

FORERUNNER[®] 405

ŠPORTOVÉ HODINKY VYBAVENÉ GPS
A BEZDRÔTOVOU SYNCHRONIZÁCIOU



© 2008 Garmin Ltd. alebo jej pobočky

Garmin International, Inc.	Garmin (Europe) Ltd.	Garmin Corporation
1200 East 151st Street,	Liberty House,	No. 68, Jangshu 2nd Road,
Olathe, Kansas 66062,	Hounslow Business Park,	Shijr, Taipei County,
USA	Southampton, Hampshire, SO40 9RB	Taiwan
Tel. (913) 397.8200 alebo	UK	Tel. 886/2.2642.9199
(800) 800.1020	Tel. +44 (0) 870.8501241 (mimo VB)	Fax 886/2.2642.9099
Fax (913) 397.8282	0808 2380000 (v rámci VB)	
	Fax +44 (0) 870.8501251	

Všetky práva vyhradené. Okrem toho, ako je výslovne uvedené v tomto dokumente, nesmie byť žiadna časť tejto príručky reprodukováaná, 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 môžu byť zmenené bez predchádzajúceho upozornenia.

Garmin si vyhradzuje právo na zmenu alebo zlepšovanie svojich produktov a na zmenu obsahu bez povinnosti upozorniť osobu alebo organizáciu na takúto zmenu alebo zlepšenia. Navštívte webovú stránku Garmin (www.garmin.com) pre najnovšie aktualizácie a doplnkové informácie týkajúce sa používania a prevádzky tohto a iných produktov Garmin.

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

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

Úvod

Ďakujeme vám, že ste si kúpili športové hodinky Garmin® Forerunner® 405 vybavené GPS.

VÝSTRAHA: Predtým, ako začnete alebo zmeníte akýkoľvek cvičebný program, vždy sa poraďte so svojím lekárom. Pozrite si príručku *Dôležité bezpečnostné informácie a informácie o produkte* v balení výrobku pre výstrahy o produkte a pre ďalšie dôležité informácie.

Registrácia produktu

Pomôžte nám lepšie vás podporovať vyplnením vašej online registrácie ešte dnes. Choďte na <http://my.garmin.com>. Uschovajte si pôvodný doklad o kúpe alebo jeho fotokópiu na bezpečnom mieste.

Spojte sa s Garmin

USA: (913) 397.8200 alebo (800) 800.1020, Po - Pia; alebo choďte na www.garmin.com/support.

Európa: +44 (0) 870.8501241 (mimo VB) alebo 0808 2380000 (v rámci VB).

Slovensko: bezplatná zákaznícka linka 0800 135 000, Po - Pia 8.00 - 18.00

Softvér Garmin zadarmo

Choďte na www.garmin.com / forerunner405 pre stiahnutie na webe založeného softvéru Garmin Connect™ alebo počítačového softvéru Garmin Training Center®. Použite tento softvér na uloženie a analýzu vašich tréningových údajov.

Obsah

Úvod	i
Registrácia produktu	i
Spojte sa s Garmin	i
Softvér Garmin zadarmo	i
Starostlivosť o Forerunner	iv
Základné informácie	1
Krok 1: Používanie dotykovej objímky	1
Miesta na dotyk. objímke a tlačidlá	2
Tipy pre dotyk. objímku	3
Zablokovanie objímky	3
Režim šetrenia energie	3
Krok 2: Nabite batériu	4
Krok 3: Nakonfigurujte svoj Forerunner	5
Krok 4: Získajte sat. signály	5
Krok 5: Párujte snímač srdca. činnosti	6
Krok 6: Chodte si zabehať!	8

Krok 7: Stiahnutie softvéru zadarmo	8
Krok 8: Spárujte svoj počítač a Forerunner	9
Krok 9: Preneste údaje na váš počítač.....	9

Režim Čas/Dátum

Režim Tréning

O stránke Tréning	11
Auto Pause®	11
Auto Lap®	12
Auto Scroll	12
Režim Šport	13
Jednotky rýchlosti	13
Virtual Partner®	13
Tréningy	14
Trasy	18

Režim GPS

O GPS.....	21
------------	----

História	22	Príloha	37
Vymazanie Histórie	22	Resetovanie prístroja	37
Zobrazenie aktivít	23	Vymazanie užívateľ. údajov	37
Zobrazenie celkových súčtov	23	Aktualizácia softvéru	37
Zobrazenie cieľov	23	Informácie o batérii	38
Nastavenia.....	24	Technické údaje	38
Polia s údajmi	24	Dohoda o licencií softvéru.....	40
Profil užívateľa	27	Prehlásenie o zhode	41
Alarmy.....	27	Riešenie problémov	42
Čas.....	27	Tabuľka zón tep. frekvencie	43
Systém.....	28	Index	44
ANT+Sport.....	29		
Používanie príslušenstva	31		
Párovanie príslušenstva	31		
Snímač srdcovej činnosti	32		
Foot Pod - krokomer	35		
GSC 10	36		

Starostlivosť o Forerunner

Vyčistite Forerunner a snímač srdcovej činnosti použitím handričky navlhčenej jemným čistiacim roztokom. Vytierajte dosucha. Vyhnite sa chemickým čistiacim prostriedkom a roztokom, ktoré by mohli poškodiť plastové komponenty.

Nenechávajte Forerunner na mieste, kde môže dôjsť k dlhšiemu vystaveniu teplotným extrémom (ako je napríklad kufor automobilu), pretože môže dôjsť k permanentnému poškodeniu.

Informácie užívateľa ako sú história, lokality a trate sú uchované v pamäti jednotky donekonečna bez potreby externého napájania. Zálohujte si svoje dôležité údaje prenesením do Garmin Connect alebo Garmin Training Center. Pozrite si stranu 9.

Ponorenie do vody

Forerunner 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 poutierajte prístroj dosucha a pred používaním alebo nabíjaním ho vysušte na vzduchu.



POZOR: Forerunner nie je určený na používanie pri plávaní. Plávanie alebo dlhšie ponorenie vo vode môže spôsobiť v jednotke skrat, ktorý v zriedkavých prípadoch môže mať za následok menšie popálenie pokožky alebo podráždenie pokožky v mieste prístroja.

Základné informácie

VÝSTRAHA: Tento produkt obsahuje nevymeniteľnú, lítium-iónovú batériu. Pozrite si návod *Dôležité bezpečnostné informácie a informácie o produkte* v balení výrobku pre dôležité bezpečnostné informácie o batérii.

VÝSTRAHA: Predtým, ako začnete alebo zmeníte akýkoľvek cvičebný program, vždy sa poraďte so svojim lekárom. Pozrite si návod *Dôležité informácie o bezpečnosti a produkte* v krabici s produktom pre výstrahy a ďalšie dôležité informácie.

Krok 1: Používanie dotykovej objímky

Strieborná objímka okolo ciferníka hodiniek slúži ako multifunkčné tlačidlo.

Klepnite: rýchlo pritlačte svoj prst na objímku pre vykonanie voľby, prepnutie možnosti menu alebo zmenu strán.

Dotknite sa a držte: držte svoj prst na jednej zo štyroch označených oblastí na objímke pre prepínanie režimov.

Dvakrát stlačte: pritlačte dva prsty na dve miesta na objímke pre zapnutie podsvietenia.

Dotknite sa a ťahajte (rolujte): pritlačte svoj prst na objímku a ťahajte ho okolo objímky pre rolovanie cez možnosti menu alebo zvýšenie či zníženie hodnôt.



Miesta na dotykovej objímke 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 tréning.

5 start/stop/enter:

- Stlačte pre štart/stop merača času v režime tréning.
- Stlačte pre uskutočnenie voľby.
- Stlačte pre ukončenie režimu šetrenia energie.

