

# FORERUNNER<sup>®</sup> 410

ŠPORTOVÉ HODINKY S GPS  
A BEZDRÔTOVOU SYNCHRONIZÁCIOU



© 2010 Garmin Ltd. alebo jej pobočky

Všetky práva vyhradené. Okrem toho, ako je výslovne uvedené v tomto dokumente, nesmie byť žiadna časť tejto príručky reprodukováná, kopírovaná, prenášaná, distribuovaná, načítavaná alebo uložená na akomkoľvek úložnom médiu, pre akýkoľvek účel, bez zvláštneho predchádzajúceho písomného súhlasu spoločnosti Garmin. Garmin týmto udeľuje povolenie pre načítanie jednej kópie tejto príručky na harddisk alebo iné elektronické úložné médium na prezeranie a vytlačenie jednej kópie tejto príručky alebo akejkoľvek revízie k tejto príručke, za predpokladu, že takáto elektronická alebo vytlačená kópia tejto príručky musí obsahovať kompletný text tohto označenia autorského práva a ďalej je stanovené, že akákoľvek neschválená komerčná distribúcia tejto príručky alebo akejkoľvek revízie k tejto príručke je prísne zakázaná.

Informácie v tomto dokumente sa môžu meniť bez predchádzajúceho upozornenia. Garmin si vyhradzuje právo na zmenu alebo zlepšovanie svojich produktov a na zmenu obsahu bez povinnosti upozorniť osobu alebo organizáciu na takéto zmeny alebo zlepšenia. Navštívte webovú stránku Garmin ([www.garmin.com](http://www.garmin.com)) pre najnovšie aktualizácie a doplnkové informácie týkajúce sa používania a prevádzky tohto a iných produktov Garmin.

Garmin®, logo Garmin, Forerunner®, Garmin Training Center®, Auto Pause®, Auto Lap® a Virtual Partner® sú obchodné značky Garmin Ltd. alebo jej pobočiek, registrované v USA a ďalších krajinách. Garmin Connect™, ANT™, ANT Agent™, ANT+™, GSC™ 10 a USB ANT Stick™ sú obchodné značky Garmin Ltd. alebo jej pobočiek. Tieto obchodné značky nesmú byť použité bez výslovného povolenia spoločnosti Garmin.

Firstbeat a Analyzed by Firstbeat sú registrované alebo neregistrované obchodné značky Firstbeat Technologies Ltd. Tento výrobok bol vyrobený pod nasledujúcimi patentmi Spojených štátov a ich zahraničnými ekvivalentmi.

EP1507474 (A1), US7460901, EP1545310 (A1), US7192401 (B2) a U20080279. WO03099114 (A1) (ohlásený patent), EP1507474 (A1), US7460901 (B2), WO2004016173 (A1) (ohlásený patent), EP1545310 (A1) (ohlásený patent), U20080279 (ohlásený patent)

Ostatné obchodné značky a obchodné názvy sú vlastníctvom ich príslušných majiteľov.

**Obsah**

<b>Úvod</b> .....	<b>iii</b>
Podpora Garmin .....	iii
Registrácia produktu.....	iii
Softvér zadarmo .....	iii
Starostlivosť o prístroj.....	iv
Vodotesnosť .....	iv
<b>Začíname</b> .....	<b>1</b>
Používanie dotykovej obruče.....	1
Nabíjanie batérie .....	4
Konfigurácia zariadenia.....	5
Príjem signálov GPS .....	5
Pripojenie pulzomera.....	6
Chodte si zabehať!.....	7
Bezplatný softvér .....	7
Párovanie zariadenia s PC.....	7
Prenos údajov do počítača.....	8
<b>Čas/Dátum režim</b> .....	<b>9</b>
Nastavenie času .....	9
<b>Tréningový režim</b> .....	<b>10</b>
O Tréningovej stránke .....	10

Športový režim.....	10
Auto Pause .....	10
Auto Lap .....	11
Automatický posun .....	12
Timeout.....	12
Jednotky .....	12
Virtual Partner® .....	12
Tréningy.....	13
Jednoduché tréningy .....	14
Tepové tréningy .....	14
Intervalové tréningy .....	15
Rozšírené tréningy .....	16
Trasy.....	17
<b>GPS režim</b> .....	<b>19</b>
Informácie o GPS .....	20
<b>História</b> .....	<b>21</b>
Vymazanie histórie .....	21
Zobrazenie aktivít .....	22
Zobrazenie štatistík .....	22
Zobrazenie cieľov .....	22

<b>Nastavenia .....</b>	<b>23</b>	Tabuľka zón srdcového tepu ...	41
Dátové polia.....	23	<b>Index .....</b>	<b>42</b>
Užívateľský profil .....	26	<b>Záručný list .....</b>	<b>45</b>
Alarmy .....	26		
Čas .....	27		
Systém.....	27		
ANT+ .....	28		
<b>Príslušenstvo .....</b>	<b>31</b>		
Párovanie príslušenstva .....	31		
Stavové ikony .....	32		
Pulzomer .....	32		
Foot Pod - krokomer.....	35		
GSC 10 - bicykel - kadencia ....	36		
<b>Prílohy .....</b>	<b>37</b>		
Resetovanie zariadenia .....	37		
Vymazanie užívateľských dát..	37		
Aktualizácia programov			
Garmin Connect.....	37		
Informácie o batérii .....	37		
Prehlásenie o zhode.....	38		
Licenčné podmienky.....	38		
Riešenie problémov .....	40		

## Úvod

### ■ VÝSTRAHA

Tento výrobok obsahuje nevymeniteľnú lítium-iónovú batériu. Predtým, ako začnete alebo zmeníte akýkoľvek cvičebný program, vždy sa poraďte so svojim lekárom. Pozrite si príručku *Dôležité bezpečnostné informácie a informácie o produkte* v balení výrobku pre výstrahy o produkte a pre ďalšie dôležité informácie.

### Podpora Garmin

Ak máte akékoľvek otázky počas používania vášho prístroja, spojte sa s Podporou produktov spoločnosti Garmin.

USA : [www.garmin.com/support](http://www.garmin.com/support)  
alebo telefonicky na čísle (800) 800.1020.

Veľká Británia: Garmin (Europe) Ltd. telefonicky na čísle 0808 2380000.

V inej krajine choďte na [www.garmin.com/support](http://www.garmin.com/support) a kliknite na **Contact Support** pre podporné informácie pre danú krajinu.

### Slovensko:

[www.garmin.sk](http://www.garmin.sk)  
bezplatná zákaznícka linka  
0800 135 000, Po-Pia 8.00-16.30

### Registrácia produktu

Pomôžte nám lepšie vás podporovať vyplnením vašej online registrácie ešte dnes. Choďte na <http://my.garmin.com>. Uschovajte si pôvodnú účtenku alebo jej fotokópiu na bezpečnom mieste.

### Softvér zadarmo

Choďte na [www.garmin.com/intosports](http://www.garmin.com/intosports) pre informácie o webovo založenom softvéri Garmin Connect™ alebo počítačovom softvéri Garmin Training Center®. Použite tento softvér na uloženie a analýzu vašich tréningových údajov.

## Starostlivosť o prístroj

Na čistenie prístroja a pulzomeru používajte handričku navlhčenú v slabom roztoku čistiacieho prostriedku. Utrite dosucha. Vyhnite sa chemickým čistiacim prostriedkom a roztokom, ktoré by mohli poškodiť plastové komponenty.

Neskladujte prístroj tam, kde môže dôjsť k dlhšiemu vystaveniu teplotným extrémom (napr. odkladacia skrinka automobilu), pretože môže dôjsť k permanentnému poškodeniu.

Užívateľské dáta, ako sú história, lokality, trasy a tréningy, sú uschované v pamäti prístroja na neurčitú dobu, bez potreby externého napájania. Zálohujte si svoje dôležité dáta ich prenesením do Garmin Connect alebo Garmin Training Center. Pozrite si stranu 8.

## Vodotesnosť

### POZOR

Prístroj nie je určený na používanie pri plávaní. Plávanie alebo dlhšie ponorenie do vody môže spôsobiť skrat jednotky, ktorý v zriedkavých prípadoch môže zapríčiniť menšie popálenie alebo podráždenie v mieste jednotky.

Prístroj je vode odolný do IEC Standard 60529 IPX7. Dokáže vydržať ponorenie do hĺbky 1 meter po dobu 30 minút. Dlhšie ponorenie môže spôsobiť poškodenie jednotky. Po ponorení určite jednotku pred používaním utrite a vysušte na vzduchu.

## Základné informácie

### Používanie dotykovej obruče

Skosená metalická obruč okolo displeja slúži ako multifunkčné tlačidlo.

**Klepnutie:** rýchlo pritlačte svoj prst na obruč pre vykonanie výberu, prepnutie možnosti menu alebo zmenu stránok.

**Dotyk a podržanie:** držte svoj prst na jednom zo štyroch označených miest na obruči pre prepínanie režimov.

**Dvojité stlačenie:** pritlačte dva prsty na dve miesta na obruči pre zapnutie podsvietenia.

### Dotyk a potiahnutie (rolovanie):

pritlačte svoj prst na obruč a ťahajte ho okolo obruče pre rolovanie a prepínanie možností menu alebo pre zvýšenie či zníženie zobrazovaných hodnôt.



