

GARMIN®



VENU® 4 SERIES

Príručka používateľa

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

Android™ je ochranná známka spoločnosti Google LLC. Apple®, iPhone® a iTunes® sú ochranné známky spoločnosti Apple Inc. registrované v USA a v ďalších krajinách. Slovnú známku a logá BLUETOOTH® vlastní spoločnosť Bluetooth SIG, Inc. a každé použitie týchto známk spoločnosťou Garmin podlieha licenci. The Cooper Institute® a ďalšie súvisiace ochranné známky sú vlastníctvom organizácie The Cooper Institute. Di2™ je ochranná známka spoločnosti Shimano, Inc. iOS® je registrovaná ochranná známka spoločnosti Cisco Systems, Inc. používaná na základe licencie od spoločnosti Apple Inc. Iridium® je registrovaná ochranná známka spoločnosti Iridium Satellite LLC. Shimano® je registrovaná ochranná známka spoločnosti Shimano, Inc. USB-C® je registrovaná ochranná známka spoločnosti USB Implementers Forum. Wi-Fi® je registrovaná obchodná známka spoločnosti Wi-Fi Alliance Corporation. Windows® je registrovaná ochranná známka spoločnosti Microsoft Corporation v Spojených štátoch a v iných krajinách. Zwift™ je ochranná známka spoločnosti Zwift, Inc. Ďalšie ochranné známky a ochranné názvy sú majetkom príslušných vlastníkov.

M/N: A04916, A04918

Obsah

Úvod	1
Začíname	1
Prehľad zariadenia	1
Tipy na používanie dotykovej obrazovky	2
Uzamknutie a odomknutie zariadenia	2
Prehľad ikon	3
Aplikácie a aktivity	3
Aplikácie	4
Health Snapshot	6
Zaznamenanie hlasovej poznámky	6
Používanie hlasových príkazov	6
Hlasové príkazy hodínok	7
Garmin Pay	8
Nastavenie peňaženky	
Garmin Pay	8
Platba za nákup pomocou hodínok	8
Pridanie karty do peňaženky	
Garmin Pay	9
Správa vašich kariet	
Garmin Pay	9
Zmena prístupového kódu	
Garmin Pay	10
Aktivity	10
Spustenie aktivity	11
Tipy na zaznamenávanie aktivít	11
Zastavenie aktivity	12
Hodnotenie aktivity	12
Zmena športov počas aktivity	13
Behanie	13
Beh	13
Dráhový beh	14
Tipy na zaznamenávanie dráhového behu	14
Virtuálny beh	14
Kalibrácia vzdialenosti na bežiacom páse	14
Zaznamenávanie aktivity behu cez prekážky	15
Bicyklovanie	15
Jazda na bicykli	15

Používanie interiérového trenažéra	15
Power Guide	16
Vytváranie a používanie sprievodcu výkonom Power Guide	16
Plávanie	16
Plávanie v bazéne	17
Terminológia plávania	17
Typy záberov	17
Tipy týkajúce sa plaveckých aktivít	18
Automatický odpočinok a manuálny odpočinok pri plávaní	18
Tréning s funkciou Drill Log (zaznamenávanie cvičenia)	18
Multišport	19
Triatlonový tréning	19
Zaznamenávanie aktivity zmiešanej relácie	19
Vytvorenie multišportovej aktivity	20
Aktivity v posilňovni	20
Zaznamenanie silového tréningu	20
Tipy na zaznamenávanie silových tréningov	21
Zaznamenanie aktivity HIIT	21
Zaznamenanie aktivity mobility	22
Golf	23
Hranie golfu	23
Ponuka Golf	24
Golfové nastavenia	24
Posunutie vlajky	24
Zobrazenie smeru k jamke	25
Zobrazenie oblúkových vzdialeností a zalomení	25
Zobrazenie prekážok	25
Zobrazenie meraných odpalov	26
Manuálne meranie odpalu	26
Manuálne pridanie odpalu	26
Zaznamenávanie skóre	26
Nastavenia záznamu skóre	26
Nastavenie spôsobu záznamu skóre	27
Sledovanie golfových štatistík	27
Záznam golfových štatistík	27
Zobrazenie histórie úderov	27

Zobrazenie prehľadu kola.....	28
Ukončenie hry.....	28
Prispôsobenie zoznamu golfových palíc.....	28
Outdoor aktivity.....	28
Zaznamenanie boulderingovej aktivity.....	28
Zimné športy.....	29
Zobrazenie vašich zjazdov.....	29
Iné aktivity.....	29
Zaznamenanie aktivity dychových cvičení.....	29
Zaznamenanie aktivity meditácie.....	30
Hry.....	30
Používanie aplikácie Garmin GameOn™.....	30
Nahrávanie manuálnej hernej aktivity.....	31
Prispôsobenie aktivít a aplikácií.....	31
Prispôsobenie zoznamu aplikácií....	31
Prispôsobenie zoznamu vašich obľúbených aktivít.....	31
Pripnutie obľúbenej aktivity do zoznamu.....	31
Prispôsobenie obrazoviek s údajmi.....	32
Vytvorenie vlastnej aktivity.....	32
Nastavenia aktivít.....	33
Upozornenia aktivity.....	35
Nastavenie upozornenia.....	36
Prehrávanie hlasových upozornení počas aktivity.....	36
Aktivácia automatického rozpoznania lezenia.....	37
Nastavenia satelitu.....	37

Vzhľad.....37

Nastavenia vzhľadu hodín.....	38
Prispôsobenie vzhľadu hodín.....	38
Prehľady.....	38
Zobrazenie prehľadov.....	41
Prispôsobenie zoznamu prehľadov.....	41
Body Battery.....	41
Zobrazenie pohľadu Body Battery.....	42

Tipy pre Vylepšené Body Battery údaje.....	42
Používanie pohľadu na úroveň námahy.....	42
Zaznamenávanie životného štýlu.....	43
Sledovanie správania zaznamenávania životného štýlu.....	43
Ženské zdravie.....	43
Sledovanie menštruačného cyklu.....	43
Zaznamenávanie informácií o menštruačnom cykle.....	43
Sledovanie tehotenstva.....	44
Zaznamenávanie informácií o tehotenstve.....	44
Prispôsobenie náhľadu poveternostných podmienok.....	44
Používanie Poradcu pre pásmovú chorobu.....	45
Plánovanie výletu v Garmin Connect aplikácií.....	45
Pridať tovar.....	45
Ovládacie prvky.....	46
Prispôsobenie ponuky ovládacích prvkov.....	49
Používanie LED baterky.....	49
Úprava vlastného nastavenia stroboskopu.....	49
Používanie režimu Nerušiť.....	50
Nastavenie skratky.....	50

Tréning.....50

Sledovanie aktivity.....	50
Automatický cieľ.....	50
Upozornenie na pohyb.....	51
Zapnutie funkcie Upozornenie na pohyb.....	51
Prispôsobenie upozornení na pohyb.....	51
Sledovanie spánku.....	51
Používanie automatického sledovania spánku.....	51
Variácie dýchania.....	52
Move IQ®.....	52
Tréningy.....	52
Začatie cvičenia.....	53

Trénovanie podľa cvičenia z aplikácie	
Garmin Connect.....	53
Intervalové cvičenia.....	53
Začatie intervalového cvičenia.....	54
Prispôsobenie intervalového cvičenia.....	54
Zastavenie intervalového cvičenia.....	54
Nastavenie tréningového cieľa.....	55
Tréning PacePro™.....	55
Prevzatie plánu PacePro z aplikácie Garmin Connect.....	55
Vytvorenie plánu PacePro na vašich hodinách.....	56
Spustenie plánu PacePro.....	57
Pretekánie s predchádzajúcou aktivitou.....	58
Kalendár pretekov a primárne preteky.....	58
Tréning na preteky.....	59
Zaznamenanie testu kritickej rýchlosti plávania.....	59
Používanie funkcie Virtual Partner.....	59
Informácie o kalendári tréningov.....	60
Adaptívne tréningové plány.....	60
Zapnutie sebahodnotenia.....	60
Merania výkonu.....	61
Informácie o odhadovaných hodnotách VO2 max.....	62
Získanie odhadu hodnoty VO2 max. pre beh.....	63
Získanie odhadu hodnoty VO2 max. pre cyklistiku.....	63
Zobrazenie vašich odhadovaných časov pretekov.....	64
Stav variability srdcového tepu.....	65
Výkonnostná podmienka.....	66
Zobrazenie výkonnostnej podmienky.....	66
Zobrazenie odhadu hodnoty FTP.....	66
Prah laktátu.....	67
Tréningový stav.....	67
Úrovně tréningového stavu.....	68
Tipy na zistenie tréningového stavu.....	68
Nárazové zaťaženie.....	68
Zameranie tréningovej záťaže.....	69
Pomer záťaže.....	69

Informácie o funkcii Training Effect.....	70
Pripravenosť na tréning.....	71
Čas zotavenia.....	72
Srdcový tep zotavovania.....	72

História..... 72

Využívanie histórie.....	72
Multišportová história.....	73
Osobné rekordy.....	73
Zobrazenie vašich osobných rekordov.....	73
Obnova osobného rekordu.....	73
Vymazanie osobných rekordov.....	73
Zobrazenie súhrnov dát.....	74

Aplikácia hodín..... 74

Nastavenie budíka.....	74
Úprava budíka.....	74
Inteligentný budík.....	74
Používanie časovača odpočítavania... ..	75
Odstránenie časovača odpočítavania.....	75
Používanie stopiek.....	76
Pridanie alternatívnych časových pásiem.....	76
Úprava alternatívneho časového pásma.....	77
Pridanie udalosti odpočítavania.....	77
Úprava udalosti odpočítavania.....	77

Nastavenia oznámení a upozornení..... 78

Nastavenia položky Zdravie a zdravý životný štýl.....	78
Nastavenie upozornenia na nezvyčajný srdcový tep.....	78
Upozornenie na pohyb.....	79
Prispôsobenie upozornení na pohyb.....	79
Ranné hlásenie.....	79
Prispôsobenie rannej správy.....	79
Večerná správa.....	79
Prispôsobenie večernej správy.....	79
Nastavenie časových upozornení.....	80
Nastavenie upozornenia na búrku.....	80

Zapnutie upozornení na pripojenie telefónu.....	80
---	----

Nastavenia Zvuky a vibrovanie..... 80

Nastavenia displeja a jasu..... 81

Pripojenie..... 81

Snímače a doplnky.....	81
Bezdrôtové snímače.....	81
Párovanie bezdrôtových snímačov.....	83
Tempo a vzdialenosť behu na príslušenstve na monitorovanie srdcového tepu.....	83
Tipy pre zaznamenávanie tempa a vzdialenosti behu.....	84
Dynamika behu.....	84
Tipy pre prípad chýbajúcich údajov dynamiky behu.....	85
Výkon pri behu.....	85
Srdcový tep na hrudníku počas plávania.....	86
Používanie ovládacích prvkov kamery Varia.....	86
Diaľkový ovládač inReach.....	86
Používanie diaľkového ovládača inReach.....	87
Funkcie pripojenia telefónu.....	87
Párovanie telefónu.....	87
Volanie z aplikácie Telefón.....	88
Používanie asistenta telefónu.....	88
Povolenie upozornení z telefónu.....	89
Zobrazenie upozornení.....	89
Prijatie prichádzajúceho hovoru... ..	89
Odpovedanie na textové správy... ..	90
Správa upozornení.....	90
Vypnutie Bluetooth pripojenia telefónu.....	90
Zapnutie a vypnutie upozornení Nájst' môj telefón.....	90
Lokalizácia telefónu, ktorý sa stratil počas aktivity GPS.....	90
Funkcie s pripojením cez Wi-Fi.....	91
Pripájanie k sieti Wi-Fi.....	91
Garmin Share.....	91
Zdieľanie údajov pomocou Garmin Share.....	92

Prijímanie údajov pomocou Garmin Share.....	92
Nastavenia funkcie Garmin Share....	92
Aplikácie telefónu a aplikácie počítača.....	92
Garmin Connect.....	93
Predplatné Garmin Connect+	93
Používanie aplikácie Garmin Connect.....	94
Aktualizácia softvéru prostredníctvom aplikácie Garmin Connect.....	94
Zlúčený stav tréningov.....	94
Používanie funkcie Garmin Connect na vašom počítači.....	94
Aktualizácia softvéru prostredníctvom Garmin Express.....	95
Manuálna synchronizácia údajov s aplikáciou Garmin Connect.....	95
Funkcie Connect IQ.....	95
Preberanie funkcií Connect IQ.....	95
Preberanie funkcií Connect IQ pomocou počítača.....	95
Aplikácia Garmin Messenger.....	96
Používanie funkcie Messenger....	96
Aplikácia Garmin Golf.....	97

Režimy zamerania..... 97

Prispôsobenie predvoleného režimu zaostrenia.....	97
Vytvorenie vlastného režimu zamerania.....	98

Nastavenia položky Zdravie a zdravý životný štýl..... 98

Srdcový tep na zápästí.....	98
Nosenie hodín.....	99
Tipy týkajúce sa chybných údajov o srdcovom tepe.....	99
Nastavenia monitora srdcového tepu na zápästí.....	100
Prenos údajov srdcového tepu... ..	100
Pulzový oxymeter.....	100
Ako získať údaje z pulzového oxymetra.....	101
Nastavenie režimu pulzového oxymetra.....	102

Tipy v prípade chybných meraní pulzového oxymetra.....	102	Zapnutie a vypnutie funkcie rozpoznania nehôd.....	109
Automatický cieľ.....	102	Žiadosť o pomoc.....	109
Minúty intenzívneho cvičenia.....	102	Hudba.....109	
Naberanie minút intenzívneho cvičenia.....	102	Pripojenie k externému poskytovateľovi.....	110
Sledovanie spánku.....	103	Preberanie audio obsahu od externého poskytovateľa.....	110
Používanie automatického sledovania spánku.....	103	Stiahnutie vlastného zvukového obsahu.....	110
Navigácia..... 103		Počúvanie hudby.....	111
Uloženie polôh.....	103	Ovládacie prvky prehrávania hudby...	111
Uloženie aktuálnej polohy.....	103	Pripojenie slúchadiel Bluetooth.....	112
Zobrazenie a úprava uložených polôh.....	103	Zmena zvukového režimu.....	112
Odstránenie lokality.....	103	Profil používateľa..... 112	
Zdieľanie polohy z mapy pomocou aplikácie Garmin Connect.....	104	Nastavenie vášho profilu používateľa.....	112
Spustenie aktivity GPS zo zdieľaného miesta.....	104	Nastavenia pohlavia.....	112
Navigácia k zdieľanej polohe počas aktivity.....	104	Režim invalidného vozíka.....	112
Navigovanie do cieľa.....	104	Zobrazenie kondičného veku.....	113
Navigácia späť na štart.....	105	Informácie o zónach srdcového tepu	113
Zastavenie navigácie.....	105	Kondičné ciele.....	113
Dráhy.....	105	Nastavenie zón srdcového tepu....	114
Vytvorenie dráhy v aplikácii Garmin Connect.....	105	Nastavenie zón srdcového tepu pomocou hodínok.....	114
Odoslanie dráhy do vášho zariadenia.....	106	Výpočty zón srdcového tepu.....	115
Sledovanie dráhy na vašom zariadení.....	106	Nastavenie zón výkonu.....	115
Zobrazenie alebo úprava podrobností o dráhe.....	106	Automatická detekcia meraní výkonu.....	115
Nastavenie kurzu kompasu.....	106	Nastavenia správcu napájania..... 116	
Výškomer a barometer.....	107	Prispôsobenie funkcie šetriča batérie.....	116
Mapa..... 107		Dostupnosť..... 116	
Pridanie obrazovky s mapovými údajmi.....	107	Nastavenia dostupnosti.....	116
Posúvanie a priblíženie mapy.....	107	Nastavenia systému..... 117	
Nastavenia mapy.....	107	Prispôsobenie skratiek tlačidiel.....	117
Bezpečnostné a monitorovacie funkcie..... 108		Nastavenie prístupového kódu hodínok.....	117
Pridávanie kontaktov pre prípad núdze.....	108	Zmena prístupového kódu hodínok.....	118
Pridanie kontaktov.....	108	Kompas.....	118
		Nastavenia kompasu.....	118

Manuálna kalibrácia kompasu...	118
Nastavenie referenčného severu.....	118
Výškomer a barometer	119
Nastavenia výškomeru a barometra	119
Kalibrácia barometrického výškomera	119
Nastavenia času	119
Synchronizácia času	119
Pokročilé nastavenia systému	120
Zmena merných jednotiek	120
Nastavenia nahrávanie údajov	120
Obnovenie a vynulovanie nastavení... ..	120
Obnovenie nastavení a údajov z aplikácie Garmin Connect	121
Obnovenie všetkých predvolených nastavení	121
Zobrazenie informácií o zariadení.....	121
Zobrazenie elektronického štítku s informáciami o predpisoch a ich dodržiavaní	121

Informácie o zariadení..... 122

Informácie o displeji AMOLED	122
Nabíjanie hodín	122
Starostlivosť o zariadenie	123
Čistenie hodín	123
Čistenie nylonového remienka	123
Výmena remienkov	124
Technické údaje	124
Informácie o batérii	125

Riešenie problémov 125

Aktualizácie produktov	125
Ako získať ďalšie informácie	125
Moje zariadenie je v nesprávnom jazyku	125
Tipy na maximalizáciu výdrže batérie	126
Reštartovanie hodín	126
Je môj telefón kompatibilný s mojimi hodinkami?	126
Môj telefón sa nepripojí k hodinkám ..	126
Môžem s hodinkami použiť snímač Bluetooth?	127
Moje slúchadlá sa nepripoja k hodinkám	127

Hudba sa preruší alebo moje slúchadlá nezostanú pripojené	127
Reproduktor alebo mikrofón sú po vystavení vode tiché	127
Ako zrušiť stlačenie tlačidla okruhu? ..	127
Vyhľadanie satelitných signálov	127
Zlepšenie príjmu satelitného signálu GPS	128
Srdcový tep udávaný mojimi hodinkami nie je presný	128
Hodnota teploty aktivity nie je presná	128
Ukončenie režimu ukážky	128
Sledovanie aktivity	128
Môj krokmer sa javí nepresný	128
Počty krokov na hodinkách a v mojom účte Garmin Connect sa nezhodujú	128
Súčet prejdenej poschodí je podľa všetkého nepresný	129

Príloha.....129

Štandardná klasifikácia na základe hodnoty VO2 Max	129
Farebné zóny a hodnoty dynamiky behu	130
Údaje o pomere doby kontaktu so zemou	130
Údaje o vertikálnej oscilácii a vertikálnom pomere	131
Hodnoty FTP	131
Veľkosť a obvod kolesa	132

Dátové polia..... 132

Úvod

⚠ VAROVANIE

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

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

Začíname

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

1 Podržte  pre zapnutie hodínok.

2 Podľa pokynov na obrazovke dokončíte úvodné nastavenie.

Počas úvodného nastavenia môžete svoj telefón spárovať s hodinkami, aby ste dostávali upozornenia, synchronizovali svoje aktivity a ďalšie ([Párovanie telefónu, strana 87](#)). Ak zvyšujete úroveň služieb z kompatibilných hodínok, môžete presunúť nastavenia hodínok, uložené dráhy a oveľa viac, keď spárujete nové hodinky Venu 4 so svojím telefónom.

3 Nabite hodinky ([Nabíjanie hodínok, strana 122](#)).

4 Vyhľadajte aktualizácie softvéru ([Nastavenia systému, strana 117](#)).

Ak chcete, aby vám hodinky slúžili čo najlepšie, musíte aktualizovať ich softvér. Aktualizácie softvéru obsahujú zmeny a vylepšenia súkromia, bezpečnosti a funkcií.

5 Spustíte aktivitu ([Spustenie aktivity, strana 11](#)).

Prehľad zariadenia



 Tlačidlo ŠTART	• Hodinky zapnete podržaním tlačidla na dve sekundy. • Stlačením otvoríte ponuku aktivít a aplikácií vrátane nastavení hodínok. • Podržaním na 2 sekundy zobrazíte ponuku ovládacích prvkov vrátane nabitia zariadenia. • Podržte, kým hodinky vibrujú 3-krát na vyžiadanie pomoci (<i>Bezpečnostné a monitorovacie funkcie, strana 108</i>).
 Tlačidlo SPÄŤ	• Stlačením sa vrátite na predchádzajúcu stránku. • TIP: počas aktivity sa na obrazovke zobrazujú tipy, ktoré vysvetľujú správanie tlačidiel, ktoré nie je predvolené. • Podržaním zobrazíte vlastnú funkciu skratky (<i>Nastavenie skratky, strana 50</i>). • Podržaním zapnete alebo vypnete baterku.
 Dotyková obrazovka	• Posúvaním nahor, nadol, doľava alebo doprava môžete prechádzať cez prehľady, funkcie a ponuky (<i>Tipy na používanie dotykovej obrazovky, strana 2</i>). • Ťuknutím zvolíte možnosť v ponuke. • Potiahnutím prstom vpravo sa vrátite na predchádzajúcu obrazovku.

Tipy na používanie dotykovej obrazovky

- Potiahnutím prstom nahor alebo nadol môžete pomaly prechádzať zoznamami a ponukami.
- Ťuknutím vyberiete položku.
- Ťuknutím prebudíte hodinky.
- Potiahnutím prstom nahor na úvodnej obrazovke hodínok prechádzate prehľadmi.
- Potiahnutím prstom doľava na úvodnej obrazovke hodínok zobrazíte ponuku aplikácií a aktivít vrátane nastavení hodínok.
- Potiahnutím prstom nahor alebo nadol na obrázku pozadia zobrazíte náhľad na upozornenia.
- Potiahnutím prstom vpravo sa vrátite na predchádzajúcu obrazovku.
- Ťuknite a podržte položku na úvodnej obrazovke hodínok pre zobrazenie kontextových informácií, ako sú prehľady alebo ponuky, ak sú k dispozícii.
- V ponuke prehľadov alebo aplikácií podržte úvodnú obrazovku hodínok, aby ste možnosti zoradili alebo odstránili.
- Počas aktivity môžete potiahnutím prstom nahor alebo nadol zobraziť nasledujúcu obrazovku s údajmi.
- Potiahnutím prsta doprava počas aktivity zobrazíte ponuku hodínok, ciferník a prehľady.
- Počas aktivity potiahnite prstom doľava, aby sa zobrazil hudobný prehrávač.
- Ak sa chcete vrátiť na obrazovku vzhľadu hodín a stlmiť jas obrazovky, prikryte obrazovku dlaňou.
- Ak je k dispozícii, vyberte  alebo prejdite prstom a zobrazte možnosti ponuky.
- Každý výber v ponuke vykonajte samostatným krokom.

Uzamknutie a odomknutie zariadenia

Zariadenie môžete uzamknúť, aby ste zabránili náhodnému dotyku obrazovky a stlačeniu tlačidiel.

POZNÁMKA: môžete si prispôbiť ponuku ovládacích prvkov (*Prispôsobenie ponuky ovládacích prvkov, strana 49*).

1 Podržte  na zobrazenie ponuky ovládacích prvkov.

2 Vyberte .

Zariadenie nebude reagovať na dotyky ani stlačenie tlačidiel, kým ho neodomknete.

3 Podržaním akéhokoľvek tlačidla sa zariadenie odomkne.

Prehľad ikon

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

Úplný zoznam kompatibilných snímačov nájdete v časti [Bezdrôtové snímače](#), strana 81.

	Stav pripojenia telefónu (<i>Zapnutie upozornení na pripojenie telefónu</i> , strana 80)
	Stav snímača srdcového tepu <i>Tipy týkajúce sa chybných údajov o srdcovom tepe</i> , strana 99
	Stav LiveTrack (<i>Bezpečnostné a monitorovacie funkcie</i> , strana 108)
	Stav snímača rýchlosti a kadencie (<i>Párovanie bezdrôtových snímačov</i> , strana 83)

Aplikácie a aktivity

Vaše hodinky obsahujú množstvo predinštalovaných aplikácií a aktivít.

Aplikácie: aplikácie poskytujú interaktívne funkcie pre vaše hodinky, ako je zobrazenie tréningov alebo volanie niekomu z hodínok ([Aplikácie](#), strana 4).

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

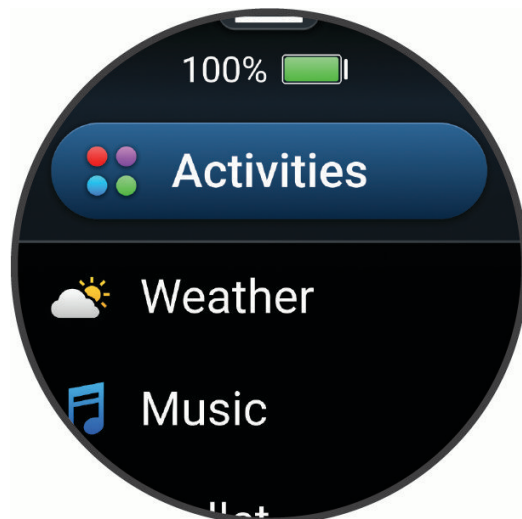
Ďalšie informácie o presnosti sledovania aktivity a metrík na sledovanie zdravotného stavu nájdete na stránke garmin.com/ataccuracy.

Aplikácie Connect IQ™: funkcie do hodínok môžete pridávať inštalovaním aplikácií z aplikácie Connect IQ store ([Preberanie funkcií Connect IQ](#), strana 95).

Aplikácie

Hodinky si môžete prispôbiť pomocou ponuky aplikácií, vďaka čomu môžete rýchlo získať prístup k funkciám hodínok a možnostiam. Niektoré aplikácie vyžadujú pripojenie ku kompatibilnému telefónu cez Bluetooth®. Veľa aplikácií sa nachádza aj v pohľadoch ([Prehľady, strana 38](#)) alebo ovládacích prvkoch ([Ovládacie prvky, strana 46](#)).

Na úvodnej obrazovke hodínok potiahnite prstom doľava, aby sa zobrazil zoznam aplikácií.



Názov	Ďalšie informácie
Alarmy	Vyberte, ak chcete nastaviť alarm.
Alternatívne časové zóny	Zobrazuje aktuálny čas v ďalších časových pásmach (<i>Pridanie alternatívnych časových pásiem, strana 76</i>).
Výškomer	Výberom zobrazíte informácie o výškomere.
Barometer	Výberom zobrazíte informácie o barometri.
Odoslať srdcový tep	Vyberte, ak preniesť údaje o srdcovom tepe do spárovaného zariadenia (<i>Prenos údajov srdcového tepu, strana 100</i>).
Kalkulačka	Výberom môžete použiť kalkulačku, vrátane kalkulačky prepitného.
Kalendár	Výberom zobrazíte nadchádzajúce podujatia z kalendára telefónu.
Hodiny	Výberom nastavíte budík, časovač, stopky, alternatívne časové pásmo alebo udalosť odpočítavania (<i>Aplikácia hodín, strana 74</i>).
Kompas	Zobrazuje elektronický kompas.
Odpočítavania	Zobrazuje nadchádzajúce udalosti odpočítavania.
Connect IQ	Vyberte, ak chcete používať obchod Connect IQ v hodinkách (<i>Funkcie Connect IQ, strana 95</i>).
Garmin Share	Výberom môžete odosielať alebo prijímať údaje s inými zariadeniami Garmin® (<i>Garmin Share, strana 91</i>).
Health Snapshot™	Výberom zaznamenáte niekoľko kľúčových zdravotných metrik (<i>Health Snapshot, strana 6</i>).
História	Výberom zobrazíte zaznamenanú históriu aktivity, záznamy a súhrnné čísla (<i>Využívanie histórie, strana 72</i>).
Messenger	Výberom môžete zobrazovať a odosielať správy z aplikácie telefónu Garmin Messenger™ (<i>Aplikácia Garmin Messenger, strana 96</i>).
Fáza mesiaca	Výberom zobrazíte čas východu a západu mesiaca a k tomu fázu mesiaca na základe vašej polohy GPS.
Hudba	Výberom môžete ovládať prehrávanie zvuku pomocou hodínok (<i>Počúvanie hudby, strana 111</i>).
Upozornenia	Výberom môžete zobrazovať oznámenia z telefónu (<i>Zobrazenie upozornení, strana 89</i>).
Telefón	Výberom otvoríte ovládacie prvky telefónu, ako sú kontakty a numerická klávesnica (<i>Volanie z aplikácie Telefón, strana 88</i>).
Asistent telefónu	Vyberte, ak chcete vysloviť príkaz pre hlasového asistenta telefónu (<i>Používanie asistenta telefónu, strana 88</i>).
Pulzový oxymeter	Vyberte na nameranie pulzovým oxymetrom (<i>Pulzový oxymeter, strana 100</i>).
Nastavenia	Výberom otvoríte ponuku nastavení.
Akcie	Výberom zobrazíte prispôsobiteľný zoznam akcií (<i>Pridať tovar, strana 45</i>).
Stopky	Vyberte, ak chcete používať stopky.
Východ & západ slnka	Výberom zobrazíte časy východu a západu slnka a časy súmraku.

Názov	Ďalšie informácie
Časovače	Vyberte, ak chcete nastaviť časovač.
Hlasový príkaz	Výberom vyslovíte príkaz, ktorý majú hodinky vykonať (<i>Používanie hlasových príkazov, strana 6</i>).
Hlasové poznámky	Vyberte, ak chcete nahráť hlasovú poznámku (<i>Zaznamenanie hlasovej poznámky, strana 6</i>).
Peňaženka	Výberom otvoríte peňaženku Garmin Pay™ (<i>Garmin Pay, strana 8</i>).
Obrázok pozadia	Výberom prispôsobíte úvodnú obrazovku hodín (<i>Prispôsobenie vzhľadu hodín, strana 38</i>).
Počasie	Výberom zobrazíte aktuálnu predpoveď počasia a podmienky.
Cvičenia	Výberom môžete zobraziť svoje uložené cvičenia (<i>Tréningy, strana 52</i>).

Health Snapshot

Funkcia Health Snapshot zaznamenáva viacero kľúčových metrických zdravotného stavu počas dvoch minút v pokoji. Získate tak stručný prehľad svojho celkového kardiovaskulárneho stavu. Hodinky zaznamenávajú metriky, ako priemerný srdcový tep, úroveň námahy a rýchlosť dýchania. Funkciu Health Snapshot môžete pridať do zoznamu obľúbených aplikácií (*Prispôsobenie aktivít a aplikácií, strana 31*).

Zaznamenanie hlasovej poznámky

Pomocou vstavaného reproduktora a mikrofónu hodín môžete nahrávať a počúvať hlasové poznámky.

- 1 Vyberte jednu z možností:
 - Na úvodnej obrazovke hodín stlačte .
 - Podržte .
- 2 Vyberte položku **Hlasové poznámky**.
- 3 Potiahnite prstom doľava.
- 4 Vyberte jednu z možností:
 - Výberom položky **Poloha** uložíte s hlasovou poznámkou svoju polohu GPS.
 - Výberom možnosti **Hlasitosť** nastavíte hlasitosť reproduktora.
- 5 Vyberte možnosť .
- 6 Povedzte svoju hlasovú poznámku.
- 7 Vyberte .
- 8 Vyberte jednu z možností:
 - Výberom možnosti  môžete hlasovú poznámku prehrať.
 - Potiahnutím doľava môžete hlasovú poznámku premenovať alebo odstrániť.
 - Stlačte  a vyberte položky  na zobrazenie knižnice hlasových poznámok.

Používanie hlasových príkazov

- 1 Vyberte jednu z možností:
 - Na úvodnej obrazovke hodín stlačte  a vyberte položku **Hlasový príkaz**.
 - Podržte  a vyberte položku **Hlasový príkaz**.

POZNÁMKA: môžete si prispôbiť ponuku ovládacích prvkov (*Prispôsobenie ponuky ovládacích prvkov, strana 49*).
- 2 Vyslovte hlasový príkaz, ktorý majú hodinky vykonať (*Hlasové príkazy hodín, strana 7*).

Hlasové príkazy hodíniek

Systém hlasových príkazov je navrhnutý tak, aby rozpoznával prirodzenú reč. Toto je zoznam bežne používaných hlasových príkazov, ale hodinky nevyžadujú tieto presné frázy. Môžete skúsiť vysloviť variácie týchto príkazov spôsobom, ktorý je vám prirodzený. Tipy k používaniu hlasových príkazov a informácie o riešení problémov nájdete na stránke garmin.com/voicecommand/tips.

Pomocník hlasových príkazov	Funkcia
What can I say?	Zobrazí zoznam bežných hlasových príkazov

Funkcie zariadenia a obrazovky

Hlasový príkaz	Funkcia
Find my phone	Slúži na prehrávanie zvukového upozornenia na spárovanom telefóne, ak je v dosahu Bluetooth.
Disable do not disturb	Slúži na zakázanie režimu Nerušiť, ktorý slúži na stlmenie obrazovky a vypnutie upozornení a oznámení.
Turn on airplane mode	Povolí režim v lietadle, ktorý vypne všetku bezdrôtovú komunikáciu.
Increase brightness	Zvýši úroveň jasu.
Decrease brightness	Zníži úroveň jasu.
Set brightness to 80	Nastavenie úrovne jasu na určené percento. Dostupné hodnoty sú 0 – 100 %.

Funkcie hodín

Hlasový príkaz	Funkcia
Set a timer for fifteen minutes	Nastaví časovač odpočítavania na zadaný čas.
Pause timer	Pozastaví aktuálne spustený časovač odpočítavania.
Resume timer	Obnoví pozastavený časovač odpočítavania.
Cancel timer	Zruší aktuálne spustený časovač odpočítavania.
Start stopwatch	Spustia sa stopky.
Stop stopwatch	Stopky sa zastavia.
Wake me up at 3:15 a.m.	Nastaví jednorazový budík na zadaný čas.

Funkcie aplikácií a aktivít

Hlasový príkaz	Funkcia
Show me the weather	Otvorí aplikáciu počasia.
Open the calendar	Otvorí aplikáciu kalendára.
Start a run	Spustí aktivitu Beh.
Start hiking	Spustí aktivitu Túra.
Open the triathlon app	Spustí aktivitu Triatlon.

POZNÁMKA: uvedené aplikácie a činnosti sú príklady, ale hlasovými príkazmi môžete ovládať všetky predvolené aplikácie a aktivity ([Aplikácie, strana 4](#)), ([Aktivity, strana 10](#)).

Funkcie navigácie

Hlasový príkaz	Funkcia
Begin navigation	Otvorí ponuku Navigovať na navigovanie do cieľa.
Save location	Uloženie aktuálnej polohy.
Switch to the compass app	Otvorí kompas.

Funkcie médií

Hlasový príkaz	Funkcia
Change volume to 8	Upraví hlasitosť na zadanú úroveň. Dostupné hodnoty sú 0 – 10 alebo 0 – 100 %.
Increase volume	Slúži na zvýšenie hlasitosti zvuku.
Decrease volume	Slúži na zníženie hlasitosti zvuku.
Play music	Slúži na prehrávanie aktuálne zvoleného média.
Next song	Prehrá nasledujúcu mediálnu stopu.
Previous song	Prehrá predchádzajúcu mediálnu stopu.
Pause music	Pozastaví prehrávanie aktuálne zvoleného média.
Mute	Vypne všetky zvuky.
Unmute	Zruší vypnutie všetkých zvukov.

Garmin Pay

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

Nastavenie peňaženky Garmin Pay

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

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

Platba za nákup pomocou hodínok

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

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

- 1 Vyberte jednu z možností:
 - Na úvodnej obrazovke hodínok stlačte .
 - Podržte .
- 2 Vyberte položku **Peňaženka**.

3 Zadajte štvorciferný prístupový kód.

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

Zobrazí sa platobná karta, ktorú ste použili naposledy.



4 Ak ste do svojej peňaženky Garmin Pay pridali viac kariet, potiahnutím prsta prejdete na inú kartu (voliteľné).

5 Do 60 sekúnd priložte svoje hodinky do blízkosti čítačky platobných kariet tak, aby boli hodinky otočené k čítačke čelom.

Keď sa komunikácia medzi hodinkami a čítačkou dokončí, hodinky zavibrujú a na ich displeji sa zobrazí symbol 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 záväzku alebo deaktivujete monitorovanie srdcového tepu, pred vykonaním platby budete musieť znova zadať prístupový kód.

Pridanie karty do peňaženky Garmin Pay

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

1 V aplikácii Garmin Connect vyberte položku ●●●.

2 Vyberte položku **Garmin Pay** > ⋮ > **Pridať kartu**.

3 Postupujte podľa pokynov na obrazovke.

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

Správa vašich kariet Garmin Pay

Kartu môžete dočasne pozastaviť alebo odstrániť.

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

1 V aplikácii Garmin Connect vyberte položku ●●●.

2 Vyberte položku **Garmin Pay**.

3 Vyberte kartu.

4 Vyberte jednu z možností:

- Ak chcete kartu dočasne pozastaviť alebo znova aktivovať, vyberte položku **Pozastaviť kartu**.

Na uskutočňovanie nákupov cez hodinky Venu 4 musí byť karta aktívna.

- Ak chcete kartu odstrániť, vyberte položku 🗑️.

Zmena prístupového kódu Garmin Pay

Musíte poznať svoj aktuálny prístupový kód, aby ste ho mohli zmeniť. Ak zabudnete prístupový kód, musíte obnoviť funkciu Garmin Pay pre svoje hodinky Venu 4 vytvoriť nový prístupový kód a znovu zadať informácie o karte.

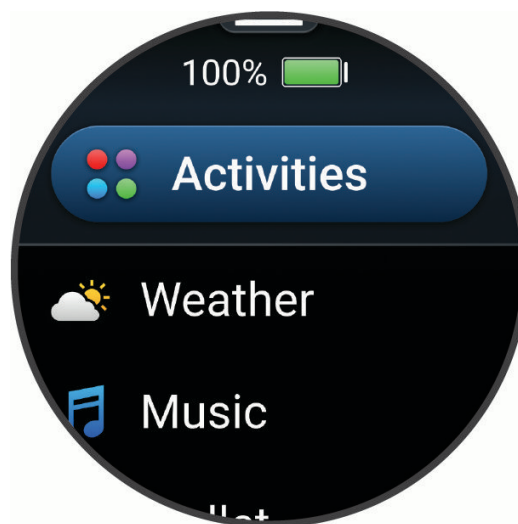
- 1 V aplikácii Garmin Connect vyberte položku •••.
- 2 Vyberte položky **Garmin Pay** > **Zmeniť prístupový kód**.
- 3 Postupujte podľa pokynov na obrazovke.

Pri najbližšej platbe realizovanej pomocou hodínok Venu 4 budete musieť zadať nový prístupový kód.

Aktivity

Na úvodnej obrazovke hodínok potiahnite prstom doľava a vyberte položku **Aktivity**. Zoznam vašich obľúbených aktivít sa zobrazuje v hornej časti zoznamu (*Prispôbenie zoznamu vašich obľúbených aktivít, strana 31*).

POZNÁMKA: niektoré aktivity sa zobrazujú vo viacerých kategóriách.



Kategória	Aktivity
Beh	Krytá dráha, Beh, Dráhový beh, Cezpoľný beh, Bežiaci pás, Prekážkové preteky, Virtuálny beh
Bicyklovanie	Bicyklovanie, Dochádzanie na bicykli, Bicyklovanie v interiéri, Cyklovýlet, Cyklokros, Bicykel eBike, eMTB, Gravel Bike, Ručné bicyklovanie, Ručné bicyklovanie v interiéri, Horský bicykel, Cestný Bike
Plávanie	Otvorená voda, Plávanie v bazéne
Multišport	Zmiešaná relácia, Swimrun, Triatlon
Telocvičňa	Boxovanie, Kardio, Lezenie vnútri, Eliptický trenažér, Stúpanie po schodoch, HIIT, Skákanie cez švihadlo, Zmiešané bojové umenia, Mobilita, Pilates, Veslovanie na trenažéri, Stepper, Sila, Chôdza v interiéri, Joga
Exteriér	Preteky typu adventure race, Lukostreľba, Bouldering, Disc Golf, Golf, Túra, Jazda na koni, Inline korčuľovanie, Horolezectvo, Chôdza s batohom, Chôdza
Zimné športy	Klisko, Lyžovanie, Snowboard, Snežný skúter, Snežnice, Bežecké lyžovanie klasickou technikou, Bežecké lyžovanie Skate
Vodné športy	Kajak, Veslovanie/príťahy, Dýchacia trubica, Pádlovanie na surfovej doske
Tímové športy	Americký futbal, Bejzbal, Basketbal, Kriket, Pozemný hokej, Ľadový hokej, Lakros, Rugby, Futbal, Softbal, Volejbal, Lietajúci tanier Ultimate
Raketové športy	Bedminton, Padel, Pickleball, Platformový tenis, Raketbal, Squash, Stolný tenis, Tenis
Motorové športy	ATV, Motokros, Motocykel, Vyhliadková jazda
Iné	Dýchanie, Hry, Meditácia

Spustenie aktivity

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

- 1 Na úvodnej obrazovke hodín stlačte ikonu .
 - 2 Vyberte jednu z možností:
 - Vyberte pripnutú aktivitu (*Prispôsobenie aktivít a aplikácií, strana 31*).
 - Vyberte položku  alebo **Aktivity** a vyberte aktivitu zo zoznamu obľúbených alebo z kategórie aktivít.
 - 3 Ak je na aktivitu potrebný signál GPS, vyjdite na voľné priestranstvo s priamym výhľadom na oblohu a počkajte, kým budú hodinky pripravené.
Hodinky sú pripravené, keď zaznamená váš tep, zachytí signál GPS (ak sa vyžaduje) a pripojí sa k bezdrôtovým snímačom (ak sa vyžaduje).
 - 4 Ak chcete spustiť časovač aktivity, stlačte ikonu .
- Hodinky zaznamenávajú údaje o aktivite iba vtedy, keď je spustený časovač aktivít.

