

GARMIN[®]

Forerunner[®] 910XT

Používateľská príručka



© 2010 Garmin Ltd. alebo jej pobočky

Všetky práva vyhradené. Podľa autorského zákona táto príručka nemôže byť kopírovaná, úplne alebo čiastočne, bez písomného súhlasu spoločnosti Garmin. Garmin si vyhradzuje právo na zmenu alebo zlepšovanie svojich produktov a na zmenu obsahu bez povinnosti upozorniť osobu alebo organizáciu na takúto zmenu alebo zlepšenia. Navštívte webovú stránku www.garmin.com pre aktualizácie a doplnkové informácie týkajúce sa používania tohto alebo iných produktov Garmin.

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

Firstbeat a Analyzed by Firstbeat sú registrované alebo neregistrované obchodné značky Firstbeat Technologies Ltd. New Leaf® je registrovaná značka Angeion Corporation. Ostatné značky sú vlastníctvom svojich príslušných majiteľov.



COMMAN
satelitná navigácia

Obsah

Úvod.....	3	Použitie odpočítavania (časovač).....	21
Pred spustením	3	Externé snímače ANT+	21
Nabíjanie Forerunnera.....	3	Pripojenie vašich snímačov ANT+	22
Zapnutie Forerunnera.....	4	Pulzomer	22
Nastavenie podsvietenia	4	Foot Pod (krokomer).....	24
Tlačidlá	5	Snímač rýchlosti/kadencie (GSC 10).....	26
Ikony	5	Wattmeter (W)	26
Barometrický výškomer	6	Osobná váha	27
Váš tréning	7	Tréningové zariadenia	28
Zmena športu	7	História	29
Beh	7	Zobrazenie histórie	29
Multišportové tréningy	8	Vymazanie histórie	30
Upozornenia	9	Použitie Garmin Connect.....	30
Auto Lap (automatické okruhy).....	10	Ciele	31
Automatické pozastavenie behu.....	12	Navigácia	31
Automatické posúvanie	12	Pridanie navigačnej stránky.....	31
Behanie s Virtual Partner.....	12	Označenie polohy.....	32
Virtual Racer.....	13	Navigácia k miestu	32
Intervalové tréningy	14	Úprava alebo vymazanie polohy	33
Vlastné tréningy.....	15	Navigácia späť na štart.....	33
Dráhy.....	16	Zastavenie navigácie.....	33
Trénovanie vo vnútri	18	Zobrazenie informácií o GPS	33
Režim plávanie	19		

Nastavenia	34
Systémové nastavenia	34
Profil používateľa.....	35
Dátové polia.....	36
Informácie o zariadení	42
Starostlivosť o zariadenie	42
Špecifikácia	43
Batéria pulzomera	44
Príloha	44
Registrujte vaše zariadenie	44
Nastavenie GSC 10.....	45
Riešenie problémov	46
Index	50
Záručný list	53



CONAN
satelitná navigácia

Úvod

VÝSTRAHA

Poradte sa so svojím lekárom vždy predtým, ako začnete s cvičením alebo zmeníte akýkoľvek cvičebný program.

Pozrite si príručku *Dôležité bezpečnostné informácie a informácie o produkte* v balení výrobku pre výstrahy o produkte a pre ďalšie dôležité informácie.

Pred spustením

Predtým, ako po prvýkrát použijete Váš Forerunner, uskutočnite nasledujúce:

- 1 Nabite Forerunner (strana 3).
- 2 Zapnite Forerunner (strana 4).
- 3 Nasaďte si hrudný pás (pulzomer) (strana 22).
- 4 Choďte si zabehať (strana 7).
- 5 Uložte svoj beh (strana 8).

Nabíjanie Forerunner 910XT

VÝSTRAHA

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

POZNÁMKA

Aby ste predišli korózii, pred nabíjaním dôkladne vysušte kontakty a okolitú plochu.

- 1 Zastrčte koncovku USB na jednom konci kábla do sieťového adaptéra AC.
- 2 Zastrčte sieťový adaptér AC do štandardnej zásuvky v stene (220V).
- 3 Zarovnajte kontakty na zadnej strane Forerunner s kolíkmi nabíjacieho klipu.
- 4 Uvoľnite svorky klipu a pripojte nabíjačku na konektory na zadnej strane Forerunner.



5 Nabite Váš prístroj na 100%.

Plne nabitá batéria vydrží až 20 hodín (v závislosti od použitia).

Zapnutie Forerunner 910XT

Pri prvom použití Vášho zariadenia Forerunner budete vyzvaní k výberu nastavenia systému a k vyplneniu používateľského profilu.

- 1 Podržte **ⓘ** pre zapnutie vášho Forerunner.
- 2 Postupujte podľa pokynov na obrazovke.
- 3 Presunte sa na otvorené priestranstvo (s výhľadom na oblohu).
- 4 Počkajte, kým Forerunner vyhledá spojenie s GPS satelitmi.

Vyhľadanie signálu môže trvať 30 – 60 sekúnd.

Dátum a čas sa nastavujú automaticky.

Nastavenie podsvietenia

- 1 Stlačte **ENTER** pre zapnutie podsvietenia.

TIP: Podsvietenie si môžete zapnúť aj dvojím poklepaním prsta po displeji. Táto funkcia je dostupná iba v režime "Beh" a "Iné".

- 2 Stlačte **ⓘ** a pre nastavenie úrovne podsvietenia použite **▲** a **▼**



Táto stránka zobrazuje niekoľko ďalších ikon (pripojené snímače a pod.).

Tlačidlá














①	①	<p>Pridržte pre zapnutie a vypnutie prístroja. Stlačte pre nastavenie podsvietenia. Vyberte pre zobrazenie stavových ikon (strana 5). Stlačte pre vyhledanie kompatibilnej váhy.</p>
②	▲ ▼	<p>Prechádzanie položiek Menu a Nastavenia. Podržte pre rýchle prechádzanie medzi položkami. Zobrazenie tréningových stránok počas tréningu.</p>

③	ENTER	<p>Stlačte pre zapnutie podsvietenia. Stlačením volíte položky v menu a potvrdzujete zobrazené informácie.</p>
④	START/STOP	<p>Stlačte pre štart a pozastavenie aktivity.</p>
⑤	LAP/RESET	<p>Stlačením lap začnete nový okruh. Podržaním uložíte aktivitu a vynulujete stopky.</p>
⑥	MODE	<p>Stlačte pre zobrazenie stopiek a menu. Kompas a navigácia sa zobrazia v prípade, že sú aktívne. Pridržte pre prepínanie medzi šport. režimami.</p>

Ikony

Aktívne funkcie sú zobrazené ako ikony. Pri vyhledávaní ikona bliká.

	GPS je zapnuté.
	GPS je vypnuté.
	Stopky sú aktívne.
	Multišportová aktivita.
	Úroveň nabitia batérie.

	Batéria sa nabíja.
	Pulzometer je aktívny.
	Foot Pod je aktívny.
	Snímač rýchlosti/kadencie (bike) je aktívny.
	Snímač výkonu je aktívny (powermeter).
	Tréningové príslušenstvo je aktívne.
	Beh je aktívny.
	Bicyklovanie je aktívne.
 	Plávanie (vonku alebo vnútri).
	“Iné športy” sú aktívne.

Uzamknutie tlačidiel

Môžete uzamknúť tlačidlá na svojom zariadení Forerunner. To znižuje pravdepodobnosť náhodného stlačenia tlačidla počas aktivity.

- 1 Stlačte **MODE** a **▲** zároveň pre uzamknutie tlačidiel.
- 2 Stlačte **MODE** a **▲** zároveň pre odomknutie tlačidiel.

Barometrický výškomer

POZNÁMKA: Barometrický výškomer nefunguje v režime plávania.

Váš Forerunner nadmorskú výšku vypočítava pomocou barometrického výškomeru. Výškomer je citlivý na zmeny v tlaku vzduchu a na miesta pod tlakom, ako napr. v kabínach lietadla alebo v aute. Ak prístroj začne hlásiť falošné hodnoty v dôsledku podmienok prostredia, údaje o nadmorskej výške budú získavané pomocou GPS (strana 36).

Kalibrácia barometrického výškomeru

Kalibrácia barometrického výškomeru manuálne vloženou nadmorskou výškou.

- 1 Chodte na miesto so známou výškou.
- 2 Zvoľte **MODE > GPS > Uložte polohu**
- 3 Vložte výšku do **Vyskového pola**.
- 4 Zvoľte **OK**.

Forerunner nakalibruje barometrický výškomer z uloženej polohy a jej nadmorskej výšky v prípade, že sa nachádzate max. 50m od uloženej polohy.

Pokiaľ nezvolíte manuálnu kalibráciu podľa uvedeného popisu, Forerunner nakalibruje barometrický výškomer automaticky, a to použitím dát o nadmorskej výške získavaných z GPS.

Váš tréning a aktivity

Táto časť opisuje tréningové charakteristiky a nastavenia pre Váš prístroj. Časť sú pokyny pre režim behu, ale väčšinu tréningových funkcií možno použiť vo všetkých športových režimoch.

- Zmeniť športový režim (strana 7)
- Beh (strana 7)
- Multišportové aktivity (strana 8)
- Alarmy (strana 9)
- Auto Lap® (strana 10)
- Auto Pause® (strana 12)
- Automatická zmena zobrazovaných údajov (strana 12)
- Virtual Partner® (strana 12)
- Virtual Racer™ (strana 13)
- Intervalové tréningy (strana 14)
- Vlastné tréningy (strana 15)
- Tréning vo vnútri (strana 18)

- Tréning na bicykli (strana 18)
- Odpočítavanie (strana 21)

Zmena športového režimu

- Stlačte a podržte **MODE**.
- Použijete **Auto Multišport** (strana 8).

Beh

Ideme si zabehať

Predtým, ako začnete behať a zaznamenávať aktivitu, Forerunner musí prijímať GPS signál (strana 4) alebo mať pripojený Foot Pod (strana 24).

- 1 Vyberte **START** pre zapnutie stopiek



Záznam je spustený po aktivovaní stopiek ①. Vaše tempo ② a vzdialenosť ③ sa objavia na stránke stopiek.

Dátové polia zobrazujú predvolené hodnoty. Môžete si ich prispôsobiť podľa svojich potrieb (strana 36).

- 2 Po skončení vášho behu stlačte **STOP**.

Uložte svoj beh

- 1 Podržte **RESET** pre uloženie svojho behu a vynulovanie stopiek.
- 2 Presuňte uložené aktivity do počítača (strana 30).

Multišportové aktivity

Sú dostupné pre rôzne druhy športov a ich kombinácie (napr. duaton, triatlon). Pri nastavení multišportového tréningu môžete prepínať medzi športovými režimami a stále zobrazovať celkový čas a vzdialenosť pre všetky spoločne. Z režimu bicykel môžete prepnúť napríklad do režimu beh a zobrazíť celkový čas a vzdialenosť pre jazdu na bicykli a beh počas tréningu.

Forerunner ukladá multišportové tréningy v histórii. Zahŕňajú celkový čas, vzdialenosť, rýchlosť, výšku, pulz, výkon, kadenciu a mnohé iné - individuálne pre každý šport. Obsahuje tiež špecifické informácie pre každý šport. Nastavenie multišportových

tréningov môžete realizovať manuálne alebo automaticky.

Manuálne vytvorenie multišportového tréningu

- 1 Začnite ľubovoľným športom.
- 2 Zmenu športu (úseku) realizujete podržaním tlačidla **MODE**.
- 3 Vyberte iný šport pre daný úsek.
Časovač sa automaticky nastaví pre nový úsek vášho tréningu.
- 4 Použite **▲** alebo **▼** pre zobrazenie časovača / stopiek multišportu.