6 lap/reset/quit:

- Stlačte pre vytvorenie nového kola v režime tréning.
- Stlačte a držte pre reset časovača v režime tréning.
- Stlačte pre odchod z menu alebo stránky.
- Stlačte pre ukončenie režimu šetrenia energie.

Tipy pre dotykovú objímku

- Dotykovú objímku stláčajte dôrazne.
- Dotýkajte sa objímky na vonkajšej strane, kde sú slová a nie na vnútornej strane v blízkosti ciferníka hodínok.
- Z každej voľby na objímke urobte oddelenú akciu.
- Keď používate objímku, nenechávajte na nej svoj prst alebo palec.
- Keď používate objímku, nenechávajte si hrubé rukavice.
- Ak je objímka mokrá, pred použitím ju utrite.

Zablokovanie objímky

Aby ste zabránili náhodným klepnutiam na objímku, stlačte súčasne **enter** a **quit**. Pre odblokovanie objímky znovu

súčasne stlačte **enter** a **quit**.

Režim šetrenia energie

Po určitej dobe nečinnosti sa Forerunner prepne na režim šetrenia energie. Forerunner nie je aktívny ak nebeží merač času, nenavigujete sa do cieľa a neprezeráte si stránku navigácie a nestlačili ste žiadne tlačidlo alebo ste neklepli na objímku.



V režime šetrenia energie môžete vidieť denný čas, zapnúť podsvietenie a používať počítačové pripojenie ANT+Sport. Pre opustenie režimu šetrenia energie stlačte **enter** alebo **quit**.

Krok 2: Nabite batériu

Váš Forerunner sa dodáva s vypnutým napájaním kvôli ochrane batérie. Nabíjajte Forerunner najmenej 3 hodiny pred jeho používaním. Dĺžka používania úplne nabitej batérie bude závisieť na spôsobe používania. Viac informácií o batérii nájdete na strane 38.



POZNÁMKA: Aby ste zabránili korózii, pred nabíjaním dôkladne osušte nabíjacie kontakty a okolitý priestor.



TIP: Forerunner sa nenabije pri teplote mimo rozsah 0°C–50°C (32°F–122°F).

1. Zastrčte konektor USB na kábli nabíjacej spony do adaptéra.
2. Zastrčte adaptér do štandardnej zásuvky v stene.
3. Zarovnajte kolíky nabíjacej spony s kontaktmi na zadnej strane prístroja Forerunner.



4. Pripnite nabíjačku bezpečne cez ciferník prístroja Forerunner.



Krok 3: Nakonfigurujte svoj Forerunner

Keď používate svoj Forerunner prvýkrát, postupujte podľa pokynov na displeji, aby ste sa naučili ako používať dotykovú objímku a nakonfigurovať Forerunner.

Ak používate snímač srdcovej činnosti ANT+Sport™, zvolte počas konfigurácie **Ano**, aby ste umožnili párovanie (prepojenie) snímača

srdcovej činnosti s vaším prístrojom. Viac informácií nájdete v Kroku 5.

Krok 4: Získajte satelitné signály

Pre nastavenie správneho denného času a aby ste mohli začať používať Forerunner, musíte získať signály satelitov GPS. Získavanie signálov môže trvať niekoľko minút.



POZNÁMKA: Pre vypnutie prijímača GPS a používanie prístroja Forerunner v interiéri si pozrite stranu 20.



POZNÁMKA: Satelitné signály nemôžete získať v režime šetrenia energie. Pre opustenie režimu šetrenia energie stlačte **enter** alebo **quit**.


Základné informácie

1. Chodte von na otvorené priestranstvo. Aby ste mali čo najlepši príjem, ubezpečte sa, že anténa prístroja Forerunner je orientovaná smerom k oblohe.



Umiestnenie antény

2. Dotknite sa a držte **training** pre vstup do režimu tréning.
3. Stojte nehybne a nezačinite sa hýbať, kým nezmizne strana lokalizácie satelitov.

Keď prijímate satelitné signály, na stranách režimu tréningu sa objaví ikona GPS .


Krok 5: Párujte snímač srdcovej činnosti (voliteľný)

Keď sa prvýkrát pokúšate spárovať váš snímač srdcovej činnosti s vašim prístrojom Forerunner, vzdajte sa (10 m) od iného príslušenstva ANT+Sport.

Snímač srdcovej činnosti je v pohotovostnom režime a pripravený na odosielanie údajov. Snímač srdcovej činnosti nosíte priamo na pokožke, hneď pod prsiami. Mal by dostatočne priliehať, aby zostal na mieste počas vášho behu.

1. Prestrčte jeden výstupok na popruhu cez štrbinu v monitore tepovej frekvencie. Zatláčajte výstupok nadol.
2. Navlhčite oba snímače na zadnej strane snímača srdcovej činnosti, aby sa vytvorilo silné prepojenie medzi vašou hrudou a vysielačom



- Omotajte si popruh okolo hrude a pripojte ho k druhej strane snímača srdcovej činnosti.
- POZNÁMKA:** Logo Garmin by malo byť správnou stranou nahor.
- Stlačte **quit** alebo **enter** pre ukončenie režimu šetrenia energie.
 - Umiestnite Forerunner do požadovaného rozsahu (3 m) snímača srdcovej činnosti. Ikona tepovej frekvencie  sa objaví na stranách režimu tréningu.
 - Ak sa údaje tepovej frekvencie neobjavia alebo ak máte chybné údaje tepovej frekvencie, postupujte podľa tipov na strane 32. Ak problém pretrváva, možno bude potrebné znovo spárovať snímače. Pozrite si stranu 31.
- TIP:** Nastavte svoju maximálnu tepovú frekvenciu v **Nastavenia > Profil pouz.** Použite Garmin Connect pre prispôbienie vašich zón tepovej frekvencie vašim potrebám.

Pokyny pre používanie príslušenstva nájdete na stranách 31–36.

Krok 6: Chodte si zabehať!



TIP: Nastavte svoj profil užívateľa tak, aby Forerunner dokázal správne vypočítať 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 skončení behu stlačte **stop**.
4. Stlačte a držte **reset** pre uloženie údajov vášho behu a reset merača času.

Krok 7: Stiahnutie softvéru zadarmo

ANT Agent™ vám umožňuje používať váš Forerunner s Garmin Connect, tréningovým nástrojom založenom na webe a s Garmin Training Center, tréningovým nástrojom založenom na počítači.

1. Chodte na www.garmin.com/forerunner405.
2. Pre stiahnutie a inštaláciu ANT Agent postupujte podľa pokynov na obrazovke.

Krok 8: Spárujte svoj počítač a Forerunner



POZNÁMKA: Pred pripojením kľúča USB ANT™ k vášmu počítaču si musíte stiahnuť softvér, ako je uvedené v Kroku 7, aby sa nainštalovali potrebné ovládače USB.

1. Zastrčte kľúč USB ANT do dostupného portu USB na vašom počítači.



2. Prineste váš Forerunner do požadovaného rozsahu (3 m) od vášho počítača.
3. Keď ANT Agent nájde váš Forerunner, ANT Agent zobrazí jedinečné číslo a opýta sa vás, či chcete párovať. Zvoľte **yes**.
4. Váš Forerunner by mal zobraziť to isté číslo ako zobrazil ANT Agent. Ak je to tak, zvoľte **yes** na vašom prístroji Forerunner pre dokončenie procesu párovania.

Krok 9: Preneste údaje na váš počítač

Prineste váš Forerunner do požadovaného rozsahu (3 m) od vášho počítača. ANT Agent automaticky prenáša údaje medzi vašim prístrojom Forerunner a Garmin Connect. Toto môže trvať niekoľko minút. Na prezeranie a analýzu vašich údajov použite Garmin Connect.