Tipy na zaznamenávanie aktivít

- Pred začiatkom aktivity hodinky nabite (*Nabíjanie hodín, strana 122*).
- Pri niektorých aktivitách stlačte  na zaznamenanie okruhov, spustenie novej série alebo pozície alebo prechod na ďalší krok cvičenia.
Ak chcete zrušiť okruh pre určité činnosti, môžete vybrať položku  (*Ako zrušiť stlačenie tlačidla okruhu?, strana 127*).
- Potiahnutím prstom nahor alebo nadol zobrazíte ďalšie obrazovky s údajmi.
- Počas aktivity potiahnite prstom doprava a vyberte **Zmeniť šport** na prechod na iný typ aktivity.
Ak vaša aktivita zahŕňa dva alebo viac športov, zaznamenaná sa ako multišportová aktivita.

Zastavenie aktivity

Nie všetky možnosti sú dostupné pre všetky typy aktivít.

1 Stlačte ikonu .

2 Vyberte jednu z možností:

- Ak chcete obnoviť aktivitu, vyberte položku **Pokračovať**.
- Ak chcete uložiť aktivitu a zobrazíť podrobnosti, vyberte položku **Uložiť** a vyberte požadovanú možnosť.
POZNÁMKA: po uložení aktivity môžete zadať údaje sebahodnotenia ([Hodnotenie aktivity, strana 12](#)).
- Ak chcete prerušiť aktivitu a vrátiť sa k nej neskôr, vyberte položku **Obnoviť neskôr**.
- Ak chcete označiť okruh, vyberte položku, vyberte položku **Okruh**.
Ak chcete zrušiť okruh pre určité činnosti, môžete vybrať položku  ([Ako zrušiť stlačenie tlačidla okruhu?, strana 127](#)).
- Ak sa chcete späť navigovať k počiatočnému bodu aktivity po celej dĺžke cesty, ktorú ste prešli, vyberte položky **Späť na Štart > TracBack**.
POZNÁMKA: táto funkcia je k dispozícii len na aktivity, ktoré používajú GPS.
- Ak sa chcete späť navigovať k počiatočnému bodu aktivity najpriamejšou cestou, vyberte položky **Späť na Štart > Vzdušnou čiarou**.
POZNÁMKA: táto funkcia je k dispozícii len na aktivity, ktoré používajú GPS.
- Ak chcete zmerať rozdiel medzi srdcovým tepom na konci aktivity a srdcovým tepom o dve minúty neskôr, vyberte položku **ST pri návrate do pokoja** a počkajte, kým časovač odpočíta čas ([Srdcový tep zotavovania, strana 72](#)).
- Ak chcete aktivitu zrušiť, vyberte **Odhodiť** a stlačte .

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

Hodnotenie aktivity

POZNÁMKA: táto funkcia nie je dostupná pre všetky aktivity.

Môžete prispôbiť nastavenie sebahodnotenia pre určité aktivity ([Zapnutie sebahodnotenia, strana 60](#)).

1 Po dokončení aktivity vyberte položku **Uložiť** ([Zastavenie aktivity, strana 12](#)).

2 Vyberte číslo, ktoré zodpovedá vašej vnímanej námahe.

POZNÁMKA: výberom možnosti  môžete preskočiť sebahodnotenie.

3 Vyberte, ako ste sa cítili počas aktivity.

Hodnotenia si môžete pozrieť v aplikácii Garmin Connect.

Zmena športov počas aktivity

Aktivitu môžete začať pomocou jedného športového profilu a manuálne prejsť na iný šport bez zastavenia časovača. Napríklad môžete zaznamenať 10 minút jazdy na bicykli, 10 minút kajakovania a zakončiť to chôdzou v interiéri.

POZNÁMKA: táto funkcia nie je k dispozícii pre tímové športy alebo raketové športy.

- 1 Na úvodnej obrazovke hodínok potiahnite prstom doľava.
- 2 Vyberte položku **Aktivity**.
- 3 Vyberte aktivitu.
- 4 Ak chcete spustiť časovač aktivity, stlačte ikonu .
- 5 Keď ste pripravený na ďalší šport, potiahnite doprava (časovač beží), a vyberte položku **Zmeniť šport**.
- 6 Vyberte šport.

Časovač odpočítavania zobrazuje zostávajúci čas do začiatku ďalšieho športu.

TIP: stlačením položky  zrušíte začatie nového športu.

POZNÁMKA: ak prechádzate z vnútorného športu na vonkajší šport, počkajte, kým hodinky nájdu satelity.

- 7 Po dokončení športu, môžete zopakovať kroky 5 – 6 alebo stlačiť  na zastavenie časovača aktivity.
- 8 Vyberte položky **Save** > .
- 9 Vyberte jednu z možností:
 - Prejdite na zobrazenie času pre každý šport a merania výkonu pre celú zmiešanú športovú aktivitu.
 - Potiahnutím doľava zobrazíte ďalšie možnosti, napríklad údaje o aktivite pre každý šport alebo môžete celú aktivitu odstrániť.

Behanie

Beh

Skôr než budete môcť pri behu používať bezdrôtový snímač, musíte ho spárovať so svojimi hodinkami ([Párovanie bezdrôtových snímačov, strana 83](#)).

- 1 Nasadte si bezdrôtové snímače, napríklad monitor srdcového tepu (voliteľné).
- 2 Na úvodnej obrazovke hodínok potiahnite prstom doľava.
- 3 Vyberte položky **Aktivity** > **Beh**.
- 4 Ak používate voliteľné bezdrôtové snímače, počkajte, kým sa k nim hodinky pripoja.
- 5 Vyjdite von a počkajte, kým hodinky nájdu satelity.
- 6 Ak chcete spustiť časovač aktivity, stlačte ikonu .
- Hodinky zaznamenávajú údaje o aktivite iba vtedy, keď je spustený časovač aktivít.
- 7 Choďte si zabehať.
- 8 Ak chcete zaznamenávať okruhy (voliteľné), stlačte .
- 9 Potiahnutím prstom nahor a nadol môžete prechádzať obrazovkami s údajmi.
- 10 Po dokončení aktivity stlačte ikonu  a vyberte položku **Uložiť**.

Dráhový beh

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

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

- 1 Postavte sa na outdoorovú trať.
- 2 Na úvodnej obrazovke hodínok stlačte tlačidlo .
- 3 Vyberte položky **Aktivita > Beh > Dráhový beh**.
- 4 Čakajte, kým hodinky nájdu satelity.
- 5 Ak bežíte v dráhe 1, prejdite na krok 8.
- 6 Vyberte položku **Číslo dráhy**.
- 7 Zvoľte číslo dráhy.
- 8 Stlačte .
- 9 Bežte okolo trate.
- 10 Po dokončení aktivity stlačte ikonu  a vyberte položku **Uložiť**.

Tipy na zaznamenávanie dráhového behu

Databáza trás Garmin obsahuje viac ako 10 000 trás z celého sveta.

- Pred začatím dráhového behu počkajte, kým hodinky prijmu satelitné signály.
- Ak hodinky trasu nerozpoznajú, zabehnite štyri okruhy, aby sa kalibrovala vzdialenosť trasy. Okruh by ste mali dobehnúť mierne za svoj východiskový bod.
- Každý okruh bežte v tej istej dráhe.

POZNÁMKA: predvolená vzdialenosť Auto Lap® je 1 600 m alebo 4 okruhy okolo trate.

- Ak bežíte v inej dráhe ako je dráha 1, nastavte číslo dráhy v nastaveniach aktivity.

Virtuálny beh

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

- 1 Na úvodnej obrazovke hodínok potiahnite prstom doľava.
- 2 Vyberte položky **Aktivita > Beh > Virtuálny beh**.
- 3 Vo svojom tablete, notebooku alebo telefóne otvorte aplikáciu Zwift™, prípadne inú tréningovú aplikáciu.
- 4 Ak chcete spustiť aktivitu behu a spárovať zariadenia, postupujte podľa pokynov na obrazovke.
- 5 Stlačením  spustíte časovač aktivity.
- 6 Po dokončení aktivity stlačte ikonu  a vyberte položku **Uložiť**.

Kalibrácia vzdialenosti na bežiacom páse

Ak chcete zaznamenávať presnejšie údaje o vzdialenostiach pre beh na bežiacom páse, vzdialenosť na bežiacom páse môžete kalibrovať po prebehnutí aspoň 2,4 km (1,5 míle). Ak používate rôzne bežiace pásy, môžete manuálne kalibrovať vzdialenosť pre každý z nich po každom behu.

- 1 Začnite aktivitu na bežiacom páse ([Spustenie aktivity, strana 11](#)).
- 2 Bežte na bežiacom páse, až pokiaľ hodinky nezaznamenajú najmenej 2,4 km (1,5 mi.).
- 3 Po dokončení aktivity stlačte tlačidlo , čím zastavíte časovač aktivity.
- 4 Vyberte jednu z možností:
 - Ak vzdialenosť bežiaceho pásu kalibrujete prvýkrát, vyberte položku **Uložiť**. Zariadenie vyžiada dokončenie kalibrácie bežiaceho pásu.
 - Na manuálnu kalibráciu vzdialenosti bežiaceho pásu po prvej kalibrácii vyberte položku **Kalibrovať a uložiť** > .
- 5 Skontrolujte prejdenu vzdialenosť na displeji bežiaceho pásu a zadajte vzdialenosť do hodínok.

Zaznamenávanie aktivity behu cez prekážky

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

- 1 Na úvodnej obrazovke hodínok potiahnite prstom doľava.
- 2 Vyberte položky **Aktivita > Beh > Prekážkové preteky**.
- 3 Ak chcete spustiť časovač aktivity, stlačte ikonu .
- 4 Stlačte  na manuálne označenie začiatku a konca každej prekážky.

POZNÁMKA: môžete nakonfigurovať nastavenie pre **Sledovanie prekážok** a uložiť polohu prekážok od prvého okruhu dráhy. Pri opakujúcich sa okruhoch dráhy hodinky používajú uložené polohy a prepínajú tak medzi prekážkou a bežeckým intervalom.

- 5 Po dokončení aktivity stlačte ikonu  a vyberte položku **Uložiť**.

Bicyklovanie

Jazda na bicykli

Skôr než budete môcť pri jazde používať bezdrôtový snímač, musíte ho spárovať so svojimi hodinkami ([Párovanie bezdrôtových snímačov, strana 83](#)).

- 1 Spárujte bezdrôtové snímače, napríklad snímač srdcového tepu alebo svetlá na bicykel (voliteľné).
 - 2 Na úvodnej obrazovke hodínok potiahnite prstom doľava.
 - 3 Vyberte položky **Aktivita > Bicyklovanie > Bicyklovanie**.
 - 4 Ak používate voliteľné bezdrôtové snímače, počkajte, kým sa k nim hodinky pripoja.
 - 5 Vyjdite von a počkajte, kým hodinky nájdu satelity.
 - 6 Ak chcete spustiť časovač aktivity, stlačte ikonu .
- Hodinky zaznamenávajú údaje o aktivite iba vtedy, keď je spustený časovač aktivít.
- 7 Začnite s aktivitou.
 - 8 Potiahnutím prstom nahor a nadol môžete prechádzať obrazovkami s údajmi.
 - 9 Po dokončení aktivity stlačte ikonu  a vyberte položku **Uložiť**.

Používanie interiérového trenažéra

Skôr ako budete môcť používať kompatibilný interiérový trenažér, musíte trenažér spárovať s hodinkami pomocou technológie Bluetooth alebo ANT+® ([Párovanie bezdrôtových snímačov, strana 83](#)).

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

- 1 Na úvodnej obrazovke hodínok potiahnite prstom doľava.
- 2 Vyberte položky **Aktivita > Bicyklovanie > Bicyklovanie v interiéri**.
- 3 Potiahnite prstom doprava.
- 4 Vyberte položku **Možnosti inteligentného trenažéra**.
- 5 Vyberte jednu z možností:
 - Vyberte položku **Voľná jazda**, ak chcete jazdiť.
 - Výberom položky **Podľa cvičenia** budete sledovať uložené cvičenie ([Tréningy, strana 52](#)).
 - Výberom položky **Podľa trasy** budete sledovať uloženú dráhu ([Dráhy, strana 105](#)).
 - Výberom položky **Nastaviť výkon** nastavíte hodnotu cieľového výkonu.
 - Výberom položky **Nastavte stupeň záťaže** nastavíte hodnotu simulovaného sklonu.
 - Výberom položky **Nastavte odpor** nastavíte silu odporu trenažéra.
- 6 Ak chcete spustiť časovač aktivity, stlačte .

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

Power Guide

Môžete vytvoriť a použiť stratégiu výkonu na plánovanie svojho úsilia na pretekoch. Vaše zariadenie Venu 4 používa vašu hodnotu FTP, nadmorskú výšku kurzu a predpokladaný čas, ktorý potrebujete na absolvovanie pretekov na vytvorenie prispôsobeného sprievodcu výkonom.

Jedným z najdôležitejších krokov pri plánovaní úspešnej stratégie sprievodcu výkonom Power Guide je výber úrovne úsilia. Ak do pretekov vložíte viac úsilia, zvýšite odporúčania výkonu, zatiaľ čo výber ľahšieho úsilia ich zníži ([Vytváranie a používanie sprievodcu výkonom Power Guide, strana 16](#)). Primárnym cieľom sprievodcu výkonom je pomôcť vám dokončiť preteky na základe toho, čo viete o vašich schopnostiach, a nie za účelom dosiahnuť konkrétny cieľový čas. Počas jazdy môžete nastaviť úroveň úsilia.

Sprievodcovia výkonom sú vždy spojení s pretekmi a nemožno ich použiť s tréningami alebo segmentmi. Svoju stratégiu môžete zobraziť a upraviť v aplikácii Garmin Connect a synchronizovať ju s kompatibilnými zariadeniami Garmin. Táto funkcia vyžaduje merač výkonu, ktorý musí byť spárovaný s vaším zariadením ([Párovanie bezdrôtových snímačov, strana 83](#)).

Vytváranie a používanie sprievodcu výkonom Power Guide

Predtým, ako budete môcť vytvoriť sprievodcu výkonom Power Guide, musíte spárovať merač výkonu so svojimi hodinkami ([Párovanie bezdrôtových snímačov, strana 83](#)). Vo svojom účte Garmin Connect by ste mali mať načítanú aj dráhu ([Vytvorenie dráhy v aplikácii Garmin Connect, strana 105](#)).

- 1 V aplikácii Garmin Connect vyberte položku ●●●.
- 2 Vyberte položky **Tréning a plánovanie > Sprievodca výkonom > Vytvoriť sprievodcu výkonom Power Guide**.
- 3 Postupujte podľa pokynov na obrazovke a vytvorte sprievodcu výkonnosti.
- 4 Vyberte položku .
- 5 Vyberte svoje hodinky.
- 6 Na úvodnej obrazovke hodínok potiahnite prstom doľava.
- 7 Na hodinkách vyberte aktivitu jazdy na bicykli vonku.
- 8 Prejdite nadol a vyberte položky **Tréning > Sprievodca výkonom**.
- 9 Vyberte sprievodcu výkonom.
- 10 Stlačte  a vyberte položku **Použiť plán**.

TIP: môžete zobraziť mapu, graf nadmorskej výšky, námahu, nastavenia a čiastkové úseky. Pred jazdou môžete tiež upraviť námahu, terén, jazdnú polohu a hmotnosť výbavy.

Plávanie

OZNÁMENIE

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

POZNÁMKA: pri plaveckých aktivitách je na hodinkách povolený monitor srdcového tepu na zápästí. Hodinky sú tiež kompatibilné s monitormi srdcového tepu, ako je príslušenstvo série HRM-Pro™. Ak sú k dispozícii údaje o srdcovom tepe z monitora na zápästí aj z monitora na hrudníku, hodinky používajú údaje o srdcovom tepe z monitora na hrudníku.

Plávanie v bazéne

- 1 Na úvodnej obrazovke hodínok potiahnite prstom doľava.
- 2 Vyberte položku **Aktivita** > **Plávanie** > **Plávanie v bazéne**.
- 3 Vyberte veľkosť bazéna alebo zadajte vlastnú veľkosť.
- 4 Pred začatím plávania skontrolujte nastavenia aktivity (*Nastavenia aktivít, strana 33*).
Napríklad nastavenie uzamknutia dotykového displeja je pre aktivity plávania predvolene zapnuté.
- 5 Stlačte .
Zariadenie zaznamenáva údaje o plávaní iba vtedy, keď je spustený časovač aktivít.
- 6 Začnite plávať.
Zariadenie automaticky zaznamenáva intervaly a dĺžky plávania. Funkcia **Funkcia automatického oddychu** je predvolene zapnutá (*Automatický odpočinok a manuálny odpočinok pri plávaní, strana 18*).
- 7 Po dokončení aktivity stlačte ikonu  a vyberte položku **Uložiť**.

Terminológia plávania

Dĺžka: preplávaná vzdialenosť celého bazéna

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

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

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

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

Typy záberov

Zisťovanie typu záberov je k dispozícii len pri plávaní v bazéne. Typ záberu sa zistí na konci dĺžky. Typy záberov sa zobrazujú v histórii plávania a na vašom účte Garmin Connect. Typ záberu si tiež môžete zvoliť ako vlastné údajové pole (*Prispôbenie obrazoviek s údajmi, strana 32*).

Kraul	Voľný štýl
Znak	Znak
Prsia	Prsia
Motýlik	Motýľ
Zmiešané	Viac ako jeden typ záberu v jednom intervale
Cvičenie	Používa sa spolu s funkciou zaznamenávania cvičenia (<i>Tréning s funkciou Drill Log (zaznamenávanie cvičenia), strana 18</i>)

Tipy týkajúce sa plaveckých aktivít

- Pred začatím plávania skontrolujte nastavenia aktivity ([Nastavenia aktivít, strana 33](#)).
Napríklad nastavenie uzamknutia dotykového displeja je pre aktivity plávania predvolene zapnuté.
- Stlačte  na zaznamenanie intervalu počas plávania v otvorených vodách.
- Ak chcete pred začatím plaveckej aktivity v bazéne vybrať veľkosť bazéna alebo zadať vlastnú veľkosť, postupujte podľa pokynov na obrazovke.
Hodinky merajú a zaznamenávajú vzdialenosť podľa dokončených dĺžok bazéna. Aby sa zobrazila presná vzdialenosť, musí byť zadaná správna veľkosť bazéna. Pri najbližšom začatí plaveckej aktivity v bazéne použijú hodinky túto veľkosť bazéna. Na zmenu veľkosti môžete prejsť nadol a vybrať nastavenia aktivity a vybrať položku **Veľkosť bazéna**.
- Na dosiahnutie presných výsledkov zaplávajte celú dĺžku bazéna a použite jeden typ záberu pre celú dĺžku. Pri odpočinku stopky pozastavte aktivitu.
- Stlačte  na zaznamenanie odpočinku počas plávania v bazéne ([Automatický odpočinok a manuálny odpočinok pri plávaní, strana 18](#)).
Hodinky automaticky zaznamenávajú intervaly a dĺžky v rámci plávania v bazéne.
- Aby ste hodinkám pomohli počítať vaše dĺžky, silno sa odrazte od steny bazéna a pred prvým záberom splývajte.
- Pri cvičení musíte zastaviť časovač aktivity alebo použiť funkciu záznamu cvičenia ([Tréning s funkciou Drill Log \(zaznamenávanie cvičenia\), strana 18](#)).

Automatický odpočinok a manuálny odpočinok pri plávaní

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

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

Ak chcete radšej používať manuálne odpočinky, funkciu automatického režimu oddychu môžete vypnúť v možnostiach aktivity ([Nastavenia aktivít, strana 33](#)). Počas plaveckej aktivity v bazéne alebo na otvorenej vodnej ploche môžete manuálne označiť interval odpočinku stlačením . Údaje o plávaní sa počas intervalu odpočinku nezaznamenávajú.

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

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 zobrazíť obrazovku funkcie zaznamenávania cvičenia počas aktivity plávania v bazéne, prejdite nahor alebo nadol.
- 2 Ak chcete spustiť časovač cvičenia, stlačte .
- 3 Po dokončení intervalu cvičenia stlačte .
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 jednu z možností:
 - Na spustenie ďalšieho intervalu cvičenia stlačte .
 - Ak sa chcete vrátiť na obrazovky s údajmi o plávaní, prejdite nahor alebo nadol.

Multišport

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

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

Triatlonový tréning

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

1 Na úvodnej obrazovke hodínok potiahnite prstom doľava.

2 Vyberte položky **Aktivita > Multišport > Triatlon**.

3 Ak chcete spustiť časovač aktivity, stlačte ikonu .

POZNÁMKA: pri prvom spustení triatlonovej aktivity môžete zapnúť funkciu **Automatická zmena športu**, aby hodinky automaticky rozpoznali zmeny športu a prešli na ďalší prechod alebo šport (*Nastavenia aktivít, strana 33*).

4 Ak je to potrebné, stlačte  na začiatku a na konci každého prechodu (*Ako zrušiť stlačenie tlačidla okruhu?, strana 127*).

Funkcia prechodu je predvolene zapnutá a čas prechodu sa zaznamená oddelene od času aktivity. Funkciu presunu možno zapnúť a vypnúť pre nastavenia triatlonovej aktivity. Ak sú prechody vypnuté, stlačte  a zmeňte šport.

5 Po dokončení aktivity stlačte ikonu  a vyberte položku **Uložiť**.

Zaznamenávanie aktivity zmiešanej relácie

Aktivitu zmiešanej relácie môžete použiť na zaznamenanie viacerých športov za sebou bez nutnosti ukončiť jeden šport a začať iný.

POZNÁMKA: nie všetky aktivity sú k dispozícii počas zmiešanej aktivity.

1 Na úvodnej obrazovke hodínok potiahnite prstom doľava.

2 Vyberte položky **Aktivita > Multišport > Zmiešaná relácia**.

3 Vyberte aktivitu.

4 Ak chcete spustiť časovač aktivity, stlačte ikonu .

5 Po dokončení aktivity stlačte  na zastavenie časovača aktivity.

6 Vyberte položku **Ďalšia aktivita**.

7 Vyberte ďalšiu aktivitu.

8 Zopakujte kroky 4 – 7, kým nie je aktivita zmiešanej relácie dokončená.

Počas behu časovača aktivity sa môžete potiahnutím doprava vrátiť k predchádzajúcej aktivite.

9 Ak chcete zastaviť časovač aktivity, stlačte .

10 Vyberte položky **Save > ✓**.

11 Vyberte jednu z možností:

- Prejdite na zobrazenie času pre každú časť aktivity a merania výkonu pre celú aktivitu zmiešanej relácie.
- Potiahnutím doľava zobrazíte ďalšie možnosti, napríklad údaje o aktivite pre každú časť, alebo môžete aktivitu odstrániť.

Vytvorenie multišportovej aktivity

- 1 Na úvodnej obrazovke hodínok potiahnite prstom doľava.
- 2 Vyberte položky **Aktivity** > **Upraviť** > **Pridať** > **Multišport**.
- 3 Vyberte typ multišportovej aktivity alebo vyberte položku **Vlastné** a zadajte názov.
Rovnaké názvy aktivít sa líšia číslom. Napríklad Triatlon(2).
- 4 Vyberte dve alebo viac aktivít.
- 5 Vyberte jednu z možností:
 - 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**.

Aktivity v posilňovni

Hodinky možno použiť pri tréningu v interiéri, napríklad pri behu na trati v hale alebo pri používaní stacionárneho bicykla. Systém GPS je počas aktivít v interiéri ([Nastavenia aktivít, strana 33](#)) vypnutý.

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

TIP: držanie sa riadidiel bežiaceho pásu znižuje presnosť.

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

Zaznamenanie silového tréningu

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

TIP: stlačte  a po zobrazení časovača odpočinku vyberte Upraviť poslednú sériu.

- 1 Na úvodnej obrazovke hodínok potiahnite prstom doľava.
- 2 Vyberte položky **Aktivity** > **Sila**.
Pri prvom zaznamenávaní aktivity silového tréningu musíte vybrať, na ktorom zápästí sa hodinky nachádzajú.
- 3 Ak zaznamenávate silový tréning po prvýkrát, vyberte položky **Cvičenia** > **Prehľadávať tréningy** a postupujte podľa pokynov na obrazovke ([Trénovanie podľa cvičenia z aplikácie Garmin Connect, strana 53](#)).
- 4 Vyberte cvičenie.
POZNÁMKA: ak nemáte do hodínok stiahnuté žiadne silové cvičenia, vyberte položku **Voľne** >  a prejdite na krok 7.
- 5 Posunutím nadol zobrazíte podrobnosti tréningu.
- 6 Vyberte položku **Cvičiť**.
Ďalšie možnosti cvičenia môžete zobraziť výberom položky **Viac**.
- 7 Ak chcete spustiť časovač aktivity, stlačte ikonu .
- 8 Spustíte prvú sériu.
Hodinky predvolene spočítajú opakovania. Počet opakovaní sa zobrazí, keď ich vykonáte aspoň štyri. Počítanie opakovaní môžete deaktivovať v nastaveniach aktivity ([Nastavenia aktivít, strana 33](#)). Ak je to k dispozícii, hodinky zobrazia animáciu cvičenia.
TIP: hodinky dokážu počítať iba opakovania jedného pohybu v každej sérii. Ak chcete pohyby zmeniť, dokončíte sériu a začnete novú.
- 9 Posunutím nahor alebo nadol zobrazíte ďalšie obrazovky s údajmi.
- 10 Stlačte  na dokončenie série.
Hodinky zobrazia celkový počet opakovaní v sérii.
- 11 Ak je to potrebné, upravte počet opakovaní, vyberte , aby ste pridali hmotnosť použitú na sériu, a vyberte položku **Hotovo**.

12 Zobrazí sa časovač odpočinku a odpočítava sa čas do ďalšej série.

TIP: môžete počkať, kým časovač uplynie, alebo stlačiť  a okamžite spustiť ďalšiu sériu.

13 Opakujte pre každú sériu silového tréningu, až kým nedokončíte aktivitu.

14 Po dokončení aktivity stlačte  a vyberte položku **Zastaviť cvičenie**.

Tipy na zaznamenávanie silových tréningov

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

Zaznamenanie aktivity HIIT

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

1 Na úvodnej obrazovke hodínok potiahnite prstom doľava.

2 Vyberte položky **Aktivita** > **Telocvičňa** > **HIIT**.

3 Vyberte jednu z možností:

- Výberom možnosti **Voľne** zaznamenáte otvorenú, neštruktúrovanú aktivitu HIIT.
- Výberom možnosti **Časovač HIIT** > **AMRAP** zaznamenáte čo najviac kôl počas stanoveného časového obdobia.
- Výberom možnosti **Časovač HIIT** > **EMOM** zaznamenáte stanovený počet pohybov každú minútu po minúte.
- Výberom možnosti **Časovač HIIT** > **Tabata** budete striedať 20-sekundové intervaly maximálnej námahy s 10 sekundami odpočinku.
- Výberom možnosti **Časovač HIIT** > **Vlastné** nastavíte čas pohybu, čas odpočinku, počet pohybov a počet kôl.
- Výberom položky **Cvičenia** budete sledovať uložené cvičenie.

4 V prípade potreby postupujte podľa pokynov na obrazovke.

5 Stlačením  spustíte vaše prvé kolo.

Hodinky zobrazia časovač odpočítavania a váš aktuálny srdcový tep.

6 V prípade potreby stlačte  na manuálny presun do ďalšieho kola alebo na odpočinok.

7 Po dokončení aktivity stlačte  na zastavenie časovača aktivity.

8 Vyberte položku **Uložiť**.

Zaznamenanie aktivity mobility

Môžete zaznamenať pohybovú aktivitu pomocou aktívnych a intervalov odpočinku alebo si môžete stiahnuť pohybové cvičenia z Garmin Connect.

- 1 Na úvodnej obrazovke hodínok potiahnite prstom doľava.
- 2 Vyberte položky **Aktivita** > **Telocvičňa** > **Mobilita**.
- 3 Posuňte sa nadol a vyberte položku **Tréning**.
- 4 Vyberte jednu z možností:
 - Ak chcete zmeniť intervaly aktivity a odpočinku, vyberte položku **Intervaly**.
 - Na stiahnutie a dokončenie cvičenia z Garmin Connect vyberte položky **Knižnica tréningov** > **Prehľadávať tréningy** a postupujte podľa pokynov na obrazovke.
- 5 Ak chcete spustiť časovač aktivity, stlačte .
Hodinky vás prevedú pohybovými cvičeniami.
- 6 Posunutím nadol zobrazíte ďalšie obrazovky s údajmi.

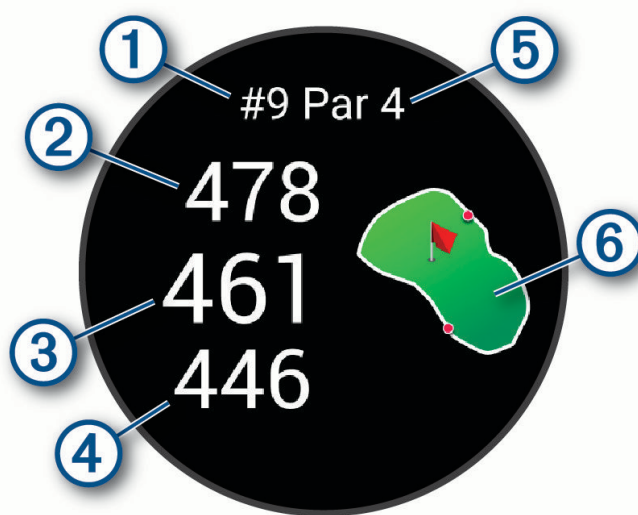
Golf

Hranie golfu

Pred prvou hrou je potrebné prevziať aplikáciu Garmin Golf™ z obchodu s aplikáciami na svojom telefóne ([Aplikácia Garmin Golf, strana 97](#)).

Pred začiatkom golfovej hry je potrebné hodinky nabiť ([Nabíjanie hodínok, strana 122](#)).

- 1 Na úvodnej obrazovke hodínok potiahnite prstom doľava.
- 2 Vyberte položky **Aktivity** > **Exteriér** > **Golf**.
Zariadenie lokalizuje satelity, vypočíta vašu polohu a ak je iba jedno ihrisko nablízku, vyberie ho.
- 3 Ak sa zobrazí zoznam golfových ihrísk, vyberte si zo zoznamu golfové ihrisko.
Golfové ihriská sa automaticky aktualizujú.
- 4 Vyberte ✓ pre záznam skóre.
- 5 Vyberte odpalisko.
Zobrazí sa obrazovka s informáciami o jamkách.



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

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

- 6 Vyberte jednu z možností:
 - Ťuknutím na mapu zobrazíte podrobnosti alebo zmeníte polohu kolíka ([Posunutie vlajky, strana 24](#)).
 - Ponuku golfu otvoríte stlačením  ([Ponuka Golf, strana 24](#)).

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

Ponuka Golf

Počas kola môžete stlačiť  na zobrazenie ďalších funkcií v ponuke Golf.

Zobraziť jamkovisko: umožňuje vám presunúť polohu jamky, aby ste získali presnejšie meranie vzdialenosti (*Posunutie vlajky, strana 24*).

Prekážky: zobrazuje bunkre a vodné prekážky pre aktuálnu jamku.

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

Zmeniť jamku: umožňuje vám manuálne zmeniť jamku.

Skóre karta: otvára skóre kartu pre kolo (*Zaznamenávanie skóre, strana 26*).

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

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

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

Zmeranie odpalu: zobrazuje vzdialenosť predchádzajúceho odpalu zaznamenaného pomocou funkcie Garmin AutoShot™ (*Zobrazenie meraných odpalov, strana 26*). Odpal môžete zaznamenať aj manuálne (*Manuálne meranie odpalu, strana 26*).

Posl.odpal: zobrazte informácie o poslednom údere.

POZNÁMKA: môžete zobraziť vzdialenosti všetkých výstrelov zaznamenaných počas aktuálneho kola. V prípade potreby môžete výstrel pridať manuálne (*Manuálne pridanie odpalu, strana 26*).

Východ & západ slnka: zobrazuje časy východu, západu a súmraku za daný deň.

Nastavenia: umožňuje vám prispôsobiť nastavenia golfových aktivít (*Golfové nastavenia, strana 24*).

Ukončiť okruh: ukončí aktuálne kolo.

Golfové nastavenia

Počas hry stlačte  a vyberte položku Nastavenia, aby ste prispôbili golfové nastavenia a funkcie.

Skóre: umožňuje nastaviť predvoľby záznamu skóre a zapnutie sledovania štatistík (*Nastavenia záznamu skóre, strana 26*).

Vzdialenosť drivera: nastaví priemernú vzdialenosť odpálenej loptičky z odpaliska.

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

Vzdialenosť v golfe: nastavuje jednotku merania pre vzdialenosť.

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

Satelitey: slúži na nastavenie satelitného systému na používanie pri aktivite (*Nastavenia satelitu, strana 37*).

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

Snímače golfových palíc: umožňuje vám nastaviť kompatibilné snímače na sledovanie golfovej palice Approach® CT10.

Posunutie vlajky

Môžete priblížiť pohľad na green a posunúť polohu jamky.

1 Na obrazovke s informáciami o jamke stlačte .

2 Vyberte položku **Zobraziť jamkovisko**.

3 Ťuknite na jamku a posuňte ju do správnej polohy.

 indikuje zvolenú polohu jamky.

4 Stlačte  na potvrdenie polohy jamky.

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

Zobrazenie smeru k jamke

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

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

1 Na obrazovke s informáciami o jamkách stlačte tlačidlo .

2 Vyberte položku **Ukazovateľ**.

Šípka ukazuje smer k jamke.

Zobrazenie oblúkových vzdialeností a zalomení

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

1 Stlačte tlačidlo .

2 Vyberte položku **Lay-upy**.

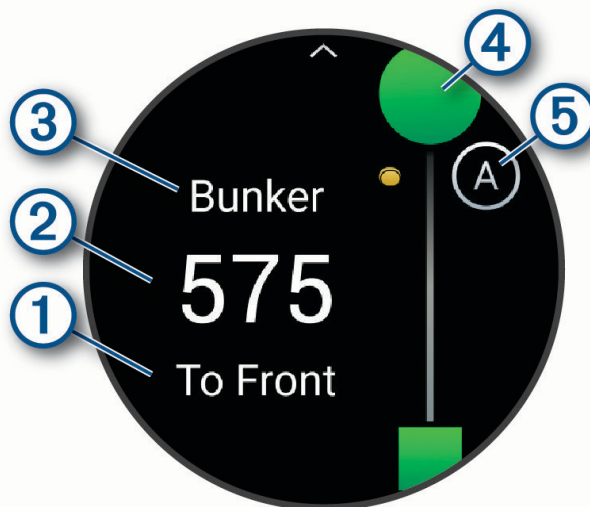
POZNÁMKA: vzdialenosti a polohy sa po ich prejdení odstránia zo zoznamu.

Zobrazenie prekážok

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

1 Stlačte tlačidlo .

2 Vyberte položku **Prekážky**.



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

Zobrazenie meraných odpalov

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 stlačte .

2 Vyberte položku **Zmeranie odpalu**.

Zobrazí sa posledná vzdialenosť odpalu.

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

3 Stlačte  a výberom položky **Predchádzajúce odpálenia** si pozrite všetky zaznamenané vzdialenosti odpalov.

POZNÁMKA: vzdialenosť od miesta posledného odpalu sa tiež zobrazí na vrchu obrazovky s informáciami o jamkách.

Manuálne meranie odpalu

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

1 Odpáľte loptičku a sledujte, kam dopadne.

2 Na obrazovke s informáciami o jamkách stlačte tlačidlo .

3 Vyberte položku **Zmeranie odpalu**.

4 Stlačte tlačidlo .

5 Vyberte položky **Pridať úder**.

6 V prípade potreby zadajte palicu, ktorú ste použili pri odpale.

7 Dokráčajte alebo prejdite k loptičke.

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

Manuálne pridanie odpalu

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

1 Stlačte tlačidlo .

2 Vyberte položku **Posl.odpal** >  > **Pridať úder**.

3 Vyberte  na začatie nového odpalu z vášho aktuálneho miesta.

Zaznamenávanie skóre

1 Počas hrania golfu stlačte .

2 Vyberte položku **Skóre karta**.

3 Vyberte jamku.

4 Na nastavenie skóre vyberte  alebo .

Nastavenia záznamu skóre

Počas kola stlačte  a vyberte položky **Nastavenia** > **Skóre**.

Spôsob bodovania: zmena spôsobu, akým zariadenie zaznamenáva vaše skóre.

Bodovanie s hendikepom: povoliť záznam skóre s hendikepom.

Zobraziť skóre: v hornej časti vašej skóre karty sa zobrazí vaše celkové skóre kola ([Zaznamenávanie skóre, strana 26](#)).

Sledovanie štatistík: zapnutie sledovania štatistík počtu puttov, GIR a zasiahnutí farway počas hry.

Tres. údery: povoľuje sledovanie trestných úderov počas hrania golfu ([Záznam golfových štatistík, strana 27](#)).

Dotaz: povolí výzvu na začiatku kola, ktorá sa pýta, či chcete zaznamenávať skóre.

Nastavenie spôsobu záznamu skóre

Môžete zmeniť spôsob, akým hodinky zaznamenávajú vaše skóre.

- 1 Počas kola stlačte .
- 2 Vyberte položky **Nastavenia** > **Skóre** > **Spôsob bodovania**.
- 3 Vyberte spôsob záznamu skóre.

Stableford skórovanie

Keď zvolíte metódu skórovania Stableford ([Nastavenie spôsobu záznamu skóre, strana 27](#)), body sa vám pripisujú na základe počtov úderov vzhľadom na par. Na konci kola vyhráva hráč s najvyšším skóre. Zariadenie pripisuje body podľa pravidiel Golfovej asociácie Spojených štátov amerických.

Skóre karta pre hru Stableford uvádza body namiesto úderov.

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

Sledovanie golfových štatistík

Ak v hodinkách zapnete sledovanie štatistík, môžete si prezerať svoje štatistiky pre aktuálnu hru ([Zobrazenie prehľadu kola, strana 28](#)). Pomocou aplikácie Garmin Golf môžete porovnávať hry a sledovať svoje zlepšenia.

- 1 Na úvodnej obrazovke hodínok potiahnite prstom doľava.
- 2 Vyberte možnosť **Golf**.
Zariadenie lokalizuje satelity, vypočíta vašu polohu a ak je iba jedno ihrisko nablízku, vyberie ho.
- 3 Ak sa zobrazí zoznam golfových ihrísk, vyberte si zo zoznamu golfové ihrisko.
Golfové ihriská sa automaticky aktualizujú.
- 4 Vyberte  > **Nastavenia** > **Skóre** > **Sledovanie štatistík**.

Záznam golfových štatistík

Než začnete zaznamenávať štatistiky, musíte zapnúť sledovanie štatistík ([Sledovanie golfových štatistík, strana 27](#)).

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

Zobrazenie histórie úderov

- 1 Po odohratí jamky stlačte tlačidlo .
- 2 Vyberte položku **Posl.odpal** na zobrazenie informácie o poslednom údere.

Zobrazenie prehľadu kola

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

- 1 Stlačte tlačidlo .
- 2 Vyberte položku **Informácie o kole**.
- 3 Potiahnutím prstom nahor alebo nadol zobrazíte viac informácií.

Ukončenie hry

- 1 Stlačte .
- 2 Vyberte položku **Ukončiť okruh**.
- 3 Vyberte jednu z možností:
 - Ak chcete uložiť hru a vrátiť sa do režimu hodín, vyberte položku **Uložiť**.
 - Ak chcete upraviť skóre karty, vyberte možnosť **Upraviť skóre**.
 - Ak chcete vymazať hru a vrátiť sa do režimu hodín, vyberte položku **Odhodiť**.
 - Ak chcete prerušiť hru a vrátiť sa k nej neskôr, vyberte položku **Pozastaviť kolo**.

Prispôsobenie zoznamu golfových palíc

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

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

Outdoor aktivity

Zaznamenanie boulderingovej aktivity

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

- 1 Na úvodnej obrazovke hodínok potiahnite prstom doľava.
- 2 Vyberte položky **Aktivity > Exteriér > Bouldering**.
- 3 Vyberte systém hodnotenia.
POZNÁMKA: pri najbližšom začatí boulderingovej aktivity použijú hodinky tento systém hodnotenia. Môžete prejsť nadol, vybrať nastavenia aktivity a vybrať položku **Systém hodnotenia** na zmenu systému.
- 4 Vyberte úroveň náročnosti pre trasu.
- 5 Ak chcete spustiť časovač trasy, stlačte .
- 6 Začnite prvú trasu.
- 7 Stlačte  na dokončenie trasy.
- 8 Vyberte jednu z možností:
 - Ak chcete uložiť úspešnú trasu, vyberte položku **Dokončené**.
 - Ak chcete uložiť neúspešnú trasu, vyberte položku **Vykonané pokusy**.
 - Ak chcete trasu odstrániť, vyberte položku **Odhodiť**.
- 9 Keď si oddýchnete, stlačte  na spustenie ďalšej trasy.
- 10 Tento postup opakujte pre každú trasu až do ukončenia aktivity.
- 11 Po poslednej trase stlačte  na zastavenie časovača trasy.
- 12 Vyberte položku **Uložiť**.

Zimné športy

Zobrazenie vašich zjazdov

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

- 1 Začnite aktivitu na lyžiach alebo snowboarde.
- 2 Potiahnite prstom doprava.
- 3 Vyberte položku **Zobraziť zjazd**.
- 4 Potiahnutím prstom nahor zobrazíte podrobnosti o vašom poslednom zjazde, aktuálnom zjazde a všetkých zjazdoch spoločne.