Automatické vytvorenie multišportového tréningu

Ak sa zúčastňujete multišportových disciplín (napr. triatlonu), funkciu **Automatický multišport** môžete použiť na rýchly prechod medzi jednotlivými úsekmi.

- 1 Zvoľte **MODE > Trenovanie > Auto Multisport**.
- 2 V prípade potreby zvoľte **Zahrnut prechod** na zaznamenanie času a pohybu nezávisle od športových úsekov.

3 Zvoľte **Spustiť multisport** > **START**.



Váš celkový čas ❶ a celková vzdialenosť ❷ sa zobrazí na prvej obrazovke stránok tréningovania. Môžete použiť ▲ a ▼ pre zobrazenie ďalších stránok tréningovania pre každý športový úsek.

- 4 Tlačidlom **LAP** aktivujete dokončenie resp. štart ďalšieho úseku / prechodu.

Zastavenie automat. multišportu

- Zvoľte **MODE** > **Trenovanie** > **Zastaviť multisport**.
- Zvoľte **STOP** a podržte **RESET**.

Upozornenia

POZNÁMKA: Upozornenia počas intervalových alebo vlastných tréningov nefungujú.

Upozornenia môžete použiť na nastavenie vzdialeností, času, kalórií, pulzu, kadencie a sily.

POZNÁMKA: Pre zapnutie tónov upozornení a vibrácií pozrite na stranu 34.

Nastavenie upozornení na čas, vzdialenosť a spotrebu kalórií

POZNÁMKA: Upozornenie na spotrebu kalórií nie je k dispozícii v režime plávania.

- 1 Zvoľte **MODE** > **Trenovanie** > **Spustiť upozornenia**.
- 2 Zvoľte upozornenia pre **Čas**, **Vzdialenosť** alebo **Kalorie**.
- 3 Zvoľte **Zapnut**.
- 4 Zvoľte **Upozorniť pri** a vložte čas, vzdialenosť alebo množstvo kalórií.

Vždy keď dosiahnete stanovenú hodnotu (úroveň), prístroj pípne a zobrazí správu.

Používanie pokročilých upozornení

Ak používate voliteľný pulzometer, Foot Pod, GSC™ 10 alebo merač výkonu, môžete nastaviť pokročilé upozornenia na pulz, kadenciu šliapania alebo výkon (W).

POZNÁMKA: Pokročilé upozornenia nie sú k dispozícii v režime plávania.

- 1 Zvoľte **MODE** > **Trenovanie** > **Spustiť upozornenia**.

2 Zvoľte si jednu z možností

- **Upozornenia na pulz** pre nastavenie minimálnej a maximálnej hodnoty pulzu (počet úderov za minútu).

POZNÁMKA: Viac informácií o zónovom tréningu (pulz) nájdete na strane 23.

- **Kadencia** pre nastavenie minimálnej a maximálnej hodnoty kadencie v krokoch za minútu (spm) alebo otáčok kľuky za minútu (rpm).

- **Nastavenie upozornenia** pre nastavenie minimálneho a maximálneho výkonu vo wattoch.

POZNÁMKA: Viac informácií o zónach výkonu nájdete na strane 27.

3 Nastavte parametre pre upozornenia.

Zakaždým, keď prekročíte alebo klesnete pod stanovený srdečný pulz alebo kadenciu, prístroj pípne alebo zavibruje a zobrazí správu.

Nastavenie alarmov pri tréningu

Prednastavené aktivity umožňujú využívať načasovanú zmenu intenzity behu v pravidelných intervaloch. Napríklad, po odštartovaní behu môže Forerunner zvukovo alebo vibráciou odovzdať pokyn pre 4 minúty behu, a následne podá pokyn pre zmenu tempa behu na úroveň chôdze po dobu jednej minúty. Funkcia Auto Lap je aktívna aj pri používaní alarmu beh/chôdza.

POZNÁMKA: Alarmy pre zmenu tempa sú dostupné iba v režime beh.

- 1 Zvoľte **MODE > Trenovanie > Spustiť upozornenia**.
- 2 Zvoľte **Upoz. pre beh/chodzu > Zap**.
- 3 Zvoľte **Upoz. na beh** a vložte čas.
- 4 Zvoľte **Upoz. na chodzu** a vložte čas.

Vždy, keď dosiahnete stanovený čas (napr. 4 minúty behu), prístroj pípne alebo zavibruje a zobrazí správu. Upozornenia sa budú opakovať, kým nezastavíte stopky.

Auto Lap (automat. okruhy)

POZNÁMKA: Auto Lap nefunguje počas intervalových alebo rozšírených tréningov, ani v režime plávania v bazéne.

Predvolené nastavenie okruhov

Šport.režim	Predvolená vzdialenosť
Beh	1 míľa alebo 1 km
Bicykel	5 míľ alebo 5 km
Plávanie	0.25 míle alebo 0.5 km
Iné	1 míľa alebo 1 km

Označovanie okruhov/úsekov podľa vzdialenosti

Auto Lap môžete použiť na automatické označenie okruhu pri špecifickej vzdialenosti. Toto nastavenie je užitočné na porovnávanie vášho výkonu na rôznych úsekoch behu.

- 1 Zvoľte **MODE > Nastavenia > Nastavenia behu > AutoLap**.
- 2 Zvoľte **AutoLap > Podľa vzdialenosť**.
- 3 Zvoľte **Kolo pri** a vložte vzdialenosť.

Označovanie okruhov/úsekov podľa polohy

Auto Lap môžete použiť na automatické spustenie okruhu/úseku pri špecifickej polohe. Táto funkcia je užitočná pre porovnávanie vášho výkonu na rôznych úsekoch behu (napríklad dlhé stúpanie alebo tréningovanie šprintov).

1 Zvoľte **MODE > Nastavenia > Nastavenia behu > Auto Lap**.

2 Zvoľte **Spust. Auto Lap > Podľa polohy > Kolo pri**.

- Zvoľte **Len stlače Lap** pre záznam okruhu vždy, keď stlačíte **Lap**. Okruh sa tiež spustí, keď prejdete daným miestom.
- Zvoľte **Start a Lap** pre spustenie okruhu na GPS súradnici od polohy, kde ste stlačili **START** až po polohu, kde opäť stlačíte **LAP**.
- Zvoľte **Oznacit a Lap** pre spustenie okruhu na označenom mieste pomocou GPS pred behom (použiť **Oznacit polohu**) a počas behu na ktoromkoľvek mieste po stlačení **LAP**.

POZNÁMKA: Keď pracujete s dráhami behu (strana 16), použite označovanie okruhov **Podľa polohy**.

Automat. pozastavenie behu

Funkciu môžete použiť na to, aby ste počas behu nemuseli pri zastavení alebo znížení rýchlosti pod stanovenú hranicu manuálne pozastavovať stopky (záznam).

POZNÁMKA: Čas prestávky nie je uložený spolu s vašimi údajmi histórie.

POZNÁMKA: Auto Pause nefunguje počas intervalových alebo vlastných tréningov, ani v režime plávania.

1 Zvoľte **MODE > Nastavenia > Nastavenia behu > Auto Pause.**

2 Zvoľte možnosť:

- Na automatické zastavenie stopiek, keď sa prestanete pohybovať, zvoľte **Pri zastavení**
- Na automatické zastavenie stopiek, keď vaša rýchlosť klesne pod špecifikovanú hodnotu, zvoľte **Vlastné tempo**

Automatická zmena zobrazených údajov

Funkciu pre automatickú zmenu zobrazených údajov môžete použiť na cyklický posun cez všetky stránky tréningových údajov, keď bežia stopky/záznam.

1 Zvoľte **MODE > Nastavenia > Nastavenia behu > Auto posuvanie.**

2 Zvoľte **Pomaly, Stredne,** alebo **Rychlo.**

Tréning s Virtual partner

Virtuálny (fiktívny) partner je tréningový nástroj navrhnutý tak, aby vám pomohol splniť vytýčené ciele.

POZNÁMKA: Virtual Partner nie je k dispozícii v režime plávania.

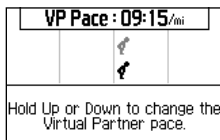
1 Zvoľte **MODE > Nastavenia > Nastavenia behu > Virtual Partner.**

2 Zvoľte **Virtual Partner > Zapnúť.**

Prispôbenie tempa behu pre Virtual Partner

Zmeny v nastaveniach hodnoty tempa pred spustením aktivity sa uložia natrvalo. Zmeny v nastaveniach hodnoty tempa počas tréningu sa uložia iba pre danú aktivitu.

- 1 Stlačte **MODE** pre zobrazenie stránok tréningovania.
- 2 Použite **▲** alebo **▼** pre zobrazenie strany Virtual Partner.



- 3 Podržte **▲** alebo **▼** pre zníženie alebo zvýšenie tempa Virtual partnera.

Virtual Racer (VR)

Virtual Racer je tréningový nástroj navrhnutý tak, aby Vás motivoval prekonávať dosiahnuté výsledky. Môžete súperiť s vašou historickou aktivitou alebo aktivitou iného užívateľa po prenosení údajov cez počítač. Uskutočnený beh si môžete napríklad zaznamenať a uložiť do histórie. Následne s použitím funkcie VR môžete porovnávať váš výkon na tej istej (skutočne) prebehutej trase. Váš VR vás bude informovať a motivovať tak, aby ste prekonali predchádzajúce tempo behu.

POZNÁMKA: Virtual Racer nie je k dispozícii v režime plávania.

Behanie s Virtual Racer

Skôr než použijete VR musíte mať uloženú aspoň jednu aktivitu (história).

- 1 Zvoľte **MODE > Trenovanie > Virtual Racer**.
- 2 Zvoľte **Nove** a vyberte aktivitu.
- 3 Vyberte si trasu pre VR.
- 4 Zvoľte **Pretekat**.

Úprava a editovanie Virtual Race

- 1 Zvoľte **MODE > Trenovanie > Virtual Racer**.
- 2 Vyberte a zvoľte trasu VR.
- 3 Zvoľte **Upraviť pretek** pre zmenu názvu trasy a zobrazenie štatistik z predchádzajúcich aktivít.

Vymazanie Virtual Race

- 1 Zvoľte **MODE > Trenovanie > Virtual Racer**.
- 2 Zvoľte trasu (VR)
- 3 Zvoľte **Odstrániť pretek > Ano**.

VR s aktivitou prevzatou z webu

Musíte mať účet na Garmin Connect™ a zariadenie spárované s počítačom pomocou USB ANT Stick™ (strana 30).

- 1 Navštívte www.garminconnect.com a vyhľadajte si aktivitu.
- 2 Kliknite na **Odoslať do zariadenia (Send to Device)** a počkajte na ANT Agent™ pre odoslanie aktivít.
- 3 Zvoľte **MODE > Trenovanie > Virtual Racer**.
- 4 Vyberte a zvoľte trasu pre VR.
- 5 Zvoľte **Pretekat > START**.

Intervalové tréningy

Forerunner umožňuje vytvárať intervalové tréningy založené na vzdialenosti a čase. Váš vlastný intervalový tréning je uložený dovtedy, kým nevytvoríte iný. Intervalové tréningy môžete využívať na komplexnú prípravu, keď bežíte úseky na vzdialenosť / čas. Taktó môžete sledovať vaše zlepšenia medzi jednotlivými intervalmi.

POZNÁMKA: Intervalové tréningy nie sú k dispozícii v režime plávania.

