**.
- 6 Vyberte možnosť:
 - Ak chcete zadať hodnotu založenú na kadencii, ktorú chcete udržiavať, vyberte položku **Údery/minúta**.
 - Ak chcete prispôbiť frekvenciu úderov, vyberte položku **Frekvencia upozornení**.
 - Ak chcete prispôbiť tón a vibrovanie metronómu, vyberte položku **Zvuky**.
- 7 Ak potrebujete počuť funkciu metronómu pred začatím behu, vyberte položku **Ukážka**.
- 8 Choďte si zabehať ([Beh, strana 5](#)).
Metronóm sa spustí automaticky.
- 9 Ak chcete zobraziť obrazovku metronómu počas behu, stlačte tlačidlo **UP** alebo **DOWN**.
- 10 Ak potrebujete zmeniť nastavenia metronómu, podržte tlačidlo **UP**.

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

Režim rozšíreného zobrazenia

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

História

História zahŕňa tieto údaje: čas, vzdialenosť, kalórie, priemerné tempo alebo rýchlosť, údaje okruhu a informácie z voliteľných snímačov.

POZNÁMKA: keď je pamäť zariadenia plná, prepíšu sa najstaršie údaje.

Využívanie histórie

História obsahuje predchádzajúce aktivity, ktoré ste uložili do hodínok.

Hodinky majú históriu pohľadu na rýchly prístup k vašim údajom o aktivitách ([Pohľady, strana 16](#)).

- 1 Na obrázku pozadia hodínok podržte tlačidlo **UP**.
- 2 Vyberte položku **História**.
- 3 Vyberte jednu z možností:
 - Ak chcete zobraziť aktivitu z tohto týždňa, vyberte položku **Tento týždeň**.
 - Ak chcete zobraziť staršiu aktivitu, vyberte položku **Predchádzajúce týždne** a zvolte týždeň.
 - Ak chcete zobraziť osobné záznamy pola športu, zvolte možnosť **Rekordy** ([Osobné rekordy, strana 51](#)).
 - Ak si chcete pozrieť celkové štatistiky za týždeň alebo mesiac, vyberte možnosť **Celkové hodnoty**.
- 4 Vyberte aktivitu.
- 5 Stlačte tlačidlo **START**.
- 6 Vyberte jednu z možností:
 - Ak chcete zobraziť dodatočné informácie o aktivite, vyberte položku **Všetky štatistiky**.
 - Ak chcete zobraziť vplyv aktivity na vašu aeróbnu a anaeróbnu kondíciu, vyberte položku **Účinok tréningu** ([Informácie o funkcii Training Effect, strana 31](#)).
 - Ak chcete zobraziť čas v každej zóne srdcového tepu, vyberte položku **Srdcový tep** ([Zobrazenie času v každej zóne srdcového tepu, strana 52](#)).
 - Ak chcete zobraziť prehľad o výkone pri behu, vyberte položku **Výkon pri behu**.
 - Ak chcete vybrať interval a zobraziť dodatočné informácie o každom intervale, vyberte položku **Intervaly**.
 - Ak chcete vybrať okruh a zobraziť dodatočné informácie o každom okruhu, vyberte položku **Okruhy**.
 - Ak chcete vybrať zjazd na lyžiach či snowboarde a zobraziť dodatočné informácie o každom zjazde, vyberte položku **Zjazdy**.
 - Ak chcete vybrať sériu cvičení a zobraziť dodatočné informácie o každej sérii, vyberte položku **Série**.
 - Ak chcete vybrať cvičný pohyb a zobraziť dodatočné informácie o každom pohybe, vyberte položku **Pohyby**.
 - Aktivitu zobrazíte na mape výberom položky **Mapa**.
 - Ak chcete zobraziť graf výšky pre aktivitu, vyberte položku **Graf nadmorskej výšky**.
 - Ak chcete vymazať vybranú aktivitu, vyberte položku **Vymazať**.

Multišportová história

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

Osobné rekordy

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

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

Zobrazenie vašich osobných rekordov

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

Obnova osobného rekordu

Každý osobný rekord možno nastaviť na predošlý zaznamenaný údaj.

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

Vymazanie osobných rekordov

- 1 Na úvodnej obrazovke hodínok podržte tlačidlo **UP**.
- 2 Vyberte položky **História > Rekordy**.
- 3 Vyberte šport.
- 4 Vyberte jednu z možností:
 - Ak chcete vymazať jeden rekord, vyberte rekord a zvolte položky **Vymazať záznam > ✓**.
 - Ak chcete vymazať všetky rekordy v danom športe, vyberte položky **Vymazať všetky záznamy > ✓**.**POZNÁMKA:** nevymažú sa tým žiadne uložené aktivity.

Zobrazenie súhrnov dát

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

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

Zobrazenie času v každej zóne srdcového tepu

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

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

Vymazanie histórie

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

Správa údajov

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

Vymazávanie súborov

OZNÁMENIE

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

- 1 Otvorte mechaniku alebo jednotku **Garmin**.
- 2 V prípade potreby otvorte priečinok alebo jednotku.
- 3 Vyberte súbor.
- 4 Na klávesnici stlačte kláves **Vymazať**.

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

Funkcie srdcového tepu

Hodinky sú vybavené monitorom srdcového tepu na zápästí a sú kompatibilné aj s hrudnými monitormi srdcového tepu. Údaje o srdcovom tepe z monitora môžete zobraziť v pohľade na srdcový tep. Ak sú k dispozícii údaje o srdcovom tepe z monitora na zápästí aj z monitora na hrudníku, hodinky používajú údaje o srdcovom tepe z monitora na hrudníku.

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

	Váš aktuálny srdcový tep v úderoch za minútu (bpm). Nájdete tu graf vášho srdcového tepu za posledné štyri hodiny so zvýraznením vášho najvyššieho a najnižšieho srdcového tepu.
	Aktuálna úroveň námahy. Hodinky merajú vašu variabilitu srdcového tepu počas nečinnosti, aby odhadli vašu úroveň námahy. Nižšie číslo značí nižšiu úroveň námahy.
	Aktuálna úroveň Body Battery námahy. Hodinky vypočítajú vaše aktuálne zásoby energie na základe údajov o spánku, strese a aktivite. Vyšší údaj naznačuje vyššiu zásobu energie.
	Aktuálna saturácia vašej krvi kyslíkom. Keď budete vedieť, aká je saturácia vašej krvi kyslíkom, pomôže vám to určiť, ako váš organizmus zvláda športovanie a záťaž. POZNÁMKA: snímač pulzového oxymetra sa nachádza na zadnej strane hodínok.

Srdcový tep z monitora na zápästí

Nastavenia monitora srdcového tepu na zápästí

Podržte **UP** a vyberte položku **Zdravie a wellness > 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.

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

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

Upozornenie na nezvyčajné hodnoty srdcového tepu: umožňuje nastaviť hodinky tak, aby vás upozornili, keď váš srdcový tep prekročí alebo klesne pod cieľovú hodnotu (*Nastavenie upozornenia na nezvyčajný srdcový tep, strana 55*).

Odoslať srdcový tep: umožňuje spustiť prenos údajov o srdcovom tepe do spárovaného zariadenia (*Prenos údajov srdcového tepu, strana 55*).

Tipy týkajúce sa chybných údajov o srdcovom tepe

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

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

POZNÁMKA: v chladnom prostredí sa rozcvičujte vnútri.

- Po každom cvičení hodinky opláchnite pod tečúcou vodou.

Vypnutie monitora srdcového tepu na zápästí

Predvolená hodnota nastavenia pre Srdcový tep na zápästí je Automaticky. Hodinky automaticky používajú monitor srdcového tepu na zápästí, pokiaľ s ANT+hodinkami nespárujete kompatibilný monitor srdcového tepu Bluetooth alebo technológiu.

POZNÁMKA: vypnutím monitora srdcového tepu na zápästí sa zároveň vypne snímač pulzového oxymetra na zápästí.

1 Na obrázku pozadia hodínok podržte tlačidlo .

2 Vyberte položky **Zdravie a wellness > Srdcový tep na zápästí > Stav > Vypnúť(é)**.

Srdcový tep počas plávania

OZNÁMENIE

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

Pri plaveckých aktivitách je na hodinkách povolený monitor srdcového tepu na zápästí. Hodinky sú tiež kompatibilné s monitorom srdcového tepu, ako as so HRM-Pro sériovým príslušenstvom. Ak sú k dispozícii údaje o srdcovom tepe na zápästí aj na hrudníku, hodinky používajú údaje o srdcovom tepe na hrudníku (*Srdcový tep na hrudníku počas plávania, strana 67*).

Nastavenie upozornenia na nezvyčajný srdcový tep

UPOZORNENIE

Táto funkcia vás upozorňuje len v prípade, že prekročíte alebo klesnete pod určitý počet tepov za minútu, podľa voľby používateľa, a to po dobe nečinnosti. Táto funkcia vás neupozorní, ak váš srdcový tep klesne pod určené hraničné hodnoty počas priestoru na spánok nastaveného v aplikácii Garmin Connect. Neupozorňuje ani na žiadne potenciálne srdcové poruchy a nie je určená na liečbu ani akúkoľvek diagnostiku zdravotného stavu alebo choroby. V prípade akýchkoľvek problémov súvisiacich so srdcom sa vždy obráťte na svojho poskytovateľa zdravotnej starostlivosti.

Môžete nastaviť prahovú hodnotu srdcového tepu.

- 1 Podržte  na úvodnej obrazovke hodínok.
- 2 Vyberte položky **Zdravie a wellness > Srdcový tep na zápästí > Upozornenie na nezvyčajné hodnoty srdcového tepu**.
- 3 Vyberte možnosť **Upozornenie na vysokú hodnotu** alebo **Upozornenie na nízku hodnotu**.
- 4 Nastavte prahovú hodnotu srdcového tepu.

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

Prenos údajov srdcového tepu

Údaje o svojom srdcovom tepe môžete z 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 89](#)). Počas jazdy na bicykli môžete napríklad vysielat údaje o svojej srdcovej frekvencii do cyklopočítača Edge.

- 1 Vyberte jednu z možností:
 - Podržte **UP** a vyberte položky **Zdravie a wellness > Srdcový tep na zápästí > Odoslať srdcový tep**.
 - Stlačením tlačidla **LIGHT** otvorte ponuku ovládacích prvkov a vyberte položku .

POZNÁMKA: v ponuke ovládacích prvkov ([Prispôbenie ponuky ovládacích prvkov, strana 36](#)).

- 2 Stlačte tlačidlo **START**.

Hodinky začnú prenášať údaje o vašom srdcovom tepe.

- 3 Spárujte hodinky s kompatibilným zariadením.

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

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

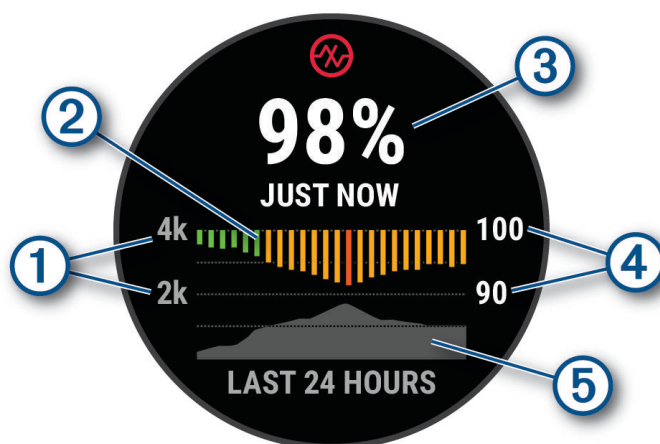
Pulzový oxymeter

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

Meranie pulzového oxymetra môžete spustiť manuálne zobrazením pohľadu pulzového oxymetra (*Ako získať údaje z pulzového oxymetra, strana 57*). Môžete tiež zapnúť celodenné načítavanie údajov (*Zapnutie celodenného režimu, strana 57*). Keď si pozriete pohľad pulzného oxymetra, kým sa nehýbete, zariadenie vykoná analýzu nasýtenia kyslíkom a nadmorskej výšky. Profil nadmorskej výšky pomáha zistiť, ako sa vaše údaje z pulzového oxymetra menia v závislosti od nadmorskej výšky.

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

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



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

Ako získať údaje z pulzového oxymetra

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

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

- 1 Keď sedíte alebo nevykonávate žiadnu aktivitu, stlačením tlačidla **UP** alebo **DOWN** zobrazíte pohľad pulzového oxymetra.
- 2 Stlačením tlačidla **START** zobrazíte podrobnosti pohľadu.
- 3 Stlačte **START**a vyberte položku **Merať hodnotu**, čím spustíte pulzný oximeter.
- 4 Zostaňte bez pohybu približne 30 sekúnd.

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

Zapnutie funkcie Sledovanie počas spánku pomocou pulzového oxymetra

Hodinky môžete nastaviť tak, aby vám počas spánku neprestajne merali nasýtenie kyslíka v krvi.

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

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

Zapnutie celodenného režimu

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

Hodinky počas dňa automaticky analyzujú vaše nasýtenie kyslíkom, keď sa nepohybujete.

POZNÁMKA: zapnutím celodenného režimu skrátime výdrž batérie.

Tipy v prípade chybných meraní pulzového oxymetra

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

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

Navigácia

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

Dráhy

VAROVANIE

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

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

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

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

Sledovanie dráhy na vašom zariadení

- 1 Na ciferníku hodín stlačte tlačidlo **START**.
- 2 Vyberte aktivitu.
- 3 Podržte tlačidlo **UP**.
- 4 Vyberte položku **Navigácia > Dráhy**.
- 5 Vyberte dráhu.
- 6 Vyberte položku **Spustiť dráhu**.
Zobrazia sa navigačné informácie.
- 7 Stlačením tlačidla **START** spustíte navigáciu.

Vytvorenie dráhy v aplikácii Garmin Connect

Pred vytvorením dráhy v aplikácii Garmin Connect je potrebné mať založený Garmin Connect účet ([Garmin Connect, strana 79](#)).

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

POZNÁMKA: túto dráhu môžete odoslať do svojho zariadenia ([Odoslanie dráhy do vášho zariadenia, strana 58](#)).

Odoslanie dráhy do vášho zariadenia

Dráhu, ktorú ste vytvorili, môžete pomocou aplikácie Garmin Connect odoslať do svojho zariadenia ([Vytvorenie dráhy v aplikácii Garmin Connect, strana 58](#)).

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

Prezeranie podrobností o dráhe

Pred navigáciou po trase môžete zobrazíť podrobnosti o dráhe.

- 1 Stlačte tlačidlo **START**.
- 2 Vyberte aktivitu.
- 3 Podržte tlačidlo **UP**.
- 4 Vyberte položku **Navigácia > Dráhy**.
- 5 Stlačením tlačidla **START** vyberiete dráhu.
- 6 Vyberte jednu z možností:
 - Ak chcete spustiť navigáciu, vyberte položku **Spustiť dráhu**.
 - Ak chcete vytvoriť vlastné pásmo tempa vyberte položku **PacePro**.
 - Ak chcete zobrazíť trasu na mape a na posúvať a približovať mapu, vyberte položku **Mapa**.
 - Ak chcete spustiť dráhu opačným smerom, vyberte položku **Prejsť dráhu v opačnom smere**.
 - Ak chcete zobrazíť graf výšky trasy, vyberte položku **Graf nadmorskej výšky**.
 - Ak chcete zmeniť názov dráhy vyberte položku **Názov**.
 - Ak chcete dráhu odstrániť, vyberte položku **Vymazať**.

