

GARMIN®



VÍVOACTIVE® 6 HEALTH AND FITNESS GPS SMARTWATCH

Príručka používateľa

© 2025 Garmin Ltd. alebo dcérske spoločnosti

Všetky práva vyhradené. Táto príručka je chránená zákonmi o autorských právach a nesmie byť kopírovaná ani ako celok, ani čiastočne, bez písomného súhlasu spoločnosti Garmin. Spoločnosť Garmin si vyhradzuje právo na zmenu alebo vylepšovanie svojich produktov a realizáciu zmien v obsahu tejto príručky bez povinnosti o týchto zmenách a vylepšeniach informovať akékoľvek osoby alebo organizácie. Najnovšie aktualizácie a doplňujúce informácie o používaní tohto produktu nájdete na stránke www.garmin.com.

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

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

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

M/N: A04951

Obsah

Úvod	1	Hranie golfu.....	12
Začíname.....	1	Ponuka Golf.....	13
Prehľad zariadenia.....	1	Zobrazenie smeru k jamke.....	13
Tipy na používanie dotykovej obrazovky.....	2	Zmena polohy jamky.....	13
Uzamknutie a odomknutie dotykovej obrazovky.....	2	Zobrazenie oblúkových vzdialeností a zalomení.....	13
Ikony.....	3	Zobrazenie prekážok.....	14
Aplikácie a aktivity	3	Meranie odpalu pomocou funkcie Garmin AutoShot™.....	15
Aktivity.....	4	Manuálne pridanie odpalu.....	15
Spustenie aktivity.....	5	Zaznamenávanie skóre.....	15
Tipy na zaznamenávanie aktivít.....	5	Nastavenie spôsobu záznamu skóre.....	15
Zastavenie aktivity.....	5	Sledovanie golfových štatistík..	16
Hodnotenie aktivity.....	5	Záznam golfových štatistík.....	16
Behanie.....	6	Zobrazenie histórie úderov.....	16
Beh.....	6	Zobrazenie prehľadu kola.....	16
Dráhový beh.....	6	Ukončenie hry.....	17
Tipy na zaznamenávanie dráhového behu.....	6	Prispôsobenie zoznamu golfových palíc.....	17
Virtuálny beh.....	6	Golfové nastavenia.....	17
Kalibrácia vzdialenosti na bežiacom páse.....	7	Zimné športy.....	17
Zaznamenávanie aktivity behu cez prekážky.....	7	Zobrazenie vašich zjazdov.....	17
Bicyklovanie.....	7	Iné aktivity.....	18
Jazda na bicykli.....	7	Zaznamenanie aktivity dychových cvičení.....	18
Plávanie.....	7	Zaznamenanie aktivity meditácie.....	18
Plávanie v bazéne.....	8	Aplikácie	19
Plávanie na otvorenej vodnej ploche.....	8	Garmin Pay.....	21
Nastavenie veľkosti bazéna.....	8	Nastavenie peňaženky Garmin Pay.....	21
Terminológia plávania.....	8	Platba za nákup pomocou hodiniek.....	21
Automatický odpočinok a manuálny odpočinok pri plávaní.....	9	Pridanie karty do peňaženky Garmin Pay.....	22
Aktivity v posilňovni.....	9	Správa vašich kariet Garmin Pay.....	22
Zaznamenanie silového tréningu.....	9	Zmena prístupového kódu Garmin Pay.....	22
Tipy na zaznamenávanie silových tréningov.....	10	Health Snapshot.....	22
Zaznamenanie aktivity HIIT.....	10	Tréningy.....	22
Zaznamenanie aktivity mobility....	10	Prispôsobenie aktivít a aplikácií.....	23
Kalibrácia vzdialenosti na bežiacom páse.....	11	Prispôsobenie zoznamu aplikácií....	23
Golf.....	12	Prispôsobenie zoznamu vašich oblúbených aktivít.....	23
		Pripnutie oblúbenej aktivity do zoznamu.....	23

Prispôsobenie obrazoviek s údajmi.....	24	Prispôsobenie upozornení na pohyb.....	39
Vytvorenie vlastnej aktivity.....	24	Sledovanie spánku.....	40
Nastavenia aktivít.....	25	Používanie automatického sledovania spánku.....	40
Upozornenia aktivity.....	26	Minúty intenzívneho cvičenia.....	40
Nastavenie upozornenia.....	27	Naberanie minút intenzívneho cvičenia.....	40
Nastavenia satelitu.....	28	Move IQ®.....	40
Vzhľad.....	28	Zapnutie sebahodnotenia.....	41
Nastavenia vzhľadu hodinek.....	28	Tréningy.....	41
Prispôsobenie vzhľadu hodín.....	28	Začatie cvičenia.....	42
Prehľad.....	29	Trénovanie podľa cvičenia z aplikácie Garmin Connect.....	42
Zobrazenie prehľadov.....	31	Používanie tréningových plánov Garmin Connect.....	42
Prispôsobenie slučky pohľadov... ..	32	Adaptívne tréningové plány.....	43
Body Battery.....	32	Začatie dnešného cvičenia.....	43
Zobrazenie pohľadu Body Battery.....	32	Zobrazenie naplánovaných cvičení.....	43
Tipy pre Vylepšené Body Battery údaje.....	32	Intervalové cvičenia.....	43
Stav variability srdcového tepu.....	33	Začatie intervalového cvičenia.....	44
Používanie pohľadu na úroveň námahy.....	34	Prispôsobenie intervalového cvičenia.....	44
Ženské zdravie.....	34	Zastavenie intervalového cvičenia... ..	44
Sledovanie menštruačného cyklu.....	34	Kalendár pretekov a primárne preteky.....	45
Zaznamenávanie informácií o menštruačnom cykle.....	34	Tréning na preteky.....	45
Sledovanie tehotenstva.....	34	Tréning PacePro.....	45
Zaznamenávanie informácií o tehotenstve.....	35	Prevzatie plánu PacePro z aplikácie Garmin Connect.....	46
Prispôsobenie náhľadu poveternostných podmienok.....	35	Spustenie plánu PacePro.....	47
Pridanie alternatívnych časových pásiem.....	35	Pretekanie s predchádzajúcou aktivitou.....	48
Používanie ovládacích prvkov kamery Varia.....	36	Čas zotavenia.....	48
Ovládacie prvky.....	36	Zobrazenie vášho času zotavenia... ..	48
Prispôsobenie ponuky ovládacích prvkov.....	38	Srdcový tep zotavovania.....	48
Používanie režimu Nerušiť.....	38	História.....	49
Nastavenie skratky.....	38	Využívanie histórie.....	49
Tréning.....	39	Osobné rekordy.....	49
Sledovanie aktivity.....	39	Zobrazenie vašich osobných rekordov.....	49
Automatický cieľ.....	39	Obnova osobného rekordu.....	49
Upozornenie na pohyb.....	39	Vymazanie osobných rekordov.....	50
Zapnutie funkcie Upozornenie na pohyb.....	39	Zobrazenie súhrnov dát.....	50

Nastavenia oznámení a upozornení.....	50	Uloženie aktuálnej polohy.....	57
Nastavenia položky Zdravie a zdravý životný štýl.....	50	Zobrazenie a úprava uložených polôh.....	58
Nastavenie upozornenia na nezvyčajný srdcový tep.....	51	Odstránenie lokality.....	58
Upozornenie na pohyb.....	51	Zdieľanie polohy z mapy pomocou aplikácie Garmin Connect.....	58
Zapnutie funkcie Upozornenie na pohyb.....	51	Spustenie aktivity GPS zo zdieľaného miesta.....	58
Prispôsobenie upozornení na pohyb.....	51	Navigácia k zdieľanej polohe počas aktivity.....	58
Ranné hlásenie.....	51	Navigovanie do cieľa.....	59
Prispôsobenie rannej správy.....	52	Navigácia späť na štart.....	59
Nastavenie časových upozornení.....	52	Zastavenie navigácie.....	59
Zapnutie upozornení na pripojenie telefónu.....	52	Dráhy.....	59
Nastavenia Vibrácie.....	52	Vytvorenie dráhy v aplikácii Garmin Connect.....	60
Nastavenia displeja a jas.....	52	Odoslanie dráhy do vášho zariadenia.....	60
Nastavenia položky Zdravie a zdravý životný štýl.....	53	Sledovanie dráhy na vašom zariadení.....	60
Srdcový tep na zápästí.....	53	Zobrazenie alebo úprava podrobností o dráhe.....	60
Nosenie hodín.....	53	Kompas.....	61
Tipy týkajúce sa chybných údajov o srdcovom tepe.....	54	Manuálna kalibrácia kompasu.....	61
Nastavenia monitora srdcového tepu na zápästí.....	54	Nastavenie referenčného severu.....	61
Prenos údajov srdcového tepu.....	54	Mapa.....	61
Pulzový oxymeter.....	55	Pridanie obrazovky s mapovými údajmi.....	61
Ako získať údaje z pulzového oxymetra.....	56	Posúvanie a priblíženie mapy.....	62
Nastavenie režimu pulzového oxymetra.....	56	Nastavenia mapy.....	62
Tipy v prípade chybných meraní pulzového oxymetra.....	56	Pripojenie.....	62
Automatický cieľ.....	56	Snímače a doplnky.....	62
Minúty intenzívneho cvičenia.....	57	Bezdrôtové snímače.....	63
Naberanie minút intenzívneho cvičenia.....	57	Párovanie bezdrôtových snímačov.....	64
Sledovanie spánku.....	57	Tempo a vzdialenosť behu na príslušenstve na monitorovanie srdcového tepu.....	64
Používanie automatického sledovania spánku.....	57	Tipy pre zaznamenávanie tempa a vzdialenosti behu.....	64
Navigácia.....	57	Dynamika behu.....	65
Uloženie polôh.....	57	Tipy pre prípad chýbajúcich údajov dynamiky behu.....	65
		Výkon pri behu.....	66
		Používanie ovládacích prvkov kamery Varia.....	66

Dial'kový ovládač inReach®.....	66	Režimy zamerania.....	75
Používanie dial'kového ovládača inReach.....	67	Prispôsobenie režimu zamerania na spánok.....	75
Funkcie pripojenia telefónu.....	67	Prispôsobenie režimu zamerania aktivity.....	75
Párovanie telefónu.....	67	Profil používateľa.....	75
Povolenie upozornení z telefónu.....	68	Nastavenie vášho profilu používateľa.....	76
Zobrazenie upozornení.....	68	Nastavenia pohlavia.....	76
Prijatie prichádzajúceho hovoru... ..	68	Režim invalidného vozíka.....	76
Odpovedanie na textové správy... ..	69	Zobrazenie kondičného veku.....	76
Správa upozornení.....	69	Informácie o zónach srdcového tepu..	76
Vypnutie Bluetooth pripojenia telefónu.....	69	Kondičné ciele.....	77
Zapnutie a vypnutie upozornení Najst' môj telefón.....	69	Nastavenie zón srdcového tepu.....	77
Lokalizácia telefónu, ktorý sa stratil počas aktivity GPS.....	69	Nastavenie zón srdcového tepu pomocou hodínok.....	77
Funkcie s pripojením cez Wi-Fi.....	70	Výpočty zón srdcového tepu.....	78
Pripájanie k sieti Wi-Fi.....	70	Nastavenie zón výkonu.....	78
Garmin Share.....	70	Automatická detekcia meraní výkonu.....	78
Zdieľanie údajov pomocou Garmin Share.....	70	Hudba.....	78
Prijímanie údajov pomocou Garmin Share.....	71	Pripojenie k externému poskytovateľovi.....	79
Nastavenia funkcie Garmin Share....	71	Preberanie audio obsahu od externého poskytovateľa.....	79
Aplikácie telefónu a aplikácie počítača.....	71	Stiahnutie vlastného zvukového obsahu.....	79
Garmin Connect.....	71	Počúvanie hudby.....	80
Používanie aplikácie Garmin Connect.....	72	Ovládacie prvky prehrávania hudby.....	80
Aktualizácia softvéru prostredníctvom aplikácie Garmin Connect.....	72	Pripojenie slúchadiel Bluetooth.....	81
Zlúčený stav tréningov.....	72	Zmena zvukového režimu.....	81
Používanie funkcie Garmin Connect na vašom počítači.....	72	Bezpečnostné a monitorovacie funkcie.....	81
Aktualizácia softvéru prostredníctvom Garmin Express.....	73	Pridávanie kontaktov pre prípad núdze.....	81
Manuálna synchronizácia údajov s aplikáciou Garmin Connect.....	73	Pridanie kontaktov.....	82
Funkcie Connect IQ.....	73	Zapnutie a vypnutie funkcie rozpoznania nehôd.....	82
Preberanie funkcií Connect IQ.....	73	Žiadosť o pomoc.....	82
Preberanie funkcií Connect IQ pomocou počítača.....	73	Hodiny.....	83
Aplikácia Garmin Messenger.....	74	Nastavenie budíka.....	83
Používanie funkcie Messenger.....	74	Úprava budíka.....	83
Aplikácia Garmin Golf.....	75	Inteligentný budík.....	83

Používanie časovača odpočítavania...	84	Ako získať ďalšie informácie.....	94
Používanie stopiek.....	84	Moje zariadenie je v nesprávnom jazyku.....	94
Pridanie alternatívnych časových pásiem.....	85	Tipy na maximalizáciu výdrže batérie.....	94
Úprava alternatívneho časového pásma.....	85	Reštartovanie hodínok.....	94
Pridanie udalosti odpočítavania.....	85	Je môj telefón kompatibilný s mojimi hodinkami?.....	94
Úprava udalosti odpočítavania.....	86	Môj telefón sa nepripojí k hodinkám...	95
Nastavenia správcu napájania.....	86	Môžem s hodinkami použiť snímač Bluetooth?.....	95
Prispôsobenie funkcie šetriča batérie.....	86	Moje slúchadlá sa nepripoja k hodinkám.....	95
Nastavenia systému.....	87	Hudba sa preruší alebo moje slúchadlá nezostanú pripojené.....	95
Prispôsobenie skratiek tlačidiel.....	87	Ako zrušiť stlačenie tlačidla okruhu?...	95
Nastavenie prístupového kódu hodínok.....	87	Vyhľadanie satelitných signálov.....	96
Zmena prístupového kódu hodínok.....	88	Zlepšenie príjmu satelitného signálu GPS.....	96
Kompas.....	88	Srdcový tep udávaný mojimi hodinkami nie je presný.....	96
Nastavenie kurzu kompasu.....	88	Hodnota teploty aktivity nie je presná.....	96
Nastavenia kompasu.....	88	Ukončenie režimu ukážky.....	96
Nastavenia času.....	88	Sledovanie aktivity.....	96
Synchronizácia času.....	89	Môj krokomer sa javí nepresný.....	96
Pokročilé nastavenia systému.....	89	Počty krokov na hodinkách a v mojom účte Garmin Connect sa nezhodujú.....	97
Zmena merných jednotiek.....	89	Príloha.....	97
Obnovenie a vynulovanie nastavení.....	89	Dátové polia.....	97
Obnovenie nastavení a údajov z aplikácie Garmin Connect.....	90	Informácie o odhadovaných hodnotách VO2 max.....	100
Obnovenie všetkých predvolených nastavení.....	90	Štandardná klasifikácia na základe hodnoty VO2 Max.....	101
Zobrazenie informácií o zariadení.....	90	Veľkosť a obvod kolesa.....	101
Zobrazenie elektronického štítku s informáciami o predpisoch a ich dodržiavaní.....	90	Informácie o zariadení.....	91
Informácie o zariadení.....	91	Informácie o displeji AMOLED.....	91
Informácie o displeji AMOLED.....	91	Nabíjanie hodínok.....	91
Nabíjanie hodínok.....	91	Technické údaje.....	92
Technické údaje.....	92	Informácie o batérii.....	92
Informácie o batérii.....	92	Starostlivosť o zariadenie.....	92
Starostlivosť o zariadenie.....	92	Čistenie hodínok.....	93
Čistenie hodínok.....	93	Výmena remienkov.....	93
Výmena remienkov.....	93	Riešenie problémov.....	93
Riešenie problémov.....	93	Aktualizácie produktov.....	93
Aktualizácie produktov.....	93		

Úvod


⚠ VAROVANIE

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

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






Začíname

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


- 1 Podržte  pre zapnutie hodínok.
- 2 Podľa pokynov na obrazovke dokončíte úvodné nastavenie.
Počas úvodného nastavenia môžete svoj telefón spárovať s hodinkami, aby ste dostávali upozornenia, synchronizovali svoje aktivity a ďalšie (*Párovanie telefónu, strana 67*).
- 3 Nabite hodinky (*Nabíjanie hodínok, strana 91*).
- 4 Vyhľadajte aktualizácie softvéru (*Nastavenia systému, strana 87*).
Ak chcete, aby vám hodinky slúžili čo najlepšie, musíte aktualizovať ich softvér. Aktualizácie softvéru obsahujú zmeny a vylepšenia súkromia, bezpečnosti a funkcií.
- 5 Spustíte aktivitu (*Spustenie aktivity, strana 5*).

Prehľad zariadenia





  Tlačidlo ŠTART	<ul style="list-style-type: none"> • Hodinky zapnete podržaním tlačidla na dve sekundy. • Stlačením otvoríte ponuku aktivít a aplikácií vrátane nastavení hodinek. • Podržaním na 2 sekundy zobrazíte ponuku ovládacích prvkov vrátane nabitia zariadenia. • Podržte, kým hodinky vibrujú 3-krát na vyžiadanie pomoci (<i>Bezpečnostné a monitorovacie funkcie, strana 81</i>).
  Tlačidlo SPÄŤ	<ul style="list-style-type: none"> • Stlačením sa vrátite na predchádzajúcu stránku, pokiaľ práve neprebíha aktivita. • Počas aktivity stlačením označíte nové kolo, spustíte novú sériu alebo postoj alebo pokračujete do ďalšieho štádia tréningu. • Podržaním zobrazíte vlastnú funkciu skratky (<i>Nastavenie skratky, strana 38</i>).
 Dotyková obrazovka	<ul style="list-style-type: none"> • Posúvaním nahor, nadol, doľava alebo doprava môžete prechádzať cez pohľady, funkcie a ponuky (<i>Tipy na používanie dotykovej obrazovky, strana 2</i>). • Ťuknutím zvolíte možnosť v ponuke. • Potiahnutím prstom vpravo sa vrátite na predchádzajúcu obrazovku.

Tipy na používanie dotykovej obrazovky

- Potiahnutím prstom nahor alebo nadol môžete prechádzať zoznamami a ponukami.
- Rýchlym pohybom prstom nahor alebo nadol prechádzate zrýchlene.
- Ťuknutím vyberiete položku.
- Ťuknutím prebudíte hodinky.
- Potiahnutím prstom nahor alebo nadol po úvodnej obrazovke hodinek prechádzate pohľadmi.
- Ťuknutím na pohľad zobrazíte ďalšie informácie, ak sú k dispozícii.
- Potiahnutím prstom vpravo sa vrátite na predchádzajúcu obrazovku.
- Ťuknite a podržte položku na úvodnej obrazovke hodinek pre zobrazenie kontextových informácií, ako sú pohľady alebo ponuky, ak sú k dispozícii.
- Počas aktivity môžete potiahnutím prstom nahor alebo nadol zobraziť nasledujúcu obrazovku s údajmi.
- Počas aktivity potiahnutím prstom doprava zobrazíte hodiny a pohľady a potiahnutím doľava sa vrátite k dátovým poliam aktivity.
- Potiahnutím nahor zobrazíte nastavenia a možnosti vybranej aktivity.
- Ak je k dispozícii, vyberte položku  alebo prejdite prstom nahor a zobrazte ďalšie možnosti ponuky.
- Každý výber v ponuke vykonajte samostatným krokom.

Uzamknutie a odomknutie dotykovej obrazovky

Dotykovú obrazovku môžete uzamknúť a zabrániť tak neúmyselnému ovládaniu.

- 1 Podržaním  zobrazíte ponuku ovládacích prvkov.
- 2 Stlačte tlačidlo .
Dotyková obrazovka sa zamkne a nereaguje na dotyk, až kým ju neodomknete.
- 3 Podržaním akéhokoľvek tlačidla sa dotyková obrazovka odomkne.

Ikony

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

Úplný zoznam kompatibilných snímačov nájdete v časti [Bezdrôtové snímače, strana 63](#).

	Stav pripojenia telefónu
	Stav monitora srdcového tepu
	Stav funkcie LiveTrack
	Stav snímača rýchlosti
	Stav snímača kadencie
	Stav svetla bicykla Varia™
	Stav radaru bicykla Varia
	Stav snímača tepe™

Aplikácie a aktivity

Vaše hodinky obsahujú množstvo predinštalovaných aplikácií a aktivít.


Aplikácie: aplikácie poskytujú interaktívne funkcie pre vaše hodinky, ako je uloženie aktuálnej polohy alebo použitie obrazovky ako baterky ([Aplikácie, strana 19](#)).

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

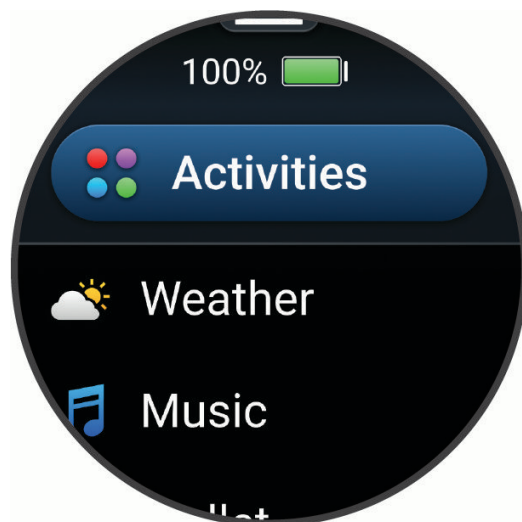
Ďalšie informácie o presnosti sledovania aktivity a metrík na sledovanie zdravotného stavu nájdete na stránke garmin.com/ataccuracy.

Aplikácie Connect IQ™: funkcie do hodínok môžete pridávať inštalovaním aplikácií z aplikácie Connect IQ ([Preberanie funkcií Connect IQ, strana 73](#)).

Aktivity

Na ciferníku hodinek stlačte tlačidlo , vyberte položku **Aktivity** a potiahnutím prstom nahor prechádzajte aktivitami. Zoznam vašich obľúbených aktivít sa zobrazuje v hornej časti zoznamu (*Prispôsobenie zoznamu vašich obľúbených aktivít, strana 23*).



POZNÁMKA: niektoré aktivity sa zobrazujú vo viacerých kategóriách.




Kategória	Aktivity
Beh	Krytá dráha, Beh, Dráhový beh, Cezpoľný beh, Bežiaci pás, Prekážkové preteky, , Virtuálny beh
Bicyklovanie	Bicyklovanie, Dochádzanie na bicykli, Bicyklovanie v interiéri, Cyklovýlet, Cyklokros, Bicykel eBike, eMTB, Gravel Bike, Horský bicykel, Cestný Bike
Plávanie	Otvorená voda, Pl. v bazéne
Telocvičňa	Boxovanie, Kardio, Eliptický trenažér, HIIT, Skákanie cez švihadlo, Zmiešané bojové umenia, Mobilita, Pilates, Veslovanie na trenažéri, Stepper, Sila, Chôdza v interiéri, Jóga
Exteriér	Jazda na koni, Disc Golf, , Golf, Turistika, Jazda na koni, Inline korčuľovanie, Horolezectvo, Chôdza
Zimné športy	Klzsiko, Lyžovanie, Snowboard, Snežný skúter, Snežnice, Bežecké lyžovanie klasickou technikou, Bežecké lyžovanie korčuľarskou technikou
Vodné športy	Kajak, Veslovanie, Dýchacia trubica, Pádlovanie na surfovej doske
Tímové športy	Americký futbal, Bejzbal, Basketbal, Kriket, Pozemný hokej, Ladový hokej, Lakros, Rugby, Futbal, Softbal, Volejbal, Lietajúci tanier Ultimate
Raketové športy	Bedminton, Padel, Pickleball, Platformový tenis, Raketbal, Squash, Tenis
Motorové športy	ATV, Motokros, Motocykel, Vyhliadková jazda
Iné	Dýchanie, Meditácia

Spustenie aktivity





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

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

Tipy na zaznamenávanie aktivít

- Pred začiatkom aktivity hodinky nabite (*Nabíjanie hodinek, strana 91*).
- Stlačením  zaznamenáte okruhy, začnete novú sériu alebo pozíciu alebo prejdete na ďalší tréningový krok.
- Potiahnutím nahor alebo nadol zobrazíte ďalšie obrazovky údajov.


Zastavenie aktivity

- 1 Stlačte ikonu .
 - 2 Vyberte jednu z možností:
 - Ak chcete obnoviť aktivitu, vyberte položku **Pokračovať**.
 - Ak chcete uložiť aktivitu a zobrazit' podrobnosti, vyberte položku **Uložiť**, stlačte tlačidlo  a vyberte požadovanú možnosť.
POZNÁMKA: po uložení aktivity môžete zadať údaje sebahodnotenia (*Hodnotenie aktivity, strana 5*).
 - Ak chcete prerušiť aktivitu a vrátiť sa k nej neskôr, vyberte položku **Obnoviť neskôr**.
 - Ak chcete označiť okruh, vyberte položku, vyberte položku **Okruh**.
Ak chcete zrušiť okruh pre určité činnosti, môžete vybrať  (*Ako zrušiť stlačenie tlačidla okruhu?, strana 95*).
 - Ak sa chcete späť navigovať k počiatočnému bodu aktivity po celej dĺžke cesty, ktorú ste prešli, vyberte položky **Späť na Štart > TracBack**.
POZNÁMKA: táto funkcia je k dispozícii len na aktivity, ktoré používajú GPS.
 - Ak chcete zmerať rozdiel medzi srdcovým tepom na konci aktivity a srdcovým tepom o dve minúty neskôr, vyberte položku **ST pri návrate do pokoja** a počkajte, kým časovač odpočíta čas (*Srdcový tep zotavovania, strana 48*).
 - Aktivitu odstránite výberom položky .
- POZNÁMKA:** po zastavení aktivity ju hodinky po 30 minútach automaticky uložia.

Hodnotenie aktivity

POZNÁMKA: táto funkcia nie je dostupná pre všetky aktivity.

Môžete prispôbiť nastavenie sebahodnotenia pre určité aktivity (*Zapnutie sebahodnotenia, strana 41*).





- 1 Po dokončení aktivity vyberte položku **Uložiť** (*Zastavenie aktivity, strana 5*).
- 2 Vyberte číslo, ktoré zodpovedá vašej vnímanej námahe.
POZNÁMKA: výberom možnosti  môžete preskočiť sebahodnotenie.
- 3 Vyberte, ako ste sa cítili počas aktivity.

Hodnotenia si môžete pozrieť v aplikácii Garmin Connect.

Behanie

Beh




Skôr než budete môcť pri behu používať bezdrôtový snímač, musíte ho spárovať so svojimi hodinkami (*Párovanie bezdrôtových snímačov, strana 64*).