Vytvorenie intervalového tréningu

- 1 Zvoľte **MODE > Trenovanie > Treninky > Interval**.
- 2 Zvoľte **Typ** a zvoľte **Cas** alebo **Vzdialenosť**.
- 3 Vložte vzdialenosť alebo čas intervalovej hodnoty.
- 4 Zvoľte **Typ oddychu** a zvoľte **Cas** alebo **Vzdialenosť**.
- 5 Vložte hodnotu vzdialenosti alebo času pre oddychový interval.
- 6 Zvoľte **Viac** pre ďalšie nastavenia.
- 7 Zvoľte **Opakovania** a vložte číslo požadovaných opakovaní.
- 8 Ak je to potrebné, zvoľte **Rozcvicka** a k vášmu tréningu pridajte časovo neohraničené zahrievanie.
- 9 Ak je to potrebné, zvoľte **Oddychnut** a k vášmu tréningu pridajte časovo neohraničený oddych (výklus).
- 10 Zvoľte **Uskutocniť tréning > START**.
Ak váš intervalový tréning zahŕňa aj zahrievanie, musíte zvoliť **LAP** na spustenie prvého intervalu.
- 11 Ďalej postupujte podľa inštrukcií na displeji.

Keď dokončíte všetky intervaly, na displeji sa zobrazí správa a zaznie alarm.

Zastavenie intervalového tréningu

- Na skončenie intervalu kedykoľvek zvolíte **LAP**.
- Na zastavenie stopiek kedykoľvek zvolíte **STOP**.
- Ak váš intervalový tréning počíta s výklusom (oddych), na skončenie tréningu musíte zvoliť **LAP**.

Vlastné tréningy

Prispôsobené tréningy môžu zahŕňať ciele na každý krok tréningu a rôzne vzdialenosti, časy a kalórie. Pomocou aplikácie Garmin Connect (strana 30) si môžete vytvoriť vlastný tréning a preniesť ho do prístroja. Vytvoriť a uložiť si tréning však môžete aj priamo vo vašom zariadení. Časový plán vlastných tréningov si vytvoríte tiež pomocou Garmin Connect.

POZNÁMKA: Vlastné tréningy nie sú k dispozícii v režime plávania.

Vytvorenie vlastného tréningu

1 Zvoľte **MODE > Trenovanie > Tréningy > Vlastne > Nové**.

2 Názov tréningu vložte do horného políčka.

3 Zvoľte **1. Otvoreny bez cieľa > Upraviť krok**.

4 Zvoľte **Trvanie** pre určenie metódy merania intervalu (úseku).

Zvoľte napríklad **Vzdialenosť** na ukončenie intervalu (úseku) po konkrétnej vzdialenosti.

Ak zvolíte **Otvoreny**, môžete stlačiť **LAP** na skončenie intervalu (úseku) počas aktivity (tréningu).

5 Pod **Trvanie** zadajte hodnotu.

6 Zvoľte **Cieľ** a vyberte si cieľ intervalu.

Zvoľte napríklad **Srdcový tep** pre udržiavanie stáleho pulzu počas intervalu (úseku).

7 Ak je to potrebné, zvolte cieľovú zónu alebo zadajte rozsah podľa potreby.

Zvoliť môžete napríklad zónu pulzu. Ak prekročíte alebo klesnete pod špecifikovaný pulz, Forerunner spustí zvukový alarm a zobrazí správu.

8 Keď skončíte s nastaveniami detailov zvolte **MODE**.

9 Dokončíte činnosť:

- Pre pridanie ďalšieho intervalu (úseku), zvolte **<Pridat nový krok>** a zopakujte kroky 4 - 8.
- Pre vloženie a označenie oddychového intervalu (úseku) zvolte **Oznacit ako oddych. krok**.
Oddychový interval (úsek) je uložený vo vašej tréningovej histórii.

Opakovanie intervalov (úsekov)

Predtým, ako môžete opakovať interval tréningu, musíte mať vytvorený vlastný tréning s minimálne jedným intervalom (úskom).

1 Zvolte **Pridat nový krok>** > **Trvanie**.

2 Zvolte možnosť

- Zvolte **Opakovat** pre opakovanie intervalu (úseku) jedenkrát alebo viackrát. 1km behu môžete napríklad opakovať štyrikrát.
- Zvolte **Opakovat do** pre opakovanie intervalu po konkrétnu dobu trvania.

Napríklad 5-minútový beh môžete celkovo opakovať po dobu 30 minút alebo kým váš pulz nedosiahne zónu 5.

3 Zvolte **Spat na krok** a vyberte interval (úsek), ktorý sa má opakovať. Zvolte **MODE** pre pokračovanie.

Spustenie vlastného tréningu

1 Zvolte **MODE > Trenovanie > Treningy > Vlastne**

2 Zvolte tréning.

3 Zvolte **Uskutocnit trening > START**.

Vymazanie vlastného tréningu

1 Zvolte **MODE > Trenovanie > Treningy > Vlastne**.

2 Zvolte tréning.

3 Zvolte **Vymazat trening > Ano**.

Dráhy

Ďalší spôsob, akým môžete použiť Forerunner pre riadený tréning je sledovať dráhu vytvorenú na historickej aktivite. Môžete porovnávať napríklad celkový čas na rovnakom úseku a vidieť tak, či sa zlepšujete alebo zhoršujete. Spolu s funkciou Virtual Partner môžete aj počas

aktivity naživo sledovať ako sa odvíja vaša aktivita na dráhe v porovnaní s historickou dráhou. Virtual Partner Vás zároveň informuje o koľko zaostávate, resp. koľko máte náskok oproti porovnáwanej dráhe a motivuje Vás tak k dosiahnutiu lepšieho výsledku. Keď bola pôvodná dráha dokončená za 30 minút, virtuálny partner sa pri preteku snaží dokončiť dráhu do 30 minút. Môžete si vytvoriť dráhu zo svojej vlastnej činnosti alebo si do prístroja poslať dráhu z Garmin Connect.

POZNÁMKA: Dráhy nie sú k dispozícii v režime plávania.

Vytvorenie dráhy

- 1 Zvoľte **MODE > Trenovanie > Drahy > Nove**.
- 2 Zo strany histórie zvoľte záznam, z ktorého bude vytvorená dráha.
- 3 Zvoľte **MODE** pre ukončenie.

Úprava dráhy

- 1 Zvoľte **MODE > Trenovanie > Drahy**.
- 2 Zvoľte dráhu.
- 3 Zvoľte **Upraviť drahu** k zmene názvu a zobrazeniu štatistiky z predchádzajúcich činností.

Spustenie tréningu na dráhe

- 1 Zvoľte **MODE > Trenovanie > Drahy**.
- 2 Zvoľte dráhu.
- 3 Zvoľte **Vykonat drahu > START**.

Záznam sa ukladá do histórie aj v prípade, že nie ste na dráhe.

Dráha prevzatá z Garmin Connect

Musíte mať účet na Garmin Connect™ a Forerunner pripojený s PC cez USB ANT Stick™ (strana 30).

- 1 Navštívte www.garminconnect.com a vyberte aktivitu pre porovnanie.
- 2 Kliknite na **Odoslať do zariadenia (Send to Device)** a počkajte na ANT Agent™ pre odoslanie aktivity.
- 3 Zvoľte **MODE > Trenovanie > Drahy**.
- 4 Vyberte a zvoľte dráhu.
- 5 Zvoľte **Vykonat drahu > START**.

Tipy pre tréning na dráhe

- Ak je dráha vrátane zahrievania, zvoľte **START** pre rozcvičku.
- Pri zahrievaní zostaňte mimo dráhy. Akonáhle sa dostanete do ktoréhokoľvek bodu dráhy, Forerunner

Vás upozorní zobrazením správy, že je pripravený na dráhu.

POZNÁMKA: Keď zvolíte **START**, Váš Virtual Partner spustí tréning na dráhu.

- Zvoľte **MODE** pre vykreslenie mapy dráhy alebo použite kompas pre návrat na dráhu.

Zmena rýchlosti na dráhe

- 1 Zvoľte **MODE > Trenovanie > Drahy**.
- 2 Zvoľte dráhu.
- 3 Zvoľte **Vykonať dráhu**.
- 4 Použiť ▲ alebo ▼ pre zobrazenie strany Virtual Partner.
- 5 Podržte ▲ alebo ▼ pre nastavenie percentuálnej hodnoty z danej dráhy.
Napríklad pre zlepšenie času na dráhe o 20%, zadajte rýchlosť 120%. Budete pretekať s Virtual Partner až do konca 30-minútovej dráhy na čas 24 minút.

Zastavenie dráhy

Zvoľte **MODE > Trenovanie > Drahy > Zastaviť pretek**

Vymazanie dráhy

- 1 Zvoľte **MODE > Trenovanie > Drahy**

2 Vyberte a zvoľte dráhu.

3 Zvoľte **Odstrániť dráhu > Ano**.

Tréning v interiéroch (hala)

Ak sa Forerunner nedokáže spojiť s GPS satelitmi, zobrazí sa správa s otázkou, či ste vo vnútri. GPS môžete tiež vypnúť manuálne v hlavnom menu.

Keď chcete, aby Váš Forerunner pokračoval vo vyhľadávaní zvoľte **ENTER > Ano**.

TIP: Pre viac informácií o GPS nastaveniach prejdite na stranu 33.

Tréning na bicykli

- Pre informácie o voliteľnom snímači kadencie GSC 10 prejdite na stranu 26.
- Pre informácie o voliteľnom snímači výkonu (W) prejdite na stranu 26.

Režim bicykel

Môžete prispôbiť až päť bicyklových režimov.

- 1 V bicyklovom režime zvoľte **MODE > Nastavenia > Nastavenia bicyklu > Bicykle**.
- 2 Vyberte až 5 bicyklov a zvoľte **Hotovo**.

- 3 Zvoľte **Bike 1** > **Podrobnosti o bicykli**.
- 4 Zadajte názov bicykla, hmotnosť a celkovo najazdené kilometre.
- 5 Ak používate snímač rýchlosti/kadencie (GS10) alebo snímač výkonu (W) zadajte **Veľkosť kolies**.
 - Zvoľte **Auto** pre výpočet veľkosti kolesa pomocou GPS.
 - Zvoľte **Vlastne** a vpište veľkosť kolesa. Pre tabuľku veľkostí kolies prejdite na str. 45.
- 6 Podržte **MODE** pre prepnutie profilu.
- 7 Opakujte kroky 1 – 5 pre ďalšie bicykle.

Plavecký tréning

POZNÁMKA

Forerunner je určený pre plávanie na úrovni hladiny. Pri potápaní môže dôjsť k poškodeniu výrobku a nevzťahuje sa pri ňom záruka na prístroj.

Plávanie na otvorenej vode (s GPS)

Prístroj môžete použiť na plávanie na otvorenom vodnom priestranstve. Umožňuje záznam údajov ako čas, vzdialenosť a tempo.

POZNÁMKA: Forerunner nezaznamenáva pulz pri plávaní.

- 1 Podržte **MODE**.
- 2 Zvoľte **Plavanie** > **Plav. na vod.ploche**
- 3 Zvoľte **MODE** > **Nastavenia vod. plochy** > **Policka s údajmi** pre prispôbenie tréningových stránok
Pre kompletný zoznam dostupných dátových polí pozrite na stranu 36.
- 4 Zvoľte **START**.
- 5 Po skončení plávania zvoľte **STOP**.
- 6 Podržte **RESET** pre uloženie aktivity a vynulovanie stopiek.

Plávanie v bazéne (bez GPS)

Umožňuje zaznamenávať údaje z plávania ako sú vzdialenosť, rýchlosť, dĺžka, počet záberov a druh tempa (iba v bazéne).

POZNÁMKA: Forerunner nemôže nahrávať dáta srdcovej frekvencie pri plávaní.