Režim Čas/Dátum

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



Klepnite na objímku pre rolovanie cez dostupné stránky:

- Čas
- Čas2. Čas pred druhú časovú zónu, ak je zapnutá.
- Životnosť batérie
- Nastavenie alarmu (ak je nejaký)
- Indikátor cieľa/pokroku (ak je

nejaký)

- Tréningy naplánované na dnešný deň prenesené z Garmin Connect alebo Garmin Training Center) (ak sú nejaké)



TIP: Zatiaľ čo ste na stranách čas2, alarm, alebo trening stlačte tlačidlo **enter** pre nastavenie čas2, nastavenie alarmu alebo vykonanie naplánovaného tréningu.

Režim Tréning

Forerunner ponúka niekoľko tréningových funkcií a voliteľné nastavenia.

O stránke Tréning

Dotknite sa a držte **training** pre vstup do režimu Training. Klepnite na objímku pre rolovanie cez dostupné strany.



Pre prispôsobenie políčok s údajmi na stránkach Tréning vašim potrebám si pozrite stranu 24.

Auto Pause®

1. Dotknite sa a držte **menu** > zvolte **Tréning** > **Volby** > **Autom. pozast.**.
2. Zvolte 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. Stlačte **quit** pre ukončenie.

Auto Pause je užitočný, ak váš tréning zahŕňa červené svetlá na križovatkách alebo iné miesta, kde musíte spomaliť alebo zastať.

Auto Lap®

Môžete použiť Auto Lap na automatické označenie kola na špecifickom mieste alebo po prejení špecifickej vzdialenosti. Toto nastavenie je užitočné na porovnávanie vašej výkonnosti v rôznych častiach behu (napríklad každé 3 km alebo vyšší kopec).

Pre nastavenie Auto Lap:

1. Dotknite sa a držte **menu** > zvolte **Trening** > **Volby** > **Autom. koliecko**.
2. Zvoľte **Podla vzdial.** pre zadanie hodnoty alebo **Podla polohy** pre zvolenie možnosti:
 - **Stl. len koliecko**—označí kolo vždy keď stlačíte **lap** a vždy znovu, keď prejdete cez ktorékoľvek z týchto miest.

- **Sp. a zac. kol.**—označí kolo v polohe GPS, kde stlačíte **start** a na ktoromkoľvek mieste počas behu, kde stlačíte **lap**.
- **Ozn. zac. kol.**—označí kolo na špecifickom mieste GPS, ktoré označíte, keď zvolíte túto možnosť a na ktoromkoľvek mieste počas behu, kde stlačíte **lap**.

3. Stlačte **quit** pre ukončenie.



POZNÁMKA: Keď robíte trasu (strana 18), použite **Podla polohy** pre označenie kôl na všetkých miestach kôl označených na trati.

Auto Scroll (automatické rolovanie)

Použite vlastnosť automatického rolovania pre automatické cyklovanie cez všetky stránky

tréningových údajov počas chodu merača času.

Pre používanie automatického rolovania:

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

Režim Šport

Dotknite sa a držte **menu** > zvolte **Trening** > **Volby** > **Sportovy rezim** pre voľbu režimu šport.

Behanie je predvolene nastavený režim šport. Zvoľte **Bicyklovanie** pre používanie zón tepovej frekvencie, výpočty kalórií a zóny rýchlostí, ktoré sú špecifické pre bicyklovanie. Aktivita ja taktiež označená ako bicyklovanie, keď je vaša história načítavaná do vášho počítača.

Jednotky rýchlosti

Dotknite sa a držte **menu** > zvolte **Trening** > **Volby** > **Jednotky rychl.** Zvoľte **Tempo** alebo **Rychlost** pre jednotky rýchlosti.



POZNÁMKA: Zmena jednotiek rýchlosti nezmení vaše políčka s údajmi, ktoré ste prispôbili svojim potrebám (strana 24).

Virtual Partner

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

Váš Virtual Partner je jedinečný nástroj navrhnutý na to, aby vám pomohol splniť vaše tréningové ciele. Virtual Partner s vami súťaží vždy, keď bežíte vy a merač času.

Ak zmeníte vo Virtual Partner tempo/ rýchlosť pred spustením merača

Tréningový mód

počas behu, keď už je merač času spustený, zmeny nebudú po resete merača času uložené. Ak robíte zmeny vo Virtual Partner počas behu, Virtual Partner používa nové tempo od vašej polohy.

Pre zmenu tempa Virtual Partner (VP):

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



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



4. Pre uloženie zmien klepnite na objímku alebo počkajte, kým uplynie čas pre stránku.

Tréningy

Dotknite sa a držte **menu** > zvolte **Tréning** > **Tréningy** pre voľbu typu tréningu práve pre vás.

Jednoduché, intervalové a tepové tréningy sú nahradené vždy, keď

vytvoríte tréning toho istého typu. Pokročilé tréningy musia byť vytvorené v Garmin Connect alebo Garmin Training Center.



POZNÁMKA: Počas tréningu klepnite na objímku pre zobrazenie viacerých strán s údajmi.

Pre predčasné ukončenie tréningu:

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

Jednoduché tréningy

Jednoduché tréningy môžu byť založené na nasledujúcich prispôbovaných cieľoch:

- Čas
- Vzdialenosť
- Kalórie

Pre nastavenie jednoduchého tréningu:

1. Dotknite sa a držte **menu** > zvolte **Trening** > **Tréningy** > **Jednoduche**.
2. Zvoľte **Typ** jednoduchého tréningu.
3. Zadajte hodnotu **Trvanie**.
4. Zvoľte **Uskut. tréning**.
5. Stlačte **start**.

Tréningy tepovej frekvencie



POZNÁMKA: Pre používanie tepovej frekvencie musíte mať snímač srdcovej činnosti.

Môžete používať Forerunner na tréning s použitím špecifickej zóny tepovej frekvencie alebo pre vás nastaveného rozsahu tepov za minútu (bpm). Nastavenie funkcií Typ a Trvanie je také isté ako pri jednoduchom tréningu.

Pre vytvorenie tréningu tepovej frekvencie:

1. Dotknite sa a držte **menu** > zvolte **Trening** > **Treningy** > **Srdcovy tep**.
2. Zvolte **Zona**, ktorú chcete použiť. Hodnoty minimálnej a maximálnej tepovej frekvencie sú nastavené automaticky podľa vašich zón tepovej frekvencie. Viac informácií o zónach tepovej frekvencie nájdete na strane 33 a strane 43.

ALEBO

Zvolte **Vlastne** pre nastavenie vašich vlastných hodnôt minimálnej a maximálnej tepovej frekvencie (bpm).



POZNÁMKA: Minimálna hodnota je 35 bpm (tepov za minútu). Maximálna hodnota je 250 bpm (tepov za minútu). Pri zadávaní vlastných hodnôt bpm musí byť rozdiel medzi minimálnou a maximálnou hodnotou najmenej 5 bpm.

3. Zvolte **Typ** tréningu tepovej frekvencie.
4. Zadajte hodnotu **Trvanie**.
5. Zvolte **Uskut. trening**.
6. Stlačte **start**.

Intervalové tréningy

S vašim prístrojom Forerunner môžete vytvárať intervalové tréningy. Intervaly môžu byť založené na čase alebo vzdialenosti pre beh a oddychové časti tréningu.

