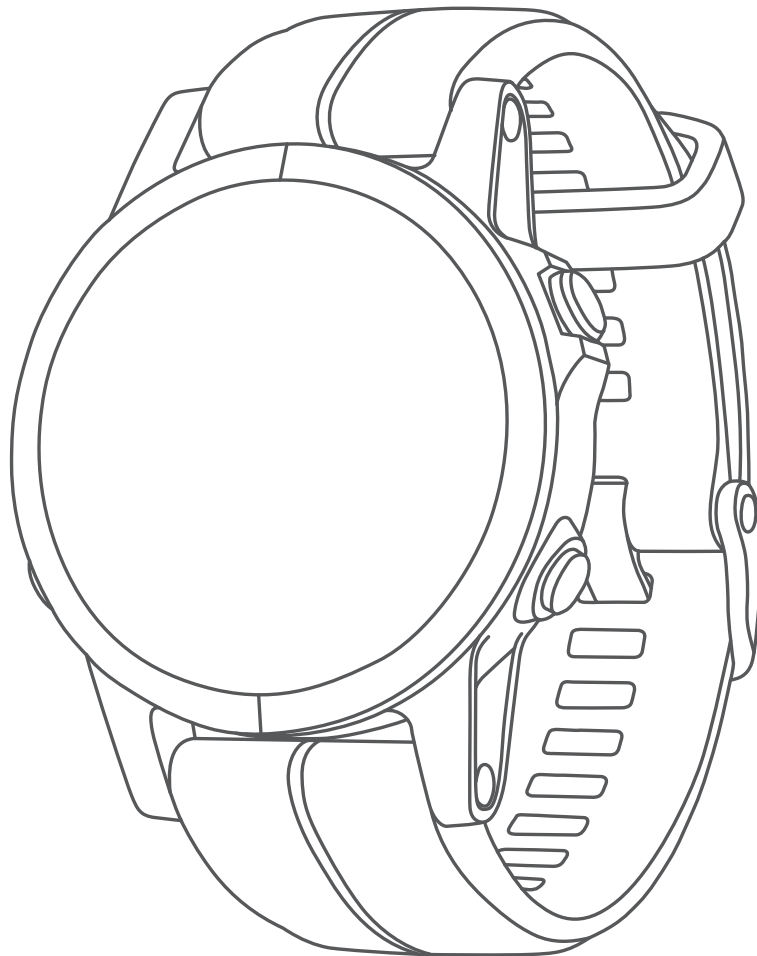


GARMIN®



FĚNIX® 5/5S/5X PLUS

Průručka používateľa

© 2018 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 dopĺňujúce informácie o používaní tohto produktu nájdete na stránke www.garmin.com.

Garmin®, logo Garmin, ANT+®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, fēnix®, inReach®, QuickFit®, TracBack®, VIRB® a Virtual Partner® sú ochranné známky spoločnosti Garmin Ltd. alebo jej dcérskych spoločností, ktoré sú registrované v USA a v iných krajinách. Connect IQ™, Garmin Connect™, Garmin Explore™, Garmin Express™, Garmin Golf™, Garmin Move IQ™, Garmin Pay™, HRM-Run™, HRM-Swim™, HRM-Tri™, tempe™, TruSwing™, TrueUp™, Varia™, Varia Vision™, Vector™ a Xero™ 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® 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. Di2™ je ochranná známka spoločnosti Shimano, Inc., Shimano® je registrovaná ochranná známka spoločnosti Shimano, Inc. Na softvér Spotify® sa vzťahujú licencie tretích strán, ktoré nájdete tu: <https://developer.spotify.com/legal/third-party-licenses>. STRAVA a Strava™ sú ochranné známky spoločnosti Strava, Inc., technológiu pokročilej analýzy srdcovej frekvencie poskytuje spoločnosť Firstbeat. Training Stress Score™ (TSS), Intensity Factor™ (IF) a Normalized Power™ (NP) sú ochranné známky spoločnosti Peaksware, LLC. Wi-Fi® je registrovaná ochranná známka spoločnosti Wi-Fi Alliance Corporation. Windows® je registrovaná ochranná známka spoločnosti Microsoft Corporation v Spojených štátoch a v iných krajinách. Ostatné ochranné známky a obchodné mená sú vlastníctvom príslušných vlastníkov.

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

Obsah

Úvod	1
O zariadení.....	1
Zobrazenie ponuky ovládacích prvkov.....	1
Zobrazenie miniaplikácií.....	1
Nabíjanie zariadenia.....	1
Spárovanie smartfónu so zariadením.....	1
Aktualizácie produktov.....	1
Nastavenie aplikácie Garmin Express.....	2
Aktivity a aplikácie	2
Spustenie aktivity.....	2
Tipy na zaznamenávanie aktivít.....	2
Zastavenie aktivity.....	2
Pridanie alebo odstránenie obľúbenej aktivity.....	2
Vytvorenie vlastnej aktivity.....	2
Interiérové aktivity.....	2
Kalibrácia vzdialenosti na bežiacom páse.....	3
Zaznamenanie silového tréningu.....	3
Outdoor aktivity.....	3
Zobrazenie vašich zjazdov.....	3
Používanie metronómu.....	3
Prehrávanie zvukových signálov počas aktivity.....	3
Jumpmaster.....	4
Multišport.....	4
Vytvorenie multišportovej aktivity.....	4
Tipy pre triatlonový tréning alebo použitie multišportových aktivít.....	4
Plávanie.....	4
Terminológia plávania.....	4
Typy záberov.....	4
Tipy týkajúce sa plaveckých aktivít.....	4
Odpčinok počas plávania v bazéne.....	4
Tréning s funkciou Drill Log (zaznamenávanie cvičenia).....	4
Golf.....	5
Hranie golfu.....	5
Informácie o jamkách.....	5
Posunutie vlajky.....	5
Zobrenie prekážok.....	5
Zobrazenie meraných odpalov.....	5
Zobrazenie oblúkových vzdialeností a zalomení.....	5
Zaznamenávanie skóre.....	5
Aktualizácia skóre.....	5
TruSwing™.....	6
Používanie golfového počítadla kilometrov.....	6
Sledovanie štatistik.....	6
Funkcie s pripojením	6
Povolenie upozornení Bluetooth.....	6
Zobrazenie upozornení.....	6
Prijatie prichádzajúceho hovoru.....	6
Odpovedanie na textové správy.....	6
Správa upozornení.....	6
Vypnutie Bluetooth pripojenia smartfónu.....	7
Zapnutie a vypnutie upozornení na pripojenie alebo odpojenie smartfónu.....	7
Vyhľadanie strateného mobilného zariadenia.....	7
Garmin Connect.....	7
Aktualizácia softvéru prostredníctvom aplikácie Garmin Connect Mobile.....	7
Aktualizácia softvéru prostredníctvom Garmin Express.....	7
Používanie funkcie Garmin Connect na vašom počítači.....	7
Manuálna synchronizácia údajov s aplikáciou Garmin Connect Mobile.....	8
Aplikácia Garmin Golf™.....	8
Spustenie relácie GroupTrack.....	8
Tipy pre relácie GroupTrack.....	8
Garmin Explore™.....	8
Bezpečnostné a monitorovacie funkcie	8
Pridávanie kontaktov pre prípad núdze.....	8
Zapnutie a vypnutie rozpoznania udalosti v teréne.....	8
Vyžiadanie asistenta.....	9
Funkcie s pripojením cez Wi-Fi®	9
Pripájanie k sieti Wi-Fi.....	9
Connect IQ Funkcie	9
Preberanie funkcií Connect IQ pomocou počítača.....	9
Garmin Pay	9
Nastavenie peňaženky Garmin Pay.....	9
Platba za nákup pomocou hodínok.....	9
Pridanie karty do peňaženky Garmin Pay.....	9
Správa peňaženky Garmin Pay.....	10
Zmena prístupového kódu Garmin Pay.....	10
Hudba	10
Pripojenie k externému poskytovateľovi.....	10
Preberanie audio obsahu od externého poskytovateľa.....	10
Preberanie zvukového obsahu od Spotify®.....	10
Zmena poskytovateľa hudby.....	10
Odpojenie od externého poskytovateľa.....	10
Stiahnutie vlastného zvukového obsahu.....	11
Počúvanie hudby.....	11
Ovládacie prvky prehrávania hudby.....	11
Pripojenie slúchadiel pomocou technológie Bluetooth.....	11
Funkcie srdcového tepu	11
Srdcový tep z monitora na zápästí.....	11
Nosenie zariadenia.....	11
Tipy týkajúce sa chybných údajov o srdcovom tepe.....	11
Zobrazenie miniaplikácie srdcového tepu.....	12
Prenos údajov o srdcovom tepe do zariadení Garmin.....	12
Prenos údajov o srdcovom tepe počas aktivity.....	12
Nastavenie upozornenia na nezvyčajný srdcový tep.....	12
Vypnutie monitora srdcového tepu na zápästí.....	12
Nasadenie monitora srdcového tepu.....	12
Tipy týkajúce sa chybných údajov o srdcovom tepe.....	13
Starostlivosť o monitor srdcového tepu.....	13
Dynamika behu.....	13
Tréning s funkciou dynamiky behu.....	13
Farebné zóny a hodnoty dynamiky behu.....	13
Údaje o pomere doby kontaktu so zemou.....	14
Údaje o vertikálnej oscilácii a vertikálnom pomere.....	14
Tipy pre prípad chýbajúcich údajov dynamiky behu.....	14
Merania výkonu.....	14
Vypnutie upozornení na výkon.....	15
Automatická detekcia meraní výkonu.....	15
Synchronizácia aktivít a meraní výkonnosti.....	15
Tréningový stav.....	15
Tipy na zistenie tréningového stavu.....	15
Informácie o odhadovaných hodnotách VO2 max.....	15
Získanie odhadu hodnoty VO2 max. pre beh.....	16
Získanie odhadu hodnoty VO2 max. pre cyklistiku.....	16
Čas zotavenia.....	16
Zobrazenie vášho času zotavenia.....	16
Srdcový tep zotavovania.....	16
Tréningová záťaž.....	16
Zobrazenie vašich odhadovaných časov pretekov.....	16
Informácie o funkcii Training Effect.....	17
Variabilita srdcového tepu a úroveň námahy.....	17
Zobrazenie variability srdcového tepu a úrovne stresu.....	17
Výkonnostná podmienka.....	17
Zobrazenie výkonnostnej podmienky.....	18

Prah laktátu	18	Upravenie uložených polôh	25
Vykonalie asistovaného testu na určenie vášho prahu laktátu	18	Premietnutie zemepisného bodu	25
Zobrazenie odhadu hodnoty FTP	18	Navigovanie do cieľa	25
Absolvovanie testu FTP	18	Navigácia do bodu záujmu	25
Pulzový oxymeter	18	Body záujmu	25
Zobrazenie miniaplikácie pulzového oxymetra	19	Vytvorenie a sledovanie dráhy na vašom zariadení	25
Zapnutie celodenného režimu aklimatizácie	19	Vytvorenie okružnej trasy	25
Zapnutie manuálneho režimu aklimatizácie	19	Označenie a spustenie navigácie k polohe „muža cez palubu“	25
Zapnutie funkcie Sledovanie počas spánku pomocou pulzového oxymetra	19	Navigácia s funkciou Ukázať a ísť	25
Tipy v prípade chybných meraní pulzového oxymetra	19	Navigácia k počiatočnému bodu počas aktivity	26
Tréning	19	Navigácia do začiatočného bodu uloženej aktivity	26
Nastavenie vášho profilu používateľa	19	Zastavenie navigácie	26
Kondičné ciele	19	Mapa	26
Informácie o zónach srdcového tepu	19	Zobrazenie mapy	26
Nastavenie zón srdcového tepu	19	Uloženie alebo navigovanie na miesto na mape	26
Nastavenie zón srdcového tepu pomocou zariadenia	20	Navigácia s funkciou V okolí	26
Výpočty zón srdcového tepu	20	Kompas	27
Nastavenie zón výkonu	20	Výškomer a barometer	27
Sledovanie aktivity	20	História	27
Automatický cieľ	20	Využívanie histórie	27
Používanie upozornenia na pohyb	21	Multišportová história	27
Sledovanie spánku	21	Zobrazenie času v každej zóne srdcového tepu	27
Používanie automatického sledovania spánku	21	Zobrazenie súhrnov údajov	27
Používanie režimu Nerušiť	21	Používanie počítadla kilometrov	27
Minúty intenzívneho cvičenia	21	Vymazanie histórie	27
Naberanie minút intenzívneho cvičenia	21	Prispôsobenie zariadenia	27
Garmin Move IQ™	21	Nastavenia aktivít a aplikácie	27
Nastavenia sledovania aktivity	21	Prispôsobenie obrazoviek s údajmi	28
Vypnutie sledovania aktivity	21	Pridanie mapy do aktivity	28
Cvičenia	21	Upozornenia	28
Trénovanie podľa cvičenia z webu	21	Nastavenie upozornenia	29
Začatie cvičenia	22	Nastavenia mapy aktivity	29
Informácie o kalendári tréningov	22	Nastavenia vypočítavania trasy	29
Používanie tréningových plánov Garmin Connect	22	Auto Lap	29
Adaptívne tréningové plány	22	Označovanie okruhov podľa vzdialenosti	29
Intervalové cvičenia	22	Zapnutie Auto Pause	30
Vytvorenie intervalového cvičenia	22	Aktivácia automatického rozpoznania lezenia	30
Začatie intervalového cvičenia	22	3D rýchlosť a vzdialenosť	30
Zastavenie intervalového cvičenia	22	Zapnutie a vypnutie tlačidla kola	30
Segmenty	22	Používanie automatického rolovania	30
Segmenty Strava™	22	UltraTrac	30
Zobrazenie údajov o segmente	22	Nastavenia časového limitu na úsporu energie	30
Pretekánie v segmente	23	Zmena poradia aktivity v zozname aplikácií	30
Nastavenie automatickej úpravy segmentov	23	Miniaplikácie	30
Používanie funkcie Virtual Partner®	23	Prispôsobenie miniaplikácií	31
Nastavenie tréningového cieľa	23	Diaľkový ovládač inReach	31
Zrušenie tréningového cieľa	23	Používanie diaľkového ovládača inReach	31
Pretekánie s predchádzajúcou aktivitou	23	VIRB diaľkové ovládanie	31
Osobné rekordy	23	Ovládanie VIRB akčnej kamery	31
Zobrazenie vašich osobných rekordov	23	Ovládanie akčnej kamery VIRB počas aktivity	32
Obnova osobného rekordu	23	Používanie miniaplikácie na meranie úrovne stresu	32
Vymazanie osobného rekordu	24	Prispôsobenie ponuky ovládacích prvkov	32
Vymazanie všetkých osobných rekordov	24	Nastavenia vzhľadu hodiniek	32
Hodiny	24	Prispôsobenie vzhľadu hodiniek	32
Nastavenie budíka	24	Nastavenia snímačov	32
Vymazanie budíka	24	Nastavenia kompasu	32
Spustenie časovača odpočítavania	24	Manuálna kalibrácia kompasu	33
Používanie stopiek	24	Nastavenie referenčného severu	33
Pridanie alternatívnych časových pásiem	24	Nastavenia výškomeru	33
Nastavenie upozornení hodín	24	Kalibrácia barometrického výškomeru	33
Synchronizácia času s GPS	24	Nastavenia barometra	33
Navigácia	25	Kalibrácia barometra	33
Uloženie aktuálnej polohy	25	Nastavenia polohy Xero	33
		Nastavenia mapy	33
		Nastavenia námorných máp	34

Zobrazenie a skrytie mapových údajov	34	Definície symbolov	44
Nastavenia GroupTrack	34	Register	45
Nastavenia navigácie	34		
Prispôsobenie funkcií mapy	34		
Nastavenie indikátora smeru	34		
Nastavenie navigačných upozornení	34		
Nastavenia systému	34		
Nastavenia času	34		
Zmena nastavení podsvietenia	35		
Prispôsobovanie klávesových skratiek	35		
Zmena merných jednotiek	35		
Zobrazenie informácií o zariadení	35		
Zobrazenie elektronického štítku s informáciami o predpisoch a ich dodržiavaní	35		
Bezdrôtové snímače	35		
Párovanie bezdrôtových snímačov	35		
Režim rozšíreného zobrazenia	35		
Používanie voliteľného snímača rýchlosti alebo kadencie na bicykel	35		
Tréning s meračmi výkonu	35		
Používanie elektronického radenia	36		
Prehľad o situácii	36		
Krokomer	36		
Vylepšenie kalibrácie krokomera	36		
Manuálna kalibrácia krokomera	36		
Nastavenie zaznamenávania údajov o rýchlosti a vzdialenosti prostredníctvom krokomera	36		
tempe™	36		
Informácie o zariadení	36		
fēnix 5/5S/5X Plus Charlie	36		
Informácie o batérii	36		
Správa údajov	37		
Vymazávanie súborov	37		
Údržba zariadenia	37		
Starostlivosť o zariadenie	37		
Čistenie zariadenia	37		
Čistenie kožených remienkov	37		
Výmena QuickFit® remienkov	37		
Nastavenie kovového remienka hodínok	37		
Riešenie problémov	37		
Moje zariadenie je v nesprávnom jazyku	37		
Je môj smartfón kompatibilný s mojím zariadením?	38		
Môj telefón sa nepripojí k zariadeniu	38		
Môžem s hodinkami použiť snímač Bluetooth?	38		
Moje slúchadlá sa nepripoja k zariadeniu	38		
Hudba sa preruší alebo moje slúchadlá nezostanú pripojené ..	38		
Reštartovanie zariadenia	38		
Obnovenie všetkých predvolených nastavení	38		
Vyhľadanie satelitných signálov	38		
Zlepšenie príjmu satelitného signálu GPS	38		
Hodnota teploty nie je presná	38		
Maximalizovanie výdrže batérie	38		
Sledovanie aktivity	39		
Počet krokov prejdenných za deň sa nezobrazuje	39		
Môj krokomer sa javí nepresný	39		
Počty krokov na zariadení a v mojom účte Garmin Connect sa nezhodujú.	39		
Súčet prejdenných poschodí je podľa všetkého nepresný	39		
Ako získať ďalšie informácie	39		
Príloha	39		
Dátové polia	39		
Štandardná klasifikácia na základe hodnoty VO2 Max.	43		
Hodnoty FTP	43		
Veľkosť a obvod kolesa	43		

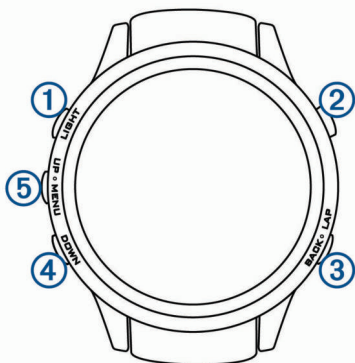
Úvod

⚠ 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.

O zariadení



① LIGHT	Stlačením tlačidla zapnete a vypnete podsvietenie. Podržaním zobrazíte ponuku ovládacích prvkov Podržaním zapnete zariadenie.
② ▲	Stlačte na zobrazenie zoznamu aktivít a na spustenie alebo zastavenie aktivity. Stlačením zvolíte možnosť v ponuke.
③ BACK LAP	Stlačením tlačidla sa vrátite na predchádzajúcu obrazovku. Stlačením zaznamenáte kolo, odдых alebo prechod počas multišportovej aktivity. Podržaním sa vrátite na zobrazenie hodín z ktorejkoľvek obrazovky.
④ DOWN	Stlačením prechádzate okruhom miniaplikácií a ponukami. Podržaním zobrazíte ovládanie hudby z ktorejkoľvek obrazovky.
⑤ UP MENU	Stlačením prechádzate okruhom miniaplikácií a ponukami. Podržaním zobrazíte ponuku.

Zobrazenie ponuky ovládacích prvkov

Ponuka ovládacích prvkov obsahuje možnosti, ako je zapnutie režimu nerušenia, zamknutie tlačidiel a vypnutie zariadenia. Môžete tiež otvoriť peňaženku Garmin Pay™.

POZNÁMKA: v ponuke ovládacích prvkov môžete pridávať a odstraňovať možnosti a meniť ich poradie (*Prispôbenie ponuky ovládacích prvkov, strana 32*).

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



2 Pomocou tlačidiel **UP** alebo **DOWN** sa posúvate po jednotlivých možnostiach.

Zobrazenie miniaplikácií

Vaše zariadenie sa dodáva s niekoľkými nainštalovanými miniaplikáciami a ďalšie sú k dispozícii po spárovaní vášho zariadenia s vaším smartfónom.

- Stlačte tlačidlo **UP** alebo **DOWN**.
Zariadenie vám umožní prechádzať okruhom miniaplikácií.
- Výberom položky ▲ zobrazíte ďalšie možnosti a funkcie miniaplikácie.
- Na akejkoľvek obrazovke podržte tlačidlo **BACK** na návrat na obrazovku hodín.
- Ak nahrávate aktivitu, stlačením tlačidla **BACK** sa vrátite na stránky s údajmi o danej aktivite.

Nabíjanie zariadenia

⚠ VAROVANIE

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

OZNÁMENIE

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

1 Menší koniec kábla USB zapojte do nabíjacieho portu na zariadení.



- 2 Väčší koniec kábla USB zapojte do nabíjacieho portu USB.
3 Úplne nabite zariadenie.

Spáročovanie smartfónu so zariadením

Ak chcete používať funkcie pripojenia zariadenia fñn, zariadenie musí byť spárované priamo cez aplikáciu Garmin Connect™ Mobile, nie cez nastavenia Bluetooth® v smartfóne.

- 1 Z obchodu App Store prevezmite aplikáciu Garmin Connect Mobile, nainštalujte ju a otvorte.
- 2 Smartfón umiestnite do vzdialenosti najviac 10 m (33 stóp) od zariadenia.
- 3 Stlačením tlačidla **LIGHT** zapnete zariadenie.
Pri prvom zapnutí zariadenia je zariadenie v režime párovania.
TIP: do režimu párovania môžete manuálne vstúpiť, keď podržte tlačidlo **LIGHT** a vyberiete možnosť 🔗.
- 4 Vyberte možnosť pridania zariadenia do konta Garmin Connect:
 - Ak párujete zariadenie s aplikáciou Garmin Connect Mobile prvýkrát, postupujte podľa zobrazených pokynov.
 - Ak ste s aplikáciou Garmin Connect Mobile už spárovali iné zariadenie, z ponuky ikony ≡ alebo ••• vyberte položku **Zariadenia Garmin > Pridať zariadenie** a postupujte podľa pokynov na obrazovke.

Aktualizácie produktov

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

Získate tak jednoduchý prístup k týmto službám pre zariadenia Garmin®:

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

Nastavenie aplikácie Garmin Express

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

Aktivity a aplikácie

Zariadenie môžete používať pri interiérových, exteriérových, atletických a fitness aktivitách. Po spustení aktivity zariadenie zobrazí a začne zaznamenávať údaje snímača. Aktivity môžete uložiť a zdieľať s komunitou Garmin Connect.

Aktivity a aplikácie Connect IQ™ môžete do svojho zariadenia taktiež pridať pomocou lokality Connect IQ (*Connect IQ Funkcie, strana 9*).

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 (v prípade potreby). Po zastavení aktivity sa zariadenie vráti do režimu hodín.

- 1 Na úvodnej obrazovke hodiniek stlačte .
- 2 Vyberte aktivitu.
- 3 V prípade potreby postupujte podľa pokynov na obrazovke a zadajte dodatočné informácie.
- 4 V prípade potreby počkajte, kým sa zariadenie pripojí k snímačom ANT+®.
- 5 Ak si aktivita vyžaduje funkciu GPS, vyjdite von a počkajte, kým zariadenie vyhľadá satelity.
- 6 Výberom položky spustíte časovač.
POZNÁMKA: zariadenie nebude zaznamenávať údaje o vašej aktivite, kým nespustíte časovač.

Tipy na zaznamenávanie aktivít

- Pred začiatkom aktivity zariadenie nabite (*Nabíjanie zariadenia, strana 1*).
- Okruhy zaznamenáte výberom položky **LAP**.
- Výberom položky **UP** alebo **DOWN** zobrazíte ďalšie stránky s údajmi.

Zastavenie aktivity

- 1 Stlačte tlačidlo .
- 2 Vyberte možnosť:
 - Ak chcete obnoviť aktivitu, vyberte položku **Pokračovať**.
 - Ak chcete uložiť aktivitu a vrátiť sa do režimu hodín, vyberte položku **Uložiť**.
 - Ak chcete prerušiť aktivitu a vrátiť sa k nej neskôr, vyberte položku **Obnoviť neskôr**.
 - Ak chcete označiť okruh, vyberte položku, vyberte položku **Kolo**.
 - Ak sa chcete späť navigovať k počiatočnému bodu aktivity po celej dĺžke cesty, ktorú ste prešli, vyberte položku **Späť na Štart > TracBack**.
POZNÁMKA: táto funkcia je k dispozícii len na aktivity, ktoré používajú GPS.

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

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

- Ak chcete vymazať aktivitu a vrátiť sa do režimu hodín, vyberte položku **Odhodiť > Áno**.

POZNÁMKA: po zastavení aktivity ju zariadenie po 30 minútach automaticky uloží.

Pridanie alebo odstránenie obľúbenej aktivity

Zoznam obľúbených aktivít sa zobrazí po stlačení na hodinách a poskytuje vám rýchly prístup k aktivitám, ktoré používate najčastejšie. Po prvom stlačení na spustenie aktivity od vás zariadenie vyžiada výber obľúbených aktivít. Obľúbené aktivity môžete kedykoľvek pridať alebo odstrániť.

- 1 Podržte **MENU**.
- 2 Vyberte položku **Nastavenia > Aktivity a aplikácie**.
Obľúbené aktivity sa zobrazia navrchu zoznamu s bielym pozadím. Iné aktivity sa zobrazujú na čiernom pozadí.
- 3 Vyberte možnosť:
 - Na pridanie obľúbenej aktivity vyberte aktivitu a potom položku **Nastaviť ako Obľúbené**.
 - Ak chcete odstrániť obľúbenú aktivitu, vyberte aktivitu a potom položku **Odstrániť z Obľúbených**.

Vytvorenie vlastnej aktivity

- 1 Na úvodnej obrazovke hodiniek vyberte položku > **Pridať**.
- 2 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**.
- 3 V prípade potreby vyberte typ aktivity.
- 4 Vyberte názov alebo zadajte vlastný názov.
Rovnaké názvy aktivít sa líšia číslom, napríklad: Bicyklovanie(2).
- 5 Vyberte možnosť:
 - Vyberte možnosť prispôsobenia špecifických nastavení aktivity. Napríklad môžete vybrať farbu motívu alebo prispôbiť obrazovky s údajmi.
 - Ak chcete uložiť a používať vlastnú aktivitu, vyberte položku **Hotovo**.
- 6 Ak chcete pridať aktivitu do zoznamu obľúbených, vyberte položku **Áno**.

Interiérové aktivity

Zariadenie fēnix 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, vzdialenosť a kadencia vypočítavajú pomocou akcelerometra v zariadení. Akcelerometer sa kalibruje samočinne. Presnosť údajov o rýchlosti, vzdialenosti a kadencii sa zlepší po niekoľkých behoch alebo prechádzkach vonku s využitím systému GPS.

TIP: držanie sa riadidiel bežiaceho pásu znižuje presnosť. Na zaznamenávanie tempa, vzdialenosti a kadencie môžete použiť voliteľný krokomer.

Pri bicyklovaní s vypnutou službou GPS nie je rýchlosť ani vzdialenosť k dispozícii, ak nemáte voliteľný snímač, ktorý odosiela údaje o rýchlosti a vzdialenosti do zariadenia (napríklad snímač rýchlosti a kadencie).




Kalibrácia vzdialenosti na bežiacom páse

Ak chcete zaznamenávať presnejšie údaje o vzdialenostiach pre beh na bežiacom páse, môžete vzdialenosť na bežiacom páse kalibrovať po prebehnutí aspoň 1,5 km (1 míľu). Ak používate rôzne bežiacie pásy, môžete manuálne kalibrovať vzdialenosť pre každý z nich po každom behu.

- 1 Začnite aktivitu na bežiacom páse ([Spustenie aktivity, strana 2](#)), a prebehnite aspoň 1,5 km (1 míľu) na bežiacom páse.
- 2 Po dokončení behu vyberte .
- 3 Vyberte možnosť:
 - 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** > **Áno**.
- 4 Skontrolujte prejdenú vzdialenosť na displeji bežiaceho pásu a zadajte vzdialenosť do svojho zariadenia.

Zaznamenanie silového tréningu

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

- 1 Na úvodnej obrazovke hodiniek vyberte položku  > **Sila**. Pri prvom zaznamenávaní aktivity silového tréningu vyberiete, na ktorom zápästí sa hodinky nachádzajú.
- 2 Výberom ikony  spustíte časovač série.
- 3 Spustíte prvú sériu. Zariadenie spočíta opakovania. Počet opakovaní sa zobrazí, keď ich vykonáte aspoň štyri.
TIP: zariadenie dokáže počítať iba opakovania jedného pohybu v každej sérii. Ak chcete pohyby zmeniť, dokončíte sériu a začnete novú.
- 4 Stlačte tlačidlo **LAP** na dokončenie série. Hodinky zobrazia celkový počet opakovaní v sérii. Po niekoľkých sekundách sa zobrazí časovač oddychu.
- 5 V prípade potreby stlačte tlačidlo **DOWN** a upravte počet opakovaní.
TIP: môžete tiež pridať váhu použitú pre danú sériu.
- 6 Keď oddych skončí, stlačte tlačidlo **LAP** a začnite novú sériu.
- 7 Opakujte pre každú sériu silového tréningu, až kým nedokončíte aktivitu.
- 8 Po poslednej sérii vyberte položku  na zastavenie časovača sérií.
- 9 Vyberte položku **Uložiť**.

Outdoor aktivity

Zariadenie fēnix 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 2](#)).

Zobrazenie vašich zjazdov


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

- 1 Začnite aktivitu na lyžiach alebo snowboarde.
- 2 Podržte **MENU**.
- 3 Vyberte položku **Zobrazenie behov**.
- 4 Pomocou položiek **UP** a **DOWN** zobrazte 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.