## Dotykové miesta na obruči a tlačidlá



- ① **time/date:** dotknite sa a držte pre vstup do režimu čas/dátum.
- ② **GPS:** dotknite sa a držte pre vstup do režimu GPS.
- ③ **menu:** dotknite sa a držte pre otvorenie stránky menu.
- ④ **training:** dotknite sa a držte pre vstup do režimu tréningu.
- ⑤ **start/stop/enter:**

- Stlačte pre spustenie/zastavenie merača času v tréningovom režime.
- Stlačte pre uskutočnenie voľby.
- Stlačte pre opustenie režimu šetrenia energie.
- Stlačte a držte pre zapnutie hodínok.

### ⑥ **lap/reset/quit:**

- Stlačte pre vytvorenie nového okruhu v tréningovom režime.
- Stlačte a držte pre resetovanie merača času a uloženie aktivity v tréningovom režime.
- Stlačte pre opustenie menu alebo stránky.
- Stlačte pre opustenie režimu šetrenia energie.

### Tipy pre obruč

- Obruče sa dotknite pevne.
- Dotýkajte sa obruče na vonkajšom prstenci, kde sú slová a nie na vnútornom prstenci v



blízkosti ciferníka. Z každej voľby na obruči urobte oddelenú akciu.

- Nenechávajte prst alebo palec na obruči, keď ju používate.
- Pri používaní obruče nenoste hrubé rukavice.

### Zablokovanie obruče

Aby ste predišli náhodným klepnutiam na obruč (kvôli mokrej látke alebo neúmyselným nárazom), stlačte súčasne **enter** a **quit**. Pre odblokovanie obruče znovu stlačte súčasne **enter** a **quit**.

### Režim šetrenia energie

Po určitej dobe nečinnosti sa prístroj prepne do režimu šetrenia energie. Prístroj je nečinný, ak nebeží merač času, nenavigujete do cieľa a nezobrazujete navigačnú stranu a nestlačili ste žiadne tlačidlo alebo neklepli na obruč.



V režime šetrenia energie môžete zobrazit' dátum a čas, zapnúť podsvietenie a používať počítačové pripojenie ANT+™. Pre opustenie režimu šetrenia energie stlačte tlačidlo **enter** alebo **quit**.

### Vypnutie prístroja

Aby ste ušetrili energiu batérie, môžete vypnúť svoj Forerunner, keď ho nepoužívate.

1. Dotknite sa a držte **menu** > zvolte **Nastavenia** > **System** > **Vypnut**.
2. Zvoľte **Áno**.

Stlačte a držte **enter** pre zapnutie prístroja Forerunner.

Začíname ...

## Nabíjanie batérie

Váš prístroj sa dodáva s vypnutým napájaním kvôli ochrane batérie.

Nabíjajte prístroj aspoň tri hodiny predtým, ako ho začnete používať.

**POZNÁMKA:** Aby ste predišli korózii, pred nabíjaním dôkladne osušte nabíjacie kontakty a miesto okolo nich.

**TIP:** Prístroj sa nebude nabíjať mimo teplotného rozsahu 0 °C–50 °C (32 °F–122 °F).

1. Zastrčte konektor USB na káblí nabíjacej spony do adaptéra AC.
2. Zastrčte adaptér AC do štandardnej zástrčky v stene.
3. Zarovnajte kontakty nabíjacej spony s kontaktmi na zadnej strane prístroja.



4. Pripnite nabíjajúcu sponu bezpečne cez displej prístroja.



Dĺžka výdrže úplne nabitej batérie závisí od používania. Úplne nabitá batéria dokáže poháňať prístroj s GPS až 8 hodín.

## Konfigurovanie vášho zariadenia

Pri prvom používaní vášho zariadenia postupujte podľa pokynov na obrazovke, aby ste sa naučili, ako používať obruč, ako nastaviť váš používateľský profil a konfigurovať zariadenie.

Ak používate pulzomer ANT+, počas konfigurácie zvolíte **Ano**, aby ste umožnili párovanie (pripojenie) pulzomera s vašim prístrojom. Viac informácií nájdete na strane 6.

Na výpočet presných tréningových údajov používa prístroj váš používateľský profil.

## Zachytenie signálov z GPS satelitov

Pre nastavenie správneho denného času a aby ste mohli začať používať prístroj, musíte zachytiť signály satelitov GPS. Zachytenie signálov môže trvať niekoľko minút.

**POZNÁMKA:** Pre vypnutie prijímača GPS a používanie prístroja v interiéri si pozrite stranu 19.

**POZNÁMKA:** V režime šetrenia energie nemôžete zachytiť satelity. Pre opustenie režimu šetrenia energie stlačte tlačidlo **enter** alebo **quit**.

1. Choďte von na otvorené priestranstvo. Pre čo najlepší príjem zabezpečte, aby bola anténa prístroja orientovaná k oblohe.



Umiestnenie antény

2. Dotknite sa a držte **training** pre vstup do režimu tréningu.

Začíname ...

3. Stojte pokojne a nezačinite sa pohybovať, kým nezmizne stránka lokalizácie satelitov.

Keď prijímate satelitné signály, na stránkach tréningového režimu je zobrazená ikona GPS .

## Pripojenie pulzomera

**POZNÁMKA:** Ak nemáte pulzomer, tento krok môžete preskočiť.

Pulzomer nosíte priamo na pokožke, hneď pod prsiami. Mal by dostatočne priliehať, aby zostal na mieste počas vášho behu.

1. Pripojte modul pulzomera ① na popruh.



2. Navlhčite obe elektródy ② na zadnej strane popruhu, aby sa vytvorilo dostatočné prepojenie medzi vašou hrudňou a vysielateľom.




3. Oviňte si popruh okolo hrudníka a spojte ho.

Logo Garmin by malo byť správnou stranou nahor.

4. Umiestnite Forerunner do požadovaného rozsahu (3 m) od pulzomera.

**TIP:** Ak sú údaje o tepovej frekvencii kolísavé alebo ak sa nezobrazia, budete asi musieť utiahnuť popruh tesnejšie okolo hrudníka alebo ho zahrievať po dobu 5–10 minút.

Po nasadení je pulzomer v pohotovostnom režime a pripravený na odosielanie údajov. Keď je

pulzomer spárovaný, zobrazí sa správa a v tréningovom režime sa zobrazí ikona .

**TIP:** Nastavte svoju maximálnu tepovú frekvenciu a kľudovú tepovú frekvenciu v **Nastavenia** > **Profil pouz.** Použite Garmin Connect alebo Garmin Training Center na prispôbenie vašich zón tepovej frekvencie vašim potrebám.

Pokyny pre používanie príslušenstva nájdete na strane 31.

## Chodte si zabehať!

**TIP:** Nastavte svoj používateľský profil tak, aby prístroj dokázal správne počítať kalórie. Dotknite sa a držte **menu** > zvolte **Nastavenia** > **Profil pouz.**

1. Dotknite sa a držte **training**.
2. Stlačte **start** pre spustenie merača času.
3. Po dokončení vášho behu stlačte **stop**.

4. Stlačte a držte **reset** pre uloženie dát vášho behu a resetovanie merača času.

## Stiahnutie softvéru - zadarmo

ANT Agent™ vám umožňuje používať váš prístroj s Garmin Connect™, webovo založeným tréningovým nástrojom, a s Garmin Training Center® , počítačovo založeným tréningovým nástrojom.

1. Chodte na [www.garmin.com/intosports](http://www.garmin.com/intosports).
2. Zvoľte **Train with Garmin**.
3. Pre stiahnutie a inštaláciu aplikácie ANT Agent postupujte podľa pokynov na obrazovke.

## Párovanie vášho počítača a prístroja

**POZNÁMKA:** Pred pripojením kľúča USB ANT Stick™ do vášho počítača si musíte stiahnuť podľa pokynov softvér (zadarmo), aby sa

Začínáme ...

nainštalovali potrebné ovládače USB  
(strana 7).

1. Zastrčíte kľúč USB ANT Stick do dostupného portu USB na vašom počítači.



2. Umiestnite svoj prístroj v rozsahu (3 m) od vášho počítača.
3. Keď ANT Agent nájde váš prístroj, ANT Agent zobrazí ID jednotky a opýta sa, či chcete párovať. Zvoľte **Áno**.
4. Váš prístroj by mal zobrazit' to isté číslo, aké zobrazila aplikácia ANT Agent. Ak áno, zvoľte na svojom prístroji **yes** pre dokončenie procesu párovania.

## Prenos údajov do počítača

Umiestnite svoj prístroj v rozsahu (3 m) vášho počítača. ANT Agent automaticky prenáša údaje medzi vašim prístrojom a Garmin Connect alebo Garmin Training Center.

**POZNÁMKA:** Ak máte mnoho údajov, môže to trvať niekoľko minút. Počas prenosu údajov nie sú funkcie prístroja k dispozícii.