- 1 Podržte **MODE**.
- 2 Zvoľte **Plavanie** > **Plavanie v bazéne**.

3 Zvoľte dĺžku bazénu alebo zadajte vlastnú dĺžku.

4 Zvoľte **MODE > Nastavenia > Nastavenia bazena > Policka s údajmi** pre prispôsobenie tréningových stránok.

Pre kompletný zoznam dostupných dátových polí prejdite na stranu 36.

5 Zvoľte **START**.

6 Ak si urobíte prestávku zvolte **LAP**. Pred pokračovaním v tréningu znova zvolte **LAP**.

Tým sa vytvorí oddechový interval oddelene od intervalu plávania.

7 Po ukončení plávania zvolte **STOP**.

8 Podržte **RESET** pre uloženie vašich dát a vymazanie časovača.

Typy záberov

Typy záberov sú k dispozícii iba v režime plávania. Typ záberu je identifikovaný na konci dĺžky bazéna.

Free	Voľný štýl
Back	Znak
Breast	Prsia

Fly	Motýlik
Mixed	Viac ako jeden typ záberu v intervale

Plavecká terminológia

- Dĺžka je jedna dĺžka bazéna.
- Interval v plávaní je ako okruh pri behu. Do intervalu môžete zaradiť aj prestávky.
- Záber sa započítava vtedy, keď ruka s hodinkami dokončí záber / cyklus.
- **SWOLF** skóre je hodnota, ktorá napomáha efektívnemu tréningu v bazéne. Výpočet SWOLF skóre je odvodený od času a počtu záberov. Napríklad: 30 (sekúnd) + 15 (záberov) = 45 SWOLF skóre. Na základe toho platí, čím menšie skóre SWOLF, tým vyššia efektívnosť plávania.
- **Index efektívnosti** (*efficiency index*) je hodnota vypočítavaná z času a počtu záberov na 25 m úseku. Táto hodnota napomáha porovnávať efektívnosť plávania vo viacerých bazénoch, prípadne na otvorenej vode. Aj tu platí, že čím menšia hodnota indexu, tým lepšie a efektívnejšie plávanie.

Tipy pre plávanie

Forerunner nedokáže zaznamenávať jednotlivé zábery ani dĺžku počas určitých plaveckých cvičení na záber, a taktiež ani pri kopaní s doskou. Garmin preto odporúča zaznamenať jednotlivé cvičenia oddelene stlačením tlačidla úsek (LAP).

Jednoducho treba stlačiť **LAP** pre rozdelenie intervalov individuálne tak, aby bolo zo záznamu jasné, že išlo napríklad o cvičenie na záber. Zobrazenie dát za poslednú dĺžku na displeji môže trvať až 8 sekúnd.

Použitie odpočítavania

Ďalšou užitočnou funkciou je časovač odpočítavania s automatickým spustením tréningu (oneskorený štart).

Môžete použiť napríklad 30-sekundové odpočítavanie pred začatím šprintu. Môžete si tiež nastaviť 5-minút pred začiatkom odpočítavania veslárskeho závodu. Počas odpočítavania nie je spustený záznam aktivity.

POZNÁMKA: Odpočítavanie je k dispozícii iba v športovom režime **"Ine"**

1 Podržte **MODE > Ine**.

2 Zvoľte **MODE > Nastavenia > Ine nastavenia > Odpočítavací časovac**.

3 Zvoľte **Casovac > Zapnutý**.

4 Zadajte odpočítavanie času.

5 Stlačte **START** pre spustenie odpočítavania.

Pred spustením budete počuť 5x pípnutie a následne sa spustí nastavené odpočítavanie.

Bezdrôtové snímače ANT+

Forerunner je kompatibilný s bezdrôtovými ANT+ snímačmi:

- Pulzomer - hrudný pás (str. 22)
- Foot pod - snímač na obuv (str. 24)
- Snímač kadencie - GSC 10 (str. 26)
- Wattmeter - snímač výkonu (str. 26)
- Kompatibilná osobná váha (str. 27)
- Iné tréningové zariadenia (str. 28)



Pre bližšie informácie o dostupnosti a cenách voliteľného príslušenstva navštívte stránku www.garmin.sk.


Pripojenie snímačov ANT+

Pred párovaním si musíte nasadiť hrudný pás - pulzomer alebo nainštalovať iný snímač (Foot Pod na obuv a pod.).

Pokiaľ neprebehne párovanie automaticky (ikona na displeji je prečiarknutá a bliká) musíte spárovať snímač manuálne. Spárovanie znamená prepojiť snímač ANT+™ s hodinkami. Po úvodnom spárovaní Forerunner rozozná snímač automaticky.

POZNÁMKA: Po výbene batérií musíte proces opakovať.

- Overte si, či je snímač ANT+ kompatibilný s vaším Forerunnerom.
- Umiestnite Forerunner max. 3m od ANT+ snímača
- Počas párovania zostaňte min. 10m od iných snímačov ANT+.
- Ak je  vypnutý, zvolte **MODE > Nastavenia > Nastavenia behu > Srdcový tep > ANT+ tep > Ano > Restart hlad.**
- Ak je  vypnutý, zvolte **MODE > Nastavenia > Nastavenia behu > Krokomer > Ano > Restart hlad.**

- Ak  je vypnutý, zvolte **MODE > Nastavenia > Bicykl. nastavenia > Bike 1 - názov bicykla > ANT+ Rych/kad > Ano > Restart hlad.**

- Ak je  vypnutý zvolte **MODE > Nastavenia > Bicykl. nastavenia > Bike 1 - názov bicykla > ANT+vykon > Ano > Restart hlad.**

- Ak stále nedokážete spárovať príslušenstvo, odporúčame vymeniť batériu snímača (strana 44).

Dostupné spárované snímače budú signalizované rozsvietenou ikonou (str. 5).

Pulzomer - hrudný pás

POZNÁMKA: Forerunner nezobrazuje a nezaznamenáva pulz pri plávaní.

Nasadenie pulzomera

POZNÁMKA: Ak nemáte pulzomer môžete túto časť preskočiť.

Pupruh noste vždy na tele, tesne pod prsiami. Mal by dostatočne priliehať, aby zostal na mieste počas behu.

1 Pripojte modul pulzomera  na pupruh.



- 2 Ak je to potrebné, navlhčite obe elektródy ② na zadnej strane popruhu.



- 3 Natiahnite si pulzomer okolo hrudníka a spojte ho.

Logo Garmin má byť hore.

- 4 Umiestnite prístroj do maximálnej vzdialenosti 3m od pulzomera.

TIP: Ak sú údaje o pulze kolísavé alebo ak sa nezobrazujú vôbec, skúste si popruh pritiahnúť alebo ho zahriať na tele po dobu 5 – 10 minút.

Po nasadení je pulzomer v pohotovostnom režime a pripravený na odosielanie údajov. Keď je spárovaný, zobrazí sa správa a ikona ♥ na displeji.

Nastavenie zón pulzu

Skôr ako budete môcť prispôsobiť zóny pulzu musíte pulzomer aktivovať. Pre automatické nastavenie zón pulzu Forerunner využíva vstupné údaje z

úvodného nastavenia. Pre čo najpresnejšie meranie spálených kalórií si manuálne nastavte hodnoty pre minimálny (pokojoivý) pulz, maximálny pulz a zóny pulzu.

- 1 Zvoľte **MODE > Nastavenia > Nastavenia behu > Srdcovy tep > Zóny tepov.**
- 2 Postupujte podľa inštrukcií na displeji.
- 3 Opakujte pre každý športový režim.

Informácie o zónach pulzu

Mnohí športovci preferujú zónový tréning na meranie a zvyšovanie svojej kardiovaskulárnej sily a zlepšovanie úrovne fyzickej kondície. Zóna pulzu je definovaná rozsahom úderov srdca za minútu (bpm). Päť bežne akceptovaných zón pulzu sa označuje na stupnici 1 až 5 podľa zvyšujúcej sa intenzity. Vo všeobecnosti je možné zóny pulzu vypočítať z daného percenta vašej maximálnej hodnoty pulzu.

Kondičné ciele

Správne určenie a používanie zón pulzu, vám môže pomôcť pri meraní a zlepšovaní

vašej kondície pochopením a aplikáciou týchto princípov:

- Meranie pulzu je dobrý spôsob na určenie intenzity cvičenia.
- Tréning v určitých zónach pulzu Vám môže pomôcť pri zlepšovaní Vašej kardiovaskulárnej kapacity a sily.
- Správna definícia zón pulzu je dobrou prevenciou pred rizikom z pretrénovania a znižuje riziko zranení.

Ak poznáte svoju maximálnu hodnotu pulzu, použite tabuľku (strana 49) pre určenie najlepšej zóny pre dosiahnutie cieľov a zlepšenie kondície.

Ak nepoznáte svoju maximálnu hodnotu pulzu môžete použiť niektorý z kalkulačiek, ktoré sú dostupné na internete. Niektoré fitness centrá a zdravotné strediská majú potrebnú výbavu a poskytujú testy pre stanovenie minimálneho a maximálneho pulzu.

Viac možností pre nastavenie pulzu

- Upozornenia a alarmy pulzu (str. 9)
- Výpočet zón pulzu (str. 49)
- Dátové polia pre hodnoty pulzu (str. 36)
- Riešenie problémov s pulzom (str. 48)

Foot Pod (snímač na obuv)

Forerunner 910XT je kompatibilný s Foot Podom, ktorý zabezpečuje meranie rýchlosti / vzdialenosti v krytých priestoroch (hala), kde nie je dostupný GPS signál. Foot Pod je v pohotovostnom režime a pripravený na spojenie a komunikáciu s Forerunnerom. Pred prvým použitím musíte Foot Pod najskôr spárovať s Forerunnerom 910XT (str. 22).

Keď je batéria slabá, prístroj zobrazí správu. Vtedy zostáva približne 5 hodín životnosti batérie.

Výber snímača pre zdroj rýchlosti

Ak plánujete tréning vonku, Foot Pod môžete nastaviť ako zdroj dát pre tempo behu namiesto určovania pomocou GPS.

- 1 Zvoľte **MODE > Nastavenia > Nastavenia behu > Krokomer > Ano.**
- 2 Zvoľte **Zdroj rýchlosti > Krokomer.**

O kalibrácii Foot Podu

Kalibrovanie vášho snímača Foot Pod je voliteľné, ale môže výrazne zlepšiť presnosť. Existujú tri spôsoby pre

kalibráciu: dištančný (vzdialenosť), GPS a manuálny.

Kalibrovanie podľa vzdialenosti

Pre dosiahnutie najvyššej presnosti Vám odporúčame Foot Pod nakalibrovať na dráhe - najlepšie bežecký ovál (2 kolá = 800 m), ktorý má kalibrovanú dĺžku a pre kalibráciu Foot Podu je vhodnejší ako bežecký pás.

- 1 Zvoľte **MODE > Nastavenia > Nastavenia behu > Foot Pod > Kalibrovat > Vzdialenosť**
- 2 Zvoľte vzdialenosť (min. 400 m).
- 3 Zvoľte **Pokracovat > START** pre začatie kalibrácie.
- 4 Bežte alebo kráčajte na vzdialenosť.
- 5 Zvoľte **STOP**.

Kalibrácia podľa GPS

Aby ste mohli nakalibrovať Foot Pod s použitím GPS musíte mať signál.

- 1 Zvoľte **MODE > Nastavenia > Nastavenia behu > Foot Pod > Kalibrovat > GPS**.
- 2 Zvoľte **> START** pre začatie kalibrácie.
- 3 Bežte alebo kráčajte približne 1000 m.