Uloženie aktuálnej polohy

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

POZNÁMKA: do ponuky ovládacích prvkov môžete pridať voliteľné možnosti (*Prispôsobenie ponuky ovládacích prvkov, strana 36*).

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

Zobrazenie a úprava vašich uložených polôh

TIP: polohu môžete uložiť z ponuky ovládacích prvkov (*Ovládacie prvky, strana 33*).

- 1 Stlačte tlačidlo **START**.
- 2 Vyberte aktivitu.
- 3 Podržte tlačidlo **UP**.
- 4 Vyberte položku **Navigácia > Uložené polohy**.
- 5 Vyberte uloženú polohu.
- 6 Vyberte možnosť, ktorú chcete zobrazíť, alebo upravte podrobnosti o polohe.

Navigovanie do cieľa

Zariadenie môžete používať na navigáciu do cieľa alebo sledovanie dráhy.

- 1 Stlačte tlačidlo **START**.
- 2 Vyberte aktivitu.
- 3 Podržte tlačidlo **UP**.
- 4 Vyberte položku **Navigácia**.
- 5 Vyberte kategóriu.
- 6 Podľa výziev na obrazovke vyberiete cieľ.
- 7 Vyberte položku **Prejsť na**.
Zobrazia sa navigačné informácie.
- 8 Stlačením tlačidla **START** spustíte navigáciu.

Navigácia k počiatočnému bodu počas aktivity

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

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



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

Zastavenie navigácie

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

Mapa

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

- Navigácia na mape ([Posúvanie a priblíženie mapy, strana 61](#))
- Nastavenia mapy ([Nastavenia mapy, strana 61](#))

Pridanie mapy do aktivity

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

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

Posúvanie a priblíženie mapy

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

Nastavenia mapy

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

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

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

Používateľské lokality: zobrazí alebo skryje uložené polohy na mape.

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

Kompas

Hodinky obsahujú 3-osový kompas s automatickou kalibráciou. Funkcia a vzhľad kompasu sa menia v závislosti od vašej aktivity, podľa stavu zapnutia systému GPS a podľa stavu navigácie do cieľa. Nastavenia kompasu môžete zmeniť ručne ([Nastavenia kompasu, strana 94](#)).

Výškomer a barometer

Hodinky obsahujú vnútorný výškomer a barometer. Hodinky nepretržite zhromažďujú údaje o výške a tlaku, dokonca aj v režime nízkej spotreby. Výškomer zobrazuje vašu približnú výšku na základe zmien tlaku. Barometer zobrazuje údaje o tlaku okolitého prostredia založené na pevnej nadmorskej výške, kde bol naposledy kalibrovaný výškomer ([Nastavenia výškomeru, strana 95](#), [Nastavenia barometra, strana 95](#)).

Snímače a doplnky

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

Bezdrôtové snímače

Hodinky môžete spárovať a používať s bezdrôtovými snímačmi pomocou ANT+ alebo technológie Bluetooth (*Párovanie bezdrôtových snímačov, strana 63*). Po spárovaní zariadení si môžete prispôsobiť voliteľné dátové polia (*Prispôsobenie obrazoviek s údajmi, strana 91*). Ak bol snímač súčasťou balenia hodínok, snímač a hodinky sú už spárované.

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

POZNÁMKA: snímače Bluetooth sú dostupné len s hodinkami Forerunner music .

Typ snímača	Opis
Bicykel eBike	Hodinky môžete používať počas jazd na bicykli eBike na zobrazovanie údajov o bicykli, ako sú napríklad informácie o batérii a dojazde.
Rozšírený displej	Režim Rozšírený displej môžete použiť na zobrazenie obrazoviek s údajmi z vašich kompatibilných hodínok Forerunner music na kompatibilnom cyklopočítaní Edge počas jazdy alebo triatlonu.
Externý monitor srdcového tepu	Môžete použiť externý snímač, ako napríklad HRM-Promonitor série alebo HRM-Fit™ monitor srdcového tepu, a zobraziť údaje o srdcovom tepe počas vašich aktivít. Niektoré monitory srdcového tepu dokážu tiež ukladať údaje alebo poskytovať podrobné údaje o behu (<i>Dynamika behu, strana 64</i>) (<i>Výkon pri behu, strana 64</i>).
Krokomer	Krokomer môžete použiť na zaznamenávanie tempa a vzdialenosti namiesto systému GPS, keď trénujete v interiéri alebo v prípade slabého signálu GPS.
Slúchadlá	Pomocou slúchadiel Bluetooth môžete počúvať hudbu, ktorú máte nahratú v svojich hodinkách Forerunner music (<i>Pripojenie slúchadiel Bluetooth, strana 74</i>).
Svetlá	Na zdokonalenie svojho prehľadu o situácii môžete použiť Inteligentné cyklo-svetlá Varia™.
Výkon	Na zobrazenie údajov o výkone na hodinkách môžete použiť Rally™ alebo cyklistické pedále s meračom výkonu Vector™. Zóny výkonu môžete upraviť tak, aby zodpovedali vašim cieľom a schopnostiam (<i>Nastavenie zón výkonu, strana 72</i>), alebo použijete upozornenia rozsahu, ktoré sa aktivujú, keď dosiahnete určenú zónu výkonu (<i>Nastavenie upozornenia, strana 93</i>).
Radar	Na zdokonalenie svojho prehľadu o situácii a odosielanie upozornení na približujúce sa vozidlá môžete použiť zadný radar Varia na bicykel. So zadným svetlom radarovej kamery Varia môžete počas jazdy aj fotografovať a nahrávať video (<i>Používanie ovládacích prvkov kamery Varia, strana 68</i>).
RD Pod	Na zaznamenanie údajov o dynamike behu a ich zobrazenie na hodinkách (<i>Dynamika behu, strana 64</i>) môžete použiť zariadenie Running Dynamics Pod.
Inteligentný trenažér	Hodinky môžete používať s interiérovým cyklotrenažérom na simuláciu odporu počas sledovania dráhy, jazdy alebo cvičenia (<i>Používanie interiérového trenažéra, strana 14</i>).
Snímač Tepe	Teplotný snímač tepe môžete pripevniť na bezpečnostnú pásku alebo pútiko, kde bude vystavený okolitému vzduchu a tak slúžiť ako stály zdroj poskytovania presných údajov o teplote.

Párovanie bezdrôtových snímačov

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

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

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

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

- 2 Podržte tlačidlo **UP**

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

- 4 Vyberte jednu z možností:

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

Po spárovaní snímača s vašimi hodinami sa zmení stav snímača z **Hľadá sa** na **Pripojené**. Údaje snímača sa zobrazia v slučke obrazovky s údajmi alebo vo vlastnom dátovom poli. Môžete si prispôsobiť voliteľné údajové polia (*Prispôbenie obrazoviek s údajmi, strana 91*).

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 Forerunner 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 **Aut. kalibrovať**. Príslušenstvo na monitorovanie srdcového tepu sa kalibruje vždy počas behu vonku, ak je pripojené ku kompatibilným hodinám Forerunner.

POZNÁMKA: automatická kalibrácia nefunguje pre profily vnútorných aktivít a aktivít trail či ultra beh (*Tipy pre zaznamenávanie tempa a vzdialenosti behu, strana 63*).

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 11*).

Tipy pre zaznamenávanie tempa a vzdialenosti behu

- Aktualizujte Forerunner softvér hodínok (*Aktualizácie produktov, strana 104*).
- 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 **Aut. kalibrovať**.
- Ak ste predtým pripojili krokomer s technológiou ANT+, nastavte jeho stav na **Vypnúť(é)** alebo ho odstráňte zo zoznamu pripojených snímačov.
- Dokončíte beh na bežeckom páse s manuálnou kalibráciou (*Kalibrácia vzdialenosti na bežiacom páse, strana 11*).
- Ak sa automatická a manuálna kalibrácia nezdajú byť presné, prejdite do nastavení snímača a vyberte položku **Monitor srdcového tepu – tempo a vzdialenosť > Vynulovať údaje kalibrácie**.

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

Výkon pri behu

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

Výkon pri behu sa meria pomocou kompatibilného príslušenstva dynamiky behu alebo pomocou snímačov na hodinkách. Polia s údajmi o výkone pri behu si môžete prispôbiť, aby ste mohli zobrazovať svoj výkon a upraviť tréning (*Dátové polia, strana 110*). Môžete nastaviť upozornenia na výkon, aby ste boli upozornení, keď dosiahnete určitú zónu výkonu (*Upozornenia aktivity, strana 92*).

Bežecké výkonové zóny sú podobné cyklistickým výkonovým zónam. Hodnoty zón sú predvolené hodnoty založené na pohlaví, váhe a priemerných schopnostiach a nemusia sa zhodovať s vašimi osobnými schopnosťami. Zóny môžete manuálne upraviť v hodinkách alebo pomocou vášho účtu Garmin Connect (*Nastavenie zón výkonu, strana 72*).

Nastavenia výkonu pri behu

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

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

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

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

Dynamika behu

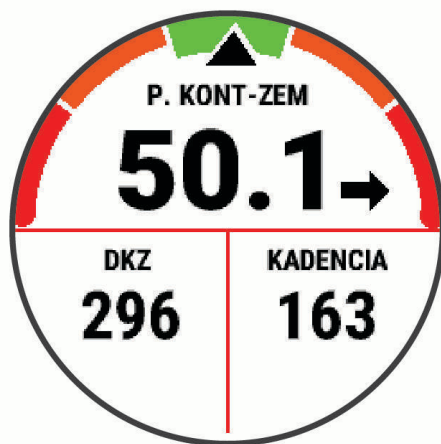
Dynamika behu je spätná väzba o bežeckých metrikách v reálnom čase. Hodinky Forerunner majú akcelerometer na výpočet piatich bežeckých metrík. Pre všetkých šesť bežeckých metrík musíte spárovať hodinky Forerunner s HRM-Fit, príslušenstvom série HRM-Pro alebo iným doplnkom Running dynamics, ktorý meria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

Metrické	Typ snímača	Opis
Kadencia	Hodinky alebo kompatibilné príslušenstvo	Kadencia vyjadruje počet krokov za minútu. Zobrazuje celkový počet krokov (pravá a ľavá noha spolu).
Vertikálna oscilácia	Hodinky alebo kompatibilné príslušenstvo	Vertikálna oscilácia predstavuje silu odrazov počas behu. Zobrazuje vertikálny pohyb trupu meraný v centimetroch.
Doba kontaktu so zemou	Hodinky alebo kompatibilné príslušenstvo	Doba kontaktu so zemou predstavuje časový úsek v rámci každého kroku, v priebehu ktorého dochádza ku kontaktu so zemou počas behu. Táto hodnota sa meria v milisekundách. POZNÁMKA: doba kontaktu so zemou a pomer doby kontaktu so zemou nie sú dostupné pri chôdzi.
Pomer doby kontaktu so zemou	Len kompatibilné príslušenstvo	Pomer doby kontaktu so zemou zobrazuje pomer kontaktu vašej ľavej/pravej nohy so zemou počas behu. Zobrazuje sa ako percentuálny údaj. Môže to byť napríklad 53,2 so šípkou smerujúcou doľava alebo doprava.
Dĺžka kroku	Hodinky alebo kompatibilné príslušenstvo	Dĺžka kroku je dĺžka medzi dvomi miestami dotyku chodidla so zemou. Meria sa v metroch.
Vertikálny pomer	Hodinky alebo kompatibilné príslušenstvo	Vertikálny pomer je pomer vertikálnej oscilácie a dĺžky kroku. Zobrazuje sa ako percentuálny údaj. Nižšia hodnota väčšinou indikuje lepšiu techniku behu.

Tréning s funkciou dynamiky behu

Hodinky automaticky používajú dynamiku pri behu na zápästí, pokiaľ nespárujete kompatibilné príslušenstvo dynamiky behu (*Párovanie bezdrôtových snímačov, strana 63*). Obrazovku dynamiky behu môžete pridať do akejkoľvek bežeckej aktivity (*Prispôbenie obrazoviek s údajmi, strana 91*).

- 1 Stlačte tlačidlo **START** a vyberte bežeckú aktivitu.
- 2 Stlačením tlačidla **START** spustíte časovač aktivity.
- 3 Chodte si zabehať.
- 4 Posuňte sa na obrazovku dynamiky behu a pozrite si svoje metriky.



NEZABUDNITE: pomer doby kontaktu so zemou je k dispozícii len v prípade, že používate kompatibilné príslušenstvo dynamiky behu.

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

Farebné zóny a hodnoty dynamiky behu

Na obrazovkách dynamiky behu sa zobrazuje farebný ukazovateľ primárnej metriky. Ako primárnu metriku môžete zobraziť kadenciu, vertikálnu osciláciu, dobu kontaktu so zemou, pomer doby kontaktu so zemou alebo vertikálny pomer. Farebný ukazovateľ vyjadruje výsledok porovnania vašich údajov dynamiky behu s údajmi iných bežcov. Farebné zóny sú založené na percentile.

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

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

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

Údaje o pomere doby kontaktu so zemou

Pomer doby kontaktu so zemou slúži na meranie symetrie vášho behu a vyjadruje sa ako percento celkovej doby kontaktu so zemou. Napríklad údaj 51,3 % so šípkou smerujúcou doľava znamená, že bežec strávi pri kontakte so zemou viac času na ľavej nohe. Ak sa vám na obrazovke s údajmi zobrazujú obidve čísla, napr. 48 – 52, 48 % prislúcha ľavej a 52 % pravej nohe.

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

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

Počas behu môžete sledovať ukazovateľ alebo pole s údajmi, prípadne si môžete po behu pozrieť súhrn vo svojom účte Garmin Connect. Podobne ako iné údaje týkajúce sa dynamiky behu aj pomer doby kontaktu so zemou je kvantitatívna veličina, ktorá vám má pomôcť zistiť, v akej ste bežeckej forme.

Údaje o vertikálnej oscilácii a vertikálnom pomere

Rozpätia údajov o vertikálnej oscilácii a vertikálnom pomere sa mierne líšia v závislosti od snímača a od toho, či je umiestnený na hrudi (HRM-Fit alebo príslušenstvo série HRM-Pro) alebo na zápästí (príslušenstvo Running Dynamics Pod).

Farba zóny	Zóna percentuálne	Rozpätie vertikálnej oscilácie na hrudi	Rozpätie vertikálnej oscilácie na zápästí	Vertikálny pomer na hrudi	Vertikálny pomer na zápästí
 Fialová	>95	<6,4 cm	<6,8 cm	<6,1 %	<6,5 %
 Modrá	70 – 95	6,4 – 8,1 cm	6,8 – 8,9 cm	6,1 – 7,4 %	6,5 – 8,3 %
 Zelená	30 – 69	8,2 – 9,7 cm	9,0 – 10,9 cm	7,5 – 8,6 %	8,4 – 10,0 %
 Oranžová	5 – 29	9,8 – 11,5 cm	11,0 – 13,0 cm	8,7 – 10,1 %	10,1 – 11,9 %
 Červená	<5	>11,5 cm	>13,0 cm	>10,1 %	>11,9 %

Tipy pre prípad chýbajúcich údajov dynamiky behu

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

- Uistite sa, že máte príslušenstvo na zisťovanie dynamiky behu, napr. HRM-Fit alebo príslušenstvo série HRM-Pro.
- Príslušenstvo na zisťovanie dynamiky behu podľa pokynov znova spárujte s hodinkami.
- Ak používate HRM-Fit alebo príslušenstvo série HRM-Pro, spárujte ho s hodinkami pomocou technológie ANT+, a nie technológie Bluetooth.
- Ak sa ako údaje dynamiky behu zobrazujú iba nuly, uistite sa, či nosíte príslušenstvo správne otočené.