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

Iné aktivity

Zaznamenanie aktivity dychových cvičení

- 1 Na úvodnej obrazovke hodínok potiahnite prstom doľava.
- 2 Vyberte položky **Aktivity > Iné > Dýchanie**.
- 3 Vyberte jednu z možností:
 - Vyberte položku **Koherencia** na dosiahnutie stavu pokojnej bdlosti.
 - Vyberte položku **Oddych a sústredenie** na uvoľnenie tela a sústredenie mysle.
 - Vyberte položku **Oddych a sústredenie (krátke)** na uvoľnenie tela a sústredenie mysle v kratšom časovom rámci.
 - Vyberte položku **Pokoj** na zníženie úrovne stresu a prípravy na spánok.
- 4 V prípade potreby vyberte položku **Cvičiť**.
- 5 Ak chcete spustiť aktivitu, stlačte .
- 6 Postupujte podľa pokynov na obrazovke a hodinky vás prevedú dýchacími cvičeniami.
- 7 Stlačením  preskočíte na ďalší krok vo fáze dychových cvičení.
- 8 Po dokončení aktivity stlačte ikonu  a vyberte položku **Uložiť**.
Zobrazí sa vaša priemerná frekvencia dýchania a srdcová frekvencia.
- 9 Potiahnite prstom doľava.
- 10 Vyberte položku **Všetky štatistiky**.

Zobrazí sa vaša priemerná srdcová frekvencia, maximálna srdcová frekvencia, priemerná frekvencia dýchania a zmena námahy.

Zaznamenanie aktivity meditácie

Môžete použiť riadenú reláciu alebo si vytvoriť vlastnú meditačnú aktivitu.

- 1 Na úvodnej obrazovke hodínok potiahnite prstom doľava.
 - 2 Vyberte položky **Aktivita > Iné > Meditácia**.
 - 3 Vyberte jednu z možností:
 - Výberom možnosti **Voľne** zaznamenáte otvorenú, neštruktúrovanú meditáciu.
 - Vyberte možnosť **Relácia** na sledovanie vedenej relácie s audio sprievodom.
 - Vyberte možnosť **Vlastné** na vytvorenie vlastnej relácie s audio sprievodom.
 - 4 Ak je to potrebné stlačte , alebo postupujte podľa pokynov na obrazovke.
 - 5 Stlačením tlačidla  spustíte časovač aktivity.
Hodinky zobrazujú odpočítavací časovač alebo cieľ.
 - 6 Vyberte jednu z možností:
 - Vyberte  aby ste počúvali meditačný audio sprievod z externého reproduktora a nastavili hlasitosť reproduktora.
 - Pripojte svoje slúchadlá, aby ste mohli počúvať meditačný audio sprievod (*Pripojenie slúchadiel Bluetooth, strana 112*).
- POZNÁMKA:** upozornenia sú počas meditačnej aktivity vypnuté.
- 7 Po dokončení aktivity stlačte ikonu  a vyberte položku **Uložiť**.

Hry

Používanie aplikácie Garmin GameOn™

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

- 1 Na počítači prejdite na lokalitu www.overwolf.com/app/Garmin-Garmin_GameOn a stiahnite si aplikáciu Garmin GameOn.
- 2 Postupujte podľa pokynov na obrazovke a dokončite inštaláciu.
- 3 Spustite aplikáciu Garmin GameOn.
- 4 Keď vás aplikácia Garmin GameOn vyzve na spárovanie hodínok, stlačte  a vyberte položky **Aktivita > Iné > Hry** na vašich hodinkách.
POZNÁMKA: keď sú vaše hodinky pripojené k aplikácii Garmin GameOn, upozornenia a ďalšie funkcie Bluetooth sú na hodinkách vypnuté.
- 5 Vyberte položku **Spárovať**.
- 6 Vyberte svoje hodinky zo zoznamu a postupujte podľa pokynov na obrazovke.
TIP: môžete kliknúť na položku  > **Nastavenia**, ak chcete prispôbiť svoje nastavenia, znova si prečítať návod alebo odstrániť hodinky. Aplikácia Garmin GameOn si zapamätá vaše hodinky a nastavenia pri ďalšom otvorení aplikácie. V prípade potreby môžete hodinky spárovať s iným počítačom (*Párovanie bezdrôtových snímačov, strana 83*).
- 7 Vyberte jednu z možností:
 - V počítači spustíte podporovanú hru na automatické spustenie hernej aktivity.
 - Na hodinkách spustíte manuálnu hernú aktivitu (*Nahrávanie manuálnej hernej aktivity, strana 31*).

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

Nahrávanie manuálnej hernej aktivity

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

- 1 Na úvodnej obrazovke hodínok potiahnite prstom doľava.
- 2 Vyberte položky **Aktivita** > **Iné** > **Hry**.
- 3 Vyberte položku **Presk.**
- 4 Vyberte typ hry.
- 5 Ak chcete spustiť časovač aktivity, stlačte ikonu .
- 6 Stlačte  na konci zápasu a zaznamenajte váš výsledok zápasu alebo umiestnenie.
- 7 Stlačením  spustíte nový zápas.
- 8 Po dokončení aktivity stlačte ikonu  a vyberte položku **Uložiť**.

Prispôsobenie aktivít a aplikácií

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

Prispôsobenie zoznamu aplikácií

- 1 Na úvodnej obrazovke hodínok potiahnite prstom doľava.
- 2 Vyberte položku **Upraviť**.
- 3 Vyberte položku **Pridať** a vyberte jednu alebo viac aplikácií, ktoré chcete pridať do zoznamu aplikácií.
- 4 Vyberte jednu z možností:
 - Ak chcete zmeniť umiestnenie aplikácie v zozname, vyberte aplikáciu, posúvaním nahor alebo nadol ju presuňte a stlačením tlačidla  vyberte nové umiestnenie.
 - Ak chcete odstrániť aplikáciu zo zoznamu, vyberte aplikáciu a vyberte tlačidlo .
- 5 Vyberte položku **Hotovo**.

Prispôsobenie zoznamu vašich obľúbených aktivít

Zoznam vašich obľúbených aktivít umožňuje rýchly prístup k aktivitám, ktoré používate najčastejšie.

- 1 Na úvodnej obrazovke hodínok potiahnite prstom doľava.
- 2 Vyberte položku **Aktivita**.
Ak ste si už vybrali svoje obľúbené aktivity, zobrazia sa v hornej časti zoznamu.
- 3 Vyberte položku **Upraviť**.
- 4 Vyberte jednu z možností:
 - Ak chcete zmeniť umiestnenie aktivity v zozname, vyberte aktivitu, posúvaním nahor alebo nadol ju presuňte a stlačením tlačidla  vyberte nové umiestnenie.
 - Ak chcete odstrániť obľúbenú aktivitu, vyberte ju a potom vyberte .
 - Ak chcete pridať obľúbenú aktivitu, vyberte položku **Pridať** a vyberte jednu alebo viac aktivít.

Prípnutie obľúbenej aktivity do zoznamu

Na vrch zoznamu aplikácií a aktivít môžete pripnúť až tri obľúbené aktivity.

- 1 Na úvodnej obrazovke hodínok potiahnite prstom doľava.
- 2 Vyberte položky **Aktivita** > **Upraviť**.
- 3 Prejdite na obľúbenú aktivitu ([Prispôsobenie zoznamu vašich obľúbených aktivít, strana 31](#)).
- 4 Vyberte  vedľa obľúbenej aktivity.

Pri ďalšom otvorení zoznamu aplikácií a aktivít sa pripnutá aktivita zobrazí v hornej časti zoznamu.

Prispôsobenie obrazoviek s údajmi

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

- 1 Na úvodnej obrazovke hodínok potiahnite prstom doľava.
- 2 Vyberte položku **Aktivita** a vyberte aktivitu.
- 3 Prejdite nadol a vyberte nastavenia aktivít.
- 4 Vyberte položku **Obrazovky s údajmi**.
- 5 Presuňte sa na obrazovku s údajmi, ktorú chcete prispôbiť.
- 6 Potiahnite prstom doľava.
- 7 Vyberte jednu z možností:
 - Ak chcete nastaviť počet dátových polí na obrazovke s údajmi, vyberte položku **Rozloženie**.
 - Vyberte položku **Dátové políčka** a vyberte pole, v ktorom chcete zmeniť zobrazené údaje.
TIP: zoznam všetkých dostupných dátových polí nájdete v časti [Dátové polia, strana 132](#). Nie všetky dátové polia sú k dispozícii pre všetky typy aktivít.
 - Ak chcete zmeniť umiestnenie obrazovky s údajmi v slučke, vyberte položku **Zmeniť usporiadanie**.
 - Ak chcete obrazovku s údajmi odstrániť zo slučky, vyberte položku **Odstrániť**.
- 8 Ak potrebujete obrazovku s údajmi pridať do slučky, vyberte položku **Pridať nové**.
Môžete si pridať vlastnú obrazovku s údajmi alebo si vybrať jednu z vopred definovaných.

Vytvorenie vlastnej aktivity

- 1 Na úvodnej obrazovke hodínok potiahnite prstom doľava.
- 2 Vyberte položky **Aktivita** > **Upraviť** > **Pridať**.
- 3 Vyberte jednu z možností:
 - Vyberte položku  a vytvorte vlastnú aktivitu na základe jednej z vašich uložených aktivít.
 - Ak chcete vytvoriť novú vlastnú aktivitu, vyberte položku **Iné** > **Iné**.
- 4 V prípade potreby vyberte typ aktivity.
- 5 Vyberte názov alebo zadajte vlastný názov.
Rovnaké názvy aktivít sa líšia číslom, napríklad: Bicyklovanie(2).
- 6 Vyberte jednu z možností:
 - Vyberte možnosť prispôsobenia špecifických nastavení aktivity. Môžete napríklad prispôbiť obrazovky s údajmi alebo automatické funkcie.
 - Ak chcete uložiť a používať vlastnú aktivitu, vyberte položku **Hotovo**.

Nastavenia aktivít

Tieto nastavenia umožňujú prispôbiť každú predinštalovanú aktivitu na základe vašich potrieb. Môžete napríklad prispôbiť stránky s údajmi a povoliť upozornenia a tréningové funkcie. Nie všetky nastavenia sú dostupné pre všetky typy aktivít. Niektoré typy aktivít majú samostatné zoznamy nastavení.

Na úvodnej obrazovke hodínok potiahnite doľava, vyberte položku **Aktivita**, vyberte aktivitu, posuňte sa nadol a vyberte nastavenia aktivity.

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

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

Dominantná farba: nastavenie dominantnej farby pre ikonu aktivity.

Pridať aktivitu: pridá typ aktivity do multišportovej aktivity.

Upozornenia: nastaví tréningové alebo navigačné upozornenia pre aktivitu ([Upozornenia aktivity, strana 35](#)).

Zvukový výstup: nastaví zvukové zariadenie, ktoré sa má použiť na hlasové upozornenia ([Prehrávanie hlasových upozornení počas aktivity, strana 36](#)).

Automatické rozpoznanie stúpania: rozpoznáva zmeny nadmorskej výšky pomocou zabudovaného výškomeru a automaticky zobrazuje príslušné údaje o stúpaní ([Aktivácia automatického rozpoznania lezenia, strana 37](#)).

Auto Lap: nastaví možnosti pre funkciu Auto Lap na automatické označovanie okruhov. Možnosť **Automatická vzdialenosť** slúži na označovanie okruhov po určitej vzdialenosti. Možnosť **Automatická poloha** slúži na označovanie okruhov v mieste, kde ste predtým stlačili . Po dokončení kola sa zobrazí prispôbitelné hlásenie upozornenia na okruh. Táto funkcia je užitočná pri porovnávaní výkonu v rámci jednotlivých úsekov aktivity.

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

Funkcia automatického oddychu: automaticky vytvorí interval oddychu, keď sa prestanete pohybovať počas plaveckej aktivity v bazéne ([Automatický odpočinok a manuálny odpočinok pri plávaní, strana 18](#)).

Auto štart: automaticky rozpozná zjazdy na lyžovanie a snowboardovanie pomocou zabudovaného akcelerometra ([Zobrazenie vašich zjazdov, strana 29](#)).

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

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

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

Auto štart: automaticky spustí časovač aktivity, keď sa začnete pohybovať (napríklad **Motokros**).

Odoslať srdcový tep: automaticky prenáša údaje srdcového tepu z hodínok do spárovaných zariadení, keď spustíte aktivitu ([Prenos údajov srdcového tepu, strana 100](#)).

Vysielat' do GameOn: automaticky prenáša biometrické údaje do aplikácie Garmin GameOn, keď spustíte hernú aktivitu ([Používanie aplikácie Garmin GameOn™, strana 30](#)).

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

Obrazovky s údajmi: prispôbiť obrazovky s údajmi a pridá nové obrazovky s údajmi pre aktivitu ([Prispôbenie obrazoviek s údajmi, strana 32](#)).

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

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

Blikajúci elektrický blesk: slúži na nastavenie režimu, rýchlosti a farby blikajúceho elektrického blesku tvoreného diódami LED počas aktivity.

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

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

Číslo dráhy: nastaví číslo dráhy pri dráhovom behu.

Okruhy: konfigurácia nastavení pre možnosti **Auto Lap**, **Tlačidlo Lap** a **Upozornenie na kolo**.

Upozornenie na kolo: nastavenie dátových polí na zobrazenie pre okruhy.

Tlačidlo Lap: aktivuje tlačidlo  na zaznamenanie okruhu alebo oddychu počas aktivity.

Uzamknúť zariadenie: slúži na uzamknutie tlačidiel a dotykovej obrazovky počas aktivity s viacerými športmi, čím sa zabráni neúmyselnému stlačeniu tlačidiel a reakciám hodiniek na potiahnutia prstom po obrazovke. Podržaním akéhokoľvek tlačidla sa hodinky odomknú.

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

Sledovanie prekážok: ukladá polohu prekážok od prvého okruhu dráhy. Pri opakujúcich sa okruhoch dráhy hodinky používajú uložené polohy a prepínajú tak medzi prekážkou a bežeckými intervalmi ([Zaznamenávanie aktivity behu cez prekážky, strana 15](#)).

Stav kondície: slúži na povolenie funkcie výkonnostnej podmienky počas aktivity ([Výkonnostná podmienka, strana 66](#)).

Záťaž: nastaví hmotnosť záťaže, ktorú nesiete.

Veľkosť bazéna: nastaví dĺžku bazéna pre plávanie v bazéne.

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

Zapnúť šetrenie energie: nastavenie časového limitu, počas ktorého majú hodinky zostať v režime aktivity, kým čakajú na spustenie aktivity, napríklad keď čakáte na začiatok pretekov. Možnosť **Normálne** nastaví hodinky tak, aby prešli do režimu hodín s nízkou spotrebou energie po 5 minútach nečinnosti. Možnosť **Rozšírené** nastaví hodinky tak, aby prešli do režimu hodín s nízkou spotrebou energie po 25 minútach nečinnosti. Predĺžený režim môže viesť ku skráteniu výdrže batérie medzi nabíjajúcimi.

Zaznamenať teplotu: zaznamenáva okolitú teplotu v okolí hodiniek alebo zo spárovaného snímača teploty.

Zaznamenať VO2 Max.: zaznamenáva odhad VO2 max. počas aktivity, ktorá zvyčajne nie je výkonnostná aktivita, napríklad **Cezpoľný beh**.

Premenovať: nastaví názov aktivity.

Počet opakovaní: zaznamenáva počet opakovaní počas cvičenia. Možnosť **Iba tréningy** zaznamenáva počet opakovaní iba počas riadených tréningov.

Opakovať: zaznamenáva opakovania pre multišportové aktivity. Napríklad môžete použiť túto možnosť pre aktivity, ktoré zahŕňajú viacero prechodov, ako je napríklad swimrun.

Obnova predvolených nastavení: obnovenie nastavení aktivity.

Štatistiky trasy: zaznamenávanie štatistík trasy pre lezecké aktivity v interiéri.

Výkon pri behu: zaznamenáva výkon pri behu a prispôsobuje nastavenia ([Nastavenia výkonu pri behu, strana 85](#)).

Zjazdy: konfigurácia nastavení pre možnosti **Tlačidlo Lap** a **Upozornenie na kolo**. Môžete zapnúť alebo vypnúť **Auto štart**.

Satelitey: slúži na nastavenie satelitného systému na používanie pri aktivite ([Nastavenia satelitu, strana 37](#)).

Samohodnotenie: nastavuje, ako často hodnotíte svoju vnímanú námahu pre danú aktivitu ([Hodnotenie aktivity, strana 12](#)).

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

Dotykový zámok: umožní potiahnutie nadol z hornej časti obrazovky na odomknutie dotykovej obrazovky.

Zisťovanie trasy: automaticky zistí, či sa nachádzate na bežeckej trati.

Presuny: umožní vykonávať prechody pre aktivity s viacerými športmi.

Jednotky: nastavuje jednotky merania použité pre aktivitu.

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

Tréningové videá: prehráva inštruktážne animácie pre silové cvičenia, kardioaktivity, jogu alebo pilates.

Animácie sú k dispozícii pre vopred nainštalované cvičenia a cvičenia prevzaté z vášho účtu Garmin Connect.

Upozornenia aktivity

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

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

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

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

Názov upozornenia	Typ upozornenia	Opis
Kadencia	Rozsah	Môžete nastaviť minimálnu a maximálnu hodnotu kadencie.
Kalórie	Udalosť, opakujúce sa	Môžete nastaviť počet kalórií.
Vlastné	Udalosť, opakujúce sa	Môžete vybrať existujúcu správu alebo si vytvoriť vlastnú správu a vybrať typ upozornenia.
Vzdialenosť	Udalosť, opakujúce sa	Môžete nastaviť interval vzdialenosti.
Nadmorská výška	Rozsah	Môžete nastaviť minimálnu a maximálnu hodnotu nadmorskej výšky.
Srdcový tep	Rozsah	Môžete nastaviť minimálnu a maximálnu hodnotu srdcového tepu alebo vybrať zmeny zón. Pozrite si časti Informácie o zónach srdcového tepu, strana 113 a Výpočty zón srdcového tepu, strana 115 .
Tempo	Rozsah	Môžete nastaviť minimálnu a maximálnu hodnotu tempa.
Tempo	Opakujúce sa	Môžete nastaviť cieľové tempo plávania.
Výkon	Rozsah	Môžete nastaviť vysokú alebo nízku úroveň výkonu.
Blízkosť	Udalosť	Môžete nastaviť okruh okolo uloženej polohy.
Beh/chôdza	Opakujúce sa	Môžete nastaviť časované prestávky v chôdzi v pravidelných intervaloch.
Výkon pri behu	Podujatie, rozsah	Môžete nastaviť minimálnu a maximálnu hodnotu zóny výkonu.
Rýchlosť	Rozsah	Môžete nastaviť minimálnu a maximálnu hodnotu rýchlosti.
Počet záberov	Rozsah	Môžete nastaviť najvyšší alebo najnižší počet záberov za minútu.
Čas	Udalosť, opakujúce sa	Môžete nastaviť časový interval.
Časovač dráhy	Opakujúce sa	Časový interval dráhy môžete nastaviť v sekundách.

Nastavenie upozornenia

- 1 Na úvodnej obrazovke hodínok potiahnite prstom doľava.
- 2 Vyberte položku **Aktivita** a vyberte aktivitu.
POZNÁMKA: táto funkcia nie je dostupná pre všetky aktivity.
- 3 Prejdite nadol a vyberte nastavenia aktivít.
- 4 Vyberte položku **Upozornenia**.
- 5 Vyberte jednu z možností:
 - Ak chcete pre aktivitu pridať nové upozornenie, vyberte položku **Pridať nové**.
 - Ak chcete upraviť už existujúce upozornenie, vyberte názov upozornenia.
- 6 V prípade potreby vyberte typ upozornenia.
- 7 Vyberte zónu, zadajte minimálnu a maximálnu hodnotu, prípadne zadajte vlastnú hodnotu upozornenia.
- 8 V prípade potreby upozornenie zapnite.

Pre udalosť a opakujúce sa upozornenia sa zobrazí hlásenie vždy, keď dosiahnete hodnotu upozornenia. Pre upozornenia rozsahu sa zobrazí hlásenie vždy, keď prekročíte určený rozsah alebo klesnete mimo určeného rozsahu (minimálnu a maximálnu hodnotu).

Prehrávanie hlasových upozornení počas aktivity

Vaše hodinky môžu prehrávať motivačné hlásenia o stave počas behu alebo inej aktivity. Počas zvukovej výzvy hodinky alebo telefón znížia hlasitosť primárneho zvuku, aby sa prehralo oznámenie.

POZNÁMKA: táto funkcia nie je dostupná pre všetky aktivity.

- 1 Na úvodnej obrazovke hodínok potiahnite prstom doľava.
- 2 Vyberte položky **Nastavenia > Režimy sústredenia > Aktivita > Hlasové výzvy**.
- 3 Vyberte jednu z možností:
 - Ak chcete nastaviť hlasové upozornenia na prehrávanie cez reproduktor hodínok, vyberte položku **Zvukový výstup > Hodinky**.
 - Ak chcete nastaviť hlasové upozornenia na prehrávanie prostredníctvom telefónu alebo pripojených slúchadiel Bluetooth, ak sú k dispozícii, vyberte položku **Zvukový výstup > Pripojené zariadenia**.
 - Ak chcete počuť upozornenie pri každom okruhu, vyberte možnosť **Upozornenie na kolo**.
 - Ak si chcete upozornenia prispôbiť pomocou informácií o vašom tempe a rýchlosti, vyberte možnosť **Upozornenie na rýchlosť/tempo**.
 - Ak si chcete upozornenia prispôbiť pomocou informácií o vašom srdcovom tepe, vyberte možnosť **Upozornenie na srdcový tep**.
 - Ak si chcete upozornenia prispôbiť pomocou údajov o výkone, vyberte možnosť **Upozornenie na výkon**.
 - Ak chcete upozornenia počuť pri spustení a zastavení časovača aktivity (a tiež pri použití funkcie Auto Pause, vyberte možnosť **Udalosti časovača**.
 - Ak chcete počuť prehrávanie upozornení k tréningu ako zvukového upozornenia, vyberte možnosť **Tréningové upozornenia**.
 - Ak chcete počuť prehrávanie upozornení s aktivitou ako zvukového upozornenia, vyberte možnosť **Upozornenia aktivity** ([Upozornenia aktivity, strana 35](#)).

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 Na úvodnej obrazovke hodín potiahnite prstom doľava.

2 Vyberte položku **Aktivita** a vyberte aktivitu.

POZNÁMKA: táto funkcia nie je dostupná pre všetky aktivity.

3 Prejdite nadol a vyberte nastavenia aktivít.

4 Vyberte položku **Automatické rozpoznanie stúpania** > **Stav**.

5 Vyberte položku **Vždy** alebo **Mimo navigácie**.

6 Vyberte jednu z možností:

- Vyberte položku **Obrazovka počas behu** pre určenie obrazovky s údajmi, ktorá sa zobrazí počas behu.
- Vyberte položku **Obrazovka počas stúpania** pre určenie obrazovky s údajmi, ktorá sa zobrazí počas lezenia.
- Vyberte položku **Vertikálna rýchlosť** pre nastavenie rýchlosti stúpania.
- Vyberte položku **Prepínanie režimov** pre nastavenie rýchlosti zmeny režimov zo strany zariadenia.

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

Nastavenia satelitu

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

Na úvodnej obrazovke hodín stlačte , vyberte položku **Aktivita**, vyberte aktivitu, prejdite nadol a vyberte nastavenia aktivity a vyberte položku **Satelity**.

POZNÁMKA: táto funkcia nie je dostupná pre všetky aktivity.

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

Použiť predvolené: umožňuje hodinkám používať predvolené nastavenie režimu zamerania aktivity pre satelity GNSS (*Prispôbenie predvoleného režimu zaostrenia, strana 97*).

Iba GPS: aktivuje satelitný systém GPS.

Všetky systémy: zapne viaceré satelitné systémy GNSS. Používanie viacerých satelitných systémov GNSS ponúka vyšší výkon v náročných prostrediach a rýchlejšie získanie polohy než pri používaní samotného systému GPS. Pri používaní viacerých systémov GNSS sa však môže výdrž batérie znížiť rýchlejšie než pri používaní samotného systému GPS.

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

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

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

Vzhľad

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

Nastavenia vzhľadu hodín

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

Prispôsobenie vzhľadu hodín

Môžete si prispôbiť informácie a zobrazovanie vzhľadu hodín alebo aktivovať nainštalovaný vzhľad hodín Connect IQ ([Preberanie funkcií Connect IQ, strana 95](#)).

- 1 Na úvodnej obrazovke hodín potiahnite prstom doľava.
- 2 Vyberte položku **Obrázok pozadia**.
- 3 Posunutím nahor zobrazíte náhľad možností úvodnej obrazovky hodín.
- 4 Vyberte položku **Pridať nové**, aby ste si vybrali z dostupných možností úvodnej obrazovky hodín..
- 5 Vyberte úvodnú obrazovku hodín a posuňte sa doľava.
- 6 Vyberte jednu z možností:

POZNÁMKA: nie všetky možnosti sú k dispozícii pre všetky vzhľady hodín.

- Vzhľad hodín aktivujete výberom položky **Použiť**.
- Ak chcete pridať alebo zmeniť farbu motívu vzhľadu hodín, vyberte položku **Dominantná farba**.
- Ak chcete zmeniť farbu pozadia, vyberte položku **Farba pozadia**.
- Ak chcete zmeniť údaje, ktoré zobrazuje vzhľad hodín, vyberte položku **Údaje**.
- Ak chcete zmeniť údaje, ktoré zobrazuje vzhľad hodín, vyberte položku **Farba údajov**.
- Ak chcete vybrať alternatívny štýl úvodnej obrazovky hodín, vyberte položku **Štýly**.
- Ak chcete vzhľad hodín odstrániť, vyberte položku **Vymazať**.

Prehľady

Hodinky sa dodávajú s prehľadmi, ktoré poskytujú rýchle informácie ([Zobrazenie prehľadov, strana 41](#)). Niektoré prehľady vyžadujú pripojenie ku kompatibilnému telefónu cez Bluetooth.

Predvolene nie sú niektoré prehľady viditeľné. Môžete ich do zoznamu prehľadov pridať manuálne ([Prispôsobenie zoznamu prehľadov, strana 41](#)). Niektoré prehľady sú zoskupením súvisiacich metrík, ako sú zdravie alebo výkon pri aktivite.

TIP: môžete si tiež stiahnuť prehľady z obchodu Connect IQ ([Funkcie Connect IQ, strana 95](#)).

Názov	Opis
Alternatívne časové pásma	Zobrazuje aktuálny čas v ďalších časových pásmach (Pridanie alternatívnych časových pásiem, strana 76).
Výškomer	Zobrazuje približnú výšku na základe zmien tlaku.
Barometer	Zobrazuje údaje o tlaku okolitého prostredia založené na nadmorskej výške.
Body Battery™	Pri celodennom používaní zobrazuje vašu aktuálnu úroveň Body Battery a graf úrovne za posledných niekoľko hodín (Body Battery, strana 41).
Kalendár	Zobrazuje blížiace sa stretnutia uložené v kalendári telefónu.
Kalórie	Zobrazuje informácie o kalóriách pre aktuálny deň.
Ovládanie kamery	Umožňuje manuálne fotografovanie a nahrávanie videoklipu po spárovaní s kompatibilnou kamerou predného alebo zadného svetla Varia™ (Používanie ovládacích prvkov kamery Varia, strana 86).
Kompas	Zobrazuje elektronický kompas.
Odpočítavania	Zobrazuje nadchádzajúce udalosti odpočítavania.
Cyklistický výkon	Zobrazuje metriky cyklistického výkonu, ako je odhad hodnoty VO2 max. a FTP.
Vyšliapané poschodia	Sleduje vaše vyšliapané poschodia a váš pokrok smerom k cieľu.
Tréner Garmin	Zobrazuje naplánované tréningy, keď si zvolíte tréningový plán s trénerom Garmin vo svojom účte Garmin Connect. Plán sa prispôbi vašej aktuálnej úrovni kondície, preferenciám, čo sa týka tréningu a harmonogramu, a dátumu pretekov.
Golf	Zobrazuje skóre a štatistiky golfu za posledné kolo/hru.
Health Snapshot	Vo vašich hodinkách spustí reláciu Health Snapshot, ktorá zaznamenáva viacero kľúčových metrík zdravotného stavu počas dvoch minút v pokoji. Získate tak stručný prehľad svojho celkového kardiovaskulárneho stavu. Hodinky zaznamenávajú metriky, ako priemerný srdcový tep, úroveň námahy a rýchlosť dýchania. Zobrazuje súhrny uložených relácií Health Snapshot (Health Snapshot, strana 6).
Zdravotný stav	Zobrazuje zdravotné metriky, ako sú dýchanie a teplota pokožky.
Srdcový tep	Zobrazuje váš aktuálny srdcový tep v tepoch za minútu (bpm) a graf vášho priemerného pokojového srdcového tepu (RHR).
História	Zobrazuje históriu vašich aktivít a graf vašich zaznamenaných aktivít (Využívanie histórie, strana 72).
Stav HRV	Zobrazuje váš sedemdňový priemer nočnej variability srdcovej frekvencie (Stav variability srdcového tepu, strana 65).
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®	Odosieľa správy prostredníctvom spárovaného zariadenia inReach (Používanie diaľkového ovládača inReach, strana 87).
Poradca pre pásmovú chorobu	Zobrazuje vaše vnútorné hodiny počas cestovania a poskytuje pokyny, ktoré vám pomôžu aklimatizovať sa na časové pásmo vášho cieľa (Používanie Poradcu pre pásmovú chorobu, strana 45).
Posledná aktivita	Zobrazuje krátky súhrn vašej poslednej zaznamenatej aktivity.

Názov	Opis
Posledná jazda Posledný beh Posledné plávanie Posledný posun	Zobrazuje krátky súhrn vašej poslednej zaznamenatej aktivity a histórie špecifikovaného športu.
Zaznamenávanie životného štýlu	Sleduje vaše každodenné správanie a umožňuje vám vidieť, ako správanie ovplyvňuje určité zdravotné údaje v aplikácii Garmin Connect (Zaznamenávanie životného štýlu, strana 43).
Svetlá	Poskytuje ovládacie prvky svetla bicykla po spárovaní svetla Varia s hodinkami Venu.
Messenger	Zobrazuje vaše konverzácie v aplikácii Garmin Messenger a umožňuje vám odpovedať na správy priamo z hodínok (Aplikácia Garmin Messenger, strana 96).
Fáza mesiaca	Zobrazí čas východu a západu mesiaca a k tomu fázu mesiaca na základe vašej polohy GPS.
Hudba	Poskytuje ovládacie prvky prehrávača hudby pre váš telefón alebo hodinky.
Zdriemnutia	Zobrazuje celkový čas zdriemnutia a nárast úrovne energetickej rezervy Body Battery. Môžete spustiť časovač zdriemnutia a nastaviť si budík, aby vás zobudil.
Upozornenia	Upozornia vás na prichádzajúce hovory, textové správy, novinky na sociálnych sieťach a ďalšie informácie na základe nastavení upozornení telefónu (Povolenie upozornení z telefónu, strana 89).
Primárne preteky	Zobrazuje preteky, ktoré určíte ako primárne preteky v kalendári Garmin Connect.
Pulzový oxymeter	Umožňuje manuálne nameranie pulzovým oxymetrom (Ako získať údaje z pulzového oxymetra, strana 101). Ak ste natoľko aktívny, že hodinky nedokážu určiť údaj z pulzového oxymetra, merania sa nezaznamenajú.
Posuny	V režime invalidného vozíka sleduje denný počet potlačení invalidného vozíka, cieľ potlačení a údaje za predchádzajúce dni (Režim invalidného vozíka, strana 112).
Kalendár pretekov	Zobrazuje vaše nadchádzajúce udalosti pretekov nastavené vo vašom kalendári Garmin Connect.
Zotavenie	Zobrazuje váš čas zotavenia. Maximálny čas predstavujú štyri dni.
Dýchanie	Vaša aktuálna dychová frekvencia v počte nádychoch za minútu a priemer za sedem dní. Môžete si urobiť dychové cvičenie, ktoré vám pomôže uvoľniť sa.
Bežecký výkon	Zobrazuje metriky výkonu, ako je odhad VO2 max. a laktátový prah.
Spánkový tréner	Poskytuje odporúčania pre vašu potrebu spánku na základe histórie spánku a aktivít, cirkadiálneho rytmu, stavu HRV a zdriemnutí.
Skóre spánku	Zobrazuje celkový čas spánku, skóre spánku a informácie o fázach spánku za predchádzajúcu noc. Môžete si tiež zobrazíť všetky nočné odchýlky dýchania (Sledovanie spánku, strana 51).
Kroky	Sleduje váš denný počet krokov, cieľový počet krokov a údaje za predchádzajúce dni.
Akcie	Zobrazuje prispôsobený zoznam Akcií (Pridať tovar, strana 45).
Námaha	Zobrazuje aktuálnu úroveň námahy a graf úrovne stresu. Môžete si urobiť dychové cvičenie, ktoré vám pomôže uvoľniť sa. Ak ste natoľko aktívny, že hodinky nedokážu určiť úroveň námahy, merania námahy sa nezaznamenajú.

Názov	Opis
Východ a západ slnka	Zobrazuje čas východu a západu slnka, časy súmraku.
Pripravenosť na tréning	Zobrazuje skóre a krátku správu, ktorá vám pomôže každý deň určiť, ako ste pripravení na tréning.
Tréningový stav	Zobrazuje váš aktuálny tréningový stav a tréningové zaťaženie, ktoré vám znázorňujú, aký vplyv má tréning na úroveň vašej kondície a váš výkon.
Počasie	Zobrazuje aktuálnu teplotu a predpoveď počasia.

Zobrazenie prehľadov

- Na obrázku pozadia potiahnite prstom nahor. Hodinky vám umožnia prechádzať okruhom pohľadov.
- Viac informácií zobrazíte výberom pohľadu.
- Potiahnutím prstom doľava zobrazíte ďalšie možnosti a funkcie pre pohľad.

Prispôsobenie zoznamu prehľadov

- 1 Na úvodnej obrazovke hodínok potiahnite prstom nahor. Hodinky vám umožnia prechádzať zoznamom prehľadov.
- 2 Vyberte položku **Upraviť**.
- 3 Zvoľte prehľad.
- 4 Vyberte jednu z možností:
 - Ak chcete odstrániť prehľad zo zoznamu, vyberte .
 - Ak chcete zmeniť umiestnenie prehľadu v zozname, vyberte prehľad a presuňte ho na požadované miesto na obrazovke.
- 5 V prípade potreby vyberte **Pridať**, aby ste do zoznamu pridali prehľad.

Body Battery

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

Hodinky môžete synchronizovať s vaším účtom Garmin Connect a zobraziť aktuálnu úroveň Body Battery, dlhodobé trendy a ďalšie podrobné informácie (*Tipy pre Vylepšené Body Battery údaje, strana 42*).

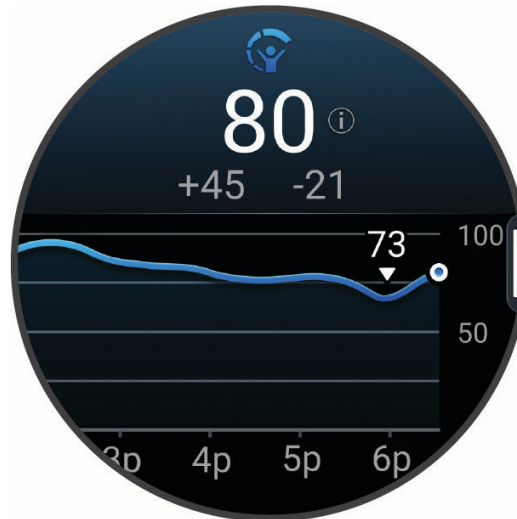
Zobrazenie pohľadu Body Battery

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

- 1 Potiahnutím prstom nahor zobrazíte pohľad Body Battery.

POZNÁMKA: prehľad si musíte pridať do slučky pohľadov (*Prispôsobenie zoznamu prehľadov, strana 41*).

- 2 Výberom pohľadu zobrazíte graf vašich najnovších údajov Body Battery.



Ďalšie informácie nájdete po ťuknutí na položku **i**. Možnosti ponuky môžete vybrať pomocou **⌵**.

- 3 Potiahnutím nahor zobrazíte kombinovaný graf vašej úrovne Body Battery a úrovne námahy.
- 4 Potiahnutím prstom nahor zobrazíte zoznam faktorov, ktoré ovplyvňujú vašu úroveň Body Battery.

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

Tipy pre Vylepšené Body Battery údaje

- Presnejšie výsledky dosiahnete, ak budete hodinky používať aj počas spánku.
- Dobrý spánok nabíja Body Battery.
- Namáhavá aktivita a veľa stresu spôsobia, že Body Battery sa bude mínať rýchlejšie.
- Príjem potravy alebo stimulantom, ako napríklad kávy, nemá žiadny vplyv na váš Body Battery.

Používanie pohľadu na úroveň námahy

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

- 1 Náhľad úrovne námahy zobrazíte posunutím prsta počas sedenia alebo nečinnosti

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

- 2 Ťuknutím na náhľad zobrazíte graf svojej úrovne námahy za posledné štyri hodiny.

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

- 3 Potiahnutím prstom nahor alebo nadol zobrazíte podrobnosti o skóre námahy a priemerné denné skóre námahy za posledných sedem dní.

- 4 Ak chcete začať dychové cvičenie, potiahnite prstom doľava a vyberte položku **✓**.

Zaznamenávanie životného štýlu

Pomocou prehľadu zaznamenávania životného štýlu v hodinách Venu 4 zistíte, ako každodenné správanie ovplyvňuje viaceré zdravotné metriky, napríklad skóre spánku, pokojový srdcový tep a ďalšie. V aplikácii Garmin Connect môžete zaznamenávať a sledovať správanie, ktoré odzrkadľuje vaše každodenné návyky a činnosti, napríklad neskorý príjem kofeínu, studené kúpele alebo čítanie pred spaním ([Sledovanie správania zaznamenávania životného štýlu, strana 43](#)). Môžete dokonca vytvárať a sledovať vlastné správanie.

Sledovanie správania zaznamenávania životného štýlu

Pred použitím funkcie zaznamenávania životného štýlu musíte mať účet Garmin Connect, stiahnuť si aplikáciu Garmin Connect a spárovať hodinky Garmin s aplikáciou Garmin Connect.

- 1 V aplikácii Garmin Connect vyberte položku ●●●.
- 2 Vyberte položky **Štatistiky zdravia** > **Zaznamenávanie životného štýlu**.
- 3 Postupujte podľa pokynov na obrazovke.
- 4 Nastavte pripomienky pre zaznamenávanie (voliteľné).

V aplikácii Garmin Connect si môžete prezrieť podrobné správy o zaznamenávaní životného štýlu.

TIP: na hodinách môžete zapnúť prehľad zaznamenávania životného štýlu, aby ste mohli prezerat' a zaznamenávať správanie súvisiace so životným štýlom ([Prispôsobenie zoznamu prehľadov, strana 41](#)).

Ženské zdravie

Sledovanie menštruačného cyklu

Váš menštruačný cyklus je dôležitou súčasťou vášho zdravia. Hodinky môžete použiť na zaznamenávanie telesných príznakov, sexuálnej túžby, sexuálnej aktivity, dní ovulácie a podobne ([Zaznamenávanie informácií o menštruačnom cykle, strana 43](#)). Viac informácií a nastavenie tejto funkcie nájdete v nastaveniach Štatistiky zdravia aplikácie Garmin Connect. Aplikáciu na sledovanie ženského zdravia si môžete inštalovať z aplikácie Connect IQ ([Preberanie funkcií Connect IQ, strana 95](#)).

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

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

Zaznamenávanie informácií o menštruačnom cykle

Predtým, ako budete môcť zaznamenávať informácie o menštruačnom cykle z hodín Venu 4, musíte nastaviť sledovanie menštruačného cyklu v aplikácii Garmin Connect a nainštalovať si aplikáciu na sledovanie ženského zdravia z aplikácie Connect IQ app ([Preberanie funkcií Connect IQ, strana 95](#)).

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

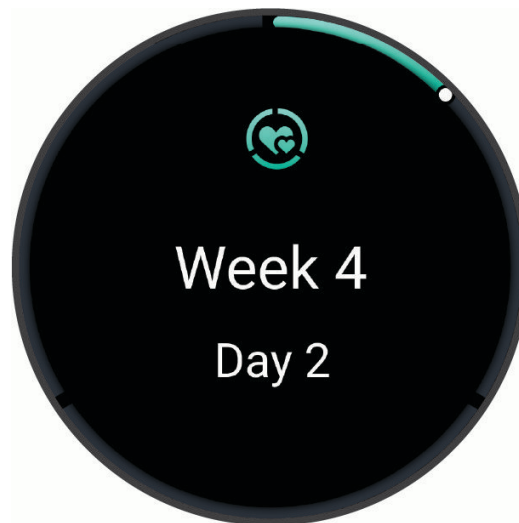
Sledovanie tehotenstva

Funkcia sledovania tehotenstva ukazuje aktuálne informácie o tehotenstve podľa týždňa a informácie o zdraví a výžive. Pomocou hodínok môžete zaznamenávať telesné a emočné príznaky, namerané hodnoty glukózy v krvi a pohyby dieťaťa ([Zaznamenávanie informácií o tehotenstve, strana 44](#)). O tejto téme sa môžete dozvedieť viac a túto funkciu môžete nastaviť v nastaveniach Štatistiky zdravia v aplikácii Garmin Connect.

Zaznamenávanie informácií o tehotenstve

Pred zaznamenávaním informácií musíte nastaviť sledovanie tehotenstva v aplikácii Garmin Connect a nainštalovať si aplikáciu na sledovanie ženského zdravia z aplikácie Connect IQ ([Preberanie funkcií Connect IQ, strana 95](#)).

- 1 Pohľad na sledovanie ženského zdravia zobrazíte potiahnutím prstom.