- 1 Nasadíte si bezdrôtové snímače, napríklad monitor srdcového tepu (voliteľné).
- 2 Stlačte ikonu .
- 3 Vyberte položky **Aktivity > Beh**.
- 4 Ak používate voliteľné bezdrôtové snímače, počkajte, kým sa k nim hodinky pripoja.
- 5 Vyjdite von a počkajte, kým hodinky nájdu satelity.
- 6 Ak chcete spustiť časovač aktivity, stlačte ikonu .
Hodinky zaznamenávajú údaje o aktivite iba vtedy, keď je spustený časovač aktivít.
- 7 Začnite s aktivitou.
- 8 Stlačením tlačidla  zaznamenáte okruhy (voliteľné).
- 9 Posúvaním nahor alebo nadol môžete prechádzať obrazovkami s údajmi.
- 10 Po dokončení aktivity stlačte ikonu  a vyberte položku **Uložiť**.

Dráhový beh

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

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




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

Tipy na zaznamenávanie dráhového behu

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



Virtuálny beh

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

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




Kalibrácia vzdialenosti na bežiacom páse


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

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

Zaznamenávanie aktivity behu cez prekážky

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




- 1 Stlačte ikonu .
- 2 Vyberte položky **Aktivity > Prekážkové preteky**.
- 3 Ak chcete spustiť časovač aktivity, stlačte ikonu .
- 4 Stlačte  na manuálne označenie začiatku a konca každej prekážky.

POZNÁMKA: môžete nakonfigurovať nastavenie pre **Sledovanie prekážok** a uložiť polohu prekážok od prvého okruhu dráhy. Pri opakujúcich sa okruhoch dráhy hodinky používajú uložené polohy a prepínajú tak medzi prekážkou a bežeckým intervalom.
- 5 Po dokončení aktivity stlačte ikonu  a vyberte položku **Uložiť**.

Bicyklovanie

Jazda na bicykli




Skôr než budete môcť pri jazde používať bezdrôtový snímač, musíte ho spárovať so svojimi hodinkami (*Párovanie bezdrôtových snímačov, strana 64*).

- 1 Spárujte bezdrôtové snímače, napríklad snímač srdcového tepu, snímač rýchlosti alebo snímač kadencie (voliteľné).
- 2 Stlačte ikonu .
- 3 Vyberte možnosť **Bicyklovanie**.
- 4 Ak používate voliteľné bezdrôtové snímače, počkajte, kým sa k nim hodinky pripoja.
- 5 Vyjdite von a počkajte, kým hodinky nájdu satelity.
- 6 Ak chcete spustiť časovač aktivity, stlačte ikonu .
- Hodinky zaznamenávajú údaje o aktivite iba vtedy, keď je spustený časovač aktivít.
- 7 Začnite s aktivitou.
- 8 Posúvaním nahor alebo nadol môžete prechádzať obrazovkami s údajmi.
- 9 Po dokončení aktivity stlačte ikonu  a vyberte položku **Uložiť**.

Plávanie

POZNÁMKA: pri plaveckých aktivitách je na hodinkách povolený monitor srdcového tepu na zápästí.




Plávanie v bazéne

- 1 Stlačte ikonu .
- 2 Vyberte položku **Aktivity > Pl. v bazéne**.
- 3 Vyberte veľkosť bazéna alebo zadajte vlastnú veľkosť.
- 4 Stlačte tlačidlo .
Zariadenie zaznamenáva údaje o plávaní iba vtedy, keď je spustený časovač aktivít.
- 5 Začnite plávať.
Zariadenie automaticky zaznamenáva intervaly a dĺžky plávania. Funkcia **Funkcia automatického oddychu** je predvolene zapnutá (*Automatický odpočinok a manuálny odpočinok pri plávaní, strana 9*).
- 6 Po dokončení aktivity stlačte ikonu  a vyberte položku **Uložiť**.

Plávanie na otvorenej vodnej ploche


Môžete zaznamenávať údaje o plávaní vrátane vzdialenosti, tempa a počtu záberov.

POZNÁMKA: dotyková obrazovka nie je dostupná počas plávania.

- 1 Stlačte ikonu .
- 2 Vyberte možnosť **Otvorená voda**.
- 3 Vyjdite von a počkajte, kým hodinky nájdu satelity.
- 4 Stlačením tlačidla  spustíte časovač aktivity.
- 5 Začnite plávať.
- 6 Po ukončení aktivity podržte tlačidlo .

Nastavenie veľkosti bazéna

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

- 1 Stlačte ikonu .
- 2 Vyberte položku **Pl. v bazéne**.
- 3 Potiahnite prstom nahor.
- 4 Vyberte položku **Veľkosť bazéna**.
- 5 Vyberte veľkosť bazéna alebo zadajte vlastnú veľkosť.
TIP: výberom položky **Dotaz** si môžete vybrať veľkosť bazéna vždy pred začiatkom plaveckej aktivity v bazéne.

Terminológia plávania

Dĺžka: preplávaná vzdialenosť celého bazéna

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


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

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

Automatický odpočinok a manuálny odpočinok pri plávaní

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

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

Ak chcete radšej používať manuálne odpočinky, funkciu automatického režimu oddychu môžete vypnúť v možnostiach aktivity (*Nastavenia aktivít, strana 25*). Počas plaveckej aktivity v bazéne alebo na otvorenej vodnej ploche môžete manuálne označiť interval odpočinku stlačením . Údaje o plávaní sa počas intervalu odpočinku nezaznamenávajú.

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

Aktivity v posilňovni

Hodinky možno použiť pri tréningu v interiéri, napríklad pri behu na trati v hale alebo pri používaní stacionárneho bicykla. Systém GPS je počas aktivít v interiéri vypnutý (*Nastavenia aktivít, strana 25*).

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

TIP: držanie sa riadidiel bežiacieho pásu znižuje presnosť.

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

Zaznamenanie silového tréningu

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

1 Stlačte ikonu .

2 Vyberte položku **Aktivity > Sila**.

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

3 Ak chcete spustiť časovač aktivity, stlačte ikonu .

4 Spustite prvú sériu.

Hodinky predvolene spočítajú opakovania. Počet opakovaní sa zobrazí, keď ich vykonáte aspoň štyri. V práci nastavenia aktivít môžete počítanie opakovaní zakázať (*Nastavenia aktivít, strana 25*).

TIP: hodinky dokážu počítať iba opakovania jedného pohybu v každej sérii. Ak chcete pohyby zmeniť, dokončíte sériu a začnete novú.

5 Stlačte tlačidlo  na dokončenie série.

Hodinky zobrazia celkový počet opakovaní v sérii. Po niekoľkých sekundách sa zobrazí časovač oddychu.

TIP: stlačte tlačidlo  a po zobrazení časovača oddychu vyberte položku Upraviť poslednú sériu.

6 Ak je to potrebné, upravte počet opakovaní a zvolte , aby ste pridali váhu použitú pre sadu.

7 Keď oddych skončí, stlačte tlačidlo  a začnite novú sériu.

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





9 Po dokončení aktivity stlačte tlačidlo  a vyberte položku **Zastaviť cvičenie**.

Tipy na zaznamenávanie silových tréningov

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



Zaznamenanie aktivity HIIT

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

- 1 Stlačte ikonu .
- 2 Vyberte **HIIT**.
- 3 Vyberte možnosť:
 - Výberom možnosti **Voľne** zaznamenáte otvorenú, neštruktúrovanú aktivitu HIIT.
 - Výberom možnosti **Časovače HIIT > AMRAP** zaznamenáte čo najviac kôl počas stanoveného časového obdobia.
 - Výberom možnosti **Časovače HIIT > EMOM** zaznamenáte stanovený počet pohybov každú minútu po minúte.
 - Výberom možnosti **Časovače HIIT > Tabata** budete striedať 20-sekundové intervaly maximálnej námahy s 10 sekundami odpočinku.
 - Výberom možnosti **Časovače HIIT > Vlastné** nastavíte čas pohybu, čas odpočinku, počet pohybov a počet kôl.
 - Výberom položky **Cvičenia** budete sledovať uložené cvičenie.
- 4 V prípade potreby postupujte podľa pokynov na obrazovke.
- 5 Výberom položky  spustíte prvé kolo.
Hodinky zobrazia časovač odpočítavania a váš aktuálny srdcový tep.
- 6 V prípade potreby vyberte položku  a manuálne sa presuňte na ďalšie kolo alebo oddych.
- 7 Po dokončení aktivity stlačte tlačidlo , čím zastavíte časovač aktivity.
- 8 Vyberte položku **Uložiť**.


Zaznamenanie aktivity mobility

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

- 1 Stlačte tlačidlo .
- 2 Vyberte položky **Aktivita > Mobilita**.
- 3 Potiahnite prstom nahor.
- 4 Vyberte položku **Tréning**.
- 5 Vyberte jednu z možností:
 - Ak chcete zmeniť intervaly aktivity a odpočinku, vyberte položku **Intervaly**.
 - Na stiahnutie a dokončenie cvičenia z Garmin Connect vyberte položky **Knižnica tréningov > Prehľadávať tréningy** a postupujte podľa pokynov na obrazovke.
- 6 Stlačte tlačidlo .
- 7 Posúvaním zobrazíte ďalšie obrazovky s údajmi vrátane ďalšieho pohybu.

Kalibrácia vzdialenosti na bežiacom páse

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




- 1 Začnite aktivitu na bežiacom páse ([Spustenie aktivity, strana 5](#)).
- 2 Bežte na bežiacom páse, až pokým hodinky vivoactive 6 nezaznamenajú najmenej 2,4 km (1,5 mi.).
- 3 Po ukončení behu stlačte tlačidlo .
- 4 Na displeji bežiaceho pásu skontrolujte ubehnutú vzdialenosť.
- 5 Vyberte jednu z možností:
 - Pri prvej kalibrácii zadajte do hodínok vzdialenosť ubehnutú na bežiacom páse.
 - Ak chcete po prvej kalibrácii vykonať kalibráciu manuálne, potiahnite prstom nahor a vyberte položku **Kalibrovať a uložiť** a do hodínok zadajte vzdialenosť ubehnutú na bežiacom páse.

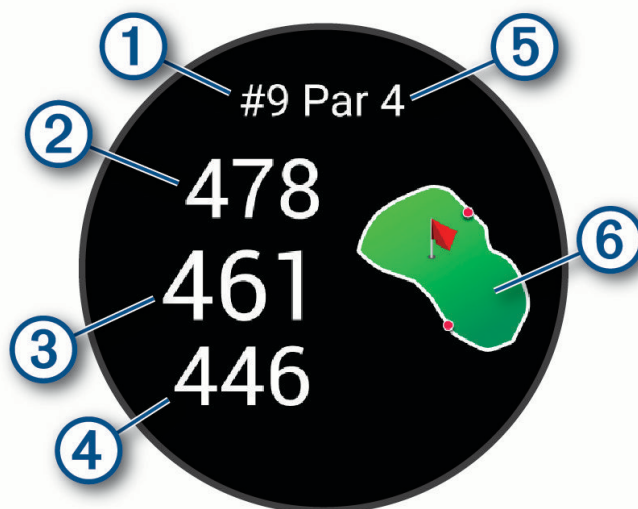
Golf







Hranie golfu

Pred prvou hrou je potrebné prevziať aplikáciu Garmin Golf™ z obchodu s aplikáciami na svojom telefóne (*Aplikácia Garmin Golf, strana 75*).



Pred začiatkom golfovej hry je potrebné hodinky nabiť (*Nabíjanie hodínok, strana 91*).

- 1 Stlačte ikonu .
- 2 Vyberte možnosť **Golf**.
Zariadenie lokalizuje satelity, vypočíta vašu polohu a ak je iba jedno ihrisko nablízku, vyberie ho.
- 3 Ak sa zobrazí zoznam golfových ihrísk, vyberte si zo zoznamu golfové ihrisko.
Golfové ihriská sa automaticky aktualizujú.
- 4 Stlačte ikonu .
- 5 Vyberte  pre záznam skóre.
- 6 Vyberte odpalisko.
Zobrazí sa obrazovka s informáciami o jamkách.



	Aktuálne číslo jamky
	Vzdialenosť na koniec greenu
	Vzdialenosť k prostrednej časti greenu
	Vzdialenosť na začiatok greenu
	Par jamky
	Mapa greenu

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

- 7 Vyberte jednu z možností:
 - Ťuknutím na mapu zobrazíte podrobnosti alebo zmeníte polohu kolíka (*Zmena polohy jamky, strana 13*).
 - Stlačte tlačidlo  pre otvorenie ponuky golf (*Ponuka Golf, strana 13*).
 - Podržte tlačidlo  pre otvorenie golfových nastavení (*Golfové nastavenia, strana 17*).

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

Ponuka Golf

Ak chcete počas kola získať prístup k ďalším funkciám v ponuke golf, môžete stlačiť tlačidlo .

Prekážky: zobrazuje bunkre a vodné prekážky pre aktuálnu jamku.

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

Zmeniť jamku: umožňuje vám manuálne zmeniť jamku.

Skóre karta: otvára skóre kartu pre kolo (*Zaznamenávanie skóre, strana 15*).

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

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

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

Posledný odpal: zobrazte informácie o poslednom údere.

POZNÁMKA: môžete zobraziť vzdialenosti všetkých výstrelov zaznamenaných počas aktuálneho kola. V prípade potreby môžete výstrel pridať manuálne (*Manuálne pridanie odpalu, strana 15*).

Ukončiť okruh: ukončí aktuálne kolo.

Zobrazenie smeru k jamke

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

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

1 Stlačte .

2 Vyberte ikonu .

Šípka ukazuje smer k jamke.

Zmena polohy jamky

Počas hry môžete priblížiť pohľad na green a posunúť polohu jamky.

1 Vyberte mapu.

Zobrazí sa zväčšený pohľad na green.

2 Stlačte a posuňte jamku na správnu polohu.

 indikuje zvolenú polohu jamky.

3 Stlačenie tlačidla  znamená súhlas s polohou jamky.

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

Zobrazenie oblúkových vzdialeností a zalomení

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

1 Stlačte tlačidlo .

2 Vyberte položku **Lay-upy**.

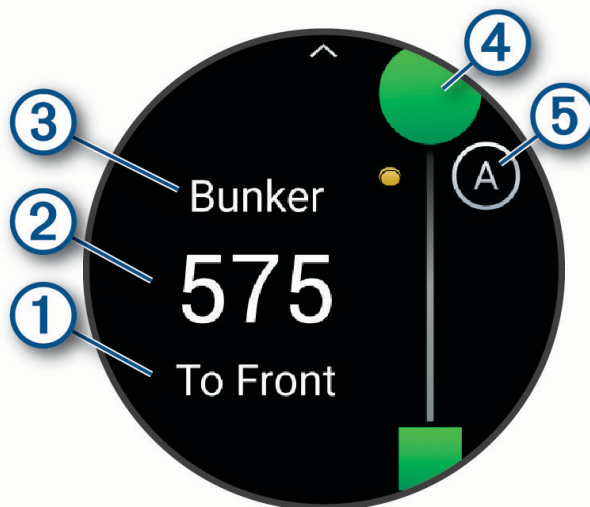
POZNÁMKA: vzdialenosti a polohy sa po ich prejdení odstránia zo zoznamu.

Zobrazenie prekážok

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

1 Stlačte tlačidlo .

2 Vyberte položku **Prekážky**.



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

Meranie odpalu pomocou funkcie Garmin AutoShot™

Vždy, keď na ferveji spravíte odpal, hodinky zaznamenajú jeho vzdialenosť, ktorú si tak môžete neskôr pozrieť (*Zobrazenie histórie úderov, strana 16*). Putty sa nezaznamenávajú.

- 1 Rozpoznanie odpalov funguje lepšie, keď pri hraní golfu hodinky nosíte na zápästí ruky, ktorou odpaľujete. Keď hodinky zaznamenajú odpal, v banneri ① v hornej časti displeja 1 sa zobrazí vaša vzdialenosť od miesta odpalu.






TIP: Ťuknutím na tento banner ho môžete na 10 sekúnd skryť.




- 2 Spravte ďalší odpal.
Hodinky zaznamenajú vzdialenosť vášho posledného odpalu.

Manuálne pridanie odpalu

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


- 1 Stlačte tlačidlo .
- 2 Vyberte položku **Posledný odpal** >  > **Pridať úder**.
- 3 Vyberte  na začatie nového odpalu z vášho aktuálneho miesta.

Zaznamenávanie skóre

- 1 Pri hraní golfu stlačte tlačidlo .
- 2 Vyberte položku **Skóre karta**.
- 3 Vyberte jamku.
- 4 Na nastavenie skóre vyberte  alebo .
- 5 Vyberte **Uložiť**.

Nastavenie spôsobu záznamu skóre

Môžete zmeniť spôsob, akým hodinky zaznamenávajú vaše skóre.

- 1 Počas kola podržte .
- 2 Vyberte položku **Golfové nastavenia** > **Skóre** > **Spôsob bodovania**.
- 3 Vyberte spôsob záznamu skóre.

Stableford skórovanie



Keď zvolíte metódu skórovania Stableford ([Nastavenie spôsobu záznamu skóre, strana 15](#)), body sa vám pripisujú na základe počtov úderov vzhľadom na par. Na konci kola vyhráva hráč s najvyšším skóre. Zariadenie pripisuje body podľa pravidiel Golfovej asociácie Spojených štátov amerických.

Skóre karta pre hru Stableford uvádza body namiesto úderov.

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




Sledovanie golfových štatistík

Ak v hodinkách zapnete sledovanie štatistík, môžete si prezerať svoje štatistiky pre aktuálnu hru ([Zobrazenie prehľadu kola, strana 16](#)). Pomocou aplikácie Garmin Golf môžete porovnávať hry a sledovať svoje zlepšenia.

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

Záznam golfových štatistík

Než začnete zaznamenávať štatistiky, musíte zapnúť sledovanie štatistík ([Sledovanie golfových štatistík, strana 16](#)).


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

Zobrazenie histórie úderov


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

Zobrazenie prehľadu kola

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


- 1 Stlačte tlačidlo .
- 2 Vyberte položku **Zhrnutie kola**.
- 3 Potiahnutím prstom nahor alebo nadol zobrazíte viac informácií.

Ukončenie hry



- 1 Stlačte tlačidlo .
- 2 Vyberte možnosť **Ukončiť okruh**.
- 3 Potiahnite prstom nahor.
- 4 Vyberte možnosť:
 - Ak chcete uložiť hru a vrátiť sa do režimu hodín, vyberte položku **Uložiť**.
 - Ak chcete upraviť skóre kartu, vyberte možnosť **Upraviť skóre**.
 - Ak chcete vymazať hru a vrátiť sa do režimu hodín, vyberte položku **Zahodiť**.
 - Ak chcete prerušiť hru a vrátiť sa k nej neskôr, vyberte položku **Pozastaviť**.

Prispôsobenie zoznamu golfových palíc

Po spárovaní kompatibilného golfového zariadenia so smartfónom pomocou aplikácie Garmin Golf môžete aplikáciu použiť na prispôsobenie predvoleného zoznamu golfových palíc.

- 1 Otvorte aplikáciu Garmin Golf v smartfóne.
- 2 V ponuke **•••** alebo  vyberte položku **Moja taška**.
- 3 Vyberte možnosť na pridanie, úpravu, odstránenie alebo vyradenie palice.
- 4 Synchronizujte svoje kompatibilné golfové zariadenie Garmin® s aplikáciou Garmin Golf.
Na vašom golfovom zariadení sa zobrazí aktualizovaný zoznam golfových palíc.

Golfové nastavenia

Stlačte tlačidlo , vyberte položku **Golf**, vyberte svoje golfové ihrisko a vyberte položky  > **Nastavenia** na prispôsobenie golfových nastavení a funkcií.

Odoslať srdcový tep: umožňuje spustiť prenos údajov o srdcovom tepe do spárovaného zariadenia.

Skóre: umožňuje nastaviť preferencie záznamu skóre a zapnutie sledovania štatistík.

Jednotka vzdialenosti: nastavuje jednotku merania pre vzdialenosť.

Vzdialenosť drivera: nastaví priemernú vzdialenosť odpálenej loptičky z odpaliska.

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

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

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

Premenovať: nastaví názov aktivity.

Zimné športy

Zobrazenie vašich zjazdov





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

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

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





Iné aktivity

Zaznamenanie aktivity dychových cvičení

- 1 Stlačte ikonu .
- 2 Vyberte položky **Aktivity > Iné > Dýchanie**.
- 3 Vyberte jednu z možností:
 - Vyberte položku **Koherencia** na dosiahnutie stavu pokojnej bdlosti.
 - Vyberte položku **Oddych a sústredenie** na uvoľnenie tela a sústredenie mysle.
 - Vyberte položku **Oddych a sústredenie (krátke)** na uvoľnenie tela a sústredenie mysle v kratšom časovom rámci.
 - Vyberte položku **Pokoj** na zníženie úrovne stresu a prípravy na spánok.
- 4 Stlačením tlačidla  spustíte aktivitu.
- 5 Postupujte podľa pokynov na obrazovke a hodinky vás prevedú dýchacími cvičeniami.
- 6 Po dokončení aktivity stlačte ikonu  a vyberte položku **Uložiť**.
Zobrazí sa vaša priemerná frekvencia dýchania a srdcová frekvencia.
- 7 Stlačte tlačidlo .
- 8 Vyberte položku **Všetky štatistiky**.
Zobrazí sa vaša priemerná srdcová frekvencia, maximálna srdcová frekvencia, priemerná frekvencia dýchania a zmena námahy.


Zaznamenanie aktivity meditácie

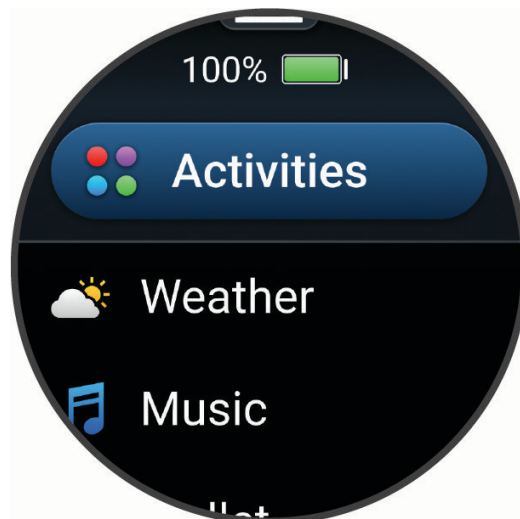
Môžete použiť riadenú reláciu alebo si vytvoriť vlastnú meditačnú aktivitu.

- 1 Stlačte ikonu .
 - 2 Vyberte položky **Aktivity > Meditácia**.
 - 3 Vyberte jednu z možností:
 - Výberom možnosti **Voľne** zaznamenáte otvorenú, neštruktúrovanú meditáciu.
 - Vyberte možnosť **Relácia** na sledovanie vedenej relácie s audio sprievodom.
 - Vyberte možnosť **Vlastné** na vytvorenie vlastnej relácie s audio sprievodom.
 - 4 Ak je to potrebné stlačte , alebo postupujte podľa pokynov na obrazovke.
 - 5 Pripojte svoje slúchadlá, aby ste mohli počúvať meditačný audio sprievod (*Pripojenie slúchadiel Bluetooth, strana 81*).
- POZNÁMKA:** upozornenia sú počas meditačnej aktivity vypnuté.
- 6 Stlačením tlačidla  spustíte časovač aktivity.
Hodinky zobrazujú odpočítavací časovač alebo cieľ.
 - 7 Po dokončení aktivity stlačte ikonu  a vyberte položku **Uložiť**.

Aplikácie

Hodinky si môžete prispôbiť pomocou ponuky aplikácií, vďaka čomu môžete rýchlo získať prístup k funkciám hodinek a možnostiam. Niektoré aplikácie vyžadujú pripojenie ku kompatibilnému telefónu cez Bluetooth®. Veľa aplikácií sa nachádza aj v pohľadoch ([Prehľady, strana 29](#)) alebo ovládacích prvkoch ([Ovládacie prvky, strana 36](#)).

Na ciferníku hodinek stlačte tlačidlo  a potiahnutím prstom nahor prechádzajte aplikáciami.



Názov	Ďalšie informácie
Alarmy	Vyberte, ak chcete nastaviť alarm.
Alternatívne časové pásma	Zobrazuje aktuálny čas v ďalších časových pásmach.
Odoslať srdcový tep	Vyberte, ak preniesť údaje o srdcovom tepe do spárovaného zariadenia (<i>Prenos údajov srdcového tepu, strana 54</i>).
Kalendár	Výberom zobrazíte nadchádzajúce podujatia z kalendára telefónu.
Hodiny	Výberom nastavíte budík, časovač, stopky, alternatívne časové pásmo alebo udalosť odpočítavania (<i>Hodiny, strana 83</i>).
Kompas	Zobrazuje elektronický kompas.
Odpočítavania	Zobrazuje nadchádzajúce udalosti odpočítavania.
Connect IQ Store	Vyberte, ak chcete používať obchod Connect IQ Store v hodinkách (<i>Funkcie Connect IQ, strana 73</i>).
Garmin Share	Výberom môžete odosielať alebo prijímať údaje s inými zariadeniami Garmin (<i>Garmin Share, strana 70</i>).
Health Snapshot™	Výberom môžete zaznamenávať niekoľko kľúčových zdravotných ukazovateľov, ako je priemerný srdcový tep, úroveň námahy a rýchlosť dýchania počas dvoch minút v pokoji. Získate tak stručný prehľad svojho celkového kardiovaskulárneho stavu.
História	Výberom zobrazíte zaznamenanú históriu aktivity, záznamy a súhrnné čísla (<i>Využívanie histórie, strana 49</i>).
Messenger	Výberom môžete zobrazíť a odosielať správy z aplikácie telefónu Garmin Messenger™ (<i>Aplikácia Garmin Messenger, strana 74</i>).
Fáza mesiaca	Výberom zobrazíte čas východu a západu mesiaca a k tomu fázu mesiaca na základe vašej polohy GPS.
Hudba	Výberom môžete ovládať prehrávanie zvuku pomocou hodínok (<i>Počúvanie hudby, strana 80</i>).
Upozornenia	Výberom môžete zobrazíť oznámenia z telefónu (<i>Zobrazenie upozornení, strana 68</i>).
Pulzový oxymeter	Vyberte na nameranie pulzovým oxymetrom (<i>Pulzový oxymeter, strana 55</i>).
Nastavenia	Výberom otvoríte ponuku nastavení.
Stopky	Vyberte, ak chcete používať stopky.
Východ & západ slnka	Výberom zobrazíte časy východu a západu slnka a časy súmraku.
Časovače	Vyberte, ak chcete nastaviť časovač.
Peňaženka	Výberom otvoríte peňaženku Garmin Pay™ (<i>Garmin Pay, strana 21</i>).
Obrázok pozadia	Vyberte, ak chcete prispôbiť obrázok pozadia hodín.
Počasia	Výberom zobrazíte aktuálnu predpoveď počasia a podmienky.
Cvičenia	Výberom môžete zobrazíť svoje uložené cvičenia (<i>Tréningy, strana 22</i>).

Garmin Pay

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

Nastavenie peňaženky Garmin Pay



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

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

Platba za nákup pomocou hodinek

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

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

- 1 Podržte ikonu .
- 2 Vyberte .
- 3 Zadajte štvorciferný prístupový kód.