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 Na úvodnej obrazovke hodiniek vyberte ikonu .
- 2 Vyberte aktivitu.
- 3 Podržte tlačidlo **MENU**.
- 4 Zvoľte nastavenia aktivity.
- 5 Vyberte položky **Metronóm** > **Stav** > **Zapnúť**.
- 6 Vyberte možnosť:
 - Ak chcete zadať hodnotu založenú na kadencii, ktorú chcete udržiavať, vyberte položku **Úderov/minútu**.
 - Ak chcete prispôsobiť frekvenciu úderov, vyberte položku **Frekv. upoz.**
 - Ak chcete prispôsobiť tón a vibrovanie metronómu, vyberte položku **Zvuky**.
- 7 Ak potrebujete počuť funkciu metronómu pred začatím behu, vyberte položku **Ukáž.**
- 8 Choďte si zabehať ([Spustenie aktivity, strana 2](#)). 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 **MENU**.

Prehrávanie zvukových signálov počas aktivity

V zariadení fēnix môžete nastaviť, aby vám prehrávalo motivačné hlásenia o stave počas behu alebo inej aktivity. Zvukové signály na prepojených slúchadlách využívajú technológiu Bluetooth (ak je k dispozícii). V opačnom prípade sa zvukové signály prehrávajú na smartfóne spárovanom prostredníctvom aplikácie Garmin Connect Mobile. Počas zvukového signálu sa zariadenie alebo smartfón stlmia, aby prehrali oznámenie.

POZNÁMKA: táto funkcia nie je dostupná pre všetky aktivity.

- 1 Podržte tlačidlo **MENU**.
- 2 Vyberte položky **Nastavenia** > **Zvukové signály**.
- 3 Vyberte možnosť:
 - Ak chcete počuť signál pri každom okruhu, vyberte možnosť **Upozornenie na kolo**.
POZNÁMKA: predvolene je aktivovaný zvukový signál **Upozornenie na kolo**.
 - Ak si chcete signály prispôsobiť pomocou informácií o vašom tempe a rýchlosti, vyberte možnosť **Upoz. rýchli./tempa**.
 - Ak si chcete signály prispôsobiť pomocou informácií o vašom srdcovom tepe, vyberte možnosť **Upoz. na srd. tep**.
 - Ak chcete signály počuť pri spustení a zastavení časovača (a tiež pri použití funkcie Auto Pause®), vyberte možnosť **Udalosti časovača**.

- Ak chcete zmeniť jazyk alebo dialekt hlasových upozornení, vyberte možnosť **Dialekt**.

Jumpmaster

⚠ VAROVANIE

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

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

Multišport

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

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

Vytvorenie multišportovej aktivity

- 1 Na úvodnej obrazovke hodín stlačte tlačidlo > **Pridať** > **Multišport**.
- 2 Vyberte typ aktivity s viacerými športmi alebo zadajte vlastný názov.
Rovnaké názvy aktivít sa líšia číslom. Napríklad Triatlon(2).
- 3 Vyberte dve alebo viac aktivít.
- 4 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**.
- 5 Ak chcete pridať aktivitu do zoznamu obľúbených, vyberte položku **Áno**.

Tipy pre triatlonový tréning alebo použitie multišportových aktivít

- Vyberte položku pre spustenie prvej aktivity.
- Stlačením tlačidla **LAP** prejdete na ďalšiu aktivitu.
Ak sú zapnuté prechody, čas prechodu sa zaznamená oddelene od časov aktivít.
- V prípade potreby stlačte tlačidlo **LAP** pre spustenie ďalšej aktivity.
- Výberom položky **UP** alebo **DOWN** zobrazíte ďalšie stránky s údajmi.

Plávanie

OZNÁMENIE

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

POZNÁMKA: počas plávania zariadenie nedokáže zaznamenávať údaje o srdcovom tepe na zápästí.

Terminológia plávania

Dĺžka: preplávaná vzdialenosť celého bazéna

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

Záber: záber sa započíta zakaždým, keď vaša ruka so zariadením dokončí celý cyklus.

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

Typy záberov

Zisťovanie typu záberov je k dispozícii len pri plávaní v bazéne. Typ záberu sa zistí na konci dĺžky. Informácie o typoch záberov sa zobrazia pri prezeraní histórie intervalov. Typ záberu si tiež môžete zvoliť ako vlastné údajové pole (*Prispôsobenie obrazoviek s údajmi*, strana 28).

Voľný	Voľný štýl
Späť	Znak
Prsia	Prsia
Motýlik	Motýľ
Zmiešané	Viac ako jeden typ záberu v jednom intervale
Cvičenie	Používa spolu s funkciou zaznamenávania cvičenia (<i>Tréning s funkciou Drill Log (zaznamenávanie cvičenia)</i> , strana 4)

Tipy týkajúce sa plaveckých aktivít

- Ak chcete pred začatím plaveckej aktivity v bazéne vybrať veľkosť bazéna alebo zadať vlastnú veľkosť, postupujte podľa pokynov na obrazovke.
Pri najbližšom začatí plaveckej aktivity v bazéne použije zariadenie túto veľkosť bazéna. Veľkosť bazéna môžete zmeniť, keď podržíte tlačidlo MENU, vyberiete nastavenia aktivity a vyberiete položku Veľkosť bazéna.
- Ak chcete zaznamenať odpočinok počas plávania v bazéne, stlačte tlačidlo **LAP**.
Zariadenie automaticky zaznamená intervaly a dĺžky v rámci plávania v bazéne.
- Ak chcete zaznamenať interval počas plávania na otvorenej vodnej ploche, stlačte tlačidlo **LAP**.

Odpočinok počas plávania v bazéne

Predvolená obrazovka odpočinku zobrazuje dva časovače odдыхu. Taktiež zobrazuje čas a vzdialenosť v rámci posledného dokončeného intervalu.

POZNÁMKA: údaje o plávaní sa počas odpočinku nezaznamenávajú.

- 1 Ak chcete začať odpočinok, vyberte počas plaveckej aktivity položku **LAP**.
Zobrazenie sa prehodí na biely text na čiernom pozadí a zobrazí sa obrazovka odpočinku.
- 2 Ak chcete počas odpočinku zobraziť iné obrazovky s údajmi (voliteľné), stlačte tlačidlo **UP** alebo **DOWN**.
- 3 Ak chcete pokračovať v plávaní, vyberte položku **LAP**.
- 4 Opakujte tento postup pri ďalších intervaloch odpočinku.

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 plávania v bazéne, stlačte tlačidlo **UP** alebo **DOWN**.

- 2 Výberom položky **LAP** spustíte časovač cvičenia.
- 3 Po dokončení intervalu cvičenia, stlačte položku **LAP**.
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, vyberte položku **LAP**.
 - Ak chcete začať interval plávania, stlačte tlačidlo **UP** alebo **DOWN** na návrat na obrazovky plaveckého tréningu.

Golf

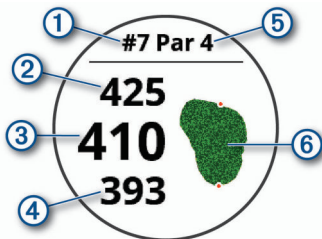
Hranie golfu

Pred začiatkom golfovej hry je potrebné zariadenie nabiť (*Nabíjanie zariadenia, strana 1*).

- 1 Na úvodnej obrazovke hodínok vyberte položku **Golf**.
- 2 Vyjdite von a počkajte, kým zariadenie nájde satelity.
- 3 Zo zoznamu dostupných ihrísk vyberte požadované ihrisko.
- 4 Vyberte položku **Áno** pre zaznam skóre.
- 5 Pomocou tlačidiel **UP** alebo **DOWN** sa posúvate po jednotlivých jamkách.
Keď prejdete k ďalšej jamke, zariadenie automaticky posunie zobrazenie.
- 6 Po dokončení aktivity vyberte položku **Ukončiť okruh** > **Áno**.

Informácie o jamkách

Zariadenie vypočíta vzdialenosť na začiatok a koniec greenu a k vybratej polohe jamky (*Posunutie vlajky, strana 5*).



①	Aktuálne číslo jamky
②	Vzdialenosť na koniec greenu
③	Vzdialenosť k vybratej polohe jamky
④	Vzdialenosť na začiatok greenu
⑤	Par jamky
⑥	Mapa greenu

Posunutie vlajky

Môžete priblížiť pohľad na green a posunúť polohu jamky.

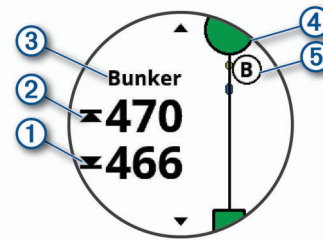
- 1 Na obrazovke s informáciami o jamke vyberte položku **Presunúť zástavku**.
- 2 Pomocou tlačidiel **UP** alebo **DOWN** posuniete polohu jamky.
- 3 Vyberte ikonu **▲**.
Vzdialenosti na obrazovke s informáciami o jamkách sa aktualizujú podľa novej polohy jamky. Poloha jamky sa uloží len pre aktuálnu hru.

Zobrenie prekážok

Môžete zobrazíť vzdialenosť k prekážkam pozdĺž fairway pre jamky s parom 4 a 5. Prekážky ovplyvňujúce úder sú

zobrazované samostatne alebo v skupinách, čo vám pomôže lepšie určiť vzdialenosť k oblúku a dolet loptičky.

- 1 Na obrazovke s informáciami o jamke vyberte položku **▲** > **Prekážky**.



- Na displeji sa zobrazí vzdialenosť k prednému ① a zadnému ② okraju najbližšej prekážky.
 - Vo vrchnej časti obrazovky bude uvedený typ prekážky ③.
 - Green je zobrazený ako polkruh ④ v hornej časti displeja. Čiara pod greenom predstavuje stred ferveja.
 - Prekážky ⑤ sa zobrazujú pod greenom v približných polohách vzhľadom na fervej.
- 2 Stlačením tlačidla **UP** alebo **DOWN** zobrazíte ďalšie prekážky na aktuálnej jamke.

Zobrazenie meraných odpalov

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

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

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

- 1 Počas hrania golfu vyberte položku **▲** > **Zmeranie odpálenia**.

Zobrazí sa posledná vzdialenosť odpalu.

POZNÁMKA: vzdialenosť sa automaticky obnoví, keď znova odpálite loptičku, pri putte na green alebo pri presune k ďalšej jamke.

- 2 Vyberte položku **DOWN** a pozrite si všetky zaznamenané vzdialenosti odpalov.

Zobrazenie oblúkových vzdialeností a zalomení

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

Vyberte položku **▲** > **Lay-upy**.

Na displeji sa zobrazí každý oblúk a vzdialenosť ku každému oblúku.


POZNÁMKA: vzdialenosti sa po ich prejení odstránia zo zoznamu.

Zaznamenávanie skóre

- 1 Na obrazovke s informáciami o jamkách vyberte položku **▲** > **Skóre karta**.
Skóre sa zobrazí, keď sa presuniete na green.
- 2 Pomocou tlačidiel **UP** alebo **DOWN** sa posúvate po jednotlivých jamkách.
- 3 Vyberte položku **▲** pre výber jamky.
- 4 Stlačte tlačidlo **UP** alebo **DOWN** pre nastavenie skóre.
Vykonaná aktualizácia celkového skóre.

Aktualizácia skóre

- 1 Na obrazovke s informáciami o jamkách vyberte položku **▲** > **Skóre karta**.


- 2 Pomocou tlačidiel **UP** alebo **DOWN** sa posúvate po jednotlivých jamkách.
- 3 Vyberte položku  pre výber jamky.
- 4 Stlačte tlačidlo **UP** alebo **DOWN** na zmenu skóre pre danú jamku.
Vykonaná aktualizácia celkového skóre.

TruSwing™

Funkcia TruSwing umožňuje zobraziť údaje o odpale zaznamenané z vášho zariadenia TruSwing. Zariadenie TruSwing si môžete kúpiť na stránke www.garmin.com/golf.

Používanie golfového počítadla kilometrov

Počítadlo kilometrov môžete používať na zaznamenávanie času, vzdialenosti a prejdenej dráhy. Počítadlo vzdialenosti sa spustí a zastaví na začiatku alebo na konci kola.

- 1 Vyberte položku  > **Počítadlo kilometrov**.
- 2 V prípade potreby vyberte položku **Vynulovať** a nastavte počítadlo kilometrov na nulu.

Sledovanie štatistík

Funkcia Sledovanie štatistík aktivuje sledovanie podrobných štatistík počas hrania golfa.

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

Funkcie s pripojením

Funkcie s pripojením sú pre zariadenie fēnix dostupné, keď ho pripojíte ku kompatibilnému smartfónu pomocou bezdrôtovej technológie Bluetooth. Niektoré funkcie vyžadujú, aby ste si do pripojeného smartfónu nainštalovali aplikáciu Garmin Connect Mobile. Ďalšie informácie nájdete na stránke www.garmin.com/apps. Niektoré funkcie sú tiež k dispozícii, keď pripojíte zariadenie k bezdrôtovej sieti.

Upozornenia z telefónu: na zariadení fēnix sa budú zobrazovať upozornenia a správy z telefónu.

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 sietí, čím im povolíte zobrazenie vašich živých údajov na stránke sledovania Garmin Connect.

GroupTrack: umožňuje vám sledovať svoje prepojenia pomocou aplikácie LiveTrack priamo na obrazovke a v reálnom čase.

Nahrávanie aktivity do služby Garmin Connect: vaša aktivita sa po dokončení zaznamenávania automaticky odošle do vášho účtu Garmin Connect.

Connect IQ: táto funkcia umožňuje rozšíriť funkcie zariadenia pomocou nových vzhľadov hodín, miniaplikácií, aplikácií a dátových polí.

Aktualizácie softvéru: slúži na aktualizáciu softvéru zariadenia.

Počasie: slúži na zobrazenie aktuálnych poveternostných podmienok a predpovedí počasia.

snímače Bluetooth: umožňuje pripojenie k snímačom kompatibilným s technológiou Bluetooth, napríklad monitoru srdcového tepu.

Nájsť môj telefón: vyhľadá váš stratený smartfón, ktorý je spárovaný s vašim zariadením fēnix a nachádza sa v dosahu.


Vyhľadať moje zariadenie: vyhľadá vaše stratené zariadenie fēnix, ktoré je spárované s vašim smartfónom a nachádza sa v dosahu.

Povolenie upozornení Bluetooth

Skôr ako bude možné povoliť upozornenia, musíte spárovať zariadenie fēnix s kompatibilným mobilným zariadením (*Spárovanie smartfónu so zariadením, strana 1*).

- 1 Podržte tlačidlo **MENU**.
- 2 Vyberte položky **Nastavenia** > **Telefón** > **Smart notifikácie** > **Stav** > **Zapnúť**.
- 3 Vyberte položku **Počas aktivity**.
- 4 Vyberte preferované upozornenie.
- 5 Vyberte preferovaný zvuk.
- 6 Vyberte položku **Nie počas aktivity**.
- 7 Vyberte preferované upozornenie.
- 8 Vyberte preferovaný zvuk.
- 9 Vyberte položku **Ochrana osobných údajov**.
- 10 Vyberte preferenciu súkromia.
- 11 Vyberte položku **Časový limit**.
- 12 Vyberte množstvo času, kedy sa bude na obrazovke zobrazovať upozornenie na nové oznámenie.
- 13 Vyberte položku **Podpis** na pridanie podpisu v odpovediach textových správ.

Zobrazenie upozornení

- 1 Stlačením tlačidla **UP** na úvodnej obrazovke hodinek zobrazíte miniaplikáciu s upozoreniami.
- 2 Vyberte ikonu  a vyberte upozornenie.
- 3 Stlačením tlačidla **DOWN** zobrazíte ďalšie možnosti.
- 4 Stlačením tlačidla **BACK** sa vrátite na predchádzajúcu obrazovku.

Prijatie prichádzajúceho hovoru

Keď na pripojenom smartfóne prijmete hovor, na zariadení fēnix sa zobrazí meno alebo telefónne číslo volajúceho.


- Hovor prijmete výberom položky **Súhlasím**.
POZNÁMKA: ak chcete hovoriť s volajúcim, je potrebné používať pripojený smartfón.
- Hovor odmietnete výberom položky **Odmietnuť**.
- Ak chcete odmietnuť hovor a okamžite poslať aj odpoveď v textovej správe, vyberte položku **Odpov.** a potom správu zo zoznamu.
POZNÁMKA: táto funkcia je k dispozícii iba v prípade, ak je vaše zariadenie pripojené k smartfónu Android™.

Odpovedanie na textové správy

POZNÁMKA: táto funkcia je k dispozícii len v prípade smartfónov so systémom Android.

Keď na zariadení fēnix prijmete upozornenie na textovú správu, môžete odoslať rýchlu odpoveď výberom zo zoznamu správ. Správy môžete prispôsobiť v aplikácii Garmin Connect Mobile.

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 Stlačením tlačidla **UP** na úvodnej obrazovke hodinek zobrazíte miniaplikáciu s upozoreniami.
- 2 Vyberte položku  a vyberte upozornenie na textovú správu.
- 3 Vyberte položku **DOWN** > **Odpov..**
- 4 Vyberte správu zo zoznamu.
Telefón pošle vybranú správu ako SMS.


Správa upozornení

Pomocou kompatibilného smartfónu môžete spravovať upozornenia, ktoré sa objavujú na zariadení fēnix 5/5S/5X Plus.

Vyberte možnosť:

- Ak používate zariadenie iPhone®, prejdite do nastavení upozornení, kde vyberte položky, ktoré sa majú zobrazit' na zariadení.
- Ak používate smartfón so systémom Android, z aplikácie Garmin Connect vyberte položky **Nastavenia** > **Upozornenia Smart**.

Vypnutie Bluetooth pripojenia smartfónu

- 1 Podržaním tlačidla **LIGHT** zobrazte ponuku ovládacích prvkov
- 2 Výberom možnosti  vypnete Bluetooth pripojenie smartfónu na vašom zariadení fénix.

Postup vypnutia bezdrôtovej technológie Bluetooth na mobilnom zariadení nájdete v príručke používateľa pre mobilné zariadenie.

Zapnutie a vypnutie upozornení na pripojenie alebo odpojenie smartfónu


Zariadenie fénix 5/5S/5X Plus si môžete nastaviť tak, aby vás upozornilo v prípade pripojenia alebo odpojenia smartfónu spárovaného prostredníctvom bezdrôtovej technológie Bluetooth.

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

- 1 Podržte položku **MENU**.
- 2 Vyberte položky **Nastavenia** > **Telefón** > **Upozornenia**.

Vyhľadanie strateného mobilného zariadenia

Pomocou tejto funkcie môžete vyhľadať stratené mobilné zariadenie, ktoré je spárované pomocou bezdrôtovej technológie Bluetooth a momentálne sa nachádza v dosahu.

- 1 Podržaním tlačidla **LIGHT** zobrazte ponuku ovládacích prvkov
- 2 Vyberte ikonu .
Zariadenie fénix začne hľadať spárované mobilné zariadenie. Na mobilnom zariadení zaznie zvukové upozornenie a sila signálu technológie Bluetooth sa zobrazí na obrazovke zariadenia fénix. Sila signálu technológie Bluetooth sa zvyšuje, ako sa približujete k mobilnému zariadeniu.
- 3 Ak chcete zastaviť hľadanie, stlačte tlačidlo **BACK**.

Garmin Connect

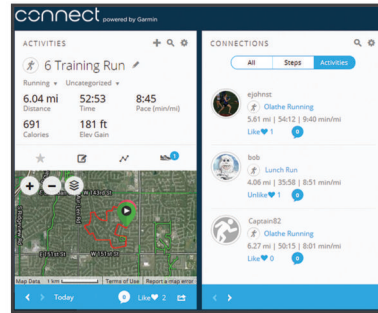
Váš účet Garmin Connect vám umožňuje sledovať vaše výkony a spojiť sa s vašimi priateľmi. Poskytuje vám nástroje na vzájomné sledovanie, analyzovanie, zdieľanie a povzbudzovanie. Môžete zaznamenávať udalosti svojho aktívneho životného štýlu vrátane behu, prechádzok, jazdenia, plávania, golfu a ďalších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

Môžete si vytvoriť Garmin Connect účet zadarmo, keď spárujete svoje zariadenie s telefónom pomocou Garmin Connect mobilnej aplikácie. Môžete si tiež vytvoriť účet, keď si nastavíte Garmin Express aplikáciu (www.garmin.com/express).

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

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

POZNÁMKA: na zobrazenie niektorých údajov musíte so zariadením spárovať voliteľný bezdrôtový snímač (*Párovanie bezdrôtových snímačov*, strana 35).



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

Zdieľajte svoje aktivity: môžete sa spojiť s priateľmi a sledovať si navzájom aktivity alebo zverejňovať prepájania na vaše aktivity na vašich obľúbených sociálnych sieťach.

Spravujte svoje nastavenia: na svojom účte Garmin Connect môžete prispôsobiť nastavenia svojho zariadenia a nastavenia používateľa.

Aktualizácia softvéru prostredníctvom aplikácie Garmin Connect Mobile

Pred aktualizáciou softvéru prostredníctvom mobilnej aplikácie Garmin Connect Mobile je potrebné disponovať účtom Garmin Connect a spárovať zariadenie s kompatibilným smartfónom (*Spárovanie smartfónu so zariadením*, strana 1).

Synchronizujte svoje zariadenie s aplikáciou Garmin Connect Mobile (*Manuálna synchronizácia údajov s aplikáciou Garmin Connect Mobile*, strana 8).

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

Aktualizácia softvéru prostredníctvom Garmin Express

Pred aktualizáciou softvéru zariadenia si musíte stiahnuť a nainštalovať Garmin Express aplikáciu a pridať ju do zariadenia (*Používanie funkcie Garmin Connect na vašom počítači*, strana 7).


- 1 Zariadenie pripojte k počítaču pomocou kábla USB.
Keď bude k dispozícii nová verzia softvéru, aplikácia Garmin Express ju odošle do vášho zariadenia.
- 2 Keď aplikácia Garmin Express dokončí odosielanie aktualizácie, odpojte zariadenie od počítača.
Vaše zariadenie nainštaluje aplikáciu.

Používanie funkcie Garmin Connect na vašom počítači

Aplikácia Garmin Express pripojí vaše zariadenie k účtu Garmin Connect pomocou počítača. Pomocou aplikácie Garmin Express môžete nahrat' svoje údaje aktivít do účtu Garmin Connect a poslať z webovej stránky Garmin Connect do zariadenia údaje, ako napríklad cvičenia alebo tréningové plány. Taktiež môžete inštalovať aktualizácie softvéru zariadenia a spravovať svoje aplikácie Connect IQ.

- 1 Zariadenie 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.

Manuálna synchronizácia údajov s aplikáciou Garmin Connect Mobile

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

Aplikácia Garmin Golf™

Aplikácia Garmin Golf umožňuje nahráť skóre karty pomocou kompatibilného zariadenia Garmin a zobrazíť podrobnú štatistiku a analýzy úderov. Hráči golfu môžu pomocou aplikácie Garmin Golf súťažiť medzi sebou na rôznych ihriskách. K dispozícii sú tabuľky lídrov pre viac ako 41 000 ihrísk, ku ktorým sa môže ktokoľvek pripojiť. Môžete nastaviť turnajovú udalosť a pozvať hráčov, aby s vami súťažili.

Aplikácia Garmin Golf synchronizuje dáta s účtom Garmin Connect. Aplikáciu Garmin Golf si môžete stiahnuť z obchodu s aplikáciami v smartfóne.

Spustenie relácie GroupTrack

Pred spustením relácie GroupTrack musíte mať účet Garmin Connect, kompatibilný smartfón a aplikáciu Garmin Connect.

Tieto pokyny sú určené na spustenie relácie GroupTrack pomocou zariadení fēnix 5/5S/5X Plus. Ak majú vaše kontakty iné kompatibilné zariadenie, môžete ich vidieť na mape. Iné zariadenia nemusia byť schopné zobrazíť jazdcov GroupTrack na mape.

- 1 Vyjdite von a zapnite zariadenie fēnix 5/5S/5X Plus.
- 2 Spárujte svoj smartfón so zariadením fēnix 5/5S/5X Plus (*Spárovanie smartfónu so zariadením, strana 1*).
- 3 V zariadení fēnix 5/5S/5X Plus podržte položku **MENU** a vyberte položky **Nastavenia > GroupTrack > Zobrazíť na mape** na zapnutie zobrazenia kontaktov na obrazovke s mapou.
- 4 V ponuke nastavení v aplikácii Garmin Connect vyberte položky **Bezpečnosť a sledovanie > LiveTrack > GroupTrack**.
- 5 Ak máte viac ako jedno kompatibilné zariadenie, vyberte zariadenie, ktoré chcete použiť pre reláciu GroupTrack.
- 6 Vyberte položky **Komu sa zobrazuje > Všetky pripojenia**.
- 7 Vyberte možnosť **Spustiť LiveTrack**.
- 8 Na zariadení fēnix 5/5S/5X Plus spustíte aktivitu.
- 9 Posúvajte mapu na zobrazenie vašich kontaktov.

TIP: na mape môžete podržať položku **MENU** a vybrať možnosť **Pripojenia** v blízkosti na zobrazenie vzdialenosti, smeru a informácií o tempe alebo rýchlosti iných kontaktov v rámci relácie GroupTrack.

Tipy pre relácie GroupTrack

Funkcia GroupTrack umožňuje sledovať ďalšie kontakty vo vašej skupine pomocou funkcie LiveTrack priamo na obrazovke. Členovia skupiny musia byť pripojení ako kontakt vo vašom účte Garmin Connect.

- Spustíte aktivitu vonku pomocou GPS.
- Spárujte svoje zariadenie fēnix 5/5S/5X Plus so smartfónom pomocou technológie Bluetooth.
- V ponuke nastavení v aplikácii Garmin Connect Mobile vyberte položku **Pripojenia** a aktualizujte zoznam kontaktov pre reláciu GroupTrack.
- Používatelia pripojení ako kontakt musia spárovať svoj smartfón a spustiť reláciu LiveTrack v aplikácii Garmin Connect Mobile.
- Všetci pripojení používatelia sa musia nachádzať v dosahu (40 km alebo 25 mi.).
- Ak sa počas relácie GroupTrack posuniete na mapu, zobrazíte svoje kontakty (*Pridanie mapy do aktivity, strana 28*).

Garmin Explore™

Webová lokalita Garmin Explore vám umožňuje plánovať výlety a používať cloudové úložisko pre vaše zemepisné body, cesty a prejdené trasy. Ponúka rozšírené možnosti plánovania a umožňuje vám zdieľať a synchronizovať údaje s vaším kompatibilným zariadením Garmin.

Môžete prejsť na lokalitu explore.garmin.com.

Bezpečnostné a monitorovacie funkcie

UPOZORNENIE

Rozpoznanie udalosti v teréne a asistenčné služby 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.

Zariadenie fēnix 5/5S/5X Plus disponuje bezpečnostnými a monitorovacími funkciami, ktoré je potrebné nakonfigurovať prostredníctvom aplikácie Garmin Connect.

OZNÁMENIE

Ak chcete používať tieto funkcie, musíte sa pripojiť k aplikácii Garmin Connect, ktorá používa technológiu Bluetooth. Do svojho účtu Garmin Connect môžete pridať kontakty pre prípad núdze.

Asistent: umožňuje odoslať textovú správu s vaším menom a polohou GPS kontaktom pre prípad núdze.



Rozpoznanie udalosti v teréne: umožňuje aplikácii Garmin Connect odoslať správu kontaktom pre prípad núdze, keď zariadenie fēnix 5/5S/5X Plus rozpozná udalosť v teréne.

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 sietí, čím im povolíte zobrazenie vašich živých údajov na stránke sledovania Garmin Connect.

GroupTrack: umožňuje vám sledovať svoje prepojenia pomocou aplikácie LiveTrack priamo na obrazovke a v reálnom čase.

Pridávanie kontaktov pre prípad núdze

Funkcie rozpoznania udalosti v teréne a asistenčné služby používajú telefónne čísla kontaktov pre prípad núdze.

- 1 V aplikácii Garmin Connect vyberte možnosť  alebo .
- 2 Zvoľte položku **Bezpečnosť a sledovanie > Zisťovanie nehody a pomoc > Pridajte núdzový kontakt**.
- 3 Postupujte podľa pokynov na obrazovke.

Zapnutie a vypnutie rozpoznania udalosti v teréne

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

POZNÁMKA: rozpoznanie udalosti v teréne je k dispozícii iba pre chodecké, bežecké a cyklistické aktivity.

Keď vaše zariadenie fēnix 5/5S/5X Plus s povolenou navigáciou GPS rozpozná udalosť v teréne, aplikácia Garmin Connect môže poslať automatickú SMS správu a e-mail s vaším menom a polohou z GPS vašim núdzovým kontaktom. Zobrazí sa správa, ktorá oznamuje, že po uplynutí 30 sekúnd budú informované vaše kontakty. Skôr ako odpočet uplynie, môžete zvoliť možnosť **Zrušiť** na zrušenie správy.

Vyžiadanie asistenta

Aby ste mohli využiť funkciu požiadania o pomoc, musíte najskôr nastaviť svoje kontakty pre prípad núdze (*Pridávanie kontaktov pre prípad núdze, strana 8*).

- 1 Podržte tlačidlo **LIGHT**.
- 2 Keď zacítite tri zavibrovania, uvoľnením tlačidla sa aktivuje asistenčná funkcia.
Zobrazí sa obrazovka s odpočtom.
TIP: skôr ako odpočet uplynie, môžete zvoliť možnosť **Zrušiť** na zrušenie správy.

Funkcie s pripojením cez Wi-Fi®

Zariadenie fénix 5/5S/5X Plus obsahuje funkcie s pripojením cez sieť Wi-Fi. Používanie funkcií s pripojením cez sieť Wi-Fi nevyžaduje aplikáciu Garmin Connect Mobile.

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

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

Aktualizácie softvéru: keď je k dispozícii pripojenie cez sieť Wi-Fi, zariadenie prevezme a nainštaluje najnovšie aktualizácie softvéru.

Pripájanie k sieti Wi-Fi

Musíte najprv pripojiť svoje zariadenie k mobilnej aplikácii Garmin Connect vo vašom smartfóne alebo k aplikácii Garmin Express na vašom počítači, až potom sa budete môcť pripojiť k Wi-Fi sieti.

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

Zariadenie sa pripojí k sieti a sieť sa pridá do zoznamu uložených sietí. Zariadenie sa bude k tejto sieti pripájať automaticky, keď sa ocitne v jej dosahu.

Connect IQ Funkcie

Do hodínok môžete pridať funkcie Connect IQ od spoločnosti Garmin a iných poskytovateľov pomocou mobilnej aplikácie Connect IQ. Zariadenie si môžete prispôsobiť pomocou funkcií vzhľady hodín, dátové políčka, miniaplikácie a aplikácie.