Použite Garmin Connect alebo Garmin Training Center na zobrazenie a analyzovanie vašich údajov.

## Režim Čas/Dátum

Dotknite sa a držte **time/date** pre vstup do režimu čas/dátum.



Klepnite na obruč pre rolovanie cez dostupné stránky:

- Čas
- Stav batérie
- Nastavenie alarmu (ak je nejaký)
- Indikátor cieľa/pokroku (ak je nejaký)

## Možnosti času

Dotknite sa a držte **menu** > zvolte **Nastavenia** > **Cas**. Pozrite si stranu 27.

## Tréningový režim

Prístroj ponúka niekoľko tréningových funkcií a voliteľných nastavení.

### O Tréningovej stránke

Dotknite sa a držte **training** pre vstup do režimu tréningu. Klepnite na obruč pre rolovanie cez dostupné stránky.



Pre prispôsobenie dátových polí vašim potrebám na stránkach tréningu si pozrite stranu 23.

### Režim Šport

**Behanie** je predvolený športový režim. Dotknite sa a držte **menu** >

zvoľte **Tréning** > **Volby** > **Sportovy režim** pre zmenu športového režimu. Nastavenia tréningu ako sú AutoLap®, AutoPause®, zóny pulzu a zóny rýchlosti sú špecifické pre beh alebo cyklistiku. Akékoľvek možnosti tréningu, ktoré zmeníte v režime behu alebo cyklistiky, sú uložené a používané týmto športovým režimom. Keď je vaša história načítavaná do vášho počítača, aktivita je označená ako beh alebo cyklistika.

### Auto Pause

1. Dotknite sa a držte **menu** > zvoľte **Tréning** > **Volby** > **Auto Pause**.
2. Zvoľte jednu z nasledujúcich možností:
  - **Vypnut**
  - **Vlastne tempo**—automaticky zastaví merač času, keď vaša rýchlosť klesne pod špecifikovanú hodnotu.



- **Pri zastavení**—automaticky zastaví merač času, keď sa prestanete pohybovať.

### 3. Pre odchod stlačte **quit**.

Funkcia Auto Pause je užitočná, keď sú na vašej trase semaforey alebo iné miesta, kde musíte spomaliť alebo zastaviť.

## Auto Lap

Môžete použiť Auto Lap na automatické označenie kola na špecifickom mieste alebo po prejení špecifickej vzdialenosti. Toto nastavenie je užitočné na porovnanie vášho výkonu na rôznych častiach behu (napríklad každé 2 km alebo na veľkom kopci).

### Nastavenie Auto Lap

1. Dotknite sa a držte **menu** > zvolte **Trening** > **Volby** > **Auto Lap**.

2. Zvoľte **Podla vzdial.** pre zadanie hodnoty, alebo **Podla polohy** pre voľbu možnosti:

- **Stl. len koliecko**—označí kolo vždy, keď stlačíte **lap** a vždy, keď znovu prejdete ktorýmkoľvek z týchto miest.
- **Sp. a zac. kol.**—označí kolo na mieste GPS kde stlačíte **start** a na akomkoľvek mieste počas behu, kde ste stlačili **lap**.
- **Ozn. a zac. kol.**—značí kolo na špecifickom mieste GPS, ktoré označíte, keď zvolíte túto možnosť a na ktoromkoľvek mieste počas behu, kde ste stlačili **lap**.

3. Pre odchod stlačte **quit**.

**POZNÁMKA:** Keď robíte trasu, použite **Podla polohy** na označovanie kôl na všetkých miestach kôl označených na trase (strana 17).

## Automatický posun

Môžete použiť vlastnosť automatického rolovania (Autom. posun) na automatické cyklovanie cez všetky stránky tréningových údajov pri bežiacom merači času.

### Používanie Autom. posunu

1. Dotknite sa a držte **menu** > zvolte **Trening** > **Volby** > **Autom. posuv**.
2. Zvoľte rýchlosť zobrazovania: **Pomaly**, **Stredne** alebo **Rychlo**.
3. Pre odchod stlačte **quit**.

## Čas zotrvania v aktívnom režime

Dotknite sa a držte **menu** > zvolte **Trening** > **Volby** > **Vyprs. cas. lim.**. Zvoľte **Vypnut** pre deaktiváciu prepínania vášho prístroja na režim šetrenia energie, keď ste v režime Tréning. Zvoľte **Aktivovane** pre použitie automatického režimu šetrenia energie vo všetkých

režimoch.

**POZNÁMKA:** Váš prístroj sa prepne do režimu šetrenia energie po určitom čase nečinnosti.

## Jednotky rýchlosti

Dotknite sa a držte **menu** > zvolte **Trening** > **Volby** > **Jednotky rychl.**

**Tempo**—čas potrebný na prejedenie špecifickej vzdialenosti.

**Rychlost**—vzdialenosť prejdená za hodinu, napríklad míle za hodinu alebo kilometre za hodinu.

**POZNÁMKA:** Zmena jednotiek rýchlosti nezmení vaše prispôbené dátové polia (strana 23).

## Virtual Partner®

Dotknite sa a držte **menu** > zvolte **Trening** > **Volby** > **Virt. Partner** > **On**.

Váš Virtuálny Partner je jedinečný nástroj navrhnutý na to, aby vám pomohol splniť vaše tréningové ciele. Virtuálny partner súťaží s vami vždy, keď bežíte a keď sú spustené stopky.

Ak vykonáte zmeny v tempe/ rýchlosti virtuálneho partnera pred spustením stopiek, tak sa tieto zmeny uložia. Ak vykonáte zmeny vo virtuálnom partnerovi počas behu, keď je spustený merač času, tak tieto po resetovaní merača času nebudú uložené. Ak vykonáte zmeny vo virtuálnom partnerovi počas behu, virtuálny partner použije nové tempo od vašej okamžitej polohy.

## Zmena tempa virtuálneho partnera (VP)

1. Dotknite sa a držte **training** pre vstup do režimu Tréning.
2. Klepnite na obruč pre zobrazenie stránky Virtual Partner.



3. Dotknite sa a potiahnite v smere hodinových ručičiek pre zvýšenie tempa VP. Dotknite sa a potiahnite proti smeru hodinových ručičiek pre zníženie tempa VP.



4. Pre uloženie zmien klepnite na obruč alebo počkajte, kým stránka po určitom čase nezmizne.

## Tréningy

Stlačte a držte **menu** > zvolte **Tréning** > **Tréningy**, aby ste si zvolili typ tréningu vhodný práve pre vás.

Jednoduché, intervalové a tepové tréningy sú nahradené vždy, keď si vytvoríte tréning toho istého typu. Pokročilé tréningy musia byť vytvorené v Garmin Training Center.

**POZNÁMKA:** Počas vykonávania tréningu klepnite na obruč pre zobrazenie viacerých dátových strán.

Keď dokončíte všetky kroky vo vašom tréningu, objaví sa správa “Tréning dokončený”.

### Predčasné ukončenie tréningu

1. Stlačte **stop**.
2. Stlačte a držte **reset**.

## Jednoduché tréningy

Jednoduché tréningy môžu byť založené na nasledujúcich obvyklých cieľoch:

- Čas
- Vzdialenosť
- Kalórie

## Nastavenie jednoduchého tréningu

1. Dotknite sa a držte **menu** > zvolte **Tréning** > **Tréningy** > **Jednoduché**.
2. Zvoľte **Typ** jednoduchého tréningu.
3. Zadaťte hodnotu **Čas**.
4. Zvoľte **Uskut. tréning**.
5. Stlačte **start**.

## Tepové tréningy

**POZNÁMKA:** Pre používanie tepových tréningov musíte mať pulzomer a musíte ho aktivovať (strana 31).

Môžete použiť prístroj na tréningovanie s použitím špecifickej zóny tepovej frekvencie alebo vášho vlastného nastavenia tepov za minútu (bpm). Nastavenie typu a trvania je také isté ako pri jednoduchom tréningu.

## Vytvorenie tepového tréningu

1. Dotknite sa a držte **menu** > zvolte **Tréning** > **Tréningy** > **Srdcovy tep**.
  2. Zvoľte si možnosť.  
**Zona**—Hodnoty minimálnej a maximálnej tepovej frekvencie sú nastavené automaticky podľa vašich zón tepovej frekvencie (strana 33 a strana 41).  
**Min.ST / Max.ST** —umožňuje vám nastaviť vašu vlastnú minimálnu a maximálnu hodnotu tepovej frekvencie.
- POZNÁMKA:** Minimálna hodnota je 35 tepov za minútu. Maximálna hodnota je 250 tepov za minútu. Keď zadávate svoje vlastné hodnoty tepovej frekvencie, minimálna hodnota musí byť najmenej o 5 tepov za minútu nižšia ako maximálna hodnota.
3. Zvoľte **Typ** tepového tréningu.
  4. Zadajte hodnotu **Trvanie**.