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

Prispôsobenie náhľadu poveternostných podmienok

- 1 Potiahnutím prstom nahor zobrazíte náhľad bodov poveternostných podmienok.
- 2 Vyberte náhľad, aby ste zobrazili aktuálne počasie vašej polohy.
- 3 Potiahnite prstom doľava.
- 4 Vyberte jednu z možností:
 - Ak chcete aktualizovať informácie o počasí pre vašu aktuálnu polohu GPS, vyberte položky **Možnosti počasia > Aktualizovať aktuálnu polohu**.
TIP: mali by ste počkať, kým hodinky vyhľadajú satelity ([Vyhľadanie satelitných signálov, strana 127](#)).
 - Ak chcete zmeniť jednotky merania teploty, vyberte položku **Možnosti počasia > Teplota** a vyberte mernú jednotku.

Používanie Poradcu pre pásmovú chorobu

Predtým, ako budete môcť používať prehľad Poradca pre pásmovú chorobu, musíte si naplánovať cestu v aplikácii Garmin Connect ([Plánovanie výletu v Garmin Connect aplikácii, strana 45](#)).

Počas cestovania môžete použiť prehľad Poradca pre pásmovú chorobu, ak chcete vidieť svoje vnútorné hodiny v porovnaní s miestnym časom a získať pokyny o tom, ako zmierniť príznaky pásmovej choroby.

- 1 Na úvodnej obrazovke hodínok potiahnite prstom nahor alebo nadol, ak chcete zobrazíť prehľad **Poradca pre pásmovú chorobu**.
- 2 Vyberte prehľad, aby ste zobrazenie podrobnosti o ceste a aktuálnom stave pásmovej choroby.
- 3 Vyberte jednu z možností:
 - Ak chcete zobrazíť informačné hlásenie o aktuálnej úrovni pásmovej choroby, ťuknite na .
 - Potiahnite prstom nahor, aby ste videli časovú os odporúčaných aktivít, ktoré vám pomôžu zmierniť príznaky pásmovej choroby.

Plánovanie výletu v Garmin Connect aplikácii

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

Pridať tovar

Pred prispôbením zoznamu akcií musíte pridať prehľad akcií do zoznamu prehľadov ([Prispôsobenie zoznamu prehľadov, strana 41](#)).

- 1
- 2 Na úvodnej obrazovke hodínok potiahnite prstom nahor na zobrazenie prehľadu akcií.
- 3 Vyberte prehľad akcií.
- 4 Vyberte položky **Upraviť > Pridať**.
- 5 Zadaťte meno spoločnosti alebo symbol akcií pre akcie, ktoré chcete pridať a vyberte .
- 6 Vyberte akcie, ktoré chcete pridať.
- 7 Viac informácií zobrazíte výberom akcií.

TIP: ak chcete zobrazíť akcie v zozname prehľadov, môžete stlačiť  a vyberte položku **Nastaviť ako Obľúbené**.

Ovládacie prvky

Ponuka ovládacích prvkov umožňuje rýchly prístup k funkciám a možnostiam. V ponuke ovládacích prvkov môžete možnosti pridávať, meniť ich poradie a odstraňovať (*Prispôbenie ponuky ovládacích prvkov*, strana 49).

Na ľubovoľnej obrazovke podržte tlačidlo .



Ikona	Názov	Opis
	ABC	Výberom otvoríte aplikáciu výškomera, barometra a kompasu.
	Režim v lietadle	Vyberte, ak chcete povoliť alebo zakázať režim v lietadle, ktorý vypne všetku bezdrôtovú komunikáciu.
	Budík	Výberom otvoríte aplikáciu budíka (<i>Nastavenie budíka, strana 74</i>).
	Alternatívne časové zóny	Výberom zobrazíte aktuálny čas v ďalších časových pásmach (<i>Pridanie alternatívnych časových pásiem, strana 76</i>).
	Výškomer	Výberom otvoríte obrazovku výškomera.
	Pomocník	Vyberte, ak chcete odoslať žiadosť o pomoc (<i>Žiadosť o pomoc, strana 109</i>).
	Barometer	Výberom otvoríte obrazovku barometra.
	Šetrič batérie	Vyberte, ak chcete povoliť alebo zakázať funkciu šetriča batérie (<i>Ovládacie prvky, strana 46</i>).
	Jas	Vyberte, ak chcete nastaviť jas obrazovky (<i>Nastavenia displeja a jas, strana 81</i>).
	Odoslať srdcový tep	Vyberte, ak chcete zapnúť prenos údajov o srdcovom tepe do spárovaného zariadenia (<i>Prenos údajov srdcového tepu, strana 100</i>).
	Kalkulačka	Výberom môžete použiť kalkulačku, vrátane kalkulačky prepitného.
	Kalendár	Výberom zobrazíte nadchádzajúce podujatia z kalendára telefónu.
	Ovládanie kamery	Vyberte pre manuálne fotografovanie a nahrávanie videoklipu na kompatibilnom prednom svetleVaria (<i>Používanie ovládacích prvkov kamery Varia, strana 86</i>).
	Hodiny	Výberom otvoríte aplikáciu Hodiny na nastavenie budíka, časovača, stopiek alebo na zobrazenie alternatívnych časových pásiem (<i>Aplikácia hodín, strana 74</i>).
	Zmena farieb	Vyberte možnosť zmeny obrazovky na odtiene červenej, zelenej alebo oranžovej, ak chcete, aby bolo možné hodinky používať pri zlých svetelných podmienkach.
	Kompas	Výberom otvoríte obrazovku kompasu.
	Zobraziť	Vyberte na vypnutie upozornení, gest a režimu Stále zapnutý displej na obrazovke (<i>Nastavenia displeja a jas, strana 81</i>).
	Nerušit	Vyberte, ak chcete povoliť alebo zakázať režim Nerušit, ktorý slúži na stlmenie obrazovky a vypnutie upozornení a oznámení. Tento režim môžete použiť napríklad, keď pozeráte film.
	Nájsť môj telefón	Výberom spustíte prehrávanie zvukového upozornenia na spárovanom telefóne, ak je v dosahu Bluetooth. Sila signálu Bluetooth sa zobrazí na obrazovke hodín Venu 4 a zvyšuje sa, ako sa približujete k telefónu.
	Baterka	Výberom sa rozsvieti obrazovka, aby ste mohli hodinky používať ako baterku.

Ikona	Názov	Opis
	Garmin Share	Výberom otvoríte aplikáciu Garmin Share (<i>Garmin Share, strana 91</i>).
	História	Výberom zobrazíte históriu aktivity, záznamy a súhrnné čísla.
	Uzamknúť zariadenie	Výberom uzamknete tlačidlá a dotykovú obrazovku, čím sa zabráni neúmyselnému stlačeniu tlačidiel a reakciám hodínok na potiahnutia prstom po obrazovke.
	Messenger	Vyberte, ak chcete otvoriť aplikáciu Messenger (<i>Používanie funkcie Messenger, strana 96</i>).
	Hudba	Vyberte, ak chcete ovládať prehrávanie hudby v hodinkách alebo telefóne.
	Upozornenia	Vyberte, ak chcete zobrazíť prichádzajúce hovory, textové správy, novinky na sociálnych sieťach a ďalšie informácie na základe nastavení upozornení telefónu (<i>Povolenie upozornení z telefónu, strana 89</i>).
	Telefón	Vyberte, ak chcete povoliť alebo zakázať technológiu Bluetooth a pripojenie k spárovanému telefónu.
	Asistent telefónu	Výberom vyslovíte príkaz pre hlasového asistenta telefónu (<i>Používanie asistenta telefónu, strana 88</i>).
	Vypnúť	Výberom vypnete hodinky.
	Pulzový oxymeter	Vyberte na manuálne nameranie pulzovým oxymetrom (<i>Ako získať údaje z pulzového oxymetra, strana 101</i>).
	Uložiť polohu	Vyberte, ak chcete uložiť svoju aktuálnu polohu a neskôr sa k nej späť navigovať.
	Nastavenia	Výberom otvoríte ponuku nastavení.
	Režim spánku	Vyberte, ak chcete zapnúť alebo vypnúť Režim spánku, nastaviť časovač zdiemnutia a manuálne sledovať zdiemnutia.
	Stopky	Vyberte, ak chcete spustiť stopky.
	Stroboskop	Výberom zapnete LED stroboskop. Môžete si vytvoriť vlastný režim stroboskopu (<i>Úprava vlastného nastavenia stroboskopu, strana 49</i>).
	Východ & západ slnka	Výberom zobrazíte časy východu a západu slnka a časy súmraku.
	Synchronizovať	Vyberte, ak chcete synchronizovať hodinky so spárovaným telefónom.
	Synchronizácia času	Vyberte, ak chcete hodinky synchronizovať s časom vo vašom telefóne alebo pomocou satelitov.
	Časovač	Vyberte, ak chcete nastaviť časovač odpočítavania.
	Hlasový príkaz	Vyberte, ak chcete otvoriť aplikáciu hlasových príkazov a vysloviť príkaz (<i>Používanie hlasových príkazov, strana 6</i>).

Ikona	Názov	Opis
	Hlasové poznámky	Vyberte, ak chcete otvoriť aplikáciu hlasových poznámok a nahráť poznámku (<i>Zaznamenanie hlasovej poznámky, strana 6</i>).
	Hlasitosť	Výberom otvoríte ovládacie prvky hlasitosti hodínok.
	Peňaženka	Vyberte, ak chcete otvoriť peňaženku Garmin Pay a zaplatiť za nákup pomocou hodínok (<i>Garmin Pay, strana 8</i>).
	Počasie	Výberom zobrazíte aktuálnu predpoveď počasia a súčasné podmienky.
	Wi-Fi	Vyberte, ak chcete povoliť alebo zakázať komunikáciu Wi-Fi®.

Prispôsobenie ponuky ovládacích prvkov

V ponuke ovládacích prvkov (*Ovládacie prvky, strana 46*) môžete pridávať, odstraňovať a meniť poradie skratiek.

- 1 Podržte .
Zobrazí sa ponuka ovládacích prvkov.
- 2 Potiahnite prstom nadol.
- 3 Vyberte položku **Upraviť**.
- 4 Vyberte skratku:
 - Ak chcete zmeniť umiestnenie skratky v ponuke ovládacích prvkov, potiahnite ju na požadované miesto na obrazovke a vyberte .
 - Ak chcete skratku z ponuky ovládacích prvkov odstrániť, vyberte položku .
- 5 V prípade potreby môžete výberom položky **Pridať** pridať do ponuky ovládacích prvkov skratku.

Používanie LED baterky

VAROVANIE

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

Používanie baterky skraca výdrž batérie. Ak chcete predĺžiť výdrž batérie, môžete znížiť jas.

- 1 Na ľubovoľnej obrazovke podržte tlačidlo .
- 2 Ťuknutím na dotykovú obrazovku nastavte baterku.

Úprava vlastného nastavenia stroboskopu

Používanie stroboskopu skraca výdrž batérie.

- 1 Podržte  a vyberte položku .
- POZNÁMKA:** môžete si prispôsobiť ponuku ovládacích prvkov (*Prispôsobenie ponuky ovládacích prvkov, strana 49*).
- 2 Stlačte  na zapnutie stroboskopu (voliteľné).
- 3 Ťuknutím zobrazte režimy stroboskopu a vyberte možnosť **Vlastné**.
- 4 Stlačte  na zobrazenie vlastných nastavení stroboskopu.
- 5 Ťuknutím zmeňte možnosti nastavenia.
POZNÁMKA: môžete vybrať pomalé blikanie, aby sa znížila spotreba batérie.
- 6 Stlačte  na uloženie.
NEZABUDNITE: na akejkolvek obrazovke môžete podržať , aby ste vypli baterku.

Používanie režimu Nerušiť

Zapnutím režimu Nerušiť vypnete vibrácie a zobrazenie upozornení a oznámení na displeji ([Nastavenia displeja a jasu, strana 81](#)). Tento režim môžete použiť napríklad, keď spíte alebo pozeráte film.

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

Nastavenie skratky

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

- 1 Stlačte tlačidlo .
- 2 Vyberte položky **Nastavenia > Systém > Odkaz**.
- 3 Vyberte tlačidlo alebo kombináciu tlačidiel, ktoré chcete prispôbiť.

Tréning

Sledovanie aktivity

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

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

Keď je aktivovaný režim invalidného vozíka, hodinky zaznamenávajú rôzne metriky, ako sú potlačenia, namiesto krokov ([Režim invalidného vozíka, strana 112](#)).

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

Automatický cieľ

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



Keď je režim invalidného vozíka zapnutý, hodinky sledujú zábery namiesto krokov a vytvoria denný cieľ v rámci záberov ([Režim invalidného vozíka, strana 112](#)).

Ak sa rozhodnete funkciu automatického nastavenia cieľa nepoužívať, môžete si nastaviť vlastné ciele v účte Garmin Connect.

Upozornenie na pohyb

Dlhodobé sedenie môže mať za následok nežiaduce metabolické zmeny. Upozornenie na pohyb vám pripomenie, že sa nemáte prestať hýbať. Po jednej hodine nečinnosti sa zobrazí správa. Ak sú zapnuté zvukové tóny, hodinky zapípujú alebo zavibrujú ([Nastavenia Zvuky a vibrovanie, strana 80](#)). Upozornenie na pohyb si môžete prispôbiť tak, aby sa zrušilo chôdzou alebo inými typmi pohybu.

Zapnutie funkcie Upozornenie na pohyb

- 1 Stlačte .
- 2 Vyberte položky **Nastavenia > Upozornenia > Zdravie a wellness > Upozornenie na pohyb > Zapnúť**.

Prispôsobenie upozornení na pohyb

- 1 Stlačte .
- 2 Vyberte položky **Nastavenia > Upozornenia > Zdravie a wellness > Upozornenie na pohyb > Zapnúť**.
- 3 Vyberte jednu z možností:
 - Výberom položky **Typ upozornenia** nastavíte upozornenie na základe krokov alebo iných druhov pohybu.
 - Výberom položky **Pohyby** umožníte, aby pohyby v sede alebo voľné pohyby zrušili upozornenie.
 - Výberom položky **Trvanie pohybu** nastavíte zrušenie upozornenia po 30, 45 alebo 60 sekundách.

Sledovanie spánku

Keď spíte, hodinky automaticky zistia váš spánok a sledujú vaše pohyby počas vašich normálnych hodín spánku. Svoje bežné hodiny spánku môžete nastaviť v aplikácii Garmin Connect alebo v nastaveniach hodínok. Štatistiky spánku obsahujú údaje o celkovej dĺžke spánku v hodinách, fázach spánku, pohyboch počas spánku a skóre spánku. Váš spánkový tréner vám poskytuje odporúčania týkajúce sa potreby spánku na základe vášho spánku a histórie aktivít, cirkadiálneho rytmu, stavu HRV a zdriemnutí ([Prehľad, strana 38](#)). Zdriemnutia sa pridávajú do štatistík spánku a tiež môžu ovplyvniť vaše zotavenie. Svoje podrobné štatistiky spánku si môžete pozrieť vo svojom účte Garmin Connect.

POZNÁMKA: Pomocou režimu nerušenia môžete vypnúť oznámenia a upozornenia okrem budíkov ([Používanie režimu Nerušiť, strana 50](#)).

Používanie automatického sledovania spánku

- 1 Hodinky majte na sebe aj počas spánku.
- 2 Nahrajte údaje sledovania spánku do svojho účtu Garmin Connect ([Používanie aplikácie Garmin Connect, strana 94](#)).
Svoje štatistiky spánku si môžete pozrieť vo svojom účte Garmin Connect.
Na svojich hodinkách Venu 4 môžete zobrazíť informácie o spánku vrátane zdriemnutia ([Prehľad, strana 38](#)).

Variácie dýchania

VAROVANIE

Zariadenie Venu 4 nie je zdravotnícka pomôcka a nie je určené na použitie pri diagnostike alebo monitorovaní akéhokoľvek zdravotného stavu. Viac informácií o presnosti pulzového oxymetra nájdete na stránke garmin.com/ataccuracy.

Optický snímač srdcovej frekvencie na zariadení Venu 4 má funkciu pulzného oxymetra, ktorý dokáže merať vaše variácie dýchania počas noci. Poznatky o variáciách dýchania sa poskytujú na zvýšenie povedomia o prostredí, v ktorom spíte, a o celkovej duševnej pohode. Príležitostné alebo časté variácie dýchania môžu byť spôsobené individuálnymi faktormi životného štýlu alebo prostredím, v ktorom spíte. Ak máte obavy týkajúce sa vašej úrovne variácií dýchania, obráťte sa na svojho lekára alebo poskytovateľa zdravotnej starostlivosti.

POZNÁMKA: na detekciu variácií dýchania musíte zapnúť sledovanie pulzného oxymetra počas spánku (*Nastavenie režimu pulzového oxymetra, strana 102*).

Prehľad skóre spánku zobrazuje aktuálne údaje o variáciách dýchania.

POZNÁMKA: prehľad si musíte pridať do zoznamu pohľadov (*Prispôbenie zoznamu prehľadov, strana 41*).

V účte Garmin Connect si môžete pozrieť ďalšie podrobnosti o variáciách dýchania vrátane trendov počas viacerých dní.

Move IQ®

Keď vaše pohyby zodpovedajú známym vzorom cvičení, funkcia Move IQ automaticky rozpozná príslušnú udalosť a zobrazí ju na vašej časovej osi. Udalosti funkcie Move IQ zobrazujú typ a trvanie aktivity, ale nezobrazujú sa v zozname aktivít ani v kanále s novinkami.

Funkcia Move IQ môže automaticky spustiť časovanú aktivitu pre chôdzu a beh pomocou časových prahových hodnôt, ktoré ste nastavili v aplikácii Garmin Connect alebo v nastaveniach zdravia a wellness (*Nastavenia položky Zdravie a zdravý životný štýl, strana 98*). Tieto aktivity sa pridajú do zoznamu aktivít.

Tréningy

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

Ak sú hodinky v režime invalidného vozíka, hodinky obsahujú cvičenia pre tlakové aktivity, ručné bicyklovanie a oveľa viac (*Profil používateľa, strana 112*).

Na hodinkách: môžete otvoriť tréningovú aplikáciu zo zoznamu aktivít na zobrazenie všetkých tréningov, ktoré sú momentálne v hodinkách načítané (*Prispôbenie aktivít a aplikácií, strana 31*).

Môžete zobraziť aj históriu tréningov.

V aplikácii: cvičenia môžete vytvoriť alebo ich vyhľadať viac alebo si z aplikácie vybrať tréningový plán, v ktorom sú zahrnuté cvičenia, a odoslať ich do hodínok (*Tréning podľa cvičenia z aplikácie Garmin Connect, strana 53*).

Môžete si naplánovať cvičenia.

Môžete aktualizovať a upraviť aktuálne cvičenia.

Začatie cvičenia

Hodinky vás môžu previesť viacerými krokmi v rámci cvičenia.

- 1 Na úvodnej obrazovke hodínok potiahnite prstom doľava.

TIP: ak už máte na dnes naplánovaný alebo odporúčaný tréning, môžete prejsť nadol a vybrať položku **Cvičenia**.

- 2 Vyberte položku **Aktivita** a vyberte aktivitu.

- 3 Posuňte sa nadol.

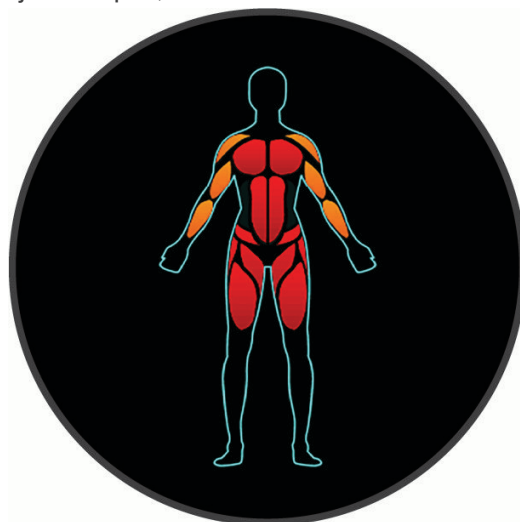
- 4 Vyberte položky **Tréning > Knižnica tréningov**.

- 5 Vyberte cvičenie.

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

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

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



- 7 Ak je k dispozícii, vyberte položku **Cvičiť**.

- 8 Ak chcete spustiť časovač aktivity, stlačte ikonu .

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

Trénovanie podľa cvičenia z aplikácie Garmin Connect

Ak si chcete stiahnuť cvičenie z aplikácie Garmin Connect, musíte mať vytvorený účet Garmin Connect ([Garmin Connect, strana 93](#)).

- 1 Vyberte jednu z možností:

- Otvorte aplikáciu Garmin Connect a vyberte položku **...**.
- Prejdite na stránku connect.garmin.com.

- 2 Vyberte položky **Tréning a plánovanie > Cvičenia**.

- 3 Nájdite cvičenie alebo si vytvorte a uložte nové cvičenie.

- 4 Vyberte položku  alebo **Odoslať do zariadenia**.

- 5 Postupujte podľa pokynov na obrazovke.

Intervalové cvičenia

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

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

Začatie intervalového cvičenia

POZNÁMKA: táto funkcia nie je dostupná pre všetky aktivity.

- 1 Na úvodnej obrazovke hodínok potiahnite prstom doľava.
- 2 Vyberte položku **Aktivity** a vyberte aktivitu.
- 3 Posuňte sa nadol.
- 4 Vyberte položky **Tréning** > **Rýchly tréning** > **Intervaly**.
- 5 Vyberte jednu z možností:
 - Po zvolení položky **Neobmedzené opakovania** budete môcť zaznamenávať svoje intervaly a časové úseky oddychu manuálne stlačením .
 - Ak chcete použiť intervalové cvičenie na základe vzdialenosti alebo času, vyberte položky **Štruktúrované opakovania** > **Cvičiť**.
- 6 Ak je to potrebné, vyberte , aby ste pred tréning zahrnuli zahriatie.
- 7 Ak chcete spustiť časovač aktivity, stlačte ikonu .
- 8 Počas rozcvičky v rámci intervalového cvičenia môžete začať prvý interval stlačením .
- 9 Postupujte podľa pokynov na obrazovke.
- 10 Stlačením  môžete kedykoľvek zastaviť aktuálny interval alebo časový úsek oddychu a prejsť na ďalší interval alebo časový úsek oddychu (voliteľné).

Po dokončení všetkých intervalov sa zobrazí správa.

Prispôsobenie intervalového cvičenia

- 1 Na úvodnej obrazovke hodínok potiahnite prstom doľava.
- 2 Vyberte položku **Aktivity** a vyberte aktivitu.
- 3 Posuňte sa nadol.
- 4 Vyberte položky **Tréning** > **Rýchly tréning** > **Intervaly** > **Štruktúrované opakovania** > **Viac** > **Upraviť cvičenie**.
- 5 Vyberte jednu alebo viac možností:
 - Ak chcete nastaviť trvanie a druh intervalu, vyberte položku **Interval**.
 - Ak chcete nastaviť trvanie a druh oddychu, vyberte položku **Od..**
 - Ak chcete nastaviť počet opakovaní, vyberte položku **Opakovať**.
 - Ak chcete k vášmu cvičeniu pridať neobmedzenú rozcvičku, vyberte položky **Rozcvička** > **Zapnúť**.
- 6 Potiahnutím prstom doprava sa vrátite k aktivite.

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

Zastavenie intervalového cvičenia

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

Nastavenie tréningového cieľa

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

- 1 Na úvodnej obrazovke hodínok potiahnite prstom doľava.
- 2 Vyberte položku **Aktivity** a vyberte aktivitu.
- 3 Posuňte sa nadol.
- 4 Vyberte položku **Tréning**.
- 5 Vyberte jednu z možností:
 - Vyberte položku **Stanoviť cieľ**.
 - Vyberte položku **Rýchly tréning**.

POZNÁMKA: nie všetky možnosti sú dostupné pre všetky typy aktivít.
- 6 Vyberte jednu z možností:
 - Vyberte položku **Intervaly**, aby ste vybrali opakovanie na základe času alebo vzdialenosti.
 - 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**.
 - Ak chcete zvoliť vopred nastavenú vzdialenosť alebo vlastnú vzdialenosť, vyberte položku **Len vzdialenosť**.
- 7 Ak chcete spustiť časovač aktivity, stlačte ikonu .

Tréning PacePro™

Mnohí bežci radi nosia svoje pásmo tempa počas pretekov, aby im pomohlo dosiahnuť ich pretekársky cieľ. Funkcia PacePro vám umožňuje vytvoriť vlastné pásmo tempa na základe vzdialenosti, rýchlosti a času. Môžete tiež vytvoriť pásmo tempa pre známu dráhu, aby ste optimalizovali svoje tempo na základe výškových zmien.

Plán PacePro môžete vytvoriť pomocou aplikácie Garmin Connect. Pred absolvovaním dráhy môžete zobrazíť ukážku rozdelení a grafu nadmorskej výšky.

Prevzatie plánu PacePro z aplikácie Garmin Connect

Ak chcete prevziať plán PacePro z aplikácie Garmin Connect, musíte mať vytvorený účet Garmin Connect ([Garmin Connect, strana 93](#)).

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

Vytvorenie plánu PacePro na vašich hodinkách

Skôr než si na hodinkách budete môcť vytvoriť plán PacePro, musíte vytvoriť dráhu ([Vytvorenie dráhy v aplikácii Garmin Connect, strana 105](#)).

- 1 Na úvodnej obrazovke hodínok potiahnite prstom doľava.
- 2 Vyberte položku **Aktivity** a vyberte aktivitu behu vonku.
- 3 Prejdite nadol a vyberte položky **Tréning** > **Plány PacePro** > **Vytvoriť novú**.
- 4 Vyberte dráhu.
- 5 Vyberte jednu z možností:
 - Vyberte položku **Cieľové tempo** a zadajte cieľové tempo.
 - Vyberte položku **Cieľový čas** a zadajte cieľový čas.Prejdite nadol a zobrazte si vlastný pás tempa s náhľadom úsekov.
- 6 Stlačte .
- 7 Vyberte jednu z možností:
 - Výberom položky **Použiť plán** spustíte plán.
 - Výberom položky **Mapa** zobrazíte dráhu na mape.
 - Ak chcete zahodiť plán, vyberte položku **Vymazať**.

Spustenie plánu PacePro

Skôr ako budete môcť spustiť plán PacePro, musíte prevziať plán zo svojho účtu Garmin Connect.

1 Na úvodnej obrazovke hodín potiahnite prstom doľava.

2 Vyberte položku **Aktivita** a vyberte aktivitu behu vonku.

3 Posuňte sa nadol.

4 Vyberte položky **Tréning** > **Plány PacePro**.

5 Vyberte niektorý plán.

TIP: prejdite nadol a zobrazte si vlastný pás tempa s náhľadom úsekov.

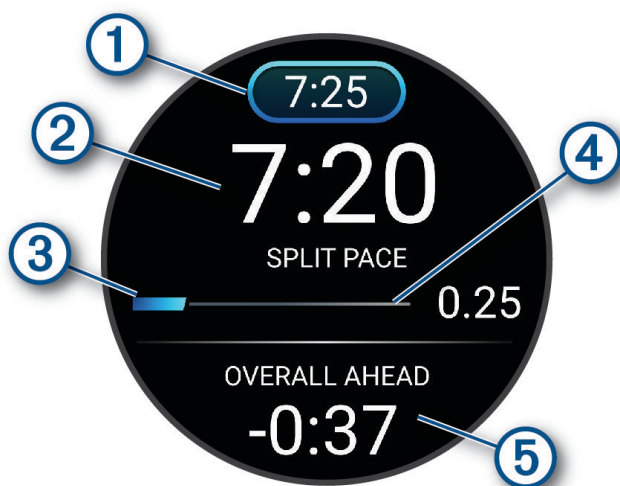
6 Stlačte .

TIP: môžete vybrať položku Mapa a zobrazíť náhľad mapy pred prijatím plánu PacePro.

7 Výberom položky **Použiť plán** spustíte plán.

8 Ak je to potrebné, vyberte , aby ste povolili navigáciu trasy.

9 Ak chcete spustiť časovač aktivity, stlačte .



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

Pretekánie s predchádzajúcou aktivitou

Môžete pretekať s predtým zaznamenanou aktivitou alebo s časom stiahnutej aktivity dráhy. 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 potiahnite prstom doľava.
- 2 Vyberte položku **Aktivita** a vyberte aktivitu.
- 3 Posuňte sa nadol.
- 4 Vyberte položku **Tréning > Závod sám so sebou**.
- 5 Vyberte jednu z možností:
 - Ak chcete vybrať predchádzajúcu zaznamenanú aktivitu z vášho zariadenia, vyberte položku **Z histórie**.
 - Pomocou položky **Prevzaté** vyberiete dráhu, ktorú ste stiahli zo svojho účtu Garmin Connect.
- 6 Vyberte aktivitu.
- 7 V prípade potreby stlačte  a vyberte položku **Pretek**.
- 8 Ak chcete spustiť časovač aktivity, stlačte ikonu .
- 9 Po dokončení aktivity stlačte ikonu  a vyberte položku **Uložiť**.

Kalendár pretekov a primárne preteky

Keď do kalendára Garmin Connect pridáte preteky, budete si môcť zobraziť udalosť v hodinkách pridaním zobrazenia primárnych pretekov (*Prehľady, strana 38*). Dátum udalosti musí byť v nasledujúcich 365 dňoch. Hodinky zobrazujú odpočítavanie do začiatku podujatia, váš cieľový čas alebo predpokladaný cieľový čas (len pri bežeckých podujatiach) a informácie o počasí.



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

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

V závislosti od dostupných údajov o trati pre vaše podujatie môžete zobraziť údaje o prevýšení, mapu trate a pridať plán PacePro (*Tréning PacePro™, strana 55*).

Tréning na preteky

Ak máte odhadovanú hodnotu VO2 max, vaše hodinky vám môžu navrhnúť denné tréningy, ktoré vám pomôžu trénovať na bežecké alebo cyklistické podujatie ([Informácie o odhadovaných hodnotách VO2 max., strana 62](#)).

- 1 V aplikácii Garmin Connect vyberte položku •••.
- 2 Vyberte položky **Tréning a plánovanie > Preteky & udalosti > Nájsť udalosť**.
- 3 Vyhľadajte udalosť vo vašej oblasti.
Môžete tiež vybrať možnosť **Vytvoriť udalosť** a vytvoriť si vlastnú udalosť.
- 4 Vyberte položku **Pridať do kalendára**.
- 5 Synchronizujte hodinky so svojím účtom Garmin Connect.
- 6 Na hodinkách prejdite na náhľad pre prehľad hlavných pretekov, kde nájdete odpočítavanie do hlavných pretekov.
- 7 Na úvodnej obrazovke hodínok stlačte  a vyberte aktivitu behu alebo jazdy na bicykli.
POZNÁMKA: ak ste absolvovali aspoň 1 beh vonku s údajmi srdcového tepu alebo 1 jazdu s údajmi srdcového tepu a výkonu, na vašich hodinkách sa zobrazia denné odporúčané tréningy.

Zaznamenanie testu kritickej rýchlosti plávania

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

- 1 Na úvodnej obrazovke hodínok potiahnite prstom doľava.
- 2 Vyberte položku **Aktivita > Plávanie > Plávanie v bazéne**.
- 3 Posuňte sa nadol.
- 4 Vyberte položky **Tréning > Knižnica tréningov > Kritická rýchlosť plávania > Urobiť test kritickej rýchlosti plávania**.
- 5 Posunutím nadol si pozriete kroky cvičenia (voliteľné).
- 6 Vyberte .
- 7 Ak chcete spustiť časovač aktivity, stlačte ikonu .
- 8 Postupujte podľa pokynov na obrazovke.

Používanie funkcie Virtual Partner

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

POZNÁMKA: táto funkcia nie je dostupná pre všetky aktivity.

- 1 Na úvodnej obrazovke hodínok potiahnite prstom doľava.
- 2 Vyberte položku **Aktivita** a vyberte aktivitu.
- 3 Prejdite nadol a vyberte nastavenia aktivít.
- 4 Vyberte položky **Obrazovky s údajmi > Pridať nové > Virtual Partner**.
- 5 Zadajte hodnotu pre tempo alebo rýchlosť.
POZNÁMKA: poradie obrazoviek s údajmi môžete zmeniť (voliteľné).
- 6 Spustite aktivitu ([Spustenie aktivity, strana 11](#)).
- 7 Prejdite na obrazovku Virtual Partner a pozrite sa, kto vedie.

Informácie o kalendári tréningov

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

Adaptívne tréningové plány

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

Zapnutie sebahodnotenia

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

- 1 Na úvodnej obrazovke hodínok potiahnite prstom doľava.
- 2 Vyberte aktivitu.
POZNÁMKA: táto funkcia nie je dostupná pre všetky aktivity.
- 3 Vyberte položky **Nastavenia > Samohodnotenie**.
- 4 Vyberte jednu z možností:
 - Ak chcete vykonať sebahodnotenie až po skončení cvičenia, vyberte položku **Iba tréningy**.
 - Ak chcete sebahodnotenie vykonať po každej aktivite, vyberte položku **Vždy**.

Merania výkonu

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

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

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

Funkčný prahový výkon (FTP): hodinky určujú odhad hodnoty FTP na základe vašich informácií z profilu používateľa, ktoré ste zadali pri úvodnom nastavení ([Zobrazenie odhadu hodnoty FTP, strana 66](#)).

Stav HRV: hodinky analyzujú údaje o srdcovej frekvencii na zápästí počas spánku a určujú stav variability srdcovej frekvencie (HRV) na základe vašich osobných dlhodobých priemerov HRV ([Stav variability srdcového tepu, strana 65](#)).

Prah laktátu: na zistenie prahu laktátu je potrebný hrudný monitor srdcového tepu. Hodnota prahu laktátu predstavuje bod, v ktorom začnete rýchlo pociťovať únavu svalov. Zariadenie meria vašu úroveň prahu laktátu na základe údajov o srdcovom tepe a tempe ([Prah laktátu, strana 67](#)).

Prognózy súťažných časov: hodinky využívajú odhad hodnoty VO2 max. a vašu históriu tréningov na výpočet cieľového súťažného času na základe vašej aktuálnej kondície ([Zobrazenie vašich odhadovaných časov pretekov, strana 64](#)).

Výkonnostný stav: výkonnostný stav predstavuje odhad v reálnom čase po 6 až 20 minútach aktivity. Túto hodnotu možno pridať ako dátové pole, aby ste svoj výkonnostný stav mohli sledovať v priebehu zvyšnej časti aktivity. Porovnáva váš stav v reálnom čase s vašou priemernou kondíciou ([Výkonnostná podmienka, strana 66](#)).

VO2 max.: hodnota VO2 max. označuje maximálny objem kyslíka (v mililitroch), ktorý dokážete spotrebovať za minútu na kilogram telesnej váhy pri maximálnom výkone ([Informácie o odhadovaných hodnotách VO2 max., strana 62](#)).

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 Venu 4 vyžaduje monitor srdcového tepu na zápästí alebo kompatibilný hrudný monitor srdcového tepu. Zariadenie má osobitné odhadované hodnoty VO2 max. pre beh a bicyklovanie. Ak chcete získať presný odhad hodnoty VO2 max., musíte niekoľko minút buď behať vonku so zapnutou funkciou GPS, alebo jazdiť s kompatibilným meračom výkonu na stredne intenzívnej úrovni.

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



 Fialová	Nadpriemerné
 Modrá	Vynikajúce
 Zelená	Dobré
 Oranžová	Priemerné
 Červená	Slabé

Údaje VO2 max. poskytuje Firstbeat Analytics. Analýza hodnôt VO2 max. sa poskytuje so súhlasom organizácie The Cooper Institute®. Ďalšie informácie nájdete v prílohe (*Štandardná klasifikácia na základe hodnoty VO2 Max., strana 129*) a na webovej lokalite www.CooperInstitute.org.

Získanie odhadu hodnoty VO2 max. pre beh

Táto funkcia vyžaduje monitor srdcového tepu na zápästí alebo kompatibilný hrudný monitor srdcového tepu. Ak používate hrudný monitor srdcového tepu, musíte si ho nasadiť a spárovať s hodinkami ([Párovanie bezdrôtových snímačov, strana 83](#)).

Pre čo najpresnejší odhad dokončíte nastavenie profilu používateľa ([Nastavenie vášho profilu používateľa, strana 112](#)) a nastavte váš maximálny srdcový tep ([Nastavenie zón srdcového tepu, strana 114](#)). Odhad sa spočiatku môže zdať nepresný. Hodinky vyžadujú niekoľko behov, aby zistili viac informácií o vašej bežeckej výkonnosti. Zaznamenávanie VO2 max. môžete pre bežecké aktivity Ultra Run a bežecké aktivity v teréne deaktivovať, ak nechcete, aby vám tieto typy behu ovplyvnili odhadovanú hodnotu VO2 max. ([Nastavenia aktivít, strana 33](#)).

- 1 Spustíte bežeckú aktivitu.
- 2 Behajte vonku pri strednej alebo vysokej intenzite a dosahujte aspoň 70 % maximálneho srdcového tepu.
- 3 Po aspoň 10 minútach vyberte položku **Uložiť**.
- 4 Potiahnutím nahor a nadol prechádzate meraniami výkonnosti.

Získanie odhadu hodnoty VO2 max. pre cyklistiku

Táto funkcia vyžaduje merač výkonu a monitor srdcového tepu na zápästí alebo kompatibilný hrudný monitor srdcového tepu. Merač výkonu musí byť spárovaný s hodinkami ([Párovanie bezdrôtových snímačov, strana 83](#)). Ak používate hrudný monitor srdcového tepu, musíte si ho nasadiť a spárovať s hodinkami.

Pre čo najpresnejší odhad dokončíte nastavenie profilu používateľa ([Nastavenie vášho profilu používateľa, strana 112](#)) a nastavte váš maximálny srdcový tep ([Nastavenie zón srdcového tepu, strana 114](#)). Odhad sa spočiatku môže zdať nepresný. Hodinky vyžadujú niekoľko jazd, aby zistili viac informácií o vašej cyklistickej výkonnosti.

- 1 Začnite s cyklistickou aktivitou.
- 2 Jazdite aspoň 20 minút pri stálej, vysokej intenzite.
- 3 Po jazde vyberte položku **Uložiť**.
- 4 Potiahnutím nahor a nadol prechádzate meraniami výkonnosti.

Zobrazenie vašich odhadovaných časov pretekov

Pre čo najpresnejší odhad dokončíte nastavenie profilu používateľa (*Nastavenie vášho profilu používateľa, strana 112*) a nastavíte váš maximálny srdcový tep (*Nastavenie zón srdcového tepu, strana 114*).

Vaše hodinky využívajú odhadovanú hodnotu VO2 max. a vašu históriu tréningov na výpočet cieľového súťažného času (*Informácie o odhadovaných hodnotách VO2 max., strana 62*). Hodinky analyzujú údaje vašich tréningov z niekoľkých týždňov, aby zlepšili odhady súťažných časov.

- 1 Potiahnutím prstom nahor na úvodnej obrazovke hodínok zobrazíte prehľad výkonu behu.
- 2 Vyberte prehľad výkonu behu.
- 3 Prejdite na zobrazenie predpokladaného času pretekov.



- 4 Ak chcete zobraziť progózy pre ostatné vzdialenosti, stlačte .

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

Stav variability srdcového tepu

Hodinky analyzujú údaje o srdcovej frekvencii na zápästí počas spánku a určujú variabilitu srdcovej frekvencie (HRV). Tréning, fyzická aktivita, spánok, výživa a zdravé návyky – to všetko ovplyvňuje variabilitu srdcovej frekvencie. Hodnoty HRV sa môžu výrazne líšiť v závislosti od pohlavia, veku a úrovne fyzickej kondície. Vyvážený stav HRV môže indikovať pozitívne náznaky v rámci zdravia, ako napríklad dobrú rovnováhu tréningu a regenerácie, lepšiu kardiovaskulárnu kondíciu a väčšiu odolnosť voči stresu. Nevyvážený alebo zlý stav môže byť znakom únavy, väčšej potreby regenerácie alebo zvýšeného stresu. Ak chcete dosiahnuť čo najlepšie výsledky, hodinky by ste mali mať na sebe aj počas spánku. Hodinky vyžadujú tri týždne konzistentných údajov o spánku, aby sa zobrazil stav variability srdcovej frekvencie.



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

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

Výkonnostná podmienka

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

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

POZNÁMKA: ak má zariadenie poskytnúť presný odhad hodnoty VO2 max. a zistiť vašu bežeckú alebo jazdeckú spôsobilosť, je potrebné, aby ste absolvovali niekoľko behov alebo jazd s nasadeným monitorom srdcového tepu (*Informácie o odhadovaných hodnotách VO2 max., strana 62*).

Zobrazenie výkonnostnej podmienky

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

1 Pridajte položku **Stav kondície** na obrazovku s údajmi (*Prispôbenie obrazoviek s údajmi, strana 32*).

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.

Zobrazenie odhadu hodnoty FTP

Skôr ako budete môcť zobraziť odhad vášho funkčného prahového výkonu (FTP), musíte spárovať merač výkonu s vašimi hodinkami (*Párovanie bezdrôtových snímačov, strana 83*), a musíte získať vašu odhadovanú hodnotu VO2 max. (*Získanie odhadu hodnoty VO2 max. pre cyklistiku, strana 63*).

Na odhad vašej hodnoty FTP používajú hodinky informácie z vášho profilu používateľa, ktoré ste zadali pri úvodnom nastavení, a odhad hodnoty VO2 max. Hodinky automaticky zistia vašu hodnotu FTP počas stabilných jazd s vysokou intenzitou pomocou merača výkonu. Na dosiahnutie čo najlepších výsledkov by ste mali jazdiť aj s monitorom srdcového tepu.