POZNÁMKA: doba kontaktu so zemou a pomer doby kontaktu so zemou sa zobrazujú iba počas behu. Pri chôdzi sa nepočítajú.

NEZABUDNITE: časová bilancia kontaktu so zemou sa nepočíta s dynamikou behu zo zápästia.

Srdcový tep na hrudníku počas plávania

Príslušenstvo na monitorovanie srdcového tepu série HRM-Pro, HRM-Swim™ a HRM-Tri™ zaznamenáva a ukladá údaje srdcového tepu počas plávania. Ak chcete zobraziť údaje srdcového tepu, môžete pridať polia s údajmi o srdcovom tepe (*Prispôbenie obrazoviek s údajmi, strana 91*).

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

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

Ak sú k dispozícii údaje o srdcovom tepe z monitora na zápästí aj z monitora na hrudníku, hodinky používajú údaje o srdcovom tepe z monitora na hrudníku.

Používanie voliteľného snímača rýchlosti alebo kadencie na bicykel

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

- Spárujte snímač s hodinkami (*Párovanie bezdrôtových snímačov, strana 63*).
- Nastavte veľkosť kolesa (*Veľkosť a obvod kolesa, strana 123*).
- Zazajdite si (*Spustenie aktivity, strana 3*).

Tréning s meračmi výkonu

- Prejdite na stránku buy.garmin.com, kde nájdete zoznam snímačov kompatibilných s vaším zariadením Forerunner (napr. Rally a Vector).
- Ďalšie informácie nájdete v používateľskej príručke k vášmu meraču výkonu.
- Upravte zóny výkonu tak, aby zodpovedali vašim cieľom a schopnostiam (*Nastavenie zón výkonu, strana 72*).
- Použite upozornenia rozsahu, ktoré sa aktivujú, keď dosiahnete určenú zónu výkonu (*Nastavenie upozornenia, strana 93*).
- Prispôbte si dátové polia okruhu (*Prispôsobenie obrazoviek s údajmi, strana 91*).

Prehľad o situácii

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

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 63*).

- 1 Pridajte pohľad **KAMERA RCT** do hodínok (*Pohľady, strana 16*).
- 2 V pohľade **KAMERA RCT** vyberte jednu z možností:
 - Na fotografovanie použite .
 - Na uloženie klipu vyberte .

tempe

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

Dialkový ovládač VIRB

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

Ovládanie VIRB akčnej kamery

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

- 1 Zapnite VIRB fotoaparát.
- 2 Spárujte kameru VIRB s hodinkami Forerunner ([Párovanie bezdrôtových snímačov](#), strana 63).
Pohľad VIRB sa automaticky pridá do slučky pohľadov.
- 3 Stlačením tlačidla **UP** alebo **DOWN** na obrazovke vzhľadu hodín zobrazíte pohľad VIRB.
- 4 V prípade potreby počkajte, kým sa hodinky pripoja ku kamere.
- 5 Vyberte možnosť:
 - Ak chcete zaznamenať video, vyberte položku **Spustiť záznam**.
Na obrazovke zariadenia Forerunner sa zobrazí počítadlo videa.
 - Ak chcete nasnímať fotografiu počas nahrávania videa, stlačte tlačidlo **DOWN**.
 - Ak chcete zastaviť nahrávanie videa, stlačte tlačidlo **STOP**.
 - Ak chcete nasnímať fotografiu, vyberte položku **Odfotiť**.
 - Ak chcete nasnímať viacero fotografií v sériovom režime, vyberte položku **Nasnímať sekvenciu**.
 - Ak chcete poslať kameru do režimu spánku, vyberte položku **Uspať fotoaparát**.
 - Ak chcete zobudiť kameru z režimu spánku, vyberte položku **Zobudiť fotoaparát**.
 - Ak chcete zmeniť nastavenia videa a fotografie, vyberte položku **Nastavenia**.

Ovládanie akčnej kamery VIRB počas aktivity

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

- 1 Zapnite VIRB kameru.
- 2 Spárujte kameru VIRB s hodinkami Forerunner ([Párovanie bezdrôtových snímačov](#), strana 63).
Keď je kamera spárovaná, obrazovka s údajmi VIRB sa automaticky pridá do aktivít.
- 3 Počas aktivity môžete stlačením tlačidla **UP** alebo **DOWN** zobrazíť obrazovku s údajmi VIRB.
- 4 V prípade potreby počkajte, kým sa hodinky pripoja ku kamere.
- 5 Podržte tlačidlo **UP**.
- 6 Vyberte položku **Ovládať VIRB**.
- 7 Vyberte možnosť:
 - Ak chcete ovládať kameru prostredníctvom časovača aktivity, vyberte položky **Nastavenia > Režim záznamu > Spustenie/zastavenie časovača**.
POZNÁMKA: zaznamenávanie videa sa automaticky spustí alebo zastaví, keď spustíte alebo zastavíte aktivitu.
 - Ak chcete ovládať kameru prostredníctvom možností ponuky, vyberte položky **Nastavenia > Režim záznamu > Manuálne**.
 - Ak chcete video zaznamenať manuálne, vyberte položku **Spustiť záznam**.
Na obrazovke zariadenia Forerunner sa zobrazí počítadlo videa.
 - Ak chcete nasnímať fotografiu počas nahrávania videa, stlačte tlačidlo **DOWN**.
 - Ak chcete manuálne zastaviť nahrávanie videa, stlačte tlačidlo **STOP**.
 - Ak chcete nasnímať viacero fotografií v sériovom režime, vyberte položku **Nasnímať sekvenciu**.
 - Ak chcete poslať kameru do režimu spánku, vyberte položku **Uspať fotoaparát**.
 - Ak chcete zobudiť kameru z režimu spánku, vyberte položku **Zobudiť fotoaparát**.

Profil používateľa

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

Nastavenie vášho profilu používateľa

Môžete aktualizovať nastavenie svojho pohlavia, dátumu narodenia, výšky, hmotnosti, zápästia, zóny srdcového tepu, zóny výkonu a kritickej rýchlosti plávania (CSS) ([Zaznamenanie testu kritickej rýchlosti plávania, strana 44](#)). Hodinky využívajú tieto informácie na výpočet presných tréningových údajov.

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

Nastavenia pohlavia

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

Profil a súkromie: umožňuje vám prispôbiť 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.

Zobrazenie kondičného veku

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

POZNÁMKA: aby bol kondičný vek čo najpresnejší, dokončite nastavenie profilu používateľa ([Nastavenie vášho profilu používateľa, strana 70](#)).

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

Informácie o zónach srdcového tepu

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

Kondičné ciele

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

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

Ak poznáte svoj maximálny srdcový tep, na stanovenie tej najlepšej zóny na vaše kondičné ciele môžete použiť tabuľku ([Výpočty zón srdcového tepu, strana 72](#)).

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

Nastavenie zón srdcového tepu

Na určenie vašich predvolených zón srdcového tepu hodinky používajú vaše informácie z profilu používateľa, ktoré ste zadali pri úvodnom nastavení. Môžete nastaviť osobitné zóny srdcového tepu pre športové profily, ako napríklad beh, bicyklovanie a plávanie. Ak chcete počas svojej aktivity dostávať čo najpresnejšie údaje o kalóriách, nastavte svoj maximálny srdcový tep. Jednotlivé zóny srdcového tepu môžete nastaviť a tepovú frekvenciu počas oddychu zadať aj manuálne. Zóny môžete manuálne upraviť v hodinkách alebo pomocou vášho účtu Garmin Connect.

- 1 Podržte tlačidlo **UP**
- 2 Vyberte položky **Profil používateľa > Zóny srdcového tepu a výkonu > Srdcový tep**.
- 3 Vyberte položku **Maximálny srdcový tep** a zadajte váš maximálny srdcový tep.
Funkciu Automatická detekcia môžete používať na automatické zaznamenávanie vášho maximálneho srdcového tepu počas aktivity ([Automatická detekcia meraní výkonu, strana 72](#)).
- 4 Vyberte položky **Prah laktátu** a zadajte váš srdcový tep pri ([Prah laktátu, strana 27](#)).
Funkciu Automatická detekcia môžete používať na automatické zaznamenávanie vášho prahu laktátu počas aktivity ([Automatická detekcia meraní výkonu, strana 72](#)).
- 5 Vyberte položku **Pokojevý srdcový tep > Nastaviť vlastný** a zadajte váš srdcový tep v pokoji.
Môžete použiť priemernú hodnotu srdcového tepu v pokoji odmeranú vašimi hodinkami alebo môžete nastaviť vlastnú hodnotu srdcového tepu v pokoji.
- 6 Vyberte položky **Zóny > Založené na**.
- 7 Vyberte jednu z možností:
 - Ak chcete zobraziť a upraviť zóny na základe počtu úderov za minútu, vyberte možnosť **ÚDERY/MIN.**
 - Select **%Max. ST**, ak chcete zobraziť a upraviť zóny ako percentuálny pomer maximálneho srdcového tepu, vyberte položku
 - Ak chcete zobraziť a upraviť zóny ako percentuálny pomer rezervy srdcového tepu (maximálny srdcový tep mínus srdcový tep v pokoji), vyberte položku **% HRR**.
 - Ak chcete zobraziť a upraviť zóny ako percentuálny pomer srdcového tepu pri prahu laktátu, vyberte položku **% srdcového tepu prahu laktátu**.
- 8 Vyberte zóny a zadajte hodnoty pre jednotlivé zóny.
- 9 Ak chcete pridať osobitné zóny srdcového tepu (voliteľné), vyberte položku **Srdcový tep pri športovaní** a vyberte športový profil.
- 10 Ak chcete pridať zóny športového srdcového tepu (voliteľné), zopakujte tieto kroky.

Nastavenie zón srdcového tepu pomocou hodínok

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

- Skontrolujte, či sú vaše nastavenia profilu používateľa správne ([Nastavenie vášho profilu používateľa, strana 70](#)).
- Často behajte s monitorom srdcového tepu na zápästí alebo na hrudi.
- Vyskúšajte niekoľko tréningových programov založených na srdcovom tepe, ktoré sú dostupné vo vašom účte Garmin Connect.
- Zobrazte svoje trendy v oblasti srdcového tepla a časy v jednotlivých zónach pomocou svojho účtu Garmin Connect.

Výpočty zón srdcového tepu

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

Nastavenie zón výkonu

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

- 1 Podržte tlačidlo **UP**.
- 2 Vyberte možnosť **Profil používateľa > Zóny srdcového tepu a výkonu > Výkon**.
- 3 Vyberte aktivitu.
- 4 Vyberte položku **Založené na**.
- 5 Vyberte jednu z možností:
 - Ak chcete zobraziť a upraviť zóny vo wattoch, vyberte možnosť **Watty**.
 - Ak chcete zobraziť a upraviť zóny ako percentuálny pomer prahového výkonu, vyberte položku **% FTP** alebo **% TP**.
- 6 Vyberte položku **FTP** alebo **Prahový výkon** a zadajte hodnotu.
- 7 Vyberte zóny a zadajte hodnoty pre jednotlivé zóny.
- 8 V prípade potreby vyberte položku **Minimum** a zadajte minimálnu hodnotu výkonu.

Automatická detekcia meraní výkonu

Funkcia Automatická detekcia je predvolene zapnutá. Hodinky dokážu počas aktivity automaticky zisťovať maximálny srdcový tep a prah laktátu.

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

Hudba

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

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

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

Stiahnutie vlastného zvukového obsahu

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

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

- 1 Hodinky pripojte k počítaču pomocou 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 začiatkové políčka pri zvukových súboroch a vyberte položku **Odoslať do zariadenia**.
- 5 V prípade potreby vyberte v zozname Forerunner music kategóriu, následne označte začiatkové 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 81](#)).

- 1 Stlačte tlačidlo **START**.
- 2 Vyberte položku **Obchod Connect IQ™**.
- 3 Podľa pokynov na obrazovke nainštalujte poskytovateľa hudby tretej strany.
- 4 Ak na ktorejkoľvek obrazovke podržíte tlačidlo **DOWN**, otvorí sa ponuka ovládania hudby.
- 5 Vyberte poskytovateľa hudby.
POZNÁMKA: ak si chcete vybrať ďalšieho poskytovateľa, podržte tlačidlo UP, vyberte položku 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 79](#)).

- 1 Ak na ktorejkoľvek obrazovke podržíte tlačidlo **DOWN**, otvorí sa ponuka ovládania hudby.
- 2 Podržte tlačidlo **UP**.
- 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 **BACK**, kým sa nezobrazí výzva na synchronizáciu so službou.

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

Odpojenie od externého poskytovateľa

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

Pripojenie slúchadiel Bluetooth

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

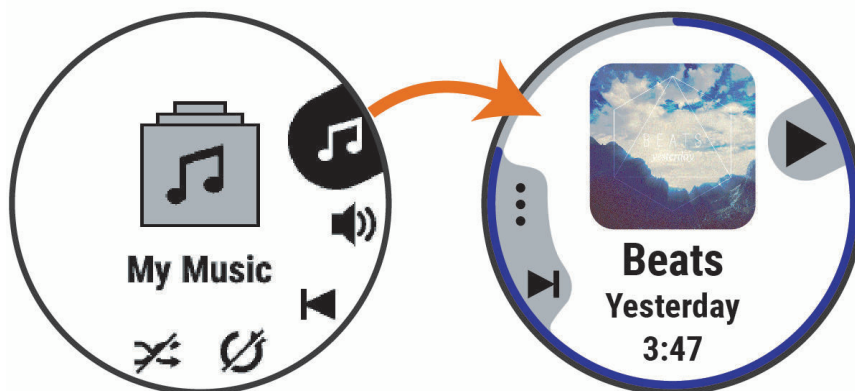
- 1 Slúchadlá sa musia nachádzať vo vzdialenosti do 2 m (6,6 stopy) od hodínok.
- 2 Spustíte režim párovania na slúchadlách.
- 3 Podržte **UP**.
- 4 Vyberte položku **Hudba > Slúchadlá > Pridať nové**.
- 5 Vyberte slúchadlá a dokončíte proces párovania.

Počúvanie hudby

- 1 Ak na ktorejkoľvek obrazovke podržíte tlačidlo **DOWN**, otvorí sa ponuka ovládania hudby.
- 2 Podržte tlačidlo **UP**.
- 3 Vyberte jednu z možností:
 - Ak hudbu počúvate po prvýkrát, vyberte položky **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 73*).
 - Ak chcete počúvať hudbu od treťostranového poskytovateľa, vyberte názov poskytovateľa a vyberte zoznam skladieb.
 - Ak chcete prehrávanie hudby ovládať na telefóne, vyberte položku **Ovládať v telefóne**.
- 5 V prípade potreby pripojte Bluetooth slúchadlá (*Pripojenie slúchadiel Bluetooth, strana 74*).
- 6 Vyberte položku ►.