5. Zvoľte **Uskut. tréning**.

6. Stlačte **start**.

## Intervalové tréningy

So svojím prístrojom môžete vytvárať intervalové tréningy. Intervaly môžu byť založené na čase alebo vzdialenosti pre beh a na odpočinkových častiach tréningu.

### Vytváranie intervalového tréningu

1. Dotknite sa a držte **menu** > zvolte **Tréning** > **Tréningy** > **Interval**.
2. Zvoľte **Typ** intervalového tréningu.
3. Zadajte hodnotu **Trvanie**.
4. Zvoľte **Typ oddych**.
5. Zadajte hodnotu **Trvanie odpoc**.
6. Zadajte hodnotu **Opakovania**.
7. Zvoľte **Rozohriatie Ano** a **Schladienie Ano** (ano alebo nie podľa potreby).

8. Zvoľte **Uskut. trening**.

9. Stlačte **start**.

Ak vykonávate zahrievanie alebo ochladzovanie, stlačte **lap** na konci zahrievacieho kola pre spustenie vášho prvého intervalu. Na konci vášho posledného intervalu prístroj automaticky spustí ochladzovacie kolo. Po skončení ochladzovania stlačte **lap** pre ukončenie vášho tréningu.

Ako sa blížite ku koncu vášho intervalu, alarm odpočítava čas do začiatku nového intervalu. Pre predčasné ukončenie intervalu stlačte tlačidlo **lap/reset**.

## Pokročilé tréningy

Pokročilé tréningy môžu zahŕňať ciele pre každý krok tréningu a rôzne vzdialenosti, časy a kalórie. Na vytváranie a editovanie tréningov a na ich prenos do vášho prístroja používajte Garmin Training Center. A použitím Garmin Training Center

si môžete tiež urobiť časový plán tréningov. Tréningy môžete vopred naplánovať a uložiť ich vo vašom prístroji.

**POZNÁMKA:** Viac informácií o prenášaní dát do vášho prístroja nájdete na strane 8.

**TIP:** V režime dátum/čas klepnite na objímku pre zobrazenie naplánovaného tréningu na dnes. Stlačte **enter** pre vykonanie tréningu.

## Spustenie pokročilého tréningu

1. Dotknite sa a držte **menu** > zvoľte **Tréning** > **Tréningy** > **Rozsirenie**.
2. Zvoľte tréning.
3. Zvoľte **Uskut. trening**.
4. Stlačte **start**.

Keď začnete pokročilý tréning, prístroj zobrazí každý krok tréningu, vrátane názvu kroku, cieľa (ak nejaký existuje) a aktuálnych

tréningových údajov.

Ako sa blížite ku koncu každého kroku, alarm odpočítava čas do začiatku nového kroku.

### **Predčasné ukončenie pokročilého tréningu**

Stlačte tlačidlo **lap/reset**.

### **Vymazanie pokročilého tréningu**

1. Dotknite sa a držte **menu** > zvolte **Trening** > **Treningy** > **Rozsirene**.
2. Zvoľte tréning.
3. Zvoľte **Vymaz tréning** > **Ano**.
4. Pre odchod stlačte **quit**.

### **Trasy**

Ďalším spôsobom, akým môžete využiť prístroj pre vami prispôbený tréning, je sledovať trasy na základe predtým zaznamenananej aktivity. Môžete ísť po trase, pokúšajúc sa vyrovnat'

alebo prekonať predtým stanovené ciele. Pri tréningu s trasami môžete tiež pretekať s virtuálnym partnerom (Virtual Partner).

### **Vytváranie trás**

Na vytváranie trás, trasových bodov a ich prenos do vášho prístroja používajte Garmin Connect alebo Garmin Training Center.

**POZNÁMKA:** Viac informácií o prenášaní údajov do vášho prístroja nájdete na strane 8.

1. Dotknite sa a držte **menu** > zvolte **Trening** > **Drahy (Trasy)**.
2. Zvoľte trasu zo zoznamu.
3. Zvoľte **Uskut. drahu (trasu)**.
4. Stlačte **start**. História je zaznamenaná aj keď nie ste na trase.

Keď sledujete trasu v tréningovom režime, klepnite na obrúč pre zobrazenie navigačnej stránky.

Pre manuálne ukončenie trasy stlačte **stop** > stlačte a držte **reset**.

### Spustenie trasy

Pred spustenie vašej trasy môžete zahrnúť zahrievanie. Stlačte **start** pre spustenie trasy a potom sa zahrejte. Počas zahrievania zostaňte mimo trasy. Keď ste pripravení začať, zamierte smerom k vašej trase. Keď ste na akejkoľvek časti vašej trasy, prístroj zobrazí správu “Na dráhe”.

Keď začnete trasu, váš virtuálny partner začne tiež. Ak sa zahrievate a nie ste na trase, hneď ako sa prvýkrát dostanete na trasu, váš virtuálny partner znovu začne trasu od vašej aktuálnej polohy. Keď zídete z trasy, prístroj zobrazí správu “Mimo dráhy”. Na nájdenie cesty naspäť na trasu použite navigačnú stránku.

### Vymazanie trasy

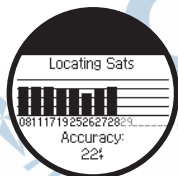
1. Dotknite sa a držte **menu** > zvolte **Trening** > **Drahy**.
2. Zvoľte trasu zo zoznamu.
3. Zvoľte **Vymazať drahu**.
4. Zvoľte **Ano** pre vymazanie trasy.
5. Pre odchod stlačte **quit**.



## Režim GPS

Dotknite sa a držte **GPS** pre zobrazenie menu GPS.

**Satellite**—zobrazenie informácií o signáloch GPS aktuálne prijímaných prístrojom. Čierne tyčinky predstavujú silu každého satelitného signálu. Pod každou tyčinkou sa zobrazí číslo satelitu. Na spodku stránky sa zobrazí presnosť GPS.



**GPS**—zapne alebo vypne GPS (pre použitie v interiéri).

GPS zapnúť - zapnuté

GPS vypnúť - vypnuté

**POZNÁMKA:** Keď je GPS vypnutý, údaje o rýchlosti a vzdialenosti nie sú k dispozícii, pokiaľ nepoužívate Foot Pod (krokomer).

**Uložit polohu** —uloží vašu aktuálnu polohu. Stlačte **enter** pre editovanie polohy. Pre návrat stlačte **quit**.

### Označenie známho cieľa s použitím súradníc

1. Dotknite sa a držte **GPS** > zvolte **Uložit polohu**.
2. Stlačte **enter** > zvolte **Poloha**.
3. Zadajte známe súradnice.
4. Editujte názov cieľa a nadmorskú výšku (voliteľné).

**Prejsť na mies**—zvolte cieľ zo zoznamu a potom zvolte **Chodte**. Váš prístroj vás naviguje na uložený cieľ s použitím navigačnej stránky.



Pre zastavenie navigovania do cieľa stlačte **quit** > zvolte **Zast. prech. na**.

### Editovanie cieľa

1. Dotknite sa a držte **GPS** > zvolte **Prejst na mies..**
2. Zvolte cieľ, ktorý by ste chceli editovať.
3. Zvolte **Upraviť**.
4. Zvolte možnosť, ktorú chcete editovať.

Dotknite sa a držte **GPS** > zvolte **Prejst na mies.** pre vymazanie cieľa. Zvolte cieľ, ktorý by ste chceli vymazať. Zvolte **Odstr.** > **Ano**.

**Navrat na start**—vás naviguje naspäť do vášho štartovacieho bodu.

**POZNÁMKA:** Pre použitie Navrat na start musíte spustiť merač času.

### Informácie o GPS

Global Positioning System (GPS) je navigačný systém založený na satelitoch, vytvorený zo siete 24 satelitov. GPS pracuje za každého počasia, kdekoľvek na svete, 24 hodín denne. Pre používanie GPS neexistujú žiadne predplatné alebo inštalčné poplatky.

Pre viac informácií navštívte [www.garmin.com/aboutGPS](http://www.garmin.com/aboutGPS).

## História

Váš prístroj automaticky ukladá históriu, keď je spustený merač času. Prístroj môže zaznamenať až 1000 kôl a približne 20 hodín podrobných dát o trase (pri zaznamenávaní približne 1 trasového bodu každé 4 sekundy). Dáta o trase zahŕňajú vašu polohu GPS (ak je k dispozícii) a doplnkové dáta, ako sú dáta o tepovej frekvencii.

Keď je pamäť plná, vaše najstaršie dáta o trase sú prepísané. Pravidelne načítavajte svoju históriu do Garmin Connect alebo Garmin Training Center, aby ste uschovali všetky vaše dáta (strana 8).

**POZNÁMKA:** Vaše zariadenie automaticky nevymaže alebo neprepiše celkové údaje vášho kola. Pozrite si stranu 21 pre informácie o tom, ako vymazať údaje kola.

## Vymazanie histórie

Keď prenesiete vašu históriu do Garmin Connect alebo Garmin Training Center, môžete vymazať históriu z vášho prístroja.