1 Ak chcete zobraziť prehľad výkonu, na úvodnej obrazovke hodínok prejdite nadol.

2 Na zobrazenie údaje o výkone vyberte prehľad.

3 Prejdite na odhad FTP.

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

 Fialová	Nadpriemerné
 Modrá	Vynikajúce
 Zelená	Dobré
 Oranžová	Priemerné
 Červená	Bez tréningu

Ďalšie informácie nájdete v prílohe (*Hodnoty FTP, strana 131*).

Prah laktátu

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

Ak už poznáte hodnotu svojho srdcového tepu pri prahu laktátu, môžete ju zadať v nastaveniach vášho profilu používateľa ([Nastavenie zón srdcového tepu, strana 114](#)). Funkciu **Automatická detekcia** môžete zapnúť na automatické zaznamenávanie svojho prahu laktátu počas aktivity.

Tréningový stav

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

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



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

VO2 max.: hodnota VO2 max. označuje maximálny objem kyslíka (v mililitroch), ktorý dokážete spotrebovať za minútu na kilogram telesnej váhy pri maximálnom výkone ([Informácie o odhadovaných hodnotách VO2 max., strana 62](#)).

HRV: hRV je stav variability vašej srdcového tepu za posledných sedem dní ([Stav variability srdcového tepu, strana 65](#)).

Nárazové zaťaženie: nárazové zaťaženie je vážený súčet výsledkov vašej nedávnej záťaže vrátane trvania a intenzity cvičenia. ([Nárazové zaťaženie, strana 68](#)).

Zameranie tréningovej záťaže: vaše hodinky analyzujú a distribuujú vašu tréningovú záťaž do rôznych kategórií na základe intenzity a štruktúry jednotlivých zaznamenaných aktivít. Zameranie tréningovej záťaže zahŕňa celkovú záťaž akumulovanú podľa jednotlivých kategórií a zameranie tréningu. Vaše hodinky zobrazujú rozloženie vašej záťaže počas posledných 4 týždňov ([Zameranie tréningovej záťaže, strana 69](#)).

Čas zotavenia: čas zotavenia ukazuje, koľko času zostáva, kým sa úplne zotavíte a budete pripravený/-á na ďalšie náročné cvičenie ([Čas zotavenia, strana 72](#)).

Úrovně tréninkového stavu

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Tipy na zistenie tréningového stavu

Funkcia tréningového stavu vychádza z aktualizovaných odhadov vašej úrovne kondície vrátane aspoň jedného merania hodnoty VO2 max. za týždeň (*Informácie o odhadovaných hodnotách VO2 max., strana 62*). Kvôli zachovaniu presnosti sledovania vývoja vašej úrovne kondície sa odhadovaná hodnota max. VO2 negeneruje na základe bežeckých aktivít v interiéri. Zaznamenávanie VO2 max. môžete pre bežecké aktivity Ultra Run a bežecké aktivity v teréne deaktivovať, ak nechcete, aby vám tieto typy behu ovplyvnili odhadovanú hodnotu VO2 max. (*Nastavenia aktivít, strana 33*).

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

- Aspoň jedenkrát za týždeň behajte alebo jazdite vonku s meračom výkonu a aspoň na 10 minút dosiahnite srdcový tep minimálne na úrovni 70 % svojho maximálneho srdcového tepu. Tréningový stav by mali hodinky zistiť po jednom alebo dvoch týždňoch používania.
- Zaznamenávajte všetky svoje fitness aktivity na svojom primárnom tréningovom zariadení aby mohli hodinky získavať informácie o vašej výkonnosti (*Synchronizácia aktivít a meraní výkonnosti, strana 94*).
- Hodinky môžete nosiť neustále počas spánku, aby mohli naďalej generovať aktuálny stav HRV. Aktuálny stav HRV vám môže pomôcť udržať aktuálny stav tréningu, keď nemáte toľko aktivít s meraním VO2 max.

Nárazové zaťaženie

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

Zameranie tréningovej záťaže

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

Pod cieľmi: vaša 4-týždňová tréningová záťaž je vo všetkých kategóriách intenzity nižšia ako optimálna.

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

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

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

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

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

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

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

Nad cieľmi: vaša 4-týždňová tréningová záťaž je vyššia ako optimálna.

Pomer záťaže

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

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

Informácie o funkcii Training Effect

Funkcia Training Effect meria vplyv aktivity na vašu aeróbnú a anaeróbnú kondíciu. Hodnota Training Effect sa akumuluje počas aktivity. Pri pokračovaní v aktivite sa hodnota Training Effect postupne zvyšuje. Efekt tréningu sa stanovuje na základe informácií z vášho profilu používateľa a histórie tréningov, srdcového tepu, ako aj trvania a intenzity vašej aktivity. Primárny benefit vašej aktivity sa popisuje pomocou siedmich rôznych označení efektu tréningu. Každé označenie je farebne odlíšené a zodpovedá zameraniu vašej tréningovej záťaže ([Zameranie tréningovej záťaže, strana 69](#)). Každá hodnotiacia fráza, napríklad „Vysoký vplyv na hodnotu VO2 Max.“, má zodpovedajúci popis v podrobnostiach vašej aktivity Garmin Connect.

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

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

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

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

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

Pripravenosť na tréning

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

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

Farba zóny	Skóre	Opis
 Fialová	95 až 100	Ideálna Najlepší možný
 Modrá	75 až 94	Vysoká Pripravenosť na výzvy
 Zelená	50 až 74	Priemerná V poriadku
 Oranžová	25 až 49	Nízke Čas spomaliť
 Červená	1 až 24	Slabé Nechajte telo vydýchnuť



Ak chcete zobraziť historické skóre pripravenosti na tréning, prejdite do svojho účtu Garmin Connect.

Čas zotavenia

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

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

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

Srdcový tep zotavovania

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

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

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

História

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

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

Využívanie histórie

História obsahuje uložené údaje o aktivitách, záznamy a súhrny.

Hodinky majú históriu pohľadu na rýchly prístup k vašim údajom o aktivitách ([Prehľad, strana 38](#)).

- 1 Na úvodnej obrazovke hodínok potiahnite prstom doľava.
- 2 Vyberte položku **História**.
Zobrazí sa stĺpcový graf vašich nedávnych aktivít.
- 3 Potiahnite prstom doľava na zobrazenie možností.
- 4 Vyberte jednu z možností:
 - Ak chcete zmeniť časové obdobie pre stĺpcový graf, vyberte položku **Možnosti grafu**.
 - Ak chcete zobraziť osobné záznamy podľa športu, zvolte možnosť **Rekordy** ([Osobné rekordy, strana 73](#)).
 - Ak chcete zobraziť týždenné alebo mesačné súčty, vyberte položku **Celkové hodnoty** ([Zobrazenie súhrnov dát, strana 74](#)).
- 5 Stlačením možnosti  sa vrátite do stĺpcového grafu.
- 6 Posunutím sa nadol zobrazíte históriu svojej aktivity.
- 7 Vyberte aktivitu.
- 8 Potiahnite prstom doľava na zobrazenie možností.

Multišportová história

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

Osobné rekordy

Po ukončení aktivity sa na hodinkách zobrazia nové osobné rekordy, ktoré ste počas tejto aktivity dosiahli. Osobné rekordy zahŕňajú váš najrýchlejší čas na niekoľkých typických pretekárskych vzdialenostiach, najvyššiu hmotnosť silovej aktivity pri najčastejších pohyboch a najdlhší beh, jazdu alebo plávanie. Pre aktivity na invalidnom vozíku, osobné rekordy vrátane záberov, ručného bicyklovania a sériu splnených cieľov.

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

Zobrazenie vašich osobných rekordov

- 1 Na úvodnej obrazovke hodín potiahnite prstom doľava.
- 2 Vyberte položku **História**.
- 3 Potiahnite prstom doľava na zobrazenie možností.
- 4 Vyberte položku **Rekordy**.
- 5 Vyberte šport.
- 6 Vyberte rekord.
- 7 Vyberte položku **Zobraziť záznam**.

Obnova osobného rekordu

Hodnotu každého osobného rekordu možno nastaviť späť na predošlý zaznamenaný údaj.

- 1 Na úvodnej obrazovke hodín potiahnite prstom doľava.
- 2 Vyberte položku **História**.
- 3 Potiahnite prstom doľava na zobrazenie možností.
- 4 Vyberte položku **Rekordy**.
- 5 Vyberte šport.
- 6 Vyberte rekord, ktorý chcete obnoviť.
- 7 Vyberte položku **Predchádzajúce** > ✓.

POZNÁMKA: nevymažú sa tým žiadne uložené aktivity.

Vymazanie osobných rekordov

- 1 Na úvodnej obrazovke hodín potiahnite prstom doľava.
- 2 Vyberte položku **História**.
- 3 Potiahnite prstom doľava na zobrazenie možností.
- 4 Vyberte položku **Rekordy**.
- 5 Vyberte šport.
- 6 Vyberte jednu z možností:
 - Ak chcete vymazať jeden rekord, vyberte rekord a vyberte položky **Vymazať záznam** > ✓.
 - Ak chcete vymazať všetky rekordy v danom športe, vyberte položky **Vymazať všetky záznamy** > ✓.

POZNÁMKA: nevymažú sa tým žiadne uložené aktivity.

Zobrazenie súhrnov dát

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

- 1 Na úvodnej obrazovke hodín potiahnite prstom doľava.
- 2 Vyberte položku **História**.
- 3 Potiahnite prstom doľava na zobrazenie možností.
- 4 Vyberte možnosť **Celkové hodnoty**.
- 5 Vyberte aktivitu.
- 6 Vyberte možnosť na zobrazenie týždenných alebo mesačných súhrnov.

Aplikácia hodín

Nastavenie budíka

Môžete nastaviť viacero budíkov.

- 1 Na úvodnej obrazovke hodín potiahnite prstom doľava.
- 2 Vyberte položky **Hodiny > Alarmy**.
- 3 Vyberte jednu z možností:
 - Ak chcete nastaviť a uložiť budík prvýkrát, zadajte čas budíka.
 - Na nastavenie a uloženie ďalších časovačov odpočítavania vyberte položku **Pridať alarm** a zadajte čas.
- 4 Pre ďalšie možnosti prejdite nadol.
- 5 Vyberte položku **Uložiť**.

Úprava budíka

- 1 Na úvodnej obrazovke hodín potiahnite prstom doľava.
- 2 Vyberte položky **Hodiny > Alarmy**.
- 3 Vyberte budík.
- 4 Vyberte jednu z možností:
 - Výberom položky **Stav** zapnete alebo vypnete budík.
 - Výberom položky **Čas** zmeníte čas budíka.
 - Ak chcete nastaviť budík tak, aby vás jemne prebudil v 30-minútovom okne pred naplánovaným budíkom na základe optimálneho času spánku, vyberte možnosť **Inteligentné zobudenie**.
POZNÁMKA: okrem skorších budíkov sa budík spustí vždy aj vo zvolenom čase. Ak si napríklad nastavíte budík na 8:00, môže vás začať jemne prebúdzajú niekedy medzi 7:30 a 8:00.
 - Ak chcete nastaviť, aby sa budík opakoval pravidelne, vyberte položku **Opakovať** a zvolíte, kedy sa má budík opakovať.
 - Ak chcete vybrať typ upozornenia budíka, vyberte položku **Zvuky a vibrovanie**.
 - Ak chcete vybrať popis budíka, vyberte položku **Štítok**.
 - Ak chcete budík odstrániť, vyberte položku **Vymazať**.

Inteligentný budík

Inteligentný budík vytvára hodinkám Venu 4 30-minútové okno na optimálne prebudenie na základe vášho spánku. Ak si napríklad nastavíte budík na 8:00, môže vás začať jemne prebúdzajú niekedy medzi 7:30 a 8:00. Ktorýkoľvek budík si môžete nastaviť ako inteligentný ([Nastavenie budíka, strana 74](#)).

POZNÁMKA: budík sa vždy spustí vo zvolenom čase.

Používanie časovača odpočítavania

- 1 Na úvodnej obrazovke hodínok potiahnite prstom doľava.
- 2 Vyberte položky **Hodiny** > **Časovače**.
- 3 Ak ste nikdy neuložili časovač, zadajte čas.
- 4 Ak ste už predtým uložili časovač, vyberte danú možnosť:
 - Na nastavenie nového časovača odpočítavania bez uloženia vyberte položku **Rýchly časovač** a zadajte čas.
 - Na nastavenie a uloženie ďalších časovačov odpočítavania vyberte položky **Upraviť** > **Pridať časovač** a zadajte čas.
 - Ak chcete nastaviť uložený časovač, vyberte uložený časovač.
- 5 Ak chcete spustiť časovač, stlačte .
- 6 V prípade potreby vyberte možnosť:
 - Ak chcete zastaviť časovač so zostávajúcim časom, vyberte položku .
 - Ak chcete reštartovať časovač, vyberte možnosť .
 - Ak chcete zastaviť časovač a vynulovať ho, potiahnite prstom doľava a vyberte **Zrušiť časovač**.
 - Ak chcete časovač uložiť, potiahnite prstom doľava a vyberte položku **Šetrič času**.
 - Ak chcete časovač po uplynutí jeho platnosti automaticky reštartovať, potiahnite prstom doľava a vyberte položku **Automaticky reštartovať**.
 - Ak chcete prispôbiť upozornenie časovača, potiahnite doľava a vyberte položku **Zvuky a vibrovanie**.

Odstránenie časovača odpočítavania

- 1 Na úvodnej obrazovke hodínok potiahnite prstom doľava.
- 2 Vyberte položky **Hodiny** > **Časovače** > **Upraviť**.
- 3 Vyberte časovač.
- 4 Vyberte položku **Vymazať**.

Používanie stopiek

- 1 Na úvodnej obrazovke hodín potiahnite prstom doľava.
- 2 Vyberte položky **Hodiny > Stopky**.
- 3 Ak chcete spustiť časovač, stlačte .
- 4 Ak chcete reštartovať časovač okruhu ①, stlačte .



Celkový čas nameraný stopkami ② beží ďalej.

- 5 Ak chcete zastaviť oba časovače, stlačte .
- 6 Vyberte jednu z možností:
 - Ak chcete resetovať oba časovače, vyberte položku .
 - Ak chcete čas nameraný stopkami uložiť ako aktivitu, potiahnite prstom doľava a vyberte položku **Uložiť aktivitu**.
 - Ak chcete zapnúť alebo vypnúť zaznamenávanie okruhu, potiahnite prstom doľava a vyberte položku **Tlačidlo Lap**.

Pridanie alternatívnych časových pásiem

Môžete zobraziť aktuálny čas v ďalších časových pásmach.

- 1 Na úvodnej obrazovke hodín potiahnite prstom doľava.
TIP: alternatívne časové pásma si môžete pozrieť aj v zozname prehľadov ([Prispôbenie zoznamu prehľadov, strana 41](#)).
- 2 Vyberte položky **Hodiny > Alternatívne časové zóny > Pridať zónu**.
- 3 Potiahnutím doľava alebo doprava zvýraznite región.
- 4 Ak chcete vybrať región, stlačte .
- 5 Vyberte časové pásmo.

Úprava alternatívneho časového pásma

- 1 Na úvodnej obrazovke hodínok potiahnite prstom doľava.
TIP: alternatívne časové pásma si môžete pozrieť aj v zozname prehľadov (*Prispôsobenie zoznamu prehľadov, strana 41*).
- 2 Vyberte položky **Hodiny > Alternatívne časové zóny**.
- 3 Vyberte časové pásmo.
- 4 Stlačte .
- 5 Vyberte jednu z možností:
 - Ak chcete zobraziť časové pásmo v zozname prehľadov, vyberte položku **Nastaviť ako Oblíbené**.
 - Ak chcete zadať vlastný názov časového pásma, vyberte položku **Premenovať**.
 - Ak chcete zadať vlastnú skratku časového pásma, vyberte položku **Skrátiť**.
 - Ak chcete zmeniť časové pásmo, vyberte položku **Zmeniť zónu**.
 - Ak chcete odstrániť časové pásmo, vyberte položku **Vymazať**.

Pridanie udalosti odpočítavania

- 1 Na úvodnej obrazovke hodínok potiahnite prstom doľava.
- 2 Vyberte položky **Hodiny > Odpočítavania > Pridať**.
- 3 Zadajte názov.
- 4 Vyberte rok, mesiac a deň.
- 5 Vyberte jednu z možností:
 - Vyberte položku **Celý deň**.
 - Vyberte položku **Konkrétny čas** a zadajte čas.
- 6 Vyberte ikonu.

Úprava udalosti odpočítavania

- 1 Na úvodnej obrazovke hodínok potiahnite prstom doľava.
- 2 Vyberte položky **Hodiny > Odpočítavania**.
- 3 Vyberte udalosť odpočítavania.
- 4 Ak chcete zobraziť odpočítavanie v zozname prehľadov (voliteľné), potiahnite prstom doľava a vyberte **Nastaviť ako Oblíbené**.
- 5 Potiahnite prstom doľava a vyberte **Upraviť odpočítavanie**.
- 6 Vyberte možnosť, ktorú chcete upraviť:
 - Ak chcete udalosť premenovať, vyberte položku **Názov**.
 - Ak chcete zmeniť dátum, vyberte **Dátum**.
 - Výberom položky **Čas** zmeníte čas.
 - Ak chcete zmeniť typ udalosti, vyberte **Typ**.
 - Ak chcete pridať skrátený názov udalosti, vyberte možnosť **Skratka**.
 - Ak chcete pridať pripomienky udalosti, vyberte **Pripomienky**.
 - Ak chcete udalosť opakovať každý rok, vyberte **Opakovať ročne**.
 - Ak chcete udalosť odstrániť, vyberte možnosť **Odstrániť odpočítavanie**.

Nastavenia oznámení a upozornení

Na úvodnej obrazovke hodinek stlačte  a vyberte položky **Nastavenia > Upozornenia**.

Smart upozornenia: prispôbte inteligentné upozornenia, ktoré sa zobrazujú na vašich hodinkách ([Povolenie upozornení z telefónu, strana 89](#)).

Zdravie a wellness: prispôbte zdravotné a wellness upozornenia, ktoré sa zobrazujú na vašich hodinkách ([Nastavenia položky Zdravie a zdravý životný štýl, strana 78](#)).

Nastavenia správ: aktivuje správy a prispôsobuje údaje a tému správy. Výberom položky **Ranné hlásenie** môžete vytvárať a upravovať denné správy v rannej správe ([Prispôbenie rannej správy, strana 79](#)). Výberom položky **Večerná správa** môžete nastaviť plán pre večernú správu ([Prispôbenie večernej správy, strana 79](#)). Výberom položky **Vybrať tému** môžete prispôbiť tému pozadia pre správy.

Systémové upozornenia: nastaví čas ([Nastavenie časových upozornení, strana 80](#)), barometer ([Nastavenie upozornenia na búрку, strana 80](#)) alebo upozornenia na telefonické spojenie ([Zapnutie upozornení na pripojenie telefónu, strana 80](#)).

Centrum upozornení: aktivuje centrum oznámení, aby ste si mohli pozrieť nové oznámenia ([Zobrazenie upozornení, strana 89](#)).

Nastavenia položky Zdravie a zdravý životný štýl

Na úvodnej obrazovke hodinek podržte , a vyberte položky **Nastavenia > Upozornenia > Zdravie a wellness**.

Denný súhrn: zobrazí sa Body Battery denný súhrn pár hodín pred vašim spánkom. Denný súhrn poskytuje štatistiku, ako váš denný stres a história aktivít ovplyvnila vašu Body Battery hladinu ([Body Battery, strana 41](#)).

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

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

Upozornenia na nezvyčajný srdcový tep: nastavte hodinky tak, aby vás upozornili, keď váš srdcový tep prekročí alebo klesne pod cieľovú hodnotu ([Nastavenie upozornenia na nezvyčajný srdcový tep, strana 78](#)).

Poradca pre pásmovú chorobu: poskytuje rady týkajúce sa symptómov pásmovej choroby pre výlet, ako sú odporúčania týkajúce sa spánku a cvičenia ([Používanie Poradcu pre pásmovú chorobu, strana 45](#)).

Upozornenie na pohyb: pripomína vám, aby ste sa hýbali ([Prispôbenie upozornení na pohyb, strana 51](#)).

Upozornenia cieľa: upozornenia na cieľ sa zobrazujú pre denný cieľ prejdejších krokov, denný cieľ vyšliapaných poschodí a týždenný cieľ minút intenzívneho cvičenia.

Nastavenie upozornenia na nezvyčajný srdcový tep

UPOZORNENIE

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

Môžete nastaviť prahovú hodnotu srdcového tepu.

- 1 Na úvodnej obrazovke hodinek potiahnite prstom doľava.
- 2 Vyberte položky **Nastavenia > Upozornenia > Zdravie a wellness > Upozornenia na nezvyčajný srdcový tep**.
- 3 Vyberte položku **Upozornenie na vysokú hodnotu** alebo **Upozornenie na nízku hodnotu**.
- 4 Nastavte prahovú hodnotu srdcového tepu.

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

Upozornenie na pohyb

Dlhodobé sedenie môže mať za následok nežiaduce metabolické zmeny. Upozornenie na pohyb vám pripomenie, že sa nemáte prestať hýbať. Po jednej hodine nečinnosti sa zobrazí správa. Ak sú zapnuté zvukové tóny, hodinky zapípujú alebo zavibrujú ([Nastavenia Zvuky a vibrovanie, strana 80](#)). Upozornenie na pohyb si môžete prispôbiť tak, aby sa zrušilo chôdzou alebo inými typmi pohybu.

Prispôsobenie upozornení na pohyb

- 1 Stlačte .
- 2 Vyberte položky **Nastavenia > Upozornenia > Zdravie a wellness > Upozornenie na pohyb > Zapnúť**.
- 3 Vyberte jednu z možností:
 - Výberom položky **Typ upozornenia** nastavíte upozornenie na základe krokov alebo iných druhov pohybu.
 - Výberom položky **Pohyby** umožníte, aby pohyby v sede alebo voľné pohyby zrušili upozornenie.
 - Výberom položky **Trvanie pohybu** nastavíte zrušenie upozornenia po 30, 45 alebo 60 sekundách.

Ranné hlásenie

Vaše hodinky zobrazujú ranné hlásenie na základe vášho bežného času zobúdzania. Posunutím zobrazíte správu s údajmi o počasi, spánku, stave nočnej variability srdcového tepu a množstvom ďalších informácií ([Prispôsobenie rannej správy, strana 79](#)).

Prispôsobenie rannej správy

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

- 1 Na úvodnej obrazovke hodín potiahnite prstom doľava.
- 2 Vyberte položky **Nastavenia > Upozornenia > Nastavenia správ > Ranné hlásenie**.
- 3 Vyberte jednu z možností:
 - Ak chcete aktivovať alebo deaktivovať rannú správu, vyberte položku **Zobraziť hlásenie**.
 - Ak chcete prispôbiť poradie a typ údajov, ktoré sa zobrazujú v rannom prehľade, vyberte položku **Upraviť hlásenie**.
 - Ak chcete napísať a pridať vlastné správy do rannej správy, vyberte položky **Prispôbte si denné odkazy > Upraviť správy**.

Večerná správa

Vaše hodinky zobrazujú večernú správu pred časom spánku. Prejdite na správu, ktorá obsahuje vaše podrobnosti Body Battery, zajtrajší tréning a počasie, odporúčania spánkového trénera a ďalšie informácie ([Prispôsobenie večernej správy, strana 79](#)).

Prispôsobenie večernej správy

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

- 1 Na úvodnej obrazovke hodín potiahnite prstom doľava.
- 2 Vyberte položky **Nastavenia > Upozornenia > Nastavenia správ > Večerná správa**.
- 3 Vyberte jednu z možností:
 - Výberom možnosti **Zobraziť hlásenie** aktivujete alebo deaktivujete večernú správu.
 - Výberom možnosti **Upraviť hlásenie** prispôbíte poradie a typ údajov, ktoré sa zobrazia vo večernej správe.
 - Vyberte položku **Naplánovať správu** a nastavte čas medzi správou a začiatkom spánku.

Nastavenie časových upozornení

- 1 Na úvodnej obrazovke hodínok potiahnite prstom doľava.
- 2 Vyberte položky **Nastavenia > Upozornenia > Systémové upozornenia > Čas**.
- 3 Vyberte jednu z možností:
 - Ak chcete nastaviť zvukové upozornenie konkrétny počet minút alebo hodín pred západom slnka, vyberte položky **Do západu slnka > Stav > Zapnúť**, vyberte položku **Čas** a zadajte čas.
 - Ak chcete nastaviť zvukové upozornenie konkrétny počet minút alebo hodín pred východom slnka, vyberte položky **Do východu slnka > Stav > Zapnúť**, vyberte položku **Čas** a zadajte čas.
 - Ak chcete nastaviť zvukové upozornenie každú hodinu, vyberte položky **Upozorniť každú hodinu > Zapnúť**.

Nastavenie upozornenia na búrku

VAROVANIE

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

- 1 Na úvodnej obrazovke hodínok potiahnite prstom doľava.
- 2 Vyberte položky **Nastavenia > Upozornenia > Systémové upozornenia > Barometer > Upozornenie na búrku**.
- 3 Vyberte jednu z možností:
 - Výberom položky **Stav** zapnete alebo vypnete upozornenie.
 - Výberom položky **Kalibrovať kompas** nastavíte rýchlosť zmeny barometrického tlaku, ktorá aktivuje upozornenie na búrku.

Zapnutie upozornení na pripojenie telefónu

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

- 1 Na úvodnej obrazovke hodínok potiahnite prstom doľava.
- 2 Vyberte položky **Nastavenia > Upozornenia > Systémové upozornenia > Telefón**.

Nastavenia Zvuky a vibrovanie

Na ciferníku hodínok stlačte tlačidlo , a vyberte položky **Nastavenia > Zvuky a vibrovanie**.

Hlasitosť: stlmí všetky zvuky alebo upraví hlasitosť reproduktora.

Tóny výstrah: prehrá tón pre upozornenia.

Vyzváňanie: pri stlačení tlačidla prehrá tón.

Vibrácie: nastaví vibrácie hodínok pri upozorneniach a stláčaní tlačidiel.

Nastavenia displeja a jas

Na úvodnej obrazovke hodinek stlačte  a vyberte položky **Nastavenia > Displej a jas**.

Jas: umožňuje nastaviť úroveň jas obrazovky.

Stále zapnutý displej: nastaví údaje úvodnej obrazovky hodinek tak, aby boli neustále viditeľné, a stlmí jas a pozadie. Táto možnosť ovplyvňuje výdrž batérie a displeja ([Informácie o displeji AMOLED, strana 122](#)).

Veľkosť textu: umožňuje nastaviť veľkosť textu na obrazovke.

Zmena farieb: prepne obrazovku na odtiene červenej, zelenej alebo oranžovej, aby ste mohli hodinky používať pri zlých svetelných podmienkach a chránili si nočné videnie alebo znížili namáhanie očí. Môžete vybrať položky **Režim > Filter modrého svetla** a znížiť množstvo modrého svetla vyžarovaného z hodinek. Vyberte položku **Plán** a nastavte načasovanie filtrov, ako napríklad **Pred začatím spánku**.

Gesto: zapne obrazovku pri zdvihnutí a otočení ruky, teda keď sa chcete pozrieť na zápästie.

Časový limit: umožňuje nastaviť dĺžku času pred vypnutím obrazovky.

Dotykový zámok: zamkne obrazovku, aby sa zabránilo neúmyselným dotykom na obrazovku. Zapnutie tejto možnosti vyžaduje, aby ste potiahli prstom zhora nadol po obrazovke a odomkli dotykovú obrazovku.

Pripojenie

Funkcie pripojenia sú pre hodinky dostupné po spárovaní s kompatibilným telefónom ([Párovanie telefónu, strana 87](#)). Ďalšie funkcie sú k dispozícii po pripojení hodinek k Wi-Fi sieti ([Pripájanie k sieti Wi-Fi, strana 91](#)).

Snímače a doplnky

Hodinky Venu 4 sú vybavené niekoľkými zabudovanými snímačmi a pre svoje aktivity môžete s hodinkami spárovať ďalšie bezdrôtové snímače.

Bezdrôtové snímače

Hodinky môžete spárovať a používať s bezdrôtovými snímačmi ANT+ alebo Bluetooth technológie ([Párovanie bezdrôtových snímačov, strana 83](#)). Po spárovaní zariadení si môžete prispôsobiť voliteľné dátové polia ([Prispôsobenie obrazoviek s údajmi, strana 32](#)). Ak bol snímač súčasťou balenia hodinek, snímač a hodinky sú už spárované.

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

Typ snímača	Opis
Snímače golfových palíc	Snímače Approach CT10 na golfové palice môžete použiť na automatické sledovanie golfových záberov vrátane lokalizácie, vzdialenosti a typu palice.
Bicykel eBike	Hodinky môžete používať počas jazd na bicykli eBike na zobrazovanie údajov o bicykli, ako sú napríklad informácie o batérii a dojazde.
Rozšírený displej	Režim Rozšírený displej môžete použiť na zobrazenie obrazoviek s údajmi z vašich kompatibilných hodín Venu 4 na kompatibilnom cyklopočítači Edge® počas jazdy alebo triatlonu.
Srdcový tep	Môžete použiť externý snímač, ako je monitor srdcového tepu série HRM 200, HRM 600, HRM-Fit™ alebo HRM-Pro, a zobraziť údaje o srdcovom tepe počas vašich aktivít. Niektoré monitory srdcového tepu dokážu tiež ukladať údaje alebo poskytovať informácie o dynamike behu (<i>Dynamika behu, strana 84</i>) (<i>Výkon pri behu, strana 85</i>).
Krokomer	Krokomer môžete použiť na zaznamenávanie tempa a vzdialenosti namiesto systému GPS, keď trénujete v interiéri alebo v prípade slabého signálu GPS.
Slúchadlá	Pomocou slúchadiel Bluetooth môžete počúvať hudbu, ktorú máte nahratú v svojich hodinách Venu 4 (<i>Pripojenie slúchadiel Bluetooth, strana 112</i>).
inReach	Funkcia diaľkového ovládača inReach umožňuje ovládať satelitný komunikačný systém inReach pomocou hodín Venu 4 (<i>Používanie diaľkového ovládača inReach, strana 87</i>).
Svetlá	Na zdokonalenie svojho prehľadu o situácii môžete použiť Inteligentné cyklosvetlá Varia. S radarovou kamerou na prednom svetle Varia môžete počas jazdy aj fotografovať a nahrávať video (<i>Používanie ovládacích prvkov kamery Varia, strana 86</i>).
Výkon	Na zobrazenie údajov o výkone na hodinách môžete použiť Rally™ alebo cyklistické pedále s meračom výkonu Vector™. Zóny výkonu môžete upraviť tak, aby zodpovedali vašim cieľom a schopnostiam (<i>Nastavenie zón výkonu, strana 115</i>), alebo použijete upozornenia rozsahu, ktoré sa aktivujú, keď dosiahnete určenú zónu výkonu (<i>Nastavenie upozornenia, strana 36</i>).
Radar	Na zdokonalenie svojho prehľadu o situácii a odosielanie upozornení na približujúce sa vozidlá môžete použiť zadný radar Varia na bicykel. So zadným svetlom s radarovou kamerou Varia môžete počas jazdy aj fotiť a nahrávať video (<i>Používanie ovládacích prvkov kamery Varia, strana 86</i>).
RD Pod	Na zaznamenanie údajov o dynamike behu a ich zobrazenie na hodinách môžete použiť zariadenie Running Dynamics Pod (<i>Dynamika behu, strana 84</i>).
Prehadzovanie	Na zobrazenie informácií o prehadzovaní prevodov počas jazdy môžete použiť elektronické radenie. Keď sú snímače v režime úprav, hodinky Venu 4 zobrazujú aktuálne nastavené hodnoty.
Shimano Di2	Na zobrazenie informácií o prehadzovaní prevodov počas jazdy môžete použiť systém elektronického radenia Shimano® Di2™. Keď sú snímače v režime úprav, hodinky Venu 4 zobrazujú aktuálne nastavené hodnoty.
Inteligentný trenažér	Hodinky môžete používať s interiérovým inteligentným cyklotrenažérom na simuláciu odporu počas sledovania dráhy, jazdy alebo cvičenia (<i>Používanie interiérového trenažéra, strana 15</i>).
Rýchlosť/ka dencia	K bicyklu môžete pripojiť snímače rýchlosti alebo kadencie a zobraziť namerané údaje počas jazdy. Ak je to potrebné, môžete manuálne zadať obvod vášho kolesa (<i>Vel'kosť a obvod kolesa, strana 132</i>). K invalidnému vozíku môžete pripojiť aj snímače rýchlosti alebo kadencie a zobraziť namerané údaje počas aktivity. Keď je snímač pripojený, hodinky vytvoria a uložia aktivitu do vášho účtu Garmin Connect zakaždým, keď spravíte na vozíku záber.

Typ snímača	Opis
tempe	Teplotný snímač tempe™ môžete pripevniť na bezpečnostnú pásku alebo pútko, kde bude vystavený okolitému vzduchu a tak slúžiť ako stály zdroj poskytovania presných údajov o teplote.

Párovanie bezdrôtových snímačov

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

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

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

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

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

3 Na úvodnej obrazovke hodínok potiahnite prstom doľava.

4 Vyberte položku **Nastavenia > Pripojenie > Snímače hodínok > Pridať nové**.

5 Vyberte jednu z možností:

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

Po spárovaní snímača s vašimi hodinkami sa zmení stav snímača zo Hľadá sa na Pripojené. Údaje snímača sa zobrazia v slučke obrazovky s údajmi alebo vo vlastnom dátovom poli. Môžete si prispôsobiť voliteľné údajové polia ([Prispôsobenie obrazoviek s údajmi, strana 32](#)).

Tempo a vzdialenosť behu na príslušenstve na monitorovanie srdcového tepu

Príslušenstvo série HRM 600, HRM-Fit a HRM-Pro vypočítava vaše tempo a vzdialenosť behu na základe vášho používateľského profilu a pohybu meraného snímačom pri každom kroku. Monitor srdcového tepu poskytuje tempo a vzdialenosť behu, keď nie je k dispozícii GPS, napríklad počas behu na bežeckom páse. Po pripojení pomocou technológie ANT+ alebo zabezpečenej technológie Bluetooth môžete na svojich kompatibilných hodinkách Venu zobraziť tempo a vzdialenosť behu. Môžete ich tiež zobraziť v kompatibilných tréningových aplikáciách tretích strán.

Presnosť tempa a vzdialenosti sa zdokonaľuje pomocou kalibrácie.

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

POZNÁMKA: automatická kalibrácia nefunguje pri aktivitách v interiéri, na trasách alebo pri ultra behu ([Tipy pre zaznamenávanie tempa a vzdialenosti behu, strana 84](#)).

Manuálna kalibrácia: môžete vybrať položku **Kalibrovať a uložiť** po ukončení behu na bežiacom páse s pripojeným príslušenstvom na monitorovanie srdcového tepu ([Kalibrácia vzdialenosti na bežiacom páse, strana 14](#)).

Tipy pre zaznamenávanie tempa a vzdialenosti behu

- Aktualizujte Venu softvér hodínok ([Aktualizácie produktov, strana 125](#)).
- Dokončíte viacero behov v exteriéri so zapnutou funkciou GPS a pripojeným príslušenstvom série HRM 600, HRM-Fit alebo HRM-Pro. Je dôležité, aby sa rozsah vášho tempa vonku zhodoval s rozsahom tempa na bežeckom páse.
- Ak bežíte aj po piesku alebo hlbokom snehu, prejdite do nastavení snímača a vypnite funkciu **Automaticky kalibrovat'**.
- Ak ste predtým pripojili krokomer s technológiou ANT+, nastavte jeho stav na **Vypnúť(é)** alebo ho odstráňte zo zoznamu pripojených snímačov.
- Dokončíte beh na bežeckom páse s manuálnou kalibráciou ([Kalibrácia vzdialenosti na bežiacom páse, strana 14](#)).
- Ak sa automatická a manuálna kalibrácia nezdajú byť presné, prejdite do nastavení snímača a vyberte položku **Monitor srdcového tepu – tempo a vzdialenosť > Vynulovať údaje kalibrácie**.

POZNÁMKA: môžete skúsiť vypnúť **Automaticky kalibrovat'** a potom kalibrovať znova ručne ([Kalibrácia vzdialenosti na bežiacom páse, strana 14](#)).

Dynamika behu

Dynamika behu je spätná väzba o bežeckých metrikách v reálnom čase. Hodinky Venu majú akcelerometer na výpočet piatich bežeckých metrík. Ak chcete zobraziť všetky metriky behu, musíte spárovať hodinky Venu s príslušenstvom série HRM 600, HRM-Fit, HRM-Pro alebo iným príslušenstvom na meranie dynamiky behu, ktoré meria pohyb trupu. Viac informácií nájdete na stránke garmin.com/performance-data/running.

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

Tipy pre prípad chýbajúcich údajov dynamiky behu

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

- Uistite sa, že máte príslušenstvo na zisťovanie dynamiky behu, napr. príslušenstvo série HRM 600, HRM-Fit alebo HRM-Pro.
- Príslušenstvo na zisťovanie dynamiky behu podľa pokynov znova spárujte s hodinkami.
- Ak používate príslušenstvo HRM 600, spárujte ho s hodinkami pomocou zabezpečeného pripojenia Bluetooth, nie otvoreného pripojenia.
Ďalšie informácie o typoch pripojenia nájdete na stránke garmin.com/hrm_connection_types.
- Ak používate HRM-Fit alebo príslušenstvo série HRM-Pro, spárujte ho s hodinkami pomocou technológie ANT+, a nie technológie Bluetooth.
- Ak sa ako údaje dynamiky behu zobrazujú iba nuly, uistite sa, či nosíte príslušenstvo správne otočené.

POZNÁMKA: niektoré veličiny sa nezobrazujú počas chôdze (*Dynamika behu, strana 84*).

Výkon pri behu

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

Výkon pri behu je možné merať pomocou kompatibilného príslušenstva na dynamiku behu alebo pomocou snímačov hodínok. Polia s údajmi o výkone pri behu si môžete prispôsobiť, aby ste mohli zobrazovať svoj výkon a upraviť tréning (*Dátové polia, strana 132*). Môžete nastaviť upozornenia na výkon, aby ste boli upozornení, keď dosiahnete určitú zónu výkonu (*Upozornenia aktivity, strana 35*).

Zóny výkonu behu používajú predvolené hodnoty založené na pohlaví, váhe a priemerných schopnostiach a nemusia sa zhodovať s vašimi osobnými schopnosťami. Zóny môžete manuálne upraviť v hodinách alebo pomocou vášho účtu Garmin Connect (*Nastavenie zón výkonu, strana 115*).

Nastavenia výkonu pri behu

Na úvodnej obrazovke hodínok stlačte , vyberte položku **Aktivity**, vyberte bežeckú aktivitu, stlačte , vyberte nastavenia aktivity a vyberte možnosť **Výkon pri behu**.

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

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

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

Srdcový tep na hrudníku počas plávania

HRM 600, séria HRM-Pro, HRM-Swim™ a príslušenstvo na monitorovanie srdcového tepu HRM-Tri™ zaznamenávajú a ukladajú údaje srdcového tepu počas plávania. Ak chcete zobraziť údaje srdcového tepu, môžete pridať polia s údajmi o srdcovom tepe (*Prispôsobenie obrazoviek s údajmi, strana 32*).

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

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

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

Používanie ovládacích prvkov kamery Varia

OZNÁMENIE

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

Skôr ako budete môcť používať ovládače kamery Varia, musíte svoje príslušenstvo spárovať s hodinami (*Párovanie bezdrôtových snímačov, strana 83*).

- 1 Vyberte jednu z možností:
 - Pridajte ovládací prvok **Ovládanie kamery** do hodínok (*Prispôsobenie ponuky ovládacích prvkov, strana 49*).
 - Pridajte prehľad **Ovládanie kamery** do hodínok (*Prispôsobenie zoznamu prehľadov, strana 41*).
- 2 V ovládaní alebo prehľade **Ovládanie kamery** vyberte možnosť:
 - Na zobrazenie nastavení kamery vyberte položky  > .
 - Vyberte položky  >  a zaznamenajte jazdu.
 - Na fotografovanie použite symbol .
 - Na uloženie klipu vyberte položku .

Diaľkový ovládač inReach

Funkcia diaľkového ovládania inReach vám umožňuje ovládať váš satelitný komunikačný systém inReach pomocou vašich hodínok Venu 4. Ďalšie informácie o kompatibilných zariadeniach získate na stránke buy.garmin.com.

Používanie diaľkového ovládača inReach

Pred použitím funkcie diaľkového ovládača inReach, je potrebné pridať prehľad inReach do zoznamu prehľadov ([Prispôsobenie zoznamu prehľadov, strana 41](#)).

- 1 Zapnite satelitné komunikačné zariadenie inReach.
- 2 Na hodinkách Venu 4 potiahnutím nadol na úvodnej obrazovke hodínok zobrazíte prehľad inReach.
- 3 Stlačte  a vyhľadajte satelitné komunikačné zariadenie inReach.
- 4 Stlačte  a vyberte satelitné komunikačné zariadenie inReach.
- 5 Stlačte  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**.

Funkcie pripojenia telefónu

Funkcie pripojenia telefónu sú pre hodinky Venu 4 dostupné, keď ich spárujete pomocou aplikácie Garmin Connect ([Párovanie telefónu, strana 87](#)).