Pre vytvorenie intervalového tréningu:

1. Dotknite sa a držte **menu** > zvolte **Trening** > **Treningy** > **Interval**.
2. Zvolte **Typ** intervalového tréningu.
3. Zadajte hodnotu **Trvanie**.
4. Zvolte **Typ oddychn..**
5. Zadajte hodnotu **Trvanie odpoc..**
6. Zadajte hodnotu **Opakovania**.
7. Zvolte **Rozohriatie Ano** a **Schladenia Ano** (voliteľné).
8. Zvolte **Uskut. trening**.

9. Stlačte **start**.

Ak vykonávate zahrievanie alebo ochladzovanie, stlačte **lap** na konci vášho zahrievacieho kola pre začiatok prvého intervalu. Na konci vášho posledného intervalu Forerunner automaticky začne kolo na vychladnutie. Po skončení ochladzovania stlačte **lap** pre ukončenie vášho tréningu.

Keď sa blížite na koniec každého intervalu, alarm odpočítava čas do začiatku nového intervalu. Pre predčasné ukončenie intervalu stlačte tlačidlo **lap/reset**.

Pokročilé tréningy

Pokročilé tréningy môžu obsahovať ciele pre každý krok tréningu a rôzne vzdialenosti, časy a kalórie. Na vytváranie a editovanie tréningov a ich prenos do vášho prístroja Forerunner použite Garmin Connect alebo Garmin Training Center. S Garmin Connect alebo Garmin Training Center si môžete vytvoriť

tréningový plán. Tréningy môžete vopred naplánovať a uložiť ich do vášho Forerunner(a).



POZNÁMKA: Viac informácií o prenášaní údajov do vášho prístroja Forerunner nájdete na strane 9.



TIP: V režime time/date klepnite na dotykovú objímku pre zobrazenie dnešného naplánovaného tréningu. Stlačte **enter** pre vykonanie tréningu.

Pre spustenie pokročilého tréningu:

1. Dotknite sa a držte **menu** > zvolte **Tréning** > **Tréningy** > **Rozsirenie**.
2. Zvolte tréning.
3. Zvolte **Uskut. tréning**.
4. Stlačte **start**.

Po štarte pokročilého tréningu

Tréning

Forerunner zobrazí každý krok tréningu vrátane názvu tréningu, cieľa (ak je nejaký) a aktuálnych údajov o tréningu.

Keď sa blížite na koniec každého kroku, alarm odpočítava čas do začiatku nového kroku.

Pre predčasné ukončenie kroku pokročilého tréningu:
Stlačte tlačidlo **lap/reset**.

Pre vymazanie pokročilého tréningu:

1. Dotknite sa a držte **menu** > zvolte **Trening** > **Treningy** > **Pokrocile**.
2. Zvolte tréning.
3. Zvolte **Uskut. trening** > **Ano**.
4. Stlačte **quit** pre ukončenie.

Trasy

Ďalším spôsobom, akým môžete používať váš Forerunner pre prispôbený tréning je postupovanie

podľa trás založených na predtým zaznamenanej aktivite. 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 a editovanie trás a trasových bodov a ich prenos do vášho prístroja Forerunner použite Garmin Connect alebo Garmin Training Center.



POZNÁMKA: Viac informácií o prenášaní údajov do vášho prístroja Forerunner nájdete na strane 9.

Pre spustenie trasy:

1. Dotknite sa a držte **menu** > zvolte **Trening** > **Drahy**.
2. Zvolte trasu zo zoznamu.

3. Zvoľte **Na trat.**
4. Stlačte **start**. História je zaznamenaná aj keď nie ste na trase.

Keď sledujete trasu v tréningovom režime, klepnite na dotykovú objímku pre zobrazenie stránky navigácia.

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

Absolvovanie trasy

Pred začiatok trasy môžete zahrnúť zahrievanie. Stlačte **start** pre začiatok trasy a potom sa zahrejte. Pri zahrievaní zostaňte mimo svojej trasy. Keď ste pripravení začať svoju trasu, choďte na ňu. Keď sa dostanete na ktorúkoľvek časť trasy, Forerunner zobrazí správu “Na trati”.

Keď začnete trasu, váš Virtual Partner začne tiež. Ak ste sa už

zahriali a nie ste na trase, prvýkrát čo sa dostanete na trasu váš Virtual Partner reštartuje trasu z vašej aktuálnej polohy.

Ak ste zbehli z trasy, Forerunner zobrazí správu “Mimo trate”. Použite stránku navigácie, aby ste našli cestu naspäť na trasu.

Pre vymazanie trasy:

1. Dotknite sa a držte **menu** > zvoľte **Tréning > Drahy**.
2. Zvoľte trasu zo zoznamu.
3. Zvoľte **Vymaz trat.**
4. Zvoľte **Ano** pre vymazanie trate.
5. Stlačte **quit** pre ukončenie.

Režim GPS

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

Satelity—zobrazenie informácií o signáloch GPS, ktoré Forerunner práve prijíma. Čierne tyčinky predstavujú silu každého satelitného signálu. Pod každou tyčinkou sa objaví číslo satelitu. Presnosť GPS je zobrazená na spodku stránky.



GPS—zapnutie alebo vypnutie GPS (pre používanie v interiéri).



POZNÁMKA: Keď je GPS vypnuté, údaje o rýchlosti a

vzdialenosti nie sú k dispozícii, pokiaľ nepoužívate snímač Foot Pod.

Uložit polohu—uloženie vašej aktuálnej polohy. Stlačte **enter** pre editáciu polohy. Stlačte **quit** pre ukončenie.

Pre označenie známej lokality s použitím súradníc:

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

Prejst na mies.—zvoľte lokalitu zo zoznamu a potom zvolte **Chodte**. Váš Forerunner vás naviguje do uloženej lokality s použitím strany navigácie.



Pre zastavenie navigácie do lokality stlačte **quit** a zvolte **Zast. prech. na.**

Pre editovanie lokality:

1. Dotknite sa a držte **GPS** > zvolte **Prejst na mies.**
2. Zvolte lokalitu, ktorú chcete editovať.
3. Zvolte **Upravit.**
4. Zvolte možnosť editovania.

Pre vymazanie lokality sa dotknite a držte **GPS** > zvolte **Prejst na mies.** Zvolte lokalitu, ktorú chcete vymazať. Zvolte **Odstr.** > **Ano.**

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



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

O GPS

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

Viac informácií nájdete na www.garmin.com/aboutGPS.

História

Keď spustíte merač času, váš Forerunner automaticky ukladá históriu. Forerunner môže zaznamenať až 1000 kôl a približne 20 hodín podrobného záznamu trasy (keď zaznamenáva približne 1 trasový bod každé 4 sekundy). Údaje záznamu trasy obsahujú vašu polohu GPS (ak je k dispozícii) a doplnkové údaje, ako sú údaje o tepovej frekvencii.

Keď je pamäť prístroja Forerunner plná, prepisujú sa najstaršie údaje záznamu trasy. Pravidelne načítavajte svoju históriu do Garmin Connect alebo Garmin Training Center, aby ste mohli sledovať všetky svoje údaje.



POZNÁMKA: Váš Forerunner nevymaže alebo neprepíše automaticky vaše celkové údaje okruhu. Na nasledujúcej stránke sa naučíte, ako vymazať údaje okruhu.

Vymazanie histórie

Po prenesení vašej histórie do Garmin Connect alebo Garmin Training Center môžete vymazať históriu z vášho prístroja Forerunner.

1. Dotknite sa a držte **menu** > zvolte **Historia** > **Odstr.**
2. Zvoľte možnosť:
 - **Všetky aktivity**—vymazanie všetkých činností z histórie.
 - **Stare aktivity**—vymazanie činností, ktoré sú staršie ako jeden mesiac.
 - **Celkom**—reset všetkých vašich súčtov.