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

Zobrazí sa platobná karta, ktorú ste použili naposledy.




- 4 Ak ste do svojej peňaženky Garmin Pay pridalí viac kariet, stlačením tlačidla prejdete na inú kartu (voliteľné).
- 5 Do 60 sekúnd priložte svoje hodinky do blízkosti čítačky platobných kariet tak, aby boli hodinky otočené k čítačke čelom.
Keď sa komunikácia medzi hodinkami a čítačkou dokončí, hodinky zavibrujú a na ich displeji sa zobrazí symbol začiarknutia.
- 6 V prípade potreby dokončíte transakciu podľa pokynov na displeji čítačky kariet.

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

Pridanie karty do peňaženky Garmin Pay

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


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

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

Správa vašich kariet Garmin Pay

Kartu môžete dočasne pozastaviť alebo odstrániť.

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

- 1 V aplikácii Garmin Connect vyberte položku ●●●.
- 2 Vyberte položku **Garmin Pay**.
- 3 Vyberte kartu.
- 4 Vyberte jednu z možností:
 - Ak chcete kartu dočasne pozastaviť alebo znova aktivovať, vyberte položku **Pozastaviť kartu**.
Na uskutočňovanie nákupov cez hodinky vívoactive 6 musí byť karta aktívna.
 - Ak chcete kartu odstrániť, vyberte položku .

Zmena prístupového kódu Garmin Pay

Musíte poznať svoj aktuálny prístupový kód, aby ste ho mohli zmeniť. Ak zabudnete prístupový kód, musíte obnoviť funkciu Garmin Pay pre svoje hodinky vívoactive 6 vytvoriť nový prístupový kód a znovu zadať informácie o karte.

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

Pri najbližšej platbe realizovanej pomocou hodínok vívoactive 6 budete musieť zadať nový prístupový kód.

Health Snapshot

Funkcia Health Snapshot zaznamenáva viacero kľúčových metrických zdravotného stavu počas dvoch minút v pokoji. Získate tak stručný prehľad svojho celkového kardiovaskulárneho stavu. Hodinky zaznamenávajú metriky, ako priemerný srdcový tep, úroveň námahy a rýchlosť dýchania. Funkciu Health Snapshot môžete pridať do zoznamu obľúbených aplikácií (*Prispôsobenie aktivít a aplikácií, strana 23*).

Tréningy

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

Ak sú hodinky v režime invalidného vozíka, hodinky obsahujú cvičenia pre tlakové aktivity, ručné bicyklovanie a oveľa viac (*Profil používateľa, strana 75*).

Na hodinách: môžete otvoriť tréningovú aplikáciu zo zoznamu aktivít na zobrazenie všetkých tréningov, ktoré sú momentálne v hodinách načítané (*Prispôsobenie aktivít a aplikácií, strana 23*).

Môžete zobraziť aj históriu tréningov.

V aplikácii: cvičenia môžete vytvoriť alebo ich vyhľadať viac alebo si z aplikácie vybrať tréningový plán, v ktorom sú zahrnuté cvičenia, a odoslať ich do hodínok (*Tréningovanie podľa cvičenia z aplikácie Garmin Connect, strana 42*).




Môžete si napláňovať cvičenia.

Môžete aktualizovať a upraviť aktuálne cvičenia.

Prispôsobenie aktivít a aplikácií




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

Prispôsobenie zoznamu aplikácií

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



Prispôsobenie zoznamu vašich obľúbených aktivít


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

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

Pripnutie obľúbenej aktivity do zoznamu



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

- 1 Stlačte ikonu .
- 2 Vyberte položky **Aktivity > Upraviť**.
- 3 Prejdite na obľúbenú aktivitu (*Prispôsobenie zoznamu vašich obľúbených aktivít, strana 23*).
- 4 Vyberte  vedľa obľúbenej aktivity.



Pri ďalšom stlačení tlačidla  na úvodnej obrazovke hodínok na otvorenie zoznamu aplikácií a aktivít sa pripnutá aktivita zobrazí v hornej časti zoznamu.

Prispôsobenie obrazoviek s údajmi

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

- 1 Stlačte ikonu .
- 2 Vyberte položku **Aktivity** a vyberte aktivitu.
- 3 Potiahnite prstom nahor.
- 4 Zvoľte nastavenia aktivity.
- 5 Vyberte položku **Obrazovky s údajmi**.
- 6 Presuňte sa na obrazovku s údajmi, ktorú chcete prispôbiť.
- 7 Vyberte položku .
- 8 Vyberte jednu z možností:
 - Ak chcete nastaviť počet dátových polí na obrazovke s údajmi, vyberte položku **Rozloženie**.
 - Vyberte položku **Dátové políčka** a vyberte pole, v ktorom chcete zmeniť zobrazené údaje.
TIP: zoznam všetkých dostupných dátových polí nájdete v časti *Dátové polia*, strana 97. Nie všetky dátové polia sú k dispozícii pre všetky typy aktivít.
 - Ak chcete zmeniť umiestnenie obrazovky s údajmi v slučke, vyberte položku **Zmeniť usporiadanie**.
 - Ak chcete obrazovku s údajmi odstrániť zo slučky, vyberte položku **Odstrániť**.
- 9 Ak potrebujete obrazovku s údajmi pridať do slučky, vyberte položku **Pridať nové**.
Môžete si pridať vlastnú obrazovku s údajmi alebo si vybrať jednu z vopred definovaných.

Vytvorenie vlastnej aktivity

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

Nastavenia aktivít

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

Na ciferníku hodín stlačte tlačidlo  a vyberte položku **Aktivita**, vyberte aktivitu a vyberte nastavenia aktivity.

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

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

Dominantná farba: nastavenie dominantnej farby pre ikonu aktivity.

Upozornenia: nastaví tréningové alebo navigačné upozornenia pre aktivitu ([Upozornenia aktivity, strana 26](#)).

Zvukový výstup: aktivuje pripojené zvukové zariadenia pre hlasové upozornenia.

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

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

Funkcia automatického oddychu: automaticky vytvorí interval oddychu, keď sa prestanete pohybovať počas plaveckej aktivity v bazéne ([Automatický odpočinok a manuálny odpočinok pri plávaní, strana 9](#)).

Auto štart: automaticky rozpozná lyžovanie alebo vodné športy pomocou zabudovaného akcelerometra ([Zobrazenie vašich zjazdov, strana 17](#)).

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

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

Auto štart: automaticky spustí motokrosovú alebo BMX aktivitu, keď sa začnete pohybovať.

Odoslať srdcový tep: automaticky prenáša údaje srdcového tepu z hodín do spárovaných zariadení, keď spustíte aktivitu ([Prenos údajov srdcového tepu, strana 54](#)).

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

Obrazovky s údajmi: prispôbiť obrazovky s údajmi a pridá nové obrazovky s údajmi pre aktivitu ([Prispôbenie obrazoviek s údajmi, strana 24](#)).

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


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

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

Číslo dráhy: nastaví číslo dráhy pri dráhovom behu.

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

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

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

Dotykový zámok: slúži na uzamknutie tlačidiel a dotykovej obrazovky počas aktivity, čím sa zabráni neúmyselnému stlačeniu tlačidiel a reakciám hodín na potiahnutia prstom po obrazovke.

Veľkosť bazéna: nastaví dĺžku bazéna pre plávanie v bazéne.

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

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

Zaznamenať VO2 Max.: zaznamenávanie odhadu max. VO2 pri bežeckých aktivitách v teréne a aktivitách ultra behu.

Premenovať: nastaví názov aktivity.

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

Obnova predvolených nastavení: obnovenie nastavení aktivity.

Výkon pri behu: zaznamenáva údaje o prevádzke a prispôsobuje nastavenia.

Zjazdy: konfigurácia nastavení pre možnosti Auto štart, Tlačidlo Lap a Upozornenie na kolo.

Satelity: slúži na nastavenie satelitného systému na používanie pri aktivite ([Nastavenia satelitu, strana 28](#)).

Samohodnotenie: nastavuje, ako často hodnotíte svoju vnímanú námahu pre danú aktivitu ([Hodnotenie aktivity, strana 5](#)).

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

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

Jednotky: nastavuje jednotky merania použité pre aktivitu.

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

Upozornenia aktivity

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


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

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

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

Názov upozornenia	Typ upozornenia	Opis
Kadencia	Rozsah	Môžete nastaviť minimálnu a maximálnu hodnotu kadencie.
Kalórie	Udalosť, opakujúce sa	Môžete nastaviť počet kalórií.
Vzdialenosť	Udalosť, opakujúce sa	Môžete nastaviť interval vzdialenosti.
Nadmorská výška	Rozsah	Môžete nastaviť minimálnu a maximálnu hodnotu nadmorskej výšky.
Srdcový tep	Rozsah	Môžete nastaviť minimálnu a maximálnu hodnotu srdcového tepu alebo vybrať zmeny zón. Pozrite si časti Informácie o zónach srdcového tepu, strana 76 a Výpočty zón srdcového tepu, strana 78 .
Tempo	Rozsah	Môžete nastaviť minimálnu a maximálnu hodnotu tempa.
Blízkosť	Udalosť	Môžete nastaviť okruh okolo uloženej polohy.
Beh/chôdza	Opakujúce sa	Môžete nastaviť časované prestávky v chôdzi v pravidelných intervaloch.
Rýchlosť	Rozsah	Môžete nastaviť minimálnu a maximálnu hodnotu rýchlosti.
Počet záberov	Rozsah	Môžete nastaviť najvyšší alebo najnižší počet záberov za minútu.
Čas	Udalosť, opakujúce sa	Môžete nastaviť časový interval.
Časovač dráhy	Opakujúce sa	Časový interval dráhy môžete nastaviť v sekundách.


Nastavenie upozornenia

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

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

Nastavenia satelitu

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

Na ciferníku hodín stlačte tlačidlo  a vyberte položku **Aktivity**, vyberte aktivitu, prejdite nadol, vyberte nastavenia aktivity a vyberte položku **Satelitey**.

POZNÁMKA: táto funkcia nie je dostupná pre všetky aktivity.

Vypnúť(é): vypne satelitné systémy pre aktivitu.

Použiť predvolené: umožňuje hodinkám používať predvolené nastavenie režimu zamerania aktivity pre satelitey (*Prispôsobenie režimu zamerania aktivity, strana 75*).

Iba GPS: aktivuje satelitný systém GPS.

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

Vzhľad



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

Nastavenia vzhľadu hodín

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

Prispôsobenie vzhľadu hodín

Môžete si prispôbiť informácie a zobrazovanie vzhľadu hodín alebo aktivovať nainštalovaný vzhľad hodín Connect IQ (*Preberanie funkcií Connect IQ, strana 73*).

- 1 Na ciferníku hodín stlačte tlačidlo .
- 2 Vyberte položku **Obrázok pozadia**.
- 3 Posunutím nahor zobrazíte náhľad možností vzhľadu hodín.
- 4 Výberom položky **Pridať nové** vytvoríte vlastný digitálny alebo analógový vzhľad hodín.
- 5 Prejdite na vzhľad hodín, stlačte tlačidlo  a vyberte položku **Upraviť**.
- 6 Vyberte jednu z možností:

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

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

Prehľady

Hodinky sa dodávajú s pohľadmi, ktoré poskytujú rýchle informácie ([Zobrazenie prehľadov, strana 31](#)). Niektoré prehľady vyžadujú pripojenie ku kompatibilnému telefónu cez Bluetooth.

Predvolene nie sú niektoré prehľady viditeľné. Môžete ich do zoznamu prehľadov pridať manuálne ([Prispôbenie slučky pohľadov, strana 32](#)).

Názov	Opis
Alternatívne časové pásma	Zobrazuje aktuálny čas v ďalších časových pásmach.
Body Battery™	Pri celodennom používaní zobrazuje vašu aktuálnu úroveň Body Battery a graf úrovne za posledných niekoľko hodín (<i>Body Battery, strana 32</i>).
Kalendár	Zobrazuje blížiace sa stretnutia uložené v kalendári telefónu.
Kalórie	Zobrazuje informácie o kalóriách pre aktuálny deň.
Výzvy	Zobrazuje vaše súčasné poradie v rebríčku, ak sa zúčastňujete výzvy Garmin Connect.
Kompas	Zobrazuje elektronický kompas.
Odpočítavania	Zobrazuje nadchádzajúce udalosti odpočítavania.
Tréner Garmin	Zobrazuje naplánované tréningy, keď si zvolíte tréningový plán s trénerom Garmin vo svojom účte Garmin Connect. Plán sa prispôsobí vašej aktuálnej úrovni kondície, preferenciám, čo sa týka tréningu a harmonogramu, a dátumu pretekov.
Health Snapshot	Vo vašich hodinkách spustí reláciu Health Snapshot, ktorá zaznamenáva viacero kľúčových metrik zdravotného stavu počas dvoch minút v pokoji. Získate tak stručný prehľad svojho celkového kardiovaskulárneho stavu. Hodinky zaznamenávajú metriky, ako priemerný srdcový tep, úroveň námahy a rýchlosť dýchania. Zobrazuje súhrny uložených relácií Health Snapshot (<i>Health Snapshot, strana 22</i>).
Srdcový tep	Zobrazuje váš aktuálny srdcový tep v tepoch za minútu (bpm) a graf vášho priemerného pokojového srdcového tepu (RHR).
História	Zobrazuje históriu vašich aktivít a graf vašich zaznamenaných aktivít (<i>Využívanie histórie, strana 49</i>).
Stav HRV	Zobrazuje váš sedemdňový priemer nočnej variability srdcovej frekvencie (<i>Stav variability srdcového tepu, strana 33</i>).
Minúty intenzívneho cvičenia	Sleduje váš čas strávený stredne intenzívnymi až vysoko intenzívnymi aktivitami, váš týždenný cieľ v rámci minút intenzívnej aktivity a váš pokrok smerom k cieľu.
Posledná aktivita	Zobrazuje krátky súhrn vašej poslednej zaznamenatej aktivity.
Posledný golf Posledná jazda Posledný beh Posledné posilňovanie Posledné plávanie Posledný posun	Zobrazuje krátky súhrn vašej poslednej zaznamenatej aktivity a histórie špecifikovaného športu.
Svetlá	Poskytuje ovládacie prvky svetla bicykla po spárovaní svetla Varia s hodinkami vívoactive 6.
Messenger	Zobrazuje vaše konverzácie v aplikácii Garmin Messenger a umožňuje vám odpovedať na správy priamo z hodínok (<i>Aplikácia Garmin Messenger, strana 74</i>).
Fáza mesiaca	Zobrazí čas východu a západu mesiaca a k tomu fázu mesiaca na základe vašej polohy GPS.
Hudba	Poskytuje ovládacie prvky prehrávača hudby pre váš telefón alebo hodinky.

Názov	Opis
Zdriemnutia	Zobrazuje celkový čas zdriemnutia a nárast úrovne energetickej rezervy Body Battery. Môžete spustiť časovač zdriemnutia a nastavte si budík, aby vás zobudil.
Upozornenia	Upozornia vás na prichádzajúce hovory, textové správy, novinky na sociálnych sieťach a ďalšie informácie na základe nastavení upozornení telefónu (Povolenie upozornení z telefónu, strana 68).
Výkon	Zobrazuje hodnoty merania výkonu, ktoré vám môžu pomôcť sledovať a pochopiť vaše tréningové aktivity a súťažné výkony.
Primárne preteky	Zobrazuje preteky, ktoré určíte ako primárne preteky v kalendári Garmin Connect.
Pulzový oxymeter	Umožňuje manuálne nameranie pulzovým oxymetrom (Ako získať údaje z pulzového oxymetra, strana 56). Ak ste natoľko aktívny, že hodinky nedokážu určiť údaj z pulzového oxymetra, merania sa nezaznamenajú.
Posuny	V režime invalidného vozíka sleduje denný počet potlačení invalidného vozíka, cieľ potlačení a údaje za predchádzajúce dni (Režim invalidného vozíka, strana 76).
Kalendár pretekov	Zobrazuje vaše nadchádzajúce udalosti pretekov nastavené vo vašom kalendári Garmin Connect.
Zotavenie	Zobrazuje váš čas zotavenia. Maximálny čas predstavujú štyri dni.
Dýchanie	Vaša aktuálna dychová frekvencia v počte nádychoch za minútu a priemer za sedem dní. Môžete si urobiť dychové cvičenie, ktoré vám pomôže uvoľniť sa.
Skóre spánku	Zobrazuje celkový čas spánku, skóre spánku a informácie o fázach spánku za predchádzajúcu noc.
Spánkový tréner	Poskytuje odporúčania pre vašu potrebu spánku na základe histórie spánku a aktivít, stavu HRV a zdriemnutí.
Kroky	Sleduje váš denný počet krokov, cieľový počet krokov a údaje za predchádzajúce dni.
Námaha	Zobrazuje aktuálnu úroveň námahy a graf úrovne stresu. Môžete si urobiť dychové cvičenie, ktoré vám pomôže uvoľniť sa. Ak ste natoľko aktívny, že hodinky nedokážu určiť úroveň námahy, merania námahy sa nezaznamenajú (Používanie pohľadu na úroveň námahy, strana 34).
Východ a západ slnka	Zobrazuje čas východu a západu slnka, časy súmraku.
Počasie	Zobrazuje aktuálnu teplotu a predpoveď počasia.
Ženské zdravie	Zobrazuje váš aktuálny stav sledovania cyklu alebo tehotenstva. Môžete zobraziť a zaznamenať svoje každodenné symptómy.

Zobrazenie prehľadov

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

Prispôsobenie slučky pohľadov

- 1 Na obrázku pozadia potiahnite prstom nahor.
Hodinky vám umožnia prechádzať okruhom pohľadov.
- 2 Vyberte položku **Upraviť**.
- 3 Zvoľte pohľad.
- 4 Vyberte jednu z možností:
 - Ak chcete odstrániť pohľad zo slučky, vyberte položku **X**.
 - Ak chcete zmeniť umiestnenie pohľadu v slučke, vyberte pohľad a presuňte ho na požadované miesto na obrazovke.
- 5 V prípade potreby pridajte pohľad do slučky pomocou položky **+**.

Body Battery

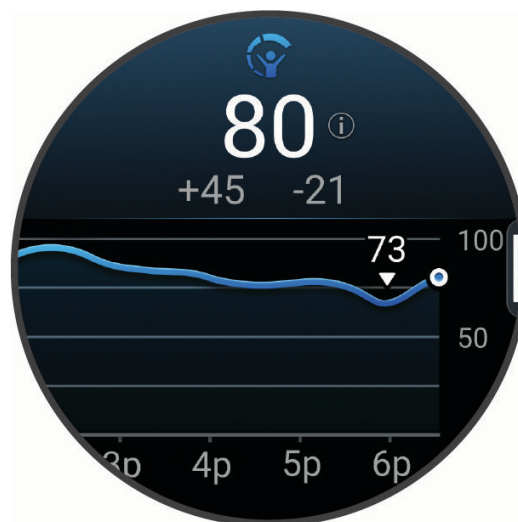
Vaše hodinky analyzujú variabilitu vášho srdcového tepu, úroveň námahy, kvalitu spánku a údaje o aktivite na účely určenia vašej celkovej úrovne Body Battery. Označuje množstvo dostupnej zásoby energie rovnakým spôsobom ako ukazovateľ hladiny paliva vo vozidle. Úroveň Body Battery sa pohybuje v rozsahu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

Hodinky môžete synchronizovať s vaším účtom Garmin Connect a zobraziť aktuálnu úroveň Body Battery, dlhodobé trendy a ďalšie podrobné informácie (*Tipy pre Vylepšené Body Battery údaje, strana 32*).

Zobrazenie pohľadu Body Battery

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

- 1 Potiahnutím prstom nahor zobrazíte pohľad Body Battery.
POZNÁMKA: prehľad si musíte pridať do slučky pohľadov (*Prispôsobenie slučky pohľadov, strana 32*).
- 2 Výberom pohľadu zobrazíte graf vašich najnovších údajov Body Battery.



- 3 Potiahnutím nahor zobrazíte kombinovaný graf vašej úrovne Body Battery a úrovne námahy.
- 4 Potiahnutím prstom nahor zobrazíte zoznam faktorov, ktoré ovplyvňujú vašu úroveň Body Battery.
POZNÁMKA: ak chcete zobraziť ďalšie podrobnosti, vyberte jednotlivé faktory.




Tipy pre Vylepšené Body Battery údaje

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

Stav variability srdcového tepu

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



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

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

Používanie pohľadu na úroveň námahy

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

- 1 Náhľad úrovne námahy zobrazíte posunutím prsta počas sedenia alebo nečinnosti
TIP: ak ste natoľko aktívny, že hodinky nedokážu určiť úroveň námahy, namiesto čísla označujúceho úroveň námahy sa zobrazí správa. Svoju úroveň námahy môžete skontrolovať znova po niekoľkých minútach nečinnosti.
- 2 Ťuknutím na náhľad zobrazíte graf svojej úrovne námahy za posledné štyri hodiny.
Modré dieliky označujú časové úseky oddychu. Žlté dieliky označujú časové úseky námahy. Sivé dieliky označujú časové úseky príliš intenzívnej aktivity, počas ktorých sa vaša úroveň námahy nedala určiť.
- 3 Potiahnutím prstom nahor alebo nadol zobrazíte podrobnosti o skóre námahy a priemerné denné skóre námahy za posledných sedem dní.
- 4 Ak chcete začať dychové cvičenie, potiahnite prstom doľava a vyberte položku ✓.

Ženské zdravie

Sledovanie menštruačného cyklu

Váš menštruačný cyklus je dôležitou súčasťou vášho zdravia. Hodinky môžete použiť na zaznamenávanie telesných príznakov, sexuálnej túžby, sexuálnej aktivity, dní ovulácie a podobne ([Zaznamenávanie informácií o menštruačnom cykle, strana 34](#)). O tejto téme sa môžete dozvedieť viac a túto funkciu môžete nastaviť v nastaveniach Štatistiky zdravia v aplikácii Garmin Connect.

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

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

Zaznamenávanie informácií o menštruačnom cykle

Skôr ako budete môcť zaznamenať informácie o menštruačnom cykle z hodínok vívoactive 6, musíte v aplikácii Garmin Connect nastaviť sledovanie menštruačného cyklu.

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

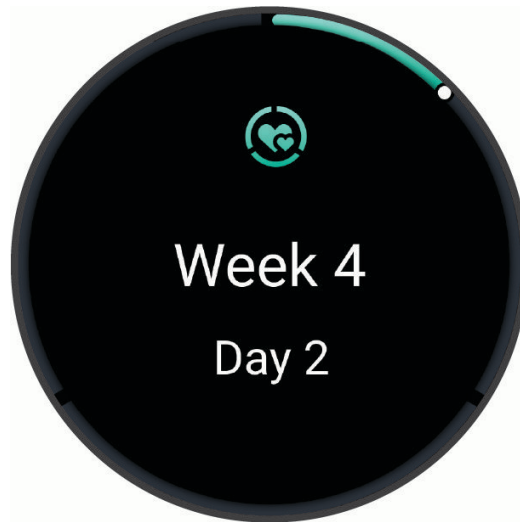
Sledovanie tehotenstva

Funkcia sledovania tehotenstva ukazuje aktuálne informácie o tehotenstve podľa týždňa a informácie o zdraví a výžive. Pomocou hodínok môžete zaznamenávať telesné a emočné príznaky, namerané hodnoty glukózy v krvi a pohyby dieťaťa ([Zaznamenávanie informácií o tehotenstve, strana 35](#)). O tejto téme sa môžete dozvedieť viac a túto funkciu môžete nastaviť v nastaveniach Štatistiky zdravia v aplikácii Garmin Connect.

Zaznamenávanie informácií o tehotenstve

Pred prvým záznamom informácií o tehotenstve musíte v aplikácii Garmin Connect nastaviť sledovanie tehotenstva.

- 1 Pohľad na sledovanie ženského zdravia zobrazíte potiahnutím prstom.



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



Prispôsobenie náhľadu poveternostných podmienok

- 1 Potiahnutím prstom nahor zobrazíte náhľad bodov poveternostných podmienok.
- 2 Vyberte náhľad, aby ste zobrazili aktuálne počasie vašej polohy.
- 3 Potiahnite prstom doľava.
- 4 Vyberte jednu z možností:
 - Ak chcete aktualizovať informácie o počasí pre vašu aktuálnu polohu GPS, vyberte položky **Možnosti počasia > Aktualizovať aktuálnu polohu**.
TIP: mali by ste počkať, kým hodinky vyhľadajú satelity ([Vyhľadanie satelitných signálov, strana 96](#)).
 - Ak chcete zmeniť jednotky merania teploty, vyberte položku **Možnosti počasia > Teplota** a vyberte mernú jednotku.

Pridanie alternatívnych časových pásiem

Môžete zobrazíť aktuálny čas v ďalších časových pásmach pomocou pohľadu pre alternatívne časové pásma.

POZNÁMKA: pohľad pre alternatívne časové pásma si musíte pridať do slučky pohľadov ([Prispôsobenie slučky pohľadov, strana 32](#)).

- 1 Potiahnutím prstom nahor zobrazíte náhľad alternatívnych časových pásiem.
- 2 Vyberte pohľad na pridanie časového pásma.
- 3 Vyberte položku **Pridať zónu**.
- 4 Vyberte región.
- 5 Stlačte tlačidlo .
- 6 Vyberte časové pásmo.
- 7 Vyberte .

Používanie ovládacích prvkov kamery Varia

OZNÁMENIE


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

Skôr ako budete môcť používať ovládače kamery Varia, musíte svoje príslušenstvo spárovať s hodinkami (*Párovanie bezdrôtových snímačov, strana 64*).

1 Pridajte zobrazenie **Svetlá** do hodiniek (*Prehľady, strana 29*).


Keď hodinky rozpoznajú kameru Varia, názov pohľadu sa zmení na OVLÁDANIE KAMERY.

2 V zobrazení **Svetlá** vyberte jednu z možností:












- Na zmenu režimu nahrávania vyberte položku .
- Na fotografovanie použite .
- Na uloženie klipu vyberte .







Ovládacie prvky

Ponuka ovládacích prvkov umožňuje rýchly prístup k funkciám a možnostiam. V ponuke ovládacích prvkov môžete možnosti pridávať, meniť ich poradie a odstraňovať (*Prispôsobenie ponuky ovládacích prvkov, strana 38*).

Na ľubovoľnej obrazovke podržte tlačidlo .