Forerunner Vás bude informovať, že ste prešli dostatočnú vzdialenosť.

Manuálna kalibrácia Foot Podu

Foot Pod môžete kalibrovať aj manuálne ak sa Vám zdá, že udávaná vzdialenosť je vysoká alebo nízka.

- 1 Zvoľte **MODE > Nastavenia > Nastavenia behu > Foot Pod > Faktor kalibrácie**
- 2 Nastavte faktor kalibrácie.
 - Zvýšte kalibračný faktor, ak je vaša vzdialenosť príliš nízka.
 - Znížte kalibračný faktor, ak je vaša vzdialenosť príliš vysoká.

Snímač kadencie pre bicykel

Forerunner je kompatibilný s voliteľným snímačom **GSC 10** pre výpočet rýchlosti a kadencie. Zoznam voliteľných snímačov ANT+, ktoré sú kompatibilné s Vaším Forerunnerom nájdete na stránke www.garmin.sk

Použitie snímača kadencie (GSC10)

Predtým, ako začnete trénovať, musíte v režime bicykel spárovať GSC 10 s Vaším Forerunnerom.

- 1 Zvoľte **MODE > Nastavenia > Nastavenia bicykla > názov bicykla > ANT+ Rych/kad.**
- 2 Zvoľte **Ano** v políčku **Snimace prítomne na bicykli?**
- 3 Zvoľte **Viac** pre určenie typu snímača.

O GSC 10

Údaje o kadencii šliapania z GSC 10 sa vždy zaznamenávajú. GPS sa používa v prípade, že nie je spárovaný žiadny GSC 10 pre výpočet rýchlosti a vzdialenosti. Kadencia je počet otáčok kľuky za minútu (rpm). GSC 10 má dvojpolohový snímač pre kadenciu (kľuka) a rýchlosť na kolese.

Priemerovanie pre kadenciu

Nastavenie priemerovania hodnôt kadencie je dostupné, ak je pripojený snímač GSC 10. Predvolené nastavenia zahŕňajú nulové hodnoty, ktoré sa objavia v momente, keď nešliapete na pedále.

Ak chcete zapnúť alebo vypnúť priemerovanie hodnôt kadencie zvoľte **MODE > Nastavenia > Nastavenia bicykla > Priemerovanie dat > Kadencia.**

Snímač skutočného výkonu

Zoznam výrobcov snímačov výkonu ANT (wattmeter), ktoré sú kompatibilné s Forerunnerom 910XT nájdete na stránke www.garmin.sk.

Kalibrácia snímača výkonu

Pred kalibráciou snímača výkonu sa presvedčte, či máte aktivovaný záznam dát a používate Forerunner v režime Bicykel.

Špecifické inštrukcie k montáži a kalibrácii snímača výkonu nájdete v inštruktáži výrobcu snímača.

- 1 Zvoľte **MODE > Nastavenia > Nastavenia bicykla > Bike1 - názov bicykla > ANT+vykon.**

- Zvoľte **Ano** v poli **Je prítomný merac výkonu**.
- Zvoľte **Kalibrovat**.
- Udržujte snímač výkonu aktívny, kým sa nezobrazí správa.

Nastavenie zón výkonu

Pred konfiguráciou zón výkonu prepnite Forerunner do režimu Bicykel.

Môžete si nastaviť až 7 zón výkonu (1=najnižšia, 7=najvyššia). Ak poznáte údaj o svojom funkčnom prahu výkonu (FTP) môžete nechať váš Forerunner, aby jednotlivé zóny výkonu prepočítal automaticky.

- Zvoľte **MODE > Nastavenia > Nastavenia bicykla > Bike1 - názov bicykla > Zóny výkonu**.
- Zvoľte možnosť:
 - Zvoľte **% FTP** pre zobrazenie a úpravu zón ako percento funkčného prahu výkonu.
 - Zvoľte **Watts** pre zobrazenie a úpravu zón vo watoch.

Priemerovanie dát výkonu

Nastavenie priemerovania hodnôt výkonu je dostupné, ak je pripojený snímač výkonu. V predvolenom nastavení je zahrnutý aj záznam nulových hodnôt, ku ktorým dochádza, keď nešliapete na pedále.

Ak chcete zapnúť alebo vypnúť priemerovanie hodnôt výkonu zvolte **MODE > Nastavenia > Nastavenia bicykla > Priemerovanie dát > Vykon**.

Nahrávanie dát o výkone

Ak je snímač výkonu (strana 26) prepojený s Forerunnerom, tak nahráva body automaticky každú sekundu. Záznam každú sekundu síce zaberá viac pamäte, ale vytvára veľmi presný obraz o vašej jazde na bicykli.

Osobná váha

Používanie osobnej váhy

Ak máte osobnú váhu kompatibilnú s ANT+, Forerunner z nej dokáže načítať dáta.

1 Zvoľte **MODE > Nastavenia > System > Hmotnostna skala ANT+**.

2 Zvoľte **Ano** v poli **Aktivovane**.

3 Zvoľte **ⓘ**.

Správa na displeji signalizuje, že váha je nájdená a pripojená.

4 Postavte sa na váhu.

POZNÁMKA: Ak pracujete a monitorujete napr. svalový index, vyzlečte sa a vyzujte si obuv, aby ste zabezpečili čo najvernejší záznam o hmotnosti.

5 Zostúpte z váhy.

TIP: Ak sa vyskytne chyba, zostúpte z váhy a skúste znova.

Hmotnosť, telesný tuk a pomer vody sa zobrazia na displeji Forerunner. Všetky takéto historické merania hmotnosti na ANT+ váhy sú uložené v zariadení Forerunner a spolu s históriou automaticky exportované do počítača pri prenose (strana 30).

Celoživotný atlét

Nastavenie parametra celoživotného atléta ovplyvňuje určité výpočty miery hmotnosti. Celoživotný atlét je jedinec, ktorý mnoho rokov intenzívne trénoval (s výnimkou

krátkych prestávok - zranenia) a jeho bežný pokojový pulz je 60 tepov za minútu (bpm) alebo menej.

Tréningové zariadenia ANT+

Technológia ANT+ napríklad dokáže prepojiť váš Forerunner s bežeckým pásom. Na základe bezdrôtového prenosu môžete vidieť a zaznamenať všetky údaje na displeji Forerunner. Na tréningovom príslušenstve hľadajte logo ANT+ Link Here.




Navštívte www.garmin.com/antplus pre viac informácií o pokynoch na prepojenie.

Párovanie s tréning. zariadením


1 Zvoľte **MODE > Nastavenia > System > Vybavenie na fitness**.

2 Zvoľte **Ano** v políčku **Aktivovane**.

3 Zvoľte **MODE** pre zobrazenie stopiek.

Ak bliká ikona  párovanie je spustené.

4 Priblížte Forerunner k logu ANT+ Link

Zobrazí sa správa a ikona  na displeji.

- 5 Spustíte stopky na tréningovom zariadení a začnete trénovať. Stopky na sa zapnú automaticky.

História (záznam)

Váš Forerunner zaznamenáva dáta podľa typu aktivity, použitého príslušenstva a Vašich tréningových nastavení. Prístroj dokáže uložiť približne 180 hodín aktivít. Keď je pamäť plná, najstaršia história sa automaticky vymaže a na displeji sa zobrazí upozornenie pred vymazaním.

POZNÁMKA: História sa nenahráva, ak sú stopky pozastavené alebo je auto pauza.

Odhadovaná pamäť pre záznam	Popis aktivity
220 hodín	Záznam aktivít bez ANT+™ príslušenstva
160 hodín	Záznam s ANT+™ príslušenstvom
48 hodín	Záznam každú sekundu bez ANT+ príslušenstva
42 hodín	Záznam každú sekundu s ANT+ príslušenstvom

Prezeranie histórie

História sa zobrazuje na displeji vo forme záznamu spolu s dátumom, časom aktivity, vzdialenosťou, spálenými kalóriami, priemernými hodnotami a maximálnou hodnotou tempa a rýchlosti. Podľa použitého príslušenstva ďalej sa zobrazuje priemerný a maximálny pulz, kadencia na bicykli alebo pri behu, výkon (pulzomer, Foot Pod, GSC10, Wattmeter) a iné.

- 1 Zvoľte **MODE > História > Aktivita**.
- 2 Použite ▲ a ▼ pre prezeranie uložených aktivít.
- 3 Zvoľte aktivitu.
- 4 Zvoľte **Zobraziť ďalšie** pre zobrazenie detailov aktivity.
- 5 Zvoľte možnosť:
 - Zvoľte **Zobr. mapu** pre zobrazenie aktivít na mape.
 - Zvoľte **Zobraziť etapy** pre zobrazenie častí multišportových aktivít.
 - Zvoľte **Zobraziť kola** pre zobrazenie detailov o jednotlivých okruhoch.

- Zvoľte **Zobr. Interval** pre zobrazenie intervalových detailov.
- 6 Zvoľte ▲ alebo ▼ na posúvanie medzi okruhmi / úsekmami.

Prezeranie celkových súčtov

- 1 Zvoľte **MODE > Historia > Celkovo**.
- 2 Zvoľte šport.

Informácie dostupnej pamäti

Zvoľte **MODE > Historia > Podrobnosti pamate**.

Vymazanie histórie

- 1 Zvoľte **MODE > Historia > Odstranit > Individuálne aktivity**.
- 2 Použite ▲ a ▼ pre výber aktivity
- 3 Zvoľte **Odstranit aktivitu**.

Vymazanie starých aktivít

- 1 Zvoľte **MODE > Historia > Odstranit > Stare aktivity**.
- 2 Zvoľte **Ano** pre vymazanie aktivít starších ako jeden mesiac.

Používanie Garmin Connect

Garmin Connect je webový softvér dostupný cez internetový prehliadač.

- 1 Navštívte www.garminconnect.com.
- 2 Zvoľte si jazyk (v pravom rohu dole).
- 3 Zvoľte **Zaciname**.
- 4 Ďalej postupujte podľa inštrukcií.

Prenos histórie do počítača

Pred spárovaním vášho USB ANT konektora, si stiahnite a nainštalujte do vášho PC/MAC aplikáciu **Software Garmin ANT Agent**. Postupujte podľa odporúčania vyššie.

- 1 Zastrčte USB ANT konektor ① do USB portu na vašom počítači.



- 2 Forerunner musí byť v dosahu do 3 m od vášho počítača.

Keď aplikácia ANT Agent nájde váš Forerunner, zobrazí ID jednotky a opýta sa, či chcete zariadenie pridať.

- 3 Zvoľte **Ano**.

- 4 Postupujte podľa inštrukcií na obrazovke.

Prenos všetkých dát z prístroja

V predvolenom nastavení odosiela Forerunner iba nové aktivity do Vášho počítača. Môžete však poslať aj všetky svoje uložené aktivity naraz.

Zvoľte **MODE > Historia > Preniesť všetky**.

Zabránenie prenosu údajov do PC

Neželanému automatickému prenosu údajov z Forerunner môžete zabrániť vhodným nastavením prenosu dát.

Zvoľte **MODE > Nastavenia > System > Prenos dát > Aktivované > Nie**.

Ciele

Pre váš tréning si pomocou Garmin Connect môžete jednoducho vytvoriť plán a stanoviť ciele (čas/vzdialenosť/iné). Následne ich odošlite do **zariadenia** Forerunner.

Odoslanie cieľov do Forerunner

Pre odoslaním postupujte podľa inštrukcií na strane 30.