Zobrazenie aktivít

Na svojom prístroji Forerunner si môžete prezerat' nasledujúce údaje: čas, vzdialenosť, priemerné tempo/rýchlosť, kalórie, priemerná tepová frekvencia (ak je to relevantné) a priemerná kadencia (ak je to relevantné).

1. Dotknite sa a držte **menu** > zvolte **Historia** > **Cinnosti**.
2. Použite dotykovú objímku na rolovanie cez aktivity (činnosti). Klepnite na objímku pre prezeranie informácií o okruhu.
3. Stlačte **quit** pre opustenie režimu.

Vymazanie jednotlivých behov a kôl

1. Dotknite sa a držte **menu** > zvolte **History** > **Activities**.
2. Použite dotykovú objímku na rolovanie cez aktivity (činnosti). Klepnite na objímku pre prezeranie informácií o kole.

3. Stlačte a držte **reset** pri prezeraní behu alebo okruhu.
4. Zvolte **Ano**.

Prezeranie celkových súčtov

Forerunner zaznamenáva celkovú prejdenú vzdialenosť a čas vášho tréningu s vaším prístrojom Forerunner.

1. Dotknite sa a držte **menu** > zvolte **Historia** > **Celkom**.
2. Stlačte **quit** pre ukončenie.

Prezeranie cieľov

S použitím Garmin Connect môžete nastaviť rôzne typy cieľov a poslať ich do vášho prístroja Forerunner. Váš Forerunner sleduje váš pokrok smerom k vytýčeným cieľom.

1. Dotknite sa a držte **menu** > zvolte **Historia** > **Ciele**.
2. Stlačte **quit** pre ukončenie.

Nastavenia

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



TIP: Keď skončíte voľbu možnosti alebo zadávanie hodnôt na vašom prístroji Forerunner stlačte **enter** pre uloženie nastavenia.

Polia s údajmi

Môžete zobrazit/skryť nasledujúce strany a prispôbiť svojim potrebám až 3 polia s údajmi na každej zo strán:

- Trening 1 (vždy zobrazená)
- Trening 2
- Trening 3
- Srdcový tep (zobrazí sa len ak Forerunner prijíma údaje o tepovej frekvencii)

Pre nastavenie polí s údajmi:

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

2. Zvolte jednu z tréningových stránok.
3. Zvolte počet polí s údajmi.
4. Použite dotykovú objímku na voľbu a zmenu polí s údajmi.
5. Opakujte pre každú stránku, ktorú si chcete prispôbiť.

Možnosti polí s údajmi

* Označuje pole zobrazujúce štatutárne (anglické) alebo metrické jednotky.

** Vyžaduje si voliteľné príslušenstvo.

Pole s údajmi	Description
Kadencia **	Kroky za minútu alebo otáčky kľuky bicykla za minútu.
Priem. kadencia **	Priemerná kadencia pre trvanie vašej aktuálnej jazdy.

Pole s údajmi	Description
Kadencia kola **	Priemerná kadencia pre aktuálne kolo.
Kalorie	Množstvo spálených kalórií.
Vzdialenosť *	Prejdená vzdialenosť pri aktuálnom behu.
Vzd. kola *	Vzdialenosť prejdená v aktuálnom kole.
Vzd. posl. kola *	Dĺžka posledného dokončeného kola.
Výška *	Výška nad/pod úroveň mora.
Presnosť GPS *	Medzná odchýlka vašej presnej polohy. Napríklad je vaša poloha GPS presná v rozsahu +/- 19 stôp.

Pole s údajmi	Description
Profil	Výpočet stúpania počas behu. Napríklad, ak na každých 10 stôp, ktoré nastúpite (stúpanie) prejdete 200 stôp (vzdialenosť), váš sklon stúpania (profil) je 5%.
Pulz **	Tepová frekvencia v tepoch za minútu (bpm).
Graf pulzu	Graf zobrazujúci vašu aktuálnu zónu tepovej frekvencie (1-5).
Zona pulzu **	Aktuálny rozsah tepovej frekvencie (1–5). Predvolené zóny sú založené na vašej maximálnej tepovej frekvencii a profile užívateľa.
Pulz max **	Percento maximálnej tepovej frekvencie.
Priem pulz **	Priemerná tepová frekvencia počas behu.

Nastavenia

Pole s údajmi	Description
Priem. pulz max **	Priemerné percento maximálnej tepovej frekvencie pre beh.
Pulz za kolo **	Priemerná tepová frekvencia pre kolo.
Pulz/kolo max **	Priemerné percento maximálnej tepovej frekvencie pre kolo.
Azimut	Aktuálny smer, v ktorom cestujete.
Kol	Počet dokončených kôl.
Tempo *	Aktuálne tempo.
Tempo - priem *	Priemerné tempo pre beh.
Tempo - kolo *	Priemerné tempo v aktuálnom kole.
Tem.-pos. kola *	Priemerné tempo počas celého posledného kola.
Rychlost *	Aktuálna rýchlosť.
Prm. rychlost *	Priemerná rýchlosť pre beh.

Pole s údajmi	Description
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.
Cas	Čas na stopkách.
Casovy udaj	Aktuálny čas dňa založený na vašich časových nastaveniach (formát, časová zóna a letný a zimný čas).
Cas kolo	Čas v aktuálnom kole.
Cas posl. kola	Čas na dokončenie posledného úplného kola.

Profil užívateľa

Dotknite sa a držte **menu** > zvolte **Nastavenia** > **Profil pouz.** Forerunner používa informácie, ktoré ste o sebe zadali na výpočet spotreby kalórií. Predtým, ako začnete používať Forerunner, nastavte svoj profil užívateľa aby bolo zabezpečené, že prístroj zaznamenáva presné údaje.

Alarmy

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

Nastaviť alarm—zapnutie alebo vypnutie alarmu. Keď je alarm zapnutý, klepnite na objímku v režime time/date pre zobrazenie času alarmu.

Nastaviť čas—použite dotykovú objímku pre nastavenie času alarmu.

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

Keď zaznie alarm:

- Dotykcom objímky ho utišíte.
- Stlačením **enter** deaktivujete na 9 minút.
- Stlačením **quit** ho vypnete.
- Ak neurobíte nič, za 1 minútu sa alarm deaktivuje a po 1 hodine automaticky vypne.

Čas

Forerunner automaticky nastaví čas dňa s použitím satelitných signálov GPS. Ak sa vám vybije batéria, musíte ju nabiť a potom získať satelity na reset času dňa.

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

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

Casove pasmo—zvolte časovú zónu

Nastavenia

alebo blízke mesto.

DST (Daylight Saving Time - letný čas)—zvoľte **Ano**, **Nie** alebo **Automaticke**. Nastavenie Auto upraví čas automaticky na letný/zimný podľa vašej časovej zóny.

Cas 2—zapnutie alebo vypnutie Cas 2. Keď je Cas 2 zapnutý, môžete nastaviť **Cas 2 format**, **Cas 2 pasmo** a **Cas 2 DST**. V režime time/date klepnite na dotykovú objímku pre zobrazenie Cas 2.

System

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

Jazyk—zmeňte jazyk -používaný na displeji. Zmena jazyka textu nezmení jazyk údajov zadaných užívateľom, ako sú názvy trati.

Tony upozor.—zapnutie alebo vypnutie tónov správ.

Tony tlačidiel—zapnutie alebo

vypnutie tónov tlačidiel a dotykovej objímky.

Citlivosť—voľba úrovne citlivosti dotyku pre dotykovú objímku. Zvoľte **Vysoka**, aby objímka reagovala na ľahší dotyk ako pri úrovni **Nizka**.

Kontrast—voľba kontrastu displeja.

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

Jednotky—zvoľte **Anglicky** alebo **Metricky system** pre jednotky merania.