Ovládacie prvky prehrávania hudby

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



⋮	Výberom otvoríte ovládanie prehrávania hudby.
🔊	Vyberte, ak chcete upraviť hlasitosť.
▶	Vyberte, ak chcete prehrať a pozastaviť aktuálny zvukový súbor.
▶	Vyberte, ak chcete preskočiť na nasledujúci zvukový súbor v zozname skladieb. Podržaním rýchlo pretočíte dopredu aktuálny zvukový súbor.
◀	Vyberte, ak chcete znova prehrať aktuálny zvukový súbor. Vyberte dvakrát, ak chcete preskočiť na predchádzajúci zvukový súbor v zozname skladieb. Podržaním pretočíte dozadu aktuálny zvukový súbor.
↺	Vyberte, ak chcete zmeniť režim opakovania.
↻	Vyberte, ak chcete zmeniť režim náhodného prehrávania.

Ovládanie prehrávania hudby na pripojenom telefóne

- 1 V telefóne spustíte prehrávanie skladby alebo zoznamu skladieb.
- 2 Vyberte jednu z možností:
 - Podržaním tlačidla **DOWN** na ktorejkoľvek obrazovke hodínok Forerunner music otvoríte ponuku ovládania hudby.
 - Na hodinkách Forerunner non-music stlačte tlačidlo **DOWN** na zobrazenie pohľadu na ovládače hudby.

POZNÁMKA: možno budete musieť pohľad na ovládanie hudby pridať do okruhu pohľadov (*Prispôbenie slučky pohľadov, strana 19*).
- 3 Podržte tlačidlo **UP**.
- 4 Vyberte položky **Hudba > Poskytovatelia hudby > Ovládať v telefóne**.

Zmena zvukového režimu

Režim prehrávania hudby môžete zmeniť zo stereofónneho na monofónny.

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

Pripojenie

Funkcie pripojenia sú pre hodinky dostupné, keď ich spárujete s kompatibilným telefónom ([Párovanie telefónu, strana 76](#)). Ďalšie funkcie sú k dispozícii, keď pripojíte hodinky k sieti Wi-Fi ([Pripájanie k sieti Wi-Fi, strana 79](#)).

Funkcie pripojenia telefónu

Funkcie pripojenia telefónu sú pre hodinky Forerunner dostupné, keď ich spárujete pomocou aplikácie Garmin Connect ([Párovanie telefónu, strana 76](#)).

- Funkcie aplikácií z aplikácie Garmin Connect, aplikácie Connect IQ a ďalších ([Aplikácie telefónu a aplikácie počítača, strana 79](#))
- Pohľady ([Pohľady, strana 16](#))
- Funkcie ponuky ovládacích prvkov ([Ovládacie prvky, strana 33](#))
- Bezpečnostné a monitorovacie funkcie ([Bezpečnostné a monitorovacie funkcie, strana 84](#)).
- Interakcie s telefónom, ako sú napr. upozornenia ([Povolenie upozornení Bluetooth, strana 76](#))

Párovanie telefónu

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

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

POZNÁMKA: ak ste už proces párovania preskočili, môžete podržať tlačidlo **UP** a zvoľte položky **Pripojenie > Telefón > Spárovať telefón**.

POZNÁMKA: ak máte hodinky Forerunner bez hudby, môžete podržať tlačidlo **UP** a zvoľte položky **Telefón > Spárovať telefón**.

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

Povolenie upozornení Bluetooth

Skôr ako bude možné povoliť upozornenia, musíte hodinky spárovať s kompatibilným telefónom ([Párovanie telefónu, strana 76](#)).

- 1 Podržte tlačidlo **UP**
- 2 Ak máte hodinky Forerunner music vyberte položku **Pripojenie**.
- 3 Vyberte položky **Telefón > Upozornenia > Stav > Zapnúť(é)**.
- 4 Vyberte položku **Počas aktivity** alebo **Všeobecné použitie**.
- 5 Vyberte typ upozornenia.
- 6 Vyberte preferencie stavu, tónu a vibrácií.
- 7 Stlačte tlačidlo **BACK**.
- 8 Vyberte preferencie súkromia a časového limitu.
- 9 Stlačte tlačidlo **BACK**.
- 10 Vyberte položku **Podpis** na pridanie podpisu v odpovediach textových správ.

Zobrazenie upozornení

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

Prijatie prichádzajúceho hovoru

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

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

Odpovedanie na textové správy

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

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

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

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

Správa upozornení

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

Vyberte jednu z možností:

- Ak používate hodinky iPhone®, prejdite do nastavení upozornení iOS®, kde vyberte položky, ktoré sa majú na hodinkách zobraziť.
- Ak používate telefón Android, v aplikácii Garmin Connect vyberte položku **••• > Nastavenia > Upozornenia**.

Vypnutie Bluetooth pripojenia telefónu

Pripojenie telefónu Bluetooth môžete vypnúť z ponuky ovládacích prvkov.

POZNÁMKA: v ponuke ovládacích prvkov môžete pridávať možnosti (*Prispôbenie ponuky ovládacích prvkov, strana 36*).

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

Zapnutie a vypnutie upozornení na pripojenie alebo odpojenie telefónu

Hodinky Forerunner 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 **UP**.
- 2 Vyberte položky **Pripojenie > Telefón > Upozorn. na pripojenie**.

Zapnutie a vypnutie upozornení Nájsť môj telefón

- 1 Podržte tlačidlo **UP**.
- 2 Vyberte položku **Upozornenia > Systémové upozornenia > Telefón > Upozornenia funkcie Nájsť môj telefón**.

Lokalizácia telefónu, ktorý sa stratil počas aktivity GPS

Vaše hodinky Forerunner automaticky uložia polohu GPS, keď sa spárovaný telefón odpojí počas aktivity GPS. Túto funkciu môžete použiť na lokalizáciu telefónu, ktorý sa stratil počas aktivity.

- 1 Spustite aktivitu GPS.
- 2 Po vyzvaní aby ste spustili navigáciu na poslednú známu polohu vášho zariadenia, vyberte položku .
- 3 Navigácia vás povedie na miesto na mape ([Navigovanie do cieľa, strana 59](#)).
- 4 Aby ste zobrazili kompas ukazujúci na polohu, stlačte tlačidlo **DOWN** (voliteľné).
- 5 Keď sú vaše hodinky v Bluetooth dosahu vášho telefónu, Bluetooth sila signálu sa zobrazí na obrazovke. Sila signálu technológie sa zvyšuje, ako sa približujete k telefónu.

Prehrávanie zvukových signálov počas aktivity

Na hodinkách Forerunner music môžete povoliť prehrávanie motivačných oznámení o stave počas behu alebo inej aktivity. Zvukové signály sa prehrávajú na prepojených slúchadlách Bluetooth, ak sú k dispozícii. V opačnom prípade sa zvukové signály prehrávajú na telefóne spárovanom prostredníctvom aplikácie Garmin Connect. Počas zvukového signálu zariadenie alebo telefón znížia hlasitosť, aby prehrali oznámenie.

POZNÁMKA: táto funkcia nie je dostupná pre všetky aktivity.

- 1 Podržte tlačidlo **UP**.
- 2 Vyberte položku **Zvukové signály**.
- 3 Vyberte jednu z možností:

POZNÁMKA: niektoré upozornenia sú k dispozícii iba na hodinkách Forerunner music .

- Ak chcete počuť signál pri každom okruhu, vyberte možnosť **Upozornenie 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 časovača**.
- Ak chcete počuť prehrávanie upozornení k tréningu ako zvukového signálu, vyberte možnosť **Tréningové upozornenia**.
- Ak chcete počuť prehrávanie upozornení s aktivitou ako zvukového signálu, vyberte možnosť **Upozornenia aktivity** ([Upozornenia aktivity, strana 92](#)).
- Ak si chcete vypočuť znenie zvuku pred zvukovým upozornením alebo signálom, vyberte položku **Zvukové tóny**.
- Ak chcete zmeniť jazyk alebo dialekt hlasových upozornení, vyberte možnosť **Dialekt**.
- Ak chcete zmeniť hlasový pokyn na mužský alebo ženský hlas, vyberte položku **Hlas**.

Funkcie s pripojením cez Wi-Fi

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

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

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

Aktualizácie softvéru: môžete si stiahnuť a nainštalovať najnovší softvér.

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

Pripájanie k sieti Wi-Fi

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

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

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

Aplikácie telefónu a aplikácie počítača

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

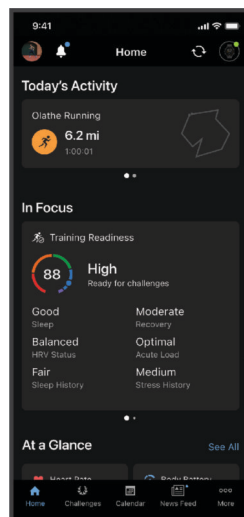
Garmin Connect

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

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

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

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



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

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

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

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

Používanie aplikácie Garmin Connect

Po spárovaní hodínok s telefónom ([Párovanie telefónu, strana 76](#)) 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 vašim účtom Garmin Connect.

Aktualizácia softvéru prostredníctvom aplikácie Garmin Connect

Pred aktualizáciou softvéru prostredníctvom aplikácie Garmin Connect je potrebné disponovať účtom Garmin Connect a spárovať hodinky s kompatibilným telefónom ([Párovanie telefónu, strana 76](#)).

Synchronizujte hodinky s aplikáciou Garmin Connect ([Manuálna synchronizácia údajov s aplikáciou Garmin Connect, strana 80](#)).

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

Používanie funkcie Garmin Connect na vašom počítači

Aplikácia Garmin Express pripojí vaše hodinky k účtu Garmin Connect pomocou počítača. Pomocou aplikácie Garmin Express môžete nahrať svoje údaje aktivít do účtu Garmin Connect a 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 73](#)). Taktiež môžete inštalovať aktualizácie softvéru hodínok a spravovať svoje aplikácie Connect IQ.

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

Aktualizácia softvéru prostredníctvom Garmin Express

Pred aktualizáciou softvéru 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 36](#)).

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

Funkcie Connect IQ

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

Vzhľad hodín: umožňuje prispôsobiť vzhľad hodín.

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

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

Hudba: slúži na pridanie poskytovateľov hudby do vašich hodínok Forerunner music .

Preberanie funkcií Connect IQ

Pred prevzatím funkcií z aplikácie Connect IQ musíte hodinky Forerunner spárovať s telefónom ([Párovanie telefónu, strana 76](#)).

- 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 predplattým 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 telefónnymi 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 samotné funkcie Garmin Messenger aplikácie, ktoré nie sú spojené so satelitnými správami, by ste sa nemali spoliehať ako na primárny spôsob získania pomoci v núdzovej situácii.

OZNÁMENIE

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

Funkcia Messenger vo vašich hodinách vám umožňuje zobrazovať, vytvárať a odpovedať na správy priamo z aplikácie telefónu Garmin Messenger.

- 1 Na ciferníku hodín stlačte tlačidlo **UP** alebo **DOWN** na zobrazenie náhľadu aplikácie **Messenger**.
TIP: funkcia Messenger je k dispozícii ako náhľad, aplikácia alebo možnosť ponuky ovládania vo vašich hodinách.
- 2 Ak chcete otvoriť náhľad, stlačte tlačidlo **START**.
- 3 Ak používate funkciu **Messenger** po prvýkrát, jednoducho naskenujte kód QR pomocou vášho telefónu a postupujte podľa pokynov na obrazovke na dokončenie procesu párovania a nastavenia.
- 4 Na hodinách vyberte možnosť:
 - Pre vytvorenie novej správy vyberte možnosť **Nová správa**, potom vyberte príjemcu a môžete si vybrať medzi preddefinovanou správou alebo vytvoriť vlastnú.
 - Ak chcete zobraziť konverzáciu, stlačte tlačidlo **UP** alebo **DOWN** a vyberte konverzáciu.
 - Ak chcete odpovedať na správu, vyberte konverzáciu, vyberte položku **Odpovedať** a vyberte preddefinovanú správu alebo vytvorte vlastnú.

Garmin Share

OZNÁMENIE

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

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

Zdieľanie údajov pomocou Garmin Share

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

Hodinky Forerunner môžu odosielať a prijímať údaje, keď sú pripojené k ďalšiemu kompatibilnému zariadeniu Garmin (*Prijímanie údajov pomocou Garmin Share, strana 83*). Môžete tiež prenášať údaje medzi rôznymi zariadeniami. Môžete napríklad prezdieľať svoju obľúbenú dráhu z cyklopočítača Edge do kompatibilných hodín Garmin.

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

Prijímanie údajov pomocou Garmin Share

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

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

Nastavenia funkcie Garmin Share

Podržte tlačidlo **UP** a vyberte položku **Pripojenie > Garmin Share**.

Stav: umožňuje hodinkám odosielať a prijímať položky prostredníctvom funkcie Garmin Share.

Odstrániť zariadenia: odstráni všetky zariadenia, s ktorými hodinky predtým zdieľali položky.

Bezpečnostné a monitorovacie funkcie

⚠ UPOZORNENIE

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

OZNÁMENIE

Ak chcete používať bezpečnostné a monitorovacie funkcie, musíte hodinky Forerunner pripojiť k aplikácii Garmin Connect, ktorá používa technológiu Bluetooth. Váš spárovaný telefón musí byť vybavený dátovým balíkom a musí sa nachádzať v oblasti pokrytia siete, kde je k dispozícii dátové pripojenie. Do svojho účtu Garmin Connect môžete pridať kontakty pre prípad núdze.

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

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

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

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

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

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

Pridávanie kontaktov pre prípad núdze

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

- 1 V aplikácii Garmin Connect vyberte položku •••.
- 2 Vyberte položky **Bezpečnosť a sledovanie** > **Bezpečnostné funkcie** > **Núdzové kontakty** > **Pridajte núdzové kontakty**.
- 3 Postupujte podľa pokynov na obrazovke.

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

Pridanie kontaktov

Do aplikácie Garmin Connect môžete pridať až 50 kontaktov. Kontaktné e-mailové adresy môžete používať pre funkciu LiveTrack. Tri z týchto kontaktov môžete použiť ako kontakty pre prípad núdze ([Pridávanie kontaktov pre prípad núdze, strana 84](#)).

- 1 V aplikácii Garmin Connect vyberte položku •••.
- 2 Vyberte položku **Kontakty**.
- 3 Postupujte podľa pokynov na obrazovke.

Po pridaní kontaktov musíte údaje synchronizovať, aby sa zmeny použili na Forerunner zariadení ([Manuálna synchronizácia údajov s aplikáciou Garmin Connect, strana 80](#)).

Zapnutie a vypnutie funkcie rozpoznania nehôd

⚠ UPOZORNENIE

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

OZNÁMENIE

Pred zapnutím rozpoznania udalosti v teréne na hodinkách musíte najskôr v aplikácii Garmin Connect nastaviť svoje núdzové kontakty (*Pridávanie kontaktov pre prípad núdze, strana 84*). Váš spárovaný telefón musí byť vybavený dátovým balíkom a musí sa nachádzať v oblasti pokrytia siete, kde je k dispozícii dátové pripojenie. Vaše núdzové kontakty musia byť schopné prijímať e-maily alebo textové správy (môžu sa uplatňovať štandardné sadzby pre textové správy).

- 1 Podržte tlačidlo **UP**.
- 2 Vyberte položku **Bezpečnosť > Rozpoznanie dopravnej udalosti**.
- 3 Vyberte aktivitu GPS.

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

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

Žiadosť o pomoc

⚠ UPOZORNENIE

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

OZNÁMENIE

Aby ste mohli požiadať o pomoc, musíte najskôr v aplikácii Garmin Connect nastaviť svoje núdzové kontakty (*Pridávanie kontaktov pre prípad núdze, strana 84*). Váš spárovaný telefón musí byť vybavený dátovým balíkom a musí sa nachádzať v oblasti pokrytia siete, kde je k dispozícii dátové pripojenie. Vaše núdzové kontakty musia byť schopné prijímať e-maily alebo textové správy (môžu sa uplatňovať štandardné sadzby pre textové správy).