1. Dotknite sa a držte **menu** > zvolte **Historia** > **Odstr.**
2. Zvoľte si možnosť:
  - **Všetky aktivity** —vymazanie všetkých aktivít z histórie.
  - **Stare aktivity** —vymazanie aktivít zaznamenaných dávnejšie ako pred jedným mesiacom.
  - **Celkom**—reset všetkých vašich celkových súčtov.

## Vymazanie jednotlivých behov a kôl

1. Dotknite sa a držte **menu** > zvolte **Historia** > **Cinnosti**.
2. Na rolovanie cez aktivity použite obruč. Klepnite na obruč pre zobrazenie informácií o kole.

3. Počas zobrazenia behu alebo kola stlačte a držte **reset**.
4. Zvoľte **Áno**.

## Zobrazovanie aktivít

Na vašom prístroji môžete zobraziť nasledujúce údaje: čas, vzdialenosť, priemerné tempo/rýchlosť, dáúdajeta priemernej tepovej frekvencie a priemernú kadenciu.

1. Dotknite sa a držte **menu** > zvolte **Historia** > **Cinnosti**.
2. Na rolovanie cez aktivity použite obruč. Klepnite na obruč pre zobrazenie informácií o kole.
3. Pre návrat stlačte **quit**.

## Zobrazovanie celkových súčtov

Prístroj zaznamenáva celkovú prejdenú vzdialenosť a čas, keď ste trénovali s vaším prístrojom.

1. Dotknite sa a držte **menu** > zvolte **Historia** > **Celkom**.
2. Pre návrat stlačte **quit**.

## Zobrazenie cieľov

S použitím Garmin Connect môžete nastaviť rôzne typy cieľov a odoslať ich do vášho prístroja. Váš prístroj uchováva záznamy o vašom pokroku k vytýčeným cieľom.

1. Dotknite sa a držte **menu** > zvolte **Historia** > **Ciele**.
2. Pre návrat stlačte **quit**.

## Nastavenia

Dotknite sa a držte **menu** >zvoľte **Nastavenia**.

**TIP:** Po skončení voľby možnosti alebo zadávania hodnôt na vašom prístroji stlačte **enter** pre uloženie nastavenia.

### Dátové polia

Môžete zobrazit/skryť nasledujúce stránky a na každej stránke môžete prispôbiť svojim potrebám až tri dátové polia:

- Trening 1 (vždy zobrazené)
- Trening 2
- Trening 3
- Srdcový tep (zobrazí sa len vtedy, keď zariadenie prijíma údaje tepovej frekvencie)

### Nastavenie dátových polí

1. Dotknite sa a držte **menu** > zvolte **Nastavenia** > **Policka s údajmi**.

2. Zvoľte jednu z tréningových stránok.
3. Zvoľte počet dátových polí.
4. Použite obruč na voľbu a zmenu dátových polí.

### Možnosti dátových polí

\* Označuje dátové pole zobrazujúce anglické alebo metrické jednotky.

\*\* Vyžaduje voliteľné príslušenstvo.

Dátové pole	Popis
Kadencia **	Kroky za minútu alebo otáčky ramena kľuky za minútu.
Prm. kadencia **	Priemerná kadencia pre trvanie vašej aktuálnej jazdy.
Kadencia kola **	Priemerná kadencia pre aktuálne kolo.
Kalórie	Množstvo spálených kalórií.
Vzdialenosť *	Vzdialenosť prejdená počas aktuálneho behu.

## Nastavenia

Dátové pole	Popis
Vzd. kola *	Vzdialenosť prejdená v aktuálnom kole.
Vzd. posl. kola *	Dĺžka posledného dokončeného kola.
Vyska *	Výška nad/pod úrovňou mora.
Presnosť GPS *	Medzná odchýlka vašej presnej polohy. Napríklad je vaša poloha GPS presná v rozsahu +/- 3 m.
Profil	Výpočet stúpania počas jazdy. Napríklad, ak na každých 10 m, ktoré nastúpate (stúpanie) prejdete 200 m (vzdialenosť), váš sklon stúpania (grade) je 5%.
Pulz **	Tepová frekvencia v tepoch za minútu.

Dátové pole	Popis
ST-%Max ** ALEBO ST-%HRR **	Percento maximálnej tepovej frekvencie. ALEBO Percento rezervy tepovej frekvencie (maximálna tepová frekvencia mínus pokojová tepová frekvencia).
ST-Pr **	Priemerná tepová frekvencia pre beh.
ST-Pr %Max ** ALEBO ST-Pr %HRR **	Priemerné percento maximálnej tepovej frekvencie pre jazdu. ALEBO Priemerné percento rezervy tepovej frekvencie (maximálna tepová frekvencia mínus pokojová tepová frekvencia) pre jazdu.
ST-Kol **	Priemerná tepová frekvencia pre kolo.

Dátové pole	Popis
ST-Kol %Max ** ALEBO ST-Kol %HRR **	Priemerné percento maximálnej tepovej frekvencie pre kolo. ALEBO Priemerné percento rezervy tepovej frekvencie (maximálna tepová frekvencia mínus pokojová tepová frekvencia) pre kolo.
Graf pulzu **	Čiarový graf zobrazujúci vašu aktuálnu zónu tepovej frekvencie (1-5).
Zona pulzu **	Aktuálny rozsah tepovej frekvencie (1–5). Predvolené zóny sú založené na vašom používateľskom profile, maximálnej tepovej frekvencii a pokojovej tepovej frekvencii.
Azimut	Aktuálny smer, v ktorom sa pohybujete.
Kol	Počet dokončených kôl.
Tempo *	Aktuálne tempo.

Dátové pole	Popis
Tempo-priem. *	Priemerné tempo pre beh.
Tempo - kolo *	Priemerné tempo v aktuálnom kole.
Tempo - pos. kola *	Priemerné tempo počas celého posledného kola.
Rychlost *	Aktuálna rýchlosť.
Prm. rychlost *	Priemerná rýchlosť behu.
Rychlost kolo *	Priemerná rýchlosť v aktuálnom kole.
Rych.-Pos. kola *	Priemerná rýchlosť počas celého posledného kola.
Vych. slnka	Čas východu slnka založený na vašej polohe GPS.
Zap. slnka	Čas západu slnka založený na vašej polohe GPS.
Čas	Čas na stopkách.

Dátové pole	Popis
Prm. Cas	Priemerný čas na dokončenie doterajších kôl.
Cas kolo	Čas v aktuálnom kole.
Cas posl. kola	Čas na dokončenie posledného úplného kola.
Casovy udaj	Aktuálny čas dňa založený na vašich časových nastaveniach (pozrite si stranu 27).

## Profil používateľa

Dotknite sa a držte **menu** > zvolte **Nastavenia** > **Profil pouz.** Prístroj používa informácie, ktoré o sebe zadáte, na výpočet spotreby kalórií. Predtým, ako začnete používať prístroj, nastavte svoj používateľský profil.

Spotreba kalórií založená na technológii analýzy tepovej frekvencie, je poskytnutá a podporovaná spoločnosťou Firstbeat Technologies Ltd. Viac informácií nájdete na [http://www.firstbeattechnologies.com/files/Energy\\_Expenditure\\_Estimation.pdf](http://www.firstbeattechnologies.com/files/Energy_Expenditure_Estimation.pdf).

## Alarmy

Dotknite sa a držte **menu** > zvolte **Nastavenia** > **Alarmy**.

**Nastavit Alarm**—zapnutie alebo vypnutie alarmu. Keď je alarm zapnutý, klepnite na obruč v režime dátum/čas pre zobrazenie času alarmu.

**Nastavit cas**—použite obruč na nastavenie času alarmu.

**Typ**—nastavte opakovanie alarmu na **Denne** alebo **Raz**.



**Keď zaznie alarm,**

- klepnite na obrúč pre umlčanie alarmu.
- Stlačte **enter** pre odloženie o 9 minút.
- Stlačte **quit** pre vypnutie alarmu.
- Nerobte nič. Po jednej minúte sa alarm automaticky odloží. Po jednej hodine sa alarm automaticky vypne.

**Čas**

Prístroj automaticky nastavuje denný čas s použitím signálu satelitov GPS. Ak sa vám vybijie batéria, musíte batériu nabiť a potom zachytiť signál satelitov pre resetovanie denného času.

Dotknite sa a držte **menu** > zvolte **Nastavenia** > **Cas**.

**Format casu**—zvoľte **12 hod.** alebo **24 hod.**

**Casove pasma**—zvoľte svoju časovú zónu alebo blízke mesto.

**DST** (letný čas)—zvoľte **Ano**, **Nie** alebo **Automaticke**. Nastavenie Auto automaticky nastaví čas pre letný čas podľa vašej časovej zóny.

**Cas 2**—zapnutie alebo vypnutie Time2. Keď je zapnutý Cas 2, môžete nastaviť **Cas 2 Format**, **Cas 2 Casove pasma** a **Cas 2 DST** (letný čas). Keď je aktívny Cas2, stlačte a držte **enter** v režime času pre prepnutie na Cas2. Vedľa času sa zobrazí ikona **T2** alebo **T1**.

**Systém**

Dotknite sa a držte **menu** > zvolte **Nastavenia** > **System**.