- 1 Navštívte www.garminconnect.com a vytvorte si cieľ cez záložku myConnect.
- 2 Kliknite na **Odoslať do zariadenia (Send to device)** a čakajte na aplikáciu ANT Agent, ktorá ciele prenesie do Vášho zariadenia.
- 3 Prijaté ciele nájdete v zariadení Forerunner **MODE > Historia > Ciele**.

Navigácia

Forerunner umožňuje použiť funkciu GPS navigácie pre zobrazenie vašej polohy (súradníc), uloženie aktuálnej polohy a smerovú navigáciu k zvolenému bodu.

Zobrazit' navigačnú stránku

Pred použitím funkcií navigácie musíte nastaviť jej zobrazenie.

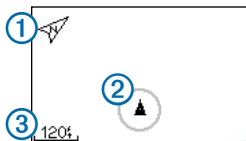
- 1 Zvoľte **MODE > Nastavenia > System > Mapa**.
- 2 Zvoľte **Ano** v poli **Zobrazit' mapu**.

Zobrazenie vašej trasy počas behu

- 1 Držte **MODE** až kým sa zobrazí mapa.
- 2 Zvoľte **START**.

- Keď spustíte časovač a začnete sa pohybovať, prerušovaná čiara na mape vykresľuje vašu prejdenu trajektóriu. Prerušovaná čiara sa nazýva dráha.
- 3 Zvoľte ▲ alebo ▼ pre priblíženie alebo oddialenie prejdenej dráhy.

Funkcie mapy



①	Šípka ukazuje na sever
②	Vaša aktuálna pozícia
③	Mierka priblíženia

Označenie vašej polohy

Poloha je zemepisný bod, ktorý môžete uložiť do pamäte. Ak si chcete uložiť miesto alebo sa vrátiť na pôvodné miesto štartu, označte si danú polohu. Uložený bod sa na mape zobrazí s názvom a symbolom. Vyhľadať a zobrazíť si uložený bod môžete kedykoľvek zo zoznamu.

- 1 Prejdite na miesto, ktoré chcete uložiť ako bod / polohu.
- 2 Zvoľte **MODE** > **GPS** > **Uložiť polohu**.
- 3 Vložte názov do horného poľíčka.
- 4 Zvoľte **OK**.

Označenie bodu pomocou súradníc

- 1 Zvoľte **MODE** > **GPS** > **Uložiť polohu**.
- 2 Zadajte súradnice do poľíčka **Pozícia**.
- 3 Zvoľte **OK**.

Navigácia k miestu

- 1 Zvoľte **MODE** > **GPS** > **Prejsť na miesto**.
- 2 Zvoľte miesto.
- 3 Zvoľte **Prejsť na**.

Ak sa navigujete na miesto, navigačná stránka a kompas sa automaticky pridajú do zoznamu zobrazovaných stránok, ktoré sú dostupné počas spustenej aktivity.

- 4 Zvoľte **START**.
- 5 Zvoľte **MODE** pre zobrazenie mapy.
- 6 Nasledujte vykreslenú prerušovanú čiara na displeji Forerunner.

Funkcie kompasu

Na kompase šípka ① zobrazuje smerovanie k zadanej polohe. Ďalej sú na stránke dostupné údaje o vzdialenosti ② a čase ③ do bodu.



Upraviť alebo vymazať bod

- 1 Zvoľte **MODE > GPS > Prejsť na miesto**.
- 2 Vyberte bod.
- 3 Zvoľte **Upraviť** alebo **Odstrániť**.

Navigácia späť na štart

Spustiť navigáciu do miesta štartu je možné s použitím GPS a spusteným časovačom (záznamom). Späť na štart sa môžete navigovať ihneď po spustení návratu na štart.

Počas aktivity zvolte **MODE > GPS > Navrat na štart**.

POZNÁMKA: Výpočet trasy pre návrat na štart môže trvať niekoľko sekúnd.

Automaticky sa zobrazí stránka s mapami. Na displeji sa vykreslí prerušovaná čiara s cieľom v mieste štartu.

Ukončenie navigácie

Zvoľte **MODE > GPS > Zastaviť navigáciu**.

Zobrazenie informácií o GPS

- 1 Zvoľte **MODE > GPS > Satelity**.
Na stránke je graficky vyobrazená intenzita GPS signálu pre každý komunikačný GPS satelit samostatne.
- 2 Ďalej zvolte ▲ alebo ▼ pre zobrazenie stránky satelitov.

Stránka satelitov zobrazuje počet a aktivitu GPS satelitov v dosahu. Zvýraznené ikony označujú aktívny príjem GPS signálu z daného satelitu. Pre viac informácií o GPS navštívte www.garmin.sk.

Nastavenia režimov

Nastavenia športových režimov sú dostupné samostatne pre každý režim.

- 1 Podľa potreby vyberte športový režim podržaním tlačidla **MODE**.
- 2 Zvoľte **MODE > Nastavenia**.
- 3 Vyberte nastavenie podľa aktívneho športového režimu. Ak chcete, napríklad, nastavovať režim behu zvoľte Nastavenia behu.
- 4 Prispôbiť nastavenia.

Nastavenia sú vždy uložené len pre aktívny športový režim!

Nastavenia systému

Systémové nastavenia sa aplikujú na všetky športové režimy.

Zvoľte **MODE > Nastavenia > System**.

- **Jazyk** - nastavenie ovládacieho jazyka Forerunner. Vami uložené názvy bodov, trás a pod. ostanú v pôvodnom tvare.
- **Tony a vibrácie** - nastavenie počutelných tónov alebo vibrácií pri stláčaní tlačidiel.

- **Displej** - strana 35
- **Mapa** - strana 35
- **Cas** - nastavenie času, formátu času a časového pásma. **POZNÁMKA:** Aktuálny čas, časové pásmo a dátum budú nastavené automaticky ihneď po lokalizácii GPS.
- **Jednotky** - nastaviť jednotky pre meranie vzdialenosti, tempa, rýchlosti, výšky, formátu súradníc a hmotnosti. **POZNÁMKA:** Pri plávaní v krytom bazéne sú hodnoty pre vzdialenosť a rýchlosť automaticky zmenené tak, aby sa zhodovali s dĺžkou bazéna. Jednotky pre ďalšie športové režimy zostanú zachované.
- **Osobná váha ANT+** - strana 27
- **Treningové zariadenia** - strana 28
- **Nahravanie dat** - kontroluje v akých intervaloch Forerunner zaznamenáva dáta počas aktivít.
 - **Inteligentne nahravanie** - zaznamenáva kľúčové body a optimalizuje záznam.
 - **Kazdu sekundu** - zaznamenáva body každú sekundu. Vytvára

veľmi podrobný záznam a zvyšuje výslednú veľkosť dát aktivity.

Prenos dat - strana 30

Počiatocne nastavenie - umožňuje opätovne vyvolať počiatocné nastavenie Forerunera pri nasledujúcom zapnutí.

Nastavenie displeja

- 1 Zvoľte **MODE > Nastavenia > System > Displej**.
- 2 Zvoľte možnosť:
 - **Uplynutie času podsvietenia** a zvoľte dobu podsvietenia.
 - Pre úpravu vyššieho kontrastu displeja zvoľte **Kontrast**.

Nastavenia navigačných stránok

Zvoľte **MODE > Nastavenia > System > Mapa**.

- **Orientacia**
 - **Sever hore** - orientácia navigácie na sever v hornej časti obrazovky.
 - **Trasa hore** - orientácia navigácie v súlade so smerom trasy a pohybu.
- **Pozície uzivateľa** - zobrazit' alebo skryt' body počas navigácie.

- **Zobraziť mapu** - zobrazit' alebo skryt' stránku navigácie pre vykresľovanie trás. Pre dokončenie nastavení zvoľte **MODE**.

Používateľský profil

Nastavenie profilu

Forerunner používa na rôzne prepočty vstupné údaje, ktoré o sebe zadáte pri úvodnom nastavení. Dostupné údaje (pohlavie, rok narodenia, hmotnosť a výšku) je možné kedykoľvek upravovať.

- 1 Zvoľte **MODE > Nastavenia > Profil používateľa**.
- 2 Podľa potreby upravte hodnoty.

Spálené kalórie

Technológia analýzy spotreby kalórií na základe pulzu bola integrovaná na základe spolupráce so spoločnosťou Firstbeat Technologies Ltd., ktorá je lídrom v tejto oblasti. Viac informácií nájdete na www.firstbeattechnologies.com.

Tréningový účinok (TU)

Tréningový účinok sa prepočítava na základe Vašich aktivít s vplyvom na Vašu aeróbnu kondíciu. Tréningový účinok sa

kumuluje v priebehu aktivity. Ako Vaša aktivita pokračuje, zvyšuje sa aj hodnota tréningového účinku, ktorá Vás môže informovať ako aktivita zlepšuje Vašu telesnú kondíciu. Účinnosť tréningu je tiež určovaný na základe používateľského profilu, pulzu, trvaní a intenzite aktivity.

Je dôležité vedieť, že Vaše hodnoty tréningového účinku sa môžu počas prvých dní tréningovania zdať až prehnane vysoké (1.0–5.0). Je potrebné vykonať niekoľko aktivít, aby dané zariadenie zistilo Vašu aeróbnu kondíciu.

TU	Popis
1.0–1.9	Zlepšuje vytrvalosť pri ďalších aktivitách (viac ako 40 minút).
2.0–2.9	Udržiava vašu aeróbnu kondíciu.
3.0–3.9	Zlepšuje vašu aeróbnu kondíciu, ak sa opakuje ako súčasť týždenného tréningového programu.
4.0–4.9	Veľmi zlepšuje vašu aeróbnu kondíciu, ak sa opakuje 1-2 razy týždenne s priemerným časom na regeneráciu.

5.0	Tréningovanie až do tohto čísla si vyžaduje maximálnu opatrnosť.
-----	--

Technológia analýzy tréningového účinku bola integrovaná na základe spolupráce so spoločnosťou Firstbeat Technologies.

Zobrazenie dátových polí

Zobrazenie dátových polí môžu byť prispôsobené podľa potreby pre každý šport individuálne. Dátové polia môžete upraviť a sú uložené pre aktívny športový režim. Niektoré dátové polia sú k dispozícii iba pre špecifický športový režim (plávanie).

V tabuľke nižšie sú uvedené dostupné dátové polia pre zariadenie Forerunner. Text označený * zobrazuje anglické alebo metrické jednotky. Text označený ** popisuje funkcie, ktoré poskytujú snímače ANT+.

Dátové pole / tréningové stránky	Popis dostupných údajov
Kadencia **	Pri behu je udávaná v krokoch za minútu (spm). Pri cyklistike je udávaná v počte otáčok na kľuke za minútu (rpm).

Dátové pole / trénigové stránky	Popis dostupných údajov
Kadencia – priemerna **	Priemerná kadencia počas trasy.
Kadencia kola **	Priemerná pre aktuálny okruh LAP.
Kadencia – posledne kolo **	Priemerná za posledný ukončený okruh.
Kalorie	Množstvo spálených kalórií.
Kalorie – Tuk	Množstvo spálených tukových kalórií. Vyžaduje New Leaf [®] .
Vzdialenosť *	Celková za aktivitu.
Vzdialenosť – Interval *	Počas aktuálneho intervalu.
Vzdialenosť – kola *	Počas aktuálneho okruhu.
Vzdialenosť – Posledného intervalu *	Dĺžka posledného dokončeného intervalu.
Vzdialenosť – posled. kola *	Dĺžka posledného dokončeného kola.