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

Zobrazí sa obrazovka s odpočtom.

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

Zdieľanie udalosti naživo

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

Zapnutie zdieľania udalosti naživo

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

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

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

Môžete prispôsobiť spúšťače správ a možnosti.

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

POZNÁMKA: táto funkcia nie je dostupná pre všetky aktivity.

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

Zdieľanie udalosti naživo je povolené na 24 hodín.

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

Hodiny

Nastavenie budíka

Môžete nastaviť viacero budíkov.

- 1 Podržte tlačidlo **UP**
- 2 Vyberte položky **Hodiny > Alarmy > Pridať alarm**.
- 3 Zadáajte čas budíka.

Úprava budíka

- 1 Podržte **UP** na úvodnej obrazovke hodínok.
- 2 Vyberte položky **Hodiny > Alarmy**.
- 3 Vyberte alarm.
- 4 Vyberte jednu z možností:
 - Výberom položky **Stav** zapnete alebo vypnete budík.
 - Výberom položky **Čas** zmeníte čas budíka.
 - Ak chcete nastaviť, aby sa budík opakoval pravidelne, vyberte položku **Opakovať** a zvolíte, kedy sa má budík opakovať.
 - Ak chcete vybrať typ upozornenia budíka, vyberte položku **Zvuky**.
 - Ak chcete spolu s budíkom zapnúť alebo vypnúť podsvietenie, vyberte položku **Podsvietenie**.
 - Ak chcete vybrať popis budíka, vyberte položku **Štítok**.
 - Ak chcete budík odstrániť, vyberte položku **Vymazať**.

Používanie stopiek

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



Celkový čas nameraný stopkami ② beží ďalej.

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

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

 - Ak sa chcete vrátiť na úvodnú obrazovku hodinek bez vynulovania časovačov, stlačte tlačidlo **UP** a vyberte položku **Prejsť na obrázok pozadia**.
 - Ak chcete zapnúť alebo vypnúť nahrávanie okruhu, stlačte tlačidlo **UP** a vyberte položku **Tlačidlo Lap**.

Spustenie časovača odpočítavania

- 1 Na úvodnej obrazovke hodinek podržte tlačidlo **UP**.
- 2 Vyberte položky **Hodiny > Časovače**.
- 3 Vyberte jednu z možností:
 - Na nastavenie a uloženie časovača odpočítavania pri prvom použití zadajte čas, stlačte tlačidlo **UP** a vyberte položku **Šetrič času**.
 - Na nastavenie a uloženie ďalších časovačov odpočítavania vyberte položku **Pridať časovač** a zadajte čas.
 - Na nastavenie časovača odpočítavania bez uloženia vyberte položku **Rýchly časovač** a zadajte čas.
- 4 V prípade potreby stlačte tlačidlo **UP** a vyberte možnosť:
 - Výberom položky **Čas** upravíte čas.
 - Vyberte položku **Reštartovať > Zapnúť(é)** na automatické opätovné spustenie časovača po skončení odpočítavania.
 - Vyberte položku **Zvuky** a zvolíte typ upozornenia.
- 5 Výberom položky **START** spustíte časovač.

Odstránenie časovača

- 1 Na obrázku pozadia hodinek podržte tlačidlo **UP**.
- 2 Vyberte položky **Hodiny > Časovače**.
- 3 Vyberte časovač.
- 4 Stlačte tlačidlo **UP** a vyberte položku **Vymazať**.

Synchronizácia času s GPS

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

- 1 Podržte tlačidlo **UP**
- 2 Vyberte položky **Systém > Čas > Synchronizovať pomocou GPS**.
- 3 Počkajte, kým zariadenie vyhl'adá satelity (*[Vyhl'adanie satelitných signálov, strana 106](#)*).

Manuálne nastavenie času

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

Pridanie alternatívnych časových pásiem

Môžete zobrazíť aktuálny čas v ďalších časových pásmach.

POZNÁMKA: alternatívne časové pásma môžete zobrazíť v slučke náhľadu (*[Prispôsobenie slučky pohľadov, strana 19](#)*).

- 1 Podržte tlačidlo **UP**
- 2 Vyberte položky **Hodiny > Alternatívne časové zóny > Pridať zónu**.
- 3 Zvýraznite región stlačením tlačidla **UP** alebo **DOWN** a vyberte ho stlačením tlačidla **START**.
- 4 Vyberte časové pásmo.
- 5 V prípade potreby premenujte pásmo.

Úprava alternatívneho časového pásma

- 1 Podržte tlačidlo **UP**
- 2 Vyberte položky **Hodiny > Alternatívne časové zóny**.
- 3 Vyberte časové pásmo.
- 4 Stlačte tlačidlo **ŠTART**.
- 5 Vyberte jednu z možností:
 - Ak chcete zobrazíť časové pásmo v slučke náhľadu, vyberte položku **Nastaviť ako Oblíbené**.
 - Ak chcete zadať vlastný názov časového pásma, vyberte položku **Premenovať**.
 - Ak chcete zadať vlastnú skratku časového pásma, vyberte položku **Skrátiť**.
 - Ak chcete zmeniť časové pásmo, vyberte položku **Zmeniť zónu**.
 - Ak chcete odstrániť časové pásmo, vyberte položku **Vymazať**.

Prispôsobenie hodín

Nastavenia aktivít a aplikácií

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

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

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

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

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

Pridať aktivitu: umožňuje vám prispôbiť si multišportovú aktivitu.

Upozornenia: nastaví tréningové alebo navigačné upozornenia pre aktivitu ([Upozornenia aktivity, strana 92](#)).

Automatické rozpoznanie stúpania: umožní hodinkám rozpoznávať zmeny nadmorskej výšky automaticky prostredníctvom zabudovaného výškomera ([Aktivácia automatického rozpoznania lezenia, strana 93](#)).

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

Auto. oddych: automaticky vytvorí interval oddychu, keď sa prestanete pohybovať počas plaveckej aktivity v bazéne ([Automatický odpočinok a manuálny odpočinok, strana 10](#)). Nastavenie možnosti pre automatické spustenie a zastavenie časovača oddychu pre aktivitu ultra behu ([Nastavenia automatického odpočinku pre ultra beh, strana 6](#)).

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

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

Auto. zmena športu: umožňuje hodinkám automaticky rozpoznať prechod k ďalšiemu športu počas multišportovej aktivity s plávaním na otvorenej vodnej ploche, bicyklovaním alebo bežeckými aktivitami.

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

Odoslať srdcový tep: povolí automatický prenos údajov o srdcovom tepe, keď začnete aktivitu ([Prenos údajov srdcového tepu, strana 55](#)).

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

Obrazovky s údajmi: umožní prispôbiť obrazovky s údajmi a pridať nové obrazovky s údajmi pre aktivitu ([Prispôsobenie obrazoviek s údajmi, strana 91](#)).

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

Ukončenie upozornení: nastaví upozornenie na dve alebo päť minút pred koncom vašej meditácie.

POZNÁMKA: táto aktivita je k dispozícii len na hodinkách Forerunner music .

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

Číslo dráhy: nastaví číslo dráhy pri dráhovom behu.

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

Okruhy: nastaví možnosti pre funkciu Auto Lap na automatické označovanie okruhových. Možnosť Automatická vzdialenosť slúži na označovanie okruhových po určitej vzdialenosti. Po dokončení kola sa zobrazí prispôsobiteľné hlásenie upozornenia na okruh. Táto funkcia je užitočná pri porovnávaní výkonu v rámci jednotlivých úsekov aktivity.

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

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

Veľkosť bazéna: nastaví dĺžku bazéna pre plávanie v bazéne.

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

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

Zaznamenať teplotu: zaznamenáva prevádzkovú teplotu okolo hodiniek počas určitých aktivít.

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

Premenovať: nastaví názov aktivity.

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

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

Obnova predvolených nastavení: umožní obnoviť predvolené nastavenia aktivity.

Výkon pri behu: umožní vám zaznamenávať výkon pri behu a prispôsobiť si nastavenia ([Nastavenia výkonu pri behu, strana 64](#)).

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

Satelity: slúži na nastavenie satelitného systému na používanie pri aktivite ([Nastavenia satelitu, strana 94](#)).

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

Rozpoz. záberov: aktivuje detekciu záberov pri plávaní v bazéne.

Presuny: umožní vykonávať prechody pre aktivity s viacerými športmi.

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

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

Prispôsobenie obrazoviek s údajmi

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

- 1 Podržte tlačidlo **UP**.
- 2 Vyberte položku **Aktivity a aplikácie**.
- 3 Vyberte aktivitu, ktorú chcete prispôbiť.
- 4 Zvoľte nastavenia aktivity.
- 5 Vyberte položku **Obrazovky s údajmi**.
- 6 Vyberte obrazovku s údajmi, ktorú chcete prispôbiť.
- 7 Vyberte jednu z možností:
 - Ak chcete nastaviť počet dátových polí na obrazovke s údajmi, vyberte položku **Rozloženie**.
 - Vyberte položku **Dátové políčka** a vyberte pole, v ktorom chcete zmeniť zobrazené údaje.
TIP: zoznam všetkých dostupných dátových polí nájdete v časti [Dátové polia, strana 110](#). Nie všetky dátové polia sú k dispozícii pre všetky typy aktivít.
 - Ak chcete zmeniť umiestnenie obrazovky s údajmi v slučke, vyberte položku **Zmeniť usporiadanie**.
 - Ak chcete obrazovku s údajmi odstrániť zo slučky, vyberte položku **Odstrániť**.
- 8 Ak potrebujete obrazovku s údajmi pridať do slučky, vyberte položku **Pridať nové**.
Môžete si pridať vlastnú obrazovku s údajmi alebo si vybrať jednu z vopred definovaných.

Pridanie mapy do aktivity

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

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

Upozornenia aktivity

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

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

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

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

Názov upozornenia	Typ upozornenia	Opis
Kadencia	Rozsah	Môžete nastaviť minimálnu a maximálnu hodnotu kadencie.
Kalórie	Udalosť, opakujúce sa	Môžete nastaviť počet kalórií.
Vlastné	Udalosť, opakujúce sa	Môžete vybrať existujúcu správu alebo si vytvoriť vlastnú správu a vybrať typ upozornenia.
Vzdialenosť	Udalosť, opakujúce sa	Môžete nastaviť interval vzdialenosti.
Nadmorská výška	Rozsah	Môžete nastaviť minimálnu a maximálnu hodnotu nadmorskej výšky.
Srdcový tep	Rozsah	Môžete nastaviť minimálnu a maximálnu hodnotu srdcového tepu alebo vybrať zmeny zón. Pozrite si časti Informácie o zónach srdcového tepu , strana 70 a Výpočty zón srdcového tepu , strana 72.
Tempo	Rozsah	Môžete nastaviť minimálnu a maximálnu hodnotu tempa.
Tempo	Opakujúce sa	Môžete nastaviť cieľové tempo plávania.
Výkon	Rozsah	Môžete nastaviť vysokú alebo nízku úroveň výkonu.
Blízkosť	Udalosť	Môžete nastaviť okruh okolo uloženej polohy.
Beh/chôdza	Opakujúce sa	Môžete nastaviť časované prestávky v chôdzi v pravidelných intervaloch.
Výkon pri behu	Podujatie, rozsah	Môžete nastaviť minimálnu a maximálnu hodnotu zóny výkonu.
Rýchlosť	Rozsah	Môžete nastaviť minimálnu a maximálnu hodnotu rýchlosti.
Počet záberov	Rozsah	Môžete nastaviť najvyšší alebo najnižší počet záberov za minútu.
Čas	Udalosť, opakujúce sa	Môžete nastaviť časový interval.
Časovač dráhy	Opakujúce sa	Časový interval dráhy môžete nastaviť v sekundách.

Nastavenie upozornenia

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

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

Aktivácia automatického rozpoznania lezenia

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

- 1 Podržte tlačidlo **UP**.
- 2 Vyberte položku **Aktivity a aplikácie**.
- 3 Vyberte aktivitu.
POZNÁMKA: táto funkcia nie je dostupná pre všetky aktivity.
- 4 Zvoľte nastavenia aktivity.
- 5 Vyberte položku **Automatické rozpoznanie stúpania > Stav**.
- 6 Vyberte možnosť **Vždy** alebo **Mimo navigácie**.
- 7 Vyberte možnosť:
 - Vyberte položku **Obrazovka počas behu** pre určenie obrazovky s údajmi, ktorá sa zobrazí počas behu.
 - Vyberte položku **Obrazovka počas stúpania** pre určenie obrazovky s údajmi, ktorá sa zobrazí počas lezenia.
 - Vyberte položku **Obrátiť farby** pre obrátenie farieb displeja pri zmene režimov.
 - Vyberte položku **Vertikálna rýchlosť** pre nastavenie rýchlosti stúpania.
 - Vyberte položku **Prepínanie režimov** pre nastavenie rýchlosti zmeny režimov zo strany zariadenia.

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

Nastavenia satelitu

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

TIP: nastavenia satelitu majú dopad na výdrž batérie (*Informácie o výdrži batérie, strana 104*).

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

POZNÁMKA: tieto nastavenia nie sú dostupné pre všetky aktivity.

Vypnúť(é): vypne satelitné systémy pre aktivitu.

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

Iba GPS: aktivuje satelitný systém GPS.

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

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

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

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

Nastavenia snímačov

Nastavenia kompasu

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

Kalibrovať: umožňuje manuálne kalibrovať snímač kompasu (*Manuálna kalibrácia kompasu, strana 94*).

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

Referenčný Sever: nastaví referenčný sever kompasu (*Nastavenie referenčného severu, strana 95*).

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

Manuálna kalibrácia kompasu

OZNÁMENIE

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

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

1 Podržte tlačidlo **UP**

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

3 Postupujte podľa pokynov na obrazovke.

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

Nastavenie referenčného severu

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

1 Podržte tlačidlo **UP**

2 Vyberte položky **Snímače a doplnky > Kompas > Referenčný Sever**.

3 Vyberte možnosť:

- Ak chcete nastaviť geografický sever ako referenciu kurzu, vyberte položku **Pravý**.
- Ak chcete automaticky nastaviť magnetickú odchýlku pre vašu polohu, vyberte položku **Magnetický**.
- Ak chcete nastaviť súradnice severu (000°) ako referenciu kurzu, vyberte položku **Súradnice**.
- Ak chcete nastaviť magnetickú odchýlku manuálne, vyberte položku **Používateľ**, zadajte magnetickú odchýlku a vyberte **Hotovo**.

Nastavenia výškomeru

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

Kalibrovať: umožňuje manuálne kalibrovať snímač výškomeru.

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

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

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

Kalibrácia barometrického výškomera

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

1 Podržte tlačidlo **UP**

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

3 Vyberte jednu z možností:

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

Nastavenia barometra

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

Kalibrovať: umožňuje vám manuálne kalibrovať snímač barometra.

Graf: nastaví časový rozsah pre graf v pohľade barometra.

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

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

Tlak: nastavuje spôsob zobrazenia údajov o tlaku v hodinkách.

Kalibrácia barometra

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

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

Nastavenie upozornenia na búrku

VAROVANIE

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

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

Nastavenia mapy

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

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

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

Používateľské lokality: zobrazí alebo skryje uložené polohy na mape.

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

Nastavenia navigácie

Môžete prispôbiť funkcie a vzhľad máp pri navigácii do cieľa.