Ikona	Názov	Opis
	Režim v lietadle	Vyberte, ak chcete povoliť alebo zakázať režim v lietadle, ktorý vypne všetku bezdrôtovú komunikáciu.
	Pomocník	Vyberte, ak chcete odoslať žiadosť o pomoc (<i>Žiadosť o pomoc, strana 82</i>).
	Šetrič batérie	Vyberte, ak chcete povoliť alebo zakázať funkciu šetriča batérie (<i>Ovládacie prvky, strana 36</i>).
	Jas	Vyberte, ak chcete nastaviť jas obrazovky (<i>Nastavenia displeja a jas, strana 52</i>).
	Odoslať srdcový tep	Vyberte, ak chcete zapnúť prenos údajov o srdcovom tepe do spárovaného zariadenia (<i>Prenos údajov srdcového tehu, strana 54</i>).
	Kompas	Výberom otvoríte obrazovku kompasu.
	Nerušiť	Vyberte, ak chcete povoliť alebo zakázať režim Nerušiť, ktorý slúži na stlmenie obrazovky a vypnutie upozornení a oznámení. Tento režim môžete použiť napríklad, keď pozeráte film.
	Nájsť môj telefón	Výberom spustíte prehrávanie zvukového upozornenia na spárovanom telefóne, ak je v dosahu Bluetooth. Sila signálu Bluetooth sa zobrazí na obrazovke hodinek vívoactive 6 a zvyšuje sa, ako sa približujete k telefónu. Výberom tejto možnosti vás počas aktivity GPS navigácia povedie k stratenému telefónu (<i>Lokalizácia telefónu, ktorý sa stratil počas aktivity GPS, strana 69</i>).
	Baterka	Výberom sa rozsvieti obrazovka, aby ste mohli hodinky používať ako baterku.
	Garmin Share	Výberom otvoríte aplikáciu Garmin Share (<i>Garmin Share, strana 70</i>).
	Uzamknúť obrazovku	Výberom uzamknete tlačidlá a dotykovú obrazovku, čím sa zabráni neúmyselnému stlačeniu tlačidiel a reakciám hodinek na potiahnutia prstom po obrazovke.
	Messenger	Vyberte, ak chcete otvoriť aplikáciu Messenger (<i>Používanie funkcie Messenger, strana 74</i>).
	Upozornenia	Vyberte, ak chcete zobrazit' prichádzajúce hovory, textové správy, novinky na sociálnych sieťach a ďalšie informácie na základe nastavení upozornení telefónu (<i>Povolenie upozornení z telefónu, strana 68</i>).
	Telefónne pripojenie	Vyberte, ak chcete povoliť alebo zakázať technológiu Bluetooth a pripojenie k spárovanému telefónu.
	Vypnúť	Výberom vypnete hodinky.
		Vyberte možnosť zmeny obrazovky na odtiene červenej, ak chcete, aby bolo možné hodinky používať pri zlých svetelných podmienkach.
	Uložiť polohu	Vyberte, ak chcete uložiť svoju aktuálnu polohu a neskôr sa k nej späťne navigovať.
	Režim spánku	Vyberte, ak chcete povoliť alebo zakázať Režim spánku, nastavte časovač zdiemnutia a manuálne sledujte svoje zdiemnutia.
	Stopky	Vyberte, ak chcete spustiť stopky.

Ikona	Názov	Opis
	Synchronizovať	Vyberte, ak chcete synchronizovať hodinky so spárovaným telefónom.
	Synchronizácia času	Vyberte, ak chcete hodinky synchronizovať s časom vo vašom telefóne alebo pomocou satelitov.
	Časovač	Vyberte, ak chcete nastaviť časovač odpočítavania.
	Peňaženka	Vyberte, ak chcete otvoriť peňaženku Garmin Pay a zaplatiť za nákup pomocou hodínok (<i>Garmin Pay, strana 21</i>).
	Počasia	Výberom zobrazíte aktuálnu predpoveď počasia a súčasné podmienky.
	Wi-Fi	Vyberte, ak chcete povoliť alebo zakázať komunikáciu Wi-Fi®.

Prispôsobenie ponuky ovládacích prvkov



V ponuke ovládacích prvkov (*Ovládacie prvky, strana 36*) môžete pridávať, odstraňovať a meniť poradie skratiek.

- 1 Podržte tlačidlo .

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


Používanie režimu Nerušiť

Zapnutím režimu Nerušiť vypnete vibrácie a zobrazenie upozornení a oznámení na displeji (*Nastavenia displeja a jas, strana 52*). Tento režim môžete použiť napríklad, keď spíte alebo pozeráte film.

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

Nastavenie skratky

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

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

Tréning

Sledovanie aktivity

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

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

Keď je aktivovaný režim invalidného vozíka, hodinky zaznamenávajú rôzne metriky, ako sú potlačenia, namiesto krokov (*Režim invalidného vozíka, strana 76*).

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

Automatický cieľ

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



Keď je režim invalidného vozíka zapnutý, hodinky sledujú zábery namiesto krokov a vytvoria denný cieľ v rámci záberov (*Režim invalidného vozíka, strana 76*).

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


Upozornenie na pohyb

Dlhodobé sedenie môže mať za následok nežiaduce metabolické zmeny. Upozornenie na pohyb vám pripomenie, že sa nemáte prestať hýbať. Po jednej hodine nečinnosti sa zobrazí správa. Upozornenie na pohyb si môžete prispôbiť tak, aby sa zrušilo chôdzou alebo inými typmi pohybu.

Zapnutie funkcie Upozornenie na pohyb

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

Prispôsobenie upozornení na pohyb

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

Sledovanie spánku

Keď spíte, hodinky automaticky zistia váš spánok a sledujú vaše pohyby počas vašich normálnych hodín spánku. Svoje bežné hodiny spánku môžete nastaviť v aplikácii Garmin Connect alebo v nastaveniach hodínok. Štatistiky spánku obsahujú údaje o celkovej dĺžke spánku v hodinách, fázach spánku, pohyboch počas spánku a skóre spánku. Váš spánkový tréner vám poskytuje odporúčania týkajúce sa potreby spánku na základe vášho spánku a histórie aktivít, stavu HRV a zdriemnutí (*Prehľady, strana 29*). Zdriemnutia sa pridávajú do štatistík spánku a tiež môžu ovplyvniť vaše zotavenie. Svoje podrobné štatistiky spánku si môžete pozrieť vo svojom účte Garmin Connect.

POZNÁMKA: Pomocou režimu nerušenia môžete vypnúť oznámenia a upozornenia okrem budíkov (*Používanie režimu Nerušiť, strana 38*).

Používanie automatického sledovania spánku

- 1 Hodinky majte na sebe aj počas spánku.
- 2 Nahrajte údaje sledovania spánku do svojho účtu Garmin Connect (*Používanie aplikácie Garmin Connect, strana 72*).

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

Na svojich hodinkách vívoactive 6 môžete zobraziť informácie o spánku vrátane zdriemnutia (*Prehľady, strana 29*).

Minúty intenzívneho cvičenia

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

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

Naberanie minút intenzívneho cvičenia

Hodinky vívoactive 6 vypočítavajú minúty intenzívnej aktivity porovnávaním údajov o vašom srdcovom tepe s vašim priemerným srdcovým tepom v pokoji. Ak je meranie tepu vypnuté, hodinky vypočítavajú minúty stredne intenzívnej aktivity analýzou počtu vašich krokov za minútu.

- Najpresnejší výpočet minút intenzívnej aktivity získate, ak spustíte časovanú aktivitu.
- Ak chcete namerať čo najpresnejší srdcový tep v pokoji, hodinky noste celý deň aj celú noc.

Move IQ

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

Funkcia Move IQ môže automaticky spustiť časovanú aktivitu pre chôdzu a beh s použitím časových hraníc, ktoré ste nastavili v aplikácii Garmin Connect alebo nastavení aktivít. Tieto aktivity sa pridávajú do zoznamu aktivít.

Zapnutie sebahodnotenia

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

1 Stlačte ikonu .

2 Vyberte aktivitu.

POZNÁMKA: táto funkcia nie je dostupná pre všetky aktivity.

3 Vyberte položky  > **Nastavenia** > **Samohodnotenie**.

4 Vyberte jednu z možností:

- Ak chcete vykonať sebahodnotenie až po skončení cvičenia, vyberte položku **Iba tréningy**.
- Ak chcete sebahodnotenie vykonať po každej aktivite, vyberte položku **Vždy**.

Tréningy

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

Ak sú hodinky v režime invalidného vozíka, hodinky obsahujú cvičenia pre tlakové aktivity, ručné bicyklovanie a oveľa viac (*Profil používateľa, strana 75*).

Na hodinkách: môžete otvoriť tréningovú aplikáciu zo zoznamu aktivít na zobrazenie všetkých tréningov, ktoré sú momentálne v hodinkách načítané (*Prispôsobenie aktivít a aplikácií, strana 23*).

Môžete zobraziť aj históriu tréningov.


V aplikácii: cvičenia môžete vytvoriť alebo ich vyhľadať viac alebo si z aplikácie vybrať tréningový plán, v ktorom sú zahrnuté cvičenia, a odoslať ich do hodínok (*Tréningovanie podľa cvičenia z aplikácie Garmin Connect, strana 42*).

Môžete si naplánovať cvičenia.


Môžete aktualizovať a upraviť aktuálne cvičenia.

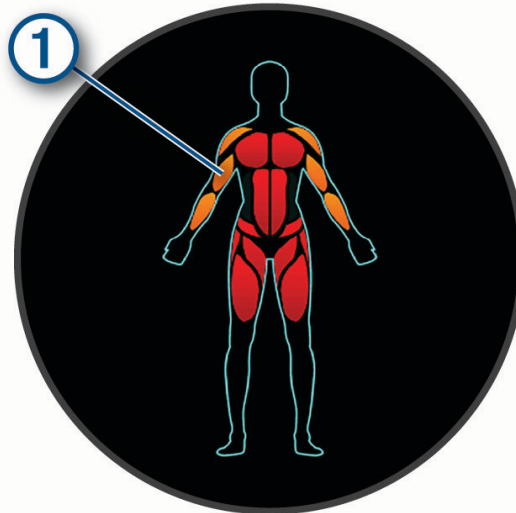
Začatie cvičenia

Hodinky vás môžu previesť viacerými krokmi v rámci cvičenia.

- 1 Stlačte ikonu .
- 2 Vyberte položku **Aktivity** a vyberte aktivitu.
- 3 Potiahnite prstom nahor.
- 4 Vyberte položky **Tréning** > **Rýchly tréning** > **Cvičenia**.
- 5 Vyberte cvičenie.

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

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




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

7 Ak chcete spustiť časovač aktivity, stlačte ikonu .

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

Tréningovanie podľa cvičenia z aplikácie Garmin Connect

Ak si chcete stiahnuť cvičenie z aplikácie Garmin Connect, musíte mať vytvorený účet Garmin Connect ([Garmin Connect](#), strana 71).

- 1 Vyberte jednu z možností:
 - Otvorte aplikáciu Garmin Connect a vyberte položku **•••**.
 - Prejdite na stránku connect.garmin.com.
- 2 Vyberte položky **Tréning a plánovanie** > **Cvičenia**.
- 3 Nájdite cvičenie alebo si vytvorte a uložte nové cvičenie.
- 4 Vyberte položku  alebo **Odoslať do zariadenia**.
- 5 Postupujte podľa pokynov na obrazovke.

Používanie tréningových plánov Garmin Connect

Predtým, ako si budete môcť prevziať a používať tréningový plán, musíte mať založený účet Garmin Connect ([Garmin Connect](#), strana 71) a hodinky vívoactive 6 musíte spárovať s kompatibilným telefónom.

- 1 V aplikácii Garmin Connect vyberte položku **•••**.
- 2 Vyberte položky **Tréning a plánovanie** > **Plány od trénera Garmin**.
- 3 Vyberte a naplánujte tréningový plán.
- 4 Postupujte podľa pokynov na obrazovke.
- 5 Skontrolujte tréningový plán vo svojom kalendári.

Adaptívne tréningové plány

Váš účet Garmin Connect ponúka adaptívny tréningový plán a funkciu trénera Garmin, ktoré sa prispôbia vašim tréningovým cieľom. Napríklad môžete odpovedať na pár otázok a tak vyhľadať plán, ktorý vám pomôže zvládnuť 5 km preteky. Plán sa prispôbí vašej aktuálnej úrovni kondície, preferenciám, čo sa týka tréningu a harmonogramu, a dátumu pretekov. Keď začnete realizovať plán, tak sa prehľad Garmin Coach pridá do zoznamu prehľadov vo vašich hodinách vivoactive 6.



Začatie dnešného cvičenia

Po odoslaní tréningového plánu do svojich hodínok sa v slučke pohľadov zobrazí pohľad Garmin Coach.

- 1 Pohľad Garmin Coach zobrazíte potiahnutím obrazovky v zobrazení hodín.
- 2 Vyberte pohľad.
Ak je cvičenie tejto aktivity naplánované na dnešný deň, hodinky zobrazia názov cvičenia a vyzvú vás na jeho spustenie.
- 3 Vyberte cvičenie.
- 4 Výberom možnosti **Zobraziť** zobrazíte časti cvičenia a po dokončení prezerania častí cvičenia potiahnite prstom doprava (voliteľné).
- 5 Vyberte položku **Cvičiť**.
- 6 Postupujte podľa pokynov na obrazovke.

Zobrazenie naplánovaných cvičení

V tréningovom kalendári si môžete prezrieť naplánované cvičenia a začať cvičenie.

- 1 Stlačte tlačidlo .
- 2 Vyberte aktivitu.
- 3 Potiahnite prstom nahor.
- 4 Vyberte položku **Tréningový kalendár**.
Zobrazia sa naplánované cvičenia zoradené podľa dátumu.
- 5 Vyberte cvičenie.
- 6 Posunutím zobrazíte kroky cvičenia.
- 7 Ak chcete začať cvičenie, stlačte tlačidlo .







Intervalové cvičenia

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


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

Začatie intervalového cvičenia




POZNÁMKA: táto funkcia nie je dostupná pre všetky aktivity.

- 1 Stlačte ikonu .
 - 2 Vyberte položku **Aktivity** a vyberte aktivitu.
 - 3 Posuňte sa nadol.
 - 4 Vyberte položky **Tréning > Rýchly tréning > Intervaly**.
 - 5 Vyberte jednu z možností:
 - Vyberte položku **Neobmedzené opakovania** a označte si intervaly a doby odpočinku manuálne stlačením tlačidla .
 - Vyberte položku **Štruktúrované opakovania, Cvičiť**, ak chcete použiť intervalový tréning na základe vzdialenosti alebo času.
 - 6 Ak je to potrebné, vyberte , aby ste pred cvičenie zahrnuli zahriatie.
 - 7 Ak chcete spustiť časovač aktivity, stlačte ikonu .
 - 8 Keď má vaše intervalové cvičenie zahriatie, stlačte tlačidlo , čím spustíte prvý interval.
 - 9 Postupujte podľa pokynov na obrazovke.
 - 10 Kedykoľvek stlačte tlačidlo , aby ste zastavili aktuálny interval alebo dobu odpočinku a prešli na ďalší interval alebo dobu odpočinku (voliteľné).
- Po dokončení všetkých intervalov sa zobrazí správa.

Prispôsobenie intervalového cvičenia

- 1 Stlačte ikonu .
 - 2 Vyberte položku **Aktivity** a vyberte aktivitu.
 - 3 Potiahnite prstom nahor.
 - 4 Vyberte položky **Tréning > Rýchly tréning > Intervaly > Štruktúrované opakovania**.
 - 5 Potiahnite prstom nahor.
 - 6 Vyberte položky **Viac > Upraviť cvičenie**
 - 7 Vyberte jednu alebo viac možností:
 - Ak chcete nastaviť trvanie a druh intervalu, vyberte položku **Interval**.
 - Ak chcete nastaviť trvanie a druh oddychu, vyberte položku **Oddych**.
 - Ak chcete nastaviť počet opakovaní, vyberte položku **Opakovať**.
 - Ak chcete k vášmu cvičeniu pridať neobmedzenú rozcvičku, vyberte položky **Rozcvička > Zapnúť(é)**.
 - 8 Potiahnutím prstom doľava sa vrátite k aktivite.
- V hodinkách sa uloží vaše vlastné intervalové cvičenie, kým toto cvičenie znova neupravíte.

Zastavenie intervalového cvičenia

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

Kalendár pretekov a primárne preteky

Keď do kalendára Garmin Connect pridáte preteky, budete si môcť zobrazíť udalosť v hodinkách pridaním zobrazenia primárnych pretekov (*Prehľady, strana 29*). Dátum udalosti musí byť v nasledujúcich 365 dňoch. Hodinky zobrazujú odpočítavanie do začiatku podujatia, váš cieľový čas alebo predpokladaný cieľový čas (len pri bežeckých podujatiach) a informácie o počasí.




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

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

V závislosti od dostupných údajov o trati pre vaše podujatie môžete zobrazíť údaje o prevýšení, mapu trate a pridať plán PacePro™ (*Tréning PacePro, strana 45*).

Tréning na preteky

Ak máte odhadovanú hodnotu VO2 max, vaše hodinky vám môžu navrhnúť denné tréningy, ktoré vám pomôžu trénovať na bežeké alebo cyklistické podujatie (*Informácie o odhadovaných hodnotách VO2 max., strana 100*).

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


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

Tréning PacePro

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



Prevzatie plánu PacePro z aplikácie Garmin Connect

Ak chcete prevziať plán PacePro z aplikácie Garmin Connect, musíte mať vytvorený účet Garmin Connect (*Garmin Connect*, strana 71).


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

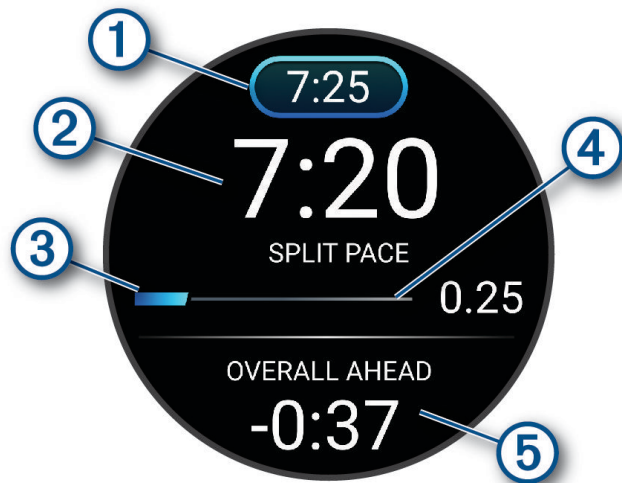
Spustenie plánu PacePro

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


- 1 Stlačte ikonu .
- 2 Vyberte outdoorovú bežeckú aktivitu.
- 3 Potiahnite prstom nahor.
- 4 Vyberte položky **Tréning > Plány PacePro**.
- 5 Vyberte niektorý plán.
- 6 Stlačte .

TIP: pred prijatím plánu PacePro môžete zobrazíť čiastkové úseky, graf nadmorskej výšky a mapu.

- 7 Výberom položky **Použiť plán** spustíte plán.
- 8 Ak je to potrebné, vyberte , aby ste povolili navigáciu trasy.
- 9 Ak chcete spustiť časovač aktivity, stlačte .






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

TIP: môžete podržať  a vybrať **Ukončiť funkciu PacePro >** , aby ste zastavili plán PacePro. Časovač aktivity beží ďalej.

Pretekánie s predchádzajúcou aktivitou

Môžete pretekať s predchádzajúcou zaznamenanou alebo prevzatou aktivitou.

POZNÁMKA: táto funkcia nie je dostupná pre všetky aktivity.

- 1 Stlačte ikonu .
- 2 Vyberte položku **Aktivity** a vyberte aktivitu.
- 3 Potiahnite prstom nahor.
- 4 Vyberte položku **Tréning > Závod sám so sebou**.
- 5 Vyberte jednu z možností:
 - Ak chcete vybrať predchádzajúcu zaznamenanú aktivitu z vášho zariadenia, vyberte položku **Z histórie**.
 - Pomocou položky **Prevzaté** vyberiete aktivitu, ktorú ste prevzali zo svojho účtu Garmin Connect.
- 6 Vyberte aktivitu.
Zobrazí sa obrazovka, ktorá označuje váš odhadovaný čas v cieľi.
- 7 Ak chcete spustiť časovač aktivity, stlačte ikonu .
- 8 Po dokončení aktivity stlačte ikonu  a vyberte položku **Uložiť**.

Čas zotavenia

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

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



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

Zobrazenie vášho času zotavenia

Pre čo najpresnejší odhad dokončíte nastavenie profilu používateľa (*Nastavenie vášho profilu používateľa, strana 76*) a nastavte váš maximálny srdcový tep (*Nastavenie zón srdcového tepu, strana 77*).

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

Zobrazí sa čas zotavenia. Maximálny čas predstavujú 4 dni.

POZNÁMKA: pri zobrazenej úvodnej obrazovke hodín môžete stlačením tlačidla  alebo zobrazíť pohľad na tréningový stav a stlačením tlačidla  sa môžete posúvať medzi jednotlivými metrikami, ktoré zobrazujú váš čas zotavenia.

Srdcový tep zotavovania

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

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

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

História





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

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

Využívanie histórie

História obsahuje uložené údaje o aktivitách, záznamy a súhrny.

Hodinky majú históriu pohľadu na rýchly prístup k vašim údajom o aktivitách (*Prehľad, strana 29*).



- 1 Stlačte ikonu .
- 2 Vyberte položku **História**.
Zobrazí sa stĺpcový graf vašich nedávnych aktivít.
- 3 Vyberte jednu z možností:
 - Ak chcete zmeniť časové obdobie pre stĺpcový graf, stlačte  a vyberte položku **Možnosti grafu**.
 - Ak chcete zobraziť svoje osobné rekordy podľa športu, stlačte  a vyberte položku **Rekordy** (*Osobné rekordy, strana 49*).
 - Ak chcete zobraziť týždenné alebo mesačné súhrny, stlačte  a vyberte položku **Celkové hodnoty** (*Zobrazenie súhrnov dát, strana 50*).
 - Ak chcete zobraziť históriu aktivít, stlačte tlačidlo a vyberte aktivitu.

Osobné rekordy

Po ukončení aktivity sa na hodinkách zobrazia nové osobné rekordy, ktoré ste počas tejto aktivity dosiahli.




Osobné rekordy zahŕňajú váš najrýchlejší čas na niekoľkých typických pretekárskych vzdialenostiach, najvyššiu hmotnosť silovej aktivity pri najčastejších pohyboch a najdlhší beh, jazdu alebo plávanie. Pre aktivity na invalidnom vozíku, osobné rekordy vrátane záberov, ručného bicyklovania a sériu splnených cieľov.

Zobrazenie vašich osobných rekordov

- 1 Stlačte ikonu .
- 2 Vyberte položku **História**.
- 3 Stlačte  a vyberte položku **Rekordy**.
- 4 Vyberte šport.
- 5 Vyberte rekord.
- 6 Vyberte položku **Zobraziť záznam**.



Obnova osobného rekordu

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

- 1 Stlačte ikonu .
- 2 Vyberte položku **História**.
- 3 Stlačte  a vyberte položku **Rekordy**.
- 4 Vyberte šport.
- 5 Vyberte rekord, ktorý chcete obnoviť.
- 6 Vyberte položky **Predchádzajúce** > .



POZNÁMKA: nevymažú sa tým žiadne uložené aktivity.

Vymazanie osobných rekordov

- 1 Stlačte ikonu .
 - 2 Vyberte položku **História**.
 - 3 Stlačte  a vyberte položku **Rekordy**.
 - 4 Vyberte šport.
 - 5 Vyberte jednu z možností:
 - Ak chcete vymazať jeden rekord, vyberte rekord a vyberte položky **Vymazať záznam** > ✓.
 - Ak chcete vymazať všetky rekordy v danom športe, vyberte položky **Vymazať všetky záznamy** > ✓.
- POZNÁMKA:** nevymažú sa tým žiadne uložené aktivity.

Zobrazenie súhrnov dát

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

- 1 Stlačte ikonu .
- 2 Vyberte položku **História**.
- 3 Stlačte  a vyberte položku **Celkové hodnoty**.
- 4 Vyberte aktivitu.
- 5 Vyberte možnosť na zobrazenie týždenných alebo mesačných súhrnov.

Nastavenia oznámení a upozornení

Na úvodnej obrazovke hodín podržte  a vyberte položky **Nastavenia** > **Upozornenia**.

Smart upozornenia: prispôsobte inteligentné upozornenia, ktoré sa zobrazujú na vašich hodinkách ([Povolenie upozornení z telefónu, strana 68](#)).

Zdravie a wellness: prispôsobte zdravotné a wellness upozornenia, ktoré sa zobrazujú na vašich hodinkách ([Nastavenia položky Zdravie a zdravý životný štýl, strana 50](#)).

Ranné hlásenie: zobrazí rannú správu a prispôsobí údaje v správe ([Prispôbenie rannej správy, strana 52](#)).

Systémové upozornenia: nastaví čas ([Nastavenie časových upozornení, strana 52](#)), barometer alebo upozornenia na telefonické spojenie ([Zapnutie upozornení na pripojenie telefónu, strana 52](#)).

Centrum upozornení: aktivuje centrum oznámení, aby ste si mohli pozrieť nové oznámenia ([Zobrazenie upozornení, strana 68](#)).

Nastavenia položky Zdravie a zdravý životný štýl

Na ciferníku hodín podržte tlačidlo  a vyberte položky **Nastavenia** > **Upozornenia** > **Zdravie a wellness**.

Denný súhrn: zobrazí sa Body Battery denný súhrn pár hodín pred vaším spánkom. Denný súhrn poskytuje štatistiku, ako váš denný stres a história aktivít ovplyvnila vašu Body Battery hladinu ([Body Battery, strana 32](#)).

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

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

Upozornenia na nezvyčajný srdcový tep: nastavte hodinky tak, aby vás upozornili, keď váš srdcový tep prekročí alebo klesne pod cieľovú hodnotu ([Nastavenie upozornenia na nezvyčajný srdcový tep, strana 51](#)).

Upozornenie na pohyb: pripomína vám, aby ste sa hýbali.


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

Nastavenie upozornenia na nezvyčajný srdcový tep

UPOZORNENIE

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

Môžete nastaviť prahovú hodnotu srdcového tepu.

- 1 Stlačte ikonu .
- 2 Vyberte položky **Nastavenia > Upozornenia > Zdravie a wellness > Upozornenia na nezvyčajný srdcový tep**.
- 3 Vyberte položku **Upozornenie na vysokú hodnotu** alebo **Upozornenie na nízku hodnotu**.
- 4 Nastavte prahovú hodnotu srdcového tepu.

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


Upozornenie na pohyb

Dlhodobé sedenie môže mať za následok nežiaduce metabolické zmeny. Upozornenie na pohyb vám pripomenie, že sa nemáte prestať hýbať. Po jednej hodine nečinnosti sa zobrazí správa. Upozornenie na pohyb si môžete prispôbiť tak, aby sa zrušilo chôdzou alebo inými typmi pohybu.

Zapnutie funkcie Upozornenie na pohyb

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

Prispôbenie upozornení na pohyb


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

Ranné hlásenie


Vaše hodinky zobrazujú ranné hlásenie na základe vášho bežného času zobúdzania. Posunutím zobrazíte správu s údajmi o počasí, spánku, stave nočnej variability srdcového tepu a množstvom ďalších informácií (*Prispôbenie rannej správy, strana 52*).