Dátové pole / trénigové stránky	Popis dostupných údajov
Vzdialenosť – namorna *	Celková počás aktivity v námorných míľach / námorných kilometroch.
Efektivita – Priemerna.	Priemerná hodnota indexu (strana 20).
Efektivita – Interval	Hodnota pre index efektívneho plávania počas intervalu.
Efektivita - posledny interval	Hodnota pre index efektívneho plávania počas posledného intervalu.
Efektivita – posledna dlzka	Priemerná hodnota pre index efektívneho plávania za poslednú dĺžku.
Vyska *	Úroveň nadmorskej výšky.
Presnost GPS *	Náhľad pre zobrazenie presnosti (m +/-).

Dátové pole / trénigové stránky	Popis dostupných údajov
Profil	Výpočet sklonu terénu počas aktivity. Napríklad, ak na každých výškových 10m musíte prekonať 20m, profil terénu je 5%.
Azimut	Smer pohybu.
Pulz **	Pulz v úderoch za minútu (bpm).
Srd. tep – %HRR **	Percentuálne vyjadrenie rezervy (% maximálny pulz mínus pokojový pulz).
Srd. tep – %Max. **	Percento z maximálneho pulzu.
Srd. tep – priem. (Avg) **	Priemerný pulz počas aktuálnej aktivity.
Srd. tep – priem. Avg. %HRR **	Priemerný pulz v % (max. srdcová frekvencia mínus pokojový pulz v jednom kole).
Srd. tep – priem. %Max. **	Priemerná % hodnota rezervy (maximálny pulz mínus minimálny pulz v danej aktivite).

Dátové pole / trénigové stránky	Popis dostupných údajov
Srd. tep – Kolo LAP**	Priemerný pulz pre daný okruh.
Srd. tep – Kolo LAP %HRR **	Priemerná hodnota rezervy (maximálny pulz mínus pokojový pulz pre okruh - LAP).
Srd. tep – kolo LAP %Max. **	Priemerné percento z maximálneho pulzu za posledný okruh.
Srd. tep – Posledne kolo last LAP **	Priemerný pulz za posledný okruh.
Srd. tep - Graf **	Linia grafu v zónach pulzu (1 až 5).
Srd. tep - Zona **	Aktuálna zóna pulzu (od 1 do 5).
Kola	Počet dokončených okruhov.
Dlžky	Počet dokončených dĺžok bazéna.
Dlžky – Interval	Počet dokončených dĺžok bazéna počas aktuálneho intervalu.

Dátové pole / trénigrové stránky	Popis dostupných údajov
Dĺzky – posledný Interval	Počet dĺžok bazéna počas posledného dokončeného inter- valu.
Tempo	Aktuálne tempo.
Tempo – Priemerne	Priemerné tempo po- čas aktuálnej aktivity.
Tempo – Interval	Priemerné tempo počas aktuálneho plaveckého intervalu.
Tempo – kolo	Priemerné tempo v aktuálnom okruhu.
Tempo – posl. kolo	Priemerné tempo počas posledného dokončeného okruhu.
Tempo – posl. dĺžka	Priemerné tempo počas poslednej dokončenej dĺžky.
Tempo – Posl. interval	Priemerné tempo posledného intervalu.
Vykon **	Aktuálny výkon (Watt).
Vykon – 30s Priem. **	30-sekundový priemerný výkon (W).

Dátové pole / trénigrové stránky	Popis dostupných údajov
Vykon – 3s Priem. **	3-sekundový priemerný výkon (W).
Vykon – Priem. **	Priemerný výkon (W) počas aktuálnej jazdy.
Vykon – Kilojouly **	(Kumulatívna) hodnota výkonu v jednotkách kJ.
Vykon – kolo **	Priemerný výkon (W) počas aktuálneho okruhu.
Vykon – posled. kolo **	Priemerný výkon za posledný okruh / LAP.
Vykon – Max. **	Maximálny výkon počas aktivity.
Vykon – Max. kolo **	Maximálny výkon dosiahnutý počas aktuálneho okruhu.
Vykon – Waty/ kg **	Dosiahnutý výkon (W) na 1 kilogram.
Zony výkonu **	Aktuálny rozsah zón výkonu (1 až 7) - odvođené od FTP alebo nastavení.
Rychlost *	Aktuálna rýchlosť.

Dátové pole / trénigové stránky	Popis dostupných údajov
Rychlost – priem. *	Priemerná rýchlosť počas aktivity.
Rychlost – Kolo *	Priemerná rýchlosť okruhu.
Rychlost– posledne kolo *	Priemerná rýchlosť posledný okruh.
Rychlost – Max. *	Maximálna rýchlosť počas aktivity.
Rychlost – Nautical	Aktuálna rýchlosť v uzloch.
Rychlost – Vertikálna *	Hodnotenie stupňa alebo klesania m/s.
Rychlost – VR 30s *	30-sekundový priemer vertikálnej rýchlosti.
Sport	Ikona pre aktuálny športový režim.
Kroky *	Počet krokov aktuálnej aktivity.
Kroky - kolo *	Počet krokov okruhu.
Kroky - posledne kolo *	Počet krokov za posledný dokončený okruh.

Dátové pole / trénigové stránky	Popis dostupných údajov
Zabery/Dĺzka - Priemer *	Priemerná vzdialenosť na jeden záber.
Zabery posled. interval *	Priemerná vzdialenosť na záber za posledný interval.
Zabery/Dĺzka - posl. int.	Priemerná vzdialenosť na záber počas posledného intervalu.
Zabery	Priemerný počet záberov za minútu (spm) pre plávanie.
Zabery – Interval	Počet záberov za posledný interval.
Zabery – posled. interval	Počet záberov počas posledného intervalu.
Zabery - posledna dĺzka	Počet záberov za poslednú odplávanú dĺžku bazéna.
Typ zaberov	Typ záberov pri plávaní počas aktuálneho intervalu (str. 20).

Dátové pole / trénigové stránky	Popis dostupných údajov
Typ zaberov – posl. int.	Typ záberov pri plávaní za posledný interval.
Typ zaberov - posl. dlzka	Typ záberov pri plávaní za posledný dokončený interval.
Pocet zaberov	Počet záberov počas trvania aktivity.
Pocet zaberov - priem.	Priemerný počet záberov na jednu dĺžku bazéna počas celej aktivity.
Pocet zaberov – Interval	Počet záberov za aktuálny interval.
Poc. zaberov - pos. inter.	Počet záberov za posledný interval.
Poc. zaberov - pos. dlzka	Počet záberov za poslednú dokončenú dĺžku bazéna.
Zabery/Dlzka – posl. int.	Priemerný počet záberov na jednu dĺžku bazéna, za posledný interval.
Vychod slnka	Čas východu slnka odvođený od GPS.

Dátové pole / trénigové stránky	Popis dostupných údajov
Západ slnka	Čas západu slnka odvođený od GPS.
Swolf – priemer	Priemerná hodnota SWOLF za celú aktivitu (viac str. 20).
Swolf – Interval	Hodnota SWOLF počas aktuálneho intervalu (viac str. 20).
Swolf – posledný interval	Hodnota SWOLF za posledný interval (viac str. 20).
Swolf – posledna dlzka	Hodnota SWOLF za poslednú dĺžku v bazéne (viac str. 20).
Cas	Stopy. Čistý čas aktivity.
Cas – priem. kolo	Priemerný čas na dokončený okruh.
Uplynutý cas	Celkový zaznamena- ný čas aktivity - vrátane prestávok, kedy je záznam pozastavený.

Dôležité informácie

Starostlivosť o Forerunner

UPOZORNENIE

Neskladujte prístroj na miestach, kde môže byť vystavený dlhodobému pôsobeniu extrémnych teplôt, ktoré môžu viesť k trvalému poškodeniu.

Pri práci s Forerunnerom nepoužívajte ostré predmety, ktoré by ho mohli poškodiť.

Na čistenie nepoužívajte chemické čistiace prostriedky a roztoky, ktoré by mohli poškodiť plastové komponenty.

Čistenie zariadenia

- 1 Používajte navlhčenú handričku a vhodný čistiaci prostriedok.
- 2 Vytrite do sucha.

Starostlivosť o pulzomer

UPOZORNENIE

Pred čistením popruhu musíte odobrať snímač/modul.

- Po každom použití popruh opláchnite.

Dátové pole / tréningové stránky	Popis dostupných údajov
Cas – Interval	Uplynulý čas počas aktuálneho plaveckého intervalu.
Cas – Kolo	Uplynulý čas aktuálneho okruhu.
Cas – posledný interval	Uplynulý čas za posledný dokončený interval.
Cas – posledne kolo	Uplynulý čas za posledný dokončený okruh.
Casovy údaj	Presný čas dňa vo zvolenom formáte.
Celkove stupanie	Počet výškových metrov pri stúpaní počas aktivity.
Celkove klesanie	Počet výškových metrov pri klesaní počas aktivity.
Trening Effect (TE) **	Hodnota tréningového efektu od 1.0 do 5.0 (viac str. 35).

- Po piatich použitíach dôkladne umyte popruh studenou vodou a jemným čistiacim prostriedkom.
- Nevkladajte popruh do práčky alebo sušičky.
- Predĺženie životnosti pulzomera zabezpečíte odobratím plastového snímača / modulu vždy, keď ho nepoužívate.

Parametre a výbava

Forerunner 910XT

Batéria	620 mAh dobijateľná, lítium-iónová
Výdrž batérie na jedno nabitie	Výdrž batérie je závislá od použitia GPS, S plne nabitou batériou je výdrž cca 20 hodín so zapnutým GPS
Odolnosť voči vode	Vodotesnosť (50 m), vhodný na plávanie
Prevádzk. teplota	od -20°C do 60°C
Bezdrôtový prenos údajov	ANT+ protokol bezdrôtovej komunikácie 2.4 GHz

Pulzomer

Batéria	Vymeniteľná CR2032, 3V (strana 44)
Výdrž batérie	4.5 roka pri používaní jednu hodinu denne
Odolnosť voči vode	Vodotesný (30 m). Pri plávaní neprenáša dáta pulzu.
Prevádzk. teplota	od -5°C do 50°C POZNÁMKA: noste vhodný odev, aby ste udržali pulzomer v teplote blízkej telu.
Bezdrôtový prenos údajov	ANT+ protokol bezdrôtovej komunikácie 2.4 GHz

USB ANT konektor

Zdroj napájania	USB
Prevádzk. teplota	od -10°C do 50°C
Bezdrôtový prenos údajov	ANT+ protokol bezdrôtovej komunikácie 2.4 GHz
Dosah prenosu	Približne (5 m)

Batéria pulzomera

⚠ VÝSTRAHA

Pri výmene batérií nepoužívajte ostré predmety. Pre spotrebovanú batériu zabezpečte bezpečnú recykláciu, resp. likvidáciu. Použitý materiál si vyžaduje zvláštnu manipuláciu. Viac informácií nájdete na uvedenom odkaze www.dtscc.ca.gov/hazardouswaste/perchleleboate.

Výmena batérie pulzomera

- 1 Na odstránenie štyroch skrutiek na zadnej časti modulu použite malý skrutkovač.
- 2 Odstráňte kryt a vyberte batériu.



- 3 Počkajte 30 sekúnd.
- 4 Vložte novú batériu tak, aby jej kladná strana (+) smerovala nahor.

POZNÁMKA: Nepoškodte alebo neuvoľnite tesniaci krúžok.

- 5 Kryt umiestnite späť a dotiahnite skrutky.

Po výmene batérie pulzomera je potrebné vykonať nové spárovanie s Forerunnerom (strana 22).

Príloha

Zaregistrujte si svoje zariadenie

Vaše zariadenie odporúčame registrovať u výrobcu čo najskôr po zakúpení. Prostredníctvom vytvoreného používateľského profilu nám môžete pomôcť pri zlepšovaní podpory a služieb.