Prispôsobenie obrazoviek s navigačnými údajmi

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

Nastavenie indikátora smeru

Môžete nastaviť ukazovateľ smeru, aby sa zobrazil na stránkach s údajmi počas navigovania. Tento indikátor ukazuje na smer do cieľa.

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

Nastavenie navigačných upozornení

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

- 1 Podržte tlačidlo **UP**.
- 2 Vyberte položky **Navigácia > Upozornenia**.
- 3 Vyberte možnosť:
 - Pre nastavenie upozornenia na špecifickú vzdialenosť do konečného cieľa vyberte položku **Vzdialenosť do cieľa**.
 - Pre nastavenie upozornenia na odhadovaný zostávajúci čas do dosiahnutia konečného cieľa vyberte položku **Odhadovaný čas na trase do cieľa**.
 - Pre nastavenie upozornenia v prípade odbočenia z trasy vyberte položku **Odchýlka od kurzu**.
 - Na aktiváciu podrobných navigačných pokynov vyberte položku **Výzva odbočení**.
- 4 V prípade potreby vyberte možnosť **Stav** pre zapnutie príslušného upozornenia.
- 5 V prípade potreby zadajte hodnotu vzdialenosti alebo času a vyberte položku .

Nastavenia správcu napájania

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

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

Percentá batérie: zobrazí zostávajúcu výdrž batérie v percentách.

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

Nastavenia systému

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

Jazyk: slúži na nastavenie zobrazovaného jazyka hodínok.

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

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

Satelity: slúži na nastavenie predvoleného satelitného systému na používanie pri aktivitách. V prípade potreby môžete prispôbiť nastavenia satelitu pre každú aktivitu (*Nastavenia satelitu, strana 94*).

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

Režim spánku: umožňuje nastaviť hodiny spánku a preferencie režimu spánku (*Prispôsobenie režimu spánku, strana 41*).

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

Automaticky zamknúť: umožňuje aktivovať automatické uzamykanie tlačidiel, aby nedošlo k náhodnému stlačeniu tlačidiel. Pomocou možnosti Počas aktivity môžete uzamknúť tlačidlá počas časovanej aktivity. Pomocou možnosti Nie počas aktivity môžete uzamknúť tlačidlá vtedy, keď nezaznamenávate žiadnu časovanú aktivitu.

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

Stav kondície: slúži na povolenie funkcie výkonnostnej podmienky počas aktivity (*Výkonnostná podmienka, strana 27*).

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

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

Vynulovať: umožní vám obnoviť všetky údaje a nastavenia (*Obnovenie všetkých predvolených nastavení, strana 107*).

Zálohovať a obnoviť: umožňuje povoliť automatické zálohovanie údajov a nastavení hodínok a zálohovať údaje teraz. Pomocou aplikácie Garmin Connect môžete obnoviť údaje z predchádzajúcej zálohy (*Obnovenie a zálohovanie nastavení, strana 99*).

Aktualizácia softvéru: umožňuje inštaláciu stiahnutých aktualizácií softvéru, aktiváciu automatických aktualizácií, alebo manuálnu kontrolu aktualizácií (*Aktualizácie produktov, strana 104*).

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

Nastavenia času

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

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

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

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

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

Upozornenia: umožňuje nastaviť hodinové upozornenia, ako aj upozornenia na východ a západ slnka, ktoré sa ozvú v špecifickom čase podľa zadaného počtu minút alebo hodín pred samotným východom alebo západom slnka (*Nastavenie časových upozornení, strana 99*).

Synchronizovať pomocou GPS: umožňuje manuálnu synchronizáciu času pri prechode do iného časového pásma alebo pri zmene zimného času na letný (*Synchronizácia času s GPS, strana 88*).

Nastavenie časových upozornení

- 1 Podržte tlačidlo **UP**.
- 2 Vyberte položky **Systém > Čas > Upozornenia**.
- 3 Vyberte jednu z možností:
 - Ak chcete nastaviť zvukové upozornenie konkrétny počet minút alebo hodín pred západom slnka, vyberte položku **Do západu slnka > Stav > Zapnúť(é)**, vyberte položku **Čas** a zadajte čas.
 - Ak chcete nastaviť zvukové upozornenie konkrétny počet minút alebo hodín pred východom slnka, vyberte položku **Do východu slnka > Stav > Zapnúť(é)**, vyberte položku **Čas** a zadajte čas.
 - Ak chcete nastaviť zvukové upozornenie každú hodinu, vyberte položku **Každú hodinu > Zapnúť(é)**.

Zmena nastavení obrazovky

- 1 Podržte tlačidlo **UP**.
- 2 Vyberte položky **Systém > Zobrazit'**.
- 3 Vyberte položku **Veľké písmo** na zväčšenie veľkosti textu na obrazovke.
- 4 Vyberte jednu z možností:
 - Vyberte položku **Počas aktivity**.
 - Vyberte položku **Všeobecné použitie**.
 - Vyberte položku **Počas spánku**.

POZNÁMKA: počas spánku nie sú k dispozícii niektoré možnosti.
- 5 Vyberte jednu z možností:
 - Ak chcete, aby sa podsvietenie zaplo pri stlačení tlačidiel, vyberte možnosť **Tlačidlá**.
 - Ak chcete, aby sa podsvietenie zapínalo pri upozorneniach, vyberte možnosť **Upozornenia**.
 - Ak chcete, aby sa podsvietenie zapínalo pri zdvihnutí a otočení ruky, teda keď sa chcete pozrieť na zápästie, vyberte možnosť **Gesto**.
 - Výberom možnosti **Časový limit** môžete nastaviť, po akom dlhom čase sa má podsvietenie vypnúť.
 - Výberom možnosti **Jas** môžete nastaviť úroveň jasu podsvietenia.

Zmena merných jednotiek

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

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

Obnovenie a zálohovanie nastavení

Nastavenia z existujúcich hodín Garmin môžete zálohovať a potom ich obnoviť v iných kompatibilných hodinách Garmin pomocou aplikácie Garmin Connect ([Obnovenie nastavení a údajov z aplikácie Garmin Connect, strana 100](#)). Nastavenia zahŕňajú športové profily, miniaplikácie, nastavenia používateľa, tréningy a ďalšie položky.

Podržte **UP** a vyberte položky **Systém > Zálohovať a obnoviť**.

Automatické zálohovanie: pravidelne zálohuje vaše nastavenia do účtu Garmin Connect.

Zálohovať teraz: umožní vám manuálne si zálohovať nastavenia do účtu Garmin Connect.

Zálohovať obsah: zobrazí typ ukladaných údajov.

Obnovenie nastavení a údajov z aplikácie Garmin Connect

- 1 V aplikácii Garmin Connect vyberte položku •••.
- 2 Zvoľte položku **Zariadenia Garmin** a vyberte vaše hodinky.
- 3 Vyberte položku **Systém > Zálohovať a obnoviť > Zálohy zariadenia**.
- 4 Vyberte zálohu zo zoznamu.
- 5 Vyberte položku **Obnoviť zo zálohy > Obnoviť**.
- 6 Postupujte podľa pokynov na obrazovke.
- 7 Počkajte, kým sa hodinky zosynchronizujú s aplikáciou.
- 8 Na hodinkách stlačte tlačidlo **START** a vyberte ✓.
Hodinky sa reštartujú a obnovia vaše nastavenia a údaje.
- 9 Postupujte podľa pokynov na obrazovke.

Informácie o zariadení

Zobrazenie informácií o zariadení

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

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

Zobrazenie elektronického štítku s informáciami o predpisoch a ich dodržiavaní

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

- 1 Podržte tlačidlo **UP**.
- 2 Z ponuky systému vyberte položku **Info**.

Nabíjanie hodín

VAROVANIE

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

OZNÁMENIE

Korózii zabránite tak, že pred nabíjaním a pripojením k počítaču dôkladne vyčistíte a vysušíte kontakty a ich okolie. Prečítajte si pokyny na čistenie (*Starostlivosť o zariadenie, strana 102*).

- 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.

Tipy na nabíjanie hodín

- 1 Pomocou kábla USB bezpečne pripojte nabíjačku k hodinkám a nabíjajte ich (*Nabíjanie hodín, strana 101*).
Hodinky môžete nabíjať zapojením kábla USB do sieťového adaptéra schváleného spoločnosťou Garmin so štandardnou stenovou zásuvkou alebo do portu USB na počítači. Nabitie úplne vybitej batérie trvá najviac dve hodiny.
- 2 Keď sa batéria nabije na 100 %, odpojte nabíjačku od hodín.

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 54.
- Viac informácií o snímači pulzového oxymetra nájdete v časti *Tipy v prípade chybných meraní pulzového oxymetra*, strana 57.
- Ďalšie informácie o presnosti nájdete na stránke garmin.com/ataccuracy.
- Ďalšie informácie o tom ako nosiť hodinky a ako sa o hodinky starať nájdete na adrese www.garmin.com/fitandcare.

Starostlivosť o zariadenie

OZNÁMENIE

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

Nestláčajte tlačidlá pod vodou.

Na čistenie zariadenia nepoužívajte ostré predmety.

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

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

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

Čistenie hodínok

UPOZORNENIE

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

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

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

Výmena remienkov

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

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



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

Technické údaje

Typ batérie	Nabíjateľná zabudovaná lítium-iónová batéria
Odolnosť voči vode	Plávanie, 5 ATM ¹
Forerunner music mediálne úložisko	Až 4 GB (približne 500 skladieb)
Rozsah prevádzkovej teploty	Od -20 ° do 60 °C (od -4 ° do 140 °F)
Rozsah teploty pri nabíjaní	Od 0 ° do 45 °C (od 32 ° do 113 °F)
Forerunner non-music rádiová frekvencia/protokol	2,4 Ghz pri max. 3,06 dBm
Forerunner 255 Music	2,4 GHz pri max. 18,64 dBm
Forerunner 255S Music rádiová frekvencia/protokol	2,4 GHz pri max. 17,67 dBm
EU SAR, Forerunner 255 Music	0,48 W/kg telo, 0,47 W/kg končatina
EU SAR, Forerunner 255S Music	1,57 W/kg telo, 1,03 W/kg končatina

Informácie o výdrži batérie

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

Režim	Výdrž batérie Forerunner 255S series	Výdrž batérie Forerunner 255 series
Režim aktivity s režimom Iba GPS a srdcovým tepom meraným na zápästí	Až 26 hod.	Až 30 hod.
Režim aktivity s režimom Všetky systémy a srdcovým tepom meraným na zápästí	Až 20 hod.	Až 25 hod.
Režim aktivity s režimom Všetky systémy, srdcovým tepom meraným na zápästí a prehrávaním hudby	Až 5,5 hod.	Až 6,5 hod.
Režim aktivity s režimom Všetky + viaceré pásma a srdcovým tepom meraným na zápästí	Až 13 hod.	Až 16 hod.
Režim smart hodínok so sledovaním aktivity, upozoreniami zo smartfónu a srdcovým tepom meraným na zápästí	Až 12 dní	Až 14 dní

Riešenie problémov

Aktualizácie produktov

Vaše zariadenie automaticky kontroluje aktualizácie, keď je pripojené k Bluetooth alebo Wi-Fi. Aktualizácie môžete skontrolovať manuálne v nastaveniach systému ([Nastavenia systému, strana 98](#)). Do svojho počítača si nainštalujte program Garmin Express (www.garmin.com/express). V telefóne si nainštalujte Garmin Connect aplikáciu.

Získate tak jednoduchý prístup k týmto službám pre zariadenia Garmin:

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

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

Nastavenie aplikácie Garmin Express

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

Ako získať ďalšie informácie

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

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

Ako zrušiť stlačenie tlačidla okruhu?

Počas aktivity sa môže stať, že náhodne stlačíte tlačidlo lap (okruh). Vo väčšine prípadov sa na obrazovke zobrazí symbol  a budete mať niekoľko sekúnd na zrušenie poslednej zmeny okruhu alebo športu. Funkcia zrušenia okruhu je k dispozícii pri aktivitách, ktoré podporujú manuálne okruhy, manuálne zmeny športu a automatické zmeny športu. Funkcia zrušenia okruhu nie je k dispozícii pri aktivitách, ktoré spúšťajú automatické okruhy, beh, odpočinok alebo pozastavenia, ako sú napríklad aktivity v posilňovni, plávanie v bazéne a cvičenie.

Sledovanie aktivity

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

Počet krokov prejdenných za deň sa nezobrazuje

Počet krokov za deň prejdenných sa vždy o polnoci vynuluje.

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

Môj krokomer sa javí nepresný

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

- Nasadte si hodinky na ľavé zápästie.
- Pri tlačení kočíka alebo kosačky noste hodinky vo vrecku.
- Hodinky noste vo vrecku, len ak máte zamestnané ruky.

POZNÁMKA: hodinky môžu aj niektoré opakované pohyby interpretovať ako kroky (napr. umývanie riadu, skladanie bielizne alebo tlieskanie).

Počty krokov na hodinkách a v mojom účte Garmin Connect sa nezhodujú

Počet krokov vo vašom účte Garmin Connect sa aktualizuje po synchronizácii s hodinkami.

- 1 Vyberte jednu z možností:
 - Zosynchronizujte počet krokov s aplikáciou Garmin Express (*Používanie funkcie Garmin Connect na vašom počítači, strana 80*).
 - Zosynchronizujte počet krokov s aplikáciou Garmin Connect (*Manuálna synchronizácia údajov s aplikáciou Garmin Connect, strana 80*).

- 2 Počkajte, kým sa dokončí synchronizácia údajov.

Synchronizácia môže trvať niekoľko minút.

POZNÁMKA: obnovením aplikácie Garmin Connect alebo aplikácie Garmin Express sa údaje nezosynchronizujú, ani sa tým neaktualizuje počet krokov.

Súčet prejdeneých poschodí je podľa všetkého nepresný

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

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

Minúty intenzívneho cvičenia blikajú

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

Vyhľadanie satelitných signálov

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

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

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

Zlepšenie príjmu satelitného signálu GPS

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

Reštartovanie hodín

Ak hodinky prestanú reagovať, možno ich budete musieť reštartovať.

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

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

Obnovenie všetkých predvolených nastavení

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

Môžete obnoviť predvolené výrobné hodnoty všetkých nastavení hodín.

- 1 Na obrázku pozadia hodín podržte tlačidlo **UP**.
 - 2 Zvoľte možnosť **Systém > Vynulovať**.
 - 3 Vyberte jednu z možností:
 - Ak chcete obnoviť predvolené výrobné hodnoty všetkých nastavení hodín a uchovať všetky používateľom zadané informácie a históriu aktivity, vyberte položku **Obnoviť predvolené nastavenia**.
 - Ak chcete z histórie vymazať všetky aktivity, vyberte položku **Odstrániť všetky aktivity**.
 - Ak chcete obnoviť všetky súhrny vzdialeností a časov, vyberte položku **Vynulovať súhrny**.
 - Ak chcete obnoviť predvolené výrobné hodnoty všetkých nastavení hodín a odstrániť všetky používateľom zadané informácie a históriu aktivity, vyberte položku **Odstrániť údaje a obnoviť nastavenia**.
- POZNÁMKA:** ak ste si vytvorili peňaženku Garmin Pay, táto možnosť odstráni peňaženku z hodín. Ak máte v hodinách uloženú hudbu, táto možnosť odstráni aj uloženú hudbu.

Maximalizácia výdrže batérie

Existuje niekoľko spôsobov, ako môžete predĺžiť výdrž batérie.