- Funkcie aplikácie z aplikácie Garmin Connect ([Garmin Connect, strana 93](#))
- Funkcie aplikácie z aplikácie Connect IQ a viac ([Aplikácie telefónu a aplikácie počítača, strana 92](#))
- Pohľady ([Prehľady, strana 38](#))
- Funkcie ponuky ovládacích prvkov ([Ovládacie prvky, strana 46](#))
- Bezpečnostné a monitorovacie funkcie ([Bezpečnostné a monitorovacie funkcie, strana 108](#)).
- Interakcie s telefónom, ako sú napr. upozornenia ([Povolenie upozornení z telefónu, strana 89](#))

Párovanie telefónu

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

- 1 Vyberte jednu z možností:
 - Keď sa počas prvotného nastavenia na hodinkách zobrazí výzva na spárovanie s telefónom, vyberte možnosť .
 - Ak ste už proces párovania preskočili, na úvodnej obrazovke hodínok stlačte  a vyberte položky **Nastavenia > Pripojenie > Spárovať telefón**.
 - Ak chcete spárovať nový telefón, na úvodnej obrazovke hodínok stlačte  a vyberte položky **Nastavenia > Pripojenie > Telefón > Spárovať telefón**.
- 2 Svojím telefónom naskenujte QR kód a podľa pokynov na obrazovke dokončíte proces párovania.

Volanie z aplikácie Telefón

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

- 1 Na úvodnej obrazovke hodín potiahnite prstom doľava.
- 2 Vyberte položku **Telefón**.
- 3 Vyberte jednu z možností:
 - Na vytočenie telefónneho čísla pomocou numerickej klávesnice vyberte položku , vytočte číslo a vyberte položku .
 - Ak chcete zavolať na číslo z vašich kontaktov, vyberte položku , vyberte meno kontaktu a vyberte telefónne číslo (*Pridanie kontaktov, strana 108*).
 - Ak chcete zobraziť nedávno uskutočnené alebo prijaté hovory, potiahnite prstom nahor.
- POZNÁMKA:** hodinky sa nesynchronizujú so zoznamom nedávnych hovorov z vášho telefónu.
- 4 Počkajte, kým sa spojí hovor.
- 5 Potiahnutím nahor zobrazíte možnosti hovoru.
- 6 Vyberte jednu z možností:
 - Ak chcete stlmiť mikrofón hodín, vyberte .
 - Ak chcete upraviť hlasitosť reproduktora hodín, vyberte položku .
 - Ak chcete presunúť hovor z hodín na pripojený telefón, vyberte položku .
- 7 Ak chcete ukončiť hovor, vyberte položku .

Používanie asistenta telefónu

Na použitie asistenta telefónu musia byť vaše hodinky pripojené ku kompatibilnému telefónu pomocou technológie Bluetooth (*Párovanie telefónu, strana 87*). Informácie o kompatibilných telefónoch nájdete na lokalite garmin.com/voicefunctionality.

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

- 1 Vyberte jednu z možností:
 - Na úvodnej obrazovke hodín potiahnite prstom doľava.
 - Podržte .
- POZNÁMKA:** môžete si prispôbiť ponuku ovládacích prvkov (*Prispôsobenie ponuky ovládacích prvkov, strana 49*).
- 2 Vyberte položku **Asistent telefónu**.
Po pripojení k hlasovému asistentovi vášho telefónu sa zobrazí .
- 3 Povedzte príkazovú frázu, ako napr. *Volaj mamu* alebo *Pošli textovú správu*.
POZNÁMKA: komunikácia z asistenta telefónu je len zvuková.

Povolenie upozornení z telefónu

Môžete si prispôbiť, ako budú upozornenia zo spárovaného telefónu znieť a zobrazovať sa na hodinkách počas bežného používania.

POZNÁMKA: upozornenia počas spánku alebo aktivít môžete nakonfigurovať v nastaveniach položky Režimy sústredenia (*Režimy zamerania, strana 97*).

- 1 Na úvodnej obrazovke hodínok potiahnite prstom doľava.
- 2 Vyberte položky **Nastavenia > Pripojenie > Telefón > Upozornenia**.
- 3 Vyberte jednu z možností:
 - Ak chcete povoliť upozornenia telefónu, vyberte položku **Stav > Zapnúť**.
 - Ak chcete povoliť upozornenia na telefónne hovory, vyberte položku **Hovory** a vyberte predvoľby stavu, tónu a vibrácií.
 - Ak chcete povoliť upozornenia na textové správy, vyberte položku **Texty** a vyberte predvoľby stavu, tónu a vibrácií.
 - Ak chcete povoliť upozornenia pre aplikácie telefónu, vyberte položku **Aplikácie** a vyberte predvoľby stavu, tónu a vibrácií.
 - Ak chcete skryť podrobnosti upozornenia, kým nevykonáte akciu, vyberte položku **Ochrana osobných údajov** a vyberte možnosť.
 - Ak chcete zmeniť, ako dlho budú hodinky zobrazovať upozornenia, vyberte položku **Časový limit**.
 - Ak chcete pridať podpis k odpovediam na textové správy z hodínok, vyberte položku **Podpis**.

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

Zobrazenie upozornení

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

- 1 Vyberte jednu z možností:
 - Potiahnutím prstom nahor alebo nadol na obrázku pozadia zobrazíte náhľad na upozornenia.
 - Potiahnutím prstom nahor na obrázku pozadia zobrazíte náhľad na upozornenia.
TIP: v prehľade môžete potiahnutím prstom doľava zrušiť oznámenie.
 - Na úvodnej obrazovke hodínok stlačte  a vyberte položku **Upozornenia** na zobrazenie aplikácie upozornení.
 - Podržte  a vyberte položku **Upozornenia** na zobrazenie ovládania upozornení.
- 2 Vyberte požadované upozornenie.
- 3 Vyberte jednu z možností:
 - Potiahnite doľava a vyberte položku **Volat' späť** alebo **Vymazať**.
 - Potiahnutím nadol zrušíte upozornenie.
- 4 Posuňte sa na začiatok upozornení a vyberte položku **Zrušiť všetko** na odmietnutie všetkých oznámení.

Prijatie prichádzajúceho hovoru

Keď na pripojenom telefóne prijmete hovor, na hodinkách Venu 4 sa zobrazí meno alebo telefónne číslo volajúceho.

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

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

Odpovedanie na textové správy

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

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

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

- 1 Potiahnutím prstom nahor alebo nadol na obrázku pozadia zobrazíte náhľad na upozornenia.
- 2 Vyberte upozornenie na textovú správu.
- 3 Stlačte .
- 4 Vyberte možnosť **Odpovedať**.
- 5 Vyberte správu zo zoznamu.
Telefón pošle vybranú správu ako SMS.

Správa upozornení

Pomocou kompatibilného telefónu môžete spravovať upozornenia, ktoré sa objavujú na vašich hodinkách Venu 4.

Vyberte jednu z možností:

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

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

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

Vypnutie Bluetooth pripojenia telefónu

Pripojenie telefónu Bluetooth môžete vypnúť z ponuky ovládacích prvkov.

POZNÁMKA: v ponuke ovládacích prvkov môžete pridávať možnosti (*Prispôbenie ponuky ovládacích prvkov, strana 49*).

- 1 Podržaním  zobrazíte ponuku ovládacích prvkov.
- 2 Vyberte položku  na vypnutie Bluetooth pripojenia telefónu na hodinkách Venu 4.
Postup vypnutia technológie Bluetooth na telefóne nájdete v príručke používateľa k vášmu telefónu.

Zapnutie a vypnutie upozornení Nájst' môj telefón

- 1 Na úvodnej obrazovke hodín potiahnite prstom doľava.
- 2 Vyberte položky **Nastavenia > Pripojenie > Telefón > Upozornenia funkcie Nájst' môj telefón**.

Lokalizácia telefónu, ktorý sa stratil počas aktivity GPS

Vaše hodinky Venu 4 automaticky uložia polohu GPS, keď sa spárovaný telefón odpojí počas aktivity GPS. Túto funkciu môžete použiť na lokalizáciu telefónu, ktorý sa stratil počas aktivity.

Ak potrebujete ďalšie informácie, pozrite si stránku garmin.com/findmyphonewithgps.

- 1 Spustite aktivitu GPS.
- 2 Po výzve na spustenie navigácie na poslednej známej polohe vášho zariadenia, vyberte .
- 3 Prejdite na polohu na mape.
- 4 Aby ste zobrazili kompas ukazujúci na polohu, potiahnite prstom nahor (voliteľné).
- 5 Keď sú hodinky v Bluetooth dosahu vášho telefónu, Bluetooth sila signálu sa zobrazí na obrazovke.
Sila signálu technológie sa zvyšuje, ako sa približujete k telefónu.

Funkcie s pripojením cez Wi-Fi

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

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

Aktualizácie ihrísk: umožňuje prevzatie a inštaláciu aktualizácie golfových ihrísk.

Aktualizácie softvéru: môžete si stiahnuť a nainštalovať najnovší softvér.

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

Pripájanie k sieti Wi-Fi

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

- 1 Na úvodnej obrazovke hodínok potiahnite prstom doľava.
- 2 Vyberte položky **Nastavenia > Pripojenie > Wi-Fi > Moje siete > Vyhľadať siete**.
Na hodinkách sa zobrazí zoznam sietí Wi-Fi.
- 3 Vyberte sieť.
- 4 V prípade potreby zadajte heslo danej siete.

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

Garmin Share

OZNÁMENIE

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

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

Zdieľanie údajov pomocou Garmin Share

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

Hodinky Venu 4 môžu odosielať a prijímať údaje, keď sú pripojené k ďalšiemu kompatibilnému zariadeniu Garmin (*Prijímanie údajov pomocou Garmin Share, strana 92*). Môžete tiež prenášať údaje medzi rôznymi zariadeniami. Môžete napríklad prezdieľať svoju obľúbenú dráhu z cyklopočítača Edge do kompatibilných hodín Garmin.

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

Prijímanie údajov pomocou Garmin Share

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

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

Nastavenia funkcie Garmin Share

Na ciferníku hodín stlačte tlačidlo  vyberte položky **Nastavenia > Pripojenie > Garmin Share**.

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

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

Aplikácie telefónu a aplikácie počítača

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

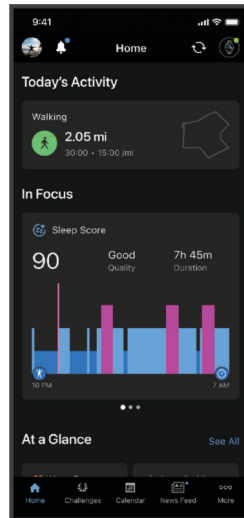
Garmin Connect

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

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

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

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



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

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

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

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

Predplatné Garmin Connect+

Údaje, pripojenia a tréningy dostupné vo vašom účte Garmin Connect môžete vylepšiť pomocou predplatného Garmin Connect+. Ak sa chcete zaregistrovať, môžete si aplikáciu Garmin Connect stiahnuť z obchodu s aplikáciami vo vašom telefóne, alebo prejdite na stránku connect.garmin.com.

Aktívna inteligencia (AI): získavajte poznatky o svojich údajoch a aktivitách vytvorené umelou inteligenciou.

LiveTrack+: odosielajte textové správy LiveTrack, získajte personalizovanú profilovú stránku a prezerajte predchádzajúce relácie LiveTrack.

Sledovanie Garmin Trails: získajte prístup k trasám v exteriéri a kurzom odporúčaným databázami Garmin a ostatnými používateľmi Garmin vrátane fotografií, hodnotení, správ z ciest a ďalších informácií.

Navádzanie pri tréningu: získajte ďalšiu odbornú podporu a poradenstvo pre vybrané tréningové plány Garmin.

Infopanel výkonu: zobrazte údaje o tréningu podľa vlastných preferencií pomocou prispôbienených tabuliek a grafov.

Sociálne funkcie: získajte prístup k exkluzívnym odznakom, výzvam na získanie odznakov a dvojnásobným bodom za výzvy. Môžete aktualizovať svoj profilový avatar pomocou prispôbiteľných rámečkov.

Používanie aplikácie Garmin Connect

Po spárovaní hodínok s telefónom (*Párovanie telefónu, strana 87*) môžete pomocou aplikácie Garmin Connect nahrať všetky údaje aktivít do svojho účtu Garmin Connect.

- 1 Skontrolujte, či je v telefóne spustená aplikácia Garmin Connect.
- 2 Hodinky umiestnite do vzdialenosti maximálne 10 m (30 stôp) od telefónu.

Hodinky automaticky synchronizujú údaje s aplikáciou Garmin Connect a vaším účtom Garmin Connect.

Aktualizácia softvéru prostredníctvom aplikácie Garmin Connect

Pred aktualizáciou softvéru prostredníctvom aplikácie Garmin Connect je potrebné disponovať účtom Garmin Connect a spárovať hodinky s kompatibilným telefónom (*Párovanie telefónu, strana 87*).

Synchronizujte hodinky s aplikáciou Garmin Connect (*Používanie aplikácie Garmin Connect, strana 94*).

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

Zlúčený stav tréningov

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

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

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

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

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

Synchronizácia aktivít a meraní výkonnosti

Pomocou svojho účtu Garmin Connect si môžete synchronizáciou prenášať aktivity a merania výkonnosti z iných zariadení Garmin do svojich hodínok Venu 4. Vďaka tomu budú vaše hodinky presnejšie odzrkadľovať váš tréning a kondíciu. Môžete napríklad zaznamenať jazdu na cyklopočítači Edge a podrobnosti svojej aktivity a čas zotavenia si pozrieť na hodinkách Venu 4.

Synchronizujte hodinky Venu 4 a iné Garmin zariadenia s vaším účtom Garmin Connect.

TIP: môžete si nastaviť primárne tréningové zariadenie a primárne nositeľné zariadenie v aplikácii Garmin Connect (*Zlúčený stav tréningov, strana 94*).

Nedávne aktivity a merania výkonu z ostatných Garmin zariadení sa zobrazia na vašich hodinkách Venu 4.

Používanie funkcie Garmin Connect na vašom počítači

Aplikácia Garmin Express pripojí vaše hodinky k účtu Garmin Connect pomocou počítača. Pomocou aplikácie Garmin Express môžete nahrať svoje údaje aktivít do účtu Garmin Connect a posielať z webovej stránky Garmin Connect do hodínok údaje, ako napríklad cvičenia alebo tréningové plány. Môžete tiež pridať hudbu do svojich hodínok (*Stiahnutie vlastného zvukového obsahu, strana 110*). Taktiež môžete inštalovať aktualizácie softvéru hodínok a spravovať svoje aplikácie Connect IQ.

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

Aktualizácia softvéru prostredníctvom Garmin Express

Pred aktualizáciou softvéru zariadenia je potrebné disponovať účtom Garmin Connect a stiahnuť si aplikáciu Garmin Express.

- 1 Zariadenie pripojte k počítaču pomocou kábla USB.
Keď bude k dispozícii nová verzia softvéru, Garmin Express ju odošle do vášho zariadenia.
- 2 Postupujte podľa pokynov na obrazovke.
- 3 Počas aktualizácie zariadenie neodpájajte od počítača.
POZNÁMKA: ak ste si už na zariadení nastavili pripojenie Wi-Fi, aplikácia Garmin Connect doň môže automaticky stiahnuť dostupné aktualizácie softvéru, keď sa zariadenie pripojí cez Wi-Fi.

Manuálna synchronizácia údajov s aplikáciou Garmin Connect

POZNÁMKA: v ponuke ovládacích prvkov (*Prispôbenie ponuky ovládacích prvkov, strana 49*).

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

Funkcie Connect IQ

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

Vzhľad hodín: prispôsobte vzhľad hodínok.

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

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

Hudba: slúži na pridanie poskytovateľov hudby do vašich hodínok.

Preberanie funkcií Connect IQ

Pred prevzatím funkcií z aplikácie Connect IQ musíte hodinky Venu 4 spárovať s telefónom (*Párovanie telefónu, strana 87*).

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

Preberanie funkcií Connect IQ pomocou počítača

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

Aplikácia Garmin Messenger

⚠ VAROVANIE

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

⚠ UPOZORNENIE

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

OZNÁMENIE

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

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

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

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

Používanie funkcie Messenger

⚠ UPOZORNENIE

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

OZNÁMENIE

Ak chcete používať funkciu Messenger, vaše hodinky Venu 4 musia byť pripojené k aplikácii Garmin Messenger vo vašom kompatibilnom telefóne pomocou technológie Bluetooth.

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

- 1 Potiahnutím prstom nahor na ciferníku hodín zobrazíte náhľad aplikácie **Messenger**.

TIP: funkcia Messenger je k dispozícii ako náhľad, aplikácia alebo možnosť ponuky ovládania vo vašich hodinkách.

- 2 Vyberte náhľad.
- 3 Ak funkciu **Messenger** používate prvýkrát, telefónom naskenujte QR kód a podľa pokynov na obrazovke dokončíte proces párovania.
- 4 V hodinkách vyberte jednu z možností:
 - Na vytvorenie novej správy vyberte položku **Nová správa**, vyberte príjemcu a zvolte buď vopred sformulovanú správu, alebo si vytvorte vlastnú.
 - Ak chcete zobrazíť konverzáciu, prejdite nadol a vyberte konverzáciu.
 - Ak chcete odpovedať na správu, vyberte konverzáciu, vyberte položku **Odpovedať** a zvolte buď vopred sformulovanú správu alebo si vytvorte vlastnú.

Aplikácia Garmin Golf

Aplikácia Garmin Golf umožňuje nahráť skóre karty pomocou zariadenia Venu 4 a zobraziť podrobnú štatistiku a analýzy úderov. Hráči golfu môžu pomocou aplikácie Garmin Golf súťažiť medzi sebou na rôznych ihriskách. K dispozícii sú výsledkové listiny pre viac ako 43 000 ihrísk, ku ktorým sa môže ktokoľvek pripojiť. Môžete nastaviť turnajovú udalosť a pozvať hráčov, aby s vami súťažili.

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

Režimy zamerania

Režimy zamerania upravujú nastavenia a správanie hodín pre rôzne situácie, ako sú spánok a aktivity. Keď zmeníte nastavenia so zapnutým režimom zamerania, nastavenia sa aktualizujú len pre tento režim zamerania.

Prispôbenie predvoleného režimu zaostrenia

- 1 Na úvodnej obrazovke hodín potiahnite prstom doľava.
- 2 Vyberte položku **Nastavenia** > **Režimy sústredenia**.
- 3 Vyberte režim zaostrenia.
- 4 Vyberte jednu z možností:

POZNÁMKA: nie všetky možnosti sú k dispozícii pre všetky režimy zaostrenia.

- Výberom položky **Stav** zapnete alebo vypnete režim zaostrenia.
- Výberom položky **Plán** nakonfigurujete plán.
- Ak chcete zmeniť úvodnú obrazovku hodín, vyberte položku **Obrázok pozadia**.
- Vyberte položku **Satelite** a nastavte satelitné systémy GNSS na používanie pre všetky činnosti.
TIP: nastavenie položky **Satelite** si môžete prispôsobiť pre jednotlivé aktivity ([Nastavenia aktivít, strana 33](#)).
- Vyberte položku **Hlasové výzvy**, ak chcete povoliť hlasové upozornenia počas aktivít ([Prehrávanie hlasových upozornení počas aktivity, strana 36](#)).
- V časti **Upozornenia** vyberte možnosť na konfiguráciu upozornení telefónu, upozornení o stave a zdraví alebo systémových upozornení ([Nastavenia oznámení a upozornení, strana 78](#)).
- V časti **Zvuky a vibrovanie** vyberte možnosť na konfiguráciu nastavení upozorňovacích tónov a vibrácií ([Nastavenia Zvuky a vibrovanie, strana 80](#)).
- V časti **Displej a jas** vyberte možnosť na konfiguráciu nastavení obrazovky ([Nastavenia displeja a jas, strana 81](#)).
- Ak chcete pridať ďalšie prispôbenia, vyberte položku **Pridať**.
- Ak chcete odstrániť režim zaostrenia, vyberte položku **Odstrániť sústredenie**.
- Ak chcete obnoviť predvolené nastavenia, vyberte položku **Predvolené**.

Vytvorenie vlastného režimu zamerania

- 1 Na úvodnej obrazovke hodinek potiahnite prstom doľava.
- 2 Vyberte položky **Nastavenia** > **Režimy sústredenia** > **Pridať**.
- 3 Vyberte jednu z možností:
 - Výberom položky **Bežné** vytvoríte vlastný režim zamerania, ktorý môžete používať kedykoľvek.
 - Výberom položky **Aktivita** nakonfigurujete režim zamerania pre konkrétnu aktivitu.
- 4 Zadaťte názov režimu zamerania a vyberte ✓.
- 5 Vyberte ikonu a farbu.
- 6 Vyberte nový vlastný režim zamerania.
- 7 Vyberte jednu z možností:

POZNÁMKA: nie všetky možnosti sú k dispozícii pre režimy zamerania Bežné a Aktivita .

 - Výberom položky **Stav** zapnete alebo vypnete vlastný režim zamerania.
 - Výberom položky **Plán** nakonfigurujete plán.
 - Výberom položky **Automaticky spustené** vyberiete aktivitu, ktorá spustí vlastný režim zamerania.
 - Výberom položky **Názov** upravíte názov vlastného režimu zamerania.
 - Výberom položky **Ikona** upravíte symbol a farbu ikony vlastného režimu zamerania.
 - Výberom položiek **Pridať** > **Upozornenia** nakonfigurujete upozornenia a výstrahy telefónu a hodinek ([Nastavenia oznámení a upozornení, strana 78](#)).
 - Výberom položiek **Pridať** > **Zvuky a vibrovanie** nakonfigurujete nastavenia tónov, hlasitosti a vibrácií ([Nastavenia Zvuky a vibrovanie, strana 80](#)).
 - Výberom položiek **Pridať** > **Displej a jas** nakonfigurujete nastavenia obrazovky ([Nastavenia displeja a jas, strana 81](#)).
- 8 Vyberte položku **Hotovo**.

Nastavenia položky Zdravie a zdravý životný štýl

Na úvodnej obrazovke hodinek stlačte  a vyberte položky **Nastavenia** > **Zdravie a wellness**.

Srdcový tep na zápästí: prispôsobí nastavenia monitora srdcového tepu na zápästí ([Nastavenia monitora srdcového tepu na zápästí, strana 100](#)).

Pulzový oxymeter: nastaví režim pulzového oxymetra ([Nastavenie režimu pulzového oxymetra, strana 102](#)).

Move IQ: povolí udalosti 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.

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

Srdcový tep na zápästí

Hodinky sú vybavené monitorom srdcového tepu na zápästí a údaje o srdcovom tepe môžete zobraziť v pohľade na srdcový tep ([Zobrazenie prehľadov, strana 41](#)).

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

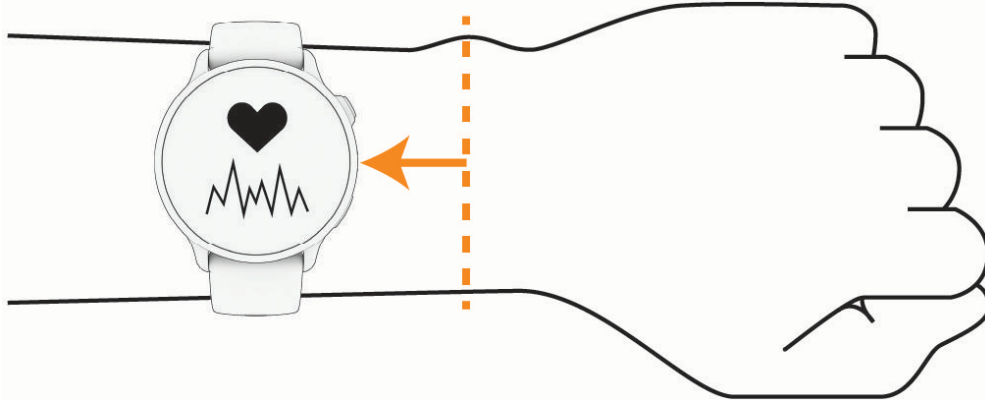
Nosenie hodín

⚠ UPOZORNENIE

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

- Hodinky noste nad zápästnou kosťou.

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



POZNÁMKA: optický snímač sa nachádza na zadnej strane hodín.

- Viac informácií o monitorovaní srdcového tepu na zápästí nájdete v časti *Tipy týkajúce sa chybných údajov o srdcovom tepe*, strana 99.
- Viac informácií o snímači pulzového oxymetra nájdete v časti *Tipy v prípade chybných meraní pulzového oxymetra*, strana 102.
- Ďalšie informácie o presnosti nájdete na stránke garmin.com/ataccuracy.
- Ďalšie informácie o tom ako nosiť hodinky a ako sa o hodinky starať nájdete na adrese garmin.com/fitandcare.

Tipy týkajúce sa chybných údajov o srdcovom tepe

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

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

POZNÁMKA: v chladnom prostredí sa rozcvičujte vnútri.

- Po každom cvičení hodinky opláchnite pod tečúcou vodou.

Nastavenia monitora srdcového tepu na zápästí

Na úvodnej obrazovke hodinek stlačte ikonu  a vyberte položky **Nastavenia > Zdravie a wellness > Srdcový tep na zápästí**.

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

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

Prepínanie zdroja: slúži na výber toho najlepšieho zdroja údajov o srdcovom tepe pri nosení hodinek a externého monitoru srdcového tepu. Viac informácií nájdete na webovej stránke www.garmin.com/dynamicsourceswitching/.

Odoslať srdcový tep: prenesie údaje o srdcovom tepe do spárovaného zariadenia (*Prenos údajov srdcového tepu, strana 100*).

Prenos údajov srdcového tepu

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

TIP: nastavenia aktivity môžete prispôbiť tak, aby sa vaše údaje o srdcovom tepe, automaticky prenášali, keď začnete aktivitu (*Nastavenia aktivít, strana 33*). Údaje o srdcovom tepe môžete napríklad prenášať do cyklopočítacza Edge pri jazde na bicykli.

1 Vyberte jednu z možností:

- Stlačte  a vyberte položky **Nastavenia > Zdravie a wellness > Srdcový tep na zápästí > Odoslať srdcový tep**.
- Podržte , aby sa otvorila ponuka ovládacích prvkov, a vyberte .

POZNÁMKA: v ponuke ovládacích prvkov môžete pridávať možnosti (*Prispôbenie ponuky ovládacích prvkov, strana 49*).

2 Stlačte .

Hodinky začnú prenášať údaje o vašom srdcovom tepe.

3 Spárujte hodinky s kompatibilným zariadením.

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

4 Ak chcete zastaviť prenos údajov o srdcovom tepe, stlačte .

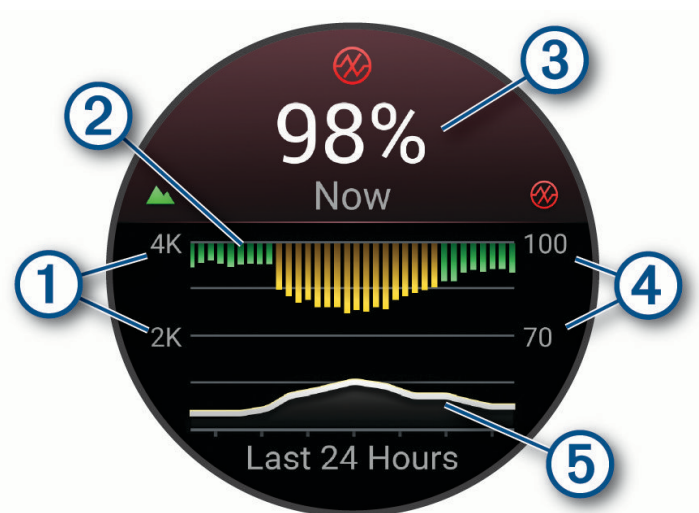
Pulzový oxymeter

Hodinky sú vybavené pulzovým oxymetrom na zápästí na meranie nasýtenia vašej krvi kyslíkom (SpO2). So zvyšujúcou sa nadmorskou výškou vám môže klesať hladina kyslíka v krvi. Keď poznáte vaše nasýtenie kyslíkom, pomôže vám to určiť, ako sa vaše telo aklimatizuje na vysoké nadmorské výšky pre účely vysokohorských športov a expedícií.

Meranie pulzového oxymetra môžete spustiť manuálne zobrazením pohľadu pulzového oxymetra (*Ako získať údaje z pulzového oxymetra, strana 101*). Môžete tiež zapnúť celodenné načítavanie údajov (*Nastavenie režimu pulzového oxymetra, strana 102*). Keď si pozriete pohľad pulzného 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 hodinkách sa váš údaj z pulzového oxymetra zobrazuje ako percento nasýtenia kyslíkom a farba na grafe. V účte Garmin Connect si môžete pozrieť ďalšie podrobnosti o vašich údajoch z pulzového oxymetra vrátane trendov počas viacerých dní.

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



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

Ako získať údaje z pulzového oxymetra

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

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

- 1 Kým sedíte alebo nevykonávate žiadnu činnosť, na úvodnej obrazovke hodínok potiahnite prstom nahor.
- 2 Posuňte sa na pohľad pulzného oxymetra.
- 3 Vyberte pohľad pulzného oxymetra.
Hodinky spustia meranie pulzným oxymetrom.
- 4 Zostaňte bez pohybu približne 30 sekúnd.

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

- 5 Posuňte sa nadol na zobrazenie grafu s údajmi z vášho pulzného oxymetra za posledných sedem dní.

Nastavenie režimu pulzového oxymetra

- 1 Na úvodnej obrazovke hodínok potiahnite prstom doľava.
- 2 Vyberte položky **Nastavenia** > **Zdravie a wellness** > **Pulzový oxymeter**.
- 3 Vyberte jednu z možností:
 - Ak chcete zapnúť merania, keď počas dňa nevykonávate žiadnu činnosť, vyberte položku **Celý deň**.
POZNÁMKA: zapnutím režimu **Celý deň** skráťte výdrž batérie.
 - Ak chcete zapnúť nepretržité merania počas spánku, vyberte položku **Počas spánku**.
POZNÁMKA: nezvyčajné polohy spánku by mohli spôsobiť neobyčajne nízke hodnoty SpO2 počas spánku.
 - Ak chcete vypnúť automatické merania, vyberte položku **Na požiadanie**.

Tipy v prípade chybných meraní pulzového oxymetra

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

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

Automatický cieľ

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

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

Minúty intenzívneho cvičenia

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

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

Naberanie minút intenzívneho cvičenia

Hodinky Venu 4 vypočítavajú minúty intenzívnej aktivity porovnávaním údajov o vašom srdcovom tepe s vašim priemerným srdcovým tepom v pokoji. Ak je meranie tepu vypnuté, hodinky vypočítavajú minúty stredne intenzívnej aktivity analýzou počtu vašich krokov za minútu.

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

Sledovanie spánku

Keď spíte, hodinky automaticky zistia váš spánok a sledujú vaše pohyby počas vašich normálnych hodín spánku. Svoje bežné hodiny spánku môžete nastaviť v aplikácii Garmin Connect alebo v nastaveniach hodínok. Štatistiky spánku obsahujú údaje o celkovej dĺžke spánku v hodinách, fázach spánku, pohyboch počas spánku a skóre spánku. Váš spánkový tréner vám poskytuje odporúčania týkajúce sa potreby spánku na základe vášho spánku a histórie aktivít, cirkadiálneho rytmu, stavu HRV a zdriemnutí (*Prehľad, strana 38*). Zdriemnutia sa pridávajú do štatistík spánku a tiež môžu ovplyvniť vaše zotavenie. Svoje podrobné štatistiky spánku si môžete pozrieť vo svojom účte Garmin Connect.

POZNÁMKA: Pomocou režimu nerušenia môžete vypnúť oznámenia a upozornenia okrem budíkov (*Používanie režimu Nerušiť, strana 50*).

Používanie automatického sledovania spánku

- 1 Hodinky majte na sebe aj počas spánku.
- 2 Nahrajte údaje sledovania spánku do svojho účtu Garmin Connect (*Používanie aplikácie Garmin Connect, strana 94*).
Svoje štatistiky spánku si môžete pozrieť vo svojom účte Garmin Connect.
Na svojich hodinkách Venu 4 môžete zobrazíť informácie o spánku vrátane zdriemnutia (*Prehľad, strana 38*).

Navigácia

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

Uloženie polôh

Uloženie aktuálnej polohy

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

- 1 Podržte tlačidlo .
- 2 Vyberte ikonu **Uložiť polohu**.
POZNÁMKA: možno budete musieť pridať túto položku do ponuky ovládacích prvkov (*Prispôsobenie ponuky ovládacích prvkov, strana 49*).
- 3 Postupujte podľa pokynov na obrazovke.

Zobrazenie a úprava uložených polôh

TIP: polohu môžete uložiť z ponuky ovládacích prvkov (*Ovládacie prvky, strana 46*).

- 1 Na úvodnej obrazovke hodínok potiahnite prstom doľava.
- 2 Vyberte aktivitu.
- 3 Posuňte sa nadol a vyberte položky **Navigovať** > **Uložené polohy**.
- 4 Vyberte uloženú polohu.
- 5 Vyberte možnosť, ktorú chcete zobrazíť, alebo upravte podrobnosti o polohe.

Odstránenie lokality

- 1 Stlačte .
- 2 Vyberte aktivitu, ktorá využíva GPS, napríklad **Beh**.
- 3 Posuňte sa nadol a vyberte položky **Navigovať** > **Uložené polohy**.
- 4 Vyberte uloženú polohu.
- 5 Vyberte položku **Vymazať**.

Zdieľanie polohy z mapy pomocou aplikácie Garmin Connect

OZNÁMENIE

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

POZNÁMKA: táto funkcia je k dispozícii iba v prípade, ak je vaše zariadenie Garmin kompatibilné s trasou pripojené k zariadeniu iPhone pomocou technológie Bluetooth.

Informácie o polohe a údaje z aplikácie Apple® môžete zdieľať s kompatibilným zariadením Garmin.

- 1 V aplikácii Apple Maps vyberte polohu.
- 2 Vyberte  > .
- 3 V prípade potreby v aplikácii Garmin Connect vyberte zariadenie Garmin.
V aplikácii Garmin Connect sa zobrazí upozornenie, že poloha je teraz dostupná vo vašom zariadení ([Spustenie aktivity GPS zo zdieľaného miesta, strana 104](#)).

Spustenie aktivity GPS zo zdieľaného miesta

Pomocou aplikácie Garmin Connect môžete zdieľať polohu z aplikácie Apple Maps do hodínok a navigovať na túto polohu ([Zdieľanie polohy z mapy pomocou aplikácie Garmin Connect, strana 104](#)).

- 1 Po prijatí oznámenia o polohe na hodinkách vyberte .
Hodinky zobrazujú informácie o polohe.
TIP: poloha sa uloží do hodínok. Ak chcete polohu zobrazovať neskôr, stlačte tlačidlo  a vyberte položku **Navigovať > Uložené polohy**.
- 2 Vyberte položku **Prejsť na** a vyberte aktivitu.
- 3 Pokračujte podľa pokynov na obrazovke, aby ste sa dostali do vašej destinácie.

Navigácia k zdieľanej polohe počas aktivity

Táto funkcia je určená na aktivity využívajúce GPS. Ak je pre vašu aktivitu vypnuté GPS, polohu si môžete pozrieť neskôr.

TIP: poloha sa uloží do hodínok. Ak chcete polohu zobrazovať neskôr, stlačte tlačidlo  a vyberte položku **Navigovať > Uložené polohy**.

Do hodínok môžete prijímať zdieľané polohy a navigovať na ne ([Zdieľanie polohy z mapy pomocou aplikácie Garmin Connect, strana 104](#)).

- 1 Začnite aktivitu GPS ([Spustenie aktivity, strana 11](#)).
Hodinky zobrazia oznámenie s názvom zdieľanej polohy.
- 2 Ak chcete prejsť na zdieľanú polohu, vyberte .
- 3 Pokračujte podľa pokynov na obrazovke, aby ste sa dostali do vašej destinácie.

Navigovanie do cieľa

Zariadenie môžete použiť na navigáciu do predchádzajúceho cieľa alebo uloženého miesta.

- 1 Na úvodnej obrazovke hodínok potiahnite prstom doľava.
- 2 Vyberte aktivitu GPS.
- 3 Posuňte sa nadol a vyberte položku **Navigovať**.
- 4 Vyberte možnosť.
 - Vyberte položku **Minulé aktivity**, vyberte aktivitu a vyberte položku **Chod'**.
 - Vyberte položku **Uložené polohy**, vyberte lokalitu a vyberte položku **Prejsť na**.
TIP: polohu môžete uložiť z ponuky ovládacích prvkov ([Ovládacie prvky, strana 46](#)).
- 5 Stlačte  na spustenie navigácie.

Navigácia späť na štart

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

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

- 1 Stlačte tlačidlo .
- 2 Vyberte aktivitu, ktorá využíva GPS, napríklad **Beh**.
- 3 Počas aktivity potiahnite prstom doprava.
- 4 Vyberte položku **Navigovať > Späť na štart**.
- 5 Vyberte položku **TracBack** alebo **Vzdušnou čiarou**.
Zobrazí sa obrazovka navigácie.
- 6 Pohnite sa dopredu.
Šípka smeruje k počiatočnému bodu vašej aktivity.
TIP: presnejšiu navigáciu získate otočením hodiniek v smere trasy.

Zastavenie navigácie

- Ak chcete zastaviť navigáciu a pokračovať v aktivite, potiahnite prstom doprava z ľubovoľnej obrazovky údajov, vyberte prvú možnosť, stlačte tlačidlo  a vyberte položku **Zastaviť navigáciu** alebo **Zastaviť dráhu**.
Časovač aktivity pokračuje v zázname.
- Ak chcete zastaviť navigáciu a uložiť svoju aktivitu, stlačte tlačidlo  a vyberte možnosť **Uložiť**.

Dráhy

VAROVANIE

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

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

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

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

Vytvorenie dráhy v aplikácii Garmin Connect

Pred vytvorením dráhy v aplikácii Garmin Connect je potrebné mať založený Garmin Connect účet ([Garmin Connect, strana 93](#)).

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

POZNÁMKA: túto dráhu môžete odoslať do svojho zariadenia ([Odoslanie dráhy do vášho zariadenia, strana 106](#)).

Odoslanie dráhy do vášho zariadenia

Dráhu, ktorú ste vytvorili, môžete pomocou aplikácie Garmin Connect odoslať do svojho zariadenia ([Vytvorenie dráhy v aplikácii Garmin Connect, strana 105](#)).

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

Sledovanie dráhy na vašom zariadení

- 1 Na úvodnej obrazovke hodínok potiahnite prstom doľava.
- 2 Vyberte aktivitu GPS.
- 3 Posuňte sa nadol a vyberte položky **Navigovať > Dráhy**.
- 4 Vyberte dráhu.
- 5 Stlačte .
- 6 Vyberte položku **Spustiť dráhu** alebo **Prejsť dráhu v opačnom smere**.
- 7 Stlačte  na spustenie navigácie.

Zobrazenie alebo úprava podrobností o dráhe

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

- 1 Na úvodnej obrazovke hodínok potiahnite prstom doľava.
- 2 Vyberte aktivitu GPS.
- 3 Posuňte sa nadol a vyberte položky **Navigovať > Dráhy**.
- 4 Vyberte dráhu.
- 5 Stlačte .
- 6 Vyberte jednu z možností:
 - Ak chcete spustiť navigáciu, vyberte položku **Spustiť dráhu**.
 - Ak chcete vytvoriť vlastné pásmo tempa, vyberte položku **PacePro** ([Tréning PacePro™, strana 55](#)).
 - Ak chcete zobraziť trasu na mape a na posúvať a približovať mapu, vyberte položku **Mapa**.
 - Ak chcete spustiť dráhu opačným smerom, vyberte položku **Prejsť dráhu v opačnom smere**.
 - Ak chcete zobraziť graf výšky trasy, vyberte položku **Graf nadmorskej výšky**.
 - Ak chcete zmeniť názov dráhy vyberte položku **Názov**.
 - Ak chcete dráhu odstrániť, vyberte položku **Vymazať**.

Nastavenie kurzu kompasu

- 1 Vyberte jednu z možností:
 - Na úvodnej obrazovke hodínok prejdite na prehľad kompasu a otvorte ho.
 - Podržte  a vyberte ovládanie kompasu.
 - Podržte  a vyberte ovládací prvok ABC a potiahnite prstom, aby sa zobrazil kompas.
- 2 Potiahnite prstom doľava na zobrazenie možností.
- 3 Vyberte položku **Uzamknúť kurz**.
- 4 Nasmerujte hornú časť hodínok smerom k vášmu smeru a stlačte .
Keď sa odkloníte od kurzu, kompas zobrazí smer odchýlenia od kurzu a stupeň odchýlky.

Výškomer a barometer

Hodinky obsahujú vnútorný výškomer a barometer. Hodinky nepretržite zhromažďujú údaje o výške a tlaku, dokonca aj v režime nízkej spotreby. Výškomer zobrazuje vašu približnú výšku na základe zmien tlaku. Barometer zobrazuje údaje o tlaku okolitého prostredia založené na pevnej nadmorskej výške, kde bol naposledy kalibrovaný výškomer (*Nastavenia výškomeru a barometra, strana 119*). Ak chcete rýchlo otvoriť nastavenia výškomeru alebo barometra, môžete vybrať položku  v prehľade výškomeru alebo barometra.

Mapa

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

- Navigácia na mape (*Posúvanie a priblíženie mapy, strana 107*)
- Nastavenia mapy (*Nastavenia mapy, strana 107*)

Pridanie obrazovky s mapovými údajmi

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

- 1 Na úvodnej obrazovke hodínok potiahnite prstom doľava.
- 2 Vyberte položku **Aktivity** a vyberte aktivitu GPS.
- 3 Posuňte sa nadol a vyberte nastavenia aktivity.
- 4 Vyberte položky **Obrazovky s údajmi** > **Pridať nové** > **Mapa**.

Posúvanie a priblíženie mapy

- 1 Ak chcete zobraziť mapu počas navigácie, potiahnite prstom nahor alebo nadol.
POZNÁMKA: možno bude potrebné pridať obrazovku s mapovými údajmi pre danú aktivitu (*Prispôbenie obrazoviek s údajmi, strana 32*).
- 2 Potiahnite prstom doprava.
- 3 Vyberte položku **Ovládacie prvky mapy**.
- 4 Vyberte jednu z možností:
 - Ak chcete prepínať medzi posúvaním nahor a nadol, posúvaním doľava a doprava alebo približovaním, stlačte tlačidlo .
 - A potiahnutím prstom nahor alebo nadol.