- Navštívte <http://my.garmin.com>
- Vyberte si jazyk (slovenčina)
- Zaregistrujte sa vyplnením formulárov
- Prihláste sa do používateľského profilu
- Uschovejte si originál účtenky

Veľkosť a obvod kolesa

Veľkosť kolesa je vyznačená na oboch stranách plášťa. Ak chcete zmeniť svoj bicyklový profil, prejdite na stranu 18.

Veľkosť kolesa	L (mm)
12 × 1.75	935
14 × 1.5	1020
14 × 1.75	1055
16 × 1.5	1185
16 × 1.75	1195
18 × 1.5	1340
18 × 1.75	1350
20 × 1.75	1515
20 × 1-3/8	1615
22 × 1-3/8	1770
22 × 1-1/2	1785
24 × 1	1753
24 × 3/4 Tubular	1785
24 × 1-1/8	1795
24 × 1-1/4	1905
24 × 1.75	1890
24 × 2.00	1925

Veľkosť kolesa	L (mm)
24 × 2.125	1965
26 × 7/8	1920
26 × 1(59)	1913
26 × 1(65)	1952
26 × 1.25	1953
26 × 1-1/8	1970
26 × 1-3/8	2068
26 × 1-1/2	2100
26 × 1.40	2005
26 × 1.50	2010
26 × 1.75	2023
26 × 1.95	2050
26 × 2.00	2055
26 × 2.10	2068
26 × 2.125	2070
26 × 2.35	2083
26 × 3.00	2170
27 × 1	2145
27 × 1-1/8	2155
27 × 1-1/4	2161
27 × 1-3/8	2169

Riešenie problémov

Aktualizácia softvéru pomocou Garmin Connect

Musíte mať účet na Garmin Connect a spárovaný Forerunner s vašim počítačom prostredníctvom

USB ANT Stick (strana 30).

- 1 Navštívte www.garminconnect.com. Ak bude k dispozícii nový softvér, Garmin Connects Vás upozorní na aktualizáciu softvéru.
- 2 Postupujte podľa pokynov.
- 3 Nezabúdajte, že Forerunner musí byť v dosahu (3 m).

Viac informácií

Viac informácií o aktuálnej ponuke produktov a originálneho príslušenstva nájdete na našej stránke

Zaujímavé a odporúčané odkazy

- www.garmin.com/intosports
- www.garmin.com/learningcenter
- <http://buy.garmin.com>

Veľkosť kolesa	L (mm)
650 × 35A	2090
650 × 38A	2125
650 × 38B	2105
700 × 18C	2070
700 × 19C	2080
700 × 20C	2086
700 × 23C	2096
700 × 25C	2105
700 × 28C	2136
700 × 30C	2170
700 × 32C	2155
700C Tubular	2130
700 × 35C	2168
700 × 38C	2180
700 × 40C	2200

Odstránenie problémov

Problém	Riešenie
Tlačidlá nereagujú. Ako reštartujem Forerunner?	<ol style="list-style-type: none">1 Podržte ⓘ do úplného vypnutia.2 Podržte ⓘ do zapnutia. <p>POZNÁMKA: Tento postup nevymaže žiadne dáta alebo nastavenia.</p>
Chcem vymazať všetky dáta z používateľského profilu.	<p>POZNÁMKA: Tento postup nevymaže žiadne dáta z histórie.</p> <ol style="list-style-type: none">1 Vypnite zariadenie.2 Podržte MODE a zapnite zariadenie.3 Zvoľte Ano.
Ako reštartujem zariadenie do úvodných nastavení?	<ol style="list-style-type: none">1 Podržte MODE a ENTER, a potom stlačte a držte ⓘ.2 Uvoľnite ⓘ, a potom uvoľnite MODE a ENTER.
Zariadenie nevyhľadáva satelity.	<ol style="list-style-type: none">1 GPS skúšajte vonku.2 Zostaňte na jednom mieste stáť niekoľko minút.
Chýbajúca história aktivít.	Najstaršie dáta môžu byť z hodínok odstránené automaticky, keď sa naplní pamäť.
Kde nájdem info o jednotke a jej softvéri?	Zvoľte MODE > Nastavenia > O Forerunner pre zobrazenie požadovaných informácií.
Ako zmením športový režim?	Stlačte a pridržierte tlačidlo MODE .
Čo je New Leaf assessment?	Pre bližšie informácie navštívte www.newleaffitness.com .

Odstránenie problémov ANT+ senzora

Problém	Riešenie
Mám ANT+ senzor od iného výrobcu.	Uistite sa, že je kompatibilný s Forerunnerom (www.garmin.com/intosports).
V mojom zariadení som vymenil baterky.	Musíte znova spárovať Váš Forerunner (strana 22).
Pulz je nepresný alebo nepravdivý.	<ul style="list-style-type: none">• Presvedčte sa, že hrudný pás prilieha k Vášmu telu.• Zohrievajte ho 5 - 10 minút.• Navlhčite elektródy. Použite vodu, sliny alebo elektródový gél.• Vyčistite elektródy. Zvyšky špiny a potu môžu ovplyvňovať pulzomer.• Používajte bavlnené tričká. Navlhčite ich v prípade, že to neprekáža Vašej športovej aktivite. Výrobky z umeliny, ktoré sa o pulzomer ošuchujú, môžu vytvárať statickú elektrinu, ktorá ovplyvňuje pulzomer.• Vzdialte sa od zdrojov, ktoré produkujú silné elektromagnetické polia a od 2.4 GHz bezdrôtových senzorov, ktoré ovplyvňujú pulzomer. Medzi zdroje rušenia môžu patriť aj vedenia vysokého prúdu, elektromotory, mikrovlnné rúry, 2.4 GHz bezdrôtové telefóny a bezdrôtové zdroje pripojenia LAN.

Kalkulácia zón pulzu pre zónový tréning

Zóna	% maximálneho pulzu	Popis - vnímané úsilie	Prínosy
1	50–60%	Uvoľnené, ľahké tempo, pravidelné dýchanie	Počiatková úroveň aeróbného tréningu, znižuje stres
2	60–70%	Pohodlné tempo, mierne prehĺbené dýchanie, možná konverzácia	Základný kardiovaskulárny tréning, dobré tempo regenerácie
3	70–80%	Stredné tempo, ťažšie udržiavanie konverzácie	Zlepšená aeróbná kapacita, optimálny kardiovaskulárny tréning
4	80–90%	Rýchle a trochu nepohodlné tempo, prudké dýchanie	Zlepšená anaeróbná kapacita a prahová hodnota, zlepšená rýchlosť
5	90–100%	Šprintérske tempo, nedá sa vydržať dlhú dobu, ťažké dýchanie	Anaeróbná a svalová vytrvalosť, zvýšený výkon.

Index

A

alarmy 9–10
ANT+ snímače
bicykel 26
fitness výbava 28
Foot Pod 24
pulzomer 22
párovanie 22
wattmeter 26
USB ANT Stick 30
Hmotnostná váha 27
Auto Lap 11–12
Auto Pause 12
Auto scroll 12

B

barometrický výškomer 6
batéria 3, 43
pulzomera 44
bezpečnosť 3
bicyklové snímače 26

C

čas
alarmy 9
dátové polia 41
zóny
celoživotní atlét 28
ciele 31

čistenie 42
čistenie použitých dát 47
časovač odpočítavania 21

D

dátové polia 36
dáta nahrávania 27, 33, 34
dráhy 16–18

E

efficiency index 20

F

fitness vybavenie 28
Foot Pod 24, 25–26

G

Garmin Connect 30, 46

GPS 4, 18, 33
presnosť 37
navigácia 31

GSC 10 26

H

história 29
chýbajúce 47
zobrazenie 47

I

ikony 5
indoor tréningovanie 18

intervaly, plávanie 20
intervalové cvičenia 14

K

kadencia
alarmy 9
dátové polia 36
snímače 26
Tréningovanie 26
kalibrácia
barometrický výškomer 6
Foot Pod 25–26
kalórie
alarmy 9
dátové polia 37
spotreba 35

kompas 33
korózia 3

L

lokalizácia 34
lokalizácia polohy GPS 47
lokácie 32, 35

M

mapová stránka 31, 35
multišport 8

N

navigácia
späť na štart 33

nastavenia 34
New Leaf 37, 47
nabíjanie 3
navigácia späť na štart 33
nulové priemerovanie 26, 27

P

pripojenie k počítaču 30

párovanie ANT+ snímačov 22

podsvietenie 4, 5, 35

plávanie 19

používateľský profil 35

prevýšenie

- barometer 6
- dátové polia 37

prispôsobenie

- dátových polí 36
- nastavenia 34

pulz

- alarmy 9
- dátové polia 38–39
- zóny pulzu 23–24

pulzomer 43

- batéria 44
- párovanie s PC 22

R

registrácia zariadenia 44

reštart zariadenia 47

rýchlosť 24, 39

S

satelitný GPS signál 47

softvérové aktualizácie 46

špecifikácie 43

športové režimy

- zmena 7

SWOLF skóre 20

súradnice 32

T

tempo 38

tlačidlá 5

- uzamknutie 6
- tóny 34

tóny

- tlačidlá 34

trasy 31

Tranning Effect 35, 42

transfér dát 31

triathlon tréning 8

tréningy - cvičenia

- používateľské nastavenia 15
- intervalové 14
- multišportové 8

typy záberov 20

U

ukladanie aktivít 8

USB ANT Stick 30, 43

užívateľský profil 35

V

Veľkosť kolesa 45

Virtual Partner 12

Virtual Racer 13

vodotesnosť 19, 43

Vzdialenosť

- alarmy 9
- dátové polia 37



CONAN

satelitná navigácia

ZÁRUČNÝ LIST

Informácie o výrobku:

Názov - Typ - Model:

sériové číslo:

Informácie o zákazníkovi:

Meno a priezvisko:

Adresa:

Telefón:

Email:

Upozornenie:

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

Záručné podmienky

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

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

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

Reklamácia musí obsahovať:

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

Strafa uvedených záruk nastáva v prípade:

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

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

Servisné stredisko pre Slovensko:

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

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



CONAN
satelitná navigácia



CONAN
satelitná navigácia

Táto slovenská verzia anglickej príručky pre Forerunner 910 XT (HR) - revízia A. Je poskytnutá bezplatne k zariadeniam dodávaným oficiálnym distribučným kanálom na Slovensku. Ak je to potrebné, konzultujte najnovšiu verziu anglickej príručky vzhľadom na prevádzku a používanie prístroja Forerunner 910 XT (HR).

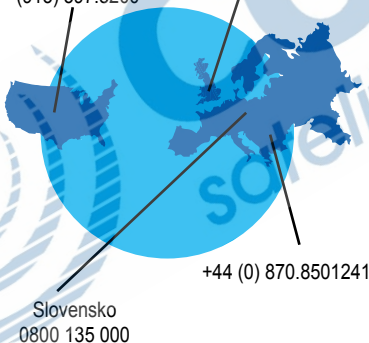
SPOLOČNOSŤ GARMIN NIE JE ZODPOVEDNÁ ZA PRESNOSŤ TEJTO SLOVENSKEJ PRÍRÚČKY A ODMIETA AKÚKOL'VEK ZODPOVEDNOSŤ VYPLÝVAJÚCU ZO SPOLAHNUTIA SA NA TÚTO PRÍRÚČKU.

www.garmin.com/support



(800) 800.1020
(913) 397.8200

0808 2380000



Slovensko
0800 135 000

+44 (0) 870.8501241

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

GARMIN®

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

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

Garmin Corporation
No. 68, Zhangshu 2nd Road, Xizhi Dist.,
New Taipei City, 221, Taiwan (R.O.C.)

www.garmin.sk