- Vypnite hudbu.
 - Znížte jas displeja a vypnite nastavenie obrazovky ([Zmena nastavení obrazovky, strana 99](#)).
 - Nastavte predvoľby šetriča batérie v správcovi napájania.
 - Keď nepoužívate funkcie vyžadujúce pripojenie, vypnite technológiu Bluetooth ([Funkcie pripojenia telefónu, strana 76](#)).
 - Znížte časový limit displeja ([Zmena nastavení obrazovky, strana 99](#)).
 - Zastavte prenos údajov srdcového tepu do spárovaných zariadení Garmin ([Prenos údajov srdcového tepu, strana 55](#)).
 - Vypnite monitorovanie srdcového tepu na zápästí ([Vypnutie monitora srdcového tepu na zápästí, strana 54](#)).
- POZNÁMKA:** monitorovanie srdcového tepu na zápästí sa používa na výpočet minút vysoko intenzívneho cvičenia a spálených kalórií.
- Obmedzte upozornenia telefónu, ktoré hodinky zobrazujú ([Správa upozornení, strana 77](#)).
 - Vypnite funkciu pulzového oxymetra ([Vypnutie monitora srdcového tepu na zápästí, strana 54](#)).
 - Keď pozastavíte svoju aktivitu na dlhšiu dobu, použite možnosť **Obnoviť neskôr** ([Zastavenie aktivity, strana 4](#)).
 - Vyberte položku **Inteligentné interval zaznamenávania** ([Nastavenia systému, strana 98](#)).
 - Používajte pre svoju aktivitu satelitný režim UltraTrac ([Nastavenia satelitu, strana 94](#)).
 - Používajte vzhľad hodín, ktorý sa neaktualizuje každú sekundu.
Používajte napríklad vzhľad hodín bez sekundovej ručičky ([Prispôbenie vzhľadu hodín, strana 15](#)).

Moje zariadenie je v nesprávnom jazyku

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

Ukončenie režimu ukážky

Režim ukážky zobrazí náhľad funkcií na hodinách.

- 1 Osemkrát stlačte tlačidlo **LIGHT**.
- 2 Vyberte ✓.

Je môj telefón kompatibilný s mojimi hodinkami?

Hodinky Forerunner sú kompatibilné s telefónmi pomocou technológie Bluetooth.

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

Môj telefón sa nepripojí k hodinkám

Ak sa váš telefón nepripojí k hodinkám, môžete vyskúšať tieto tipy.

- Vypnite telefón a hodinky a znova ich zapnite.
- V telefóne povolte technológiu Bluetooth.
- Aktualizujte aplikáciu Garmin Connect na najnovšiu verziu.
- Na účely opätovného spárovania odstráňte vaše hodinky z aplikácie Garmin Connect, ako aj nastavenia Bluetooth na vašom telefóne.
- Ak ste si kúpili nový telefón, odstráňte hodinky z aplikácie Garmin Connect v telefóne, ktorý chcete prestať používať.
- Telefón umiestnite do vzdialenosti najviac 10 m (33 stôp) od hodínok.
- V telefóne otvorte aplikáciu Garmin Connect a aby ste vstúpili do režimu párovania vyberte položku **••• > Zariadenia Garmin > Pridať zariadenie**.
- Na úvodnej obrazovke hodínok podržte tlačidlo **UP** a vyberte položky **Telefón > Spárovať telefón**.

Srdcový tep udávaný mojimi hodinkami nie je presný

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

Hodnota teploty aktivity nie je presná

Teplota vášho tela ovplyvňuje hodnotu teploty na internom teplotnom snímači. Ak chcete získať najpresnejšiu hodnotu teploty, mali by ste sňať hodinky zo zápästia a počkať 20 až 30 minút.

Ak chcete zobrazovať presné hodnoty okolitej teploty počas nosenia hodínok, môžete tiež použiť voliteľný teplotný snímač.

Ako môžem manuálne spárovať snímače?

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

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

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

- 2 Počas párovania monitora srdcového tepu si monitor srdcového tepu nasadíte.

Monitor srdcového tepu odosiela alebo prijíma informácie až po jeho nasadení.

- 3 Podržte tlačidlo **UP**

- 4 Vyberte položku **Snímače a doplnky > Pridať nové**.

- 5 Vyberte jednu z možností:

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

Po spárovaní snímača s vašimi hodinkami sa zmení stav snímača z **Hľadá sa** na **Pripojené**. Údaje snímača sa zobrazia v slučke obrazovky s údajmi alebo vo vlastnom dátovom poli.

Môžem s hodinkami použiť snímač Bluetooth?

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

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

Môžete si prispôbiť voliteľné údajové polia ([Prispôsobenie obrazoviek s údajmi, strana 91](#)).

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 74](#)).

Hudba sa preruší alebo moje slúchadlá nezostanú pripojené

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

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

Príloha

Dátové polia

POZNÁMKA: nie všetky dátové polia sú k dispozícii pre všetky typy aktivít. Niektoré dátové polia vyžadujú na zobrazenie údajov kompatibilné príslušenstvo. Niektoré dátové polia sa zobrazujú na hodinkách vo viac než len jednej kategórii.

TIP: dátové polia môžete prispôbiť aj z nastavení hodín v aplikácii Garmin Connect.

Polia kadencie

Názov	Opis
Priemerná kadencia	Cyklistika. Priemerná kadencia v rámci aktuálnej aktivity.
Priemerná kadencia	Beh. Priemerná kadencia v rámci aktuálnej aktivity.
Kadencia	Cyklistika. Počet otáčok ramena kľuky. Ak chcete, aby sa zobrazovali tieto údaje, zariadenie musí byť pripojené k príslušenstvu kadencie.
Kadencia	Beh. Počet krokov za minútu (pravá a ľavá noha).
Kadencia okruhu	Cyklistika. Priemerná kadencia v rámci aktuálneho okruhu.
Kadencia okruhu	Beh. Priemerná kadencia v rámci aktuálneho okruhu.
Kadencia posledného okruhu	Cyklistika. Priemerná kadencia v rámci posledného dokončeného okruhu.
Kadencia posledného okruhu	Beh. Priemerná kadencia v rámci posledného dokončeného okruhu.

Grafy

Názov	Opis
Graf barometra	Graf zobrazuje barometrický tlak v priebehu času.
Graf nadmorskej výšky	Graf zobrazuje nadmorskú výšku v priebehu času.
Graf srdcového tepu	Graf zobrazuje váš srdcový tep počas aktivity.
Graf tempa	Graf zobrazuje vaše tempo počas aktivity.
Tabuľka výkonov	Graf zobrazuje váš výkon počas aktivity.
Graf rýchlosti	Graf zobrazuje vašu rýchlosť počas aktivity.

Polia kompasu

Názov	Opis
Kurz kompasu	Smer vášho pohybu podľa kompasu.
Kurz GPS	Smer vášho pohybu podľa GPS.
Kurz	Smer vášho pohybu.

Polia vzdialenosti

Názov	Opis
Vzdialenosť	Prejdená vzdialenosť v rámci aktuálnej trasy alebo aktivity.
Vzdialenosť intervalu	Prejdená vzdialenosť v rámci aktuálneho intervalu.
Vzdialenosť okruhu	Prejdená vzdialenosť v rámci aktuálneho okruhu.
Vzdialenosť posledného okruhu	Prejdená vzdialenosť v rámci posledného dokončeného okruhu.
Vzdialenosť pri poslednom pohybe	Prejdená vzdialenosť v rámci posledného dokončeného pohybu.
Vzdialenosť pri pohybe	Prejdená vzdialenosť v rámci aktuálneho pohybu.
Námorná vzdialenosť	Prejdená vzdialenosť zobrazená v námorných metroch alebo námorných stopách.

Polia vzdialenosti

Názov	Opis
Priemerné stúpanie	Priemerná vertikálna vzdialenosť prekonaná stúpaním od posledného vynulovania.
Priemerné klesanie	Priemerná vertikálna vzdialenosť prekonaná klesaním od posledného vynulovania.
Nadm. výška	Nadmorská výška vašej aktuálnej polohy nad alebo pod morskou hladinou.
Kízavosť	Pomer prejdenej horizontálnej a vertikálnej vzdialenosti.
Nadmorská výška GPS	Nadmorská výška miesta vašej aktuálnej polohy zistená pomocou GPS.
Sklon	Výpočet stúpania (prevýšenie) v rámci behu (vzdialenosť). Ak napríklad na každé 3 m (10 stôp) prevýšenia pripadá horizontálna vzdialenosť 60 m (200 stôp), sklon je 5 %.
Stúpanie v okruhu	Vertikálna vzdialenosť prekonaná stúpaním v rámci posledného okruhu.
Klesanie v okruhu	Vertikálna vzdialenosť prekonaná klesaním v rámci posledného okruhu.
Stúpanie v posl. kole	Vertikálna vzdialenosť prekonaná stúpaním v rámci posledného dokončeného okruhu.
Klesanie v posl. kole	Vertikálna vzdialenosť prekonaná klesaním v rámci posledného dokončeného okruhu.
Maximálne stúpanie	Maximálna rýchlosť stúpania v stopách za minútu alebo v metroch za minútu od posledného vynulovania.
Maximálne klesanie	Maximálna rýchlosť klesania v stopách za minútu alebo v metroch za minútu od posledného vynulovania.
Maximálna nadmorská výška	Najvyššia nadmorská výška dosiahnutá od posledného vynulovania.
Minimálna nadmorská výška	Najnižšia nadmorská výška dosiahnutá od posledného vynulovania.
Celkové stúpanie	Celkové stúpanie vo vzdialenosti nadmorskej výšky od posledného vynulovania.
Celkové klesanie	Celkové klesanie vo vzdialenosti nadmorskej výšky od posledného vynulovania.

Polia s údajmi k poschodiam

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

Grafické

Názov	Opis
Prehľad miniaplikácií	Beh. Farebný ukazovateľ zobrazujúci váš aktuálny rozsah kadencie.
Ukaz. pomeru DKZ	Farebný ukazovateľ zobrazujúci pomer doby kontaktu pravej a ľavej nohy so zemou počas behu.
Ukazovateľ doby kontaktu so zemou	Farebný ukazovateľ zobrazujúci čas kontaktu so zemou pri každom kroku počas behu. Meria sa v milisekundách.
Ukazovateľ srdcového tepu	Farebný ukazovateľ zobrazujúci vašu aktuálnu zónu srdcového tepu.
Ukazovateľ funkcie PacePro	Beh. Vaše aktuálne tempo úseku a vaše cieľové tempo úseku.
UKAZOVATEĽ VÝKONU	Farebný ukazovateľ zobrazujúci vašu aktuálnu zónu výkonu.
Ukazovateľ celk. stúpania/klesania	Celkové stúpanie a klesanie (nadmorská výška) počas aktivity alebo od posledného vynulovania.
Ukazovateľ účinku tréningu	Vplyv aktuálnej aktivity na úroveň vašej aeróbnej a anaeróbnej kondície.
Ukazovateľ vertikálnej oscilácie	Farebný ukazovateľ zobrazujúci mieru vertikálneho pohybu pri behu.
Ukazovateľ vertikálneho pomeru	Farebný ukazovateľ zobrazujúci pomer vertikálnej oscilácie a dĺžky kroku.

Polia srdcového tepu

Názov	Opis
% rezervy srdcového tepu	Percentuálna hodnota rezervy srdcového tepu (maximálny srdcový tep mínus srdcový tep v pokoji).
Aeróbny účinok tréningu	Vplyv aktuálnej aktivity na úroveň vašej aeróbnej kondície.
Anaeróbny účinok tréningu	Vplyv aktuálnej aktivity na úroveň vašej anaeróbnej kondície.
Priemerné % rezervy srdcového tepu	Priemerná percentuálna hodnota rezervy srdcového tepu (maximálny srdcový tep mínus srdcový tep v pokoji) v rámci aktuálnej aktivity.
Priemerný srdcový tep	Priemerný srdcový tep v rámci aktuálnej aktivity.
% maximálneho priemerného srdcového tepu	Priemerná percentuálna hodnota maximálneho srdcového tepu v rámci aktuálnej aktivity.
Srdcový tep	Váš srdcový tep v úderoch za minútu (bpm). Vaše zariadenie musí mať monitorovanie srdcového tepu na zápästí alebo musí byť pripojené ku kompatibilnému monitoru srdcového tepu.
% maximálneho srdcového tepu	Percentuálna hodnota maximálneho srdcového tepu.
Zóna srdcového tepu	Aktuálny rozsah vášho srdcového tepu (1 až 5). Predvolené zóny sú nastavené podľa vášho používateľského profilu a maximálneho srdcového tepu (220 mínus váš vek).
Intervalový priemer % rezervy srdcového tepu	Priemerná percentuálna hodnota rezervy srdcového tepu (maximálny srdcový tep mínus srdcový tep v pokoji) v rámci aktuálneho intervalu plávania.
% maximálneho intervalového priemeru	Priemerná percentuálna hodnota maximálneho srdcového tepu v rámci aktuálneho intervalu plávania.
Intervalový priemer srdcového tepu	Priemerný srdcový tep v rámci aktuálneho intervalu plávania.
Intervalové maximum % rezervy srdcového tepu	Maximálna percentuálna hodnota rezervy srdcového tepu (maximálny srdcový tep mínus srdcový tep v pokoji) v rámci aktuálneho intervalu plávania.
% maximálneho intervalového maxima	Maximálna percentuálna hodnota maximálneho srdcového tepu v rámci aktuálneho intervalu plávania.
Intervalové maximum srdcového tepu	Maximálny srdcový tep v rámci aktuálneho intervalu plávania.
% rezervy srdcového tepu počas okruhu	Priemerná percentuálna hodnota rezervy srdcového tepu (maximálny srdcový tep mínus srdcový tep v pokoji) v rámci aktuálneho okruhu.
Srdcový tep počas okruhu	Priemerný srdcový tep v rámci aktuálneho okruhu.
% maximálneho srdcového tepu počas okruhu	Priemerná percentuálna hodnota maximálneho srdcového tepu v rámci aktuálneho okruhu.
%HRR posledného kola	Priemerná percentuálna hodnota rezervy srdcového tepu (maximálny srdcový tep mínus srdcový tep v pokoji) v rámci posledného dokončeného okruhu.
Srdcový tep počas posledného kola	Priemerný srdcový tep v rámci posledného dokončeného okruhu.

Názov	Opis
% maximálneho srdcového tepu počas posledného kola	Priemerná percentuálna hodnota maximálneho srdcového tepu v rámci posledného dokončeného okruhu.
HRR pri poslednom pohybe	Priemerná percentuálna hodnota rezervy srdcového tepu (maximálny srdcový tep mínus srdcový tep v pokoji) v rámci posledného dokončeného pohybu.
Srdcový tep pri poslednom pohybe	Priemerný srdcový tep v rámci posledného dokončeného pohybu.
% max. ST pri posl. poh.	Priemerná percentuálna hodnota maximálneho srdcového tepu v rámci posledného dokončeného pohybu.
%HRR pri pohybe	Priemerná percentuálna hodnota rezervy srdcového tepu (maximálny srdcový tep mínus srdcový tep v pokoji) v rámci aktuálneho pohybu.
Srdcový tep pri pohybe	Priemerný srdcový tep v rámci aktuálneho pohybu.
% max. SRD. TEPU poh.	Priemerná percentuálna hodnota maximálneho srdcového tepu v rámci aktuálneho pohybu.
Časová zóna	Čas uplynutý v každej zóne srdcového tepu.