## Nastavenia

---

**Jazyk**—zmena jazyka textu na obrazovke. Zmena jazyka textu nemení jazyk používateľom zadaných dát, ako sú názvy trás.

**Tony upozor.**—zapnutie alebo vypnutie tónov správ.

**Tony tlačidiel**—zapnutie alebo vypnutie tónov tlačidiel a objímky.

**Kontrast**—nastavenie kontrastu obrazovky.

**Co je**—zobrazenie vašej verzie softvéru, verzie GPS a ID jednotky.

**Jednotky**—zvoľte **Anglický systém** (anglické) alebo **Metrický systém** (metrické) pre jednotky merania.

### Podsvietenie

Dotknite sa a držte **menu** > zvoľte **Nastavenia** > **System** > **Podsvietenie**.

**Rezim**—voľba, ako sa zapne

podsvietenie. Pri voľbe **Manuálne** pritlačte dva prsty na obruč pre zapnutie podsvietenia na určitú dobu. Pri voľbe **Tlačidla a signal.** pre zapnutie podsvietenia pritlačením dvoch prstov alebo vždy, keď je stlačené tlačidlo alebo keď sa zobrazí výstražná správa. Zvoľte **Stále vypnuté** pre stále vypnuté podsvietenie.

**Vyprs. cas. lim.**—zvoľte nastavenie času, po ktorý zostane podsvietenie zapnuté. Aby ste ušetrili energiu batérie, zvoľte nastavenie krátkeho podsvietenia.

**Jas**—nastavenie jasů.

### ANT+

#### Príslušenstvo

Informácie o príslušenstve nájdete na strane 31.

## Aktivácia párovania s počítačom

Priemestnite sa preč (min. 10 m) od ostatného príslušenstva ANT+, pokiaľ sa prístroj pokúša prvýkrát spárovať s vaším snímačom.

1. Skontrolujte, či je počítač nastavený na načítavanie údajov a či je v aplikácii ANT Agent aktivované párovanie. Pozrite si stranu 8.
2. Dotknite sa a držte **menu** > zvolte **Nastavenia** > **ANT+** > **Pocitac**.
3. Zvolte **Parovanie** > **Zapnut**.
4. Umiestnite svoj prístroj v rozsahu (do 3 m) vášho počítača.
5. Keď ANT Agent nájde váš prístroj, ANT Agent zobrazí ID jednotky a opýta sa, či chcete párovať. Zvolte **Ano**.

6. Váš prístroj by mal zobrazíť to isté číslo, aké zobrazila aplikácia ANT Agent. Ak áno, zvolte na svojom prístroji **Ano** pre dokončenie procesu párovania.

**POZNÁMKA:** Môžete zabrániť svojmu prístroju prenášať údaje na/z ktoréhokoľvek počítača, dokonca z párovaného počítača. Dotknite sa a držte **menu** > zvolte **Nastavenia** > **ANT+** > **Pocitac** > **Aktivovane** > **Nie**.

## Odosielanie všetkých údajov

Predvolené nastavenie je také, že prístroj posíla do počítača len nové údaje. Môžete prinútiť prístroj poslať všetky údaje na váš počítač. Dotknite sa a držte **menu** > zvolte **Nastavenia** > **ANT+** > **Pocitac** > **Vynut. odosl.** > **Ano**. Znovu budú odoslané všetky údaje.

## Komunikácia medzi kompatibilnými zariadeniami

Môžete prenášať pokročilé tréningy, trasy a lokality na a z ďalšieho prístroja Forerunner 410.

1. Na prístroji, ktorý odosiela, sa dotknite a držte **menu** > zvol'te **Nastavenia** > **ANT+** > **Jedn. pre Jedn.** > **Preniest**. Zvol'te údaje, ktoré chcete odoslať.
2. Na prístroji, ktorý prijíma, sa dotknite a držte **menu** > zvol'te **Nastavenia** > **ANT+** > **Jedn. pre Jedn.** > **Prijat**.

Odosielajúci prístroj sa spojí s prijímajúcim prístrojom a odošle údaje.

## Používanie príslušenstva

Nasledujúce príslušenstvo ANT+ je kompatibilné s prístrojom:

- Pulzomer
- Foot Pod - Krokomer
- Bicyklový snímač rýchlosti a kadencie GSC™ 10
- USB ANT Stick (pozrite si stranu 8 a stranu 28)

Pre zakúpenie príslušenstva navštívte <http://buy.garmin.com> alebo sa spojte so svojím predajcom Garmin.

### Párovanie príslušenstva

Ak ste si zakúpili snímač s bezdrôtovou technológiou ANT+ osobitne, musíte ho spárovať s vašim prístrojom. Párovanie je pripájanie príslušenstva ANT+, ako je pulzomer, na váš prístroj. Keď je

príslušenstvo aktivované a správne funguje, párovanie trvá len niekoľko sekúnd. Po spárovaní váš prístroj prijíma údaje len od vášho snímača a vy sa môžete pohybovať v blízkosti iných snímačov.

Po prvom spárovaní váš prístroj automaticky rozpozná váš snímač vždy, keď je snímač aktivovaný.




1. Choďte preč (10 m) od ostatných snímačov. Prineste príslušenstvo, ktoré má byť spárované, do rozsahu (3 m) prístroja.
2. Dotknite sa a držte **menu** > zvolte **Nastavenia** > **ANT+** > **Príslušenstvo**.
3. Zvoľte svoje príslušenstvo
4. Zvoľte **Aktivovanie** > **Ano**.
5. Rolujte na zobrazenie **Stav**.

Ak sa prístroj nemôže spárovať s príslušenstvom, zvolte **Opat vyhladať**.

**TIP:** Príslušenstvo potrebuje odoslať údaje pre dokončenie procesu párovania. Musíte si natiahnuť pulzomer, urobiť krok s nasadeným Foot Pod alebo šliapnuť do pedálov bicykla s GSC 10.

## Ikony stavu

V tréningovom režime bliká ikona pre príslušenstvo, keď prístroj vykonáva skenovanie nového príslušenstva. Keď je príslušenstvo párované, ikona neblíka.

	Aktívny pulzomer
	Aktívny snímač rýchlosti a kadencie
	Aktívny Foot Pod - Krokomer

## Pulzomer

Informácie o zapnutí pulzomeru nájdete na strane 6.

### Tipy pre pulzomer

Ak ste si všimli nepresné alebo chaotické údaje tepovej frekvencie,

použite nasledujúce tipy:

- Ubezpečte sa, že pulzomer prilieha na vaše telo.
- Znovu aplikujte vodu, sliny alebo gél na elektródy.
- Vyčistite elektródy. Nečistoty a zvyšky potu na elektródach môžu rušiť signály tepovej frekvencie.
- Noste bavlnené tričko, alebo navlhčíte svoje tričko, ak je to vhodné pre vašu aktivitu. Syntetické látky otierajúce sa alebo trepotajúce o pulzomer môžu vytvárať statickú elektrinu, ktorá naruša signály tepovej frekvencie.
- Choďte preč od silných elektromagnetických polí a niektorých bezdrôtových snímačov 2,4 GHz, ktoré môžu rušiť váš pulzomer. Zdroje rušenia môžu zahŕňať vedenia vysokého napätia, elektrické motory, mikrovlnné rúry, 2,4

GHz bezdrôtové telefóny a body pripojenia bezdrôtovej LAN.

## Tóny tepovej frekvencie

### POZNÁMKA

Poradte sa so svojim lekárom o určení zón tepovej frekvencie/cieľov, ktoré sú vhodné pre úroveň vašej kondície a váš zdravotný stav.

Mnohí atléti používajú zóny tepovej frekvencie na meranie a zvyšovanie svojej kardiovaskulárnej sily a zlepšovanie úrovne svojej fyzickej kondície. Zóna tepovej frekvencie je nastavený rozsah tepov za minútu.

Päť bežne akceptovaných zón tepovej frekvencie je označených číslami 1–5 podľa zvyšujúcej sa intenzity. Prístroj nastaví rozsahy zón tepovej frekvencie (pozrite si tabuľku na strane 41) na základe vašej maximálnej a pokojovej tepovej frekvencie nastavenej vo vašom používateľskom profile (pozrite si stranu 26).

Tiež môžete prispôbiť svoje

zóny tepovej frekvencie vo vašom používateľskom profile Garmin Connect alebo Garmin Training Center. Po upravení vašich zón tepovej frekvencie, preneste dáta do vášho prístroja.

## Ako vplyvajú zóny tepovej frekvencie na ciele vašej kondície?

Poznanie zón vašej tepovej frekvencie vám môže pomôcť pri meraní a zlepšovaní vašej kondície pochopením a aplikáciou týchto princípov:

- Vaša tepová frekvencia je dobrý spôsob merania intenzity cvičenia.
- Tréning v určitých zónach tepovej frekvencie vám môže pomôcť pri zlepšovaní vašej kardiovaskulárnej kapacity a sily.
- Poznanie zón vašej tepovej frekvencie vám môže pomôcť vyhnúť sa pretrénovaniu a znížiť riziko zranenia.