Vzhľady hodín: umožňuje prispôsobiť vzhľad hodín.

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

Miniaplikácie: poskytuje okamžité informácie vrátane údajov snímača a upozornení.

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

Preberanie funkcií Connect IQ pomocou počítača

- 1 Pripojte zariadenie 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.

Garmin Pay

Funkcia Garmin Pay vám umožňuje používať hodinky na platbu za nákup vo vybraných predajniach 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 Mobile vyberte možnosť  alebo .
- 2 Zvoľte položku **Zariadenia Garmin** a vyberte vaše zariadenie.
- 3 Vyberte položku **Garmin Pay > Vytvorte si peňaženku**.
- 4 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 niektorom z partnerských obchodov.

- 1 Podržte tlačidlo **LIGHT**.
- 2 Vyberte ikonu .
- 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 Mobile.

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 desať kreditných alebo debetných kariet.

- 1 Na stránke zariadenia fénix 5/5S/5X Plus v aplikácii Garmin Connect Mobile vyberte položku **Garmin Pay >** .

2 Zadajte informácie o karte a pridajte kartu do peňaženky podľa pokynov na obrazovke.

Po pridaní karty môžete vybrať kartu v hodinkách, keď potrebujete vykonať platbu.

Správa peňaženky Garmin Pay

Môžete zobraziť podrobné informácie o každej svojej platobnej karte, kartu môžete deaktivovať, aktivovať alebo odstrániť. Tiež môžete deaktivovať alebo odstrániť celú peňaženku Garmin Pay.

POZNÁMKA: v niektorých krajinách môžu vybrané finančné inštitúcie obmedzovať funkcie peňaženky.

1 Na stránke fénix 5/5S/5X Plus zariadenia v aplikácii Garmin Connect Mobile vyberte možnosť **Garmin Pay > Spravujte svoju peňaženku**.

2 Vyberte možnosť:

- Na deaktiváciu konkrétnej karty vyberte danú kartu a potom položku **Pozastaviť**.
Karta musí byť aktívna na uskutočňovanie nákupov cez zariadenie fénix 5/5S/5X Plus.
- Ak chcete dočasne deaktivovať všetky karty v peňaženke, vyberte možnosť **Pozastavenie peňaženky**.
Pomocou zariadenia fénix 5/5S/5X Plus nemôžete platiť, až kým pomocou aplikácie neaktivujete aspoň jednu kartu.
- Ak chcete znova aktivovať deaktivovanú peňaženku, vyberte možnosť **Zrušenie pozastavenia peňaženky**.
- Ak chcete odstrániť konkrétnu kartu, vyberte kartu, a potom položku **Vymazať**.
Karta bude úplne odstránená z peňaženky. Ak budete v budúcnosti chcieť túto kartu znova pridať do peňaženky, musíte znova zadať informácie o karte.
- Ak chcete odstrániť všetky karty v peňaženke, vyberte položku **Odstrániť peňaženku**.
Peňaženka Garmin Pay a všetky informácie o kartách, ktoré sú s ňou spojené, budú odstránené. Pomocou zariadenia fénix 5/5S/5X Plus nebudete môcť platiť, až kým nevytvoríte novú peňaženku a nepridáte kartu.

Zmena prístupového kódu Garmin Pay

Musíte poznať svoj aktuálny prístupový kód, aby ste ho mohli zmeniť. Prístupový kód nemožno obnoviť. Ak svoj prístupový kód zabudnete, musíte vymazať peňaženku, vytvoriť novú a znova zadať informácie o svojej karte.

Môžete zmeniť prístupový kód potrebný na prihlásenie do peňaženky Garmin Pay v zariadení fénix 5/5S/5X Plus.

1 Na stránke zariadenia fénix 5/5S/5X Plus v aplikácii Garmin Connect Mobile vyberte položku **Garmin Pay > Resetovať prístupový kód**.

2 Postupujte podľa pokynov na obrazovke.

Pri najbližšej platbe realizovanej pomocou zariadenia fénix 5/5S/5X Plus budete musieť zadať nový prístupový kód.

Hudba

Zvukový obsah si môžete prevziať do svojho zariadenia z počítača alebo od poskytovateľa tretej strany, aby ste mohli počúvať hudbu, aj keď váš smartfón nie je v jeho blízkosti. Ak chcete počúvať audio obsah uložený vo vašom zariadení, musíte pripojiť slúchadlá pomocou technológie Bluetooth.

Ovládanie hudby môžete používať na ovládanie prehrávania hudby na vašom smartfóne alebo na prehrávanie hudby uloženej vo vašom zariadení.

Pripojenie k externému poskytovateľovi

Pred preberaním hudby alebo iných zvukových súborov do kompatibilných hodín od podporovaného externého poskytovateľa sa musíte pripojiť k danému poskytovateľovi pomocou aplikácie Garmin Connect.

1 V aplikácii Garmin Connect vyberte možnosť **☰** alebo **⋮**.

2 Zvoľte položku **Zariadenia Garmin** a vyberte vaše zariadenie.

3 Vyberte položku **Hudba**.

4 Vyberte položku **Získať hudobné aplikácie**, vyhľadajte poskytovateľa a postupujte podľa zobrazených pokynov.

POZNÁMKA: ak už máte nainštalovaného poskytovateľa, vyberte ho a ďalej sa riadte pokynmi 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 9*).

1 Ak na ktorejkoľvek obrazovke podržíte tlačidlo **DOWN**, otvorí sa ponuka ovládania hudby.

2 Podržte tlačidlo **MENU**.

3 Vyberte položku **Poskytov. hudby**.

4 Vyberte pripojeného poskytovateľa.

5 Vyberte zoznam skladieb alebo inú položku, ktoré chcete prevziať do zariadenia.

6 V prípade potreby podržte tlačidlo **BACK**, kým sa nezobrazí výzva na synchronizáciu so službou, a vyberte položku **Áno**.

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

Preberanie zvukového obsahu od Spotify®

Pred prevzatím zvukového obsahu od Spotify sa musíte pripojiť ku sieti Wi-Fi (*Pripájanie k sieti Wi-Fi, strana 9*).

1 Ak na ktorejkoľvek obrazovke podržíte tlačidlo **DOWN**, otvorí sa ponuka ovládania hudby.

2 Podržte tlačidlo **MENU**.

3 Zvoľte položku **Poskytov. hudby > Spotify**.

4 Zvoľte položku **Pridať hudbu a podcasty**.

5 Vyberte zoznam skladieb alebo inú položku, ktoré chcete prevziať do zariadenia.

POZNÁMKA: preberanie zvukového obsahu môže spôsobiť vybitie batérie. Ak zostávajúca úroveň batérie nie je dostatočná, môže byť potrebné pripojiť zariadenie k externému zdroju napájania.

Vybrané zoznamy skladieb a iné položky sa začnú preberať do zariadenia.

Zmena poskytovateľa hudby

1 Ak na ktorejkoľvek obrazovke podržíte tlačidlo **DOWN**, otvorí sa ponuka ovládania hudby.

2 Podržte tlačidlo **MENU**.

3 Vyberte položku **Poskytov. hudby**.

4 Vyberte pripojeného poskytovateľa.

Odpojenie od externého poskytovateľa

1 V aplikácii Garmin Connect Mobile vyberte možnosť **☰** alebo **⋮**.

2 Zvoľte položku **Zariadenia Garmin** a vyberte vaše zariadenie.


3 Vyberte položku **Hudba**.

4 Vyberte nainštalovaného externého poskytovateľa a postupujte podľa zobrazených pokynov na odpojenie externého poskytovateľa z vášho zariadenia.


Stiahnutie vlastného zvukového obsahu

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

Z počítača si môžete do zariadenia fēnix preniesť vlastné zvukové súbory, ako sú súbory .mp3 a .aac.







- 1 Zariadenie pripojte k počítaču pomocou pribaleného kábla USB.
- 2 Na počítači otvorte aplikáciu Garmin Express, vyberte svoje zariadenie a potom položku **Hudba**.
TIP: na počítačoch Windows® môžete vybrať  a prezerat priečinok so zvukovými súborami. 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 začiarkávacie políčka pri zvukových súboroch a vyberte položku **Odoslať do zariadenia**.
- 5 V prípade potreby vyberte v zozname fēnix kategóriu, následne označte začiarkávacie políčka a výberom položky **Odstrániť zo zariadenia** odstráňte zvukové súbory.



Počúvanie hudby

- 1 Ak na ktorejkoľvek obrazovke podržíte tlačidlo **DOWN**, otvorí sa ponuka ovládania hudby.
- 2 Pripojte slúchadlá prostredníctvom technológie Bluetooth (*Pripojenie slúchadiel pomocou technológie Bluetooth, strana 11*).
- 3 Podržte tlačidlo **MENU**.
- 4 Vyberte položku **Poskytov. hudby** a potom vyberte možnosť:
 - Ak chcete počúvať hudbu prevzatú do hodínok z počítača, vyberte možnosť **Moja hudba** (*Stiahnutie vlastného zvukového obsahu, strana 11*).
 - Ak chcete počúvať hudbu zo smartfónu, vyberte položku **Ovládať v telefóne**.
 - Ak chcete počúvať hudbu od poskytovateľa tretej strany, vyberte názov poskytovateľa.
- 5 Vyberte položku  a otvorte ovládanie prehrávania hudby.

Ovládacie prvky prehrávania hudby



	Vyberte, ak chcete spravovať obsah od niektorých poskytovateľov tretej strany.
	Vyberte, ak chcete prezerat zvukové súbory a zoznamy skladieb pre zvolený zdroj.
	Vyberte, ak chcete upraviť hlasitosť.
	Vyberte, ak chcete prehrať a pozastaviť aktuálny audio súbor.
	Vyberte, ak chcete preskočiť na nasledujúci audio súbor v zozname skladieb. Podržaním rýchlo pretočíte dopredu aktuálny zvukový súbor.
	Vyberte, ak chcete znova spustiť aktuálny audio súbor. Vyberte dvakrát, ak chcete preskočiť na predchádzajúci audio súbor v zozname skladieb. Podržaním pretočíte dozadu aktuálny zvukový súbor.

	Vyberte, ak chcete zmeniť režim opakovania.
	Vyberte, ak chcete zmeniť režim náhodného prehrávania.

Pripojenie slúchadiel pomocou technológie Bluetooth

Ak chcete počúvať hudbu, ktorú máte nahratú v svojom zariadení fēnix, musíte pripojiť slúchadlá pomocou technológie Bluetooth.

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

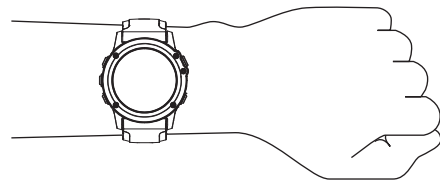
Funkcie srdcového tepu

Zariadenie fēnix 5/5S/5X Plus je vybavené monitorom srdcového tepu na zápästí a okrem toho je tiež kompatibilné s hrudnými pásmi – pulzomermi (predávajú sa samostatne). Údaje o srdcovom tepe z monitora môžete zobrazit' v miniaplikácii srdcového tepu. Ak sú k dispozícii údaje o srdcovom tepe z monitora na zápästí aj z monitora na hrudníku, zariadenie používa údaje o srdcovom tepe z monitora na hrudníku.

Srdcový tep z monitora na zápästí

Nosenie zariadenia

- Zariadenie noste nad zápästnou kosťou.
POZNÁMKA: zariadenie by malo sedieť tesne, ale pohodlne. Aby boli merania srdcového tepu na zariadení fēnix 5/5S/5X Plus presnejšie, nemalo by sa počas behu alebo športovania pohybovať na zápästí. Na dosiahnutie presnejších hodnôt nameraných pulzovým oxymetrom na zariadení fēnix 5X Plus, by ste mali zostať v pokoji.



POZNÁMKA: optický snímač sa nachádza na zadnej strane zariadenia.

- Viac informácií o monitorovaní srdcového tepu na zápästí nájdete v časti *Tipy týkajúce sa chybných údajov o srdcovom tepe, strana 11*.
- Viac informácií o snímači pulzového oxymetra nájdete v časti *Tipy v prípade chybných meraní pulzového oxymetra, strana 19*.
- Ďalšie informácie o presnosti nájdete na stránke garmin.com/ataccuracy.

Tipy týkajúce sa chybných údajov o srdcovom tepe


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

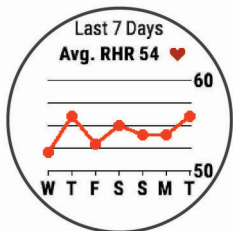
- Pred nasadením zariadenia si umyte a osušte predlaktie.
- Pod zariadením nemajte nanosený krém na opaľovanie, telové mlieko ani repelent.
- Zabráňte poškrabaniu snímača srdcového tepu na zadnej strane zariadenia.

- Zariadenie nosíte nad zápästnou kosťou. Zariadenie by malo sedieť tesne, ale pohodlne.
 - Skôr ako začnete aktivitu, počkajte, kým ikona ♥ ostane nepretržite svietiť.
 - Pred začatím aktivity sa 5 až 10 minút rozcvičujte a skontrolujte údaje o srdcovom tepe.
- POZNÁMKA:** v chladnom prostredí sa rozcvičujte vnútri.
- Po každom cvičení zariadenie opláchnite pod tečúcou vodou.
 - Počas cvičenia používajte silikónový remienok.

Zobrazenie miniaplikácie srdcového tepu

Táto miniaplikácia zobrazuje váš aktuálny srdcový tep v úderoch za minútu (bpm) a graf vášho srdcového tepu za posledné 4 hodiny.


- 1 Keď sa zobrazuje úvodná obrazovka hodiniek, stlačte tlačidlo **DOWN**.
- 2 Stlačením tlačidla  zobrazíte svoje priemerné hodnoty srdcového tepu v pokoji za posledných 7 dní.



Prenos údajov o srdcovom tepe do zariadení Garmin

Údaje o svojom srdcovom tepe môžete zo zariadenia fēnix 5/5S/5X Plus prenášať a zobrazovať ich v spárovaných zariadeniach Garmin.

POZNÁMKA: prenos údajov o srdcovom tepe skracaje výdrž batérie.

- 1 Ak sa zobrazuje miniaplikácia srdcového tepu, podržte tlačidlo **MENU**.
- 2 Vyberte položku **Možnosti > Odoslať srdcový tep**. Zariadenie fēnix 5/5S/5X Plus začne prenášať údaje o vašom srdcovom tepe a zobrazí sa symbol .

POZNÁMKA: počas prenosu údajov o srdcovom tepe z miniaplikácie srdcového tepu môžete zobrazovať len miniaplikáciu srdcového tepu.

- 3 Spárujte zariadenie fēnix 5/5S/5X Plus s kompatibilným zariadením Garmin ANT+.

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

TIP: ak chcete zastaviť prenášanie údajov o vašom srdcovom tepe, vyberte akékoľvek tlačidlo a vyberte položku **Áno**.

Prenos údajov o srdcovom tepe počas aktivity

Zariadenie fēnix 5/5S/5X Plus môžete nastaviť tak, aby automaticky prenášalo vaše údaje o srdcovom tepe, keď začnete aktivitu. Údaje o svojom srdcovom tepe môžete prenášať do zariadenia Edge® napríklad pri bicyklovaní, resp. do akčnej kamery VIRB® počas aktivity.

POZNÁMKA: prenos údajov o srdcovom tepe skracaje výdrž batérie.

- 1 Ak sa zobrazuje miniaplikácia srdcového tepu, podržte tlačidlo **MENU**.
- 2 Vyberte položku **Možnosti > Vysielanie počas aktivity**.
- 3 Začnite aktivitu (*Spustenie aktivity, strana 2*). Zariadenie fēnix 5/5S/5X Plus začne v pozadí prenášať údaje o vašom srdcovom tepe.

POZNÁMKA: žiadna signalizácia nenaznačuje, že zariadenie prenáša vaše údaje o srdcovom tepe počas aktivity.

- 4 V prípade potreby spárujte zariadenie fēnix 5/5S/5X Plus s kompatibilným zariadením Garmin ANT+.

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

TIP: prenášanie údajov o vašom srdcovom tepe sa zastaví, keď zastavíte aktivitu (*Zastavenie aktivity, strana 2*).

Nastavenie upozornenia na nezvyčajný srdcový tep

V zariadení môžete nastaviť, aby vás upozornilo, keď hodnota vášho srdcového tepu prekročí určitý počet tepov za minútu (bpm) po dobe nečinnosti.

- 1 Ak sa zobrazuje miniaplikácia srdcového tepu, podržte tlačidlo **MENU**.
- 2 Vyberte položku **Možnosti > Upozornenie na nezvyčajné hodnoty srdcového tepu > Stav > Zapnúť**.
- 3 Vyberte položku **Prah upozornenia**.
- 4 Vyberte prahovú hodnotu srdcového tepu.

Vždy, keď prekročíte prahovú hodnotu, zobrazí sa hlásenie a zariadenie bude vibrovať.

Vypnutie monitora srdcového tepu na zápästí

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

POZNÁMKA: vypnutím monitora srdcového tepu na zápästí sa zároveň vypne funkcia detekcie na zápästí pre platby v systéme Garmin Pay a pred každou platbou tak musíte zadať heslo (*Garmin Pay, strana 9*).

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

- 1 Ak sa zobrazuje miniaplikácia srdcového tepu, podržte tlačidlo **MENU**.
- 2 Vyberte položku **Možnosti > Stav > Vypnúť**.

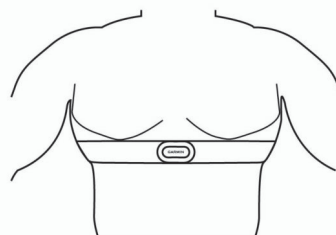
Nasadenie monitora srdcového tepu

Monitor srdcového tepu nosíte priamo na koži a pod hrudnou kosťou. Zariadenie by malo dostatočne priliehať, aby sa počas vykonávania aktivity neposúvalo.

- 1 V prípade potreby pripevnite k monitoru srdcového tepu predlžovač pásu.
- 2 Navlhčite elektródy ① na zadnej strane monitora srdcového tepu a vytvorte silné spojenie medzi hrudníkom a vysielačom.



- 3 Noste monitor srdcového tepu s logom Garmin smerujúcim pravou stranou nahor.



Prepojenie slučky ② a háčika ③ by malo byť na pravej strane tela.

4 Oviňte monitor srdcového tepu okolo hrudníka a prevlečte háčik pásu cez slučku.

POZNÁMKA: uistite sa, že štítok s informáciou o ošetrovaní sa neprehol.

Po nasadení je monitor srdcového tepu aktívny a odosiela údaje.

Tipy týkajúce sa chybných údajov o srdcovom tepe

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

- Znovu použite vodu na elektródy a kontaktné náplasti (ak je to možné).
- Uťahnite popruh na hrudi.
- Zahrejte sa 5 až 10 minút.
- Postupujte podľa pokynov na starostlivosť (*Starostlivosť o monitor srdcového tepu, strana 13*).
- Noste bavlnené tričko alebo dôkladne navlhčíte obidve strany popruhu.

Syntetické tkaniny, ktoré sa otierajú alebo udierajú do monitora srdcovej frekvencie, môžu vytvárať statickú elektrinu zasahujúcu do signálov srdcového tepu.

- Vzdialte sa od zdrojov, ktoré môžu interferovať s monitorom srdcového tepu.

Medzi zdroje rušenia môžu patriť silné elektromagnetické polia, niektoré 2,4 GHz bezdrôtové snímače, vysokonapäťové elektrické vedenia, elektrické motory, rúry, mikrovlnné rúry, 2,4 GHz bezdrôtové telefóny a prístupové body bezdrôtovej siete LAN.

Starostlivosť o monitor srdcového tepu

OZNÁMENIE

Nahromadený pot a soľ na páse môžu znížiť schopnosť monitora srdcového tepu poskytovať presné údaje.

- Monitor srdcového tepu po každom použití opláchnite.
- Po každom siedmom použití alebo jednom plávaní v bazéne monitor srdcového tepu umyte v rukách malým množstvom šetrného čistiaceho prostriedku, napríklad saponátom na riad.
- **POZNÁMKA:** použitím priveľa čistiaceho prostriedku môžete monitor srdcového tepu poškodiť.
- Monitor srdcového tepu nie je vôbec vhodný do umývačky riadu ani sušičky.
- Keď chcete monitor srdcového tepu vysušiť, zaveste ho alebo ho položte na rovný povrch.

Dynamika behu

Na získanie aktuálnej spätnej väzby o vašej bežeckej forme môžete použiť kompatibilné zariadenie fénix spárované s príslušenstvom HRM-Run™ alebo iným príslušenstvom na zisťovanie dynamiky behu. Ak bolo súčasťou balenia zariadenia fénix aj príslušenstvo HRM-Run, zariadenia sú už spárované.

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

Príslušenstvo na zisťovanie dynamiky behu má akcelerometer, ktorý meria pohyb trupu na výpočet šiestich metrik behu.

Kadencia: kadencia vyjadruje počet krokov za minútu.

Zobrazuje celkový počet krokov (pravá a ľavá noha spolu).

Vertikálna oscilácia: vertikálna oscilácia predstavuje silu odrazov počas behu. Zobrazuje vertikálny pohyb trupu meraný v centimetroch.

Doba kontaktu so zemou: doba kontaktu so zemou predstavuje časový úsek v rámci každého kroku, v priebehu ktorého dochádza ku kontaktu so zemou počas behu. Táto hodnota sa meria v milisekundách.

POZNÁMKA: doba kontaktu so zemou a pomer doby kontaktu so zemou nie sú dostupné pri chôdzi.

Pomer doby kontaktu so zemou: pomer doby kontaktu so zemou zobrazuje pomer kontaktu vašej ľavej/pravej nohy so zemou počas behu. Zobrazuje sa ako percentuálny údaj. Môže to byť napríklad 53,2 so šípkou smerujúcou doľava alebo doprava.

Dĺžka kroku: dĺžka kroku je dĺžka medzi dvomi miestami dotyku chodidla so zemou. Meria sa v metroch.

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

Tréning s funkciou dynamiky behu

Skôr než si budete môcť zobraziť dynamiku behu, musíte si nasadiť príslušenstvo pre dynamiku behu, ako napríklad príslušenstvo HRM-Run, a spárovať ho s vaším zariadením (*Párovanie bezdrôtových snímačov, strana 35*). Ak bolo vaše zariadenie fénix 5/5S/5X Plus dodané s týmto príslušenstvom, zariadenia sú už spárované a zariadenie fénix 5/5S/5X Plus je nastavené na zobrazovanie obrazoviek s dynamikou behu.

1 Vyberte možnosť:

- Ak sú vaše príslušenstvo pre dynamiku behu a zariadenie fénix 5/5S/5X Plus už spárované, prejdite na krok 7.
- Ak nie sú spárované vaše príslušenstvo pre dynamiku behu a zariadenie fénix 5/5S/5X Plus, dokončite všetky kroky tohoto procesu.

2 Podržte tlačidlo **MENU**.

3 Vyberte položku **Nastavenia > Aktivity a aplikácie**.

4 Vyberte aktivitu.

5 Zvoľte nastavenia aktivity.

6 Vyberte položky **Obrazovky s údajmi > Pridať nové**.

7 Vyberte obrazovku s údajmi dynamiky behu.

POZNÁMKA: obrazovky dynamiky behu nie sú k dispozícii pre všetky aktivity.

8 Choďte si zabehať (*Spustenie aktivity, strana 2*).

9 Stlačením tlačidla **UP** alebo **DOWN** zobrazíte obrazovky dynamiky behu, ktoré zobrazujú vaše metríky.

Farba zóny	Zóna percentuálne	Rozsah kadencie	Rozsah doby kontaktu so zemou
Purpurová	>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 stráví 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	Dobry	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 vzdďaľovať od čísel 50 – 50. Väčšina bežeckých trénerov sa zhoduje v tom, že symetrický beh je správny. Špičkoví bežci mávajú spravidla rýchle a vyvážené kroky.

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


Údaje o vertikálnej oscilácii a vertikálnom pomere

Rozpätia údajov o vertikálnej oscilácii a vertikálnom pomere sa mierne líšia v závislosti od snímača a od toho, či je umiestnený na hrudi (príslušenstvo HRM-Tri™ alebo HRM-Run) 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
Purpurová	>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

Ak sa nezobrazujú údaje dynamiky behu, môžete vyskúšať tieto tipy.

- Uistite sa, že máte príslušenstvo na zisťovanie dynamiky behu, napr. príslušenstvo HRM-Run.
Príslušenstvo s podporou funkcií dynamiky behu má na prednej strane modulu ikonu .
- Príslušenstvo na zisťovanie dynamiky behu podľa pokynov znova spárujte so zariadením fénix.
- 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.

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. Ďalšie informácie nájdete na stránke www.garmin.com/physio.



POZNÁMKA: odhady sa spočiatku môžu zdať nepresné. Zariadenie potrebuje, aby ste absolvovali niekoľko aktivít, aby získalo informácie o vašej výkonnosti.

Tréningový stav: tréningový stav ukazuje, ako váš tréning vplyva na vašu kondíciu a výkon. Váš tréningový stav vychádza z toho, akým spôsobom sa v priebehu dlhšieho obdobia mení vaša tréningová záťaž a hodnota VO2.

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

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

Tréningová záťaž: tréningová záťaž je súčet meraní nadmernej spotreby kyslíka po cvičení (EPOC) za uplynulých 7 dní. EPOC predstavuje odhad množstva energie, ktoré vaše telo potrebuje na zotavenie po cvičení.

Prognózy súťažných časov: vaše zariadenie využíva odhad hodnoty VO2 max. a zdroje zverejnených údajov na výpočet cieľového súťažného času na základe vašej aktuálnej

kondície. Táto prognóza zároveň predpokladá, že ste absolvovali správny tréning na dané preteky.

Test stresu na základe HRV: na test stresu na základe HRV (variabilita srdcového tepu) je potrebný hrudný monitor srdcového tepu Garmin. Zariadenie 3 minúty zaznamenáva vašu variabilitu srdcového tepu v pokoji. Udáva vašu celkovú úroveň stresu. Meria sa na stupnici od 1 do 100, pričom nižšie hodnoty predstavujú nižšiu úroveň stresu.

Výkonnostná podmienka: výkonnostná podmienka 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.

Funkčný prahový výkon (FTP): zariadenie určuje odhad FTP na základe vašich informácií z profilu používateľa, ktoré ste zadali pri úvodnom nastavení. Ak chcete získať presnejšie hodnoty, môžete si urobiť asistovaný test.

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 tempa.

Vypnutie upozornení na výkon

Funkcia upozornení na výkon je predvolene zapnutá. Niektoré upozornenia na výkon sú upozornenia, ktoré 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.

- 1 Podržte položku **MENU**.
- 2 Vyberte položky **Nastavenia > Fyziologické metriky > Upozornenia o výkone**.
- 3 Vyberte možnosť.

Automatická detekcia meraní výkonu

Funkcia Automat. detekcia je predvolene zapnutá. Zariadenie dokáže počas aktivity automaticky zisťovať maximálny srdcový tep a prah laktátu. Keď je zariadenie spárované s kompatibilným meračom výkonu, tak dokáže počas aktivity automaticky zisťovať váš funkčný prahový výkon (FTP).

POZNÁMKA: zariadenie zistí maximálny srdcový tep iba v prípade, ak je hodnota vášho srdcového tepu vyššia, ako tá, ktorá je nastavená vo vašom profile používateľa.

- 1 Podržte tlačidlo **MENU**.
- 2 Vyberte položky **Nastavenia > Fyziologické metriky > Automat. detekcia**.
- 3 Vyberte možnosť.

Synchronizácia aktivít a meraní výkonnosti

Pomocou účtu Garmin Connect si môžete synchronizáciou prenášať aktivity a merania výkonnosti z iných zariadení Garmin do svojho zariadenia fénix 5/5S/5X Plus. Vďaka tomu bude vaše zariadenie presnejšie reflektovať váš tréningový stav a kondíciu. Môžete napríklad zaznamenať jazdu na zariadení Edge a podrobnosti svojej aktivity a celkovú tréningovú záťaž si pozrieť na zariadení fénix 5/5S/5X Plus.

- 1 Podržte tlačidlo **MENU**.
- 2 Vyberte položky **Nastavenia > Fyziologické metriky > TrueUp**.

Keď si zariadenie zosynchronizujete so smartfónom, nedávne aktivity a merania výkonnosti z vašich ďalších zariadení Garmin sa budú zobrazovať na vašom zariadení fénix 5/5S/5X Plus.

Tréningový stav

Tréningový stav zobrazuje, aký vplyv má tréning na úroveň vašej kondície a váš výkon. Váš tréningový stav vychádza z toho, akým spôsobom sa v priebehu dlhšieho obdobia mení

vaša tréningová záťaž a hodnota VO2 max. Váš tréningový stav môžete využiť pri plánovaní budúcich tréningov a ďalšom zlepšovaní úrovne vašej kondície.

Dosahovanie vrcholu: dosahovanie vrcholu znamená, že máte ideálnu kondíciu na preteky. Vďaka nedávne 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.

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.

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.

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.

Neproduktívny: vaša tréningová záťaž je na dobrej úrovni, no vaša kondícia sa znižuje. Vaše telo má pravdepodobne problém zotaviť sa, preto by ste mali venovať pozornosť svojmu celkovému zdravotnému stavu vrátane stresu, stravovania a odдыхu.

Klesajúca kondícia: ku klesajúcej kondícii dochádza vtedy, keď počas jedného týždňa alebo dlhšieho obdobia trénujete oveľa menej ako zvyčajne, a to má vplyv na úroveň vašej kondície. Ak chcete vidieť zlepšenie, môžete skúsiť zvýšiť svoju tréningovú záťaž.

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

Žiadny stav: zariadenie potrebuje na určenie vášho tréningového stavu jeden alebo dva týždne histórie tréningov vrátane aktivít s výsledkami VO2 max. z behu alebo bicyklovania.

Tipy na zistenie tréningového stavu

Funkcia tréningového stavu vychádza z aktualizovaných odhadov vašej úrovne kondície vrátane aspoň dvoch meraní hodnoty VO2 max. za týždeň. Vaša odhadovaná hodnota VO2 max. sa aktualizuje po behoch alebo jazdách vonku, počas ktorých váš tep v priebehu niekoľkých minút dosahoval hodnoty minimálne na úrovni 70 % vášho maximálneho srdcového tepu. Kvôli zachovaniu presnosti sledovania vývoja vašej úrovne kondície sa odhadovaná hodnota VO2 max. negeneruje na základe bežeckých aktivít v náročnejšom teréne a v interiéri.