Prispôsobenie rannej správy

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

- 1 Stlačte ikonu .
- 2 Vyberte položky **Nastavenia > Upozornenia > Nastavenia správ > Ranné hlásenie**.
- 3 Vyberte jednu z možností:
 - Ak chcete aktivovať alebo deaktivovať rannú správu, vyberte položku **Zobraziť hlásenie**.
 - Ak chcete prispôbiť poradie a typ údajov, ktoré sa zobrazujú v rannom prehľade, vyberte položku **Upraviť hlásenie**.
 - Ak chcete napísať a pridať vlastné správy do rannej správy, vyberte položky **Prispôsobte si denné odkazy > Upraviť správy**.
- 4 Vyberte položku **Vybrať tému**.
- 5 Vyberte tému.
Téma sa zobrazí ako pozadie vašej rannej správy.

Nastavenie časových upozornení


- 1 Stlačte ikonu .
- 2 Vyberte položky **Nastavenia > Upozornenia > Systémové upozornenia > Čas**.
- 3 Vyberte jednu z možností:
 - Ak chcete nastaviť zvukové upozornenie konkrétny počet minút alebo hodín pred západom slnka, vyberte položky **Do západu slnka > Stav > Zapnúť(é)**, vyberte položku **Čas** a zadajte čas.
 - Ak chcete nastaviť zvukové upozornenie konkrétny počet minút alebo hodín pred východom slnka, vyberte položky **Do východu slnka > Stav > Zapnúť(é)**, vyberte položku **Čas** a zadajte čas.
 - Ak chcete nastaviť zvukové upozornenie každú hodinu, vyberte položky **Každú hodinu > Zapnúť(é)**.

Zapnutie upozornení na pripojenie telefónu

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

- 1 Stlačte ikonu .
- 2 Vyberte položky **Nastavenia > Upozornenia > Systémové upozornenia > Telefón**.

Nastavenia Vibrácie


Stlačte  a vyberte položky **Nastavenia > Vibrácie**.

Systém: zapne alebo vypne vibrácie hodinek.

Vibrovanie pri upozorneniach: nastaví vibrácie hodinek pre upozornenia.

Stlačenie tlačidla: nastaví vibrácie hodinek pri upozorneniach a stláčaní tlačidiel.

Nastavenia displeja a jasu

Na ciferníku hodinek stlačte tlačidlo  a vyberte položky **Nastavenia > Displej a jas**.

Jas: umožňuje nastaviť úroveň jasu obrazovky.

Stále zapnutý displej: nastaví údaje úvodnej obrazovky hodinek tak, aby boli neustále viditeľné, a stlmí jas a pozadie. Táto možnosť ovplyvňuje výdrž batérie a displeja ([Informácie o displeji AMOLED, strana 91](#)).


Veľkosť textu: umožňuje nastaviť veľkosť textu na obrazovke.

: prepne obrazovku na odtiene červenej, zelenej alebo oranžovej, aby ste mohli hodinky používať pri zlých svetelných podmienkach a chránili si nočné videnie.

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

Časový limit: umožňuje nastaviť dĺžku času pred vypnutím obrazovky.

Nastavenia položky Zdravie a zdravý životný štýl

Na ciferníku hodínok podržte tlačidlo , a vyberte položky **Nastavenia > Zdravie a wellness**.

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

Pulzový oxymeter: nastaví režim pulzového oxymetra (*Nastavenie režimu pulzového oxymetra, strana 56*).

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

Srdcový tep na zápästí

Hodinky sú vybavené monitorom srdcového tepu na zápästí a údaje o srdcovom tepe môžete zobraziť v pohľade na srdcový tep (*Zobrazenie prehľadov, strana 31*).

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

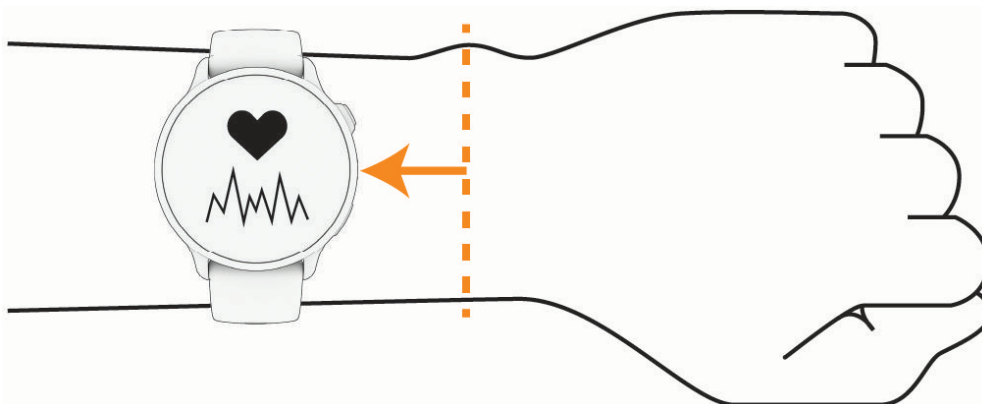
Nosenie hodínok

UPOZORNENIE

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

- Hodinky noste nad zápästnou kosťou.

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




POZNÁMKA: optický snímač sa nachádza na zadnej strane hodínok.


- Viac informácií o monitorovaní srdcového tepu na zápästí nájdete v časti *Tipy týkajúce sa chybných údajov o srdcovom tepe, strana 54*.
- Viac informácií o snímači pulzového oxymetra nájdete v časti *Tipy v prípade chybných meraní pulzového oxymetra, strana 56*.
- Ďalšie informácie o presnosti nájdete na stránke garmin.com/ataccuracy.
- Ďalšie informácie o tom ako nosiť hodinky a ako sa o hodinky starať nájdete na adrese garmin.com/fitandcare.

Tipy týkajúce sa chybných údajov o srdcovom tepe

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

- Pred nasadením hodínok si umyte a osušte predlaktie.
 - Pod hodinkami nemajte nanosený krém na opaľovanie, telové mlieko ani repelent.
 - Zabráňte poškrabaniu snímača srdcového tepu na zadnej strane hodínok.
 - Hodinky noste nad zápästnou kosťou. Hodinky by mali sedieť tesne, ale pohodlne.
 - Skôr ako začnete aktivitu, počkajte, kým ikona  ostane nepretržite svietiť.
 - Pred začatím aktivity sa 5 až 10 minút rozcvičujte a skontrolujte údaje o srdcovom tepe.
- POZNÁMKA:** v chladnom prostredí sa rozcvičujte vnútri.
- Po každom cvičení hodinky opláchnite pod tečúcou vodou.

Nastavenia monitora srdcového tepu na zápästí

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

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

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

Prepínanie zdroja: slúži na výber toho najlepšieho zdroja údajov o srdcovom tepe pri nosení hodínok a externého monitora srdcového tepu. Viac informácií nájdete na webovej stránke [garmin.com /dynamicsourceswitching/](https://garmin.com/dynamicsourceswitching/).




Odoslať srdcový tep: prenesie údaje o srdcovom tepe do spárovaného zariadenia (*Prenos údajov srdcového tepu, strana 54*).

Prenos údajov srdcového tepu

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

TIP: nastavenia aktivity môžete prispôbiť tak, aby automaticky prenášalo vaše údaje o srdcovom tepe, keď začnete aktivitu (*Nastavenia aktivít, strana 25*). Údaje o srdcovom tepe môžete napríklad prenášať do cyklopočítača Edge® pri jazde na bicykli.

1 Vyberte jednu z možností:

- Podržte ikonu  a vyberte položky **Nastavenia > Zdravie a wellness > Srdcový tep na zápästí > Odoslať srdcový tep**.
- Podržaním ikony  otvorte ponuku ovládacích prvkov a vyberte položku .

POZNÁMKA: v ponuke ovládacích prvkov môžete pridávať možnosti (*Prispôsobenie ponuky ovládacích prvkov, strana 38*).

2 Stlačte tlačidlo .

Hodinky začnú prenášať údaje o vašom srdcovom tepe.

3 Spárujte hodinky s kompatibilným zariadením.

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

4 Stlačením ikony  zastavíte prenášanie údajov o vašom srdcovom tepe.

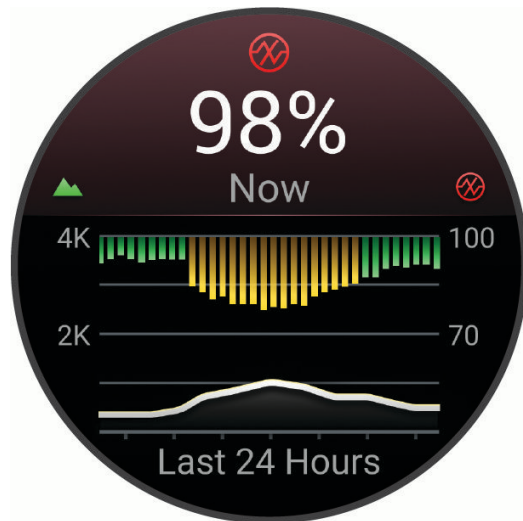
Pulzový oxymeter

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

Meranie pulzového oxymetra môžete spustiť manuálne zobrazením pohľadu pulzového oxymetra (*Ako získať údaje z pulzového oxymetra, strana 56*). Môžete tiež zapnúť celodenné načítavanie údajov (*Nastavenie režimu pulzového oxymetra, strana 56*). Keď si pozriete pohľad pulzového oxymetra, kým sa nehýbate, zariadenie vykoná analýzu nasýtenia kyslíkom a nadmorskej výšky. Profil nadmorskej výšky pomáha zistiť, ako sa vaše údaje z pulzového oxymetra menia v závislosti od nadmorskej výšky.

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

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



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

Ako získať údaje z pulzového oxymetra

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

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

- 1 Kým sedíte alebo nevykonávate žiadnu činnosť, na úvodnej obrazovke hodínok potiahnite prstom nahor.
- 2 Posuňte sa na pohľad pulzného oxymetra.

- 3 Vyberte pohľad pulzného oxymetra.

Hodinky spustia meranie pulzným oxymetrom.

- 4 Zostaňte bez pohybu približne 30 sekúnd.

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

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

Nastavenie režimu pulzového oxymetra

- 1 Stlačte ikonu .

- 2 Vyberte položky **Nastavenia > Zdravie a wellness > Pulzový oxymeter**.

- 3 Vyberte jednu z možností:

- Ak chcete zapnúť merania, keď počas dňa nevykonávate žiadnu činnosť, vyberte položku **Celý deň**.

POZNÁMKA: zapnutím režimu **Celý deň** skrátime výdrž batérie.

- Ak chcete zapnúť nepretržité merania počas spánku, vyberte položku **Počas spánku**.

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

- Ak chcete vypnúť automatické merania, vyberte položku **Na požiadanie**.

Tipy v prípade chybných meraní pulzového oxymetra

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

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

Automatický cieľ

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

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

Minúty intenzívneho cvičenia

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

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

Naberanie minút intenzívneho cvičenia

Hodinky vivoactive 6 vypočítavajú minúty intenzívnej aktivity porovnávaním údajov o vašom srdcovom tepe s vaším priemerným srdcovým tepom v pokoji. Ak je meranie tepu vypnuté, hodinky vypočítavajú minúty stredne intenzívnej aktivity analýzou počtu vašich krokov za minútu.

- Najpresnejší výpočet minút intenzívnej aktivity získate, ak spustíte časovanú aktivitu.
- Ak chcete namerať čo najpresnejší srdcový tep v pokoji, hodinky noste celý deň aj celú noc.

Sledovanie spánku

Keď spíte, hodinky automaticky zistia váš spánok a sledujú vaše pohyby počas vašich normálnych hodín spánku. Svoje bežné hodiny spánku môžete nastaviť v aplikácii Garmin Connect alebo v nastaveniach hodínok. Štatistiky spánku obsahujú údaje o celkovej dĺžke spánku v hodinách, fázach spánku, pohyboch počas spánku a skóre spánku. Váš spánkový tréner vám poskytuje odporúčania týkajúce sa potreby spánku na základe vášho spánku a histórie aktivít, stavu HRV a zdriemnutí ([Prehľady, strana 29](#)). Zdriemnutia sa pridávajú do štatistik spánku a tiež môžu ovplyvniť vaše zotavenie. Svoje podrobné štatistiky spánku si môžete pozrieť vo svojom účte Garmin Connect.

POZNÁMKA: Pomocou režimu nerušenia môžete vypnúť oznámenia a upozornenia okrem budíkov ([Používanie režimu Nerušiť, strana 38](#)).

Používanie automatického sledovania spánku

- 1 Hodinky majte na sebe aj počas spánku.
- 2 Nahrajte údaje sledovania spánku do svojho účtu Garmin Connect ([Používanie aplikácie Garmin Connect, strana 72](#)).
Svoje štatistiky spánku si môžete pozrieť vo svojom účte Garmin Connect.
Na svojich hodinkách vivoactive 6 môžete zobrazíť informácie o spánku vrátane zdriemnutia ([Prehľady, strana 29](#)).

Navigácia

Pomocou funkcií navigácie GPS môžete ukladať polohy, nechať sa navádzať do polôh a nájsť cestu domov.

Uloženie polôh

Uloženie aktuálnej polohy

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

- 1 Podržte tlačidlo .


- 2 Vyberte ikonu **Uložiť polohu**.

POZNÁMKA: možno budete musieť pridať túto položku do ponuky ovládacích prvkov ([Prispôbenie ponuky ovládacích prvkov, strana 38](#)).


- 3 Postupujte podľa pokynov na obrazovke.

Zobrazenie a úprava uložených polôh

TIP: polohu môžete uložiť z ponuky ovládacích prvkov (*Ovládacie prvky, strana 36*).

- 1 Stlačte ikonu .
- 2 Vyberte aktivitu.
- 3 Posuňte sa nadol a vyberte položky **Navigovať** > **Uložené polohy**.
- 4 Vyberte uloženú polohu.
- 5 Vyberte možnosť, ktorú chcete zobraziť, alebo upravte podrobnosti o polohe.

Odstránenie lokality

- 1 Stlačte tlačidlo .
- 2 Vyberte aktivitu, ktorá využíva GPS, napríklad **Beh**.
- 3 Prejdite nadol a vyberte položky **Navigovať** > **Uložené polohy**.
- 4 Vyberte uloženú polohu.
- 5 Vyberte položku **Vymazať**.



Zdieľanie polohy z mapy pomocou aplikácie Garmin Connect

OZNÁMENIE

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


POZNÁMKA: táto funkcia je k dispozícii iba v prípade, ak je vaše zariadenie Garmin kompatibilné s trasou pripojené k zariadeniu iPhone® pomocou technológie Bluetooth.

Informácie o polohe a údaje z aplikácie Apple® môžete zdieľať s kompatibilným zariadením Garmin.

- 1 V aplikácii Apple Maps vyberte polohu.
- 2 Vyberte  > .
- 3 V prípade potreby v aplikácii Garmin Connect vyberte zariadenie Garmin.
V aplikácii Garmin Connect sa zobrazí upozornenie, že poloha je teraz dostupná vo vašom zariadení (*Spustenie aktivity GPS zo zdieľaného miesta, strana 58*).

Spustenie aktivity GPS zo zdieľaného miesta

Pomocou aplikácie Garmin Connect môžete zdieľať polohu z aplikácie Apple Maps do hodínok a navigovať na túto polohu (*Zdieľanie polohy z mapy pomocou aplikácie Garmin Connect, strana 58*).


- 1 Po prijatí oznámenia o polohe na hodinkách vyberte .
Hodinky zobrazujú informácie o polohe.
TIP: poloha sa uloží do aplikácie Uložené .
- 2 Vyberte položku **Prejsť na** a vyberte aktivitu.
- 3 Postupujte podľa pokynov na obrazovke, aby ste pokračovali do vašej destinácie.

Navigácia k zdieľanej polohe počas aktivity

Táto funkcia je určená na aktivity využívajúce GPS. Ak je pre vašu aktivitu vypnuté GPS, polohu si môžete pozrieť neskôr.


TIP: poloha sa uloží do aplikácie Uložené .


Do vašich hodínok môžete prijímať zdieľané polohy počas GPS aktivity a navigovať na ne (*Zdieľanie polohy z mapy pomocou aplikácie Garmin Connect, strana 58*).

- 1 Ak sa počas aktivity GPS zobrazí oznámenie o zdieľanej polohe, vyberte položku  a prejdite na zdieľanú polohu.
- 2 Postupujte podľa pokynov na obrazovke, aby ste pokračovali do vašej destinácie.

Navigovanie do cieľa

Zariadenie môžete použiť na navigáciu do predchádzajúceho cieľa alebo uloženého miesta.


- 1 Stlačte ikonu .
- 2 Vyberte aktivitu GPS.
- 3 Posuňte sa nadol a vyberte položku **Navigovať**.
- 4 Vyberte možnosť.
 - Vyberte položku **Minulé aktivity**, vyberte aktivitu a vyberte položku **Chod'**.
 - Vyberte položku **Uložené polohy**, vyberte lokalitu a vyberte položku **Prejsť na**.

TIP: polohu môžete uložiť z ponuky ovládacích prvkov (*Ovládacie prvky, strana 36*).
- 5 Stlačte  na spustenie navigácie.



Navigácia späť na štart

Vaše zariadenie musí najskôr určiť umiestnenie satelitov, musíte spustiť časovač a začať aktivitu, až potom môžete využívať navigáciu späť na štart.

Počas vykonávania aktivity sa môžete kedykoľvek vrátiť do svojej východiskovej polohy. Ak napríklad bežíte v neznámom meste a nie ste si istí, ako sa dostanete späť do hotela, môžete využiť navigáciu do svojej východiskovej polohy. Táto funkcia nie je dostupná pre všetky aktivity.

- 1 Stlačte tlačidlo .
- 2 Vyberte aktivitu, ktorá využíva GPS, napríklad **Beh**.
- 3 Počas aktivity potiahnite prstom doprava.
- 4 Vyberte položku **Navigovať** > **Späť na štart**.
- 5 Vyberte položku **TracBack** alebo **Vzdušnou čiarou**.
Zobrazí sa obrazovka navigácie.
- 6 Pohnite sa dopredu.
Šípka smeruje k počiatočnému bodu vašej aktivity.
TIP: presnejšiu navigáciu získate otočením hodiniek v smere trasy.

Zastavenie navigácie

- Ak chcete zastaviť navigáciu a pokračovať v aktivite, potiahnite prstom doprava z ľubovoľnej obrazovky údajov, vyberte prvú možnosť, stlačte tlačidlo  a vyberte položku **Zastaviť navigáciu** alebo **Zastaviť dráhu**.
Časovač aktivity pokračuje v zázname.
- Ak chcete zastaviť navigáciu a uložiť svoju aktivitu, stlačte tlačidlo  a vyberte možnosť **Uložiť**.

Dráhy

VAROVANIE

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

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

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

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

Vytvorenie dráhy v aplikácii Garmin Connect


Pred vytvorením dráhy v aplikácii Garmin Connect je potrebné mať založený Garmin Connect účet ([Garmin Connect, strana 71](#)).

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




POZNÁMKA: túto dráhu môžete odoslať do svojho zariadenia ([Odoslanie dráhy do vášho zariadenia, strana 60](#)).

Odoslanie dráhy do vášho zariadenia

Dráhu, ktorú ste vytvorili, môžete pomocou aplikácie Garmin Connect odoslať do svojho zariadenia ([Vytvorenie dráhy v aplikácii Garmin Connect, strana 60](#)).



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

Sledovanie dráhy na vašom zariadení

- 1 Stlačte ikonu .
- 2 Vyberte aktivitu GPS.
- 3 Posuňte sa nadol a vyberte položky **Navigovať > Dráhy**.
- 4 Vyberte dráhu.
- 5 Stlačte .
- 6 Vyberte položku **Spustiť dráhu** alebo **Prejsť dráhu v opačnom smere**.
- 7 Stlačte  na spustenie navigácie.

Zobrazenie alebo úprava podrobností o dráhe

Pred navigáciou po trase môžete zobrazíť alebo upraviť podrobnosti o dráhe.

- 1 Stlačte ikonu .
- 2 Vyberte aktivitu GPS.
- 3 Posuňte sa nadol a vyberte položky **Navigovať > Dráhy**.
- 4 Vyberte dráhu.
- 5 Stlačte .
- 6 Vyberte jednu z možností:
 - Ak chcete spustiť navigáciu, vyberte položku **Spustiť dráhu**.
 - Ak chcete zobrazíť trasu na mape a na posúvať a približovať mapu, vyberte položku **Mapa**.
 - Ak chcete spustiť dráhu opačným smerom, vyberte položku **Prejsť dráhu v opačnom smere**.
 - Ak chcete zobrazíť graf výšky trasy, vyberte položku **Graf nadmorskej výšky**.
 - Ak chcete zmeniť názov dráhy vyberte položku **Názov**.
 - Ak chcete dráhu odstrániť, vyberte položku **Vymazať**.

Kompas


Hodinky obsahujú 3-osový kompas s automatickou kalibráciou. Funkcia a vzhľad kompasu sa menia v závislosti od vašej aktivity, podľa stavu zapnutia systému GPS a podľa stavu navigácie do cieľa. Nastavenia kompasu môžete zmeniť ručne ([Nastavenia kompasu, strana 88](#)).

Manuálna kalibrácia kompasu

OZNÁMENIE


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

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


- 1 Stlačte ikonu .
- 2 Vyberte položky **Nastavenia > Systém > Kompas > Kalibrovať**.
- 3 Pohybujte zápästím v tvare malej osmičky, kým sa nezobrazí správa.

Nastavenie referenčného severu

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

- 1 Stlačte ikonu .
- 2 Vyberte položky **Nastavenia > Systém > Kompas > Referenčný Sever**.
- 3 Vyberte jednu z možností:
 - Ak chcete nastaviť geografický sever ako referenciu kurzu, vyberte položku **Pravý**.
 - Ak chcete nastaviť magnetický sever ako smer bez deklinácie, vyberte položku **Magnetický**.
 - Ak chcete nastaviť súradnice severu (000°) ako referenciu kurzu, vyberte položku **Súradnice**.
 - Ak chcete manuálne nastaviť hodnotu magnetickej odchýlky, vyberte položky **Používateľ > Magnetická odchýlka**, zadajte magnetickú odchýlku a vyberte položku **Hotovo**.


Mapa

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

- Navigácia na mape ([Posúvanie a priblíženie mapy, strana 62](#))
- Nastavenia mapy ([Nastavenia mapy, strana 62](#))

Pridanie obrazovky s mapovými údajmi

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

- 1 Stlačte ikonu .
- 2 Vyberte položku **Aktivity** a vyberte aktivitu GPS.
- 3 Posuňte sa nadol a vyberte nastavenia aktivity.
- 4 Vyberte položky **Obrazovky s údajmi > Pridať nové > Mapa**.

Posúvanie a priblíženie mapy


1 Ak chcete zobrazíť mapu počas navigácie, potiahnite prstom nahor alebo nadol.

POZNÁMKA: možno bude potrebné pridať obrazovku s mapovými údajmi pre danú aktivitu (*Prispôsobenie obrazoviek s údajmi, strana 24*).

2 Potiahnite prstom doprava.

3 Vyberte položku **Ovládacie prvky mapy**.

4 Vyberte jednu z možností:

- Ak chcete prepínať medzi posúvaním nahor a nadol, posúvaním doľava a doprava alebo približovaním, stlačte tlačidlo .
- A potiahnutím prstom nahor alebo nadol.

Nastavenia mapy

Môžete si prispôbiť, ako sa mapa zobrazí v na obrazovkách s údajmi o mape.

Stlačte , vyberte položku **Nastavenia > Mapa a navigácia**.

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

Používateľské lokality: zobrazí alebo skryje polohy používateľa na mape.

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

Pripojenie

Funkcie pripojenia sú pre hodinky dostupné po spárovaní s kompatibilným telefónom (*Párovanie telefónu, strana 67*). Ďalšie funkcie sú k dispozícii po pripojení hodínok k Wi-Fi sieti (*Pripájanie k sieti Wi-Fi, strana 70*).

Snímače a doplnky

Hodinky vivoactive 6 sú vybavené niekoľkými zabudovanými snímačmi a pre svoje aktivity môžete s hodinkami spárovať ďalšie bezdrôtové snímače.

Bezdrôtové snímače

Hodinky môžete spárovať a používať s bezdrôtovými snímačmi ANT+® alebo Bluetooth technológie (*Párovanie bezdrôtových snímačov, strana 64*). Po spárovaní zariadení si môžete prispôbiť voliteľné dátové polia (*Prispôsobenie obrazoviek s údajmi, strana 24*). Ak bol snímač súčasťou balenia hodínok, snímač a hodinky sú už spárované.

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

Typ snímača	Opis
Snímače golfových palíc	Snímače na golfové palice Approach® CT10 môžete použiť na automatické sledovanie golfových záberov vrátane lokalizácie, vzdialenosti a typu palice.
Bicykel eBike	Hodinky môžete používať počas jazd na bicykli eBike na zobrazovanie údajov o bicykli, ako sú napríklad informácie o batérii a dojazde.
Srdcový tep	Môžete použiť externý snímač, ako napríklad monitor srdcového tepu série HRM 200, HRM-Fit™ alebo HRM-Pro™ a zobraziť údaje o srdcovom tepe počas vašich aktivít.
Krokomer	Krokomer môžete použiť na zaznamenávanie tempa a vzdialenosti namiesto systému GPS, keď trénujete v interiéri alebo v prípade slabého signálu GPS.
Slúchadlá	Pomocou slúchadiel Bluetooth môžete počúvať hudbu, ktorú máte nahrať v svojich hodinkách vívoactive 6 (<i>Pripojenie slúchadiel Bluetooth, strana 81</i>).
Svetlá	Na zdokonalenie svojho prehľadu o situácii môžete použiť Inteligentné cyklosvetlá Varia.
Radar	Na zdokonalenie svojho prehľadu o situácii a odosielanie upozornení na približujúce sa vozidlá môžete použiť zadný radar Varia na bicykel. So zadným svetlom s radarovou kamerou Varia môžete počas jazdy aj fotiť a nahrávať video (<i>Používanie ovládacích prvkov kamery Varia, strana 36</i>).
Rýchlosť/kadencia	K bicyklu môžete pripojiť snímače rýchlosti alebo kadencie a zobraziť namerané údaje počas jazdy. Ak je to potrebné, môžete manuálne zadať obvod vášho kolesa (<i>Veľkosť a obvod kolesa, strana 101</i>). K invalidnému vozíku môžete pripojiť aj snímače rýchlosti alebo kadencie a zobraziť namerané údaje počas aktivity. Keď je snímač pripojený, hodinky vytvoria a uložia aktivitu do vášho účtu Garmin Connect zakaždým, keď spravíte na vozíku záber.
tempe	Teplotný snímač tepe môžete pripevniť na bezpečnostnú pásku alebo pútko, kde bude vystavený okolitému vzduchu a tak slúžiť ako stály zdroj poskytovania presných údajov o teplote.

Párovanie bezdrôtových snímačov

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

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

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

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

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

3 Stlačte ikonu .

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

5 Vyberte jednu z možností:

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

Po spárovaní snímača s vašimi hodinkami sa zmení stav snímača zo Hľadá sa na Pripojené. Údaje snímača sa zobrazia v slučke obrazovky s údajmi alebo vo vlastnom dátovom poli. Môžete si prispôbiť voliteľné údajové polia (*Prispôbenie obrazoviek s údajmi, strana 24*).