## Výmena batérie pulzomeru

Pulzomer obsahuje batériu CR2032, ktorú môže používateľ vymeniť.

**POZNÁMKA:** Pre správnu likvidáciu batérií sa spojte s vaším miestnym oddelením likvidácie odpadu.

1. Na odstránenie štyroch skrutiek zo zadnej časti modulu použite malý krížový skrutkovač.
2. Odstráňte kryt a vyberte batériu. Počkajte 30 sekúnd. Vložte novú batériu tak, aby jej kladná strana smerovala nahor.

**POZNÁMKA:** Buďte opatrní a nepoškodte alebo nestráťte tesniaci krúžok.

3. Vráťte na miesto zadný kryt a štyri skrutky.



**POZNÁMKA:** Po výmene batérie je možné, že budete musieť znovu spárovať váš pulzomer s prístrojom.

**TIP:** Pre maximálne predĺženie životnosti batérie, vyberte modul pulzomeru z popruhu, keď ho nepoužívate.

### Starostlivosť o pulzomer

**POZNÁMKA:** Pred čistením popruhu vyberte modul.

Po každom použití opláchnite popruh. Po každých piatich použitíach ručne umyte popruh studenou vodou a slabým čistiacim prostriedkom.



## Foot Pod - Krokomer

Váš prístroj je kompatibilný s Foot Pod. Foot Pod môžete použiť na posielanie dát pre váš prístroj pri tréningu v hale alebo keď je váš signál GPS slabý alebo ste ho stratili. Foot Pod je v pohotovostnom režime a pripravený odosielať dáta (ako pulzomer). Foot Pod musíte spárovať so svojím prístrojom (pozrite si stranu 31).

## Kalibrovanie snímača Foot Pod

Kalibrovanie vášho snímača Foot Pod je voliteľné a môže zlepšiť presnosť. Existujú tri spôsoby na nastavenie kalibrácie: vzdialenosť, GPS a manuálne.

## Kalibrácia vzdialenosti

Pre dosiahnutie najlepších výsledkov by mal byť Foot Pod kalibrovaný s použitím vnútornej dráhy predpisového bežeckého oválu. Predpisový bežecký ovál (dve kolá = 800 m) je presnejší ako bežiaci pás.

1. Dotknite sa a držte **menu** > zvolte **Nastavenia** > **ANT+** > **Prislusenstvo** > **Nozn. sn. jedn.** > **Kalibrovat** > **Vzdialenost**.
2. Zvoľte vzdialenosť.
3. Stlačte **start** pre spustenie zaznamenávania.
4. Prejdite vzdialenosť behom alebo krokom.
5. Stlačte **stop**.

## Kalibrácia GPS

Aby ste mohli kalibrovat' Foot Pod s použitím GPS, musíte mať signály GPS.

1. Dotknite sa a držte **menu** > zvolte **Nastavenia** > **ANT+** > **Prislusenstvo** > **Nozn. sn. jedn.** > **Kalibrovat** > **GPS**.
2. Stlačte **start** pre spustenie zaznamenávania.
3. Bežte alebo kráčajte približne 1000 m. Pokiaľ prístroj neoznámí, že ste už zašli dostatočne ďaleko.

## Manuálna kalibrácia

Ak sa udávaná vzdialenosť z vášho snímača Foot Pod zdá mierne vysoká alebo nízka vždy keď bežíte, môžete manuálne upraviť faktor kalibrácie.

Dotknite sa a držte **menu** > zvolíte **Nastavenia** > **ANT+** > **Prislusenstvo** > **Nozn. sn. jedn.** > **Faktor kal.** Nastavte faktor kalibrácie. Zvýšte faktor kalibrácie v prípade, že je vaša vzdialenosť príliš krátka; znížte faktor v prípade, že je vaša vzdialenosť príliš dlhá.

## GSC 10 - Kadencia

Váš prístroj je kompatibilný s bicyklovým snímačom rýchlosti a kadencie GSC 10. GSC 10 musíte spárovať s vaším prístrojom (pozrite si stranu 31).

## Kalibrovanie bicyklového snímača

Kalibrovanie vášho bicyklového snímača je voliteľné a môže zlepšiť presnosť.

1. Dotknite sa a držte **menu** > zvolíte **Settings** > **ANT+** > **Accessories** > **Bike Sensor** > **Calibration**.
2. Zvoľte **Manual** pre zadanie veľkosti vášho kolesa. Zvoľte **Auto**, aby ste umožnili GPS určiť veľkosť vášho kolesa.

## Príloha

### Resetovanie prístroja

Ak je váš prístroj zablokovaný, resetujte ho. Súčasne stlačte a držte **enter** a **quit**, kým nie je obrazovka prázdna (asi 7 sekúnd). Toto nevymaže žiadne vaše údaje alebo nastavenia.

### Vymazanie údajov používateľa

Pre vyčistenie/vymazanie všetkých údajov používateľa súčasne stlačte a držte **enter** a **quit**, kým nie je obrazovka prázdna (asi 7 sekúnd). Pre reset prístroja pokračujte v držaní tlačidla **quit**, ale pustíte tlačidlo **enter**. Postupujte podľa inštrukcií na obrazovke.

### Aktualizácia softvéru s použitím Garmin Connect

Navštívte [www.garmin.com/intosports](http://www.garmin.com/intosports) pre informácie o aktualizáciách softvéru a webovo založený softvér Garmin Connect.

Ak je k dispozícii nový softvér, Garmin Connect vás upozorní na aktualizáciu softvéru zariadenia. Pre aktualizovanie softvéru postupujte podľa pokynov. Zabezpečte, aby váš prístroj počas procesu aktualizovania zostal v rozsahu počítača.

### Informácie o batérii

#### ■ VÝSTRAHA

Tento výrobok obsahuje lítium-iónovú batériu. Pozrite si príručku Dôležité bezpečnostné informácie a informácie o produkte v balení výrobku pre výstrahy o produkte a pre ďalšie dôležité informácie.

Výdrž batérie*	Používanie prístroja Forerunner
1 týždeň	Trénujete 30 minút denne s GPS. Zostávajúcu dobu je Forerunner v režime šetrenia energie.
Do 2 týždňov	Po celú dobu používate Forerunner v režime šetrenia energie.
Do 8 hodín	Celú dobu trénujete s GPS.

\*Aktuálna životnosť úplne nabitých batérie závisí od toho, akú dobu používate GPS, podsvietenie a režim šetrenia energie. Životnosť batérie redukuje aj vystavenie extrémne nízkym teplotám.

## Prehlásenie o zhode

Spoločnosť Garmin týmto prehlasuje, že tento produkt je v zhode so zásadnými požiadavkami a iným relevantnými nariadeniami Smernice 1999/5/EC. Pre zobrazenie celého znenia Prehlásenia o zhode choďte na [www.garmin.com/compliance](http://www.garmin.com/compliance).

## Dohoda o licencií softvéru

POUŽÍVANÍM PRÍSTROJA FORERUNNER 410 SÚHLASÍTE S TÝM, ŽE STE VIAZANÍ NÁLEŽITOSŤAMI A PODMIENKAMI NASLEDUJÚCEJ DOHODY O LICENCIÍ SOFTVÉRU. POZORNE SI PREČÍTAJTE TÚTO DOHODU.

Garmin Ltd. a jej pobočky ("Garmin") vám poskytujú obmedzenú licenciu na používanie softvéru zabudovaného do tohto zariadenia ("Softvér") v binárnej forme pri normálnej prevádzke výrobku. Názov, vlastnícke práva

a práva na duševné vlastníctvo v a k Softvéru zostávajú v spoločnosti Garmin a/alebo jej poskytovateľov tretej strany.

Uznávate, že Softvér je majetok spoločnosti Garmin a/alebo jej poskytovateľov tretej strany a je chránený zákonmi o autorskom práve Spojených štátov a medzinárodnými dohodami o autorských právach. Ďalej uznávate, že štruktúra, organizácia a kód softvéru, pre ktorý nie je poskytnutý zdrojový kód, sú cenné obchodné tajomstvá spoločnosti Garmin a/alebo jej poskytovateľov tretej strany a že softvér vo forme zdrojového kódu zostáva cenným obchodným tajomstvom spoločnosti Garmin a/alebo jej poskytovateľov tretej strany. Súhlasíte, že nebudete dekompilovať, rozoberať, modifikovať, spätne skladať, spätne navrhovať alebo redukovať na formu čitateľnú pre človeka Softvér alebo akúkoľvek časť z tohto, alebo vytvárať akékoľvek derivatívne práce založené na Softvéri. Súhlasíte, že nebudete exportovať alebo reexportovať Softvér do ktorejkoľvek krajiny porušujúc zákony na kontrolu exportu Spojených štátov amerických alebo zákony na kontrolu exportu ktorejkoľvek inej relevantnej krajiny.