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

- Aspoň dvakrát 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 malo zariadenie zistiť po týždni používania.
- Pomocou tohto zariadenia zaznamenávajúte všetky svoje fitness aktivity alebo povoľte funkciu Physio TrueUp™, aby mohlo zariadenie získať informácie o vašej výkonnosti (*Synchronizácia aktivít a meraní výkonnosti, strana 15*).

Informácie o odhadovaných hodnotách VO2 max.

Hodnota VO2 max. označuje maximálny objem kyslíka (v mililitroch), ktorý dokážete spotrebovať za minútu na kilogram telesnej váhy pri maximálnom výkone. Jednoducho povedané, hodnota VO2 max. je ukazovateľom športovej výkonnosti a so zlepšujúcou sa úrovňou kondície by sa mala zvyšovať. Aby bolo

možné zobrazíť vašu odhadovanú hodnotu VO2 max., zariadenie fēnix 5/5S/5X Plus vyžaduje monitor srdcového tepu na zápästí alebo kompatibilný hrudný monitor srdcového tepu. Zariadenie má osobitné odhadované hodnoty VO2 max. pre beh a bicyklovanie. Aby ste získali 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. V účte Garmin Connect môžete zobrazíť ďalšie podrobnosti o svojej odhadovanej hodnote VO2 max. vrátane vášho kondičného veku. Kondičný vek vyjadruje, ako ste na tom s kondíciou v porovnaní s osobou rovnakého pohlavia a iného veku. Keď budete cvičiť, váš kondičný vek sa môže časom znížiť.



	Purpurová	Nadpriemerné
	Modrá	Vynikajúce
	Zelená	Dobré
	Oranžová	Priemerné
	Červená	Slabé

Údaje VO2 max. poskytuje FirstBeat. 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 43) 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 so zariadením (*Párovanie bezdrôtových snímačov*, strana 35). Ak bol monitor srdcového tepu súčasťou balenia zariadenia fēnix 5/5S/5X Plus, spárovanie už bolo nastavené.

Pre čo najpresnejší odhad dokončíte nastavenie profilu používateľa (*Nastavenie vášho profilu používateľa*, strana 19) a nastavíte váš maximálny srdcový tep (*Nastavenie zón srdcového tepu*, strana 19). Odhad sa spočiatku môže zdať nepresný. Zariadenie vyžaduje niekoľko behov, aby zistilo viac informácií o vašej bežeckej výkonnosti.

- 1 Behajte aspoň 10 minút vonku.
- 2 Po behu vyberte položku **Uložiť**.
- 3 Výberom položky **UP** alebo **DOWN** zobrazíte miniaplikáciu na meranie výkonnosti.
- 4 Výberom položky sa môžete posúvať medzi jednotlivými 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 so zariadením fēnix 5/5S/5X Plus (*Párovanie bezdrôtových snímačov*, strana 35). Ak používate hrudný monitor srdcového tepu, musíte si ho nasadiť a spárovať so zariadením. Ak bol monitor srdcového tepu súčasťou balenia zariadenia fēnix 5/5S/5X Plus, spárovanie už bolo nastavené.

Pre čo najpresnejší odhad dokončíte nastavenie profilu používateľa (*Nastavenie vášho profilu používateľa*, strana 19) a nastavíte váš maximálny srdcový tep (*Nastavenie zón*

srdcového tepu, strana 19). Odhad sa spočiatku môže zdať nepresný. Zariadenie vyžaduje niekoľko jazd, aby zistilo viac informácií o vašej cyklistickej výkonnosti.

- 1 Jazdíte aspoň 20 minút pri stálej, vysokej intenzite.
- 2 Po skončení jazdy vyberte položku **Uložiť**.
- 3 Výberom položky **UP** alebo **DOWN** zobrazíte miniaplikáciu na meranie výkonnosti.
- 4 Výberom položky sa môžete posúvať medzi jednotlivými meraniami výkonnosti.

Čas zotavenia

Zariadenie Garmin môžete používať spolu s monitorom srdcového tepu na zápästí alebo s hrudným monitorom srdcového tepu a zobrazíť 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.

Zobrazenie vášho času zotavenia

Pre čo najpresnejší odhad dokončíte nastavenie profilu používateľa (*Nastavenie vášho profilu používateľa*, strana 19) a nastavíte váš maximálny srdcový tep (*Nastavenie zón srdcového tepu*, strana 19).

- 1 Choďte si zabehať.
- 2 Po behu vyberte položku **Uložiť**.

Zobrazí sa čas zotavenia. Maximálny čas predstavujú 4 dni.

POZNÁMKA: pri zobrazenej úvodnej obrazovke hodín môžete stlačením tlačidla UP alebo DOWN zobrazíť miniaplikáciu na meranie výkonnosti a stlačením tlačidla sa môžete posúvať medzi jednotlivými meraniami výkonnosti, 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. Po zobrazení tejto hodnoty môžete aktivitu uložiť alebo vymazať.

Tréningová záťaž

Tréningová záťaž je meradlom objemu tréningu za posledných sedem dní. Je to súčet meraní nadmernej spotreby kyslíka po cvičení (EPOC) za uplynulých sedem dní. Tento ukazovateľ indikuje, či je vaša súčasná záťaž nízka, vysoká alebo sa pohybuje v optimálnom rozsahu na udržanie alebo zlepšenie úrovne vašej kondície. Optimálny rozsah sa určuje na základe 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.


Zobrazenie vašich odhadovaných časov pretekov

Pre čo najpresnejší odhad dokončíte nastavenie profilu používateľa (*Nastavenie vášho profilu používateľa*, strana 19)

a nastavte váš maximálny srdcový tep (*Nastavenie zón srdcového tepu*, strana 19).

Vaše zariadenie využíva odhadovanú hodnotu VO2 max. (*Informácie o odhadovaných hodnotách VO2 max.*, strana 15) a zdroje zverejnených údajov na výpočet cieľového súťažného času na základe vašej aktuálnej kondície. Táto prognóza zároveň predpokladá, že ste absolvovali správny tréning na dané preteky.

POZNÁMKA: odhady sa môžu spočiatku zdať nepresné. Zariadenie vyžaduje niekoľko behov, aby zistilo viac informácií o vašej bežeckej výkonnosti.

- 1 Výberom položky **UP** alebo **DOWN** zobrazíte miniaplikáciu na meranie výkonnosti.
- 2 Výberom položky  sa môžete posúvať medzi jednotlivými meraniami výkonnosti.
Vaše predpokladané časy pretekov sa zobrazia pre vzdialenosti 5 míľ, 10 míľ, polmaratón a maratón.

Informácie o funkcii Training Effect





Funkcia Training Effect meria vplyv aktivity na vašu aeróbnú a anaeróbnú kondíciu. Efekt tréningu sa akumuluje počas aktivity. Pri pokračovaní v aktivite sa hodnota Training Effect postupne zvyšuje a ukazuje vám, ako aktivita zlepšuje vašu kondíciu. Efekt tréningu sa stanovuje na základe informácií z vášho profilu používateľa, srdcového tepu, trvania a intenzity vašej aktivity.



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. Vaše EPOC akumulované počas cvičenia sa mapuje v rozsahu hodnôt, ktoré vysvetľujú úroveň vašej kondície a návyky počas tréningu. Stabilné tréningy so strednou námahou alebo tréningy s dlhšími intervalmi (> 180 s) majú pozitívny vplyv na 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.

Je dôležité, aby ste vedeli, že počas prvých aktivít sa hodnoty vášho efektu tréningu (od 0,0 do 5,0) môžu zdať nezvyčajne vysoké. Vaše zariadenie až po niekoľkých aktivitách zistí vašu skutočnú aeróbnú a anaeróbnú kondíciu.

Funkciu Training Effect môžete pridať ako pole s údajmi na jednu z vašich tréningových obrazoviek, aby ste tak mohli sledovať svoje hodnoty počas aktivity.

Farba zóny	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	Vaša aeróbná kondícia sa zlepšuje.	Vaša anaeróbná kondícia sa zlepšuje.

Farba zóny	Funkcia Training Effect	Aeróbný prínos	Anaeróbný prínos
	Od 4,0 do 4,9	Vaša aeróbná kondícia sa veľmi zlepšuje.	Vaša anaeróbná kondícia sa veľmi zlepšuje.
	5,0	Príliš veľká námaha s potenciálne škodlivým účinkom a nedostatkom času na regeneráciu.	Príliš veľká námaha s potenciálne škodlivým účinkom a nedostatkom času na regeneráciu.

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




Variabilita srdcového tepu a úroveň námahy

Úroveň stresu je výsledkom trojminútového testu vykonaného v nehybnej polohe, pričom zariadenie fēnix analyzuje variabilitu srdcového tepu na určenie vášho celkového stresu. Tréning, spánok, stravovanie a bežný životný stres, to všetko má vplyv na výkon bežca. Úroveň stresu je v rozsahu od 1 do 100, kde 1 je stav veľmi nízkej úrovne stresu a 100 je stav veľmi vysokého stresu. Ak budete poznať svoju úroveň stresu, budete sa môcť ľahšie rozhodnúť, či je vaše telo pripravené na tvrdý tréningový beh alebo skôr na jogu.

Zobrazenie variability srdcového tepu a úrovne stresu

Táto funkcia vyžaduje Garmin monitor srdcového tepu na hrudníku. Pred zobrazením úrovne stresu na základe variability srdcového tepu (HRV) si musíte nasadiť monitor srdcového tepu a spárovať ho so svojím zariadením (*Párovanie bezdrôtových snímačov*, strana 35). Ak bol monitor srdcového tepu súčasťou balenia vášho zariadenia fēnix 5/5S/5X Plus, zariadenia sú už spárované.

TIP: spoločnosť Garmin odporúča merať úroveň stresu každý deň približne v rovnakom čase a za rovnakých podmienok.

- 1 V prípade potreby vyberte položku  > **Pridať** > **Zátťaž VST** na prídanie aplikácie stresu do zoznamu aplikácií.
- 2 Ak chcete pridať aplikáciu do zoznamu obľúbených, vyberte položku **Ďno**.
- 3 Na úvodnej obrazovke hodín vyberte položku  > **Zátťaž VST** > .
- 4 Stojte bez pohybu a odpočítajte si 3 minúty.

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 oddychnutý, 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 15).

Zobrazenie výkonnostnej podmienky

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

- 1 Pridajte položku **Podmienky výkonu** na obrazovku s údajmi (*Prispôsobenie obrazoviek s údajmi, strana 28*).
- 2 Chodte 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 je to odhadovaná úroveň úsilia alebo tempa. Keď bežec prekročí tento prah, začne sa v zrýchlenej miere zvyšovať únava. V prípade skúsených bežcov sa tento prah objaví približne pri 90 % ich maximálneho srdcového tepu a medzi tempom pretekov na vzdialenosť 10 míľ alebo polmaratónu. V prípade rekreačných bežcov sa prah laktátu často objavuje značne pod hranicou 90 % maximálneho srdcového tepu. Ak budete poznať svoj prah laktátu, budete môcť ľahšie určiť, ako tvrdo máte trénovať a kedy sa máte počas pretekov prinútiť k vyššiemu výkonu.


Ak už poznáte hodnotu svojho srdcového tepu pri prahu laktátu, môžete ju zadať v nastaveniach vášho profilu používateľa (*Nastavenie zón srdcového tepu, strana 19*).

Vykonanie asistovaného testu na určenie vášho prahu laktátu

Táto funkcia vyžaduje Garmin monitor srdcového tepu na hrudníku. Pred vykonaním asistovaného testu si musíte nasadiť monitor srdcového tepu a spárovať ho so svojim zariadením (*Párovanie bezdrôtových snímačov, strana 35*).

Na odhad vášho prahu laktátu zariadenie používa informácie z vášho profilu používateľa, ktoré ste zadali pri úvodnom nastavení, a odhad hodnoty VO2 max. Zariadenie automaticky zistí váš prah laktátu počas behov pri stálej, vysokej intenzite v kombinácii s meraním srdcového tepu.

TIP: ak má zariadenie poskytnúť presný odhad maximálnej hodnoty srdcového tepu a hodnoty VO2 max., je potrebné, aby ste absolvovali niekoľko behov s monitorom srdcového tepu nasadeným na hrudníku. Ak máte problémy získať odhadovanú hodnotu prahu laktátu, skúste manuálne znížiť vašu maximálnu hodnotu srdcového tepu.


- 1 Na úvodnej obrazovke hodiniek vyberte položku .
- 2 Vyberte vonkajšiu bežeckú aktivitu.
Na dokončenie testu sa vyžaduje systém GPS.
- 3 Podržte tlačidlo **MENU**.
- 4 Vyberte položku **Tréning > Test prahu laktátu so sprievodcom**.
- 5 Spustite časovač a postupujte podľa pokynov zobrazených na obrazovke.
Po začatí behu zariadenie zobrazí trvanie každého kroku, cieľ a údaje o vašom aktuálnom srdcovom tepe. Po dokončení testu sa zobrazí správa.
- 6 Po dokončení asistovaného testu zastavte časovač a aktivitu uložte.
Ak je to váš prvý odhad prahu laktátu, zariadenie si od vás vyžiada aktualizáciu vašich zón srdcového tepu na základe vášho srdcového tepu pri prahu laktátu. Pri každom ďalšom odhade prahu laktátu vás zariadenie vyzve na prijatie alebo odmietnutie odhadu.

Zobrazenie odhadu hodnoty FTP






Skôr ako budete môcť zobraziť odhad vášho funkčného prahového výkonu (FTP), musíte spárovať monitor srdcového tepu na hrudníku a merač výkonu s vaším zariadením

(*Párovanie bezdrôtových snímačov, strana 35*) a musíte získať vašu odhadovanú hodnotu VO2 max. (*Získanie odhadu hodnoty VO2 max. pre cyklistiku, strana 16*).

Na odhad vašej hodnoty FTP používa zariadenie informácie z vášho profilu používateľa, ktoré ste zadali pri úvodnom nastavení, a odhad hodnoty VO2 max. Zariadenie automaticky zistí vašu hodnotu počas jazd pri stálej, vysokej intenzite v kombinácii s meraním srdcového tepu a výkonu.

- 1 Výberom položky **UP** alebo **DOWN** zobrazíte miniaplikáciu na meranie výkonnosti.
- 2 Výberom položky  sa môžete posúvať medzi jednotlivými meraniami výkonnosti.

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

 Purpurová	Nadpriemerné
 Modrá	Vynikajúce
 Zelená	Dobré
 Oranžová	Priemerné
 Červená	Bez tréningu


Ďalšie informácie nájdete v prílohe (*Hodnoty FTP, strana 43*).

POZNÁMKA: keď vás upozornenie na výkon upozorní na novú hodnotu FTP, môžete vybrať možnosť Súhlasím na uloženie novej hodnoty FTP alebo Odmietnuť na zachovanie aktuálnej hodnoty FTP (*Vypnutie upozornení na výkon, strana 15*).

Absolvovanie testu FTP

Pred absolvovaním testu na určenie vášho funkčného prahového výkonu (FTP) musíte spárovať monitor srdcového tepu na hrudníku a merač výkonu s vaším zariadením (*Párovanie bezdrôtových snímačov, strana 35*) a musíte získať odhadovanú hodnotu VO2 max. (*Získanie odhadu hodnoty VO2 max. pre cyklistiku, strana 16*).

POZNÁMKA: test FTP predstavuje náročný tréning, ktorého dokončenie trvá približne 30 minút. Vyberte si praktickú a prevažne rovnú dráhu, ktorá vám umožní jazdiť s postupne zvyšujúcim sa úsilím, podobne ako časovka.

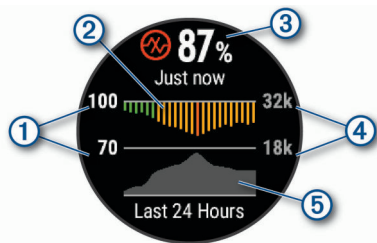
- 1 Na úvodnej obrazovke hodiniek vyberte položku .
- 2 Vyberte cyklistickú aktivitu.
- 3 Podržte tlačidlo **MENU**.
- 4 Vyberte možnosť **Tréning > Test FTP so sprievodcom**.
- 5 Postupujte podľa pokynov na obrazovke.
Po začatí jazdy zariadenie zobrazí trvanie každého kroku, cieľ a údaje o vašom aktuálnom výkone. Po dokončení testu sa zobrazí správa.
- 6 Po dokončení asistovaného testu dokončíte postup ukľudnenia, zastavte časovač a aktivitu uložte.
Váš FTP sa zobrazí ako hodnota vo wattoch na kilogram, váš výkon vo wattoch a ako pozícia na farebnej stupnici.
- 7 Vyberte možnosť:
 - Vyberte možnosť **Súhlasím** na uloženie novej hodnoty FTP.
 - Vyberte možnosť **Odmietnuť** na zachovanie aktuálnej hodnoty FTP.

Pulzový oxymeter

Zariadenie fēnix 5X Plus je vybavené pulzovým oxymeterom na zápästí na meranie nasýtenia vašej krvi kyslíkom. Keď poznáte vaše nasýtenie kyslíkom, pomôže vám to určiť, ako sa vaše telo aklimatizuje na vysoké nadmorské výšky pre účely vysokohorských športov a expedícií. Ak zobrazíte miniaplikáciu

pulzového oxymetra, kým sa nehýbate, zariadenie vykoná analýzu nasýtenia kyslíkom a nadmorskej výšky. Profil nadmorskej výšky pomáha zistiť, ako sa vaše údaje z pulzového oxymetra menia v závislosti od nadmorskej výšky.

Na zariadení 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.



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

Zobrazenie miniaplikácie pulzového oxymetra

Táto miniaplikácia 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 miniaplikáciu pulzového oxymetra, zariadenie musí vyhľadať satelitné signály, aby mohlo určiť vašu nadmorskú výšku. Mali by ste vyjsť von a počkať, kým zariadenie nájde satelity.

1 Keď sedíte alebo nevykonávate žiadnu aktivitu, stlačte tlačidlo **UP** alebo **DOWN** na zobrazenie miniaplikácie pulzového oxymetra.

2 Zostaňte bez pohybu približne 30 sekúnd.

POZNÁMKA: ak ste natoľko aktívny, že hodinky nedokážu určiť nasýtenie kyslíkom, namiesto percentuálneho údajja sa zobrazí správa. Svoje nasýtenie kyslíkom môžete skontrolovať znova po niekoľkých minútach nečinnosti.

3 Vyberte položku ▲ na zobrazenie grafu s údajmi z vášho pulzového oxymetra za posledných sedem dní.

Zapnutie celodenného režimu aklimatizácie

V miniaplikácii pulzového oxymetra vyberte položku ▲ > **DOWN** > **OK**.

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

POZNÁMKA: zapnutím celodenného režimu aklimatizácie skráttite výdrž batérie.

Zapnutie manuálneho režimu aklimatizácie

1 Pri zobrazenej miniaplikácii oxymetra podržte tlačidlo **MENU**.

2 Vyberte možnosť **Možnosti** > **Aklimatizácia** > **Manuálne**.

Zariadenie pri zobrazení miniaplikácie pulzového oxymetra analyzuje vaše nasýtenie kyslíkom.

Zapnutie funkcie Sledovanie počas spánku pomocou pulzového oxymetra

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

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

1 Pri zobrazenej miniaplikácii oxymetra podržte tlačidlo **MENU**.

2 Vyberte položky **Možnosti** > **Pulzná oxymetria počas spánku** > **Zapnúť**

Tipy v prípade chybných meraní pulzového oxymetra

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

- Kým zariadenie meria nasýtenie vašej krvi kyslíkom, ostaňte bez pohybu.
- Zariadenie nosite nad zápästnou kosťou. Zariadenie by malo sedieť tesne, ale pohodlne.
- Kým zariadenie meria nasýtenie vašej krvi kyslíkom, držte ruku so zariadením na úrovni srdca.
- Použite silikónový náramok.
- Pred nasadením zariadenia si umyte a osušte predlaktie.
- Pod zariadením nemajte nanosený krém na opaľovanie, telové mlieko ani repelent.
- Zabráňte poškrabaniu optického snímača na zadnej strane zariadenia.
- Po každom cvičení zariadenie opláchnite pod tečúcou vodou.

Tréning

Nastavenie vášho profilu používateľa

Môžete aktualizovať nastavenie pohlavia, roku narodenia, výšky, hmotnosti, zóny srdcového tepu a zóny výkonu. Zariadenie využíva tieto informácie na výpočet presných tréningových údajov.

1 Podržte tlačidlo **MENU**.

2 Vyberte položku **Nastavenia** > **Profil používateľa**.

3 Vyberte možnosť.

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 20).

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

Informácie o zónach srdcového tepu

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

Nastavenie zón srdcového tepu

Na určenie vašich predvolených zón srdcového tepu zariadenie používa vaše informácie z profilu používateľa, ktoré ste zadali pri úvodnom nastavení. Môžete nastaviť osobitné zóny srdcového tepu pre športové profily, ako napríklad beh, bicyklovanie a plávanie. Ak chcete počas svojej aktivity dostávať čo najpresnejšie údaje o kalóriách, nastavte svoj maximálny

srdcový tep. Jednotlivé zóny srdcového tepu môžete nastaviť a tepovú frekvenciu počas odдыхu zadať aj manuálne. Zóny môžete manuálne upraviť v zariadení alebo pomocou vášho účtu Garmin Connect.

1 Podržte tlačidlo **MENU**.

2 Vyberte položky **Nastavenia > Profil používateľa > Srdc. tep**.

3 Vyberte položku **Maximálny srdcový tep** a zadajte váš maximálny srdcový tep.

Funkciu Automat. detekcia môžete používať na automatické zaznamenávanie vášho maximálneho srdcového tepu počas aktivity (*Automatická detekcia meraní výkonu, strana 15*).

4 Vyberte položky **Prah laktátu > Zadajte manuálne** a zadajte váš srdcový tep pri prahu laktátu.

Môžete vykonať asistovaný test na určenie vášho prahu laktátu (*Prah laktátu, strana 18*). Funkciu Automat. detekcia môžete používať na automatické zaznamenávanie vášho prahu laktátu počas aktivity (*Automatická detekcia meraní výkonu, strana 15*).

5 Vyberte položku **Pokoj. srdcový tep** a zadajte váš srdcový tep v pokoji.

Môžete použiť priemernú hodnotu srdcového tepu v pokoji odmeranú vašim prístrojom alebo môžete nastaviť vlastnú hodnotu srdcového tepu v pokoji.

6 Vyberte položky **Zóny > Založené na**.

7 Vyberte možnosť:

- Ak chcete zobrazit' a upraviť zóny na základe počtu úderov za minútu, vyberte možnosť **ÚDEROV/MIN.**
- Ak chcete zobrazit' a upraviť zóny ako percentuálny pomer maximálneho srdcového tepu, vyberte položku **max ST%**.
- Ak chcete zobrazit' a upraviť zóny ako percentuálny pomer rezervy srdcového tepu (maximálny srdcový tep mínus srdcový tep v pokoji), vyberte položku **%HRR**.
- Ak chcete zobrazit' a upraviť zóny ako percentuálny pomer srdcového tepu pri prahu laktátu, vyberte položku **% ST prahu laktátu**.

8 Vyberte zóny a zadajte hodnoty pre jednotlivé zóny.

9 Ak chcete pridať osobitné zóny srdcového tepu (voliteľné), vyberte položku **Pridať srdcový tep pri športovaní** a vyberte športový profil.

10 Ak chcete pridať zóny športového srdcového tepu (voliteľné), zopakujte kroky 3 až 8.

Nastavenie zón srdcového tepu pomocou zariadenia

Predvolené nastavenia umožňujú zariadeniu 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 19*).
- 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 svojo 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	Zlepšovacie aeróbnej kapacity, optimálny kardiovaskulárny tréning
4	80 – 90 %	Rýchle tempo, ktoré môže byť mierne náročné, intenzívne dýchanie	Zlepšovacie aeróbnej kapacity a prahu, zlepšovacie rýchlosti
5	90 – 100 %	Šprintovanie, dlhodobjšie neudržateľné tempo, namáhavé dýchanie	Anaeróbný tréning a odolnosť svalstva, zvyšovanie sily

Nastavenie zón výkonu

Hodnoty zón sú 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), môžete ju zadať a povoliť softvéru, aby automaticky vypočítal vaše zóny výkonu. Zóny môžete manuálne upraviť v zariadení alebo pomocou vášho účtu Garmin Connect.

1 Podržte položku **MENU**.

2 Vyberte položky **Nastavenia > Profil používateľa > Zóny výkonu > Založené na**.

3 Vyberte možnosť:

- Ak chcete zobrazit' a upraviť zóny vo wattoch, vyberte možnosť **Watty**.
- Ak chcete zobrazit' a upraviť zóny ako percentuálny pomer funkčného prahového výkonu, vyberte položku **% FTP**.

4 Vyberte položku **FTP** a zadajte svoju hodnotu FTP.

5 Vyberte zóny a zadajte hodnoty pre jednotlivé zóny.

6 V prípade potreby vyberte položku **Minimum** a zadajte minimálnu hodnotu výkonu.

Sledovanie aktivity

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

Počet krokov prejdenuých za deň sa zobrazuje v miniaplikácii krokov. Počet krokov sa pravidelne aktualizuje.

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

Automatický cieľ

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



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

Používanie upozornenia na pohyb

Dlhodobé sedenie môže mať za následok nežiaduce metabolické zmeny. Upozornenie na pohyb vám pripomenie, že sa nemáte prestať hýbať. Po jednej hodine nečinnosti sa zobrazí červená lišta a hlásenie **Hýbte sa!** Ďalšie segmenty sa budú zobrazovať zakaždým po 15 minútach bez aktivity. Ak sú zapnuté zvukové tóny, zariadenie zároveň pípa alebo vibruje (*Nastavenia systému, strana 34*).

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

Sledovanie spánku

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

POZNÁMKA: zdiemnutia sa do štatistik spánku nepočítajú. Pomocou režimu nerušenia môžete vypnúť oznámenia a upozornenia okrem budíkov (*Používanie režimu Nerušiť, strana 21*).

Používanie automatického sledovania spánku

- 1 Majte na sebe zariadenie aj počas spánku.
- 2 Nahrajte vaše údaje zachytené pri sledovaní počas spánku na lokalitu Garmin Connect (*Manuálna synchronizácia údajov s aplikáciou Garmin Connect Mobile, strana 8*).
Svoje štatistiky spánku si môžete pozrieť vo svojom účte Garmin Connect.

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 normálne hodiny spánku môžete nastaviť v účte Garmin Connect. Možnosť Dĺžka spánku môžete zapnúť v nastaveniach systému. Služi na vstup do režimu nerušenia počas vášho obvyklého času spánku (*Nastavenia systému, strana 34*).

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

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.

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

intenzívnych aktivít. Pri sčítavaní sa počet minút vysoko intenzívnych aktivít zdvojnásobuje.

Naberanie minút intenzívneho cvičenia

Zariadenie fēnix 5/5S/5X Plus vypočítava minúty intenzívnej aktivity porovnávaním údajov o vašom srdcovom tepe s vašim priemerným srdcovým tepom v pokoji. Ak je meranie tepu vypnuté, zariadenie vypočítava minúty stredne intenzívnej aktivity analýzou počtu vašich krokov za minútu.

- Najpresnejší výpočet minút intenzívnej aktivity získate, ak spustíte časovanú aktivitu.
- Cvičte súvisle minimálne 10 minút stredne alebo vysoko intenzívne.
- Ak chcete namerať čo najpresnejší srdcový tep v pokoji, zariadenie noste celý deň aj celú noc.

Garmin Move IQ™

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

Nastavenia sledovania aktivity

Podržte **MENU** a vyberte položky **Nastavenia > Sledovanie aktivity**.

Stav: slúži na vypnutie funkcií sledovania aktivity.

Upozornenie na pohyb: zobrazí hlásenia a výzvu na pohyb na pozadí digitálneho vzhľadu hodín a zobrazenia krokov. Ak sú zapnuté zvukové tóny, zariadenie zároveň pípa alebo vibruje (*Nastavenia systému, strana 34*).

Upozornenia cieľa: umožňuje zapnúť alebo vypnúť upozornenia na cieľ, prípadne ich vypnúť iba počas aktivít. Upozornenia na cieľ sa zobrazujú pre váš cieľový počet krokov alebo vyšliapaných poschodí za deň, a tiež cieľový počet minút intenzívneho cvičenia za týždeň.

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

Vypnutie sledovania aktivity

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

- 1 Podržte tlačidlo **MENU**.
- 2 Vyberte položky **Nastavenia > Sledovanie aktivity > Stav > Vypnúť**.

Cvičenia

Môžete si vytvoriť vlastné cvičenia, ktoré zahŕňajú ciele pre každú časť cvičenia a pre rozličné vzdialenosti, časy a kalórie. Cvičenia si môžete vytvoriť pomocou aplikácie Garmin Connect, alebo si z aplikácie Garmin Connect vybrať tréningový plán, v ktorom sú zahrnuté cvičenia, a odoslať ich do svojho zariadenia. Pomocou aplikácie Garmin Connect si môžete napláňovať cvičenia. Cvičenia si môžete napláňovať vopred a uložiť ich vo svojom zariadení.



Trénovanie podľa cvičenia z webu

Ak si chcete stiahnuť cvičenie z aplikácie Garmin Connect, musíte mať vytvorený účet Garmin Connect (*Garmin Connect, strana 7*).

- 1 Zariadenie pripojte k počítaču.
- 2 Prejdite na stránku www.garminconnect.com.
- 3 Vytvorte a uložte si nové cvičenie.
- 4 Vyberte položku **Odoslať do zariadenia** a postupujte podľa pokynov na obrazovke.
- 5 Odpojte zariadenie.

Začatie cvičenia

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

- 1 Na úvodnej obrazovke hodínok vyberte položku .
- 2 Vyberte aktivitu.
- 3 Podržte tlačidlo **MENU**.
- 4 Vyberte položky **Tréning > Moje tréningy**.
- 5 Vyberte cvičenie.
POZNÁMKA: v zozname sa zobrazia iba cvičenia, ktoré sú kompatibilné s vybranou aktivitou.
- 6 Vyberte položku **Cvičiť**.
- 7 Stlačením tlačidla  spustíte časovač.