Nastavenia mapy

Môžete si prispôbiť, ako sa mapa zobrazí v na obrazovkách s údajmi o mape.

Stlačte , vyberte položku **Nastavenia** > **Mapa a navigácia**.

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

Používateľské lokality: zobrazí alebo skryje polohy používateľa na mape.

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

Bezpečnostné a monitorovacie funkcie

⚠ UPOZORNENIE

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

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

OZNÁMENIE

Ak chcete používať bezpečnostné a monitorovacie funkcie, musíte hodinky Venu 4 pripojiť k aplikácii Garmin Connect pomocou technológie Bluetooth. Váš spárovaný telefón musí byť vybavený dátovým balíkom a musí sa nachádzať v oblasti pokrytia siete, kde je k dispozícii dátové pripojenie. Do svojho účtu Garmin Connect môžete pridať kontakty pre prípad núdze.

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

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

✳ **Rozpoznanie dopravnej udalosti:** keď hodinky Venu 4 rozpoznajú udalosť počas určitých aktivít v teréne, odošlú automatickú správu, prepojenie LiveTrack a polohu GPS (ak je k dispozícii) vašim núdzovým kontaktom.

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

Pridávanie kontaktov pre prípad núdze

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

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

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

Pridanie kontaktov

Do aplikácie Garmin Connect môžete pridať až 50 kontaktov. Kontaktné e-mailové adresy môžete používať pre funkciu LiveTrack. Tri z týchto kontaktov môžete použiť ako kontakty pre prípad núdze ([Pridávanie kontaktov pre prípad núdze, strana 108](#)).

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

Po pridaní kontaktov musíte údaje synchronizovať, aby sa zmeny použili na Venu 4 zariadení ([Používanie aplikácie Garmin Connect, strana 94](#)).

Zapnutie a vypnutie funkcie rozpoznania nehôd

⚠ UPOZORNENIE

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

OZNÁMENIE

Pred zapnutím rozpoznania udalosti v teréne na hodinkách musíte najskôr v aplikácii Garmin Connect nastaviť svoje núdzové kontakty (*Pridávanie kontaktov pre prípad núdze, strana 108*). Váš spárovaný telefón musí byť vybavený dátovým balíkom a musí sa nachádzať v oblasti pokrytia siete, kde je k dispozícii dátové pripojenie. Vaše núdzové kontakty musia byť schopné prijímať e-maily alebo textové správy (môžu sa uplatňovať štandardné sadzby pre textové správy).

- 1 Na úvodnej obrazovke hodín potiahnite prstom doľava.
- 2 Vyberte položky **Nastavenia > Bezpečnosť a sledovanie > Rozpoznanie dopravnej udalosti**.
- 3 Vyberte aktivitu GPS.

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

Keď vaše hodinky Venu 4 s pripojeným telefónom rozpoznajú nehodu, aplikácia Garmin Connect môže poslať automatickú textovú správu a e-mail s vašim menom a polohou GPS (ak je dostupná) vašim núdzovým kontaktom. Na vašom zariadení a spárovanom telefóne sa ukáže správa, ktorá oznamuje, že po uplynutí 15 sekúnd budú informované vaše kontakty. Ak pomoc nepotrebujete, automatickú núdzovú správu môžete zrušiť.

Žiadosť o pomoc

⚠ UPOZORNENIE

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

OZNÁMENIE

Aby ste mohli požiadať o pomoc, musíte najskôr v aplikácii Garmin Connect nastaviť svoje núdzové kontakty (*Pridávanie kontaktov pre prípad núdze, strana 108*). Váš spárovaný telefón musí byť vybavený dátovým balíkom a musí sa nachádzať v oblasti pokrytia siete, kde je k dispozícii dátové pripojenie. Vaše núdzové kontakty musia byť schopné prijímať e-maily alebo textové správy (môžu sa uplatňovať štandardné sadzby pre textové správy).

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

Zobrazí sa obrazovka s odpočtom.

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

Hudba

POZNÁMKA: k dispozícii sú tri rôzne možnosti prehrávania hudby na hodinkách Venu 4.

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

V prípade hodín Venu 4 si môžete prevziať zvukový obsah do svojich hodín z počítača alebo od externého poskytovateľa, aby ste mohli počúvať hudbu, aj keď váš telefón nie je v jeho blízkosti. Ak chcete počúvať audio obsah uložený vo vašich hodinkách, môžete si pripojiť Bluetooth slúchadlá. Zvukový obsah môžete počúvať aj priamo pomocou reproduktora v hodinkách.

Pripojenie k externému poskytovateľovi

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

Ďalšie možnosti vám poskytne aplikácia Connect IQ, ktorú si môžete stiahnuť do svojho telefónu ([Preberanie funkcií Connect IQ, strana 95](#)).

- 1 Na úvodnej obrazovke hodínok potiahnite prstom doľava.
- 2 Vyberte položku **Obchod Connect IQ™**.
- 3 Podľa pokynov na obrazovke nainštalujte poskytovateľa hudby tretej strany.
- 4 V ponuke ovládacích prvkov na hodinkách vyberte **Hudba**.
- 5 Vyberte poskytovateľa hudby.

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

Preberanie audio obsahu od externého poskytovateľa

Pred prevzatím audio obsahu od poskytovateľa tretej strany sa musíte pripojiť ku sieti Wi-Fi ([Pripájanie k sieti Wi-Fi, strana 91](#)).

- 1 Na úvodnej obrazovke hodínok potiahnite prstom doľava.
- 2 Vyberte položky **Nastavenia > Hudba > Poskytovatelia hudby**.
- 3 Vyberte pripojeného poskytovateľa alebo vyberte položku **Pridať hudobné aplikácie** a pridajte poskytovateľa hudby z obchodu Connect IQ.
- 4 Vyberte zoznam skladieb alebo inú položku, ktoré chcete prevziať do hodínok.
- 5 V prípade potreby stlačte , kým sa nezobrazí výzva na synchronizáciu so službou.

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

Stiahnutie vlastného zvukového obsahu

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

Z počítača si môžete do hodínok Venu 4 preniesť vlastné zvukové súbory, ako sú súbory .mp3 a .m4a. Ďalšie informácie nájdete na stránke garmin.com/musicfiles.

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

Počúvanie hudby

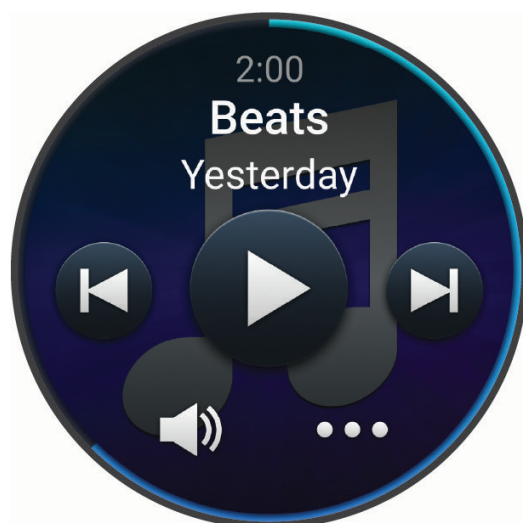
Pri prvom počúvaní hudby sa váš výber uloží ako predvolený. Ak hudbu nepočúvate prvýkrát, stlačte na ciferníku hodínok tlačidlo  a vyberte položky **Nastavenia** > **Hudba** > **Poskytovatelia hudby** a zmeňte váš výber.

- 1 Otvorte ovládanie hudby.
- 2 Vyberte jednu z možností:
 - Ak chcete počúvať hudbu prevzatú do hodínok z počítača, vyberte položku **Moja hudba** a vyberte možnosť (*Stiahnutie vlastného zvukového obsahu, strana 110*).
 - Ak chcete prehrávanie hudby ovládať na telefóne, vyberte položku **Ovládať v telefóne**.
 - Ak chcete počúvať hudbu od poskytovateľa tretej strany, vyberte položku **Pridať hudobné aplikácie**, vyberte meno poskytovateľa a vyberte zoznam skladieb (*Preberanie audio obsahu od externého poskytovateľa, strana 110*).
- 3 V prípade potreby pripojte Bluetooth slúchadlá (*Pripojenie slúchadiel Bluetooth, strana 112*).
- 4 Vyberte položku .

Ovládacie prvky prehrávania hudby

POZNÁMKA: počas aktivity môžete potiahnutím doľava zobrazíť ovládacie prvky prehrávania hudby.

Ovládacie prvky prehrávania hudby môžu vyzeráť inak v závislosti od vybraného zdroja hudby.



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

Pripojenie slúchadiel Bluetooth

- 1 Slúchadlá sa musia nachádzať vo vzdialenosti do 2 m (6,6 stopy) od hodínok.
- 2 Spustíte režim párovania na slúchadlách.
- 3 Na úvodnej obrazovke hodínok potiahnite prstom doľava.
- 4 Vyberte položky **Nastavenia** > **Hudba** > **Zvukový výstup** > **Pridať nové**.
- 5 Vyberte slúchadlá a dokončíte proces párovania.

Zmena zvukového režimu

Režim prehrávania hudby môžete zmeniť zo stereofónneho na monofónny.

- 1 Na úvodnej obrazovke hodínok potiahnite prstom doľava.
- 2 Vyberte položku **Nastavenia** > **Hudba** > **Zvuk**.
- 3 Vyberte možnosť.

Profil používateľa

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

Nastavenie vášho profilu používateľa

Môžete aktualizovať nastavenie svojho pohlavia, dátumu narodenia, výšky, hmotnosti, zápästia, zóny srdcového tepu, zóny výkonu a kritickej rýchlosti plávania (CSS) ([Zaznamenanie testu kritickej rýchlosti plávania, strana 59](#)). Hodinky využívajú tieto informácie na výpočet presných tréningových údajov.

- 1 Na úvodnej obrazovke hodínok potiahnite prstom doľava.
- 2 Vyberte položky **Nastavenia** > **Profil používateľa**.
- 3 Vyberte možnosť.

Nastavenia pohlavia

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

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

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

Režim invalidného vozíka

Režim invalidného vozíka aktualizuje pohľady, aplikácie a dostupné aktivity. Režim invalidného vozíka obsahuje napríklad aktivity na interiérové a exteriérové zaberanie a handcyklovanie, ako sú Tlačenie – Rýchlosť behu a Tlačenie – rýchlosť chôdze namiesto bežeckých a chodeckých aktivít. Keď je režim invalidného vozíka zapnutý, vaše hodinky Venu 4 sledujú vaše pohyby ako zábery, nie ako kroky. Aj ikony sú aktualizované, aby predstavovali používateľa invalidného vozíka. Kým ste v režime invalidného vozíka, hodinky nebudú aktualizovať vašu odhadovanú hodnotu VO2 max. Rozpoznanie nehody je tiež vypnuté.

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

Režim invalidného vozíka môžete zapnúť alebo vypnúť v nastaveniach svojho profilu používateľa ([Nastavenie vášho profilu používateľa, strana 112](#)).

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

Zobrazenie kondičného veku

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

POZNÁMKA: aby bol kondičný vek čo najpresnejší, dokončite nastavenie profilu používateľa ([Nastavenie vášho profilu používateľa, strana 112](#)).

- 1 Na úvodnej obrazovke hodínok potiahnite prstom doľava.
- 2 Vyberte položky **Nastavenia** > **Profil používateľa** > **Kondičný 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.

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 115](#)).

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.

Nastavenie zón srdcového tepu

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

- 1 Na úvodnej obrazovke hodínok potiahnite prstom doľava.
- 2 Vyberte položky **Nastavenia > Profil používateľa > Zóny srdcového tepu a výkonu > Srdcový tep**.
- 3 Vyberte položku **Maximálny srdcový tep** a zadajte váš maximálny srdcový tep.
Funkciu Automatická detekcia môžete používať na automatické zaznamenávanie vášho maximálneho srdcového tepu počas aktivity ([Automatická detekcia meraní výkonu, strana 115](#)).
- 4 Vyberte položky **Prah laktátu** a zadajte váš srdcový tep pri ([Prah laktátu, strana 67](#)).
Funkciu Automatická detekcia môžete používať na automatické zaznamenávanie vášho prahu laktátu počas aktivity ([Automatická detekcia meraní výkonu, strana 115](#)).
- 5 Vyberte položku **Pokoj. srdcový tep > Nastaviť vlastný** a zadajte váš srdcový tep v pokoji.
Môžete použiť priemernú hodnotu srdcového tepu v pokoji odmeranú vašimi hodinkami alebo môžete nastaviť vlastnú hodnotu srdcového tepu v pokoji.
- 6 Vyberte položky **Zóny > Založené na**.
- 7 Vyberte jednu z možností:
 - Ak chcete zobraziť a upraviť zóny na základe počtu úderov za minútu, vyberte možnosť **ÚDERY/MIN.**
 - Select **%Max. ST**, ak chcete zobraziť a upraviť zóny ako percentuálny pomer maximálneho srdcového tepu, vyberte položku
 - Ak chcete zobraziť a upraviť zóny ako percentuálny pomer rezervy srdcového tepu (maximálny srdcový tep mínus srdcový tep v pokoji), vyberte položku **%HRR**.
 - Ak chcete zobraziť a upraviť zóny ako percentuálny pomer srdcového tepu pri prahu laktátu, vyberte položku **% srdcového tepu prahu laktátu**.
- 8 Vyberte zóny a zadajte hodnoty pre jednotlivé zóny.
- 9 Ak chcete pridať osobitné zóny srdcového tepu (voliteľné), vyberte položku **Srdcový tep pri športovaní** a vyberte športový profil.
- 10 Ak chcete pridať zóny športového srdcového tepu (voliteľné), zopakujte tieto kroky.

Nastavenie zón srdcového tepu pomocou hodínok

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

- Skontrolujte, či sú vaše nastavenia profilu používateľa správne ([Nastavenie vášho profilu používateľa, strana 112](#)).
- Často behajte s monitorom srdcového tepu na zápästí alebo na hrudi.
- Zobrazte svoje trendy v oblasti srdcového tepu a časy v jednotlivých zónach pomocou svojho účtu Garmin Connect.

Výpočty zón srdcového tepu

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

Nastavenie zón výkonu

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

- 1 Na úvodnej obrazovke hodínok potiahnite prstom doľava.
- 2 Vyberte položky **Nastavenia** > **Profil používateľa** > **Zóny srdcového tepu a výkonu** > **Výkon**.
- 3 Vyberte aktivitu.
- 4 Vyberte položku **Založené na**.
- 5 Vyberte jednu z možností:
 - Ak chcete zobraziť a upraviť zóny vo wattoch, vyberte možnosť **Watty**.
 - Ak chcete zobraziť a upraviť zóny ako percentuálny pomer prahového výkonu, vyberte položku **% FTP** alebo **% TP**.
- 6 Vyberte položku **FTP** alebo **Prahový výkon** a zadajte hodnotu.
Funkciu Automatická detekcia môžete používať na automatické zaznamenávanie vášho prahu laktátu počas aktivity ([Automatická detekcia meraní výkonu, strana 115](#)).
- 7 Vyberte zóny a zadajte hodnoty pre jednotlivé zóny.
- 8 V prípade potreby vyberte položku **Minimum** a zadajte minimálnu hodnotu výkonu.

Automatická detekcia meraní výkonu

Funkcia Automatická detekcia je predvolene zapnutá. Hodinky dokážu počas aktivity automaticky zisťovať maximálny srdcový tep a prah laktátu. Keď sú hodinky spárované s kompatibilným meračom výkonu, dokážu počas aktivity automaticky zisťovať váš funkčný prahový výkon (FTP).

- 1 Na úvodnej obrazovke hodínok potiahnite prstom doľava.
- 2 Vyberte položky **Nastavenia** > **Profil používateľa** > **Zóny srdcového tepu a výkonu** > **Automatická detekcia**.
- 3 Vyberte možnosť.

Nastavenia správcu napájania

Na úvodnej obrazovke hodínok stlačte  a vyberte položky **Nastavenia > Správca výkonu**.

Šetrič batérie: prispôsobí systémové nastavenia tak, aby predĺžili výdrž batérie v režime hodínok.

Percentá batérie: zobrazí zostávajúcu výdrž batérie v percentách.

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

Upozornenie na nízky stav nabitia batérie: upozorní vás, keď je úroveň nabitia batérie nízka.

Prispôsobenie funkcie šetriča batérie

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

Zapnite funkciu šetriča batérie z ponuky ovládacích prvkov (*Prispôsobenie ponuky ovládacích prvkov, strana 49*).

- 1 Na úvodnej obrazovke hodínok potiahnite prstom doľava.
- 2 Vyberte položky **Nastavenia > Správca výkonu > Šetrič batérie**.
- 3 Ak chcete zapnúť funkciu šetriča batérie, vyberte položku **Stav**.
- 4 Vyberte položku **Upraviť** a zvolte požadovanú možnosť:
 - Ak chcete povoliť obrazovku vzhľadu hodín s nízkou spotrebou, ktorá sa aktualizuje raz za minútu, vyberte položku **Obrázok pozadia**.
 - Vyberte položku **Hudba** a vypnite počúvanie hudby z vašich hodínok.
 - Vyberte položku **Telefón** a odpojte spárovaný telefón.
 - Vyberte položku **Wi-Fi** a odpojte sa od siete Wi-Fi.
 - Výberom položky **Automatické spustenie aktivity** vypnete toto nastavenie (*Nastavenia položky Zdravie a zdravý životný štýl, strana 98*).
 - Vyberte položku **Srdcový tep na zápästí** na vypnutie monitora srdcovej frekvencie na zápästí.
 - Vybraním položky **Pulzový oxymeter** vypnete snímač pulzného oxymetra.
 - Na vypnutie obrazovky v čase, keď sa nepoužíva, vyberte položku **Stále zapnutý displej**.
 - Ak chcete znížiť jas obrazovky, vyberte položku **Jas**.

Hodinky zobrazujú hodiny výdrže batérie získané pri každej zmene nastavenia.

- 5 Vyberte položku **Upozornenie na nízky stav nabitia batérie**, aby sa zobrazilo upozornenie, keď je úroveň batéria nízka.

Dostupnosť

Vaše hodinky Venu majú funkcie dostupnosti, ako sú vlastné farebné filtre, hovorené údaje o úvodnej obrazovke hodínok a ďalšie nastavenia zvuku a displeja.

Nastavenia dostupnosti

Na úvodnej obrazovke hodínok stlačte  a vyberte položky **Nastavenia > Dostupnosť**.

Na úvodnej obrazovke hodínok môžete stlačiť aj .

Hlasové pozadie hodínok: umožňuje hodinkám čítať údaje z úvodnej obrazovky hodínok. Môžete vybrať možnosti Len čas a dátum alebo Celé pozadie hodínok.

Farebné filtre: nastaví farebný režim pre všetky obrazovky, čím sa zvýši viditeľnosť farieb prefarboslepých.

Môžete odstrániť konkrétne farby, ako napríklad červenú, zelenú alebo modrú, alebo vybrať položku Stupnica sivej a odstrániť všetky farby.

Upozorniť každú hodinu: umožňuje upozornenie na začiatku každej hodiny. Toto upozornenie si môžete nastaviť ako tón alebo vibráciu hodínok, hovorený čas dňa alebo akúkoľvek kombináciu.

Nastavenia systému

Na úvodnej obrazovke hodínok stlačte  a vyberte položky **Nastavenia > Systém**.

Skratky: slúži na priradenie skratiek k tlačidlám (*Prispôsobenie skratiek tlačidiel, strana 117*).

Prístupový kód: slúži na nastavenie štvorciferného prístupového kódu na zabezpečenie vašich osobných údajov, keď hodinky nie sú na vašom zápästí (*Nastavenie prístupového kódu hodínok, strana 117*).

Nerušiť: slúži na aktiváciu režimu Nerušiť, ktorý slúži na stlmenie obrazovky a vypnutie upozornení a oznámení.

Kompas: slúži na kalibráciu vnútorného kompasu a prispôsobenie nastavení (*Kompas, strana 118*).

Výškomer a barometer: slúži na kalibráciu vnútorného barometrického výškomera a prispôsobenie nastavení (*Výškomer a barometer, strana 107*).

Čas: slúži na nastavenie času (*Nastavenia času, strana 119*).

Jazyk: slúži na nastavenie zobrazovaného jazyka hodínok.

Hlas: nastavenie hlasového dialektu hodínok, typu hlasu a vášho dialektu pre hlasové ovládanie.

Rozšírené: otvorí rozšírené systémové nastavenia na nastavenie merných jednotiek, režimu záznamu údajov a režimu USB (*Pokročilé nastavenia systému, strana 120*).

Obnoviť a resetovať: konfiguruje zálohovanie údajov hodínok a resetuje používateľské údaje a nastavenia (*Obnovenie a vynulovanie nastavení, strana 120*).

Aktualizácia softvéru: nainštaluje stiahnuté aktualizácie softvéru, umožňuje automatické aktualizácie a umožňuje vám manuálne skontrolovať dostupnosť aktualizácií (*Aktualizácie produktov, strana 125*).

Info: zobrazenie informácií o zariadení, softvéri, licenciách a regulačných informácií (*Zobrazenie informácií o zariadení, strana 121*).

Prispôsobenie skratiek tlačidiel

Môžete si prispôbiť funkciu podržania jednotlivých tlačidiel a kombinácií tlačidiel.

- 1 Na úvodnej obrazovke hodínok potiahnite prstom doľava.
- 2 Vyberte položku **Nastavenia > Systém > Skratky**.
- 3 Zvoľte tlačidlo alebo kombináciu tlačidiel, ktoré chcete prispôbiť.
- 4 Zvoľte funkciu.

Nastavenie prístupového kódu hodínok

OZNÁMENIE

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

Môžete nastaviť prístupový kód hodínok na zabezpečenie svojich osobných údajov, keď hodinky nie sú na vašom zápästí. Ak používate funkciu Garmin Pay, hodinky používajú rovnaký štvorciferný prístupový kód potrebný na otvorenie vašej peňaženky (*Garmin Pay, strana 8*).

- 1 Na úvodnej obrazovke hodínok potiahnite prstom doľava.
- 2 Vyberte položky **Nastavenia > Systém > Prístupový kód > Nastavenie prístupového kódu**.
- 3 Zadajte štvorciferný prístupový kód.

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

Zmena prístupového kódu hodín

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

- 1 Na úvodnej obrazovke hodín potiahnite prstom doľava.
- 2 Vyberte položky **Nastavenia** > **Systém** > **Prístupový kód** > **Zmeniť prístupový kód**.
- 3 Zadajte existujúci štvorciferný prístupový kód.
- 4 Zadajte nový štvorciferný prístupový kód.

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

Kompas

Hodinky obsahujú 3-osový kompas s automatickou kalibráciou. Funkcia a vzhľad kompasu sa menia v závislosti od vašej aktivity, podľa stavu zapnutia systému GPS a podľa stavu navigácie do cieľa. Nastavenia kompasu môžete zmeniť ručne (*Nastavenia kompasu, strana 118*). Kompas môžete zobraziť v ponuke ovládacích prvkov, (*Ovládacie prvky, strana 46*), v zozname prehľadov (*Prehľady, strana 38*) alebo na obrazovke údajov počas aktivity (*Prispôbenie obrazoviek s údajmi, strana 32*).

Nastavenia kompasu

Na ciferníku hodín stlačte  a vyberte položky **Nastavenia** > **Systém** > **Kompas**.

Kalibrovať: manuálne kalibruje snímač kompasu (*Manuálna kalibrácia kompasu, strana 118*).

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

Referenčný Sever: nastaví referenčný sever kompasu (*Nastavenie referenčného severu, strana 118*).

Magnetická odchýlka: nastavuje deklináciu magnetometra pre severnú referenciu.

Režim: nastaví kompas tak, aby pri pohybe používal kombináciu údajov GPS a elektronického snímača (Automaticky), iba údaje GPS alebo magnetometer.

Manuálna kalibrácia kompasu

OZNÁMENIE

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

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

- 1 Na úvodnej obrazovke hodín potiahnite prstom doľava.
- 2 Vyberte položky **Nastavenia** > **Systém** > **Kompas** > **Kalibrovať**.
- 3 Pohybujte zápästím v tvare malej osmičky, kým sa nezobrazí správa.

Nastavenie referenčného severu

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

- 1 Na úvodnej obrazovke hodín potiahnite prstom doľava.
- 2 Vyberte položky **Nastavenia** > **Systém** > **Kompas** > **Referenčný Sever**.
- 3 Vyberte jednu z možností:
 - Ak chcete nastaviť geografický sever ako referenciu kurzu, vyberte položku **Pravý**.
 - Ak chcete nastaviť magnetický sever ako smer bez deklinácie, vyberte položku **Magnetický**.
 - Ak chcete nastaviť súradnice severu (000°) ako referenciu kurzu, vyberte položku **Súradnice**.
 - Ak chcete manuálne nastaviť hodnotu magnetickej odchýlky, vyberte položky **Používateľ** > **Magnetická odchýlka**, zadajte magnetickú odchýlku a vyberte položku **Hotovo**.

Výškomer a barometer

Hodinky obsahujú vnútorný výškomer a barometer. Hodinky nepretržite zhromažďujú údaje o výške a tlaku, dokonca aj v režime nízkej spotreby. Výškomer zobrazuje vašu približnú výšku na základe zmien tlaku. Barometer zobrazuje údaje o tlaku okolitého prostredia založené na pevnej nadmorskej výške, kde bol naposledy kalibrovaný výškomer ([Nastavenia výškomeru a barometra, strana 119](#)). Ak chcete rýchlo otvoriť nastavenia výškomeru alebo barometra, môžete vybrať položku  v prehľade výškomeru alebo barometra.

Nastavenia výškomeru a barometra

Na úvodnej obrazovke hodínok podržte , vyberte položky **Nastavenia > Systém > Výškomer a barometer**.

Kalibrovať: manuálne kalibruje snímač výškomeru a barometra.

Autokalibrácia: snímač sa automaticky kalibruje pri každom použití satelitných systémov.

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

Nadmorská výška: nastavuje jednotky merania použité pre nadmorskú výšku.

Tlak: nastavuje jednotky merania použité pre tlak.

Graf barometra: nastavuje dĺžku času, ktorý sa zobrazí na grafe pre prehľad barometra.

Kalibrácia barometrického výškomera

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

- 1 Na úvodnej obrazovke hodínok potiahnite prstom doľava.
- 2 Vyberte položky **Nastavenia > Systém**.
- 3 Vyberte položku **Výškomer a barometer**.
- 4 Vyberte položku **Kalibrovať**.
- 5 Vyberte jednu z možností:
 - Ak chcete zadať aktuálnu nadmorskú výšku manuálne, vyberte možnosť **Zadajte manuálne**.
 - Ak chcete vykonať automatickú kalibráciu z vašej polohy GPS, vyberte možnosť **Použiť GPS**.

Nastavenia času

Na ciferníku hodínok stlačte tlačidlo  a vyberte položky **Nastavenia > Systém > Čas**.

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

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

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

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

Synchronizácia času: umožňuje manuálnu synchronizáciu času pri prechode do iného časového pásma alebo pri zmene zimného času na letný ([Synchronizácia času, strana 119](#)).

Synchronizácia času

Po každom zapnutí zariadenia a vyhľadání satelitov alebo po spustení aplikácie Garmin Connect na vašom spárovanom telefóne zariadenie automaticky zistí časové pásma a aktuálny čas. Synchronizáciu času môžete vykonať aj manuálne pri prechode do iného časového pásma alebo pri zmene zimného času na letný čas.

- 1 Na úvodnej obrazovke hodínok potiahnite prstom doľava.
- 2 Vyberte položky **Nastavenia > Systém > Čas > Synchronizácia času**.
- 3 Počkajte, kým sa zariadenie pripojí k spárovanému telefónu alebo vyhľadá satelity ([Vyhľadanie satelitných signálov, strana 127](#)).

TIP: potiahnutím prstom nahor môžete vymeniť zdroj.

Pokročilé nastavenia systému

Na úvodnej obrazovke hodínok stlačte  a vyberte položky **Nastavenia > Systém > Rozšírené**.

Formát: nastavuje všeobecné preferencie formátu, napríklad merné jednotky, tempo a rýchlosť zobrazené počas aktivít, a začiatok týždňa ([Zmena merných jednotiek, strana 120](#)).

Záznam údajov: umožňuje nastaviť, ako hodinky zaznamenávajú údaje aktivít ([Nastavenia nahrávanie údajov, strana 120](#)).

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

Zmena merných jednotiek

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

- 1 Na úvodnej obrazovke hodínok potiahnite prstom doľava.
- 2 Vyberte položky **Nastavenia > Systém > Rozšírené > Formát > Jednotky**.
- 3 Vyberte typ merania.
- 4 Vyberte mernú jednotku.

Nastavenia nahrávanie údajov

Na úvodnej obrazovke hodínok podržte  a vyberte položky **Nastavenia > Systém > Rozšírené > Záznam údajov**.

Frekvencia: umožňuje nastaviť, ako často hodinky zaznamenávajú údaje aktivít. Možnosť záznamu frekvencie **Inteligentné** (predvolená) umožňuje dlhšie zaznamenávanie aktivít. Možnosť záznamu **Každú sekundu** poskytuje podrobnejšie záznamy aktivít, no nemusí zaznamenať celý priebeh dlhšie trvajúcej aktivity. Zaznamenáva kľúčové body, kedy zmeníte smer, tempo alebo sa vám zmení srdcový tep. Záznam vašich aktivít je menší, čo vám umožňuje uložiť viac aktivít do pamäte zariadenia.

Záznam HRV: umožňuje hodinkám zaznamenávať variabilitu srdcového tepu počas aktivity ([Stav variability srdcového tepu, strana 65](#)).

Vylepšenie polohy: umožňuje hodinkám zaznamenávať viac podrobností o polohe pri určitých aktivitách, ako sú beh alebo turistika.

Obnovenie a vynulovanie nastavení

Nastavenia z existujúcich hodínok Garmin môžete zálohovať a potom ich obnoviť v iných kompatibilných hodinkách Garmin pomocou aplikácie Garmin Connect ([Obnovenie nastavení a údajov z aplikácie Garmin Connect, strana 121](#)). Nastavenia zahŕňajú športové profily, prehľady, nastavenia používateľa, tréningy a ďalšie položky.

Na úvodnej obrazovke hodínok stlačte  a vyberte položky **Nastavenia > Systém > Obnoviť a resetovať**.

Automatické zálohovanie: pravidelne zálohuje vaše nastavenia do účtu Garmin Connect.

Zálohovať teraz: manuálne zálohuje vaše nastavenia do účtu Garmin Connect.

Zálohovať obsah: zobrazí typ ukladaných údajov.

POZNÁMKA: nastavenia sú automaticky zahrnuté v zálohovanom obsahu.

Vynulovať: obnoví vybrané nastavenia na predvolené výrobné hodnoty ([Obnovenie všetkých predvolených nastavení, strana 121](#)).

Obnovenie nastavení a údajov z aplikácie Garmin Connect

- 1 V aplikácii Garmin Connect vyberte položku •••.
- 2 Zvoľte položku **Zariadenia Garmin** a vyberte vaše hodinky.
- 3 Vyberte položku **Systém > Obnoviť a resetovať > Zálohy zariadenia**.
- 4 Vyberte zálohu zo zoznamu.
- 5 Vyberte položku **Obnoviť zo zálohy > Obnoviť**.
- 6 Postupujte podľa pokynov na obrazovke.
- 7 Počkajte, kým sa hodinky zosynchronizujú s aplikáciou.
- 8 Na hodinkách stlačte , a vyberte .
- Hodinky sa reštartujú a obnovia vaše nastavenia a údaje.
- 9 Postupujte podľa pokynov na obrazovke.

Obnovenie všetkých predvolených nastavení

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

Môžete obnoviť predvolené výrobné hodnoty všetkých nastavení hodínok.

- 1 Na úvodnej obrazovke hodínok potiahnite prstom doľava.
 - 2 Vyberte položky **Nastavenia > Systém > Obnoviť a resetovať > Vynulovať**.
 - 3 Vyberte jednu z možností:
 - Ak chcete obnoviť predvolené výrobné hodnoty všetkých nastavení hodínok a uchovať všetky používateľom zadané informácie a históriu aktivity, vyberte položku **Obnoviť predvolené nastavenia**.
 - Ak chcete z histórie vymazať všetky aktivity, vyberte položku **Odstrániť všetky aktivity**.
 - Ak chcete obnoviť všetky súhrny vzdialeností a časov, vyberte položku **Vynulovať súhrny**.
 - Ak chcete obnoviť predvolené výrobné hodnoty všetkých nastavení hodínok a odstrániť všetky používateľom zadané informácie a históriu aktivity, vyberte položku **Odstrániť údaje a obnoviť nastavenia**.
- POZNÁMKA:** ak ste si vytvorili peňaženku Garmin Pay, táto možnosť odstráni peňaženku z hodínok. Ak máte v hodinkách uloženú hudbu, táto možnosť odstráni aj uloženú hudbu.
- Ak chcete odstrániť všetky dočasné súbory z hodínok, vyberte položku **Odstrániť dočasné súbory**.

Zobrazenie informácií o zariadení

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

- 1 Na úvodnej obrazovke hodínok potiahnite prstom doľava.
- 2 Vyberte položky **Nastavenia > Systém > Info**.

Zobrazenie elektronického štítku s informáciami o predpisoch a ich dodržiavaní

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

- 1 Na úvodnej obrazovke hodínok potiahnite prstom doľava.
- 2 Z ponuky nastavení vyberte položku **Systém**.
- 3 Vyberte položku **Info**.

Informácie o zariadení

Informácie o displeji AMOLED

Nastavenia hodínok sú predvolene optimalizované na výdrž batérie a výkon (*Tipy na maximalizáciu výdrže batérie, strana 126*).

Perzistencia obrazu (čas dosvitu) alebo „vypálenie pixelov“ je bežným javom zariadení AMOLED. Ak chcete predĺžiť životnosť displeja, nemali by ste dlhodobo zobrazovať statické obrázky pri vysokej úrovni jas. Na účely minimalizovania vypálenia sa displej Venu 4 po uplynutí zvoleného časového limitu vypne (*Nastavenia displeja a jas, strana 81*). Hodinky môžete prebudiť otočením zápästia k telu a ťuknutím na dotykovú obrazovku alebo stlačením tlačidla.

Nabíjanie hodínok

⚠ VAROVANIE

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

OZNÁMENIE

Korózii zabránite tak, že pred nabíjaním a pripojením k počítaču dôkladne vyčistíte a vysušíte kontakty a ich okolie. Prečítajte si pokyny na čistenie (*Starostlivosť o zariadenie, strana 123*).

Vaše hodinky prichádzajú s proprietárnym nabíjacím káblom. Pre voliteľné príslušenstvo a náhradné diely navštívte buy.garmin.com alebo kontaktujte svojho Garmin predajcu.

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



- 2 Zapojte druhý koniec kábla do počítačového portu USB-C® alebo sieťového adaptéra (minimálny výkon 5 W). Na displeji sa zobrazí aktuálna úroveň nabitia batérie.
- 3 Keď sa batéria nabije na 100 %, odpojte hodinky.

Starostlivosť o zariadenie

OZNÁMENIE

Na čistenie zariadenia nepoužívajte ostré predmety.

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

Otvory mikrofónu a reproduktora nevystavujte slnečnému žiareniu ani iným chemikáliám. Mohlo by dôjsť k upchatiu alebo inému nepriaznivému pôsobeniu na mikrofón a reproduktor, čím by sa znížil ich výkon.

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

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

Nestláčajte tlačidlá pod vodou.

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

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

Čistenie hodín

⚠ UPOZORNENIE

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

OZNÁMENIE

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

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

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

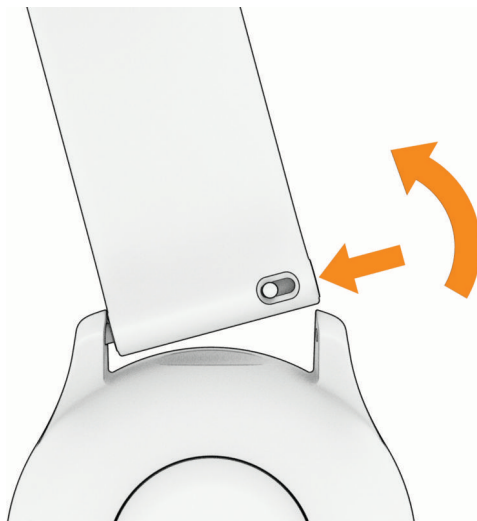
Čistenie nylonového remienka

- Nylonový remienok ručne umyte jemným čistiacim prostriedkom, ako je saponát na riad.
- Nylonový remienok nie je vôbec vhodný do pračky ani sušičky.
- Keď chcete nylonový remienok vysušiť, zaveste ho alebo ho položte na rovný povrch a nechajte ho úplne vyschnúť.
- Viac informácií nájdete na webovej stránke garmin.com/fitandcare.

Výmena remienkov

Hodinky sú kompatibilné so štandardnými a rýchlo upínacími remienkami. Model Venu 4 - 41 mm má 18 mm široké remienky a Venu 4 - 45 mm má 22 mm široké remienky.

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



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

Technické údaje

Typ batérie	Nabíjateľná zabudovaná lítium-iónová batéria
Odolnosť voči vode	5 ATM ¹
Rozsah prevádzkovej a skladovacej teploty	From -20° to 50°C (from -4° to 122°F)
Rozsah teploty pri nabíjaní USB	From 0° to 45°C (from 32° to 113°F)
Bezdrôtové frekvencie a vysielací výkon v EÚ	2.4 GHz: < 20 dBm maximum 13.56 MHz: < 42 dBuA/m maximum @ 10m
Hodnoty SAR v EÚ	0.04 W/kg head, 0.21 W/kg limb (41 mm); 0.07 W/kg limb (45 mm)

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

Informácie o batérii

Skutočná výdrž batérie závisí od povolených funkcií na vašich hodinkách, ako sú monitor srdcového tepu na zápästí, upozornenia z telefónu, GPS, vnútorné snímače a pripojené snímače.

Režim	Životnosť batérie Venu 4 - 41 mm	Životnosť batérie Venu 4 - 45 mm
Režim Smartwatch	Up to 10 days	Up to 12 days
Režim šetrenia batérie hodínok	Up to 18 days	Up to 25 days
Režim len s GPS	Up to 15 hours	Up to 20 hours
Režim so všetkými satelitnými systémami	Up to 13 hours	Up to 19 hours
Režim so všetkými satelitnými systémami a hudbou	Up to 6 hours	Up to 9 hours
Režim so všetkými satelitnými systémami spolu s viacpásmovými systémami	Up to 12 hours	Up to 17 hours
Režim so všetkými satelitnými systémami spolu s viacpásmovými systémami a hudbou	Up to 6 hours	Up to 9 hours

Riešenie problémov

Aktualizácie produktov

Zariadenie automaticky kontroluje dostupnosť aktualizácií, keď je spárované s telefónom pomocou technológie Bluetooth alebo keď je pripojené k sieti Wi-Fi. Dostupnosť aktualizácií môžete skontrolovať manuálne v nastaveniach systému (*Nastavenia systému, strana 117*). Do svojho počítača si nainštalujte program Garmin Express (garmin.com/express). V telefóne si nainštalujte Garmin Connect aplikáciu.

Získate tak jednoduchý prístup k týmto službám pre zariadenia Garmin:

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

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.
- Informácie o presnosti funkcií nájdete na webovej stránke www.garmin.com/ataccuracy.

Toto nie je medicínske zariadenie.

Moje zariadenie je v nesprávnom jazyku

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

- 1 Na úvodnej obrazovke hodínok potiahnite prstom doľava.
- 2 Vyberte položku .
- 3 Vyberte položku .
- 4 Prejdite nadol a vyberte siedmu položku v zozname.
- 5 Vyberte jazyk.

Tipy na maximalizáciu výdrže batérie

Ak chcete predĺžiť výdrž batérie, môžete vyskúšať tieto tipy.

- Zapnite funkciu úsporného režimu batérie z ponuky ovládacích prvkov (*Ovládacie prvky, strana 46*).
 - Skráťte časový limit obrazovky (*Nastavenia displeja a jas, strana 81*).
 - Znížte jas baterky a upravte nastavenia stroboskopu (*Úprava vlastného nastavenia stroboskopu, strana 49*).
 - Pri nastavení časového limitu obrazovky prestaňte používať možnosť **Stále zapnutý displej** a zvolte kratší časový limit (*Nastavenia displeja a jas, strana 81*).
 - Znížte jas obrazovky (*Nastavenia displeja a jas, strana 81*).
 - Používajte pre svoju aktivitu satelitný režim UltraTrac (*Nastavenia satelitu, strana 37*).
 - Keď nepoužívate funkcie vyžadujúce pripojenie, vypnite technológiu Bluetooth (*Ovládacie prvky, strana 46*).
 - Keď pozastavíte svoju aktivitu na dlhšiu dobu, použite možnosť **Obnoviť neskôr** (*Zastavenie aktivity, strana 12*).
 - Používajte vzhľad hodín, ktorý sa neaktualizuje každú sekundu.
Používajte napríklad vzhľad hodín bez sekundovej ručičky (*Prispôbenie vzhľadu hodín, strana 38*).
 - Obmedzte upozornenia telefónu, ktoré hodinky zobrazujú (*Správa upozornení, strana 90*).
 - Zastavte prenos údajov o srdcovom tepe do spárovaných zariadení (*Prenos údajov srdcového tepu, strana 100*).
 - Vypnite monitorovanie srdcového tepu na zápästí (*Nastavenia monitora srdcového tepu na zápästí, strana 100*).
- POZNÁMKA:** monitorovanie srdcového tepu na zápästí sa používa na výpočet minút vysoko intenzívneho cvičenia a spálených kalórií.
- Zapnite manuálne odčítavanie údajov z pulzného oxymetra (*Nastavenie režimu pulzového oxymetra, strana 102*).