Tempo a vzdialenosť behu na príslušenstve na monitorovanie srdcového tepu

Príslušenstvo série HRM-Fit a HRM-Pro vypočítava vaše tempo a vzdialenosť behu na základe vášho používateľského profilu a pohybu meraného snímačom pri každom kroku. Monitor srdcového tepu poskytuje tempo a vzdialenosť behu, keď nie je k dispozícii GPS, napríklad počas behu na bežeckom páse. Po pripojení pomocou technológie ANT+ môžete na svojich kompatibilných hodinkách vívoactive 6 zobraziť tempo a vzdialenosť behu. Po pripojení pomocou technológie Bluetooth si ho môžete pozrieť aj v kompatibilných tréningových aplikáciách tretích strán.

Presnosť tempa a vzdialenosti sa zdokonaľuje pomocou kalibrácie.

Automatická kalibrácia: predvolené nastavenie vašich hodínok je **Automaticky kalibrovať**. Príslušenstvo na monitorovanie srdcového tepu sa kalibruje vždy počas behu vonku, ak je pripojené ku kompatibilným hodinkám vívoactive 6.

POZNÁMKA: automatická kalibrácia nefunguje pre profily vnútorných aktivít a aktivít trail či ultra beh (*Tipy pre zaznamenávanie tempa a vzdialenosti behu, strana 64*).

Manuálna kalibrácia: môžete vybrať položku **Kalibrovať a uložiť** po ukončení behu na bežiacom páse s pripojeným príslušenstvom na monitorovanie srdcového tepu (*Kalibrácia vzdialenosti na bežiacom páse, strana 11*).

Tipy pre zaznamenávanie tempa a vzdialenosti behu

- Aktualizujte vívoactive 6 softvér hodínok (*Aktualizácie produktov, strana 93*).
- Dokončíte viacero behov vonku so zapnutou funkciou GPS a pripojeným príslušenstvom série HRM-Fit alebo HRM-Pro. Je dôležité, aby sa rozsah vášho tempa vonku zhodoval s rozsahom tempa na bežeckom páse.
- Ak bežíte aj po piesku alebo hlbokom snehu, prejdite do nastavení snímača a vypnite funkciu **Automaticky kalibrovať**.
- Ak ste predtým pripojili krokomer s technológiou ANT+, nastavte jeho stav na **Vypnúť(é)** alebo ho odstráňte zo zoznamu pripojených snímačov.
- Dokončíte beh na bežeckom páse s manuálnou kalibráciou (*Kalibrácia vzdialenosti na bežiacom páse, strana 11*).
- Ak sa automatická a manuálna kalibrácia nezdarujú byť presné, prejdite do nastavení snímača a vyberte položku **Monitor srdcového tepu – tempo a vzdialenosť > Vynulovať údaje kalibrácie**.

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

Dynamika behu

Dynamika behu je spätná väzba o bežeckých metrikách v reálnom čase. Hodinky vívoactive 6 majú akcelerometer na výpočet piatich bežeckých metrik. Pre všetkých šesť bežeckých metrik musíte spárovať hodinky vívoactive 6 s HRM-Fit, príslušenstvom série HRM-Pro alebo iným doplnkom Running dynamics, ktorý meria pohyb trupu. Viac informácií nájdete na stránke garmin.com/performance-data/running.

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

Tipy pre prípad chýbajúcich údajov dynamiky behu

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

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

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

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



Výkon pri behu

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

Výkon pri behu je možné merať pomocou kompatibilného príslušenstva na dynamiku behu alebo pomocou snímačov hodínok. Polia s údajmi o výkone pri behu si môžete prispôbiť, aby ste mohli zobraziť svoj výkon a upraviť tréning (*Dátové polia, strana 97*). Môžete nastaviť upozornenia na výkon, aby ste boli upozornení, keď dosiahnete určitú zónu výkonu (*Upozornenia aktivity, strana 26*).

Zóny výkonu behu používajú predvolené hodnoty založené na pohlaví, váhe a priemerných schopnostiach a nemusia sa zhodovať s vašimi osobnými schopnosťami. Zóny môžete manuálne upraviť v hodinkách alebo pomocou vášho účtu Garmin Connect.

Nastavenia výkonu pri behu

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

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

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

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

Používanie ovládacích prvkov kamery Varia

OZNÁMENIE




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

Skôr ako budete môcť používať ovládače kamery Varia, musíte svoje príslušenstvo spárovať s hodinkami (*Párovanie bezdrôtových snímačov, strana 64*).

1 Pridajte zobrazenie **Svetlá** do hodínok (*Prehľad, strana 29*).

Keď hodinky rozpoznajú kameru Varia, názov pohľadu sa zmení na OVLÁDANIE KAMERY.

2 V zobrazení **Svetlá** vyberte jednu z možností:




- Na zmenu režimu nahrávania vyberte položku .
- Na fotografovanie použite .
- Na uloženie klipu vyberte .

Diaľkový ovládač inReach

Funkcia diaľkového ovládania inReach vám umožňuje ovládať váš satelitný komunikačný systém inReach pomocou vašich hodínok vívoactive 6. Ďalšie informácie o kompatibilných zariadeniach získate na stránke buy.garmin.com.

Používanie diaľkového ovládača inReach

Pred použitím funkcie diaľkového ovládača inReach je potrebné pridať prehľad inReach do zoznamu prehľadov (*Prispôsobenie slučky pohľadov, strana 32*).

- 1 Zapnite satelitné komunikačné zariadenie inReach.
- 2 Na vašich hodinách stlačte vívoactive 6 na úvodnej obrazovke hodínok na zobrazenie prehľadu inReach.
- 3 Stlačte  na vyhľadanie vášho satelitného komunikačného zariadenia inReach.
- 4 Stlačte  a spárujte vaše satelitné komunikačné zariadenie inReach.
- 5 Stlačte  a vyberte možnosť:
 - Ak chcete odoslať správu SOS, vyberte položku **Spustiť signál SOS**.
POZNÁMKA: funkciu SOS by ste mali používať len v skutočnej núdzovej situácii.
 - Ak chcete odoslať textovú správu, vyberte položky **Správy > Nová správa**, vyberte kontakty, ktorým ju adresujete, a zadajte text správy alebo vyberte niektorú z možností rýchleho textu.
 - Ak chcete odoslať prednastavenú správu, vyberte položku **Poslať predvolené** a vyberte správu zo zoznamu.
 - Ak chcete zobraziť časovač a prejdenú vzdialenosť počas aktivity, vyberte položku **Sledovanie**.




Funkcie pripojenia telefónu

Funkcie pripojenia telefónu sú pre hodinky vívoactive 6 dostupné, keď ich spárujete pomocou aplikácie Garmin Connect (*Párovanie telefónu, strana 67*).

- Funkcie aplikácie z aplikácie Garmin Connect (*Garmin Connect, strana 71*)
- Funkcie aplikácie z aplikácie Connect IQ a viac (*Aplikácie telefónu a aplikácie počítača, strana 71*)
- Pohľady (*Prehľady, strana 29*)
- Funkcie ponuky ovládacích prvkov (*Ovládacie prvky, strana 36*)
- Bezpečnostné a monitorovacie funkcie (*Bezpečnostné a monitorovacie funkcie, strana 81*).
- Interakcie s telefónom, ako sú napr. upozornenia (*Povolenie upozornení z telefónu, strana 68*)

Párovanie telefónu


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

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

Povolenie upozornení z telefónu




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

POZNÁMKA: upozornenia počas spánku alebo aktivít môžete nakonfigurovať v nastaveniach položky Režimy sústredenia (*Režimy zamerania, strana 75*).

- 1 Stlačte ikonu .
- 2 Vyberte položky **Nastavenia > Pripojenie > Telefón > Upozornenia**.
- 3 Vyberte jednu z možností:
 - Ak chcete povoliť upozornenia telefónu, vyberte položku **Stav > Zapnúť(é)**.
 - Ak chcete povoliť upozornenia na telefónne hovory, vyberte položku **Hovory** a vyberte predvoľby stavu, tónu a vibrácií.
 - Ak chcete povoliť upozornenia na textové správy, vyberte položku **Texty** a vyberte predvoľby stavu, tónu a vibrácií.
 - Ak chcete povoliť upozornenia pre aplikácie telefónu, vyberte položku **Aplikácie** a vyberte predvoľby stavu, tónu a vibrácií.
 - Ak chcete skryť podrobnosti upozornenia, kým nevykonáte akciu, vyberte položku **Ochrana osobných údajov** a vyberte možnosť.
 - Ak chcete zmeniť, ako dlho budú hodinky zobrazovať upozornenia, vyberte položku **Časový limit**.
 - Ak chcete pridať podpis k odpovediam na textové správy z hodínok, vyberte položku **Podpis**.**POZNÁMKA:** táto funkcia je k dispozícii len pre telefóny kompatibilné s Android™.




Zobrazenie upozornení

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

- 1 Vyberte jednu z možností:
 - Potiahnutím prstom nahor alebo nadol na obrázku pozadia zobrazíte náhľad na upozornenia.
 - Potiahnutím prstom nahor na obrázku pozadia zobrazíte náhľad na upozornenia.
 - Na ciferníku hodínok stlačte tlačidlo  a vyberte položku **Upozornenia** na zobrazenie aplikácie upozornení.
 - Podržte tlačidlo  a vyberte položku **Upozornenia** na zobrazenie ovládacích prvkov oznámení.
- 2 Vyberte požadované upozornenie.
- 3 Stlačením tlačidla  zobrazíte ďalšie možnosti.
- 4 Posuňte sa na začiatok upozornení a vyberte položku **Zrušiť všetko** na odmietnutie všetkých oznámení.

Prijatie prichádzajúceho hovoru

Keď na pripojenom telefóne prijmete hovor, na hodinkách vivoactive 6 sa zobrazí meno alebo telefónne číslo volajúceho.


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

Odpovedanie na textové správy

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

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

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

- 1 Na úvodnej obrazovke hodín stlačte pre zobrazenie centra oznámení.
- 2 Vyberte upozornenie na textovú správu.
- 3 Stlačte .
- 4 Vyberte možnosť **Odpovedať**.
- 5 Vyberte správu zo zoznamu.
Telefón pošle vybratú správu ako SMS.

Správa upozornení

Pomocou kompatibilného telefónu môžete spravovať upozornenia, ktoré sa objavujú na vašich hodinkách vívoactive 6.

Vyberte jednu z možností:

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



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

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

Vypnutie Bluetooth pripojenia telefónu

Pripojenie telefónu Bluetooth môžete vypnúť z ponuky ovládacích prvkov.

POZNÁMKA: v ponuke ovládacích prvkov môžete pridávať možnosti (*Prispôbenie ponuky ovládacích prvkov, strana 38*).


- 1 Podržaním  zobrazíte ponuku ovládacích prvkov.
- 2 Vyberte položku  na vypnutie Bluetooth pripojenia telefónu na hodinkách vívoactive 6.
Postup vypnutia technológie Bluetooth na telefóne nájdete v príručke používateľa k vášmu telefónu.

Zapnutie a vypnutie upozornení Nájst' môj telefón

- 1 Stlačte ikonu .
- 2 Vyberte položky **Nastavenia > Pripojenie > Telefón > Upozornenia funkcie Nájst' môj telefón**.

Lokalizácia telefónu, ktorý sa stratil počas aktivity GPS

Vaše hodinky vívoactive 6 automaticky uložia polohu GPS, keď sa spárovaný telefón odpojí počas aktivity GPS. Túto funkciu môžete použiť na lokalizáciu telefónu, ktorý sa stratil počas aktivity.

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

Funkcie s pripojením cez Wi-Fi

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


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

Aktualizácie softvéru: môžete si stiahnuť a nainštalovať najnovší softvér.

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

Pripájanie k sieti Wi-Fi

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

- 1 Stlačte ikonu .
- 2 Vyberte položky **Nastavenia > Pripojenie > Wi-Fi > Moje siete > Vyhľadať siete**.
Na hodinkách sa zobrazí zoznam sietí Wi-Fi.
- 3 Vyberte sieť.
- 4 V prípade potreby zadajte heslo danej siete.

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

Garmin Share

OZNÁMENIE



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

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

Zdieľanie údajov pomocou Garmin Share




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

Hodinky vívoactive 6 môžu odosielať a prijímať údaje, keď sú pripojené k ďalšiemu kompatibilnému zariadeniu Garmin (*Prijímanie údajov pomocou Garmin Share, strana 71*). Môžete tiež prenášať údaje medzi rôznymi zariadeniami. Môžete napríklad prezdieľať svoju obľúbenú dráhu z cyklopočítača Edge do kompatibilných hodínok Garmin.

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

Prijímanie údajov pomocou Garmin Share

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

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

Nastavenia funkcie Garmin Share

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

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

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

Aplikácie telefónu a aplikácie počítača

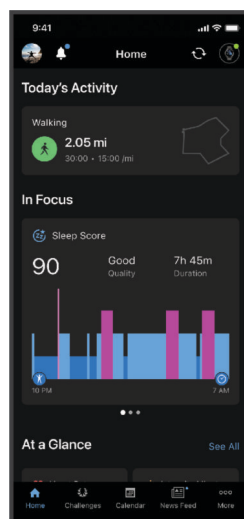
Hodinky môžete prepojiť s viacerými Garmin aplikáciami telefónu a počítača pomocou rovnakého účtu Garmin.

Garmin Connect

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

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

Analyzujte svoje údaje



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

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

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

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

Používanie aplikácie Garmin Connect

Po spárovaní hodínok s telefónom (*Párovanie telefónu, strana 67*) môžete pomocou aplikácie Garmin Connect nahrať všetky údaje aktivít do svojho účtu Garmin Connect.

- 1 Skontrolujte, či je v telefóne spustená aplikácia Garmin Connect.
- 2 Hodinky umiestnite do vzdialenosti maximálne 10 m (30 stôp) od telefónu.
Hodinky automaticky synchronizujú údaje s aplikáciou Garmin Connect a vaším účtom Garmin Connect.

Aktualizácia softvéru prostredníctvom aplikácie Garmin Connect

Pred aktualizáciou softvéru prostredníctvom aplikácie Garmin Connect je potrebné disponovať účtom Garmin Connect a spárovať hodinky s kompatibilným telefónom (*Párovanie telefónu, strana 67*).

Synchronizujte hodinky s aplikáciou Garmin Connect (*Používanie aplikácie Garmin Connect, strana 72*).

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

Zlúčený stav tréningov

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

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

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

POZNÁMKA: zariadenia Garmin, ktoré nemajú funkciu tréningového stavu, nie je možné nastaviť ako Primárne tréningové zariadenie, ale môžu sa používať na zaznamenávanie tréningových údajov.

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

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

Synchronizácia aktivít a meraní výkonnosti

Pomocou svojho účtu Garmin Connect si môžete synchronizáciou prenášať aktivity a merania výkonnosti z iných zariadení Garmin do svojich hodínok vívoactive 6. Vďaka tomu budú vaše hodinky presnejšie odzrkadľovať váš tréning a kondíciu. Môžete napríklad zaznamenať jazdu na cyklopočítači Edge a podrobnosti svojej aktivity a čas zotavenia si pozrieť na hodinkách vívoactive 6.

Synchronizujte hodinky vívoactive 6 a iné Garmin zariadenia s vaším účtom Garmin Connect.

TIP: môžete si nastaviť primárne tréningové zariadenie a primárne nositeľné zariadenie v aplikácii Garmin Connect (*Zlúčený stav tréningov, strana 72*).

Nedávne aktivity a merania výkonu z ostatných Garmin zariadení sa zobrazia na vašich hodinkách vívoactive 6.

Používanie funkcie Garmin Connect na vašom počítači

Aplikácia Garmin Express pripojí vaše hodinky k účtu Garmin Connect pomocou počítača. Pomocou aplikácie Garmin Express môžete nahrať svoje údaje aktivít do účtu Garmin Connect a posilať z webovej stránky Garmin Connect do hodínok údaje, ako napríklad cvičenia alebo tréningové plány. Môžete tiež pridať hudbu do svojich hodínok (*Stiahnutie vlastného zvukového obsahu, strana 79*). Taktiež môžete inštalovať aktualizácie softvéru hodínok a spravovať svoje aplikácie Connect IQ.

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


Aktualizácia softvéru prostredníctvom Garmin Express

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

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

Manuálna synchronizácia údajov s aplikáciou Garmin Connect

POZNÁMKA: v ponuke ovládacích prvkov (*Prispôsobenie ponuky ovládacích prvkov, strana 38*).

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

Funkcie Connect IQ

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

Vzhľad hodín: prispôsobte vzhľad hodínok.

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

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

Hudba: slúži na pridanie poskytovateľov hudby do vašich hodínok.

Preberanie funkcií Connect IQ

Pred prevzatím funkcií z aplikácie Connect IQ musíte hodinky vivoactive 6 spárovať s telefónom (*Párovanie telefónu, strana 67*).

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

Preberanie funkcií Connect IQ pomocou počítača

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

Aplikácia Garmin Messenger

⚠ VAROVANIE

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

⚠ UPOZORNENIE

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

OZNÁMENIE

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

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

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

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

Používanie funkcie Messenger

⚠ UPOZORNENIE

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

OZNÁMENIE

Ak chcete používať funkciu Messenger, vaše hodinky vívoactive 6 musia byť pripojené k aplikácii Garmin Messenger vo vašom kompatibilnom telefóne pomocou technológie Bluetooth.

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

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

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

2 Vyberte náhľad.

3 Ak funkciu **Messenger** používate prvýkrát, telefónom naskenujte QR kód a podľa pokynov na obrazovke dokončíte proces párovania.

4 V hodinkách vyberte jednu z možností:

- Na vytvorenie novej správy vyberte položku **Nová správa**, vyberte príjemcu a zvolte buď vopred sformulovanú správu, alebo si vytvorte vlastnú.
- Ak chcete zobrazíť konverzáciu, prejdite nadol a vyberte konverzáciu.
- Ak chcete odpovedať na správu, vyberte konverzáciu, vyberte položku **Odpovedať** a zvolte buď vopred sformulovanú správu alebo si vytvorte vlastnú.

Aplikácia Garmin Golf


Aplikácia Garmin Golf umožňuje nahráť skóre karty pomocou zariadenia vivoactive 6 a zobrazíť podrobnú štatistiku a analýzy úderov. Hráči golfu môžu pomocou aplikácie Garmin Golf súťažiť medzi sebou na rôznych ihriskách. K dispozícii sú výsledkové listiny pre viac ako 43 000 ihrísk, ku ktorým sa môže ktokoľvek pripojiť. Môžete nastaviť turnajovú udalosť a pozvať hráčov, aby s vami súťažili.

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


Režimy zamerania

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

Prispôbenie režimu zamerania na spánok

- 1 Stlačte ikonu .
- 2 Vyberte položky **Nastavenia > Režimy sústredenia > Režim spánku**.
- 3 Vyberte jednu z možností:
 - Vyberte položku **Plán**, vyberte deň a zadajte svoje bežné hodiny spánku.
 - Ak chcete použiť spánkový vzhľad hodín, vyberte položku **Obrázok pozadia**.
 - Vyberte položku **Upozornenia**, ak chcete nakonfigurovať upozornenia telefónu, zdravotné a wellness upozornenia a systémové upozornenia (*Nastavenia oznámení a upozornení, strana 50*).
 - Vyberte položku **Vibrácie**, ak chcete nakonfigurovať tóny výstrah a vibrácií (*Nastavenia Vibrácie, strana 52*).
 - Vyberte položku **Displej a jas**, ak chcete nakonfigurovať nastavenia obrazovky (*Nastavenia displeja a jas, strana 52*).

Prispôbenie režimu zamerania aktivity


- 1 Stlačte ikonu .
- 2 Vyberte položky **Nastavenia > Režimy sústredenia > Aktivita**.
- 3 Vyberte jednu z možností:
 - Vyberte položku **Satelite** a nastavte satelitné systémy na používanie pre všetky činnosti.
TIP: nastavenie položky **Satelite** si môžete prispôsobiť pre jednotlivé aktivity (*Nastavenia aktivít, strana 25*).
 - Vyberte položku **Hlasové výzvy**, ak chcete povoliť hlasové upozornenia počas aktivít.
 - Vyberte položku **Upozornenia**, ak chcete nakonfigurovať upozornenia telefónu, zdravotné a wellness upozornenia a systémové upozornenia (*Nastavenia oznámení a upozornení, strana 50*).
 - Vyberte položku **Displej a jas**, ak chcete nakonfigurovať nastavenia obrazovky (*Nastavenia displeja a jas, strana 52*).
 - Vyberte položku **Vibrácie**, ak chcete nakonfigurovať nastavenia tónov výstrah a vibrácií (*Nastavenia Vibrácie, strana 52*).

Profil používateľa

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

Nastavenie vášho profilu používateľa

Tu môžete aktualizovať svoje pohlavie, dátum narodenia, výšku, hmotnosť, zápästie, zónu srdcového tepu a zónu výkonu. Hodinky využívajú tieto informácie na výpočet presných tréningových údajov.

- 1 Stlačte ikonu .
- 2 Vyberte položku **Profil používateľa**.
- 3 Vyberte možnosť.

Nastavenia pohlavia

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

Profil a súkromie: umožňuje vám prispôbiť údaje vo vašom verejnom profile.

Nastavenia používateľa: nastaví vaše pohlavie. Ak vyberiete možnosť Nešpecifikované, algoritmy, ktoré vyžadujú binárny vstup, použijú pohlavie, ktoré ste zadali pri prvom nastavení hodínok.

Režim invalidného vozíka

Režim invalidného vozíka aktualizuje pohľady, aplikácie a dostupné aktivity. Režim invalidného vozíka obsahuje napríklad aktivity na interiérové a exteriérové zaberanie a handcyklovanie, ako sú Tlačenie – Rýchlosť behu a Tlačenie – rýchlosť chôdze namiesto bežeckých a chodeckých aktivít. Keď je režim invalidného vozíka zapnutý, vaše hodinky vívoactive 6 sledujú vaše pohyby ako zábery, nie ako kroky. Aj ikony sú aktualizované, aby predstavovali používateľa invalidného vozíka. Kým ste v režime invalidného vozíka, hodinky nebudú aktualizovať vašu odhadovanú hodnotu VO2 max. Rozpoznanie nehody je tiež vypnuté.

Keď režim invalidného vozíka povolíte na hodinkách po prvýkrát, môžete si vybrať frekvenciu cvičenia, aby sa nastavila úroveň aktivity na správny algoritmus. Keď je zapnutý režim invalidného vozíka, môžete spárovať snímač kadencie, aby ste získali vzdialenosť a rýchlosť pri aktivitách, ako je napríklad jazda na bicykli. Pri aktivitách v interiéri sa zobrazí výzva na spárovanie snímača rýchlosti na získanie údajov o rýchlosti, ale snímač rýchlosti na zaznamenávanie aktivity nie je potrebný. Informácie o kompatibilitě konkrétneho snímača Garmin, kúpe alebo o tom, ako zobraziť príručku používateľa nájdete na stránke buy.garmin.com pre daný snímač.

Režim invalidného vozíka môžete zapnúť alebo vypnúť v nastaveniach svojho profilu používateľa ([Nastavenie vášho profilu používateľa, strana 76](#)).

Ďalšie informácie o fyziológii pri používaní invalidného vozíka nájdete na stránke garmin.com/en-US/garmin-technology/health-science/wheelchair-physiology/.

Zobrazenie kondičného veku

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

POZNÁMKA: aby bol kondičný vek čo najpresnejší, dokončite nastavenie profilu používateľa ([Nastavenie vášho profilu používateľa, strana 76](#)).

- 1 Stlačte ikonu .
- 2 Vyberte položky **Nastavenia > Profil používateľa > Vek podľa telesnej kondície**.

Informácie o zónach srdcového tepu

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

Kondičné ciele

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


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

Ak poznáte svoj maximálny srdcový tep, na stanovenie tej najlepšej zóny na vaše kondičné ciele môžete použiť tabuľku ([Výpočty zón srdcového tepu, strana 78](#)).

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

Nastavenie zón srdcového tepu

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

- 1 Stlačte ikonu .
- 2 Vyberte položku **Nastavenia > Profil používateľa > Zóny srdcového tepu a výkonu > Srdcový tep**.
- 3 Vyberte položku **Maximálny srdcový tep** a zadajte váš maximálny srdcový tep.
- 4 Vyberte položku **Pokojevý srdcový tep > Nastaviť vlastný** a zadajte váš srdcový tep v pokoji.
Môžete použiť priemernú hodnotu srdcového tepu v pokoji odmeranú vašimi hodinkami alebo môžete nastaviť vlastnú hodnotu srdcového tepu v pokoji.
- 5 Vyberte položku **Zóny > Založené na**.
- 6 Vyberte jednu z možností:
 - Ak chcete zobraziť a upraviť zóny na základe počtu úderov za minútu, vyberte možnosť **ÚDERY/MIN..**
 - **Select %Max. ST**, ak chcete zobraziť a upraviť zóny ako percentuálny pomer maximálneho srdcového tepu, vyberte položku
 - Ak chcete zobraziť a upraviť zóny ako percentuálny pomer rezervy srdcového tepu (maximálny srdcový tep mínus srdcový tep v pokoji), vyberte položku **%HRR**.
- 7 Vyberte zóny a zadajte hodnoty pre jednotlivé zóny.
- 8 Ak chcete pridať osobitné zóny srdcového tepu (voliteľné), vyberte položku **Srdcový tep pri športovaní** a vyberte športový profil.
- 9 Ak chcete pridať zóny športového srdcového tepu (voliteľné), zopakujte tieto kroky.

Nastavenie zón srdcového tepu pomocou hodínok

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


- Skontrolujte, či sú vaše nastavenia profilu používateľa správne ([Nastavenie vášho profilu používateľa, strana 76](#)).
- Často behajte s monitorom srdcového tepu na zápästí alebo na hrudi.
- Zobrazte svoje trendy v oblasti srdcového tepla a časy v jednotlivých zónach pomocou svoho účtu Garmin Connect.

Výpočty zón srdcového tepu

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


Nastavenie zón výkonu

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

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

Automatická detekcia meraní výkonu

Funkcia Automatická detekcia je predvolene zapnutá.

- 1 Stlačte ikonu .
- 2 Vyberte položky **Nastavenia** > **Profil používateľa** > **Automatická detekcia**.
- 3 Vyberte možnosť.

Hudba

POZNÁMKA: k dispozícii sú tri rôzne možnosti prehrávania hudby na hodinách vívoactive 6.


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


V prípade hodín vívoactive 6 si môžete prevziať zvukový obsah do svojich hodín z počítača alebo od externého poskytovateľa, aby ste mohli počúvať hudbu, aj keď váš telefón nie je v jeho blízkosti. Ak chcete počúvať audio obsah uložený vo vašich hodinách, môžete si pripojiť Bluetooth slúchadlá.

Pripojenie k externému poskytovateľovi

Pred sťahovaním hudby alebo iných zvukových súborov do hodínok od podporovaného externého poskytovateľa sa musíte pripojiť k danému poskytovateľovi pomocou hodínok.



Ďalšie možnosti vám poskytne aplikácia Connect IQ, ktorú si môžete stiahnuť do svojho telefónu ([Preberanie funkcií Connect IQ, strana 73](#)).