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

Informácie o kalendári tréningov

Kalendár tréningov v zariadení je rozšírením kalendáru tréningov alebo plánu, ktorý si nastavíte v aplikácii 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 kalendári tréningov zoradené podľa dátumu. Keď v kalendári tréningov vyberiete niektorý deň, môžete si pozrieť príslušné cvičenie a absolvovať ho. Naplánované cvičenie zostane v zariadení 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 z aplikácie Garmin Connect, musíte mať založený účet Garmin Connect (*Garmin Connect, strana 7*) a zariadenie fénix musíte spárovať s kompatibilným smartfónom.

- 1 V aplikácii Garmin Connect vyberte možnosť  alebo .
- 2 Vyberte položky **Tréning > Plány tréningu > Najst' plán**.
- 3 Vyberte a naplánujte tréningový plán.
- 4 Vyberte položku  a postupujte podľa pokynov na obrazovke.
- 5 Skontrolujte tréningový plán vo svojom kalendári.


Adaptívne tréningové plány

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



Intervalové cvičenia

Intervalové cvičenia si môžete vytvoriť na základe vzdialenosti alebo času. V zariadení sa uloží vaše vlastné intervalové cvičenie, kým si nevytvoríte iné intervalové cvičenie. V prípade cvičení na dráhe alebo pri behu na vopred známu vzdialenosť môžete použiť otvorené intervaly.



Vytvorenie intervalového cvičenia

- 1 Na úvodnej obrazovke hodínok vyberte položku .
- 2 Vyberte aktivitu.
- 3 Podržte tlačidlo **MENU**.
- 4 Vyberte položky **Tréning > Intervaly > Upraviť > Interval > Typ**.
- 5 Vyberte položku **Vzdialenosť, Čas** alebo **Otvorené**.


TIP: výberom možnosti **Otvorené** vytvoríte neobmedzený interval.

- 6 V prípade potreby vyberte položku **Trvanie**, zadajte vzdialenosťnú alebo časovú hodnotu intervalu cvičenia a vyberte možnosť .
- 7 Vyberte položku **BACK**.
- 8 Vyberte položky **Oddych > Typ**.
- 9 Vyberte položku **Vzdialenosť, Čas** alebo **Otvorené**.
- 10 V prípade potreby zadajte vzdialenosťnú alebo časovú hodnotu intervalu odpočinku a vyberte možnosť .
- 11 Vyberte položku **BACK**.
- 12 Vyberte jednu alebo niekoľko možností:
 - Ak chcete nastaviť počet opakovaní, vyberte položku **Opakovať**.
 - Ak chcete k vášmu cvičeniu pridať neobmedzenú rozcvičku, vyberte položky **Rozcvička > Zapnúť**.
 - Ak chcete k vášmu cvičeniu pridať neobmedzené ukľudnenie, vyberte položky **Ukľudnenie > Zapnúť**.

Začatie intervalového cvičenia

- 1 Na úvodnej obrazovke hodínok vyberte ikonu .
 - 2 Vyberte aktivitu.
 - 3 Podržte tlačidlo **MENU**.
 - 4 Vyberte položky **Tréning > Intervaly > Cvičiť**.
 - 5 Výberom položky  spustíte časovač.
 - 6 Keď má intervalové cvičenie rozcvičku, výberom položky **LAP** začnete prvý interval.
 - 7 Postupujte podľa pokynov na obrazovke.
- Po dokončení všetkých intervalov sa zobrazí správa.

Zastavenie intervalového cvičenia

- Stlačením tlačidla **LAP** 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 **LAP** ukončíte intervalové cvičenie a prejdete na časovač, ktorý môžete využiť na ukľudnenie.
- Časovač môžete kedykoľvek zastaviť stlačením tlačidla . Časovač môžete znova spustiť, prípadne môžete intervalové cvičenie ukončiť.

Segmenty

Segmenty týkajúce sa behu alebo bicyklovania môžete poslať z vášho účtu Garmin Connect do zariadenia. Po uložení segmentu do zariadenia môžete s týmto segmentom pretekať a pokúsiť sa vyrovnáť alebo prekonať svoj osobný rekord alebo rekord iných účastníkov, ktorí pretekali v danom segmente.

POZNÁMKA: keď si prevezmete dráhu z vášho účtu Garmin Connect, môžete si prevziať všetky dostupné segmenty, čo sa týka tejto dráhy.

Segmenty Strava™

Do svojho zariadenia fénix 5/5S/5X Plus si môžete stiahnuť segmenty Strava. Sledovaním segmentov Strava môžete porovnať svoj výkon s výkonom pri minulých jazdách alebo s výkonom priateľov a profesionálov, ktorí absolvovali rovnaký segment.

Ak sa chcete zaregistrovať a získať členstvo v službe Strava, prejdite na miniaplikáciu segmentov vo svojom účte Garmin Connect. Ďalšie informácie nájdete na webe www.strava.com.

Informácie v tomto návode sa vzťahujú na segmenty Garmin Connect aj na segmenty Strava.

Zobrazenie údajov o segmente


- 1 Vyberte položku .

- 2 Vyberte aktivitu.
- 3 Podržte položku **MENU**.
- 4 Vyberte položky **Tréning > Segmenty**.
- 5 Vyberte segment.
- 6 Vyberte možnosť:
 - Výberom položky **Čas pretekov** zobrazíte čas a priemernú rýchlosť alebo tempo pre lídra segmentu.
 - Výberom položky **Mapa** zobrazíte segment na mape.
 - Výberom položky **Graf nadmorskej výšky** zobrazíte graf výšky pre daný segment.

Pretekánie v segmente

Segmenty sú virtuálne pretekárske trate. Môžete pretekať v segmente a porovnávať svoj výkon s predchádzajúcimi aktivitami, výkonmi iných, pripojenými kontaktmi vo vašom účte Garmin Connect alebo inými členmi bežeckých alebo cyklistických komunít. Svoje údaje o aktivite môžete nahrať na svoj účet Garmin Connect a pozrieť si svoju pozíciu v segmente.

POZNÁMKA: ak sú váš účet Garmin Connect a účet Strava prepojené, vaša aktivita sa automaticky odošle na váš účet Strava, aby ste si mohli skontrolovať pozíciu v segmente.

- 1 Vyberte položku .
- 2 Vyberte aktivitu.
- 3 Chodte si zabehať alebo zajazdiť.
Keď sa priblížite k nejakému segmentu, objaví sa správa a môžete pretekať v danom segmente.


- 4 Začnite pretekať v segmente.

Po dokončení segmentu sa zobrazí správa.

Nastavenie automatickej úpravy segmentov

Zariadenie môžete nastaviť tak, aby automaticky upravilo cieľový súťažný čas segmentu podľa vášho výkonu v priebehu segmentu.

POZNÁMKA: toto nastavenie je pre všetky segmenty predvolene zapnuté.

- 1 Vyberte položku .
- 2 Vyberte aktivitu.
- 3 Podržte tlačidlo **MENU**.
- 4 Vyberte položky **Tréning > Segmenty > Automatické pokusy**.

Používanie funkcie Virtual Partner®

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


POZNÁMKA: táto funkcia nie je dostupná pre všetky aktivity.

- 1 Podržte tlačidlo **MENU**.
- 2 Vyberte položky **Nastavenia > Aktivity a aplikácie**.
- 3 Vyberte aktivitu.
- 4 Zvoľte nastavenia aktivity.
- 5 Vyberte položky **Obrazovky s údajmi > Pridať nové > Virtual Partner**.
- 6 Zadajte hodnotu pre tempo alebo rýchlosť.
- 7 Spustíte aktivitu (*Spustenie aktivity, strana 2*).
- 8 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 zariadenie poskytuje spätnú väzbu. Táto vás v

reálnom čase informuje o tom, ako blízko ste k dosiahnutiu vášho tréningového cieľa.

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

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

- 6 Výberom položky  spustíte časovač.




Zrušenie tréningového cieľa

- 1 Počas aktivity podržte tlačidlo **MENU**.
- 2 Vyberte položky **Zrušiť cieľ > Áno**.

Pretekánie s predchádzajúcou aktivitou

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

POZNÁMKA: táto funkcia nie je dostupná pre všetky aktivity.

- 1 Na úvodnej obrazovke hodínok vyberte ikonu .
- 2 Vyberte aktivitu.
- 3 Podržte tlačidlo **MENU**.
- 4 Vyberte položky **Tréning > Preteky s aktivitou**.
- 5 Vyberte možnosť:
 - Ak chcete vybrať predchádzajúcu zaznamenanú aktivitu z vášho zariadenia, vyberte položku **Z histórie**.
 - Pomocou položky **Prevzaté** vyberiete aktivitu, ktorú ste prevzali zo svojho účtu Garmin Connect.
- 6 Vyberte aktivitu.
Zobrazí sa obrazovka Virtual Partner, ktorá označuje váš odhadovaný čas v cieľi.
- 7 Výberom položky  spustíte časovač.
- 8 Po dokončení aktivity vyberte položku  > **Uložiť**.

Osobné rekordy

Po ukončení aktivity sa na zariadení zobrazia nové osobné rekordy, ktoré ste počas tejto aktivity dosiahli. Medzi osobné rekordy patrí najrýchlejší čas na niekoľkých bežných súťažných vzdialenostiach a najdlhší beh alebo jazda.

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

Zobrazenie vašich osobných rekordov

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

Obnova osobného rekordu

Každý osobný rekord možno nastaviť na predošlý zaznamenaný údaj.

- 1 Podržte tlačidlo **MENU**.
- 2 Vyberte položky **História > Rekordy**.
- 3 Vyberte šport.
- 4 Vyberte rekord, ktorý chcete obnoviť.
- 5 Vyberte položku **Predchádzajúce > Áno**.

POZNÁMKA: nevymažú sa tým žiadne uložené aktivity.

Vymazanie osobného rekordu

- 1 Podržte tlačidlo **MENU**.
- 2 Vyberte položky **História > Rekordy**.
- 3 Vyberte šport.
- 4 Vyberte rekord, ktorý chcete vymazať.
- 5 Vyberte položku **Vymazať záznam > Áno**.

POZNÁMKA: nevymažú sa tým žiadne uložené aktivity.

Vymazanie všetkých osobných rekordov

- 1 Podržte tlačidlo **MENU**.
 - 2 Vyberte položky **História > Rekordy**.
- POZNÁMKA:** nevymažú sa tým žiadne uložené aktivity.
- 3 Vyberte šport.
 - 4 Vyberte položku **Vymazať všetky záznamy > Áno**.
Rekordy sa vymažú iba pre daný šport.

Hodiny

Nastavenie budíka

Nastaviť môžete až desať samostatných budíkov. Každý budík môžete nastaviť tak, aby zaznel iba raz alebo aby sa pravidelne opakoval.

- 1 Na úvodnej obrazovke hodiniek podržte tlačidlo **MENU**.
- 2 Vyberte položky **Hodiny > Budík > Pridať alarm**.
- 3 Vyberte položku **Časa** zadajte čas budíka.
- 4 Vyberte položku **Opakovať** a zvolte, kedy sa má budík opakovať (voliteľné).
- 5 Vyberte položku **Zvukya** zvolte typ upozornenia (voliteľné).
- 6 Ak chcete spolu s budíkom zapnúť aj podsvietenie, vyberte položku **Podsvietenie > Zapnúť**.
- 7 Vyberte položku **Štítoka** zvolte popis budíka (voliteľné).

Vymazanie budíka

- 1 Na úvodnej obrazovke hodiniek podržte tlačidlo **MENU**.
- 2 Vyberte položky **Hodiny > Budík**.
- 3 Vyberte budík.
- 4 Vyberte položku **Vymazať**.


Spustenie časovača odpočítavania

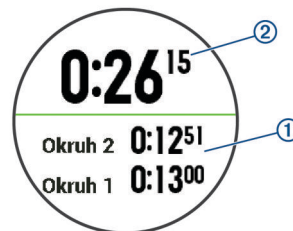
- 1 Na úvodnej obrazovke hodiniek podržte tlačidlo **MENU**.
- 2 Vyberte položky **Hodiny > Časovač**.
- 3 Zadajte čas.
- 4 V prípade potreby vyberte možnosť **Reštartovať > Zapnúť** na automatické opätovné spustenie časovača po skončení odpočítavania.
- 5 V prípade potreby vyberte položku **Zvuky** a zvolte typ upozornenia.
- 6 Zvoľte možnosť **Spustiť stopky**.

Používanie stopiek


- 1 Na akejkolvek obrazovke podržte tlačidlo **LIGHT**.
- 2 Vyberte položku **Stopky**.

POZNÁMKA: možno budete musieť pridať túto položku do ponuky ovládacích prvkov (*Prispôbenie ponuky ovládacích prvkov, strana 32*).

- 3 Výberom položky  spustíte časovač.
- 4 Výberom položky **LAP** znovu spustíte časovač okruhu ①.



Celkový čas nameraný stopkami ② beží ďalej.

- 5 Výberom položky  zastavíte oba časovače.
- 6 Vyberte možnosť.
- 7 Uložte si zaznamenaný čas ako aktivitu vo vašej histórii (voliteľné).

Pridanie alternatívnych časových pásiem

Môžete zobrazíť aktuálny čas v ďalších časových pásmach pomocou miniaplikácie Alternatívne časové zóny. Môžete pridať maximálne štyri alternatívne časové pásma.

POZNÁMKA: môže byť potrebné pridať miniaplikáciu Alternatívne časové zóny do slučky miniaplikácií.

- 1 Na úvodnej obrazovke hodiniek podržte tlačidlo **MENU**.
- 2 Vyberte položku **Hodiny > Alternatívne časové zóny > Pridať zónu**.
- 3 Vyberte časové pásmo.
- 4 V prípade potreby vyberte položku **Áno** na premenovanie časového pásma.

Nastavenie upozornení hodín

- 1 Na úvodnej obrazovke hodiniek podržte tlačidlo **MENU**.
- 2 Vyberte položku **Hodiny > Upozornenia**.
- 3 Vyberte možnosť:
 - Ak chcete nastaviť zvukové upozornenie konkrétny počet minút alebo hodín pred západom slnka, vyberte položku **Do západu slnka > Stav > Zapnúť**, 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**, vyberte položku **Čas** a zadajte čas.
 - Ak chcete nastaviť zvukové upozornenie každú hodinu, vyberte položku **Každú hodinu > Zapnúť**.

Synchronizácia času s GPS


Po každom zapnutí zariadenia a vyhľadání satelitov zariadenie automaticky zistí časové pásma a aktuálny čas. Synchronizáciu času s GPS môžete vykonať aj manuálne pri prechode do iného časového pásma alebo pri zmene zimného času na letný čas.

- 1 Na úvodnej obrazovke hodiniek podržte tlačidlo **MENU**.
- 2 Vyberte položku **Hodiny > Synchronizovať pomocou GPS**.
- 3 Počkajte, kým zariadenie vyhľadá satelity (*Vyhľadanie satelitných signálov, strana 38*).

Navigácia


Uloženie aktuálnej polohy

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

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





Upravenie uložených polôh

Uloženú polohu môžete vymazať alebo upraviť jej názov, nadmorskú výšku a informácie o polohe.

- 1 Na úvodnej obrazovke hodiniek vyberte položku  > **Navigovať** > **Uložené polohy**.
- 2 Vyberte uloženú polohu.
- 3 Vyberte možnosť, aby ste upravili polohu.

Premietnutie zemepisného bodu



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

- 1 V prípade potreby vyberte položku  > **Pridať** > **Prem. z. b.** a pridajte aplikáciu premiestnenia zemepisného bodu do zoznamu aplikácií.
- 2 Ak chcete pridať aplikáciu do zoznamu obľúbených, vyberte položku **Áno**.
- 3 Na úvodnej obrazovke hodiniek vyberte položku  > **Prem. z. b.**
- 4 Výberom položky **UP** alebo **DOWN** zobrazíte kurz.
- 5 Vyberte ikonu .
- 6 Výberom položky **DOWN** vyberte jednotky merania.
- 7 Výberom položky **UP** zadajte vzdialenosť.
- 8 Výberom položky  zmeny uložte.

Premietnutý zemepisný bod sa uloží s predvoleným názvom.


Navigovanie do cieľa


Zariadenie môžete používať na navigáciu do cieľa alebo sledovanie dráhy.

- 1 Na úvodnej obrazovke hodiniek vyberte položku  > **Navigovať**.
- 2 Vyberte kategóriu.
- 3 Podľa výziev na obrazovke vyberiete cieľ.
- 4 Vyberte položku **Prejsť na**.
Zobrazia sa navigačné informácie.
- 5 Vybraním možnosti  spustíte navigáciu.

Navigácia do bodu záujmu

Ak mapové údaje nainštalované vo vašom zariadení obsahujú body záujmu, môžete k nim navigovať.




- 1 Na úvodnej obrazovke hodiniek vyberte ikonu .
- 2 Vyberte aktivitu.
- 3 Podržte tlačidlo **MENU**.
- 4 Vyberte položku **Navigácia** > **Body záujmu** a vyberte kategóriu.
Zobrazí sa zoznam bodov záujmu v blízkosti vášho aktuálneho miesta.
- 5 V prípade potreby vyberte možnosť:
 - Na vyhľadávanie v blízkosti iného miesta vyberte položku **Hľadať v blízkosti** a vyberte miesto.
 - Ak chcete vyhľadať bod záujmu podľa názvu, vyberte položku **Hľadať názov**, zadajte názov, vyberte položku **Hľadať v blízkosti** a vyberte miesto.

- 6 Vyberte bod záujmu z výsledkov vyhľadávania.
- 7 Vyberte položku **Chod'**.
Zobrazia sa navigačné informácie.
- 8 Výberom možnosti  spustíte navigáciu.

Body záujmu



Bod záujmu je miesto, ktoré môže byť pre vás užitočné alebo zaujímavé. Body záujmu sú usporiadané podľa kategórií a môžu obsahovať obľúbené ciele, ako napríklad čerpace stanice, reštaurácie, hotely a zábavné centrá.

Vytvorenie a sledovanie dráhy na vašom zariadení

- 1 Na úvodnej obrazovke hodiniek vyberte položku  > **Navigovať** > **Dráhy** > **Vytvoriť novú**.
- 2 Zadajte názov dráhy a vyberte .
- 3 Vyberte položku **Pridať polohu**.
- 4 Vyberte možnosť.
- 5 V prípade potreby zopakujte kroky 3 a 4.
- 6 Vyberte položky **Hotovo** > **Vykonať dráhu**.
Zobrazia sa navigačné informácie.
- 7 Výberom možnosti  spustíte navigáciu.

Vytvorenie okružnej trasy


Zariadenie môže vytvoriť okružnú trasu založenú na konkrétnej vzdialenosti a smere navigácie.

- 1 Na úvodnej obrazovke hodiniek stlačte .
- 2 Vyberte položku **Beh** alebo **Bicykel**.
- 3 Podržte tlačidlo **MENU**.
- 4 Vyberte položku **Navigácia** > **Okružná dráha**.
- 5 Zadajte celkovú vzdialenosť pre danú trasu.
- 6 Vyberte smer.
Zariadenie vytvorí maximálne tri trasy. Stlačením tlačidla **DOWN** zobrazíte tieto trasy.
- 7 Vyberte položku  na výber trasy.
- 8 Vyberte možnosť:
 - Navigáciu spustíte výberom položky **Chod'**.
 - Ak chcete zobraziť trasu na mape a na posúvať a približovať mapu, vyberte položku **Mapa**.
 - Zoznam odbočiek na trase zobrazíte výberom **Podrobné**.
 - Ak chcete zobraziť graf výšky trasy, vyberte položku **Graf nadmorskej výšky**.

Označenie a spustenie navigácie k polohe „muža cez palubu“

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


TIP: môžete prispôbiť funkciu podržania klávesov na prístup k funkcii MOB (*Prispôsobovanie klávesových skratiek*, strana 35).

Na úvodnej obrazovke hodiniek vyberte položku  > **Navigovať** > **Posledný bod MOB**.

Zobrazia sa navigačné informácie.

Navigácia s funkciou Ukázať a ísť

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

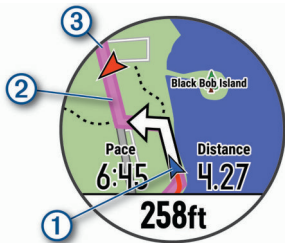
- 1 Na úvodnej obrazovke hodiniek vyberte položku  > **Navigovať** > **Ukázať a ísť**.

- Nasmerujte hornú časť hodiniek na objekt a vyberte položku .
Zobrazia sa navigačné informácie.
- Výberom možnosti 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.

- Počas aktivity vyberte položku > **Späť na Štart**.
- Vyberte možnosť:
 - Ak sa chcete spätne navigovať k počiatočnému bodu aktivity po celej dĺžke cesty, ktorú ste prešli, vyberte položku **TracBack**.
 - Ak nemáte podporovanú mapu alebo používate priame smerovanie, vyberte položku **Cesta**, ktorá vás spätne navedie k počiatočnému bodu aktivity po priamej čiare.
 - Ak nepoužívate priame smerovanie, vyberte položku **Cesta**, ktorá vás spätne navedie k počiatočnému bodu aktivity pomocou podrobnej navigácie.



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

Navigácia do začiatku bodu uloženej aktivity

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

- Vyberte položku > **Navigovať** > **Aktivity**.
- Vyberte aktivitu.
- Vyberte položku **Späť na Štart** > **Cesta**.

Podrobné pokyny vám pomáhajú vrátiť sa späť do počiatočného bodu poslednej uloženej aktivity, ak máte podporovanú mapu alebo používate priame navádzanie. Na mape sa zobrazí línia od vašej aktuálnej polohy do počiatočného bodu poslednej uloženej aktivity, ak nepoužívate priame navádzanie.

POZNÁMKA: môžete spustiť časovač, aby zariadenie po uplynutí času neprešlo do režimu hodiniek.

- Stlačte tlačidlo **DOWN** pre zobrazenie kompasu (voliteľné).
Šípka smeruje k počiatočnému bodu vašej aktivity.

Zastavenie navigácie

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

Mapa

Vaše zariadenie sa dodáva s vopred nahratými mapami a dokáže zobrazovať viacero typov mapových údajov Garmin vrátane topografických vrstevníc a blízkych bodov záujmu. Ak si chcete zakúpiť ďalšie mapy a zobraziť informácie o kompatibilitě, prejdite na stránku garmin.com/maps.

predstavuje vašu polohu na mape. Pri navigovaní k cieľu sa vaša trasa označí čiarou na mape.

Zobrazenie mapy

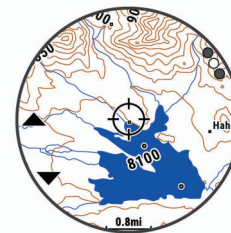
- Na úvodnej obrazovke hodiniek stlačte tlačidlo > **Mapa**.
- Podržte položku **MENU** a vyberte možnosť:
 - Na posunutie alebo priblíženie mapy vyberte možnosť **Posun/Zoom**.
TIP: pomocou položky prepínate medzi posúvaním nahor a nadol, posúvaním vľavo a vpravo, alebo priblížením. Podržaním položky vyberiete bod označený krížikom.
 - Ak chcete zobraziť blízke body záujmu a body na trase, vyberte možnosť **V okolí**.

Uloženie alebo navigovanie na miesto na mape

Môžete vybrať akékoľvek miesto na mape. Môžete uložiť dané miesto alebo doň začať navigovať.

- Počas zobrazenia mapy podržte tlačidlo **MENU**.
- Vyberte položku **Posun/Zoom**.

Na mape sa zobrazia ovládacie prvky a krížik.



- Posúvajte a približujte mapu, čím vycentrujete požadované miesto v krížiku.
- Podržte položku na výber bodu označeného krížikom.
- V prípade potreby vyberte blízky bod záujmu.
- Vyberte možnosť:
 - Ak chcete spustiť navigáciu k danej polohe, vyberte položku **Chod'**
 - Na uloženie miesta vyberte možnosť **Uložiť polohu**.
 - Ak chcete zobraziť informácie o danom mieste, vyberte položku **Prehľad**.


Navigácia s funkciou V okolí

Môžete používať funkciu **V okolí** na navigovanie k blízkym bodom záujmu a zemepisným bodom.


POZNÁMKA: mapové údaje nainštalované vo vašom zariadení musia obsahovať body záujmu, aby bolo možné k nim navigovať.

- Počas zobrazenia mapy podržte tlačidlo **MENU**.
- Vyberte možnosť **V okolí**.
Na mape sa zobrazia ikony indikujúce body záujmu a zemepisné body.
- Stlačením tlačidiel **UP** alebo **DOWN** vyznačíte časť mapy.
- Vyberte ikonu .
Zobrazí sa zoznam bodov záujmu a zemepisných bodov v označenej časti mapy.
- Vyberte položku na výber miesta.
- Vyberte možnosť:
 - Ak chcete spustiť navigáciu k danej polohe, vyberte položku **Chod'**
 - Miesto zobrazíte na mape výberom položky **Mapa**.
 - Na uloženie miesta vyberte možnosť **Uložiť polohu**.
 - Ak chcete zobraziť informácie o danom mieste, vyberte položku **Prehľad**.

Kompas

Zariadenie obsahuje 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 32*). Ak chcete rýchlo otvoriť nastavenia kompasu, vyberte položku  v miniaplikácii kompasu.

Výškomer a barometer

Zariadenie obsahuje interný výškomer a barometer. Zariadenie nepretržite zhromažďuje 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 33*). Ak chcete rýchlo otvoriť nastavenia výškomeru alebo barometra, vyberte v miniaplikácii výškomeru alebo barometra položku .

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 zariadenia.

- 1 Podržte tlačidlo **MENU**.
- 2 Vyberte položky **História > Aktivity**.
- 3 Vyberte aktivitu.
- 4 Vyberte možnosť:
 - Ak chcete zobraziť dodatočné informácie o aktivite, vyberte položku **Podrobnosti**.
 - Ak chcete vybrať okruh a zobraziť dodatočné informácie o každom okruhu, vyberte položku **Okruhy**.
 - Ak chcete vybrať interval a zobraziť dodatočné informácie o každom intervale, vyberte položku **Intervaly**.
 - Ak chcete vybrať sériu cvičení a zobraziť dodatočné informácie o každej sérii, vyberte položku **Série**.
 - Aktivitu zobrazíte na mape výberom položky **Mapa**.
 - Ak chcete zobraziť vplyv aktivity na vašu aeróbnu a anaeróbnu kondíciu, vyberte položku **Training Effect** (*Informácie o funkcii Training Effect, strana 17*).
 - Ak chcete zobraziť čas v každej zóne srdcového tepu, vyberte položku **Časová zóna** (*Zobrazenie času v každej zóne srdcového tepu, strana 27*).
 - Ak chcete zobraziť graf výšky aktivity, 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.

Zobrazenie času v každej zóne srdcového tepu

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

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

- 1 Podržte tlačidlo **MENU**.
- 2 Vyberte položky **História > Aktivity**.
- 3 Vyberte aktivitu.
- 4 Vyberte položku **Časová zóna**.

Zobrazenie súhrnov údajov

Môžete si zobraziť zhromaždené údaje o vzdialenosti a čase uložené vo vašom zariadení.

- 1 Podržte tlačidlo **MENU**.
- 2 Vyberte položky **História > Celkové hodnoty**.
- 3 V prípade potreby vyberte aktivitu.
- 4 Vyberte možnosť na zobrazenie týždenných alebo mesačných súhrnov.

Používanie počítadla kilometrov

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

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

Vymazanie histórie

- 1 Podržte tlačidlo **MENU**.
 - 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.
 - 4 Potvrďte váš výber.
- POZNÁMKA:** nevymažú sa tým žiadne uložené aktivity.

Prispôsobenie zariadenia

Nastavenia aktivít a aplikácie

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 **MENU**, vyberte položky **Nastavenia > Aktivity a aplikácie**, vyberte aktivitu a následne nastavenia aktivity.

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

Rýchlosť 3D: vypočíta vašu rýchlosť vzdialenosti pomocou vašej zmeny nadmorskej výšky a vášho horizontálneho pohybu na zemi. (*3D rýchlosť a vzdialenosť, strana 30*).

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

Upozornenia: nastaví tréningové alebo navigačné upozornenia pre aktivitu.

Aut.rozp.lezenia: umožní zariadeniu rozpoznávať zmeny nadmorskej výšky automaticky prostredníctvom zabudovaného výškomera.

Auto Lap: nastaví možnosti pre funkciu Auto Lap® (*Auto Lap*, strana 29).

Auto Pause: nastaví zariadenie tak, aby prestalo zaznamenávať údaje, keď sa prestanete hýbať alebo vaša rýchlosť klesne pod stanovenú hodnotu (*Zapnutie Auto Pause*, strana 30).

Auto štart: umožní zariadeniu rozpoznávať zjazdy na lyžiach automaticky prostredníctvom zabudovaného akcelerometra.

Automat. rolovan.: umožní automatické prechádzanie všetkými obrazovkami s údajmi o aktivite, kým je spustený časovač (*Používanie automatického rolovania*, strana 30).

Automatická séria: umožňuje zariadeniu automaticky spustiť a zastaviť série cvikov počas aktivity silového tréningu.

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

ClimbPro: zobrazuje obrazovky plánovania výstupu a monitorovania počas navigácie.

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

Obrazovky s údajmi: umožňuje prispôsobiť obrazovky s údajmi a pridať nové obrazovky s údajmi pre aktivitu (*Prispôbenie obrazoviek s údajmi*, strana 28).

GPS: nastaví režim pre anténu GPS. Používanie možnosti GPS + GLONASS alebo GPS + GALILEO poskytuje zvýšený výkon v náročných prostrediach a rýchlejšie získanie polohy. Používanie systému GPS a iného satelitu súčasne môže viesť k skráteniu výdrže batérie v porovnaní so situáciami, keď sa používa iba možnosť GPS. Pomocou voľby UltraTrac sa body na trase a údaje snímača zaznamenávajú menej často (*UltraTrac*, strana 30).

Tlačidlo Lap: umožňuje vám zaznamenať kolo alebo oddech počas aktivity.

Tlačidlá uzamknutia: uzamkne tlačidlá počas aktivít s viacerými športmi na predchádzanie náhodnému stlačeniu tlačidiel.

Mapa: nastavuje preferencie zobrazenia pre obrazovku s mapovými údajmi pre danú aktivitu (*Nastavenia mapy aktivity*, strana 29).

Metronóm: hrá tóny v stabilnom rytme, vďaka čomu pomáha zlepšovať váš výkon prostredníctvom tréningu pri rýchlejšej, pomalšej alebo zosúladenejšej kadencii (*Používanie metronómu*, strana 3).