Podsvietenie

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

Rezim—zvoľte ako sa podsvietenie zapína. Zvoľte **Manualne** pre stlačenie objímky dvoma prstami pre zapnutie podsvietenia do doby vypršania času podsvietenia. Zvoľte **Tlacidla a signal** pre zapnutie

podsvietenia raz stlačením dvoma prstami a potom kedykoľvek keď je stlačené tlačidlo alebo keď sa objaví výstražná správa. Zvoľte **Vypnut** aby bolo podsvietenie stále vypnuté.

Vyprs. cas. lim.—zvoľte čas, počas ktorého ostáva podsvietenie zapnuté. Použite nastavenie krátkej doby podsvietenia pre šetrenie energie batérie.

Jas—nastavenie jasu.

ANT+Sport Príslušenstvo

Informácie o príslušenstve nájdete na stranách 31 až 36 .

Počítač

Choďte preč (10 m) od ostatných zariadení ANT+Sport kým sa Forerunner po prvýkrát pokúša spárovať s počítačom.

1. Skontrolujte, či je počítač nastavený na načítavanie dát a či v ANT Agent je umožnené párovanie. Pozrite si stranu 9.
2. Dotknite sa a držte **menu** > zvoľte **Nastavenia** > **ANT+Sport** > **Pocitac**.
4. Zvoľte **Parovanie** > **Zapnut**.
5. Prineste váš Forerunner do požadovaného rozsahu (3 m) od počítača.
6. Keď ANT Agent nájde váš Forerunner, ANT Agent zobrazí jedinečné číslo a opýta sa vás, či chcete párovať. Zvoľte **ano**.
7. Váš Forerunner by mal zobrazit' to isté číslo ako zobrazil ANT Agent. Ak je to tak, zvoľte **ano** na vašom prístroji Forerunner pre dokončenie procesu párovania.



POZNÁMKA: Vašmu prístroju Forerunner môžete zabrániť prenášať dáta do/z akéhokoľvek

Nastavenia

počítača, aj spárovaného.
Dotknite sa a držte **menu** > zvolte
Nastavenia > **ANT+Sport** >
Pocitac > **Aktivovane** > **Nie**.

Odoslanie všetkých dát

Váš Forerunner je predvolene nastavený tak, že odosiela do vášho počítača len nové dáta. Môžete prinútiť Forerunner, aby do vášho počítača odoslal všetky dáta. Dotknite sa a držte **menu** > zvolte **Nastavenia** > **ANT+Sport** > **Pocitac** > **Vynut. odosl.** > **Ano**. Všetky dáta budú znovu odoslané.

Z jednotky do jednotky

Môžete prenášať pokročilé tréningy, trasy a ciele do a z iného prístroja Forerunner 405.

1. Na odosielajúcom prístroji Forerunner sa dotknite a držte **menu** > zvolte **Nastavenia** > **ANT+Sport** > **Jedn. pre jedn.** > **Preniest**. Zvolte dáta, ktoré chcete odoslať.
 2. Na prijímajúcom prístroji Forerunner sa dotknite a držte **menu** > zvolte **Nastavenia** > **ANT+Sport** > **Jedn. pre jedn.** > **Prijat**.
- Odosielajúci Forerunner sa pripojí na druhý Forerunner a odošle dáta.

Používanie príslušenstva

Nasledujúce príslušenstvo ANT+Sport je kompatibilné s Forerunner 405:

- Snímač srdcovej činnosti
- Foot Pod - krokomer
- Snímač rýchlosti a kadenie GSC 10
- USB ANT kľúč (pozrite si stranu 9 a stranu 29)

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

Párovanie príslušenstva

Ak ste si kúpili príslušenstvo s bezdrôtovou technológiou ANT+Sport, potrebujete ho spárovať so svojim prístrojom Forerunner.

Párovanie je prepájanie príslušenstva

Forerunner 405 užívateľská príručka

ANT+Sport, ako je snímač srdcovej činnosti, s vašim prístrojom Forerunner.

Keď je príslušenstvo aktivované a správne funguje, proces párovania trvá len niekoľko sekúnd. Po spárovaní váš Forerunner prijíma len údaje z vášho príslušenstva, dokonca aj keď ste v blízkosti iného príslušenstva.

Po prvom spárovaní váš Forerunner automaticky rozpozná vaše príslušenstvo vždy, keď je príslušenstvo aktivované.

Pre párovanie príslušenstva:

1. Chodte preč (10 m) od ostatného príslušenstva. Prineste príslušenstvo, ktoré má byť párované, do dosahu (3 m) prístroja Forerunner.
2. Dotknite sa a držte **menu** > zvolte **Nastavenia** > **ANT+Sport** > **Príslušenstvo**.

Používanie príslušenstva



3. Zvoľte svoje príslušenstvo.
4. Zvoľte **Aktivovane** > **Ano**.
5. Rolujte na zobrazenie **Stav**. Ak Forerunner nedokáže párovať s príslušenstvom, zvoľte **Opat. vyhľadať**.



TIP: Príslušenstvo potrebuje odoslať dáta na dokončenie procesu párovania. Musíte si natiahnuť snímač srdcovej činnosti, urobiť krok s Foot Pod alebo točiť pedálmi svojho bicykla s GSC 10

Ikony stavu

Keď ste v režime tréning, bliká ikona príslušenstva vtedy, keď Forerunner skenuje pre nové príslušenstvo. Ikona je stála, keď je príslušenstvo spárované.

	Aktívny snímač srdcovej činnosti
	Aktívny snímač rýchlosti a kadencie



Aktívny Foot Pod - krokomer

Snímač srdcovej činnosti

Informácie o nasadzovaní snímača srdcovej činnosti nájdete na strane 5

Tipy pre snímač srdcovej činnosti

Ak pozorujete nepresné alebo chybné údaje tepovej frekvencie, použite nasledujúce tipy.

- Ubezpečte sa, že snímač srdcovej činnosti prilieha na vaše telo.
- Znovu aplikujte vodu, soľ alebo elektródový gel na snímače.
- Vyčistite snímače. Nečistoty a zvyšky potu na snímačoch môžu rušiť signály tepovej frekvencie.
- Noste bavlnené tričko alebo si navlhčite tričko, ak je to vhodné pre vašu aktivitu. Syntetické látky otierajúce sa alebo trepotajúce o

snímač srdcovej činnosti môžu vytvárať statickú elektrinu, ktorá naruša signály tepovej frekvencie.

- Nepohybujte sa pri zdrojoch silných elektromagnetických polí a niektorých 2,4 GHz bezdrôtových snímačov, ktoré môžu interferovať s vašim snímačom tepovej frekvencie. Zdroje rušenia môžu zahŕňať vedenia vysokého napätia, elektrické motory, mikrovlnné rúry, 2,4 GHz bezdrôtové telefóny a body pripojenia bezdrôtovej LAN.

Zóny srdcovej činnosti



POZOR: 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. 5 bežne akceptovaných zón tepovej frekvencie je označených číslami 1–5 podľa zvyšujúcej sa intenzity. Forerunner nastavuje rozsahy zón tepovej frekvencie na základe vašej maximálnej tepovej frekvencie nastavenej vo vašom profile užívateľa podľa tabuľky na strane 43.

Tiež môžete prispôsobiť zóny tepovej frekvencie vašim potrebám v Garmin Connect alebo Garmin Training Center. Po prispôbení zón tepovej frekvencie vašim potrebám preneste dáta do vášho prístroja Forerunner.

Ako vplývajú 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.

Batéria snímača srdcovej činnosti

Snímač srdcovej činnosti obsahuje batériu CR2032, ktorú môže užívateľ vymeniť.