Reštartovanie hodín

Ak hodinky prestanú reagovať, môžete vyskúšať tieto kroky na ich reštartovanie.

- Podržte , kým sa hodinky nevypnú, a podržaním  hodinky zapnite.
- Zapojte hodinky do nabíjacieho portu USB-C najmenej na 30 sekúnd, odpojte kábel a znova ho zapojte.

Je môj telefón kompatibilný s mojimi hodinkami?

Hodinky Venu 4 sú kompatibilné s telefónmi pomocou technológie Bluetooth.

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

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

Môj telefón sa nepripojí k hodinkám

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

- Vypnite telefón a hodinky a znova ich zapnite.
- V telefóne povoľte technológiu Bluetooth.
- Aktualizujte aplikáciu Garmin Connect na najnovšiu verziu.
- Na účely opätovného spárovania odstráňte vaše hodinky z aplikácie Garmin Connect, ako aj nastavenia Bluetooth na vašom telefóne.
- Ak ste si kúpili nový telefón, odstráňte hodinky z aplikácie Garmin Connect v telefóne, ktorý chcete prestať používať.
- Telefón umiestnite do vzdialenosti najviac 10 m (33 stôp) od hodín.
- V telefóne otvorte aplikáciu Garmin Connect a aby ste vstúpili do režimu párovania vyberte položku **••• > Zariadenia Garmin > Pridať zariadenie**.
- Na úvodnej obrazovke hodín stlačte  a vyberte položky **Nastavenia > Pripojenie > Telefón > Spárovať telefón**.

Môžem s hodinkami použiť snímač Bluetooth?

Hodinky sú kompatibilné s niektorými snímačmi Bluetooth. Pri prvom pripojení bezdrôtového snímača k hodinkám Garmin musíte hodinky a snímač spárovať. Po spárovaní sa hodinky automaticky pripoja k snímaču, keď spustíte aktivitu a keď je snímač aktívny a v dosahu.

- 1 Na úvodnej obrazovke hodínok potiahnite prstom doľava.
- 2 Vyberte položky **Nastavenia > Pripojenie > Snímače hodínok > Pridať nové**.
- 3 Vyberte jednu z možností:
 - Vyberte položku **Hľadať všetko**.
 - Vyberte typ snímača.

Môžete si prispôbiť voliteľné údajové polia (*Prispôbenie obrazoviek s údajmi, strana 32*).

Moje slúchadlá sa nepripoja k hodinkám

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

- Vypnite technológiu Bluetooth vo svojom telefóne.
Viac informácií nájdete v príručke používateľa k svojmu telefónu.
- Počas pripájania slúchadiel k svojim hodinkám udržiavajte vzdialenosť 10 m (33 stôp) od svojho telefónu.
- Spárujte slúchadlá s hodinkami (*Pripojenie slúchadiel Bluetooth, strana 112*).

Hudba sa preruší alebo moje slúchadlá nezostanú pripojené

Pri používaní hodínok Venu 4 pripojených k slúchadlám pomocou technológie Bluetooth je signál najsilnejší vtedy, keď sú zariadenie a anténa slúchadiel v priamom vzájomnom dohľade.

- Pri prechode signálu vašim telom sa môže stať, že dôjde k strate signálu alebo odpojeniu slúchadiel.
- Ak hodinky Venu 4 nosíte na ľavom zápästí, uistite sa, že anténu slúchadla Bluetooth máte na ľavom uchu.
- Keďže sa slúchadlá v závislosti od modelu líšia, môžete si skúsiť dať hodinky na druhé zápästie.
- Ak používate kovové alebo kožené remienky, ich výmenou za silikónové remienky môžete zlepšiť silu signálu.

Reproduktor alebo mikrofón sú po vystavení vode tiché

Po plávaní, kúpaní alebo vystavení hodínok vode môže zvyšková voda v portoch reproduktora a mikrofónu spôsobiť, že hodinky budú dočasne tichšie ako zvyčajne. Voda nespôsobí poškodenie hodínok, ale môže trvať až 24 hodín, kým sa voda vyparí. Pri čistení hodínok po vystavení vode postupujte podľa pokynov na starostlivosť o zariadenie (*Starostlivosť o zariadenie, strana 123*).

Ako zrušiť stlačenie tlačidla okruhu?

Počas aktivity sa môže stať, že náhodne stlačíte tlačidlo lap (okruh). Vo väčšine prípadov sa na obrazovke vedľa tlačidla zobrazí možnosť  a budete mať niekoľko sekúnd na stlačenie tlačidla a zrušenie posledného kola alebo zmeny športu. Funkcia zrušenia okruhu je k dispozícii pri aktivitách, ktoré podporujú manuálne okruhy, manuálne zmeny športu a automatické zmeny športu. Funkcia zrušenia okruhu nie je k dispozícii pri aktivitách, ktoré spúšťajú automatické okruhy, beh, odpočinok alebo pozastavenia, ako sú napríklad aktivity v posilňovni, plávanie v bazéne a cvičenie.

Vyhľadanie satelitných signálov

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

TIP: ďalšie informácie o systéme GPS nájdete na stránke garmin.com/aboutGPS.

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

Zlepšenie príjmu satelitného signálu GPS

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

Srdcový tep udávaný mojimi hodinkami nie je presný

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

Hodnota teploty aktivity nie je presná

Teplota vášho tela ovplyvňuje hodnotu teploty na internom teplotnom snímači. Ak chcete získať najpresnejšiu hodnotu teploty, mali by ste sňať hodinky zo zápästia a počkať 20 až 30 minút.

Ak chcete zobrazovať presné hodnoty okolitej teploty počas nosenia hodín, môžete tiež použiť voliteľný teplotný snímač.

Ukončenie režimu ukážky

Režim ukážky zobrazí náhľad funkcií na hodinkách.

- 1 Rýchlo osemkrát stlačte .
- 2 Vyberte .

Sledovanie aktivity

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

Môj krokomer sa javí nepresný

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

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

POZNÁMKA: hodinky môžu aj niektoré opakované pohyby interpretovať ako kroky (napr. umývanie riadu, skladanie bielizne alebo tlieskanie).

Počty krokov na hodinkách a v mojom účte Garmin Connect sa nezhodujú

Počet krokov vo vašom účte Garmin Connect sa aktualizuje po synchronizácii s hodinkami.

- 1 Vyberte jednu z možností:
 - Zosynchronizujte počet krokov s aplikáciou Garmin Express ([Používanie funkcie Garmin Connect na vašom počítači, strana 94](#)).
 - Zosynchronizujte počet krokov s aplikáciou Garmin Connect ([Používanie aplikácie Garmin Connect, strana 94](#)).

- 2 Počkajte, kým sa dokončí synchronizácia údajov.

Synchronizácia môže trvať niekoľko minút.

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

Súčet prejdeneých poschodí je podľa všetkého nepresný

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

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

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

Po vyčistení nechajte hodinky úplne vyschnúť.

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

Príloha

Štandardná klasifikácia na základe hodnoty VO2 Max.

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

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

Muži	Percentil	20 – 29	30 – 39	40 – 49	50 – 59	60 – 69	70 – 79
Nadpriemerné	95	55,4	54	52,5	48,9	45,7	42,1
Vynikajúce	80	51,1	48,3	46,4	43,4	39,5	36,7
Dobré	60	45,4	44	42,4	39,2	35,5	32,3
Priemerné	40	41,7	40,5	38,5	35,6	32,3	29,4
Slabé	0 – 40	<41,7	<40,5	<38,5	<35,6	<32,3	<29,4

Ženy	Percentil	20 – 29	30 – 39	40 – 49	50 – 59	60 – 69	70 – 79
Nadpriemerné	95	49,6	47,4	45,3	41,1	37,8	36,7
Vynikajúce	80	43,9	42,4	39,7	36,7	33	30,9
Dobré	60	39,5	37,8	36,3	33	30	28,1
Priemerné	40	36,1	34,4	33	30,1	27,5	25,9
Slabé	0 – 40	<36,1	<34,4	<33	<30,1	<27,5	<25,9

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

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

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

Údaje o pomere doby kontaktu so zemou

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

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

Pri vývoji a testovaní dynamiky behu tím Garmin u niektorých bežcov zistil súvislosť medzi zraneniami a väčšou nerovnováhou. U mnohých bežcov sa pomer doby kontaktu so zemou pri behu hore alebo dole kopcom zvykne výraznejšie 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 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 série HRM 600, HRM-Fit alebo HRM-Pro) alebo na zápästí (príslušenstvo Running Dynamics Pod).

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

Hodnoty FTP

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

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

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

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

Veľkosť a obvod kolesa

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

Veľkosť pneumatiky bicykla je označená na oboch stranách pneumatiky. Môžete odmerať obvod vášho kolesa alebo použiť jednu z kalkulačiek dostupných na internete.

Dátové polia

POZNÁMKA: nie všetky dátové polia sú k dispozícii pre všetky typy aktivít. Niektoré dátové polia vyžadujú na zobrazenie údajov zariadenie ANT+ alebo príslušenstvo Bluetooth. Niektoré dátové polia sa zobrazujú na hodinkách vo viac než len jednej kategórii.

TIP: dátové polia môžete prispôbiť aj z nastavení hodín v aplikácii Garmin Connect.

Polia kadencie

Názov	Opis
Priemerná kadencia	Cyklistika. Priemerná kadencia v rámci aktuálnej aktivity.
Priemerná kadencia	Beh. Priemerná kadencia v rámci aktuálnej aktivity.
Kadencia	Cyklistika. Počet otáčok ramena kľuky. Ak chcete, aby sa zobrazovali tieto údaje, zariadenie musí byť pripojené k príslušenstvu kadencie.
Kadencia	Beh. Počet krokov za minútu (pravá a ľavá noha).
Kadencia okruhu	Cyklistika. Priemerná kadencia v rámci aktuálneho okruhu.
Kadencia okruhu	Beh. Priemerná kadencia v rámci aktuálneho okruhu.
Kadencia posledného okruhu	Cyklistika. Priemerná kadencia v rámci posledného dokončeného okruhu.
Kadencia posledného okruhu	Beh. Priemerná kadencia v rámci posledného dokončeného okruhu.

Grafy

Názov	Opis
Graf barometra	Graf zobrazuje barometrický tlak v priebehu času.
Graf nadmorskej výšky	Graf zobrazuje nadmorskú výšku v priebehu času.
Graf srdcového tepu	Graf zobrazuje váš srdcový tep počas aktivity.
Graf tempa	Graf zobrazuje vaše tempo počas aktivity.
Tabuľka výkonov	Graf zobrazuje váš výkon počas aktivity.
Graf rýchlosti	Graf zobrazuje vašu rýchlosť počas aktivity.

Polia kompasu

Názov	Opis
Kurz kompasu	Smer vášho pohybu podľa kompasu.
Kurz GPS	Smer vášho pohybu podľa GPS.
Kurz	Smer vášho pohybu.

Polia vzdialenosti

Názov	Opis
Vzdialenosť	Prejdená vzdialenosť v rámci aktuálnej trasy alebo aktivity.
Vzdialenosť intervalu	Prejdená vzdialenosť v rámci aktuálneho intervalu.
Vzdialenosť okruhu	Prejdená vzdialenosť v rámci aktuálneho okruhu.
Vzdialenosť posledného okruhu	Prejdená vzdialenosť v rámci posledného dokončeného okruhu.
Vzdial pri posl pohybe	Prejdená vzdialenosť v rámci posledného dokončeného pohybu.
Vzdialenosť pri pohybe	Prejdená vzdialenosť v rámci aktuálneho pohybu.
Námorná vzdialenosť	Prejdená vzdialenosť zobrazená v námorných metroch alebo námorných stopách.

Polia vzdialenosti

Názov	Opis
Priemerné stúpanie	Priemerná vertikálna vzdialenosť prekonaná stúpaním od posledného vynulovania.
Priemerné klesanie	Priemerná vertikálna vzdialenosť prekonaná klesaním od posledného vynulovania.
Nadmorská výška	Nadmorská výška vašej aktuálnej polohy nad alebo pod morskou hladinou.
Kízavosť	Pomer prejdenej horizontálnej a vertikálnej vzdialenosti.
Nadmorská výška GPS	Nadmorská výška miesta vašej aktuálnej polohy zistená pomocou GPS.
Sklon	Výpočet stúpania (prevýšenie) v rámci behu (vzdialenosť). Ak napríklad na každé 3 m (10 stôp) prevýšenia pripadá horizontálna vzdialenosť 60 m (200 stôp), sklon je 5 %.
Stúpanie v okruhu	Vertikálna vzdialenosť prekonaná stúpaním v rámci posledného okruhu.
Klesanie v okruhu	Vertikálna vzdialenosť prekonaná klesaním v rámci posledného okruhu.
Stúpanie v posl. kole	Vertikálna vzdialenosť prekonaná stúpaním v rámci posledného dokončeného okruhu.
Klesanie v posl. kole	Vertikálna vzdialenosť prekonaná klesaním v rámci posledného dokončeného okruhu.
Stúpanie pri posl. pohybe	Vertikálna vzdialenosť prekonaná stúpaním v rámci posledného dokončeného pohybu.
Klesanie pri posl. pohybe	Vertikálna vzdialenosť prekonaná klesaním v rámci posledného dokončeného pohybu.
Maximálne stúpanie	Maximálna rýchlosť stúpania v stopách za minútu alebo v metroch za minútu od posledného vynulovania.
Maximálne klesanie	Maximálna rýchlosť klesania v stopách za minútu alebo v metroch za minútu od posledného vynulovania.
Maximálna nadmorská výška	Najvyššia nadmorská výška dosiahnutá od posledného vynulovania.

Názov	Opis
Minimálna nadmorská výška	Najnižšia nadmorská výška dosiahnutá od posledného vynulovania.
Stúpanie pri pohybe	Vertikálna vzdialenosť prekonaná stúpaním v rámci posledného pohybu.
Klesanie pri pohybe	Vertikálna vzdialenosť prekonaná klesaním v rámci posledného pohybu.
Celkové stúpanie	Celkové stúpanie vo vzdialenosti nadmorskej výšky od posledného vynulovania.
Celkové klesanie	Celkové klesanie vo vzdialenosti nadmorskej výšky od posledného vynulovania.

Polia s údajmi k poschodiam

Názov	Opis
Prejdené poschodia nahor	Celkový počet vyšliapaných poschodí za daný deň.
Prejdené poschodia nadol	Celkový počet zídených poschodí za daný deň.
Schody za minútu	Počet poschodí vyšliapaných za minútu.

Prevody

Názov	Opis
Batéria Di2	Zostávajúca výdrž batérie snímača Di2.
Predné	Predný prevod bicykla zo snímača polohy prevodu.
Prevodová batéria	Stav batérie snímača polohy prevodu.
Nastavenie prevodu	Aktuálne nastavenie prevodu zo snímača polohy prevodu.
Prevody	Predný a zadný prevod bicykla zo snímača polohy prevodu.
Prevodový pomer	Počet zubov na prednom a zadnom prevode bicykla zistený snímačom polohy prevodu.
Zadné	Zadný prevod bicykla zo snímača polohy prevodu.

Grafické

Názov	Opis
Prehľad miniaplikácií	Beh. Farebný ukazovateľ zobrazujúci váš aktuálny rozsah kadencie.
KOMPASOVÝ UKAZOVATEĽ	Smer vášho pohybu podľa kompasu.
Ukaz. pomeru DKZ	Farebný ukazovateľ zobrazujúci pomer doby kontaktu pravej a ľavej nohy so zemou počas behu.
Ukaz. doby kontakt. so zemou	Farebný ukazovateľ zobrazujúci čas kontaktu so zemou pri každom kroku počas behu. Meria sa v milisekundách.
Ukazovateľ srdcového tepu	Farebný ukazovateľ zobrazujúci vašu aktuálnu zónu srdcového tepu.
Pomer zón srdcového tepu	Farebný ukazovateľ zobrazujúci pomer stráveného času v každej zóne srdcového tepu.
Ukazovateľ funkcie PacePro	Beh. Vaše aktuálne tempo úseku a vaše cieľové tempo úseku.
UKAZOVATEĽ VÝKONU	Farebný ukazovateľ zobrazujúci vašu aktuálnu zónu výkonu.
Ukazov. celkového stúp./kles.	Celkové stúpanie a klesanie (nadmorská výška) počas aktivity alebo od posledného vynulovania.
Ukazovateľ účinku tréningu	Vplyv aktuálnej aktivity na úroveň vašej aeróbnej a anaeróbnej kondície.
Ukazov. vert. oscilácie	Farebný ukazovateľ zobrazujúci mieru vertikálneho pohybu pri behu.
Ukazov. vert. pomeru	Farebný ukazovateľ zobrazujúci pomer vertikálnej oscilácie a dĺžky kroku.

Polia srdcového tepu

Názov	Opis
% rezervy srdcového tepu	Percentuálna hodnota rezervy srdcového tepu (maximálny srdcový tep mínus srdcový tep v pokoji).
Aeróbný účinok tréningu	Vplyv aktuálnej aktivity na úroveň vašej aeróbnej kondície.
Anaeróbný účinok tréningu	Vplyv aktuálnej aktivity na úroveň vašej anaeróbnej kondície.
Priemerný %HRR	Priemerná percentuálna hodnota rezervy srdcového tepu (maximálny srdcový tep mínus srdcový tep v pokoji) v rámci aktuálnej aktivity.
Priemerný srdcový tep	Priemerný srdcový tep v rámci aktuálnej aktivity.
Priemerný srdcový tep %Max.	Priemerná percentuálna hodnota maximálneho srdcového tepu v rámci aktuálnej aktivity.
Srdcový tep	Váš srdcový tep v úderoch za minútu (bpm). Vaše zariadenie musí mať monitorovanie srdcového tepu na zápästí alebo musí byť pripojené ku kompatibilnému monitoru srdcového tepu.
%Max. ST	Percentuálna hodnota maximálneho srdcového tepu.
Zóna srdcového tepu	Aktuálny rozsah vášho srdcového tepu (1 až 5). Predvolené zóny sú nastavené podľa vášho používateľského profilu a maximálneho srdcového tepu (220 mínus váš vek).
Priemerný %HRR intervalu	Priemerná percentuálna hodnota rezervy srdcového tepu (maximálny srdcový tep mínus srdcový tep v pokoji) v rámci aktuálneho intervalu plávania.
Priemerný % max. intervalu	Priemerná percentuálna hodnota maximálneho srdcového tepu v rámci aktuálneho intervalu plávania.
Priem. srdc. tep intervalu	Priemerný srdcový tep v rámci aktuálneho intervalu plávania.
Maximálny %HRR intervalu	Maximálna percentuálna hodnota rezervy srdcového tepu (maximálny srdcový tep mínus srdcový tep v pokoji) v rámci aktuálneho intervalu plávania.
Maximálny % max. intervalu	Maximálna percentuálna hodnota maximálneho srdcového tepu v rámci aktuálneho intervalu plávania.
Max. srdc. tep interv.	Maximálny srdcový tep v rámci aktuálneho intervalu plávania.
%HRR okruhu	Priemerná percentuálna hodnota rezervy srdcového tepu (maximálny srdcový tep mínus srdcový tep v pokoji) v rámci aktuálneho okruhu.
Srdcový tep okruhu	Priemerný srdcový tep v rámci aktuálneho okruhu.
ST% max. okruhu	Priemerná percentuálna hodnota maximálneho srdcového tepu v rámci aktuálneho okruhu.
%HRR posledného kola	Priemerná percentuálna hodnota rezervy srdcového tepu (maximálny srdcový tep mínus srdcový tep v pokoji) v rámci posledného dokončeného okruhu.
Srdc. tep posl. okruhu	Priemerný srdcový tep v rámci posledného dokončeného okruhu.
ST% max. okruhu	Priemerná percentuálna hodnota maximálneho srdcového tepu v rámci posledného dokončeného okruhu.
HRR pri poslednom pohybe	Priemerná percentuálna hodnota rezervy srdcového tepu (maximálny srdcový tep mínus srdcový tep v pokoji) v rámci posledného dokončeného pohybu.

Názov	Opis
ST pri posl. pohybe	Priemerný srdcový tep v rámci posledného dokončeného pohybu.
% max. ST pri posl. poh.	Priemerná percentuálna hodnota maximálneho srdcového tepu v rámci posledného dokončeného pohybu.
%HRR pri pohybe	Priemerná percentuálna hodnota rezervy srdcového tepu (maximálny srdcový tep mínus srdcový tep v pokoji) v rámci aktuálneho pohybu.
Srdcový tep pri pohybe	Priemerný srdcový tep v rámci aktuálneho pohybu.
% max. SRD. TEPU poh.	Priemerná percentuálna hodnota maximálneho srdcového tepu v rámci aktuálneho pohybu.
Časová zóna	Čas uplynutý v každej zóne srdcového tepu.

Polia dĺžok

Názov	Opis
Dĺžky intervalu	Počet dĺžok bazéna dokončených počas aktuálneho intervalu.
Dĺžky	Počet dĺžok bazéna dokončených počas aktuálnej aktivity.

Iné polia

Názov	Opis
Aktívne kalórie	Kalórie spálené počas aktivity.
Okolité tlak	Nekalibrovaný tlak okolitého prostredia.
Barometrický tlak	Aktuálny kalibrovaný tlak okolitého prostredia.
Hodiny batérie	Počet hodín zostávajúcich do vyčerpania batérie.
Úroveň batérie	Zostávajúca kapacita batérie.
Batéria elektrického bicykla	Zostávajúca úroveň nabitia batérie elektrického bicykla.
Dosah el. bicykla	Odhadovaná vzdialenosť dojazdu, na ktorej môže elektrický bicykel poskytovať pomoc.
GPS	Sila satelitného signálu GPS.
Intervaly	Počet intervalov dokončených v rámci aktuálnej aktivity.
Okruhy	Počet okruhových dokončených v rámci aktuálnej aktivity.
Opakovania v poslednom kole	Počet opakovaní za posledné kolo činnosti.
Zaťaženie	Tréningová záťaž v rámci aktuálnej aktivity. Tréningová záťaž je miera nadmernej spotreby kyslíka po cvičení (EPOC), ktorá je ukazovateľom náročnosti vášho cvičenia.
Pohyby	Celkový počet pohybov dokončených v rámci aktuálnej aktivity.
Stav kondície	Skóre podmienky výkonu predstavuje aktuálny odhad vašej spôsobilosti podať výkon.
Opa.	Počet opakovaní v sérii cvičení počas aktivity v posilňovni.

Názov	Opis
Respiračná frekvencia	Vaša rýchlosť dýchania v nádychoch za minútu (brpm).
Kolá	Počet skupín cvičenia vykonaných počas aktivity, ako je skákanie cez švihadlo.
Kroky	Celkový počet krokov vykonaných v rámci aktuálnej aktivity.
Stres	Aktuálna úroveň námahy.
Východ slnka	Čas východu slnka na základe vašej GPS polohy.
Západ slnka	Čas západu slnka na základe vašej GPS polohy.
Hodiny	Denný čas na základe aktuálnej polohy a nastavení času (formát, časové pásmo, letný čas).
Celkové kalórie	Celkový počet kalórií spaľených za daný deň.

Polia tempa

Názov	Opis
Tempo na 500 m	Aktuálne tempo veslovania na 500 metrov.
Priemerné tempo na 500 m	Priemerné tempo veslovania na 500 metrov v rámci aktuálnej aktivity.
Priemerné tempo	Priemerné tempo v rámci aktuálnej aktivity.
Tempo upravené podľa sklonu	Priemerné tempo upravené podľa strmosti terénu.
Tempo intervalu	Priemerné tempo v rámci aktuálneho intervalu.
Tempo na 500 m okruhu	Priemerné tempo veslovania na 500 metrov v rámci aktuálneho okruhu.
Tempo okruhu	Priemerné tempo v rámci aktuálneho okruhu.
Tempo na pos. 500 m okruhu	Priemerné tempo veslovania na 500 metrov v rámci posledného okruhu.
Tempo posledného okruhu	Priemerné tempo v rámci posledného dokončeného okruhu.
Tempo poslednej dĺžky	Priemerné tempo v rámci poslednej dokončenej dĺžky bazéna.
Tempo posledného pohybu	Priemerné tempo v rámci posledného dokončeného pohybu.
Tempo pohybu	Priemerné tempo v rámci aktuálneho pohybu.
Tempo	Aktuálne tempo.

Polia funkcie PacePro

Názov	Opis
Vzdialenosť nasl. úseku	Beh. Celková vzdialenosť nasledujúceho úseku.
Cieľové tempo nasl. úseku	Beh. Cieľové tempo nasledujúceho úseku.
Vzdialenosť úseku	Beh. Celková vzdialenosť aktuálneho úseku.
Zostávajúca vzdial. úseku	Beh. Zostávajúca vzdialenosť aktuálneho úseku.
Tempo úseku	Beh. Tempo aktuálneho úseku.
Cieľové tempo úseku	Beh. Cieľové tempo aktuálneho úseku.

Polia výkonu

Názov	Opis
% FTP	Aktuálny výkon ako percento funkčného prahu výkonu.
Priemerná rovnováha za 3 s	Priemerná rovnováha výkonu ľavej a pravej nohy pri 3-sekundovom pohybe.
Výkon za 3 s	Priemerný výkon pri 3-sekundovom pohybe.
3 s pomer výkon/hmotnosť	Priemerný výkon vo wattoch na kilogram v rámci aktuálnej aktivity pri 3-sekundovom pohybe.
Priemerná rovnováha za 10 s	Priemerná rovnováha výkonu ľavej a pravej nohy pri 10-sekundovom pohybe.
Výkon za 10 s	Priemerný výkon pri 10-sekundovom pohybe.
10 s pomer výkon/hmotnosť	Priemerný výkon vo wattoch na kilogram v rámci aktuálnej aktivity pri 10-sekundovom pohybe.
Priemerná rovnováha za 30 s	Priemerná rovnováha výkonu ľavej a pravej nohy pri 30-sekundovom pohybe.
Výkon za 30 s	Priemerný výkon pri 30-sekundovom pohybe.
30 s pomer výkon/hmotnosť	Priemerný výkon vo wattoch na kilogram v rámci aktuálnej aktivity pri 30-sekundovom pohybe.
Priemerná rovnováha	Priemerná rovnováha výkonu ľavej a pravej nohy v rámci aktuálnej aktivity.
Priem. vľavo PP	Priemerný uhol fázy výkonu ľavej nohy v rámci aktuálnej aktivity.
Priemerný výkon	Priemerný výkon v rámci aktuálnej aktivity.
Priem. vpravo PP	Priemerný uhol fázy výkonu pravej nohy v rámci aktuálnej aktivity.
Priem. vľavo PPP	Priemerný uhol vrcholu fázy výkonu ľavej nohy v rámci aktuálnej aktivity.
Priemerné PCO	Priemerné stredové vyváženie plochy v rámci aktuálnej aktivity.
Priem. pomer výkon/hmotnosť	Priemerný výkon meraný vo wattoch na kilogram v rámci aktuálnej aktivity.
Priem. vpravo PPP	Priemerný uhol vrcholu fázy výkonu pravej nohy v rámci aktuálnej aktivity.
Rovnováha	Aktuálna rovnováha výkonu ľavej a pravej nohy.
Intensity Factor	Intensity Factor™ v rámci aktuálnej aktivity.
Rovnováha kola	Priemerná rovnováha výkonu ľavej a pravej nohy v rámci aktuálneho okruhu.
Okruh vľavo PPP	Priemerný uhol vrcholu fázy výkonu ľavej nohy v rámci aktuálneho okruhu.
Okruh vľavo PP	Priemerný uhol fázy výkonu ľavej nohy v rámci aktuálneho okruhu.
Max. výkon okr.	Maximálny výkon v rámci aktuálneho okruhu.
NP kola	Priemerná Normalized Power™ v rámci aktuálneho okruhu.
Okruh PCO	Priemerné stredové vyváženie plochy v rámci aktuálneho okruhu.
Výkon okruhu	Priemerný výkon v rámci aktuálneho okruhu.
Pomer výkon/hmotnosť kola	Priemerný výkon meraný vo wattoch na kilogram v rámci aktuálneho okruhu.
Okruh vpravo PPP	Priemerný uhol vrcholu fázy výkonu pravej nohy v rámci aktuálneho okruhu.
Okruh vpravo PP	Priemerný uhol fázy výkonu pravej nohy v rámci aktuálneho okruhu.

Názov	Opis
Max. výkon posled. kola	Maximálny výkon v rámci posledného dokončeného okruhu.
NP posledného kola	Priemerná Normalized Power v rámci posledného dokončeného okruhu.
Výkon posledného okruhu	Priemerný výkon v rámci posledného dokončeného okruhu.
PPP ľavej nohy	Aktuálny uhol vrcholu fázy výkonu ľavej nohy. Vrchol fázy výkonu je rozpätie uhla, počas ktorého jazdec podáva vrcholovú časť jazdného výkonu.
Vľavo PP	Aktuálny uhol fázy výkonu ľavej nohy. Fáza výkonu je oblasť zdvihu pedálu, kde sa vytvára pozitívny výkon.
Maximálny výkon	Maximálny výkon v rámci aktuálnej aktivity.
NP	Normalized Power v rámci aktuálnej aktivity.
Plynulosť pedálovania	Meranie rovnomernosti sily, ktorou jazdec pôsobí na pedále počas každého stúpnutia na pedál.
PCO	Stredové vyváženie plochy. Stredové vyváženie plochy je poloha on ploche pedálu, kde pôsobí sila.
Výkon	Aktuálny výkon vo wattoch. Pre aktivity lyžovania musí byť zariadenie ku kompatibilnému monitoru srdcového tepu.
Pomer výkonu k hmotnosti	Aktuálny výkon meraný vo wattoch na kilogram.
Zóna výkonu	Aktuálny rozsah výkonu vychádzajúci z hodnoty FTP alebo vlastných nastavení.
PPP pravej nohy	Aktuálny uhol vrcholu fázy výkonu pravej nohy. Vrchol fázy výkonu je rozpätie uhla, počas ktorého jazdec podáva vrcholovú časť jazdného výkonu.
PP pravej nohy	Aktuálny uhol fázy výkonu pravej nohy. Fáza výkonu je oblasť zdvihu pedálu, kde sa vytvára pozitívny výkon.
Časová zóna	Čas uplynutý v každej zóne výkonu.
Čas v sede	Čas posediačky počas pedálovania v rámci aktuálnej aktivity.
Čas okruhu v sede	Čas posediačky počas pedálovania v rámci aktuálneho okruhu.
Čas postojacky	Čas postojacky počas pedálovania v rámci aktuálnej aktivity.
Čas okruhu postojacky	Čas postojacky počas pedálovania v rámci aktuálneho okruhu.
TSS	Training Stress Score™ v rámci aktuálnej aktivity.
Efektívnosť šliapania	Meranie účinnosti pedálovania jazdca.
Kilojoules	Nahromadená vykonaná práca (výkon) v kilojouloch.

Polia oddychu

Názov	Opis
Zopakovať o	Časovač, ktorým sa stopuje posledný interval plus aktuálny oddych (pri plávaní v bazéne).
Čas oddychu	Časovač, ktorým sa stopuje aktuálny oddych (pri plávaní v bazéne).

Dynamika behu

Názov	Opis
Priem. pomer kont. so zemou	Priemerný pomer doby kontaktu so zemou v rámci aktuálneho tréningu.
Priem. doba kont. so zemou	Priemerná doba kontaktu so zemou v rámci aktuálnej aktivity.
Priemerná dĺžka kroku	Priemerná dĺžka kroku v rámci aktuálneho tréningu.
Priemerná vertikálna oscilácia	Priemerná miera vertikálnej oscilácie v rámci aktuálnej aktivity.
Priemerný vertikálny pomer	Priemerný pomer vertikálnej oscilácie a dĺžky kroku v rámci aktuálneho tréningu.
Pomer DKZ	Pomer doby kontaktu pravej a ľavej nohy so zemou počas behu.
Doba kontaktu so zemou	Časový úsek pri každom kroku, počas ktorého dochádza počas behu ku kontaktu so zemou. Meria sa v milisekundách. Čas kontaktu so zemou sa nepočíta počas chôdze.
Pomer kont-zem/okruh	Priemerný pomer doby kontaktu so zemou v rámci aktuálneho okruhu.
Doba kont. so zem. poč. okr.	Priemerná doba kontaktu so zemou v rámci aktuálneho okruhu.
Dĺžka kroku počas okruhu	Priemerná dĺžka kroku v rámci aktuálneho okruhu.
Vertikálna oscilácia okruhu	Priemerná miera vertikálnej oscilácie v rámci aktuálneho okruhu.
Vertikálny pomer okruhu	Priemerný pomer vertikálnej oscilácie a dĺžky kroku v rámci aktuálneho okruhu.
Dĺžka kroku	Dĺžka kroku od jedného došľapu po ďalší, meraná v metroch.
Vertikálna oscilácia	Miera nadskakovania pri behu. Zvislý pohyb trupu meraný v centimetroch pri každom kroku.
Vertikálny pomer	Pomer vertikálnej oscilácie a dĺžky kroku.

Polia rýchlosti

Názov	Opis
Priemerná rýchlosť pohybu	Priemerná rýchlosť pri pohybe v rámci aktuálnej aktivity.
Priemerná celková rýchlosť	Priemerná rýchlosť v rámci aktuálnej aktivity, vrátane rýchlostí počas pohybu aj počas státia.
Priemerná rýchlosť	Priemerná rýchlosť v rámci aktuálnej aktivity.
Priemerná rýchlosť nad dnom	Priemerná rýchlosť jazdy v rámci aktuálnej aktivity bez ohľadu na trasu, ktorú ste nabrali, a dočasné zmeny kurzu.
SOG okruhu	Priemerná rýchlosť jazdy v rámci aktuálneho okruhu bez ohľadu na trasu, ktorú ste nabrali, a dočasné zmeny kurzu.
Rýchlosť okruhu	Priemerná rýchlosť v rámci aktuálneho okruhu.
SOG - posledný okruh	Priemerná rýchlosť jazdy v rámci posledného dokončeného okruhu bez ohľadu na trasu, ktorú ste nabrali, a dočasné zmeny kurzu.
Rýchlosť posledného okruhu	Priemerná rýchlosť v rámci posledného dokončeného okruhu.
Rýchlosť posledného pohybu	Priemerná rýchlosť v rámci posledného dokončeného pohybu.
Max. rýchlosť nad dnom	Maximálna rýchlosť jazdy v rámci aktuálnej aktivity bez ohľadu na trasu, ktorú ste nabrali, a dočasné zmeny kurzu.
Maximálna rýchlosť	Maximálna rýchlosť v rámci aktuálnej aktivity.
Rýchlosť pohybu	Priemerná rýchlosť v rámci aktuálneho pohybu.
Rýchlosť	Aktuálna rýchlosť jazdy.
RÝCHLOSŤ NAD DNOM	Skutočná rýchlosť jazdy bez ohľadu na trasu, ktorú ste nabrali, a dočasné zmeny kurzu.
Vertikálna rýchlosť	Rýchlosť stúpania alebo klesania v priebehu času.

Polia záberu

Názov	Opis
Priem. vzdialenosť/záber	Plávanie. Priemerná prejdená vzdialenosť na záber počas aktuálnej aktivity.
Priem. vzdial. na záber	Pádlové športy. Priemerná prejdená vzdialenosť na záber počas aktuálnej aktivity.
Priemerná frekvencia záberov	Pádlové športy. Priemerný počet záberov za minútu (záb./min.) počas aktuálnej aktivity.
Priem. počet záb. na dĺžku	Priemerný počet záberov na dĺžku bazéna počas aktuálnej aktivity.
Vzdialenosť na jeden záber	Pádlové športy. Prejdená vzdialenosť na záber.
Záberov na dĺžku v intervale	Priemerný počet záberov na dĺžku bazéna počas aktuálneho intervalu.
Typ záberov intervalu	Aktuálny typ záberov v intervale.
Vzdialenosť na záber okruhu	Plávanie. Priemerná prejdená vzdialenosť na záber počas aktuálneho okruhu.
Vzdialenosť na záber okruhu	Pádlové športy. Priemerná prejdená vzdialenosť na záber počas aktuálneho okruhu.
Počet záberov/okruh	Plávanie. Priemerný počet záberov za minútu (záb./min.) počas aktuálneho okruhu.
Počet záberov/okruh	Pádlové športy. Priemerný počet záberov za minútu (záb./min.) počas aktuálneho okruhu.
Zábery za okruh	Plávanie. Celkový počet záberov v rámci aktuálneho okruhu.
Zábery za okruh	Pádlové športy. Celkový počet záberov v rámci aktuálneho okruhu.
Vzd./záber posledného okruhu	Plávanie. Priemerná prejdená vzdialenosť na záber počas posledného dokončeného okruhu.
Vzdial./záber posled. okruhu	Pádlové športy. Priemerná prejdená vzdialenosť na záber počas posledného dokončeného okruhu.
Frekv. záberov posled. okruhu	Plávanie. Priemerný počet záberov za minútu (záb./min.) počas posledného dokončeného okruhu.
Frekv. záberov posl. okruhu	Pádlové športy. Priemerný počet záberov za minútu (záb./min.) počas posledného dokončeného okruhu.
Počet záb. posl. okruhu	Plávanie. Celkový počet záberov v rámci posledného dokončeného okruhu.
Počet záb. posl. okruhu	Pádlové športy. Celkový počet záberov v rámci posledného dokončeného okruhu.
Zábery poslednej dĺžky	Celkový počet záberov v rámci poslednej dokončenej dĺžky bazéna.
Typ záberov poslednej dĺžky	Typ záberov použitých počas poslednej dokončenej dĺžky bazéna.
Počet záberov	Plávanie. Počet záberov za minútu (záb./min.).
Intenzita záberu	Pádlové športy. Počet záberov za minútu (záb./min.).
Zábery	Plávanie. Celkový počet záberov v rámci aktuálnej aktivity.
Zábery	Pádlové športy. Celkový počet záberov v rámci aktuálnej aktivity.

Polia SWOLF

Názov	Opis
Priemerné skóre Swolf	Priemerné Swolf skóre v rámci aktuálnej aktivity. Swolf skóre je súčet času, za ktorý ste odplávali jednu dĺžku, plus počet záberov na danú dĺžku (<i>Terminológia plávania, strana 17</i>). Pri plávaní na otvorenej vodnej ploche sa na výpočet Swolf skóre používa vzdialenosť 25 metrov.
Swolf intervalu	Priemerné Swolf skóre v rámci aktuálneho intervalu.
Swolf okruhu	Priemerné Swolf skóre v rámci aktuálneho okruhu.
SWOLF posledného okruhu	Priemerné Swolf skóre v rámci posledného dokončeného okruhu.
SWOLF poslednej dĺžky	Priemerné Swolf skóre v rámci poslednej dokončenej dĺžky bazéna.

Polia teploty

Názov	Opis
Najvyššia hodnota za 24 hodín	Najvyššia teplota zaznamenaná kompatibilným snímačom teploty za posledných 24 hodín.
Najnižšia hodnota za 24 hodín	Najnižšia teplota zaznamenaná kompatibilným snímačom teploty za posledných 24 hodín.
Teplota	Teplota vzduchu. Teplota vášho tela ovplyvňuje teplotný snímač. Na získanie konzistentného zdroja presných údajov o teplote môžete so svojim zariadením spárovať snímač tempe.

Polia časovača

Názov	Opis
Čas aktívneho pohybu	Celkový čas aktívneho pohybu v rámci aktuálnej aktivity.
Priemerný čas kola	Priemerný čas okruhu pre aktuálnu aktivitu.
Čas priemerného pohybu	Priemerný čas pohybu pre aktuálnu aktivitu.
Priemerný čas pozície	Priemerný čas pozície pre aktuálnu aktivitu.
Uplynutý čas	Celkový zaznamenaný čas. Napríklad: Ak spustíte časovač aktivity a bežíte 10 minút, potom časovač na 5 minút zastavíte a následne ho spustíte a bežíte 20 minút, váš uplynutý čas je 35 minút.
Odhadovaný čas ukončenia	Priemerný čas ukončenia pre aktuálnu aktivitu.
Čas intervalu	Čas odmeraný stopkami v rámci aktuálneho intervalu.
Čas okruhu	Čas odmeraný stopkami pre aktuálny okruh.
Čas posledného okruhu	Čas odmeraný stopkami pre posledný dokončený okruh.
Čas posledného pohybu	Čas odmeraný stopkami pre posledný dokončený pohyb.
Čas poslednej pozície	Čas odmeraný stopkami pre poslednú dokončenú pozíciu.
Čas pohybu	Čas odmeraný stopkami v rámci aktuálneho pohybu.
Čas v pohybe	Celkový čas pohybu v rámci aktuálnej aktivity.
Multišportový čas	Celkový čas za všetky športy pri multišportovej aktivite vrátane prechodov.
Celkovo popredu/pozadu	Celkový čas popredu/pozadu voči cieľovému tempu alebo rýchlosti.
Čas pozície	Čas odmeraný stopkami v rámci aktuálnej pozície.
Nastaviť časovač	Čas strávený na aktuálnej sérii cvičení počas silového tréningu.
Čas státia	Celkový čas státia v rámci aktuálnej aktivity.
Čas plávania	Čas plávania pre aktuálnu aktivitu, ktorý nezahŕňa čas odpočinku.
Časovač	Aktuálny čas na časovači aktivity.

Polia s údajmi o cvičení

Názov	Opis
Zostávajúce opakovania	Zostávajúce opakovania počas cvičenia.
Trvanie kroku	Uplynutý čas alebo zostávajúca vzdialenosť kroku cvičenia.
Tempo kroku	Aktuálne tempo počas kroku cvičenia.
Rýchlosť kroku	Aktuálna rýchlosť počas kroku cvičenia.
Čas kroku	Uplynutý čas kroku cvičenia.