Veľkosť bazéna: nastaví dĺžku bazéna pre plávanie v bazéne.

Zapnúť šetrenie energie: aktivuje možnosti časového limitu na šetrenie energie pre danú aktivitu (*Nastavenia časového limitu na úsporu energie*, strana 30).

Premenovať: nastaví názov aktivity.

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

Obnova predv. nastavení: umožňuje obnoviť predvolené nastavenia aktivity.

Smerovanie: nastavuje preferencie na výpočet trás pre danú aktivitu (*Nastavenia vypočítavania trasy*, strana 29).

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

Upozornenia segmentu: aktivuje pokyny, ktoré vás upozornia na blížiacu sa segmenty.

Sledovanie štatistik: umožňuje sledovanie štatistik pri hraní golfu.

Rozpoznanie záberov: aktivuje detekciu záberov pri plávaní v bazéne.

Presuny: umožňuje vykonávať prechody pre aktivity s viacerými športmi.

Prispôbenie obrazoviek s údajmi

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

1 Podržte tlačidlo **MENU**.

2 Vyberte položku **Nastavenia > Aktivity a aplikácie**.

3 Vyberte aktivitu, ktorú chcete prispôsobiť.

4 Zvoľte nastavenia aktivity.

5 Vyberte položku **Obrazovky s údajmi**.

6 Vyberte obrazovku s údajmi, ktorú chcete prispôsobiť.

7 Vyberte možnosť:

- Ak chcete nastaviť počet dátových polí na obrazovke s údajmi, vyberte položku **Rozloženie**.

- Vyberte pole, v ktorom chcete zmeniť zobrazené údaje.

- Ak chcete zmeniť umiestnenie obrazovky s údajmi v slučke, vyberte položku **Zmeniť 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 **MENU**.

2 Vyberte položku **Nastavenia > Aktivity a aplikácie**.

3 Vyberte aktivitu, ktorú chcete prispôsobiť.

4 Zvoľte nastavenia aktivity.

5 Vyberte položku **Obrazovky s údajmi > Pridať nové > Mapa**.

Upozornenia

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 na udalosť: upozornenie na udalosť vás upozorní raz. Udalosť má konkrétnu hodnotu. Napríklad môžete nastaviť, aby vás zariadenie upozornilo, keď dosiahnete určitú nadmorskú výšku.

Upozornenie rozsahu: upozornenie rozsahu vás upozorní vždy, keď je zariadenie nad alebo pod stanoveným rozsahom hodnôt. Zariadenie môžete napríklad nastaviť, aby vás upozornilo, keď sa 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 zariadenie zaznamená stanovenú hodnotu alebo interval. Zariadenie môžete napríklad nastaviť tak, aby vás upozorňovalo každých 30 minút.

Názov upozornenia	Typ upozornenia	Popis
Kadencia	Rozsah	Môžete nastaviť minimálnu a maximálnu hodnotu kadencie.
Kalórie	Udalosť, opakujúca sa	Môžete nastaviť počet kalórií.
Vlastne	Udalosť, opakujúca sa	Môžete vybrať existujúcu správu alebo si vytvoriť vlastnú správu a vybrať typ upozornenia.

Názov upozornenia	Typ upozornenia	Popis
Vzdialenosť	Opakovať	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 19 a Výpočty zón srdcového tepu, strana 20 .
Tempo	Rozsah	Môžete nastaviť minimálnu a maximálnu hodnotu tempa.
Výkon	Rozsah	Môžete nastaviť vysokú alebo nízku úroveň výkonu.
Blížkosť	Udalosť	Môžete nastaviť okruh okolo uloženej polohy.
Beh/chôdza	Opakovať	Môžete nastaviť časované prestávky v chôdzi v pravidelných intervaloch.
Rýchlosť	Rozsah	Môžete nastaviť minimálnu a maximálnu hodnotu rýchlosti.
Počet záberov	Rozsah	Môžete nastaviť najvyšší alebo najnižší počet záberov za minútu.
Čas	Udalosť, opakujúca sa	Môžete nastaviť časový interval.

Nastavenie upozornenia

- 1 Podržte tlačidlo **MENU**.
- 2 Vyberte položky **Nastavenia > 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).

Nastavenia mapy aktivity

Môžete prispôsobiť vzhľad obrazovky s mapovými údajmi pre jednotlivé aktivity.

Podržte tlačidlo **MENU**, vyberte položky **Nastavenia > Aktivity a aplikácie**, vyberte aktivitu, vyberte nastavenia danej aktivity a vyberte možnosť **Mapa**.

Nakonfigurovať mapy: zobrazí alebo skryje údaje z nainštalovaných mapových produktov.

Použiť sys.nast.: umožní zariadeniu používať preferencie zo systémových nastavení máp.

Orientácia: nastaví orientáciu mapy. Možnosť Sever hore 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.

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

Uzamknúť na cestu: uzamkne ikonu polohy, ktorá predstavuje vašu polohu na mape, na najbližšiu cestu.

Záznam trasy: zobrazí alebo skryje záznam trasy alebo prejdenú trasu ako farebnú čiaru na mape.

Farba trasy: mení farbu záznamu trasy.

Podrobnosti: nastavenie množstva detailov zobrazených na mape. Zobrazenie viacerých detailov môže spôsobiť pomalšie posúvanie mapy.

Lodná doprava: nastaví mapu, aby zobrazovala údaje v námornom režime ([Nastavenia námorných máp, strana 34](#)).

Vykresliť segmenty: zobrazí alebo skryje segmenty ako farebnú čiaru na mape.

Vykresliť vrstevnice: zobrazí alebo skryje čiary vrstevníc na mape.

Nastavenia vypočítavania trasy

Môžete zmeniť nastavenia výpočtu trás na prispôsobenie spôsobu, ako zariadenie vypočítava trasy pre jednotlivé aktivity.

Podržte tlačidlo **MENU**, vyberte položky **Nastavenia > Aktivity a aplikácie**, vyberte aktivitu, vyberte nastavenia danej aktivity a vyberte možnosť **Smerovanie**.

Aktivita: nastaví aktivitu pre výpočet trasy. Zariadenie vypočíta trasy optimalizované pre aktivitu, ktorú robíte.

Smerovanie podľa obl.: vypočíta trasy na základe najobľúbenejších trás na behanie a jazdenie zo služby Garmin Connect.

Dráhy: nastaví spôsob navigácie po trasách pomocou zariadenia. Použite možnosť **Pozrieť kurz** na navigáciu po trase presne tak, ako sa zobrazuje, bez prepočítania. Použite možnosť **Použiť** mapu na navigáciu po trase pomocou máp s funkciou trás a prepočítaním trasy, ak sa odchýlite od trasy.

Spôsob výpočtu: nastaví spôsob výpočtu na minimalizáciu času, vzdialenosti alebo stúpania v trasách.

Obmedzenia: nastaví cestné alebo dopravné obmedzenia na obídenie v trasách.

Typ: nastaví správanie ukazovateľa, ktorý sa zobrazuje pri priamom navádzaní po trase.

Auto Lap

Označovanie okruhov podľa vzdialenosti

Funkciu Auto Lap môžete použiť na automatické označovanie okruhu po určitej vzdialenosti. Táto funkcia je užitočná pri porovnávaní výkonu v rámci jednotlivých úsekov aktivity (napríklad po každej míli alebo po 5 kilometroch).

- 1 Podržte tlačidlo **MENU**.
- 2 Vyberte položky **Nastavenia > Aktivity a aplikácie**.
- 3 Vyberte aktivitu.
POZNÁMKA: táto funkcia nie je dostupná pre všetky aktivity.
- 4 Zvoľte nastavenia aktivity.
- 5 Vyberte položku **Auto Lap**.
- 6 Vyberte možnosť:
 - Výberom položky **Auto Lap** zapnete alebo vypnete funkciu Auto Lap.
 - Ak chcete upraviť vzdialenosť medzi jednotlivými okruhmi, vyberte položku **Automatická vzdialenosť**.

Vždy, keď dokončíte okruh, zobrazí sa správa s časom daného okruhu. Ak sú zapnuté zvukové tóny, zariadenie zároveň pípá alebo vibruje ([Nastavenia systému, strana 34](#)).

V prípade potreby si môžete sami nastaviť, aby sa na stránkach s údajmi zobrazovali ďalšie údaje okruhu (*Prispôsobenie obrazoviek s údajmi, strana 28*).

Prispôsobenie hlásenia upozornenia na okruh

Jedno alebo dve údajové polia, ktoré sa zobrazujú v hlásení upozornenia na okruh, si môžete prispôsobiť.

- 1 Podržte tlačidlo **MENU**.
- 2 Vyberte položky **Nastavenia > Aktivity a aplikácie**.
- 3 Vyberte aktivitu.
POZNÁMKA: táto funkcia nie je dostupná pre všetky aktivity.
- 4 Zvoľte nastavenia aktivity.
- 5 Vyberte položky **Auto Lap > Upozornenie na kolo**.
- 6 Vyberte pole, ktoré chcete zmeniť.
- 7 Vyberte položku **Ukáž.** (voliteľné).

Zapnutie Auto Pause

Pomocou funkcie Auto Pause môžete automaticky pozastaviť časovač, keď sa prestanete pohybovať. Táto funkcia je užitočná pri aktivitách, ktorých súčasťou sú semaforey alebo iné miesta, na ktorých musíte zastaviť.

POZNÁMKA: keď je časovač zastavený alebo pozastavený, história sa nezaznamenáva.

- 1 Podržte tlačidlo **MENU**.
- 2 Vyberte položky **Nastavenia > Aktivity a aplikácie**.
- 3 Vyberte aktivitu.
POZNÁMKA: táto funkcia nie je dostupná pre všetky aktivity.
- 4 Zvoľte nastavenia aktivity.
- 5 Vyberte položku **Auto Pause**.
- 6 Vyberte možnosť:
 - Ak chcete, aby sa časovač automaticky pozastavil, keď sa prestanete pohybovať, vyberte možnosť **Pri zastavení**.
 - Ak chcete, aby sa časovač automaticky pozastavil, keď vaše tempo alebo rýchlosť klesne pod určitú úroveň, vyberte možnosť **Vlastné**.

Aktivácia automatického rozpoznania lezenia

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

- 1 Podržte tlačidlo **MENU**.
- 2 Vyberte položku **Nastavenia > Aktivity a aplikácie**.
- 3 Vyberte aktivitu.
POZNÁMKA: táto funkcia nie je dostupná pre všetky aktivity.
- 4 Zvoľte nastavenia aktivity.
- 5 Vyberte položku **Aut.rozp.lezenia > Stav**.
- 6 Vyberte možnosť **Vždy** alebo **Mimo navigácie**.
- 7 Vyberte možnosť:
 - Vyberte položku **Obr. počas behu** pre určenie obrazovky s údajmi, ktorá sa zobrazí počas behu.
 - Vyberte položku **Obr.pocas lez.** 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.

3D rýchlosť a vzdialenosť

Môžete nastaviť 3D rýchlosť a vzdialenosť na výpočet vašej rýchlosti a vzdialenosti pomocou zmeny nadmorskej výšky aj horizontálneho pohybu po zemi. Môžete ju použiť počas aktivít ako lyžovanie, lezenie, navigácia, turistika, behanie alebo bicyklovanie.

Zapnutie a vypnutie tlačidla kola

Môžete zapnúť nastavenie Tlačidlo Lap na zaznamenanie kola alebo oddychu počas aktivity pomocou tlačidla LAP. Nastavenie Tlačidlo Lap môžete vypnúť, aby ste nezaznamenávali kolá náhodným stlačením tlačidla počas aktivity.

- 1 Podržte tlačidlo **MENU**.
- 2 Vyberte položku **Nastavenia > Aktivity a aplikácie**.
- 3 Vyberte aktivitu.
- 4 Zvoľte nastavenia aktivity.
- 5 Vyberte položku **Tlačidlo Lap**.
Stav tlačidla kola sa zmení na Zapnúť alebo Vypnúť v závislosti od aktuálneho nastavenia.

Používanie automatického rolovania

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

- 1 Podržte tlačidlo **MENU**.
- 2 Vyberte položky **Nastavenia > Aktivity a aplikácie**.
- 3 Vyberte aktivitu.
POZNÁMKA: táto funkcia nie je dostupná pre všetky aktivity.
- 4 Zvoľte nastavenia aktivity.
- 5 Vyberte položku **Automat. rolovan.**
- 6 Vyberte rýchlosť zobrazovania.

UltraTrac

Funkcia UltraTrac je nastavenie GPS, pri ktorom sa body na trase a údaje snímača zaznamenávajú 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 časového limitu na úsporu energie

Nastavenia časového limitu ovplyvňujú, ako dlho zostáva zariadenie v tréningovom režime, napríklad keď čakáte na štart pretekov. Podržte tlačidlo **MENU**, vyberte položky **Nastavenia > Aktivity a aplikácie**, vyberte aktivitu a následne nastavenia aktivity. Ak chcete upraviť nastavenia časového limitu pre danú aktivitu, vyberte položku **Zapnúť šetrenie energie**.

Normálne: nastaví zariadenie tak, aby vstúpilo do režimu hodín s nízkou spotrebou energie po 5 minútach nečinnosti.

Rozšírené: nastaví zariadenie tak, aby vstúpilo do režimu hodín s nízkou spotrebou energie po 25 minútach nečinnosti. Rozšírený režim môže viesť ku skráteniu výdrže batérie medzi nabíjaniami.

Zmena poradia aktivity v zozname aplikácií

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

Miniaplikácie

Vaše zariadenie sa dodáva s vopred nahratými miniaplikáciami, ktoré poskytujú okamžité informácie. Niektoré miniaplikácie

vyžadujú pripojenie cez rozhranie Bluetooth s kompatibilným smartfónom.

Predvolene nie sú niektoré miniaplikácie viditeľné. Môžete ich do slučky miniaplikácií pridať manuálne (*Prispôsobenie miniaplikácií, strana 31*).

ABC: zobrazuje kombinované informácie výškomeru, barometra a kompasu.

Alternatívne časové pásma: zobrazuje aktuálny čas v ďalších časových pásmach.

Kalendár: zobrazuje blížiace sa stretnutia uložené v kalendári smartfónu.

Kalórie: zobrazuje informácie o kalóriách pre aktuálny deň.

Sledovanie psov: zobrazuje informácie o polohe vášho psa pri spárovaní kompatibilného zariadenia na sledovanie psov s vaším zariadením fēnix.

Vyšliapané poschodia: sleduje vaše vyšliapané poschodia a váš pokrok smerom k cieľu.

Tréner Garmin: zobrazuje naplánované tréningy, keď vo svojom účte zvolíte Garmin tréningový plán s trénerom Garmin Connect.

Golf: zobrazuje informácie o golfe za posledné kolo/hru.

Srdcový tep: zobrazuje váš aktuálny srdcový tep v tepoch za minútu (bpm) a graf vášho srdcového tepu.

Minúty intenzívneho cvičenia: sleduje váš čas strávený stredne intenzívnymi až vysoko intenzívnymi aktivitami, váš týždenný cieľ v rámci minút intenzívnej aktivity a váš pokrok smerom k cieľu.

Ovládacie prvky inReach®: umožňuje odosielať správy do spárovaného zariadenia inReach.

Posledná aktivita: zobrazuje krátky súhrn vašej poslednej zaznamenatej aktivity, ako je napr. posledný beh, posledná jazda alebo posledné plávanie.

Posledný šport: zobrazuje krátky súhrn vašej poslednej zaznamenatej športovej aktivity.

Ovládanie hudby: poskytuje ovládacie prvky hudobného prehrávača pre váš smartfón alebo hudbu v zariadení.

Môj deň: zobrazuje dynamický súhrn vašich aktivít v daný deň. Metrika zahŕňa aktivity merané na čas, minúty intenzívneho cvičenia, prejdené poschodia, kroky, spálené kalórie a ďalšie údaje.

Upozornenia: upozornia vás na prichádzajúce hovory, textové správy, aktualizácie na sociálnych sieťach a ďalšie informácie na základe nastavení oznámení smartfónu.

Výkon: zobrazuje hodnoty merania výkonu, ktoré vám môžu pomôcť sledovať a pochopiť vaše tréningové aktivity a súťažné výkony.

Pulzový oxymeter: zobrazuje váš posledný stav percenta saturácie krvi kyslíkom a graf s vašimi hodnotami.

Informácie snímača: zobrazuje informácie z interného snímača alebo pripojeného snímača ANT+.

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.

Východ a západ slnka: zobrazuje čas východu a západu slnka, časy súmraku.

Ovládacie prvky VIRB: poskytuje ovládacie prvky kamery po spárovaní zariadenia VIRB s vaším zariadením fēnix.

Počasie: zobrazuje aktuálnu teplotu a predpoveď počasia.

Xero™ zariadenie: zobrazuje informácie o polohe lasera po spárovaní kompatibilného zariadenia Xero s vaším zariadením fēnix.

Prispôsobenie miniaplikácií

Môžete zmeniť poradie miniaplikácií v okruhu miniaplikácií, odstrániť miniaplikácie a pridať nové miniaplikácie.




- 1 Podržte tlačidlo **MENU**.
- 2 Vyberte položku **Nastavenia > Miniaplikácie**.
- 3 Vyberte požadovanú miniaplikáciu.
- 4 Vyberte možnosť:
 - Vyberte položku **Zmeniť usporiadanie** a zmeňte miesto miniaplikácie v okruhu miniaplikácií.
 - Vyberte položku **Odstrániť** a odstráňte miniaplikáciu z okruhu miniaplikácií.
- 5 Vyberte položku **Pridať miniaplik.**
- 6 Vyberte požadovanú miniaplikáciu.
Miniaplikácia sa pridá do okruhu miniaplikácií.

Diaľkový ovládač inReach

Funkcia diaľkového ovládača inReach umožňuje ovládať zariadenie inReach pomocou zariadenia fēnix. Zariadenie inReach si môžete kúpiť na stránke buy.garmin.com.

Používanie diaľkového ovládača inReach

Pred použitím funkcie diaľkového ovládača inReach je potrebné nastaviť zobrazovanie miniaplikácie inReach v ponuke miniaplikácií (*Prispôsobenie miniaplikácií, strana 31*).


- 1 Zapnite zariadenie inReach.
- 2 Na zariadení fēnix pomocou tlačidla **UP** alebo **DOWN** na úvodnej obrazovke hodínok zobrazte miniaplikáciu inReach.
- 3 Vyberte položku  a vyhľadajte zariadenie inReach.
- 4 Vyberte položku  na spárovanie zariadenia inReach.
- 5 Vyberte položku  a vyberte možnosť:
 - Ak chcete odoslať správu SOS, vyberte položku **Spustiť signál SOS**.
POZNÁMKA: funkciu SOS by ste mali používať len v skutočnej núdzovej situácii.
 - Ak chcete odoslať textovú správu, vyberte položky **Správy > Nová správa**, vyberte kontakty, ktorým ju adresujete, a zadajte text správy alebo vyberte niektorú z možností rýchleho textu.
 - Ak chcete odoslať prednastavenú správu, vyberte položku **Poslať predvolené** a vyberte správu zo zoznamu.
 - Ak chcete zobrazíť časovač a prejdenú vzdialenosť počas aktivity, vyberte položku **Sledovanie**.

VIRB diaľkové ovládanie

VIRB Funkcia diaľkového ovládania vám umožní ovládať vašu akčnú kameru VIRB pomocou vášho zariadenia. Na adrese www.garmin.com/VIRB si môžete zakúpiť VIRB akčnú kameru.

Ovládanie VIRB akčnej kamery

Pred použitím VIRB funkcie diaľkového ovládania musíte aktivovať diaľkové ovládanie na vašej VIRB kamere. Ďalšie informácie nájdete v *VIRB príručke používateľa*. Okrem toho je potrebné nastaviť zobrazovanie miniaplikácie VIRB v miniaplikáciách (*Prispôsobenie miniaplikácií, strana 31*).

- 1 Zapnite VIRB kameru.
- 2 Na zariadení fēnix pomocou tlačidla **UP** alebo **DOWN** na úvodnej obrazovke hodínok zobrazte miniaplikáciu VIRB.
- 3 Počkajte, kým sa zariadenie pripojí ku kamere VIRB.
- 4 Stlačte tlačidlo .
- 5 Vyberte možnosť:
 - Ak chcete zaznamenať video, vyberte položku **Spustiť záznam**.
Na obrazovke zariadenia fēnix sa zobrazí počítadlo videa.

- Ak chcete nasnímať fotografiu počas nahrávania videa, stlačte tlačidlo **DOWN**.
- Ak chcete zastaviť nahrávanie videa, stlačte tlačidlo **▲**.
- Ak chcete nasnímať fotografiu, vyberte položku **Odfotiť**.
- Ak chcete zmeniť nastavenia videa a fotografie, vyberte položku **Nastavenia**.

Ovládanie akčnej kamery VIRB počas aktivity

Pred použitím VIRB funkcie diaľkového ovládania musíte aktivovať diaľkové ovládanie na vašej VIRB kamere. Ďalšie informácie nájdete v *VIRB príručke používateľa*. Okrem toho je potrebné nastaviť zobrazovanie miniaplikácie VIRB v miniaplikáciách (*Prispôsobenie miniaplikácií, strana 31*).

- 1 Zapnite VIRB kameru.
- 2 Na zariadení fénix pomocou tlačidla **UP** alebo **DOWN** na úvodnej obrazovke hodínok zobrazte miniaplikáciu VIRB.
- 3 Počkajte, kým sa zariadenie pripojí ku kamere VIRB. Keď je pripojená kamera, obrazovka s údajmi VIRB sa automaticky pridá do aplikácii aktivít.
- 4 Počas aktivity môžete stlačením tlačidla **UP** alebo **DOWN** zobrazíť obrazovku s údajmi VIRB.
- 5 Podržte tlačidlo **MENU**.
- 6 Vyberte položku **Ovládať VIRB**.
- 7 Vyberte možnosť:
 - Ak chcete ovládať kameru prostredníctvom časovača aktivity, vyberte položku **Nastavenia > Spus./zast. časovača**.
POZNÁMKA: zaznamenávanie videa sa automaticky spustí alebo zastaví, keď spustíte alebo zastavíte aktivitu.
 - Ak chcete ovládať kameru prostredníctvom možností ponuky, vyberte položku **Nastavenia > Manuálne**.
 - Ak chcete video zaznamenať manuálne, vyberte položku **Spustiť záznam**.
Na obrazovke zariadenia fénix sa zobrazí počítadlo videa.
 - Ak chcete nasnímať fotografiu počas nahrávania videa, stlačte tlačidlo **DOWN**.
 - Ak chcete manuálne zastaviť nahrávanie videa, vyberte položku **▲**.
 - Ak chcete nasnímať fotografiu, vyberte položku **Odfotiť**.

Používanie miniaplikácie na meranie úrovne stresu

Miniaplikácia na meranie úrovne stresu zobrazuje vašu aktuálnu úroveň stresu a graf úrovne stresu za posledných niekoľko hodín. Tiež slúži ako sprievodca dychovým cvičením, ktoré vám pomôže uvoľniť sa.

- 1 Kým sedíte alebo nevykonávate žiadnu činnosť, vyberte možnosť **UP** alebo **DOWN** na zobrazenie miniaplikácie s úrovňou stresu.
TIP: ak ste natoľko aktívny, že hodinky nedokážu určiť úroveň stresu, namiesto čísla označujúceho úroveň stresu sa zobrazí správa. Svoju úroveň stresu môžete skontrolovať znova po niekoľkých minútach nečinnosti.
- 2 Výberom možnosti **▲** zobrazíte graf svojej úrovne stresu za posledné štyri hodiny.
Modré dieliky označujú časové úseky oddychu. Žlté dieliky označujú časové úseky stresu. Sivé dieliky označujú časové úseky príliš intenzívnej aktivity, počas ktorých sa vaša úroveň stresu nedala určiť.
- 3 Na začatie dychového cvičenia vyberte možnosť **DOWN > ▲** a zadajte dĺžku trvania dychového cvičenia v minútach.

Prispôsobenie ponuky ovládacích prvkov

V ponuke ovládacích prvkov môžete pridávať, odstraňovať a meniť poradie možností ponuky so skratkami (*Zobrazenie ponuky ovládacích prvkov, strana 1*).

- 1 Podržte tlačidlo **MENU**.
- 2 Vyberte položku **Nastavenia > 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.

Nastavenia vzhľadu hodínok

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

Prispôsobenie vzhľadu hodínok

Pred aktiváciou vzhľadu hodínok Connect IQ musíte nainštalovať vzhľad hodínok z obchodu Connect IQ (*Connect IQ Funkcie, strana 9*).

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

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

Nastavenia snímačov

Nastavenia kompasu

Podržte tlačidlo **MENU** a vyberte položku **Nastavenia > Snímače a doplnky > Kompas**.

Kalibrovať: umožňuje manuálne kalibrovať snímač kompasu (*Manuálna kalibrácia kompasu, strana 33*).

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

Referenčný Sever: nastaví referenčný sever kompasu (*Nastavenie referenčného severu, strana 33*).

Režim: nastaví, aby kompas používal iba dáta elektronického snímača (Zapnúť), kombináciu dát systému GPS a

elektronického snímača počas pohybu (Automatický), alebo iba dáta GPS (Vypnúť).

Manuálna kalibrácia kompasu

OZNÁMENIE

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

Kalibráciu vášho zariadenia už vykonali vo výrobnom závode a zariadenie predvolene využíva automatickú kalibráciu. Ak zistíte chybnú činnosť kompasu, napríklad po prejení veľkej vzdialenosti alebo po extrémnych zmenách teploty, môžete kalibráciu kompasu vykonať manuálne.

- 1 Podržte tlačidlo **MENU**.
- 2 Vyberte položku **Nastavenia > Snímače a doplnky > Kompas > Kalibrovat'** > **Štart**.
- 3 Postupujte podľa pokynov na obrazovke.

TIP: pohybujte zápästím do tvaru malej osmičky, kým sa nezobrazí správa.

Nastavenie referenčného severu

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

- 1 Podržte tlačidlo **MENU**.
- 2 Vyberte položky **Nastavenia > 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 **Použiť**, zadajte magnetickú odchýlku a vyberte **Hotovo**.

Nastavenia výškomeru

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

Kalibrovat': umožňuje manuálne kalibrovat' snímač výškomeru.

Autokal.: umožňuje, aby sa výškomer sám kalibroval zakaždým, keď zapnete sledovanie GPS.

Nadmorská výška: nastavuje jednotku merania nadmorskej výšky.

Kalibrácia barometrického výškomeru

Kalibráciu vášho zariadenia už vykonali vo výrobnom závode a zariadenie predvolene využíva automatickú kalibráciu v počiatočnom bode systému GPS. Ak poznáte správnu nadmorskú výšku, môžete barometrický výškomer kalibrovat' manuálne.

- 1 Podržte tlačidlo **MENU**.
- 2 Vyberte položky **Nastavenia > Snímače a doplnky > Výškomer**.
- 3 Vyberte možnosť:
 - Ak chcete kalibrovat' automaticky z počiatočného bodu systému GPS, vyberte položku **Autokal.** a potom zvolte požadovanú možnosť.
 - Ak chcete zadať aktuálnu nadmorskú výšku, vyberte položku **Kalibrovat'**.

Nastavenia barometra

Podržte tlačidlo **MENU** a vyberte položku **Nastavenia > Snímače a doplnky > Barometer**.

Kalibrovat': umožňuje vám manuálne kalibrovat' snímač barometra.

Graf: nastaví časový rozsah pre graf v miniaplikácii barometra.

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

Režim upozornenia: nastaví snímač používaný v režime hodín. Možnosť **Automatický** používa výškomer aj barometer v závislosti od vášho pohybu. Možnosť **Výškomer** môžete použiť, keď vaša aktivita zahŕňa zmeny nadmorskej výšky alebo možnosť **Barometer**, keď vaša aktivita nezahŕňa zmeny nadmorskej výšky.

Tlak: nastavuje spôsob zobrazenia údajov o tlaku v zariadení.

Kalibrácia barometra

Kalibráciu vášho zariadenia už vykonali vo výrobnom závode a zariadenie predvolene využíva automatickú kalibráciu v štartovacím bode GPS. Môžete manuálne kalibrovat' barometer, ak poznáte správnu nadmorskú výšku alebo správny tlak na hladine mora.

- 1 Podržte tlačidlo **MENU**.
- 2 Vyberte položku **Nastavenia > Snímače a doplnky > Barometer > Kalibrovat'**.
- 3 Vyberte možnosť:
 - Pre zadanie aktuálnej nadmorskej výšky alebo tlaku na hladine mora vyberte možnosť **Áno**.
 - Automatickú kalibráciu pomocou digitálneho modelu nadmorskej výšky spravíte výberom možnosti **Použiť model DEM**.
 - Pre vykonanie automatickej kalibrácie z vášho štartovacieho bodu GPS vyberte možnosť **Použiť GPS**.

Nastavenia polohy Xero

Podržte tlačidlo **MENU** a vyberte položky **Nastavenia > Snímače a doplnky > Miesta XERO**.

Stav: umožňuje zobrazenie informácií o polohe lasera z kompatibilného spárovaného zariadenia Xero.

Režim zdieľania: umožňuje zdieľať informácie o polohe lasera alebo ich súkromne vyslať.

Nastavenia mapy

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

Podržte tlačidlo **MENU** a vyberte položky **Nastavenia > Mapa**.

Orientácia: nastaví orientáciu mapy. Možnosť **Sever hore** 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.

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

Uzamknúť na cestu: uzamkne ikonu polohy, ktorá predstavuje vašu polohu na mape, na najbližšiu cestu.

Záznam trasy: zobrazí alebo skryje záznam trasy alebo prejdenú trasu ako farebnú čiaru na mape.

Farba trasy: mení farbu záznamu trasy.

Podrobnosti: nastavenie množstva detailov zobrazených na mape. Zobrazenie viacerých detailov môže spôsobiť pomalšie posúvanie mapy.

Lodná doprava: nastaví mapu, aby zobrazovala údaje v námornom režime (**Nastavenia námorných máp, strana 34**).

Vykresliť segmenty: zobrazí alebo skryje segmenty ako farebnú čiaru na mape.

Vykresliť vrstevnice: zobrazí alebo skryje čiary vrstevníc na mape.

Nastavenia námorných máp

Môžete prispôsobiť, ako bude vyzerat' mapa v námornom režime.

Podržte položku **MENU** a vyberte položky **Nastavenia > Mapa > Lodná doprava**.