Polia dĺžok

Názov	Opis
Dĺžky intervalu	Počet dĺžok bazéna dokončených počas aktuálneho intervalu.
Dĺžky	Počet dĺžok bazéna dokončených počas aktuálnej aktivity.

Iné polia

Názov	Opis
Aktívne kalórie	Kalórie spálené počas aktivity.
Okolité tlak	Nekalibrovaný tlak okolitého prostredia.
Barometrický tlak	Aktuálny kalibrovaný tlak okolitého prostredia.
Úroveň batérie	Zostávajúca kapacita batérie.
Batéria elektrického bicykla	Zostávajúca úroveň nabitia batérie elektrického bicykla.
Dosah el. bicykla	Odhadovaná vzdialenosť dojazdu, na ktorej môže elektrický bicykel poskytovať pomoc.
GPS	Sila satelitného signálu GPS.
Okruhy	Počet okruhov dokončených v rámci aktuálnej aktivity.
Opakovania v poslednom kole	Počet opakovaní za posledné kolo činnosti.
Zaťaženie	Tréningová záťaž v rámci aktuálnej aktivity. Tréningová záťaž je miera nadmernej spotreby kyslíka po cvičení (EPOC), ktorá je ukazovateľom náročnosti vášho cvičenia.
Pohyby	Celkový počet pohybov dokončených v rámci aktuálnej aktivity.
Stav kondície	Skóre podmienky výkonu predstavuje aktuálny odhad vašej spôsobilosti podať výkon.
Opakovania	Počet opakovaní v sérii cvičení počas aktivity v posilňovni.
Respiračná frekvencia	Vaša rýchlosť dýchania v nádychoch za minútu (brpm).
Kolá	Počet skupín cvičenia vykonaných počas aktivity, ako je skákanie cez švihadlo.
Behy	Počet zjazdov v rámci aktivity.
Kroky	Celkový počet krokov vykonaných v rámci aktuálnej aktivity.
Stres	Aktuálna úroveň námahy.
Východ slnka	Čas východu slnka na základe vašej GPS polohy.
Západ slnka	Čas západu slnka na základe vašej GPS polohy.
Hodiny	Denný čas na základe aktuálnej polohy a nastavení času (formát, časové pásmo, letný čas).
Denný čas (sekundy)	Denný čas vrátane sekúnd.
Celkové kalórie	Celkový počet kalórií spálených za daný deň.

Polia tempa

Názov	Opis
Tempo na 500 m	Aktuálne tempo veslovania na 500 metrov.
Priemerné tempo na 500 m	Priemerné tempo veslovania na 500 metrov v rámci aktuálnej aktivity.
Priemerné tempo	Priemerné tempo v rámci aktuálnej aktivity.
Tempo upravené podľa sklonu	Priemerné tempo upravené podľa strmosti terénu.
Tempo intervalu	Priemerné tempo v rámci aktuálneho intervalu.
Tempo na 500 m okruhu	Priemerné tempo veslovania na 500 metrov v rámci aktuálneho okruhu.
Tempo okruhu	Priemerné tempo v rámci aktuálneho okruhu.
Tempo na poslednom 500 m okruhu	Priemerné tempo veslovania na 500 metrov v rámci posledného okruhu.
Tempo posledného okruhu	Priemerné tempo v rámci posledného dokončeného okruhu.
Tempo poslednej dĺžky	Priemerné tempo v rámci poslednej dokončenej dĺžky bazéna.
Tempo posledného pohybu	Priemerné tempo v rámci posledného dokončeného pohybu.
Tempo pohybu	Priemerné tempo v rámci aktuálneho pohybu.
Tempo	Aktuálne tempo.

Polia funkcie PacePro

Názov	Opis
Vzdialenosť nasledujúceho úseku	Beh. Celková vzdialenosť nasledujúceho úseku.
Cieľové tempo nasledujúceho úseku	Beh. Cieľové tempo nasledujúceho úseku.
Vzdialenosť úseku	Beh. Celková vzdialenosť aktuálneho úseku.
Zostávajúca vzdialenosť úseku	Beh. Zostávajúca vzdialenosť aktuálneho úseku.
Tempo úseku	Beh. Tempo aktuálneho úseku.
Cieľové tempo úseku	Beh. Cieľové tempo aktuálneho úseku.

Polia výkonu

Názov	Opis
Výkon za 3 s	Priemerný výkon pri 3-sekundovom pohybe.
Výkon za 30 s	Priemerný výkon pri 30-sekundovom pohybe.
Priemerný výkon	Priemerný výkon v rámci aktuálnej aktivity.
Výkon okruhu	Priemerný výkon v rámci aktuálneho okruhu.
Výkon posledného okruhu	Priemerný výkon v rámci posledného dokončeného okruhu.
Maximálny výkon	Maximálny výkon v rámci aktuálnej aktivity.
Výkon	Aktuálny výkon vo wattoch.
Zóna výkonu	Aktuálny rozsah výkonu vychádzajúci z hodnoty FTP alebo vlastných nastavení.
Kilojoules	Nahromadená vykonaná práca (výkon) v kilojouloch.

Polia oddychu

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

Dynamika behu

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

Názov	Opis
Vertikálna oscilácia	Miera nadskakovania pri behu. Zvislý pohyb trupu meraný v centimetroch pri každom kroku.
Vertikálny pomer	Pomer vertikálnej oscilácie a dĺžky kroku.

Polia rýchlosti

Názov	Opis
Priemerná rýchlosť pohybu	Priemerná rýchlosť pri pohybe v rámci aktuálnej aktivity.
Priemerná celková rýchlosť	Priemerná rýchlosť v rámci aktuálnej aktivity, vrátane rýchlostí počas pohybu aj počas státia.
Priemerná rýchlosť	Priemerná rýchlosť v rámci aktuálnej aktivity.
Priemerná námorná rýchlosť	Priemerná rýchlosť v uzloch v rámci aktuálnej aktivity.
Rýchlosť okruhu	Priemerná rýchlosť v rámci aktuálneho okruhu.
Rýchlosť posledného okruhu	Priemerná rýchlosť v rámci posledného dokončeného okruhu.
Rýchlosť posledného pohybu	Priemerná rýchlosť v rámci posledného dokončeného pohybu.
Maximálna rýchlosť	Maximálna rýchlosť v rámci aktuálnej aktivity.
Maximálna námorná rýchlosť	Maximálna rýchlosť v uzloch v rámci aktuálnej aktivity.
Rýchlosť pohybu	Priemerná rýchlosť v rámci aktuálneho pohybu.
Námorná rýchlosť	Aktuálna rýchlosť v uzloch.
Rýchlosť	Aktuálna rýchlosť jazdy.
Graf rýchlosti	Graf zobrazuje vašu aktuálnu rýchlosť.
Vertikálna rýchlosť	Rýchlosť stúpania alebo klesania v priebehu času.

Polia záberu

Názov	Opis
Priemerná vzdialenosť na záber	Plávanie. Priemerná prejdená vzdialenosť na záber počas aktuálnej aktivity.
Priemerná vzdialenosť na záber	Pádlové športy. Priemerná prejdená vzdialenosť na záber počas aktuálnej aktivity.
Priemerná frekvencia záberov	Priemerný počet záberov za minútu (záb./min.) počas aktuálnej aktivity.
Priemerný počet záberov na dĺžku	Priemerný počet záberov na dĺžku bazéna počas aktuálnej aktivity.
Vzdialenosť na jeden záber	Pádlové športy. Prejdená vzdialenosť na záber.
Počet záberov/interval	Priemerný počet záberov za minútu (záb./min.) počas aktuálneho intervalu.
Počet záberov na dĺžku v intervale	Priemerný počet záberov na dĺžku bazéna počas aktuálneho intervalu.
Typ záberov intervalu	Aktuálny typ záberov v intervale.
Vzdialenosť na záber okruhu	Plávanie. Priemerná prejdená vzdialenosť na záber počas aktuálneho okruhu.
Vzdialenosť na záber okruhu	Pádlové športy. Priemerná prejdená vzdialenosť na záber počas aktuálneho okruhu.
Počet záberov/okruh	Plávanie. Priemerný počet záberov za minútu (záb./min.) počas aktuálneho okruhu.
Počet záberov/okruh	Pádlové športy. Priemerný počet záberov za minútu (záb./min.) počas aktuálneho okruhu.
Zábery za okruh	Plávanie. Celkový počet záberov v rámci aktuálneho okruhu.
Zábery za okruh	Pádlové športy. Celkový počet záberov v rámci aktuálneho okruhu.
Vzdial. na záber v posl. okruhu	Plávanie. Priemerná prejdená vzdialenosť na záber počas posledného dokončeného okruhu.
Vzdial./záber posled. okruhu	Pádlové športy. Priemerná prejdená vzdialenosť na záber počas posledného dokončeného okruhu.
Frekv. záberov posled. okruhu	Plávanie. Priemerný počet záberov za minútu (záb./min.) počas posledného dokončeného okruhu.
Frekv. záberov posl. okruhu	Pádlové športy. Priemerný počet záberov za minútu (záb./min.) počas posledného dokončeného okruhu.
Počet záberov posledného okruhu	Plávanie. Celkový počet záberov v rámci posledného dokončeného okruhu.
Počet záberov posledného okruhu	Pádlové športy. Celkový počet záberov v rámci posledného dokončeného okruhu.
Počet záberov poslednej dĺžky	Priemerný počet záberov za minútu (záb./min.) počas poslednej dokončenej dĺžky bazéna.
Zábery poslednej dĺžky	Celkový počet záberov v rámci poslednej dokončenej dĺžky bazéna.
Typ záberov poslednej dĺžky	Typ záberov použitých počas poslednej dokončenej dĺžky bazéna.
Počet záberov	Plávanie. Počet záberov za minútu (záb./min.).

Názov	Opis
Intenzita záberu	Pádlové športy. Počet záberov za minútu (záb./min.).
Zábery	Plávanie. Celkový počet záberov v rámci aktuálnej aktivity.
Zábery	Pádlové športy. Celkový počet záberov v rámci aktuálnej aktivity.

Polia SWOLF

Názov	Opis
Priemerné skóre Swolf	Priemerné Swolf skóre v rámci aktuálnej aktivity. Swolf skóre je súčet času, za ktorý ste odplávali jednu dĺžku, plus počet záberov na danú dĺžku (<i>Terminológia plávania, strana 9</i>). Pri plávaní na otvorenej vodnej ploche sa na výpočet Swolf skóre používa vzdialenosť 25 metrov.
Swolf intervalu	Priemerné Swolf skóre v rámci aktuálneho intervalu.
Swolf okruhu	Priemerné Swolf skóre v rámci aktuálneho okruhu.
SWOLF posledného okruhu	Priemerné Swolf skóre v rámci posledného dokončeného okruhu.
SWOLF poslednej dĺžky	Priemerné Swolf skóre v rámci poslednej dokončenej dĺžky bazéna.

Polia teploty

Názov	Opis
Najvyššia hodnota za 24 hodín	Najvyššia teplota zaznamenaná kompatibilným snímačom teploty za posledných 24 hodín.
Najnižšia hodnota za 24 hodín	Najnižšia teplota zaznamenaná kompatibilným snímačom teploty za posledných 24 hodín.
Teplota	Teplota vzduchu. Teplota vášho tela ovplyvňuje teplotný snímač. Na získanie konzistentného zdroja presných údajov o teplote môžete so svojim zariadením spárovať snímač tempe.

Polia časovača

Názov	Opis
Čas aktívneho pohybu	Celkový čas aktívneho pohybu v rámci aktuálnej aktivity.
Priemerný čas kola	Priemerný čas okruhu pre aktuálnu aktivitu.
Čas priemerného pohybu	Priemerný čas pohybu pre aktuálnu aktivitu.
Priemerný čas pozície	Priemerný čas pozície pre aktuálnu aktivitu.
Uplynutý čas	Celkový zaznamenaný čas. Napríklad: Ak spustíte časovač aktivity a bežíte 10 minút, potom časovač na 5 minút zastavíte a následne ho spustíte a bežíte 20 minút, váš uplynutý čas je 35 minút.
Odhadovaný čas ukončenia	Priemerný čas ukončenia pre aktuálnu aktivitu.
Čas intervalu	Čas odmeraný stopkami v rámci aktuálneho intervalu.
Čas okruhu	Čas odmeraný stopkami pre aktuálny okruh.
Čas posledného okruhu	Čas odmeraný stopkami pre posledný dokončený okruh.
Čas posledného pohybu	Čas odmeraný stopkami pre posledný dokončený pohyb.
Čas poslednej pozície	Čas odmeraný stopkami pre poslednú dokončenú pozíciu.
Čas pohybu	Čas odmeraný stopkami v rámci aktuálneho pohybu.
Čas v pohybe	Celkový čas pohybu v rámci aktuálnej aktivity.
Multišportový čas	Celkový čas za všetky športy pri multišportovej aktivite vrátane prechodov.
Celkovo popredu/pozadu	Celkový čas popredu/pozadu voči cieľovému tempu.
Čas pozície	Čas odmeraný stopkami v rámci aktuálnej pozície.
Nastaviť časovač	Čas strávený na aktuálnej sérií cvičení počas silového tréningu.
Čas státia	Celkový čas státia v rámci aktuálnej aktivity.
Čas plávania	Čas plávania pre aktuálnu aktivitu, ktorý nezahŕňa čas odpočinku.
Časovač	Aktuálny čas na časovači aktivity.

Polia s údajmi o cvičení

Názov	Opis
Zostávajúce opakovania	Zostávajúce opakovania počas cvičenia.
Trvanie kroku	Uplynutý čas alebo zostávajúca vzdialenosť kroku cvičenia.
Tempo kroku	Aktuálne tempo počas kroku cvičenia.
Rýchlosť kroku	Aktuálna rýchlosť počas kroku cvičenia.
Čas kroku	Uplynutý čas kroku cvičenia.

Štandardná klasifikácia na základe hodnoty VO2 Max.

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

Muži	Percentil	20 – 29	30 – 39	40 – 49	50 – 59	60 – 69	70 – 79
Nadpriemerné	95	55,4	54	52,5	48,9	45,7	42,1
Vynikajúce	80	51,1	48,3	46,4	43,4	39,5	36,7
Dobré	60	45,4	44	42,4	39,2	35,5	32,3
Priemerné	40	41,7	40,5	38,5	35,6	32,3	29,4
Slabé	0 – 40	<41,7	<40,5	<38,5	<35,6	<32,3	<29,4

Ženy	Percentil	20 – 29	30 – 39	40 – 49	50 – 59	60 – 69	70 – 79
Nadpriemerné	95	49,6	47,4	45,3	41,1	37,8	36,7
Vynikajúce	80	43,9	42,4	39,7	36,7	33	30,9
Dobré	60	39,5	37,8	36,3	33	30	28,1
Priemerné	40	36,1	34,4	33	30,1	27,5	25,9
Slabé	0 – 40	<36,1	<34,4	<33	<30,1	<27,5	<25,9

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

Hodnoty FTP

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

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

Ženy	Watty na kilogram (W/kg)
Nadpriemerné	4,3 a viac
Vynikajúce	Od 3,33 do 4,29
Dobré	Od 2,36 do 3,32
Priemerné	Od 1,90 do 2,35
Bez tréningu	Menej ako 1,9

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

Veľkosť a obvod kolesa

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

Veľkosť pneumatiky je označená na oboch stranách pneumatiky. Môžete odmerať obvod vášho kolesa alebo použiť jednu z kalkulačiek dostupnú na internete.