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

Pre výmenu batérie:

1. Nájdite okrúhly kryt batérie na zadnej strane snímača srdcovej činnosti.
2. Použite mincu na otočenie krytu proti smeru hodinových ručičiek tak, aby šípka na kryte ukazovala na **OPEN**.



3. Odstráňte kryt a vymeňte batériu tak, aby kladná strana smerovala nahor.



POZNÁMKA: Buďte opatrní a nepoškodte alebo neuvolnite tesniaci krúžok na kryte.

4. Použite mincu na otočenie krytu v smere hodinových ručičiek tak, aby šípka na kryte ukazovala na **CLOSE**.

Foot Pod - krokomer

Váš Forerunner je kompatibilný s Foot Pod. Môžete použiť Foot Pod na odosielanie dát pre váš Forerunner pri tréningu v interiéri alebo keď je váš signál GPS slabý alebo ste stratili satelitné signály. Foot Pod je v pohotovostnom režime a pripravený odosielať dáta (ako snímač srdcovej činnosti). Foot Pod musíte spárovať s vašim prístrojom Forerunner. 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 regulačnej trate. Regulačná trať (2 kolá = 800 m) je presnejšia ako bežiaci pás.

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

Kalibrácia GPS

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

1. Dotknite sa a držte **menu** > zvolte **Nastavenia** > **ANT+Sport** > **Prislusenstvo** > **Nozn. sn. jedn.** > **Kalibrovat** > **GPS**.

2. Stlačte **start** pre spustenie zaznamenávania.
3. Bežte alebo kráčajte približne 1000 m. Forerunner vás bude informovať, že ste prešli dostatočne dlhú vzdialenosť.

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** > zvolte **Nastavenia** > **ANT+Sport** > **Prislusenstvo** > **Nozn. sn. jedn.** > **Faktor kal.** Upravte faktor kalibrácie. Zvýšte faktor kalibrácie ak je vaša vzdialenosť príliš krátka; znížte faktor kalibrácie ak je vaša vzdialenosť príliš dlhá.

GSC 10

Váš Forerunner je kompatibilný s bicyklovým snímačom rýchlosti a kadencie GSC 10. GSC 10 musíte spárovať s vašim prístrojom Forerunner. Pozrite si stranu 31.

Kalibrácia bicyklového snímača

Kalibrovanie vášho bicyklového snímača je voliteľné a môže zlepšiť presnosť.

1. Dotknite sa a držte **menu** > zvolte **Nastavenia** > **ANT+Sport** > **Prislusenstvo** > **Snimac bicykla** > **Kalibracia**.
2. Zvoľte **Manuálne** pre zadanie veľkosti kolesa. Zvoľte **Automaticke**, aby ste umožnili GPS určiť veľkosť vášho kolesa.

Príloha

Resetovanie prístroja Forerunner

Ak je váš Forerunner zablokovaný, resetujte ho. Stlačte a držte zároveň **enter** a **quit** kým nevidíte prázdny displej (asi 6 sekúnd). Toto nevymaže žiadne vaše údaje alebo nastavenia.

Vymazanie dát používateľa

Pre vymazanie všetkých dát užívateľa stlačte a držte zároveň **enter** a **quit** kým nevidíte prázdny displej (asi 6 sekúnd) pre resetovanie prístroja Forerunner. Pokračujte v držaní tlačidla **quit** ale uvoľnite tlačidlo **enter**. Postupujte podľa pokynov na displeji.

Aktualizácia softvéru prístroja Forerunner Používanie Garmin Connect

Ak je k dispozícii nový softvér, Garmin Connect vás upozorní, aby ste si aktualizovali softvér prístroja Forerunner. Postupujte podľa pokynov pre aktualizáciu softvéru. Zabezpečte, aby vaše zariadenie zostalo počas procesu aktualizácie v dosahu počítača.

Manuálna aktualizácia softvéru

1. Choďte na www.garmin.com/products/Forerunner405 a stiahnite si najnovší softvér do vášho počítača.
2. Potvrďte, že chcete vykonať aktualizáciu. ANT Agent prenesie aktualizáciu do vášho Forerunner(a).
3. Zabezpečte, aby vaše zariadenie zostalo počas procesu aktualizácie v dosahu počítača.

Informácie o batérii

Aktuálna životnosť batérie závisí na používaní nasledujúcich položiek: GPS, podsvietenie, počítačové pripojenie ANT+Sport a čas strávený v režime šetrenia energie.

S úplne nabitou batériou by mal Forerunner vydržať jeden týždeň, ak trénujete 30 minút denne s GPS a Forerunner je v zostávajúcom čase v režime šetrenia energie.

S úplne nabitou batériou vydrží Forerunner v režime šetrenia energie až 2 týždne.

S úplne nabitou batériou vydrží Forerunner až 8 hodín so zapnutým GPS.

Technické údaje

Forerunner

Veľkosť hodínek: 47,75 mm šírka × 70,5 mm dĺžka × 16,4 mm hrúbka (1.88 in. × 2.78 in. × 0.646 in.)

Hmotnosť: 60 g (2.1 oz.)

Displej: 27 mm (1.06 in.) 27 mm priemer, rozlíšenie 124 × 95 bodov, s podsvietením LED.

Odolnosť voči vode: IPX7.

Forerunner nie je určený na používanie pri plávaní.

Uloženie dát: približne 20 hodín dát (za predpokladu, že 1 traťový bod je zaznamenávaný každé 4 sekundy).

Pamäť: až 1000 kôl; 100 lokalít užívateľa (trasových bodov).

Rozhranie počítača: bezdrôtové s kľúčom USB ANT

Typ batérie: 300 mAh dobijacia
lítium-iónová batéria

Životnosť batérie: až 8 hodín
v režime GPS; až 2 týždne v režime
šetrenia energie.

Rozsah prevádzkovej teploty:
-15°C–50°C (5°F–122°F)

Rozsah teploty pri dobíjaní:
0°C–50°C (32°F–122°F)

Rádiová frekvencia/protokol:
Protokol bezdrôtovej komunikácie
2,4 GHz/Dynastream ANT+Sport

Anténa GPS: vnútorný plášť

Prijímač GPS: integrovaný,
s vysokou citlivosťou

Tyčinka USB ANT

Fyzické rozmery: 59 mm × 18 mm
× 7 mm

Hmotnosť: 6 g

Dosah vysielania: Približne 5 m

Prevádzková teplota: -10°C–50°C
(14°F–122°F)

Rádiová frekvencia/protokol:
Protokol bezdrôtovej komunikácie
2,4 GHz/Dynastream ANT+Sport

Zdroj napájania: USB

Snímač srdcovej činnosti

Fyzické rozmery: 34,7 cm × 3,4 cm
× 1,1 cm (13.7 in. × 1.3 in. × 0.4 in.)

Hmotnosť: 44 g (1.6 oz.)

Odolnosť voči vode: 10 m
(32.9 ft)

Dosah vysielania: približne 3 m
(9.8 ft.)

Batéria: CR2032 (3 volty),
vymeniteľná užívateľom

Životnosť batérie: približne 3 roky
(1 hodina denne)

Prevádzková teplota: -10°C-50°C
(14°F-122°F)



POZNÁMKA: V chladných podmienkach noste vhodný odev, aby ste udržali snímač srdcovej činnosti v teplote blízkej teplote vášho tela.

Rádiová frekvencia/protokol:
Protokol bezdrôtovej komunikácie
2,4 GHz/Dynastream ANT+Sport

Presnosť môže byť znížená zlým kontaktom snímača, elektrickou interferenciou a vzdialenosťou prijímača od vysielača.

Dohoda o licencií softvéru

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

Garmin vám poskytuje 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.