Režim Námorná mapa: aktivuje námornú mapu pri zobrazovaní námorných údajov. Táto možnosť zobrazí rôzne prvky na mape inými farbami, aby boli body záujmu relevantné pre námorníctvo lepšie čitateľné a aby mapa pripomínala schému nákrasov na papierových mapách.

Hlboké miesta: umožňuje meranie hĺbky na mape.

Svetelné sektory: zobrazí a umožní konfiguráciu vzhľadu sektorových svetiel na mape.

Nastavenie symbolu: nastaví symboly na mape v námornom režime. Možnosť NOAA zobrazí mapové symboly Národného úradu pre oceán a atmosféru. Možnosť Medzinárodná zobrazí mapové symboly Medzinárodnej asociácie majákových úradov.

Zobrazenie a skrytie mapových údajov

Ak máte v zariadení nainštalovaných viacero máp, môžete vybrať mapové údaje, ktoré sa budú zobrazovať na mape.

- 1 Vyberte položku **▲ > Mapa**.
- 2 Podržte tlačidlo **MENU**.
- 3 Zvoľte nastavenia máp.
- 4 Vyberte položku **Mapa > Nakonfigurovať mapy**.
- 5 Vyberte požadovanú mapu na zobrazenie prepínača, pomocou ktorého môžete zobraziť alebo skryť príslušné mapové údaje.

Nastavenia GroupTrack

Podržte tlačidlo **MENU** a vyberte položky **Nastavenia > GroupTrack**.

Zobraziť na mape: umožňuje zobraziť kontakty na mape počas relácie GroupTrack.

Typy aktivity: umožňuje vám vybrať, ktoré typy aktivity sa zobrazujú na obrazovke s mapou počas relácie GroupTrack.

Nastavenia navigácie

Môžete prispôsobiť funkcie a vzhľad máp pri navigácii do cieľa.

Prispôsobenie funkcií mapy

- 1 Podržte tlačidlo **MENU**.
- 2 Vyberte položku **Nastavenia > Navigácia > Obrazovky s údajmi**.
- 3 Vyberte možnosť:
 - Vyberte položku **Mapa** na zapnutie alebo vypnutie mapy.
 - Vyberte položku **Príručka** na zapnutie alebo vypnutie obrazovky navádzania, ktorá zobrazuje kompas s kurzom na sledovanie počas navigácie.
 - Vyberte položku **Graf nadmorskej výšky** na zapnutie alebo vypnutie grafu výšky.
 - Vyberte obrazovku, ktorú chcete pridať, odstrániť alebo prispôsobiť.

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 **MENU**.
- 2 Vyberte položku **Nastavenia > Navigácia > Chyba kurzu**.

Nastavenie navigačných upozornení

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

- 1 Podržte tlačidlo **MENU**.
- 2 Vyberte položky **Nastavenia > 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 **Mimo kurz**.
 - 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 systému

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

Jazyk: slúži na nastavenie zobrazovaného jazyka zariadenia.

Čas: slúži na nastavenie času (*Nastavenia času, strana 34*).

Podsvietenie: slúži na nastavenie podsvietenia (*Zmena nastavení podsvietenia, strana 35*).

Zvuky: slúži na nastavenie zvukov zariadenia, ako sú tóny tlačidiel, upozornenia a vibrácie.

Nerušiť: slúži na zapnutie alebo vypnutie režimu nerušenia. Pomocou možnosti Dĺžka spánku môžete zapnúť v zariadení automatické prepnutie do režimu Nerušiť počas vášho spánku. Svoje normálne hodiny spánku môžete nastaviť v účte Garmin Connect.

Klávesové skratky: umožňuje priradiť klávesové skratky ku klávesom zariadenia (*Prispôsobovanie klávesových skratiek, strana 35*).

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

Jednotky: slúži na nastavenie merných jednotiek používaných na zariadení (*Zmena merných jednotiek, strana 35*).

Formát: nastavuje všeobecné predvoľby formátu, napríklad tempo a rýchlosť zobrazené počas aktivít, začiatok týždňa a možnosti geografickej polohy a dátumu.

Záznam údajov: umožňuje nastaviť, ako zariadenie zaznamenáva 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 zariadenie pri pripojení k počítaču používalo protokol prenosu médií (MTP) alebo režim Garmin.

Vynulovať: umožní vám obnoviť všetky údaje a nastavenia (*Obnovenie všetkých predvolených nastavení, strana 38*).

Aktualizácia softvéru: umožňuje nainštalovať aktualizácie softvéru prevzaté pomocou aplikácie Garmin Express.

Nastavenia času

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

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

Nastaviť čas: Umožňuje nastaviť časové pásmo pre dané zariadenie. Pomocou voľby Automatický sa časové pásmo nastaví automaticky na základe vašej polohy GPS.

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

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

Synchronizovať pomocou GPS: umožňuje manuálnu synchronizáciu času s GPS pri prechode do iného časového pásma alebo pri zmene zimného času na letný čas.

Zmena nastavení podsvietenia

- 1 Podržte tlačidlo **MENU**.
- 2 Vyberte položky **Nastavenia > Systém > Podsvietenie**.
- 3 Vyberte možnosť:
 - Vyberte položku **Počas aktivity**.
 - Vyberte položku **Nie počas aktivity**.
- 4 Vyberte možnosť:
 - Ak chcete, aby sa podsvietenie zapínalo 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.

Prispôsobovanie klávesových skratiek

Môžete si prispôbiť funkciu podržania jednotlivých tlačidiel a kombinácií tlačidiel.

- 1 Podržte tlačidlo **MENU**.
- 2 Vyberte položky **Nastavenia > Systém > Klávesové skratky**.
- 3 Zvoľte tlačidlo alebo kombináciu tlačidiel, ktoré chcete prispôbiť.
- 4 Zvoľte funkciu.

Zmena merných jednotiek

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

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

Zobrazenie informácií o zariadení

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

- 1 Podržte tlačidlo **MENU**.
- 2 Vyberte položky **Nastavenia > Info**.

Zobrazenie elektronického štítku s informáciami o predpisoch a ich dodržiavaní

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

- 1 Podržte tlačidlo **MENU**.
- 2 Z ponuky nastavení vyberte položku **Info**.

Bezdrôtové snímače

Vaše zariadenie môžete používať s bezdrôtovými snímačmi ANT+ alebo Bluetooth. Ďalšie informácie o kompatibilitate a zakúpení voliteľných snímačov nájdete na webovej stránke buy.garmin.com.

Párovanie bezdrôtových snímačov

Pri prvom pripojení bezdrôtového snímača k vášmu zariadeniu pomocou ANT+ alebo technológie Bluetooth je potrebné zariadenie a snímač spárovať. Po spárovaní sa zariadenie automaticky pripojí k snímaču, keď spustíte aktivitu a keď je snímač aktívny a v dosahu.

- 1 Predtým než spárujete monitor srdcového tepu, nasadte si ho (*Nasadenie monítora srdcového tepu, strana 12*).
Monitor srdcového tepu odosiela alebo prijíma informácie až po jeho nasadení.
- 2 Zariadenie umiestnite do vzdialenosti 3 m (10 stôp) od snímača.
POZNÁMKA: počas párovania udržiavajte vzdialenosť 10 m (33 stôp) od ďalších snímačov.
- 3 Podržte tlačidlo **MENU**.
- 4 Vyberte položky **Nastavenia > Snímače a doplnky > Pridať nové**.
- 5 Vyberte možnosť:
 - Vyberte položku **Hľadať všetko**.
 - Vyberte typ snímača.

Po spárovaní snímača s vašim zariadením sa zmení stav snímača z Hľadá sa na Pripojené. Údaje snímača sa zobrazia v slučke obrazovky s údajmi alebo vo vlastnom dátovom poli.

Režim rozšíreného zobrazenia

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

Používanie voliteľného snímača rýchlosti alebo kadencie na bicykel

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

- Spárujte snímač so zariadením (*Párovanie bezdrôtových snímačov, strana 35*).
- Nastavte veľkosť kolesa (*Veľkosť a obvod kolesa, strana 43*).
- Zajazdite si (*Spustenie aktivity, strana 2*).

Tréning s meračmi výkonu

- Prejdite na stránku www.garmin.com/intosports, kde nájdete zoznam snímačov ANT+ kompatibilných s vašim zariadením (napr. 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 20*).
- Použite upozornenia rozsahu, ktoré sa aktivujú, keď dosiahnete určenú zónu výkonu (*Nastavenie upozornenia, strana 29*).
- Prispôbte si dátové polia výkonu (*Prispôsobenie obrazoviek s údajmi, strana 28*).

Používanie elektronického radenia

Pred použitím kompatibilného elektronického radenia (ako napríklad Shimano® Di2™) musíte toto radenie spárovať so zariadením (*Párovanie bezdrôtových snímačov, strana 35*). Môžete si prispôbiť voliteľné údajové polia (*Prispôsobenie obrazoviek s údajmi, strana 28*). Keď sú snímače v režime úprav, zariadenie fēnix 5/5S/5X Plus zobrazuje aktuálne nastavené hodnoty.

Prehľad o situácii

Zariadenie fēnix môžete používať spolu so zariadením Varia Vision™, 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.

POZNÁMKA: pred spárovaním zariadení Varia bude pravdepodobne potrebné aktualizovať softvér fēnix (*Aktualizácia softvéru prostredníctvom aplikácie Garmin Connect Mobile, strana 7*).

Krokomer

Vaše zariadenie je kompatibilné s krokomerom. Krokomer môžete použiť na zaznamenávanie tempa a vzdialenosti namiesto systému GPS, keď trénujete v interiéri alebo v prípade slabého signálu GPS. Krokomer je v pohotovostnom režime a je pripravený na odoslanie údajov (ako monitor srdcového tepu).

Krokomer sa po 30 minútach nečinnosti vypne, aby sa šetrila energia batérie. Keď je úroveň nabitia batérie nízka, v zariadení sa zobrazí správa. Zostávajúca výdrž batérie je približne päť hodín.

Vylepšenie kalibrácie krokomera

Pred kalibráciou zariadenia je potrebné vyhľadať signály GPS a spárovať zariadenie s krokomerom (*Párovanie bezdrôtových snímačov, strana 35*).

Krokomer je vybavený funkciou samokalibrácie. Presnosť údajov o rýchlosti a vzdialenosti môžete zdokonaľiť tak, že si niekoľkokrát zabeháte vonku a použijete systém GPS.

- 1 Vyjdite von na miesto s priamym výhľadom na oblohu a počkajte 5 minút.
- 2 Spustite bežeckú aktivitu.
- 3 Bez prestávky bežte po trase po dobu 10 minút.
- 4 Zastavte aktivitu a uložte ju.

V prípade potreby sa na základe zaznamenaných údajov zmení kalibračná hodnota krokomera. Krokomer by nemal vyžadovať opätovnú kalibráciu, pokiaľ nezmeníte svoj štýl behu.

Manuálna kalibrácia krokomera

Pred kalibráciou zariadenia je potrebné spárovať vaše zariadenie so snímačom krokomera (*Párovanie bezdrôtových snímačov, strana 35*).

Ak poznáte kalibračný faktor, odporúčame vykonať manuálnu kalibráciu. Ak ste vykonali kalibráciu krokomera pomocou iného výrobku Garmin, kalibračný faktor pravdepodobne poznáte.

- 1 Podržte tlačidlo **MENU**.
- 2 Vyberte položky **Nastavenia > Snímače a doplnky**.
- 3 Vyberte krokomer.
- 4 Vyberte položky **Faktor kal. > Nastaviť hodnotu**.
- 5 Nastavte kalibračný faktor:
 - Ak je hodnota vzdialenosti príliš nízka, zvýšte kalibračný faktor.
 - Ak je hodnota vzdialenosti príliš vysoká, znížte kalibračný faktor.

Nastavenie zaznamenávania údajov o rýchlosti a vzdialenosti prostredníctvom krokomera

Pred upravením na zaznamenávanie údajov o rýchlosti a vzdialenosti prostredníctvom krokomera je potrebné spárovať vaše zariadenie so snímačom krokomera (*Párovanie bezdrôtových snímačov, strana 35*).

Zariadenie môžete nastaviť tak, aby na výpočet rýchlosti a vzdialenosti používal údaje krokomera namiesto údajov GPS.

- 1 Podržte položku **MENU**.
- 2 Vyberte položky **Nastavenia > Snímače a doplnky**.
- 3 Vyberte krokomer.
- 4 Vyberte položku **Rýchlosť** alebo **Vzdialenosť**.
- 5 Vyberte možnosť:
 - Keď trénujete s vypnutým systémom GPS (zvyčajne v interiéri), vyberte položku **Interiér**.
 - Ak chcete používať údaje krokomera bez ohľadu na nastavenie GPS, vyberte položku **Vždy**.

tempe™

Zariadenie tempe je bezdrôtový teplotný snímač ANT+. Snímač môžete pripnúť na bezpečnostnú pásku alebo pútko, kde bude vystavený okolitému vzduchu a slúžiť ako stály zdroj poskytovania presných údajov o teplote. Ak chcete, aby sa zobrazovali údaje zo zariadenia tempe, je potrebné zariadenie tempe spárovať s vašim zariadením.

Informácie o zariadení

fēnix 5/5S/5X Plus Charlie

Typ batérie	Nabíjateľná zabudovaná lítium-iónová batéria
fēnix 5S PlusVýdrž batérie fēnix 5S Plus	Až 7 dní
fēnix 5 PlusVýdrž batérie fēnix 5 Plus	Až 12 dní
fēnix 5X PlusVýdrž batérie fēnix 5X Plus	Až 20 dní
Odolnosť voči vode	10 ATM*
Rozsah prevádzkovej a skladovacej teploty	Od -20 ° do 45 °C (od -4 ° do 113 °F)
Rozsah teploty pri nabíjaní	Od 0 ° do 45 °C (od 32 ° do 113 °F)
Bezdrôtové frekvencie/protokoly	fēnix 5S Plus: 13 MHz pri menovitom výkone -69,3 dBm, 2,4 GHz pri menovitom výkone 11,87 dBm; fēnix 5 Plus: 13 MHz pri menovitom výkone -69,3 dBm, 2,4 GHz pri menovitom výkone 10,78 dBm; fēnix 5X Plus: 13 MHz pri menovitom výkone -69,3 dBm, 2,4 GHz pri menovitom výkone 19,21 dBm

*Zariadenie vydrží tlak, ktorý zodpovedá hĺbke 100 m. Viac informácií nájdete na stránke www.garmin.com/waterrating.

Informácie o batérii

Skutočná výdrž batérie závisí od povolených funkcií na vašom zariadení, ako sú sledovanie aktivity, monitor srdcového tepu na zápästí, upozornenia zo smartfónu, GPS, vnútorné snímače a pripojené snímače.

fēnix 5S PlusVýdrž batérie fēnix 5S Plus	fēnix 5 PlusVýdrž batérie fēnix 5 Plus	fēnix 5X PlusVýdrž batérie fēnix 5X Plus	Režim
Až 7 dní	Až 12 dní	Až 20 dní	Režim smart hodinek so sledovaním aktivity a 24-hodinovým monitorom srdcového tepu na zápästí
Až 11 hodín	Až 19 hodín	Až 33 hodín	Režim GPS s monitorom srdcového tepu na zápästí
Až 4 hodiny	Až 8 hodín	Až 13 hodín	Režim GPS s monitorom srdcového tepu na zápästí a streamovaním hudby
Až 25 hodín	Až 42 hodín	Až 70 hodín	UltraTrac Režim GPS s navigáciou výpočtom na princípe gyroskopu

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.

Údržba zariadenia

Starostlivosť o zariadenie

OZNÁMENIE

Na čistenie zariadenia nepoužívajte ostré predmety.

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

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

Nestláčajte tlačidlá pod vodou.

Kožený remienok udržiavajte suchý. s koženým remienkom neplávajte ani sa nespρχujte. Voda môže kožený remienok poškodiť.

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

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

Čistenie zariadenia

OZNÁMENIE

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

- 1 Zariadenie čistite handričkou navlhčenou roztokom šetrného čistiaceho prostriedku.
- 2 Utrite ho dosucha.

Po vyčistení nechajte zariadenie úplne vyschnúť.

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

Čistenie kožených remienkov

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

Výmena QuickFit® remienkov

- 1 Posuňte sponu na QuickFit remienku a odstráňte remienok z hodinek.



- 2 Priložte k hodinkám nový remienok.
- 3 Zatlačte remienok na miesto.
POZNÁMKA: uistite sa, že je remienok pevne zapnutý. Spona by sa mala zatvoriť o výčnelok hodinek.
- 4 Zopakujte kroky 1 až 3 a vymeňte aj druhú časť remienka.

Nastavenie kovového remienka hodinek

Ak majú vaše hodinky kovový remienok, nechajte dĺžku kovového remienka upraviť v klenotníctve alebo u iného odborníka.

Riešenie problémov

Moje zariadenie je v nesprávnom jazyku

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

- 1 Podržte tlačidlo **MENU**.
- 2 Posuňte sa nadol na poslednú položku v zozname a vyberte možnosť ▲.
- 3 Posuňte sa nadol na predposlednú položku v zozname a vyberte možnosť ▲.
- 4 Vyberte možnosť ▲.
- 5 Vyberte jazyk.

Je môj smartfón kompatibilný s mojím zariadením?

Zariadenie fēnix 5/5S/5X Plus je kompatibilné so smartfónmi, ktoré používajú bezdrôtovú technológiu Bluetooth.



Ďalšie informácie o kompatibilitate nájdete na webovej stránke www.garmin.com/ble.

Môj telefón sa nepripojí k zariadeniu

Ak sa váš telefón nepripojí k zariadeniu, môžete vyskúšať tieto tipy.

- Vypnite smartfón a zariadenie a znova ich zapnite.
- Povoľte technológiu Bluetooth v smartfóne.
- Aktualizujte aplikáciu Garmin Connect na najnovšiu verziu.
- Odstráňte zariadenie z aplikácie Garmin Connect a zopakujte proces párovania.

Ak používate zariadenie Apple, je potrebné odstrániť zariadenie aj z nastavení Bluetooth v smartfóne.

- Ak ste si kúpili nový smartfón, odstráňte zariadenie z aplikácie Garmin Connect v smartfóne, ktorý chcete prestať používať.
- Smartfón umiestnite do vzdialenosti najviac 10 m (33 stôp) od zariadenia.
- V smartfóne otvorte aplikáciu Garmin Connect, vyberte ikonu  alebo  a výberom položiek **Zariadenia Garmin > Pridať zariadenie** prejdite do režimu párovania.
- From the watch face, hold **MENU**, and select **Nastavenia > Telefón > Spárovať telefón**.

Môžem s hodinkami použiť snímač Bluetooth?

Zariadenie je kompatibilné s niektorými snímačmi Bluetooth. Pri prvom pripojení snímača k vášmu zariadeniu Garmin je potrebné zariadenie a snímač spárovať. Po spárovaní sa zariadenie automaticky pripojí k snímaču, keď spustíte aktivitu a keď je snímač aktívny a v dosahu.

- 1 Podržte tlačidlo **MENU**.
- 2 Vyberte položku **Nastavenia > Snímače a doplnky > Pridať nové**.
- 3 Vyberte možnosť:
 - Vyberte položku **Hľadať všetko**.
 - Vyberte typ snímača.

Môžete si prispôsobiť voliteľné údajové polia (*Prispôsobenie obrazoviek s údajmi, strana 28*).

Moje slúchadlá sa nepripoja k zariadeniu

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

- Vypnite technológiu Bluetooth vo svojom smartfóne. Viac informácií nájdete v príručke používateľa k svojmu smartfónu.
- Počas pripájania slúchadiel k svojmu zariadeniu udržiajte vzdialenosť 10 m (33 stôp) od svojho smartfónu.
- Spárujte svoje slúchadlá so svojim zariadením (*Pripojenie slúchadiel pomocou technológie Bluetooth, strana 11*).

Hudba sa preruší alebo moje slúchadlá nezostanú pripojené

Pri používaní zariadenia fēnix pripojeného 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.
- Odporúča sa, aby ste nosili slúchadlá s anténou umiestnenou na rovnakej strane, kde nosíte zariadenie fēnix.

Reštartovanie zariadenia

- 1 Podržte tlačidlo **LIGHT**, kým sa zariadenie nevypne.
- 2 Podržaním tlačidla **LIGHT** zapnete zariadenie.

Obnovenie všetkých predvolených nastavení

Môžete obnoviť predvolené výrobné hodnoty všetkých nastavení zariadenia.

- 1 Podržte tlačidlo **MENU**.
- 2 Vyberte položku **Nastavenia > Systém > Vynulovať**.
- 3 Vyberte možnosť:
 - Ak chcete obnoviť predvolené výrobné hodnoty všetkých nastavení zariadenia a odstrániť všetky používateľom zadané informácie a históriu aktivity, vyberte položku **Odstrán. údajov a obnov. nastavení**.
POZNÁMKA: ak ste si vytvorili peňaženku Garmin Pay, táto možnosť odstráni peňaženku zo zariadenia. Ak máte v zariadení uloženú hudbu, táto možnosť odstráni aj uloženú hudbu.
 - Ak chcete obnoviť predvolené výrobné hodnoty všetkých nastavení zariadenia a uchovať všetky používateľom zadané informácie a históriu aktivity, vyberte položku **Obnoviť predv. nastavenia**.

Vyhľadanie satelitných signálov

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

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

Zlepšenie príjmu satelitného signálu GPS

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

Hodnota teploty 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 externý teplotný snímač tepe.

Maximalizovanie výdrže batérie

Existuje niekoľko spôsobov, ako môžete predĺžiť výdrž batérie.

- Znížte časový limit podsvietenia (*Zmena nastavení podsvietenia, strana 35*).
 - Znížte jas podsvietenia.
 - Používajte pre svoju aktivitu režim UltraTrac GPS (*UltraTrac, strana 30*).
 - Ak nepoužívate funkcie vyžadujúce pripojenie, vypnite bezdrôtovú technológiu Bluetooth (*Funkcie s pripojením, strana 6*).
 - Keď pozastavíte svoju aktivitu na dlhšiu dobu, použite možnosť vrátenia sa k nej neskôr (*Zastavenie aktivity, strana 2*).
 - Vypnite funkciu sledovania aktivity (*Vypnutie sledovania aktivity, strana 21*).
 - Používajte vzhľad hodín, ktorý sa neaktualizuje každú sekundu.
Používajte napríklad vzhľad hodín bez sekundovej ručičky (*Prispôbenie vzhľadu hodín, strana 32*).
 - Obmedzte upozornenia smartfónu, ktoré zariadenie zobrazuje (*Správa upozornení, strana 6*).
 - Zastavte prenos údajov srdcového tepu do spárovaných zariadení Garmin (*Prenos údajov o srdcovom tepe do zariadení Garmin, strana 12*).
 - Vypnite monitorovanie srdcového tepu na zápästí (*Vypnutie monitora srdcového tepu na zápästí, strana 12*).
- POZNÁMKA:** monitorovanie srdcového tepu na zápästí sa používa na výpočet minút vysoko intenzívneho cvičenia a spálených kalórií.
- Zapnite manuálne merania pulzu oximetrom na fēnix 5X Plus 5X Plus (*Zapnutie manuálneho režimu aklimatizácie, strana 19*).

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 vyhľadá satelitné signály a automaticky nastaví čas.

Môj krokomer sa javí nepresný

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

- Nasadte si zariadenie na ľavé zápästie.
- Pri tlačení kočíka alebo kosačky noste zariadenie vo vrecku.
- Zariadenie noste vo vrecku, len ak máte zamestnané ruky.

POZNÁMKA: zariadenie môže aj niektoré opakované pohyby interpretovať ako kroky (napr. umývanie riadu, skladanie bielizne alebo tleskanie).

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

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

1 Vyberte možnosť:

- Zosynchronizujte počet krokov s aplikáciou Garmin Connect (*Používanie funkcie Garmin Connect na vašom počítači, strana 7*).
- Zosynchronizujte počet krokov s aplikáciou Garmin Connect Mobile (*Manuálna synchronizácia údajov s aplikáciou Garmin Connect Mobile, strana 8*).

2 Počkajte, kým zariadenie zosynchronizuje údaje.

Synchronizácia môže trvať niekoľko minút.

POZNÁMKA: obnovením aplikácie Garmin Connect Mobile alebo aplikácie Garmin Connect sa údaje nezosynchronizujú, ani sa tým neaktualizuje počet krokov.

Súčet prejdenných poschodí je podľa všetkého nepresný

Zariadenie využíva vstavaný barometer, ktorým meria zmeny nadmorskej výšky pri zdolávaní poschodí. Jedno zdolané poschodie zodpovedá 3 m (10 ft) prevýšeniu.

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

Ako získať ďalšie informácie

Viac informácií o tomto výrobku nájdete na internetovej stránke Garmin.

- Ďalšie príručky, články a aktualizácie softvéru nájdete na webovej stránke support.garmin.com.
- 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.

Príloha

Dátové polia

%FTP: aktuálny výkon ako percento funkčného prahu výkonu.

%HRR: percentuálna hodnota rezervy srdcového tepu (maximálny srdcový tep mínus srdcový tep v pokoji).

%HRR posledného kola: priemerná percentuálna hodnota rezervy srdcového tepu (maximálny srdcový tep mínus srdcový tep v pokoji) v rámci posledného dokončeného okruhu.

%max. ST: percentuálna hodnota maximálneho srdcového tepu.

%RST okruhu: priemerná percentuálna hodnota rezervy srdcového tepu (maximálny srdcový tep mínus srdcový tep v pokoji) v rámci aktuálneho okruhu.

Aeróbný TE: vplyv aktuálnej aktivity na úroveň vašej aeróbnej kondície.

Anaeróbný TE: vplyv aktuálnej aktivity na úroveň vašej anaeróbnej kondície.

Batéria Di2: zostávajúca výdrž batérie snímača Di2.

Čas do nas b: odhadovaný čas príchodu do nasledujúceho zemepisného bodu na trase (vyjadrený v miestnom čase zemepisného bodu). Tieto údaje sa zobrazujú, len keď používate navigáciu.

Čas intervalu: čas odmeraný stopkami v rámci aktuálneho intervalu.

Čas k nasledujúcemu: odhadovaný čas zostávajúci do príchodu do nasledujúceho zemepisného bodu na trase. Tieto údaje sa zobrazujú, len keď používate navigáciu.

Čas kola: čas odmeraný stopkami pre aktuálny okruh.

Čas odd.: časovač, ktorým sa stopuje aktuálny oddych (pri plávaní v bazéne).

Čas okruhu postojacky: čas postojacky počas pedálovania v rámci aktuálneho okruhu.

Čas okruhu v sede: čas posediačky počas pedálovania v rámci aktuálneho okruhu.

Časovač: aktuálny čas na odpočítavači.

- Časová zóna:** čas uplynutý v každej zóne srdcového tepu alebo výkonnostnej zóne.
- Čas posledného okruhu:** čas odmeraný stopkami pre posledný dokončený okruh.
- Čas postojacky:** čas postojacky počas pedálovania v rámci aktuálnej aktivity.
- Čas státia:** celkový čas státia v rámci aktuálnej aktivity.
- Čas v pohybe:** celkový čas pohybu v rámci aktuálnej aktivity.
- Čas v sede:** čas posediačky počas pedálovania v rámci aktuálnej aktivity.
- Celkové klesanie:** celkové klesanie vo vzdialenosti nadmorskej výšky od posledného vynulovania.
- Celkové stúpanie:** celkové stúpanie vo vzdialenosti nadmorskej výšky od posledného vynulovania.
- Celkový hemoglobín:** odhadované celkové množstvo kyslíka privádzaného do svalov v rámci aktuálnej aktivity.
- Cieľový ZB:** posledný bod na trase do cieľa. Tieto údaje sa zobrazujú, len keď používate navigáciu.
- Dĺžka/počet záberov v intervale:** priemerný počet záberov na dĺžku bazéna počas aktuálneho intervalu.
- Dĺžka kroku:** dĺžka kroku od jedného došľapu po ďalší, meraná v metroch.
- Dĺžka kroku počas okruhu:** priemerná dĺžka kroku v rámci aktuálneho okruhu.
- Dĺžky:** počet dĺžok bazéna dokončených počas aktuálnej aktivity.
- Dĺžky intervalu:** počet dĺžok bazéna dokončených počas aktuálneho intervalu.
- 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.
- Doba kontaktu so zemou v okruhu:** priemerná doba kontaktu so zemou v rámci aktuálneho okruhu.
- Dráha:** smer z východiskového bodu do cieľového miesta. Dráhu možno zobraziť ako plánovanú alebo nastavenú trasu. Tieto údaje sa zobrazujú, len keď používate navigáciu.
- Efektívnosť šliapania:** meranie účinnosti pedálovania jazdca.
- ETA:** odhadovaný čas príchodu do konečného cieľa (vyjadrený v miestnom čase cieľa). Tieto údaje sa zobrazujú, len keď používate navigáciu.
- ETE:** odhadovaný čas zostávajúci do príchodu do konečného cieľa. Tieto údaje sa zobrazujú, len keď používate navigáciu.
- Frekv. záb. p. okr.:** plávanie. Priemerný počet záberov za minútu (záb./min.) počas posledného dokončeného okruhu.
- Frekv. záb. p. okr.:** pádlové športy. Priemerný počet záberov za minútu (záb./min.) počas posledného dokončeného okruhu.
- Frekv. záb. posl. dĺžky:** priemerný počet záberov za minútu (záb./min.) počas poslednej dokončenej dĺžky bazéna.
- Frekvencia posl. dĺžky:** celkový počet záberov v rámci poslednej dokončenej dĺžky bazéna.
- Frekvencia záberov okruhu:** plávanie. Priemerný počet záberov za minútu (záb./min.) počas aktuálneho okruhu.
- Frekvencia záberov okruhu:** pádlové športy. Priemerný počet záberov za minútu (záb./min.) počas aktuálneho okruhu.
- GPS:** sila satelitného signálu GPS.
- Hodiny:** denný čas na základe aktuálnej polohy a nastavení času (formát, časové pásmo, letný čas).
- Intensity Factor:** Intensity Factor™ v rámci aktuálnej aktivity.
- Intenzita záberu:** pádlové športy. Počet záberov za minútu (záb./min.).
- Kadencia:** cyklistika. Počet otáčok ramena kľuky. Ak chcete, aby sa zobrazovali tieto údaje, vaše zariadenie musí byť pripojené k príslušenstvu kadencie.
- Kadencia:** beh. Počet krokov za minútu (pravá a ľavá noha).
- Kadencia okruhu:** cyklistika. Priemerná kadencia v rámci aktuálneho okruhu.
- Kadencia okruhu:** beh. Priemerná kadencia v rámci aktuálneho okruhu.
- Kadencia posledného kola:** cyklistika. Priemerná kadencia v rámci posledného dokončeného okruhu.
- Kadencia posledného kola:** beh. Priemerná kadencia v rámci posledného dokončeného okruhu.
- Kalórie:** celkový počet spálených kalórií.
- Kilojoules:** nahromadená vykonaná práca (výkon) v kilojouloch.
- Klesanie v kole:** vertikálna vzdialenosť prekonaná klesaním v rámci posledného okruhu.
- Klesanie v posl. kole:** vertikálna vzdialenosť prekonaná klesaním v rámci posledného dokončeného okruhu.
- Kízavosť:** pomer prejdenej horizontálnej a vertikálnej vzdialenosti.
- Kízavosť do cieľa:** kízavosť potrebná na zostup z aktuálneho miesta do nadmorskej výšky cieľa. Tieto údaje sa zobrazujú, len keď používate navigáciu.
- Kurz:** smer vášho pohybu.
- Kurz GPS:** smer vášho pohybu podľa GPS.
- Kurz kompasu:** smer vášho pohybu podľa kompasu.
- Max. % max. int.:** maximálna percentuálna hodnota maximálneho srdcového tepu v rámci aktuálneho intervalu plávania.
- Max. klesanie:** maximálna rýchlosť klesania v stopách za minútu alebo v metroch za minútu od posledného vynulovania.
- Max. stúpanie:** maximálna rýchlosť stúpania v stopách za minútu alebo v metroch za minútu od posledného vynulovania.
- Max. teplota za 24 hodín:** najvyššia teplota zaznamenaná kompatibilným snímačom teploty za posledných 24 hodín.
- Max.výk.:** maximálny výkon v rámci aktuálnej aktivity.
- Maximálna nadmorská výška:** najvyššia nadmorská výška dosiahnutá od posledného vynulovania.
- Maximálna námorná rýchlosť:** maximálna rýchlosť v uzloch v rámci aktuálnej aktivity.
- Maximálna rýchlosť:** maximálna rýchlosť v rámci aktuálnej aktivity.
- Maximálny %HRR intervalu:** maximálna percentuálna hodnota rezervy srdcového tepu (maximálny srdcový tep mínus srdcový tep v pokoji) v rámci aktuálneho intervalu plávania.
- Maximálny tep intervalu:** maximálny srdcový tep v rámci aktuálneho intervalu plávania.
- Maximálny výkon okruhu:** maximálny výkon v rámci aktuálneho okruhu.
- Mimo kurz:** vzdialenosť smerom doľava alebo doprava, o ktorú ste sa odchytili od pôvodnej trasy cesty. Tieto údaje sa zobrazujú, len keď používate navigáciu.
- Min. nadmorská výška:** najnižšia nadmorská výška dosiahnutá od posledného vynulovania.
- Min.tepl.za 24 hodín:** najnižšia teplota zaznamenaná kompatibilným snímačom teploty za posledných 24 hodín.
- Multišportový čas:** celkový čas za všetky športy pri multišportovej aktivite vrátane prechodov.
- Nadmorská výška:** nadmorská výška vašej aktuálnej polohy nad alebo pod morskou hladinou.