- 1 Stlačte ikonu .
- 2 Vyberte položky **Obchod Connect IQ™**.
- 3 Podľa pokynov na obrazovke nainštalujte poskytovateľa hudby tretej strany.
- 4 V ponuke ovládacích prvkov na hodinkách vyberte **Hudba**.
- 5 Vyberte poskytovateľa hudby.

POZNÁMKA: ak si chcete vybrať ďalšieho poskytovateľa, podržte tlačidlo , vyberte položky **Nastavenia > Hudba > Poskytovatelia hudby** a postupujte podľa pokynov na obrazovke.

Preberanie audio obsahu od externého poskytovateľa

Pred prevzatím audio obsahu od poskytovateľa tretej strany sa musíte pripojiť ku sieti Wi-Fi ([Pripájanie k sieti Wi-Fi, strana 70](#)).


- 1 Na ciferníku hodínok stlačte tlačidlo .
- 2 Vyberte položky **Nastavenia > Hudba > Poskytovatelia hudby**.
- 3 Vyberte pripojeného poskytovateľa alebo vyberte položku **Pridať hudobné aplikácie** a pridajte poskytovateľa hudby z obchodu Connect IQ.
- 4 Vyberte zoznam skladieb alebo inú položku, ktoré chcete prevziať do hodínok.
- 5 V prípade potreby podržte stlačené tlačidlo , kým sa nezobrazí výzva na synchronizáciu so službou.

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


Stiahnutie vlastného zvukového obsahu


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

Z počítača si môžete do hodínok vívoactive 6 preniesť vlastné zvukové súbory, ako sú súbory .mp3 a .m4a. Ďalšie informácie nájdete na stránke garmin.com/musicfiles.

- 1 Hodinky pripojte k počítaču pomocou pribaleného kábla USB.
- 2 Na počítači otvorte aplikáciu Garmin Express vyberte svoje hodinky a potom položku **Hudba**.
TIP: na počítačoch Windows® môžete vybrať položku  a prezerat' priečinok so zvukovými súborami. Na počítačoch Apple aplikácia Garmin Express využíva vašu knižnicu iTunes®.
- 3 V zozname **Moja hudba** alebo **iTunes Library** vyberte kategóriu zvukového súboru, napríklad skladby alebo zoznamy skladieb.
- 4 Označte začiarňacie políčka pri zvukových súboroch a vyberte položku **Odoslať do zariadenia**.
- 5 V prípade potreby vyberte v zozname vívoactive 6 kategóriu, následne označte začiarňacie políčka a výberom položky **Odstrániť zo zariadenia** odstráňte zvukové súbory.

Počúvanie hudby








Pri prvom počúvaní hudby sa váš výber uloží ako predvolený. Ak hudbu nepočúvate prvýkrát, stlačte na ciferníku hodínok tlačidlo  a vyberte položky **Nastavenia** > **Hudba** > **Poskytovatelia hudby** a zmeňte váš výber.

- 1 Otvorte ovládanie hudby.
- 2 Vyberte jednu z možností:
 - Ak chcete počúvať hudbu prevzatú do hodínok z počítača, vyberte položku **Moja hudba** a vyberte možnosť (*Stiahnutie vlastného zvukového obsahu, strana 79*).
 - Ak chcete prehrávanie hudby ovládať na telefóne, vyberte položku **Telefón**.
 - Ak chcete počúvať hudbu od poskytovateľa tretej strany, vyberte položku **Pridať hudobné aplikácie**, vyberte meno poskytovateľa a vyberte zoznam skladieb (*Preberanie audio obsahu od externého poskytovateľa, strana 79*).
- 3 V prípade potreby pripojte Bluetooth slúchadlá (*Pripojenie slúchadiel Bluetooth, strana 81*).
- 4 Vyberte položku .

Ovládacie prvky prehrávania hudby


POZNÁMKA: ovládacie prvky prehrávania hudby môžu vyzeráť inak v závislosti od vybraného zdroja hudby.



	Výberom zobrazíte ďalšie ovládacie prvky prehrávania hudby.
	Vyberte, ak chcete upraviť hlasitosť.
	Vyberte, ak chcete prehrať a pozastaviť aktuálny zvukový súbor.
	Vyberte, ak chcete preskočiť na nasledujúci zvukový súbor v zozname skladieb. Podržaním rýchlo pretočíte dopredu aktuálny zvukový súbor.
	Vyberte, ak chcete znova prehrať aktuálny zvukový súbor. Vyberte dvakrát, ak chcete preskočiť na predchádzajúci zvukový súbor v zozname skladieb. Podržaním pretočíte dozadu aktuálny zvukový súbor.
	Vyberte, ak chcete zmeniť režim opakovania.
	Vyberte, ak chcete zmeniť režim náhodného prehrávania.

Pripojenie slúchadiel Bluetooth

Ak chcete počúvať hudbu nahratú vo vašich hodinách vívoactive 6, musíte pripojiť slúchadlá Bluetooth.

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

Zmena zvukového režimu

Režim prehrávania hudby môžete zmeniť zo stereofónneho na monofónny.

- 1 Stlačte ikonu .
- 2 Vyberte položku **Nastavenia > Hudba > Zvuk**.
- 3 Vyberte možnosť.

Bezpečnostné a monitorovacie funkcie

UPOZORNENIE

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

Rozpoznanie dopravnej udalosti nie je k dispozícii, keď sú hodinky v režime invalidného vozíka.

OZNÁMENIE

Ak chcete používať bezpečnostné a monitorovacie funkcie, musíte hodinky vívoactive 6 pripojiť k aplikácii Garmin Connect pomocou technológie Bluetooth. Váš spárovaný telefón musí byť vybavený dátovým balíkom a musí sa nachádzať v oblasti pokrytia siete, kde je k dispozícii dátové pripojenie. Do svojho účtu Garmin Connect môžete pridať kontakty pre prípad núdze.

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

- ✳️ **Pomocník:** umožňuje odoslať správu s vaším menom, prepojením LiveTrack a polohou GPS (ak je k dispozícii) vaším núdzovým kontaktom.
- ✳️ **Rozpoznanie dopravnej udalosti:** keď hodinky vívoactive 6 rozpoznajú udalosť počas určitých aktivít v teréne, odošlú automatickú správu, prepojenie LiveTrack a polohu GPS (ak je k dispozícii) vaším núdzovým kontaktom.
- 👁️ **LiveTrack:** táto funkcia umožňuje priateľom a rodine sledovať vaše preteky a tréningové aktivity v reálnom čase. Osoby, ktorým chcete umožniť sledovanie, môžete pozvať pomocou e-mailu alebo sociálnych médií, čím im povolíte zobrazenie vašich živých údajov na webovej stránke.

Pridávanie kontaktov pre prípad núdze

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

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

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

Pridanie kontaktov

Do aplikácie Garmin Connect môžete pridať až 50 kontaktov. Kontaktné e-mailové adresy môžete používať pre funkciu LiveTrack. Tri z týchto kontaktov môžete použiť ako kontakty pre prípad núdze ([Pridávanie kontaktov pre prípad núdze, strana 81](#)).

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

Po pridaní kontaktov musíte údaje synchronizovať, aby sa zmeny použili na vívoactive 6 zariadení ([Používanie aplikácie Garmin Connect, strana 72](#)).


Zapnutie a vypnutie funkcie rozpoznania nehôd

⚠ UPOZORNENIE

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

OZNÁMENIE

Pred zapnutím rozpoznania udalosti v teréne na hodinkách musíte najskôr v aplikácii Garmin Connect nastaviť svoje núdzové kontakty ([Pridávanie kontaktov pre prípad núdze, strana 81](#)). Váš spárovaný telefón musí byť vybavený dátovým balíkom a musí sa nachádzať v oblasti pokrytia siete, kde je k dispozícii dátové pripojenie. Vaše núdzové kontakty musia byť schopné prijímať e-maily alebo textové správy (môžu sa uplatňovať štandardné sadzby pre textové správy).

- 1 Stlačte ikonu .
- 2 Vyberte položky **Nastavenia > Bezpečnosť a sledovanie > Rozpoznanie dopravnej udalosti**.
- 3 Vyberte aktivitu GPS.

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

Keď vaše hodinky vívoactive 6 s pripojeným telefónom rozpoznajú nehodu, aplikácia Garmin Connect môže poslať automatickú textovú správu a e-mail s vaším menom a polohou GPS (ak je dostupná) vašim núdzovým kontaktom. Na vašom zariadení a spárovanom telefóne sa ukáže správa, ktorá oznamuje, že po uplynutí 15 sekúnd budú informované vaše kontakty. Ak pomoc nepotrebujete, automatickú núdzovú správu môžete zrušiť.


Žiadosť o pomoc

⚠ UPOZORNENIE

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

OZNÁMENIE

Aby ste mohli požiadať o pomoc, musíte najskôr v aplikácii Garmin Connect nastaviť svoje núdzové kontakty ([Pridávanie kontaktov pre prípad núdze, strana 81](#)). Váš spárovaný telefón musí byť vybavený dátovým balíkom a musí sa nachádzať v oblasti pokrytia siete, kde je k dispozícii dátové pripojenie. Vaše núdzové kontakty musia byť schopné prijímať e-maily alebo textové správy (môžu sa uplatňovať štandardné sadzby pre textové správy).


- 1 Podržte ikonu .
- 2 Keď zacítite tri vibrácie, uvoľnením tlačidla sa aktivuje funkcia pomoci.
Zobrazí sa obrazovka s odpočtom.

TIP: skôr ako odpočet uplynie, môžete zvoliť možnosť **Zrušiť** na zrušenie správy.


Hodiny

Nastavenie budíka

Môžete nastaviť viacero budíkov.

- 1 Stlačte tlačidlo .
- 2 Vyberte položky **Hodiny > Alarmy**.
- 3 Vyberte jednu z možností:
 - Ak chcete nastaviť a uložiť budík prvýkrát, zadajte čas budíka.
 - Na nastavenie a uloženie ďalších časovačov odpočítavania vyberte položku **Pridať alarm** a zadajte čas.

Úprava budíka





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

Inteligentný budík





Inteligentný budík vytvára hodinkám vívoactive 6 30-minútové okno na optimálne prebudenie na základe vášho spánku. Ak si napríklad nastavíte budík na 8:00, môže vás začať jemne prebúdzajú niekedy medzi 7:30 a 8:00. Ktorýkoľvek budík si môžete nastaviť ako inteligentný (*Nastavenie budíka, strana 83*).

POZNÁMKA: budík sa vždy spustí vo zvolenom čase.

Používanie časovača odpočítavania



- 1 Stlačte tlačidlo .
- 2 Vyberte položky **Hodiny > Časovače**.
- 3 Vyberte jednu z možností:
 - Ak chcete prvýkrát nastaviť časovač odpočítavania, zadajte čas.
 - Na nastavenie časovača odpočítavania bez uloženia vyberte položku **Rýchly časovač** a zadajte čas.
 - Na nastavenie a uloženie ďalších časovačov odpočítavania vyberte položky **Upraviť > Pridať časovač** a zadajte čas.
 - Ak chcete spustiť uložený časovač, vyberte uložený časovač.
- 4 Stlačením  spustíte časovač.
- 5 V prípade potreby vyberte možnosť:
 - Ak chcete zastaviť časovač so zostávajúcim časom, vyberte položku .
 - Ak chcete reštartovať časovač, vyberte možnosť .
 - Ak chcete zastaviť časovač a vynulovať ho, potiahnite prstom doľava a vyberte **Zrušiť časovač**.
 - Ak chcete časovač uložiť, potiahnite prstom doľava a vyberte položku **Šetrič času**.
 - Ak chcete časovač po uplynutí jeho platnosti automaticky reštartovať, potiahnite prstom doľava a vyberte položku **Automaticky reštartovať**.

Používanie stopiek

- 1 Stlačte .
- 2 Vyberte položky **Hodiny > Stopky**.
- 3 Ak chcete spustiť časovač, stlačte .
- 4 Ak chcete reštartovať časovač okruhu , stlačte .



Celkový čas nameraný stopkami  beží ďalej.

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

Pridanie alternatívnych časových pásiem

Môžete zobraziť aktuálny čas v ďalších časových pásmach.

1 Stlačte .

TIP: alternatívne časové pásma si môžete pozrieť aj v zozname prehľadov (*Prispôsobenie slučky pohľadov, strana 32*).

2 Vyberte položky **Hodiny > Alternatívne časové zóny > Pridať zónu**.




3 Potiahnutím doľava alebo doprava zvýraznite región.

4 Stlačením tlačidla  vyberte región.

5 Vyberte časové pásmo.

Úprava alternatívneho časového pásma

1 Vyberte jednu z možností:

- Na úvodnej obrazovke hodín podržte .
- Na úvodnej obrazovke hodín stlačte .
- Podržte .

TIP: alternatívne časové pásma si môžete pozrieť aj v zozname prehľadov (*Prispôsobenie slučky pohľadov, strana 32*).

2 Vyberte položky **Hodiny > Alternatívne časové zóny**.

3 Vyberte časové pásmo.

4 Stlačte .

5 Vyberte jednu z možností:

- Ak chcete zobraziť časové pásmo v zozname prehľadov, vyberte položku **Nastaviť ako Oblíbené**.
- Ak chcete zadať vlastný názov časového pásma, vyberte položku **Premenovať**.
- Ak chcete zadať vlastnú skratku časového pásma, vyberte položku **Skrátiť**.
- Ak chcete zmeniť časové pásmo, vyberte položku **Zmeniť zónu**.
- Ak chcete odstrániť časové pásmo, vyberte položku **Vymazať**.

Pridanie udalosti odpočítavania

1 Stlačte tlačidlo .

2 Vyberte položky **Hodiny > Odpočítavania > Pridať**.

3 Zadajte názov.




4 Vyberte rok, mesiac a deň.

5 Vyberte jednu z možností:


- Vyberte položku **Celý deň**.
- Vyberte položku **Konkrétny čas** a zadajte čas.

6 Vyberte ikonu.

Úprava udalosti odpočítavania

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

Nastavenia správcu napájania

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

Šetrič batérie: prispôsobí systémové nastavenia tak, aby predĺžili výdrž batérie v režime hodinek (*Prispôsobenie funkcie šetriča batérie, strana 86*).

Percentá batérie: zobrazí zostávajúcu výdrž batérie v percentách.


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

Upozornenie na nízky stav nabitia batérie: upozorní vás, keď je úroveň nabitia batérie nízka.

Prispôsobenie funkcie šetriča batérie

Funkcia šetriča batérie umožňuje rýchlo upraviť systémové nastavenia tak, aby sa predĺžila životnosť batérie v režime hodinek.

Zapnite funkciu šetriča batérie z ponuky ovládacích prvkov (*Prispôsobenie ponuky ovládacích prvkov, strana 38*).

- 1 Stlačte ikonu .
- 2 Vyberte položky **Nastavenia > Správca výkonu > Šetrič batérie**.
- 3 Ak chcete zapnúť funkciu šetriča batérie, vyberte položku **Stav**.
- 4 Vyberte položku **Upraviť** a zvolte požadovanú možnosť:
 - Ak chcete povoliť obrazovku vzhľadu hodín s nízkou spotrebou, ktorá sa aktualizuje raz za minútu, vyberte položku **Obrázok pozadia**.
 - Vyberte položku **Hudba** a vypnite počúvanie hudby z vašich hodinek.
 - Vyberte položku **Telefón** a odpojte spárovaný telefón.
 - Vyberte položku **Wi-Fi** a odpojte sa od siete Wi-Fi.
 - Vyberte položku **Srdcový tep na zápästí** na vypnutie monitora srdcovej frekvencie na zápästí.
 - Vybraním položky **Pulzový oxymeter** vypnete snímač pulzného oxymetra.
 - Na vypnutie obrazovky v čase, keď sa nepoužíva, vyberte položku **Stále zapnutý displej**.
 - Ak chcete znížiť jas obrazovky, vyberte položku **Jas**.

Hodinky zobrazujú hodiny výdrže batérie získané pri každej zmene nastavenia.

- 5 Vyberte položku **Upozornenie na nízky stav nabitia batérie**, aby sa zobrazilo upozornenie, keď je úroveň batéria nízka.

Nastavenia systému

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

Skratky: slúži na priradenie skratiek k tlačidlám (*Prispôsobenie skratiek tlačidiel, strana 87*).

Prístupový kód: slúži na nastavenie štvorciferného prístupového kódu na zabezpečenie vašich osobných údajov, keď hodinky nie sú na vašom zápästí (*Nastavenie prístupového kódu hodinek, strana 87*).

Nerušiť: slúži na aktiváciu režimu Nerušiť, ktorý slúži na stlmenie obrazovky a vypnutie upozornení a oznámení.

Kompas: slúži na kalibráciu vnútorného kompasu a prispôsobenie nastavení (*Kompas, strana 61*).

Čas: slúži na nastavenie času (*Nastavenia času, strana 88*).

Jazyk: slúži na nastavenie zobrazovaného jazyka hodinek.

Hlas: slúži na nastavenie hlasového dialektu hodinek a typu hlasu.

Rozšírené: otvorí rozšírené systémové nastavenia na nastavenie merných jednotiek, režimu záznamu údajov a režimu USB (*Pokročilé nastavenia systému, strana 89*).


Obnoviť a resetovať: konfiguruje zálohovanie údajov hodinek a resetuje používateľské údaje a nastavenia (*Obnovenie a vynulovanie nastavení, strana 89*).

Aktualizácia softvéru: nainštaluje stiahnuté aktualizácie softvéru, umožňuje automatické aktualizácie a umožňuje vám manuálne skontrolovať dostupnosť aktualizácií (*Aktualizácie produktov, strana 93*).

Info: zobrazenie informácií o zariadení, softvéri, licenciách a regulačných informácií.

Prispôsobenie skratiek tlačidiel

Môžete si prispôbiť funkciu podržania jednotlivých tlačidiel a kombinácií tlačidiel.


- 1 Stlačte ikonu .
- 2 Vyberte položku **Nastavenia > Systém > Skratky**.
- 3 Zvoľte tlačidlo alebo kombináciu tlačidiel, ktoré chcete prispôbiť.
- 4 Zvoľte funkciu.

Nastavenie prístupového kódu hodinek

OZNÁMENIE

Ak trikrát zadáte nesprávny prístupový kód, hodinky sa dočasne zablokujú. Po piatich nesprávnych pokusoch sa hodinky zablokujú, kým neobnovíte prístupový kód v aplikácii Garmin Connect. Ak ste hodinky nespárovali s telefónom, hodinky odstránia vaše údaje a obnovia sa na predvolené výrobné nastavenia po piatich nesprávnych pokusoch.


Môžete nastaviť prístupový kód hodinek na zabezpečenie svojich osobných údajov, keď hodinky nie sú na vašom zápästí. Ak používate funkciu Garmin Pay, hodinky používajú rovnaký štvorciferný prístupový kód potrebný na otvorenie vašej peňaženky (*Garmin Pay, strana 21*).

- 1 Stlačte ikonu .
- 2 Vyberte položky **Nastavenia > Systém > Prístupový kód > Nastavenie prístupového kódu**.
- 3 Zadajte štvorciferný prístupový kód.

Keď si nabudúce odstránite hodinky zo zápästia, pred zobrazením akýchkoľvek údajov budete musieť zadať prístupový kód.

Zmena prístupového kódu hodínok

Musíte poznať svoj existujúci prístupový kód hodínok, aby ste ho mohli zmeniť. Ak zabudnete prístupový kód alebo vykonáte príliš veľa nesprávnych pokusov o zadanie prístupového kódu, musíte ho obnoviť v aplikácii Garmin Connect.



- 1 Stlačte ikonu .
- 2 Vyberte položky **Nastavenia > Systém > Prístupový kód > Zmeniť prístupový kód**.
- 3 Zadajte existujúci štvorciferný prístupový kód.
- 4 Zadajte nový štvorciferný prístupový kód.

Keď si nabudúce odstránite hodinky zo zápästia, pred zobrazením akýchkoľvek údajov budete musieť zadať prístupový kód.

Kompas

Hodinky obsahujú 3-osový kompas s automatickou kalibráciou. Funkcia a vzhľad kompasu sa menia v závislosti od vašej aktivity, podľa stavu zapnutia systému GPS a podľa stavu navigácie do cieľa. Nastavenia kompasu môžete zmeniť ručne ([Nastavenia kompasu, strana 88](#)).

Nastavenie kurzu kompasu

- 1 V pohľade kompasu stlačte tlačidlo .
 - 2 Vyberte položku **Uzamknúť kurz**.
 - 3 Nasmerujte hornú časť hodínok smerom ku kurzu a stlačte tlačidlo .
- Keď sa odkloníte od kurzu, kompas zobrazí smer odchýlenia od kurzu a stupeň odchýlky.

Nastavenia kompasu

Na ciferníku hodínok stlačte  a vyberte položky **Nastavenia > Systém > Kompas**.

Kalibrovať: manuálne kalibruje snímač kompasu ([Manuálna kalibrácia kompasu, strana 61](#)).


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

Referenčný Sever: nastaví referenčný sever kompasu ([Nastavenie referenčného severu, strana 61](#)).

Magnetická odchýlka: nastavuje deklináciu magnetometra pre severnú referenciu.

Režim: nastaví kompas tak, aby pri pohybe používal kombináciu údajov GPS a elektronického snímača (Automaticky), iba údaje GPS alebo magnetometer.

Nastavenia času

Na ciferníku hodínok stlačte tlačidlo  a vyberte položky **Nastavenia > Systém > Čas**.

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

Formát dátumu: slúži na nastavenie poradia zobrazenia dňa, mesiaca a roka, čo sa týka dátumov.


Nastaviť čas: umožňuje nastaviť časové pásmo pre dané hodinky. Pomocou voľby Automaticky sa časové pásmo nastaví automaticky na základe vašej polohy GPS.

Čas: umožňuje upraviť čas, ak je položka Nastaviť čas nastavená na možnosť Manuálne.


Synchronizácia času: umožňuje manuálnu synchronizáciu času pri prechode do iného časového pásma alebo pri zmene zimného času na letný ([Synchronizácia času, strana 89](#)).

Synchronizácia času

Po každom zapnutí zariadenia a vyhľadanií satelitov alebo po spustení aplikácie Garmin Connect na vašom spárovanom telefóne zariadenie automaticky zistí časové pásma a aktuálny čas. Synchronizáciu času môžete vykonať aj manuálne pri prechode do iného časového pásma alebo pri zmene zimného času na letný čas.

- 1 Stlačte ikonu .
 - 2 Vyberte položky **Nastavenia > Systém > Čas > Synchronizácia času**.
 - 3 Počkajte, kým sa zariadenie pripojí k spárovanému telefónu alebo vyhľadá satelity ([Vyhládanie satelitných signálov, strana 96](#)).
- TIP:** môžete stlačiť na prepnutie zdroja.

Pokročilé nastavenia systému

Na ciferníku hodín stlačte tlačidlo  a vyberte položky **Nastavenia > Systém > Rozšírené**.


Formát: nastavuje všeobecné preferencie formátu, napríklad merné jednotky, tempo a rýchlosť zobrazené počas aktivít, a začiatok týždňa ([Zmena merných jednotiek, strana 89](#)).

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

Režim USB


Zmena merných jednotiek

Môžete prispôsobiť jednotky merania vzdialenosti, tempa a rýchlosti, nadmorskej výšky a ďalšie.

- 1 Stlačte ikonu .
- 2 Vyberte položky **Nastavenia > Systém > Rozšírené > Formát > Jednotky**.
- 3 Vyberte typ merania.
- 4 Vyberte mernú jednotku.

Obnovenie a vynulovanie nastavení

Nastavenia z existujúcich hodín Garmin môžete zálohovať a potom ich obnoviť v iných kompatibilných hodinách Garmin pomocou aplikácie Garmin Connect ([Obnovenie nastavení a údajov z aplikácie Garmin Connect, strana 90](#)). Nastavenia zahŕňajú športové profily, prehľady, nastavenia používateľa, tréningy a ďalšie položky.

Na úvodnej obrazovke hodín stlačte  a vyberte položky **Nastavenia > Systém > Obnoviť a resetovať**.

Automatické zálohovanie: pravidelne zálohuje vaše nastavenia do účtu Garmin Connect.



Zálohovať teraz: manuálne zálohuje vaše nastavenia do účtu Garmin Connect.

Zálohovať obsah: zobrazí typ ukladaných údajov.

POZNÁMKA: nastavenia sú automaticky zahrnuté v zálohovanom obsahu.

Vynulovať: obnoví vybrané nastavenia na predvolené výrobné hodnoty ([Obnovenie všetkých predvolených nastavení, strana 90](#)).


Obnovenie nastavení a údajov z aplikácie Garmin Connect

- 1 V aplikácii Garmin Connect vyberte položku ●●●.
- 2 Zvoľte položku **Zariadenia Garmin** a vyberte vaše hodinky.
- 3 Vyberte položku **System > Obnoviť a resetovať > Zálohy zariadenia**.
- 4 Vyberte zálohu zo zoznamu.
- 5 Vyberte položku **Obnoviť zo zálohy > Obnoviť**.
- 6 Postupujte podľa pokynov na obrazovke.
- 7 Počkejte, kým sa hodinky zosynchronizujú s aplikáciou.
- 8 Na hodinkách stlačte , a vyberte .
- Hodinky sa reštartujú a obnovia vaše nastavenia a údaje.
- 9 Postupujte podľa pokynov na obrazovke.

Obnovenie všetkých predvolených nastavení

Pred obnovením všetkých predvolených nastavení by ste mali hodinky synchronizovať s aplikáciou Garmin Connect a nahráť údaje o svojich aktivitách.

Môžete obnoviť predvolené výrobné hodnoty všetkých nastavení hodínok.

- 1 Stlačte ikonu .
 - 2 Vyberte položky **Nastavenia > System > Obnoviť a resetovať > Vynulovať**.
 - 3 Vyberte jednu z možností:
 - Ak chcete obnoviť predvolené výrobné hodnoty všetkých nastavení hodínok a uchovať všetky používateľom zadané informácie a históriu aktivity, vyberte položku **Obnoviť predvolené nastavenia**.
 - Ak chcete z histórie vymazať všetky aktivity, vyberte položku **Odstrániť všetky aktivity**.
 - Ak chcete obnoviť všetky súhrny vzdialeností a časov, vyberte položku **Vynulovať súhrny**.
 - Ak chcete obnoviť predvolené výrobné hodnoty všetkých nastavení hodínok a odstrániť všetky používateľom zadané informácie a históriu aktivity, vyberte položku **Odstrániť údaje a obnoviť nastavenia**.
- POZNÁMKA:** ak ste si vytvorili peňaženku Garmin Pay, táto možnosť odstráni peňaženku z hodínok. Ak máte v hodinkách uloženú hudbu, táto možnosť odstráni aj uloženú hudbu.


Zobrazenie informácií o zariadení

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

- 1 Stlačte ikonu .
- 2 Vyberte položky **Nastavenia > System > Info**.

Zobrazenie elektronického štítku s informáciami o predpisoch a ich dodržiavaní

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

- 1 Stlačte ikonu .
- 2 Z ponuky nastavení vyberte položku **System**.
- 3 Vyberte položku **Info**.