## Riešenie problémov

Problém	Riešenie/Odpoveď
Obruč nereaguje na moje klepnutia.	Odblokujte obruč: súčasne stlačte <b>enter</b> a <b>quit</b> . Pre dosiahnutie najlepších výsledkov pevne pritlačte na obruč. Klepnite na vonkajšiu stranu obruče, nie na vnútornú stranu v blízkosti ciferníka hodínok.
Môj prístroj nikdy nezachytí satelitné signály.	Dotknite sa a držte <b>GPS</b> . Uistite sa, že <b>GPS</b> je nastavený na <b>On</b> . Vezmite svoj prístroj von a preč od vysokých budov. Zostaňte niekoľko minút bez pohybu.
Ukazovateľ nabitia batérie sa nezdá byť presný.	Nechajte prístroj úplne vybitý a potom ho úplne nabite (bez prerušenia cyklu nabíjania).
Pulzomer, Foot Pod alebo GSC 10 sa nespáruje s prístrojom.	Počas párovania zostaňte najmenej 10 m od ostatných snímačov ANT+. Počas párovania umiestnite svoj prístroj v rozsahu (3 m) snímača. Reštartujte skenovanie príslušenstva (pozrite si stranu 31). Ubezpečte sa, že príslušenstvo posiela údaje (napríklad musíte mať nasadený pulzomer). Ak problém pretrváva, vyberte batériu. Počkajte 30 sekúnd a vložte novú batériu.
Údaje tepovej frekvencie sú nepresné.	Pozrite si stranu 32.
Z prístroja sa stratili niektoré moje údaje.	Prístroj prepisuje najstaršie podrobné údaje, ak ich neprenesiete do počítača. Pravidelne prenášajte údaje do počítača, aby ste sa vyhli ich strate.

## Tabuľka zón tepovej frekvencie

	% maximálnej tepovej frekvencie alebo pokojovej tepovej frekvencie	Vnimané úsilie	Prínosy
1	50–60%	Uvoľnený, ľahké tempo; pravidelné dýchanie	Začínajúca úroveň aeróbného tréningu; znižuje stres
2	60–70%	Pohodlné tempo; mierne prehĺbené dýchanie, možná konverzácia	Základný kardiovaskulárny tréning; dobrá rýchlosť pre regeneráciu
3	70–80%	Stredné tempo; ťažšie udržiavanie konverzácie	Zlepšená aeróbna kapacita; optimálny kardiovaskulárny tréning
4	80–90%	Rýchle tempo, trochu nepohodlné; prudké dýchanie	Zlepšená anaeróbna kapacita a prahová hodnota; zlepšená rýchlosť
5	90–100%	Šprint, nedá sa vydržať dlhú dobu; ťažké dýchanie	Anaeróbna a svalová vytrvalosť; zvýšený výkon

## Register

### A

aktivity 22  
alarmy 26  
Automatické kolo 11  
Automatická prestávka 10  
aktualizácia software 37

### B

batería  
nabíjanie 4  
informácie 37

### C

ciele 22  
Čas 27  
údajové položky 25  
presný čas 5  
nastavenie času 27  
čistenie Forerunner iv

### D

dáta, prenos 29  
dáta údajové položky 23  
dáta odosielanie 8

displej kontrast 28  
 aktualizácia programov 7  
 dráhy 17  
 vymazanie 18  
 rozšírené 16  
 interval 15  
 jednoduché 14

### F

foot pod - krokomer 35  
kalibrácia 35, 36

### G

Garmin Connect iii, 37  
Garmin Training Center iii  
GPS 19, 20, 24  
GSC 10 - kadenica 36

### H

história 21  
vymazávanie 21  
prenos 8  
prezeranie 22

### I

ikony 32

interiér - používanie 19  
identifikačné číslo ID 28  
interval dráh 15

### J

jazyk 28  
jednotky 28

### K

kadencia 23  
kalibrácia  
bicykel (GSC 10) 36  
krokomer foot pod 35  
kalórie 23

### P

príslušenstvo 5, 28, 31–36  
párovanie  
počítač 7, 29  
snímač pulzu 6  
pozície 19  
pripojenie počítača 8  
profil 24  
párovanie senzorov 5  
podsvietenie 28



**R**

rozšírený tréning 16  
registrovanie produktu iii  
resetovanie Forerunner 37  
rýchlosť - dátové pole 25  
rýchlosť - jednotky 12

**S**

satelitná stránka 19  
satelitné signály 5  
senzory párovanie 5  
snímač pulzu  
    dátové údaje 24  
    zóny 33  
    batéria 34  
    typy 32  
software verzia 28  
status ikony 32  
štatistiky 22  
športový režim 10

**T**

tempo 12  
tóny 28  
tréning 10, 13  
ťažkosti 40

**U**

úsporný režim 3  
USB ANT Stick 8  
USB ovládač 7

**V**

vodotesnosť iv  
vymazanie  
    tréningy 17  
    dráhy 18  
    história 21  
    kolá 21  
    aktivity 21  
vymazanie všetkého 37  
výška - dátové pole 24  
vynútené odoslanie dát 29  
Virtuálny Partner 12, 17

**Z**

zóny srdcového tepu 33



# ZÁRUČNÝ LIST

## Informácie o výrobku:

Názov - Typ - Model: .....

sériové číslo: .....

## Informácie o zákazníkovi:

Meno a priezvisko: .....

Adresa: .....

Telefón: .....

Email: .....

### **Upozornenie:**

*Nie je potrebné aby bol záručný list potvrdený predajcom. Za relevantný doklad, pre uplatnenie záruky je stanovený nadobúdaci doklad. Záručný list však plní dôležitú sprievodnú funkciu počas reklamačného procesu a preto je ho potrebné pri uplatnení reklamácie pozorne vyplniť a poslať spolu s dokladom o kúpe.*

# Záručné podmienky

**Firma Garmin poskytuje na všetky svoje výrobky 24 mesačnú obmedzenú záruku.**

V rámci záručnej doby sa firma Garmin zaväzuje opraviť alebo vymeniť všetky poškodené diely, prípadne celé zariadenie, ktorých porucha sa prejavila pri ich bežnom používaní v súlade s určením zariadenia.

Počas záručnej doby si zákazník uplatňuje reklamáciu prostredníctvom svojho predajcu alebo priamo v servisnom stredisku, kde zasiela poškodené zariadenie na vlastné náklady.

## **Reklamácia musí obsahovať:**

1. **Poškodené zariadenie** s viditeľným výrobným číslom (ak ho obsahuje)
2. **Vyplnený záručný list a nadobúdaci doklad** (faktúra alebo pokladničný doklad - stačí kópia)
3. V prípade, ak zariadenie je darčekom, je potrebný doklad o kúpe produktu, ku ktorému bol darček dodaný.
4. **Vyplnený reklamačný protokol**
  - reklamačný protokol nájdete na stránke [www.garmin.sk](http://www.garmin.sk) v sekcii Download/Tlačivá alebo priamo na linku:  
***<http://www.garmin.sk/servis/reklamacny-protokol/>***

## **Strata uvedených záruk nastáva v prípade:**

1. Ak je na prístroji vykonaný servisný zásah neoprávnenou osobou
2. Ak bol prístroj doručený v rozobranom stave
3. Ak porucha vznikla následkom nehody alebo neprimeraného používania - mechanické poškodenie
4. Ak bol v prístroji nahratý nelegálny ovládací program alebo mapa

Všetky ďalšie záručné podmienky sa riadia podľa príslušných ustanovení platného Zákona o ochrane spotrebiteľa

## **Servisné stredisko pre Slovensko:**

CONAN s.r.o., Murgašova 18, 010 01 Žilina, tel: 041-7002900, fax: 041-7632 616, [servis@garmin.sk](mailto:servis@garmin.sk)

**bezplatná linka podpory  
HOT-LINE: 0800 135 000**







Táto **slovenská** verzia anglickej príručky Forerunner 410 (katalógové číslo Garmin 190-01274-00, revízia A) je poskytnutá bezplatne k zariadeniam dodávaným oficiálnym distribučným kanálom. Ak je to potrebné, konzultujte najnovšiu verziu anglickej príručky vzhľadom na prevádzku a používanie prístroja Forerunner 410.

SPOLOČNOSŤ GARMIN NIE JE ZODPOVEDNÁ ZA PRESNOSŤ TEJTO **SLOVENSKEJ** PRÍRUČKY A ODMIETA AKÝKOL'VEK ZODPOVEDNOSŤ VYPLÝVAJÚCU ZO SPOLAHNUTIA SA NA TÚTO PRÍRUČKU.

**Pre najnovšie aktualizácie softvéru zadarmo (okrem mapových dát) počas životnosti vašich produktov Garmin, navštívte webovú stránku Garmin na [www.garmin.sk](http://www.garmin.sk)**



© 2010 Garmin Ltd. alebo jej pobočky

Garmin International, Inc.  
1200 East 151<sup>st</sup> Street, Olathe, Kansas 66062, USA

Garmin (Europe) Ltd.  
Liberty House, Hounslow Business Park, Southampton, Hampshire, SO40 9LR UK

Garmin Corporation  
No. 68, Jangshu 2<sup>nd</sup> Road, Sijhih, Taipei County, Taiwan