- Nadmorská výška GPS:** nadmorská výška miesta vašej aktuálnej polohy zistená pomocou GPS.
- Námorná rýchlosť:** aktuálna rýchlosť v uzloch.
- Námorné míle:** prejdená vzdialenosť zobrazená v námorných metroch alebo námorných stopách.
- Nasl. zemep. bod:** nasledujúci bod na trase. Tieto údaje sa zobrazujú, len keď používate navigáciu.
- Nastavenie prevodu:** Aktuálne nastavenie prevodu zo snímača polohy prevodu.
- Nastaviť časovač:** čas strávený na aktuálnej sérii cvičení počas silového tréningu.
- NP:** Normalized Power™ v rámci aktuálnej aktivity.
- NP kola:** priemerná Normalized Power v rámci aktuálneho okruhu.
- NP posledného kola:** priemerná Normalized Power v rámci posledného dokončeného okruhu.
- Odhadovaná celková vzdialenosť:** odhadovaná vzdialenosť z východiskového bodu do konečného cieľa. Tieto údaje sa zobrazujú, len keď používate navigáciu.
- Okruh PCO:** priemerné stredové vyváženie plochy v rámci aktuálneho okruhu.
- Okruh vľavo PPP:** priemerný uhol vrcholu fázy výkonu ľavej nohy v rámci aktuálneho okruhu.
- Okruh vpravo PPP:** priemerný uhol vrcholu fázy výkonu pravej nohy v rámci aktuálneho okruhu.
- Okruhy:** počet okruhov dokončených v rámci aktuálnej aktivity.
- Opakovania:** počet opakovaní v sérii cvičení počas silového tréningu.
- PCO:** stredové vyváženie plochy. Stredové vyváženie plochy je poloha on ploche pedálu, kde pôsobí sila.
- Plynulosť pedálovania:** meranie rovnomernosti sily, ktorou jazdec pôsobí na pedále počas každého stúpnutia na pedál.
- Poč. z. posl. okr.:** pádlové športy. Celkový počet záberov v rámci posledného dokončeného okruhu.
- Poč. záb. p. okr.:** plávanie. Celkový počet záberov v rámci posledného dokončeného okruhu.
- Počet záberov:** plávanie. Počet záberov za minútu (záb./min.).
- Podmienky výkonu:** skóre podmienky výkonu predstavuje aktuálny odhad vašej spôsobilosti podať výkon.
- Poloha:** aktuálna poloha vyjadrená na základe vybratého nastavenia formátu pozície.
- Poloha cieľa:** poloha vášho konečného cieľa.
- Pomer DKZ:** pomer doby kontaktu pravej a ľavej nohy so zemou počas behu.
- Pomer doby kont. so zemou poč.okr.:** priemerný pomer doby kontaktu so zemou v rámci aktuálneho okruhu.
- Pomer výkonu k hmotnosti:** aktuálny výkon meraný vo wattoch na kilogram.
- PP okr. PN:** priemerný uhol fázy výkonu pravej nohy v rámci aktuálneho okruhu
- PP okruhu ľavej nohy:** priemerný uhol fázy výkonu ľavej nohy v rámci aktuálneho okruhu.
- PPP ľavej nohy:** aktuálny uhol vrcholu fázy výkonu ľavej nohy. Vrchol fázy výkonu je rozpätie uhla, počas ktorého jazdec podáva vrcholovú časť jazdného výkonu.
- PPP PN:** aktuálny uhol vrcholu fázy výkonu pravej nohy. Vrchol fázy výkonu je rozpätie uhla, počas ktorého jazdec podáva vrcholovú časť jazdného výkonu.
- PP pravej nohy:** aktuálny uhol fázy výkonu pravej nohy. Fáza výkonu je oblasť zdvihu pedálu, kde sa vytvára pozitívny výkon.
- Pr. %HRR:** priemerná percentuálna hodnota rezervy srdcového tepu (maximálny srdcový tep mínus srdcový tep v pokoji) v rámci aktuálnej aktivity.
- Pr. PP LN:** priemerný uhol fázy výkonu ľavej nohy v rámci aktuálnej aktivity.
- Pr. rovn. za 10 s:** priemerná rovnováha výkonu ľavej a pravej nohy pri 10-sekundovom pohybe.
- Pr.výkon za 10 s:** priemerný výkon pri 10-sekundovom pohybe.
- Pr. výkon za 3 s:** priemerný výkon pri 3-sekundovom pohybe.
- Predné:** predný prevod bicykla zo snímača polohy prevodu.
- Prevodová batéria:** stav batérie snímača polohy prevodu.
- Prevodový pomer:** počet zubov na prednom a zadnom prevode bicykla zistený snímačom polohy prevodu.
- Prevody:** predný a zadný prevod bicykla zo snímača polohy prevodu.
- Priem. %HRR int.:** priemerná percentuálna hodnota rezervy srdcového tepu (maximálny srdcový tep mínus srdcový tep v pokoji) v rámci aktuálneho intervalu plávania.
- Priem. pomer doby kontaktu so zemou:** priemerný pomer doby kontaktu so zemou v rámci aktuálneho tréningu.
- Priem. rýchlosť jazdy:** priemerná rýchlosť pri pohybe v rámci aktuálnej aktivity.
- Priem. tem. 500m:** priemerné tempo veslovania na 500 metrov v rámci aktuálnej aktivity.
- Priem. tep int.:** priemerný srdcový tep v rámci aktuálneho intervalu plávania.
- Priem.vert.pomer:** priemerný pomer vertikálnej oscilácie a dĺžky kroku v rámci aktuálneho tréningu.
- Priem. vertikálna oscilácia:** priemerná miera vertikálnej oscilácie v rámci aktuálnej aktivity.
- Priem. vzd. na záb.:** plávanie. Priemerná prejdená vzdialenosť na záber počas aktuálnej aktivity.
- Priemerná celková rýchlosť:** priemerná rýchlosť v rámci aktuálnej aktivity, vrátane rýchlostí počas pohybu aj počas státia.
- Priemerná dĺžka kroku:** priemerná dĺžka kroku v rámci aktuálneho tréningu.
- Priemerná doba kontaktu so zemou:** priemerná doba kontaktu so zemou v rámci aktuálnej aktivity.
- Priemerná kadencia:** cyklistika. Priemerná kadencia v rámci aktuálnej aktivity.
- Priemerná kadencia:** beh. Priemerná kadencia v rámci aktuálnej aktivity.
- Priemerná námorná rýchlosť:** priemerná rýchlosť v uzloch v rámci aktuálnej aktivity.
- Priemerná rovnováha:** priemerná rovnováha výkonu ľavej a pravej nohy v rámci aktuálnej aktivity.
- Priemerná rovnováha za 30 s:** priemerná rovnováha výkonu ľavej a pravej nohy pri 30-sekundovom pohybe.
- Priemerná rovnováha za 3 s:** priemerná rovnováha výkonu ľavej a pravej nohy pri 3-sekundovom pohybe.
- Priemerná rýchlosť:** priemerná rýchlosť v rámci aktuálnej aktivity.
- Priemerná sila záberu:** pádlové športy. Priemerný počet záberov za minútu (záb./min.) počas aktuálnej aktivity.
- Priemerná vzdialenosť na záber:** pádlové športy. Priemerná prejdená vzdialenosť na záber počas aktuálnej aktivity.
- Priemerné klesanie:** priemerná vertikálna vzdialenosť prekonaná klesaním od posledného vynulovania.
- Priemerné PCO:** priemerné stredové vyváženie plochy v rámci aktuálnej aktivity.

- Priemerné PP pravej nohy:** priemerný uhol fázy výkonu pravej nohy v rámci aktuálnej aktivity.
- Priemerné skóre Swolf:** priemerné Swolf skóre v rámci aktuálnej aktivity. Swolf skóre je súčet času, za ktorý ste odplávali jednu dĺžku, plus počet záberov na danú dĺžku (*Terminológia plávania, strana 4*). Pri plávaní na otvorenej vodnej ploche sa na výpočet Swolf skóre používa vzdialenosť 25 metrov.
- Priemerné stúpanie:** priemerná vertikálna vzdialenosť prekonaná stúpaním od posledného vynulovania.
- Priemerné tempo:** priemerné tempo v rámci aktuálnej aktivity.
- Priemerné vľavo PPP:** priemerný uhol vrcholu fázy výkonu ľavej nohy v rámci aktuálnej aktivity.
- Priemerné vpravo PPP:** priemerný uhol vrcholu fázy výkonu pravej nohy v rámci aktuálnej aktivity.
- Priemerný % max. intervalu:** priemerná percentuálna hodnota maximálneho srdcového tepu v rámci aktuálneho intervalu plávania.
- Priemerný čas kola:** priemerný čas okruhu pre aktuálnu aktivitu.
- Priemerný počet záberov/dĺžka:** priemerný počet záberov na dĺžku bazéna počas aktuálnej aktivity.
- Priemerný srdcový tep:** priemerný srdcový tep v rámci aktuálnej aktivity.
- Priemerný tep %max.:** priemerná percentuálna hodnota maximálneho srdcového tepu v rámci aktuálnej aktivity.
- Priemerný výkon:** priemerný výkon v rámci aktuálnej aktivity.
- Priemerný výkon za 30 s:** priemerný výkon pri 30-sekundovom pohybe.
- Rovnováha:** aktuálna rovnováha výkonu ľavej a pravej nohy.
- Rovnováha kola:** priemerná rovnováha výkonu ľavej a pravej nohy v rámci aktuálneho okruhu.
- Rýchl. posl. okruhu:** priemerná rýchlosť v rámci posledného dokončeného okruhu.
- Rýchlosť:** aktuálna rýchlosť jazdy.
- RÝCHLOSŤ CIEĽ:** rýchlosť, akou sa približujete k cieľu na trase. Tieto údaje sa zobrazujú, len keď používate navigáciu.
- Rýchlosť okruhu:** priemerná rýchlosť v rámci aktuálneho okruhu.
- Saturácia O2 vo svaloch %:** odhadované percento saturácie kyslíka v svaloch v rámci aktuálnej aktivity.
- Schody za minútu:** počet poschodí vyjdených za minútu.
- Sila záberu v intervale:** priemerný počet záberov za minútu (záb./min.) počas aktuálneho intervalu.
- 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 %.
- Sm.k cieľu:** smer z aktuálnej polohy do cieľového miesta. Tieto údaje sa zobrazujú, len keď používate navigáciu.
- Srdc. tep:** váš srdcový tep v úderoch za minútu (bpm). Zariadenie musí byť pripojené ku kompatibilnému monitoru srdcového tepu.
- Srdcový tep okruhu:** priemerný srdcový tep v rámci aktuálneho okruhu.
- ST% max. okruhu:** priemerná percentuálna hodnota maximálneho srdcového tepu v rámci aktuálneho okruhu.
- ST %Max posledného kola:** priemerná percentuálna hodnota maximálneho srdcového tepu v rámci posledného dokončeného okruhu.
- Stúpanie v okruhu:** vertikálna vzdialenosť prekonaná stúpaním v rámci posledného okruhu.
- Stúpanie v posl. kole:** vertikálna vzdialenosť prekonaná stúpaním v rámci posledného dokončeného okruhu.
- Súradnice:** aktuálna poloha vyjadrená zemepisnou šírkou a dĺžkou bez ohľadu na vybrané nastavenie formátu pozície.
- Swolf intervalu:** priemerné Swolf skóre v rámci aktuálneho intervalu.
- Swolf okruhu:** priemerné Swolf skóre v rámci aktuálneho okruhu.
- Swolf posled. okruhu:** priemerné Swolf skóre v rámci posledného dokončeného okruhu.
- Swolf poslednej dĺžky:** priemerné Swolf skóre v rámci poslednej dokončenej dĺžky bazéna.
- Tem. 500m:** aktuálne tempo veslovania na 500 metrov.
- Tem. p.o. 500m:** priemerné tempo veslovania na 500 metrov v rámci posledného okruhu.
- Tempo:** aktuálne tempo.
- 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 posl. kola:** priemerné tempo v rámci posledného dokončeného okruhu.
- Tempo poslednej dĺžky:** priemerné tempo v rámci poslednej dokončenej dĺžky bazéna.
- Teplota:** teplota vzduchu. Teplota vášho tela ovplyvňuje teplotný snímač. Na získanie konzistentného zdroja presných údajov o teplote môžete so svojim zariadením spárovať tepe snímač.
- Tep posl.okr.:** priemerný srdcový tep v rámci posledného dokončeného okruhu.
- TSS:** Training Stress Score™ v rámci aktuálnej aktivity.
- Typ záberov poslednej dĺžky:** typ záberov použitých počas poslednej dokončenej dĺžky bazéna.
- Typ záberu v intervale:** aktuálny typ záberov v intervale.
- Uplynutý čas:** celkový zaznamenaný čas. Napríklad: Ak spustíte časovač a bežíte 10 minút, potom časovač na 5 minút zastavíte a následne ho spustíte a bežíte 20 minút, váš uplynutý čas je 35 minút.
- Úroveň batérie:** zostávajúca kapacita batérie.
- Ver.rýchl. do cieľa:** rýchlosť stúpania alebo klesania k vopred určenej nadmorskej výške. Tieto údaje sa zobrazujú, len keď používate navigáciu.
- Vert.pom.okr.:** priemerný pomer vertikálnej oscilácie a dĺžky kroku v rámci aktuálneho okruhu.
- Vert.vzd. do cieľa:** vertikálna vzdialenosť medzi vašou aktuálnou polohou a konečným cieľom. Tieto údaje sa zobrazujú, len keď používate navigáciu.
- Vertik. osc. kola:** priemerná miera vertikálnej oscilácie v rámci aktuálneho okruhu.
- Vertikálna oscilácia:** miera nadskakovania pri behu. Zvislý pohyb trupu meraný v centimetroch pri každom kroku.
- Vertikálna rýchlosť:** rýchlosť stúpania alebo klesania v priebehu času.
- Vertikálny pomer:** pomer vertikálnej oscilácie a dĺžky kroku.
- Vľavo PP:** aktuálny uhol fázy výkonu ľavej nohy. Fáza výkonu je oblasť zdvihu pedálu, kde sa vytvára pozitívny výkon.
- Východ slnka:** čas východu slnka na základe vašej GPS polohy.
- Výkon:** aktuálny výkon vo wattoch.
- Výkon okruhu:** priemerný výkon v rámci aktuálneho okruhu.

Výkon posled. okruhu: priemerný výkon v rámci posledného dokončeného okruhu.

Vyšliapané poschodia: celkový počet vyjdených poschodí za daný deň.

Vzd. k nasl. bodu: zostávajúca vzdialenosť k nasledujúcemu zemapísanému bodu na trase. Tieto údaje sa zobrazujú, len keď používate navigáciu.

Vzd. posl. ok.: prejdená vzdialenosť v rámci posledného dokončeného okruhu.

Vzdial./záber okruhu: pádlové športy. Priemerná prejdená vzdialenosť na záber počas aktuálneho okruhu.

Vzdial.na záber.ok: plávanie. Priemerná prejdená vzdialenosť na záber počas aktuálneho okruhu.

Vzdial. na záber posled. okruhu: plávanie. Priemerná prejdená vzdialenosť na záber počas posledného dokončeného okruhu.

Vzdial. na záber posledného okruhu: pádlové športy. Priemerná prejdená vzdialenosť na záber počas posledného dokončeného okruhu.

Vzdialenosť: prejdená vzdialenosť v rámci aktuálnej trasy alebo aktivity.

Vzdialenosť intervalu: prejdená vzdialenosť v rámci aktuálneho intervalu.

Vzdialenosť na záber: pádlové športy. Prejdená vzdialenosť na záber.

Vzdialenosť okruhu: prejdená vzdialenosť v rámci aktuálneho okruhu.

Zábery: plávanie. Celkový počet záberov v rámci aktuálnej aktivity.

Zábery: pádlové športy. Celkový počet záberov v rámci aktuálnej aktivity.

Zábery za okruh: plávanie. Celkový počet záberov v rámci aktuálneho okruhu.

Zábery za okruh: pádlové športy. Celkový počet záberov v rámci aktuálneho okruhu.

Zadné: zadný prevod bicykla zo snímača polohy prevodu.

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

Zóna srdcového tepu: aktuálny rozsah vášho srdcového tepu (1 až 5). Predvolené zóny sú nastavené podľa vášho používateľského profilu a maximálneho srdcového tepu (220 mínus váš vek).

Zóna výkonu: aktuálny rozsah výkonu (1 až 7) vychádzajúci z hodnoty FTP alebo vlastných nastavení.

Zopakovať o: časovač, ktorým sa stopuje posledný interval plus aktuálny oddych (pri plávaní v bazéne).

Zostávajúca vzdialenosť: zostávajúca vzdialenosť do konečného cieľa. Tieto údaje sa zobrazujú, len keď používate navigáciu.

Zostúpené poschodia: celkový počet zídených poschodí za daný deň.

Štandardná klasifikácia na základe hodnoty VO2 Max.

V týchto tabuľkách je uvedená štandardizovaná klasifikácia odhadovaných hodnôt 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
Dobrý	60	45,4	44	42,4	39,2	35,5	32,3
Pekné počasie	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
Dobrý	60	39,5	37,8	36,3	33	30	28,1
Priemerné	40	36,1	34,4	33	30,1	27,5	25,9
Slabé	0 – 40	<36,1	<34,4	<33	<30,1	<27,5	<25,9

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

Hodnoty FTP

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

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

Ženy	Watty na kilogram (W/kg)
Nadpriemerné	4,3 a viac
Vynikajúce	Od 3,33 do 4,29
Dobré	Od 2,36 do 3,32
Priemerné	Od 1,90 do 2,35
Bez tréningu	Menej ako 1,9

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



Veľkosť a obvod kolesa

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

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



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

Veľkosť pneumatiky	Obvod kola (mm)
24 x 1	1 753
24 x 3/4 – tubulárna pneumatika	1 785
24 x 1 – 1/8	1 795
24 x 1,75	1 890
24 x 1 – 1/4	1 905
24 x 2,00	1 925
24 x 2,125	1 965
26 x 7/8	1 920
26 x 1-1,0	1 913
26 x 1	1 952
26 x 1,25	1 953
26 x 1 – 1/8	1 970
26 x 1,40	2 005
26 x 1,50	2 010
26 x 1,75	2 023
26 x 1,95	2 050
26 x 2,00	2 055
26 x 1 – 3/8	2 068
26 x 2,10	2 068
26 x 2,125	2 070
26 x 2,35	2 083
26 x 1 – 1/2	2 100
26 x 3,00	2 170
27 x 1	2 145
27 1 – 1/8	2 155
27 x 1 – 1/4	2 161
27 x 1 – 3/8	2 169
29 x 2,1	2288
29 x 2,2	2298
29 x 2,3	2326
650 x 20C	1938
650 x 23C	1944
650 x 35A	2 090
650 x 38B	2 105
650 x 38A	2 125
700 x 18C	2 070
700 x 19C	2 080
700 x 20C	2 086
700 x 23C	2 096
700 x 25C	2 105
700C – tubulárna pneumatika	2 130
700 x 28C	2 136
700 x 30C	2146
700 x 32C	2 155
700 x 35C	2 168
700 x 38C	2 180
700 x 40C	2 200
700 x 44C	2235
700 x 45C	2242
700 x 47C	2268

	Poistka. Označuje technické parametre alebo umiestnenie poistky.
	Symbol likvidácie a recyklácie odpadu OEEZ. Symbol OEEZ sa nachádza na produkte v súlade so smernicou EÚ 2012/19/EÚ o odpade z elektrických a elektronických zariadení (OEEZ). Jeho účelom je zabrániť nesprávnej likvidácii tohto produktu a podporovať opätovné využívanie zdrojov a recykláciu.

Definície symbolov

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

	Striedavý prúd. Toto zariadenie je určené na napájanie striedavým prúdom.
	Jednosmerný prúd. Toto zariadenie je určené na napájanie jednosmerným prúdom.

Register

A

aktivity **2, 3, 27, 30**
obľúbené **2**
spustenie **2**
ukladanie **2**
vlastné **2, 4**
aktualizácie, softvér **7**
analýza švíhu **6**
ANT+snímače **36**
aplikácie **6, 8, 9**
smartfón **1**
asistent **8, 9**
Auto Lap **29, 30**
Auto Pause **30**
automatické rolovanie **30**
automatické rozpoznanie lezenia **30**

B

barometer **27, 33**
kalibrácia **33**
batéria **37**
maximalizácia **7, 30, 38**
nabíjanie **1**
bezpečnostné informácie **9**
bežiaci pás **3**
Bluetooth snímače **35**
body na mape. *Pozrite si* body záujmu (POI)
body záujmu (POI) **25, 26**
budíky **24, 28**

C

cesty **25**
cieľ **23**
ciele **23**
Connect IQ **9**
cvičenia **21, 22**
načítavanie **21**
cvičenie **4**

Č

čas
nastavenia **34**
pásma a formáty **34**
upozornenia **29**
časovač **3, 27**
odpočítavanie **24**
časovač odpočítavania **24**
časové pásma **24**
časy východu a západu slnka **24**
čistenie zariadenia **13, 37**

D

dátové polia **9**
Diaľkový ovládač inReach **31**
dĺžka kroku **13**
dĺžky **4**
doba kontaktu so zemou **13, 14**
dogleg **5**
dynamika behu **13, 14**

F

Funkcia Training Effect **15, 17**

G

Garmin Connect **1, 6–9, 21, 22**
ukladanie údajov **7**
Garmin Express **2, 9**
aktualizácia softvéru **1**
Garmin Pay **9, 10**
GLONASS **34**
GPS **30, 34**
signál **38**
GroupTrack **8, 34**

H

história **27**
odosielanie do počítača **7, 8**
vymazanie **27**
hlavná ponuka, prispôbenie **31**

hodiny **24**
hudba **10**
hranie **11**
načítavanie **10, 11**
služby **10**

I

ID jednotky **35**
ihriská
hranie **5**
výber **5**
vytvorenie **25**
inReach diaľkové ovládanie **31**
intervaly **4**
cvičenia **22**

J

jazyk **34**
jumpmaster **4**

K

kadencia **3, 13**
snímače **35**
upozornenia **29**
kalendár **22**
kalibrácia
kompas **33**
výškomer **33**
kalória, upozornenia **29**
kompas **27, 32–34**
kalibrácia **33**
kondícia **17**
kontakty, pridávanie **8**
kontakty pre prípad núdze **8, 9**
krokomer **36**

L

layup **5**
LiveTrack **8**
lyžovanie
alpské **3**
snowboarding **3**

M

mapa **26, 29, 33, 34**
mapy **28, 34**
aktualizácia **1**
navigovanie **26**
prehliadanie **26**
merania **6**
meranie odpalu **5**
merné jednotky **35**
metronóm **3**
miniaplikácie **1, 9, 12, 19, 30, 32**
minúty intenzívneho cvičenia **21**
MOB **25**
multišport **2, 4, 27**
muž cez palubu (MOB) **25**

N

nabíjanie **1**
náhľad greenu, poloha jamky **5**
nahrávanie údajov **8**
námorné **34**
nastavenia **19, 21, 27, 29–35, 38**
nastavenia systému **34**
nastavenie kurzu **34**
nasýtenie kyslíkom **18, 19**
navigácia **25, 26, 28, 34**
Ukázat' a íst' **25**
zastavenie **26**
NFC **9**
núdzové kontakty **8**

O

obrazovka **35**
odolnosť proti vode **37**
odstránenie, všetkých údajov používateľa **37**
osobné rekordy **23**
vymazanie **24**
ovládanie hudby **11**

P

párovanie
smartfón **1, 38**
snímače **35**
Snímače ANT+ **12**
snímače Bluetooth **38**
peňaženka **9**
platby **9, 10**
plávanie **4**
počítač **11**
počítadlo kilometrov **6, 27**
podsvietenie **1, 35**
polohy **25**
ukladanie **25, 26**
úprava **25**
vymazanie **25**
ponuka **1**
ponuka ovládacích prvkov **1, 32**
používateľské údaje, odstránenie **37**
prah laktátu **15, 18**
predpokladaný čas v cieľi **16**
prekážky **5**
pretekánie **23**
pripájanie **7, 9**
príslušenstvo **35, 38, 39**
prispôbenie zariadenia **28, 32, 33, 35**
profil používateľa **19**
profily **2**
používateľ **19**
pulzový oxymeter **11, 18, 19**

R

referenčný sever **33**
remienky **37**
resetovanie zariadenia **38**
reštartovanie zariadenia **38**
režim hodín **30**
režim spánku **21**
riešenie problémov **11, 13, 14, 19, 37–39**
rozpoznanie udalosti v teréne **8**
rozšírený displej **35**
rýchlosť **30**

S

satelitné signály **38**
segmenty **22, 23**
sila **15**
metre **16, 18, 35, 43**
upozornenia **29**
zóny **20**
skóre karta **5**
skóre stresu **17**
skóre swolf **4**
skratky **1, 32**
sledovanie **8, 19**
sledovanie aktivity **20, 21**
slúchadlá **38**
pripájanie **11**
technológia Bluetooth **11, 38**
smartfón **8, 9, 30, 38**
aplikácie **6, 9**
párovanie **1, 38**
snímače ANT+ **35**
snímače Bluetooth **35**
párovanie **38**
snímače na bicykel **35**
snímače rýchlosti a kadencie **35**
snowboarding **3**
softvér
aktualizácia **1, 7**
licencia **35**
verzia **35**
srdcový tep **11, 12**
monitor **11–16**
párovanie snímačov **12**
upozornenia **12, 29**
zóny **15, 19, 20, 27**
stopky **24**
súradnice **25**

Š

štatistiky **6**

T

technické údaje **36**

technológia Bluetooth **3, 6–8, 38**

slúchadlá **11, 38**

telefónne hovory **6**

tempe **36, 38**

teplota **36, 38**

textové správy **6**

tlačidlá **1, 34, 35**

prispôsobenie **30**

tóny **3**

TracBack **2, 26**

trasy **25**

nastavenia **29**

tréning **6, 22, 23**

plány **21, 22**

tréning v interiéri **3**

tréning v interiéri **2**

tréningová záťaž **16**

tréningový stav **15**

triatlonový tréning **4**

U

Ukázať a ísť **25**

ukladanie aktivít **3**

ukladanie údajov **7, 8**

UltraTrac **30**

upozornenia **6, 24, 28–30, 34**

srdcový tep **12**

telefónne hovory **6**

textové správy **6**

upozornenie **3**

USB **7**

V

veľkosti kolesa **43**

vertikálna oscilácia **13, 14**

vertikálny pomer **13, 14**

VIRB diaľkové ovládanie **31, 32**

Virtual Partner **23**

VO2 max. **14–16**

VO2 Max. **43**

výdrž, batérie **36**

výkonnosťná podmienka **15, 17, 18**

vymazanie

história **27**

osobné rekordy **24**

výškomer **27, 33**

kalibrácia **33**

vzdialenosť **30**

upozornenia **29, 34**

vzhľady hodínok **9, 32**

W

Wi-Fi **9**

pripájanie **9**

Z

zábery **4**

zdieľanie údajov **35**

zemepisné body **26**

premietnutie **25**

zóny

čas **24**

srdcový tep **19, 20**

výkon **20**

zotavenie **14–16**

zvuky **24**