Informácie o zariadení

Informácie o displeji AMOLED

Nastavenia hodínok sú predvolene optimalizované na výdrž batérie a výkon (*Tipy na maximalizáciu výdrže batérie, strana 94*).

Perzistencia obrazu (čas dosvitu) alebo „vypálenie pixelov“ je bežným javom zariadení AMOLED. Ak chcete predĺžiť životnosť displeja, nemali by ste dlhodobo zobrazovať statické obrázky pri vysokej úrovni jas. Na účely minimalizovania vypálenia sa displej vivoactive 6 po uplynutí zvoleného časového limitu vypne (*Nastavenia displeja a jas, strana 52*). Hodinky môžete prebudiť otočením zápästia k telu a ťuknutím na dotykovú obrazovku alebo stlačením tlačidla.

Nabíjanie hodínok

⚠ VAROVANIE

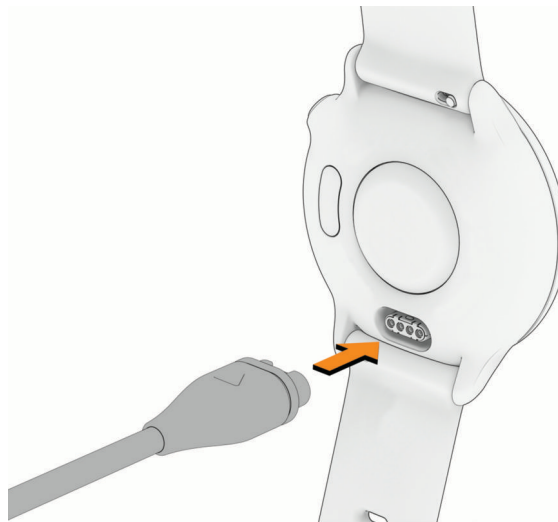
Toto zariadenie obsahuje lítium-iónovú batériu. Pozrite si príručku *Dôležité informácie o bezpečnosti a produkte* v balení s produktom, kde nájdete upozornenia spojené s produktom a iné dôležité informácie.

OZNÁMENIE

Korózii zabránite tak, že pred nabíjaním a pripojením k počítaču dôkladne vyčistíte a vysušíte kontakty a ich okolie. Prečítajte si pokyny na čistenie (*Starostlivosť o zariadenie, strana 92*).

Vaše hodinky prichádzajú s proprietárnym nabíjacím káblom. Pre voliteľné príslušenstvo a náhradné diely navštívte buy.garmin.com alebo kontaktujte svojho Garmin predajcu.

1 Zapojte kábel (so zakončením v tvare ▲) do nabíjacieho portu na hodinkách.



2 Keď sa batéria nabije na 100 %, odpojte hodinky.

Technické údaje

Typ batérie	Nabíjateľná zabudovaná lítium-iónová batéria
Odolnosť voči vode	5 ATM ¹
Rozsah prevádzkovej a skladovacej teploty	From -20° to 60°C (from -4° to 140°F)
Rozsah teploty pri nabíjaní USB	From 0° to 45°C (from 32° to 113°F)
Bezdrôtové frekvencie a vysielací výkon v EÚ	2.4 GHz @ 19.67 dBm maximum
Hodnoty SAR v EÚ	1.05 W/kg torso, 0.38 W/kg limb

Informácie o batérii

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

Režim	Výdrž batérie
Režim Smartwatch	Až do 11 dní
Režim šetrenia batérie hodínok	Až 21 dní
Režim len s GPS	Až 21 hodín
Režim so všetkými satelitnými systémami	Až 17 hodín
Režim so všetkými satelitnými systémami a hudbou	Až 8 hodín

Starostlivosť o zariadenie

OZNÁMENIE

Na čistenie zariadenia nepoužívajte ostré predmety.

Nikdy na obsluhu dotykovej obrazovky nepoužívajte tvrdý ani ostrý predmet, pretože môže dôjsť k poškodeniu.

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

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

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

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

¹ Zariadenie odoláva tlaku ekvivalentnému hĺbke 50 m. Ak chcete získať ďalšie informácie, navštívte stránku garmin.com/waterrating.

Čistenie hodínok

⚠ UPOZORNENIE

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

OZNÁMENIE

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

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

- 1 Opláchnite vodou alebo použite navlhčenú handričku, ktorá nepúšťa vlákna.
- 2 Nechajte hodinky úplne vyschnúť.

Výmena remienkov

Hodinky sú kompatibilné so štandardnými a rýchlo upínacími remienkami so šírkou 20 mm.

- 1 Posuňte poistku na oske s pružinou a odpojte remienok.



- 2 Pripevnite jednu stranu osky s pružinou nového remienka do hodínok.
- 3 Posuňte poistku a zarovnajte osku s pružinou s náprotivnou stranou hodínok.
- 4 Zopakujte kroky 1 až 3 a vymeňte aj druhú časť remienka.

Riešenie problémov

Aktualizácie produktov

Zariadenie automaticky kontroluje dostupnosť aktualizácií, keď je spárované s telefónom pomocou technológie Bluetooth alebo keď je pripojené k sieti Wi-Fi. Dostupnosť aktualizácií môžete skontrolovať manuálne v nastaveniach systému. (*Nastavenia systému, strana 87*). V telefóne si nainštalujte Garmin Connect aplikáciu.

Získate tak jednoduchý prístup k týmto službám pre zariadenia Garmin:

- Údaje sa nahrajú do aplikácie Garmin Connect
- Registrácia produktu




Ako získať ďalšie informácie

Viac informácií o tomto výrobku nájdete na internetovej stránke Garmin.

- Ďalšie príručky, články a aktualizácie softvéru nájdete na webovej stránke support.garmin.com.
- Informácie o voliteľnom príslušenstve a náhradných dieloch nájdete na webovej stránke buy.garmin.com alebo vám ich poskytne predajca produktov značky Garmin.
- Informácie o presnosti funkcií nájdete na webovej stránke www.garmin.com/ataccuracy.
Toto nie je medicínske zariadenie.

Moje zariadenie je v nesprávnom jazyku

Výber jazyka hodínok môžete zmeniť v prípade, ak ste neúmyselne vybrali nesprávny jazyk.

- 1 Stlačte ikonu .
- 2 Vyberte položku .
- 3 Vyberte položku .
- 4 Posuňte sa na šiestu položku v zozname.
- 5 Vyberte jazyk.

Tipy na maximalizáciu výdrže batérie

Ak chcete predĺžiť výdrž batérie, môžete vyskúšať tieto tipy.

- Zapnite funkciu úsporného režimu batérie z ponuky ovládacích prvkov (*Ovládacie prvky, strana 36*).
- Znížte časový limit obrazovky (*Nastavenia displeja a jas, strana 52*).
- Pri nastavení časového limitu displeja prestaňte používať možnosť **Stále zapnutý displej** a zvolte kratší časový limit displeja (*Nastavenia displeja a jas, strana 52*).
- Znížte jas obrazovky (*Nastavenia displeja a jas, strana 52*).
- Používajte pre svoju aktivitu satelitný režim UltraTrac (*Nastavenia satelitu, strana 28*).
- Keď nepoužívate funkcie vyžadujúce pripojenie, vypnite technológiu Bluetooth (*Ovládacie prvky, strana 36*).
- Keď pozastavíte svoju aktivitu na dlhšiu dobu, použite možnosť **Obnoviť neskôr** (*Zastavenie aktivity, strana 5*).
- Obmedzte upozornenia telefónu, ktoré hodinky zobrazujú (*Správa upozornení, strana 69*).
- Zapnite manuálne odčítavanie údajov z pulzného oxymetra (*Nastavenie režimu pulzového oxymetra, strana 56*).

Reštartovanie hodínok

Ak hodinky prestanú reagovať, môžete vyskúšať tieto kroky na ich reštartovanie.

- Podržte , kým sa hodinky nevypnú, a podržaním  hodinky zapnite.
- Zapojte hodinky do nabíjacieho portu USB-C® najmenej na 30 sekúnd, odpojte kábel a znova ho zapojte.


Je môj telefón kompatibilný s mojimi hodinkami?

Hodinky vívoactive 6 sú kompatibilné s telefónmi pomocou technológie Bluetooth.

Na webovej stránke garmin.com/ble nájdete informácie o kompatibilite Bluetooth.


Môj telefón sa nepripojí k hodinkám

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

- Vypnite telefón a hodinky a znova ich zapnite.
- V telefóne povoľte technológiu Bluetooth.
- Aktualizujte aplikáciu Garmin Connect na najnovšiu verziu.
- Na účely opätovného spárovania odstráňte vaše hodinky z aplikácie Garmin Connect, ako aj nastavenia Bluetooth na vašom telefóne.
- Ak ste si kúpili nový telefón, odstráňte hodinky z aplikácie Garmin Connect v telefóne, ktorý chcete prestať používať.
- Telefón umiestnite do vzdialenosti najviac 10 m (33 stôp) od hodínok.
- V telefóne otvorte aplikáciu Garmin Connect a aby ste vstúpili do režimu párovania vyberte položku **••• > Zariadenia Garmin > Pridať zariadenie**.
- Vyberte položku  > **Nastavenia > Telefón > Spárovať telefón**.

Môžem s hodinkami použiť snímač Bluetooth?

Hodinky sú kompatibilné s niektorými snímačmi Bluetooth. Pri prvom pripojení bezdrôtového snímača k hodinkám Garmin musíte hodinky a snímač spárovať. Po spárovaní sa hodinky automaticky pripoja k snímaču, keď spustíte aktivitu a keď je snímač aktívny a v dosahu.

- 1 Stlačte ikonu .
- 2 Vyberte položky **Nastavenia > Pripojenie > Snímače hodínok > Pridať nové**.
- 3 Vyberte jednu z možností:
 - Vyberte položku **Hľadať všetko**.
 - Vyberte typ snímača.

Môžete si prispôbiť voliteľné údajové polia (*Prispôsobenie obrazoviek s údajmi, strana 24*).

Moje slúchadlá sa nepripoja k hodinkám

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


- Vypnite technológiu Bluetooth vo svojom telefóne.
Viac informácií nájdete v príručke používateľa k svojmu telefónu.
- Počas pripájania slúchadiel k svojim hodinkám udržiavajte vzdialenosť 10 m (33 stôp) od svojho telefónu.
- Spárujte slúchadlá s hodinkami (*Pripojenie slúchadiel Bluetooth, strana 81*).

Hudba sa preruší alebo moje slúchadlá nezostanú pripojené

Pri používaní hodínok vívoactive 6 pripojených k slúchadlám pomocou technológie Bluetooth je signál najsilnejší vtedy, keď sú zariadenie a anténa slúchadiel v priamom vzájomnom dohľade.

- Pri prechode signálu vašim telom sa môže stať, že dôjde k strate signálu alebo odpojeniu slúchadiel.
- Ak hodinky vívoactive 6 nosíte na ľavom zápästí, uistite sa, že anténu slúchadla Bluetooth máte na ľavom uchu.
- Keďže sa slúchadlá v závislosti od modelu líšia, môžete si skúsiť dať hodinky na druhé zápästie.
- Ak používate kovové alebo kožené remienky, ich výmenou za silikónové remienky môžete zlepšiť silu signálu.

Ako zrušiť stlačenie tlačidla okruhu?

Počas aktivity sa môže stať, že náhodne stlačíte tlačidlo lap (okruh). Vo väčšine prípadov sa na obrazovke zobrazí symbol  a budete mať niekoľko sekúnd na zrušenie poslednej zmeny okruhu alebo športu. Funkcia zrušenia okruhu je k dispozícii pri aktivitách, ktoré podporujú manuálne okruhy, manuálne zmeny športu a automatické zmeny športu. Funkcia zrušenia okruhu nie je k dispozícii pri aktivitách, ktoré spúšťajú automatické okruhy, beh, odpočinok alebo pozastavenia, ako sú napríklad aktivity v posilňovni, plávanie v bazéne a cvičenie.

Vyhľadanie satelitných signálov

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

TIP: ďalšie informácie o systéme GPS nájdete na stránke garmin.com/aboutGPS.

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

Zlepšenie príjmu satelitného signálu GPS

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

Srdcový tep udávaný mojimi hodinkami nie je presný

Ďalšie informácie o snímači srdcového tepu nájdete na lokalite garmin.com/hearttrate.



Hodnota teploty aktivity nie je presná

Teplota vášho tela ovplyvňuje hodnotu teploty na internom teplotnom snímači. Ak chcete získať najpresnejšiu hodnotu teploty, mali by ste snať hodinky zo zápästia a počkať 20 až 30 minút.

Ak chcete zobrazovať presné hodnoty okolitej teploty počas nosenia hodínok, môžete tiež použiť voliteľný externý teplotný snímač.

Ukončenie režimu ukážky

Režim ukážky zobrazí náhľad funkcií na hodinkách.

- 1 Osemkrát stlačte tlačidlo .
- 2 Vyberte .

Sledovanie aktivity

Ďalšie informácie o presnosti sledovania aktivity nájdete na stránke garmin.com/ataccuracy.

Môj krokomer sa javí nepresný

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

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

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

Počty krokov na hodinkách a v mojom účte Garmin Connect sa nezhodujú

Počet krokov vo vašom účte Garmin Connect sa aktualizuje po synchronizácii s hodinkami.

1 Vyberte jednu z možností:

- Zosynchronizujte počet krokov s aplikáciou Garmin Express (*Používanie funkcie Garmin Connect na vašom počítači, strana 72*).
- Zosynchronizujte počet krokov s aplikáciou Garmin Connect (*Používanie aplikácie Garmin Connect, strana 72*).

2 Počkajte, kým sa dokončí synchronizácia údajov.

Synchronizácia môže trvať niekoľko minút.

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

Príloha

Dátové polia

Niektoré dátové polia vyžadujú na zobrazenie údajov príslušenstvo ANT+.

% max. SRD. TEPU poh.: priemerná percentuálna hodnota maximálneho srdcového tepu v rámci aktuálneho pohybu.

%Max. ST: percentuálna hodnota maximálneho srdcového tepu.

% max. ST pri posl. poh.: priemerná percentuálna hodnota maximálneho srdcového tepu v rámci posledného dokončeného pohybu.

%maximálny ST posledného kola: priemerná percentuálna hodnota maximálneho srdcového tepu v rámci posledného dokončeného okruhu.

BATÉRIA EL. BICYKLA: zostávajúca úroveň nabitia batérie eBike.

Čas aktívneho pohybu: celkový čas aktívneho pohybu v rámci aktuálnej aktivity.

Čas intervalu: čas odmeraný stopkami v rámci aktuálneho intervalu.

Čas okruhu: čas odmeraný stopkami pre aktuálny okruh.

Časovač: čas odmeraný stopkami pre aktuálnu aktivitu.

Časovač: aktuálny čas na časovači aktivity.

Časová zóna: čas uplynutý v každej zóne srdcového tepu alebo výkonnostnej zóne.

Čas plávania: čas plávania pre aktuálnu aktivitu, ktorý nezahŕňa čas odpočinku.

ČAS POHYBU: čas odmeraný stopkami v rámci aktuálneho pohybu.

Čas posledného okruhu: čas odmeraný stopkami pre posledný dokončený okruh.

Čas posledného pohybu: čas odmeraný stopkami pre posledný dokončený pohyb.

Čas poslednej pozície: čas odmeraný stopkami pre poslednú dokončenú pozíciu.

Čas pozície: čas odmeraný stopkami v rámci aktuálnej pozície.

Čas priemerného pohybu: priemerný čas pohybu pre aktuálnu aktivitu.

Celkový počet minút: celkový počet minút intenzity.

Dĺžky: počet dĺžok bazéna dokončených počas aktuálnej aktivity.

Dĺžky intervalu: počet dĺžok bazéna dokončených počas aktuálneho intervalu.

DOSAĤ EB: odhadovaná vzdialenosť, ktorú môžete prejsť, na základe aktuálnych nastavení eBike a zostávajúcej úrovne nabitia batérie.

Frekvencia poslednej dĺžky: celkový počet záberov v rámci poslednej dokončenej dĺžky bazéna.

Hodiny: denný čas na základe aktuálnej polohy a nastavení času (formát, časové pásmo, letný čas).

Intenzita záberu: počet záberov za minútu (záb./min.).

Interval intervalu: priemerný počet záberov na dĺžku počas aktuálneho intervalu.

Kadencia: cyklistika. Počet otáčok ramena kľuky. Ak chcete, aby sa zobrazovali tieto údaje, zariadenie musí byť pripojené k príslušenstvu kadencie.

Kadencia: beh. Počet krokov za minútu (pravá a ľavá noha).

Kadencia okruhu: cyklistika. Priemerná kadencia v rámci aktuálneho okruhu.

Kadencia okruhu: beh. Priemerná kadencia v rámci aktuálneho okruhu.

Kadencia posledného okruhu: cyklistika. Priemerná kadencia v rámci posledného dokončeného okruhu.

Kadencia posledného okruhu: beh. Priemerná kadencia v rámci posledného dokončeného okruhu.

Kalórie: celkový počet spaľených kalórií.

Kolá: počet skupín cvičenia vykonaných počas aktivity, ako je skákanie cez švihadlo.

Kroky: celkový počet krokov v rámci aktuálnej aktivity.

Kroky okruhu: celkový počet krokov v rámci aktuálneho okruhu.

Kurz: smer vášho pohybu.

Max. teplota za 24 hodín: najvyššia teplota zaznamenaná kompatibilným snímačom teploty za posledných 24 hodín.

Maximálna rýchlosť: maximálna rýchlosť v rámci aktuálnej aktivity.

Min. teplota za 24 hodín: najnižšia teplota zaznamenaná kompatibilným snímačom teploty za posledných 24 hodín.

Nastaviť časovač: čas strávený na aktuálnej sérií cvičení počas silového tréningu.

Okruhy: počet okruhov dokončených v rámci aktuálnej aktivity.

Opakovania: počet opakovaní v sérií cvičení počas aktivity v posilňovni.

Opakovania v poslednom kole: počet opakovaní za posledné kolo činnosti.

Počet minút pre intenzívne: počet minút vysokej intenzity.

Počet minút pre mierne: počet minút strednej intenzity.

Počet záberov poslednej dĺžky: priemerný počet záberov za minútu (záb./min) počas poslednej dokončenej dĺžky bazéna.

POHYBY: celkový počet pohybov dokončených v rámci aktuálnej aktivity.

PR. TEM/500M: priemerné tempo veslovania na 500 metrov v rámci aktuálnej aktivity.

Priemerná kadencia: cyklistika. Priemerná kadencia v rámci aktuálnej aktivity.

Priemerná kadencia: beh. Priemerná kadencia v rámci aktuálnej aktivity.

Priemerná rýchlosť: priemerná rýchlosť v rámci aktuálnej aktivity.

Priemerná vzdialenosť na záber: priemerná prejdená vzdialenosť na záber počas aktuálnej aktivity.

Priemerné skóre Swolf: priemerné Swolf skóre v rámci aktuálnej aktivity. Swolf skóre je súčet času, za ktorý ste odplávali jednu dĺžku, plus počet záberov na danú dĺžku (*Terminológia plávania, strana 8*).

Priemerné tempo: priemerné tempo v rámci aktuálnej aktivity.

Priemerný čas kola: priemerný čas okruhu pre aktuálnu aktivitu.

Priemerný čas pozície: priemerný čas pozície pre aktuálnu aktivitu.

Priemerný počet/dĺžka záberov: priemerný počet záberov na dĺžku počas aktuálnej aktivity.

Priemerný počet záberov: priemerný počet záberov za minútu (záb./min.) počas aktuálnej aktivity.

Priemerný srdcový tep: priemerný srdcový tep v rámci aktuálnej aktivity.

Priemerný srdcový tep % max.: priemerná percentuálna hodnota maximálneho srdcového tepu v rámci aktuálnej aktivity.

Respiračná frekvencia: vaša rýchlosť dýchania v nádychoch za minútu (brpm).

Rýchlosť: aktuálna rýchlosť jazdy.

Rýchlosť okruhu: priemerná rýchlosť v rámci aktuálneho okruhu.

Rýchlosť pohybu: priemerná rýchlosť v rámci aktuálneho pohybu.

Rýchlosť posledného okruhu: priemerná rýchlosť v rámci posledného dokončeného okruhu.

Rýchlosť posledného pohybu: priemerná rýchlosť v rámci posledného dokončeného pohybu.

Srdc. tep posl. okruhu: priemerný srdcový tep v rámci posledného dokončeného okruhu.

Srdcový tep: váš srdcový tep v úderoch za minútu (bpm). Zariadenie musí byť pripojené ku kompatibilnému monitoru srdcového tepu.

Srdcový tep okruhu: priemerný srdcový tep v rámci aktuálneho okruhu.

Srdcový tep pri pohybe: priemerný srdcový tep v rámci aktuálneho pohybu.

ST% max. okruhu: priemerná percentuálna hodnota maximálneho srdcového tepu v rámci aktuálneho okruhu.

ST pri posl. pohybe: priemerný srdcový tep v rámci posledného dokončeného pohybu.

Stres: aktuálna úroveň námahy.

Swolf intervalu: priemerné Swolf skóre v rámci aktuálneho intervalu.

Swolf posledného intervalu: priemerné Swolf skóre v rámci posledného dokončeného intervalu.

Swolf poslednej dĺžky: priemerné Swolf skóre v rámci poslednej dokončenej dĺžky bazéna.

Tempo: aktuálne tempo.

Tempo intervalu: priemerné tempo v rámci aktuálneho intervalu.

Tempo na 500 m: aktuálne tempo veslovania na 500 metrov.

TEMPO NA 500 M V OKRUHU: priemerné tempo veslovania na 500 metrov v rámci aktuálneho okruhu.

Tempo na pos. 500 m okruhu: priemerné tempo veslovania na 500 metrov v rámci posledného okruhu.

Tempo okruhu: priemerné tempo v rámci aktuálneho okruhu.

Tempo pohybu: priemerné tempo v rámci aktuálneho pohybu.

Tempo posledného okruhu: priemerné tempo v rámci posledného dokončeného okruhu.

Tempo posledného pohybu: priemerné tempo v rámci posledného dokončeného pohybu.

Tempo poslednej dĺžky: priemerné tempo v rámci poslednej dokončenej dĺžky bazéna.

Teplota: teplota vzduchu. Teplota vášho tela ovplyvňuje teplotný snímač. Tieto dáta sa zobrazia iba po pripojení zariadenia ku snímaču tepe.

Typ záberov poslednej dĺžky: typ záberov použitých počas poslednej dokončenej dĺžky bazéna.

Typ záberu v intervale: aktuálny typ záberov v intervale.

Uplynutý čas: celkový zaznamenaný čas. Napríklad: Ak spustíte časovač a bežíte 10 minút, potom časovač na 5 minút zastavíte a následne ho spustíte a bežíte 20 minút, váš uplynutý čas je 35 minút.

Vých. slnka: čas východu slnka na základe vašej GPS polohy.

Vzdial. posl. okruhu: prejdená vzdialenosť v rámci posledného dokončeného okruhu.

Vzdialenosť: prejdená vzdialenosť v rámci aktuálnej trasy alebo aktivity.

Vzdialenosť intervalu: prejdená vzdialenosť v rámci aktuálneho intervalu.

Vzdialenosť kola/záber: pádlové športy. Priemerná prejdená vzdialenosť na záber za aktuálny okruh.

Vzdialenosť na záber: prejdená vzdialenosť na záber.

Vzdialenosť okruhu: prejdená vzdialenosť v rámci aktuálneho okruhu.

Vzdialenosť posledného kola/záber: pádlové športy. Priemerná prejdená vzdialenosť na záber za posledný dokončený okruh.

Vzdialenosť pri pohybe: prejdená vzdialenosť v rámci aktuálneho pohybu.

Vzdial pri posl pohybe: prejdená vzdialenosť v rámci posledného dokončeného pohybu.

Zábery: celkový počet záberov v rámci aktuálnej aktivity.

ZÁBERY: počet záberov na invalidnom vozíku dokončených v rámci aktuálnej aktivity.

Zábery v okruhu: počet záberov na invalidnom vozíku v rámci aktuálneho okruhu.

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

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

Informácie o odhadovaných hodnotách VO2 max.

Hodnota VO2 max. označuje maximálny objem kyslíka (v mililitroch), ktorý dokážete spotrebovať za minútu na kilogram telesnej váhy pri maximálnom výkone. Jednoducho povedané, hodnota VO2 max. je ukazovateľom športovej výkonnosti a so zlepšujúcou sa úrovňou kondície by sa mala zvyšovať. Aby bolo možné zobrazit' vašu odhadovanú hodnotu VO2 max., zariadenie vívoactive 6 vyžaduje monitor srdcového tepu na zápästí alebo kompatibilný hrudný monitor srdcového tepu.

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

POZNÁMKA: VO2 max. nie je k dispozícii, keď sú hodinky v režime invalidného vozíka.

 Fialová	Nadpriemerné
 Modrá	Vynikajúce
 Zelená	Dobré
 Oranžová	Priemerné
 Červená	Slabé

Údaje VO2 max. poskytuje Firstbeat Analytics™. Analýza hodnôt VO2 max. sa poskytuje so súhlasom organizácie The Cooper Institute®. Ďalšie informácie nájdete v prílohe (*Štandardná klasifikácia na základe hodnoty VO2 Max.*, strana 101) a na webovej lokalite www.CooperInstitute.org.

Štandardná klasifikácia na základe hodnoty VO2 Max.

V týchto tabuľkách je uvedená štandardizovaná klasifikácia VO2 Max podľa veku a pohlavia.

POZNÁMKA: hodnota VO2 max. nie je k dispozícii, keď sú hodinky v režime invalidného vozíka.

Muži	Percentil	20 – 29	30 – 39	40 – 49	50 – 59	60 – 69	70 – 79
Nadpriemerné	95	55,4	54	52,5	48,9	45,7	42,1
Vynikajúce	80	51,1	48,3	46,4	43,4	39,5	36,7
Dobré	60	45,4	44	42,4	39,2	35,5	32,3
Priemerné	40	41,7	40,5	38,5	35,6	32,3	29,4
Slabé	0 – 40	<41,7	<40,5	<38,5	<35,6	<32,3	<29,4

Ženy	Percentil	20 – 29	30 – 39	40 – 49	50 – 59	60 – 69	70 – 79
Nadpriemerné	95	49,6	47,4	45,3	41,1	37,8	36,7
Vynikajúce	80	43,9	42,4	39,7	36,7	33	30,9
Dobré	60	39,5	37,8	36,3	33	30	28,1
Priemerné	40	36,1	34,4	33	30,1	27,5	25,9
Slabé	0 – 40	<36,1	<34,4	<33	<30,1	<27,5	<25,9

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

Veľkosť a obvod kolesa

Pri použití na bicykli, snímač rýchlosti automaticky zistí veľkosť vášho kolesa. Ak je to potrebné, môžete manuálne zadať obvod vášho kolesa do nastavení snímača rýchlosti.

Veľkosť pneumatiky bicykla je označená na oboch stranách pneumatiky. Môžete odmerať obvod vášho kolesa alebo použiť jednu z kalkulačiek dostupnú na internete.