Uznávate, že Softvér je majetok spoločnosti Garmin a je chránený zákonmi o autorskom práve Spojených štátov a medzinárodnými dohodami o autorských právach.

Ďalej uznávate, že štruktúra, organizácia a kód Softvéru sú cennými obchodnými tajomstvami spoločnosti Garmin a že Softvér vo forme zdrojového kódu zostáva cenným obchodným tajomstvom spoločnosti Garmin. Súhlasíte, že nebudete dekompilovať, rozoberať, modifikovať, späťne skladať, späťne 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.

Prehlásenie o zhode

Spoločnosť Garmin týmto prehlasuje, že tento výrobok Forerunner je v súlade so základnými požiadavkami a inými relevantnými nariadeniami Smernice 1999/5/EC. Plné znenie Prehlásenia o zhode nájdete na webovej stránke spoločnosti Garmin pre váš produkt Garmin:
www.garmin.com/products/forerunner405.

Riešenie problémov

Problém	Riešenie/Odpoveď
Dotyková objímka nereaguje na moje klepnutia.	Odblokujte dotykovú objímku: súčasne stlačte enter a quit . Pre čo najlepšie výsledky zatlačte silno na objímku. Klepnite na vonkajší prstenec objímky, nie na vnútorný prstenec v blízkosti ciferníka. Upravte nastavenie citlivosti (pozrite si stranu 28).
Môj Forerunner nikdy nezíska satelitné signály.	Dotknite sa a držte GPS . Ubezpečte sa, že GPS je nastavený na On . Vezmite svoj Forerunner von a preč od vysokých budov. Zostaňte niekoľko minút bez pohybu.
Zdá sa, že merač batérie je nepresný.	Nechajte Forerunner úplne vybit' a potom ho úplne nabite (bez prerušenia nabíjacieho cyklu).
Snímač srdcovej činnosti, Foot Pod - krokomer alebo GSC 10 sa nespárujú s prístrojom Forerunner.	Počas párovania zostaňte 10 m od iného príslušenstva ANT+Sport. Pri párovaní prineste Forerunner do dosahu (3 m) snímača. Reštartujte skenovanie pre príslušenstvo (pozrite si stranu 31). Ubezpečte sa, že príslušenstvo odosiela údaje (napríklad musíte mať na sebe natiiahnutý snímač srdcovej činnosti). Ak problém pretrváva, vymeňte batériu v príslušenstve.
Dáta tepovej frekvencie sú nepresné.	Pozrite si stranu 32.
Popruh snímača srdcovej činnosti je príliš veľký.	Menší elastický popruh sa predáva zvlášť. Navštívte http://buy.garmin.com .

Problém	Riešenie/Odpoveď
Chýbajú niektoré moje údaje z môjho prístroja Forerunner.	Forerunner prepisuje najstaršie podrobné údaje, ak si ich neprenesiete do počítača. Údaje prenášajte pravidelne, aby ste sa vyhli ich strate.

Tabuľka zóny tepovej frekvencie

Zóna	% z max. tepovej frekvencie	Vnímaná námaha	Dosahované zlepšenia
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%	Šprintujúce tempo, dlhodobo neudržateľné; ťažké dýchanie	Anaeróbna a svalová vytrvalosť; zvýšený výkon

Index

A

aktivity 23
aktualizácia softvéru 37
alarmy 27
Auto Lap 11
Auto Pause 11

B

batéria
informácie 38
nabíjanie 4
životnosť 38
bicyklovanie 13

C

celkové ciele 23
čistenie prístroja Forerunner iv

D

dáta, odosielanie 30
denný čas 7
dohoda o licencií 40
dohoda o licencií softvéru 40

dotyková objímka 1, 2
blokované 3
typy pre používanie 1

F

foot pod 35
kalibrácia 35, 36

G

Garmin Connect i
Garmin Product Support i
Garmin Training Center i
GPS 20, 21, 25

H

história 22
prenášanie
prezeranie 23
vymazanie 22

I

ID jednotky 28
ikony 32
ikony stavu 32
intervalové tréningy 16

J

jazyk 28
jednoduché tréningy 15

jednotky 28
jednotky rýchlosti 13

K

kalibrácia
bicyklový snímač
(GSC 10) 36
foot pod 35
kalórie 25
kontrast displeja 28

L

litium-iónová batéria 39
lokality 20

M

snímač srdcovej činnosti
5, 6, 32
batéria 34
typy 32

N

načítania softvéru i, 9
nahrávanie dát
nastavenia času 27
nútené odosielanie 30

O

odoslanie všetkých dát 30

ovládače, USB 9

ovládače USB 9

P

párovanie

snímač srdcovej

činnosti 6

počítači 9

príslušenstvo 31

párovanie s počítačom 9, 29

podpora produktu i

podsvietenie 29

pokročilé tréningy 17

polia s údajmi 24

políčka s údajmi kadencie 24

políčka s údajmi o čase 26

políčka s údajmi o nadmorskej

výške 25

políčka s údajmi o rýchlos-

ti 26

políčka s údajmi o vzdiale-

nosti 25

ponorenie do vody iv

používanie v interiéri 20

prenášanie dát

pripojenie počítača

príslušenstvo 5, 29, 31, 31–36

R

registrácia i

registrácia produktu i

reset Forerunner 37

Režim šetrenia energie 4

režim sport 13

riešenie problémov 42

S

satelitné signály 7

snímače, párovanie 5

sťahovanie softvéru i, 9

strana Satelit 20

stupeň 25

svetlo 29

T

technické špecifikácie 38

technické údaje 38

tempo 13

tep

polia s údajmi 25

zóny 33

Time 2 28

tóny 28

trasové body, *See* lokality

trate 18

spustenie 18

vymazanie 19

tréning 11

tréningy 14

intervalový 16

jednoduchý 15

pokročilé 17

Tyčinka USB ANT 9

V

verzia softvéru 28

Virtual Partner 13, 18

všetky dáta, vymazanie 37

vymazanie

behy 23

história 22

laps (kolá) 23

pokročilé tréningy 18

trate 19

vymazať všetky dáta 37

W

WebUpdater 37

Z

zóny, tepová frekvencia 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 potrebné ho 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 je zákazník povinný zaslať poškodené zariadenie bez zbytočných odkladov do autorizovaného servisu na vlastné náklady.

Reklamácia musí obsahovať:

1. **Poškodené zariadenie** s viditeľným výrobným číslom (ak ho obsahuje)
 - v prípade záručnej opravy musí byť zariadenie v originálnom balení
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 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

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: 041-7002902, fax: 041-7632 616, servis@garmin.sk

bezplatná linka podpory

HOT-LINE: 0800 135 000

Táto slovenská verzia anglickej príručky Forerunner 405 (katalógové číslo Garmin 190-00700-00, revízia A) je poskytnutá ako výhoda. Ak je to potrebné, konzultujte najnovšiu verziu anglickej príručky vzhľadom na prevádzku a používanie prístroja Forerunner 405.

GARMIN NIE JE ZODPOVEDNÁ ZA PRESNOŠŤ TEJTO SLOVENSKEJ PRÍRUČKY A ODMIETA AKÚKOLVEK ZODPOVEDNOSŤ VZNIKAJÚCU ZO SPOĽAHNUTIA SA NA TOTO.

**Najnovšie informácie o výrobku a príslušenstve nájdete na webovej stránke
Garmin na www.garmin.sk.**

GARMIN™



© 2008 Garmin Ltd. alebo jej pobočky

Garmin International, Inc.
1200 East 151st Street, Olathe, Kansas 66062, USA

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

Garmin Corporation
No. 68, Jangshu 2nd Road, Shijr, Taipei County, Taiwan