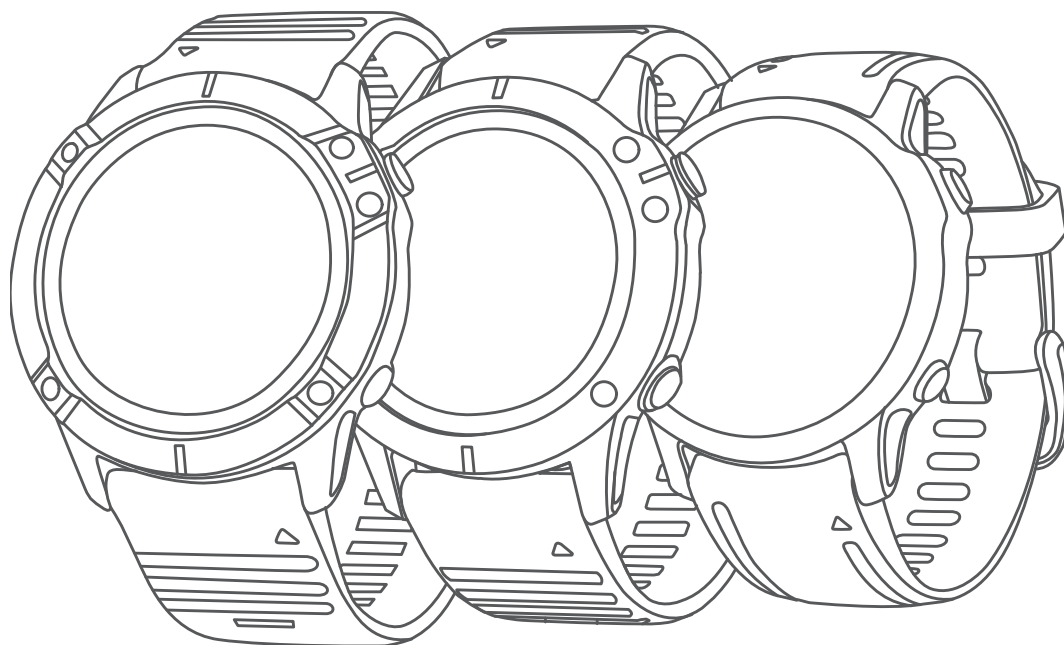


GARMIN®



FĚNIX® SÉRIA 6

Príručka používateľa

© 2019 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 dopĺňujúce informácie o používaní tohto produktu nájdete na stránke www.garmin.com.

Garmin®, logo Garmin, ANT+®, Approach®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, fēnix®, inReach®, QuickFit®, TracBack®, VIRB®, Virtual Partner®, a Xero® sú ochranné známky spoločnosti Garmin Ltd. alebo jej dcérske spoločnosti, ktoré sú registrované v USA a v iných krajinách. Body Battery™, Connect IQ™, Garmin Connect™, Garmin Explore™, Garmin Express™, Garmin Golf™, Garmin Move IQ™, Garmin Pay™, HRM-Run™, HRM-Tri™, tempe™, TruSwing™, TrueUp™, Varia™, Varia Vision™, a Vector™ sú ochranné známky spoločnosti Garmin Ltd. alebo jej dcérske spoločnosti. Tieto ochranné známky sa nesmú používať bez výslovného súhlasu spoločnosti Garmin.

Android™ je ochranná známka spoločnosti Google Inc. Apple®, iPhone®, iTunes® a Mac® 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 známok spoločnosťou Garmin podlieha licencií. The Cooper Institute® a ďalšie súvisiace ochranné známky sú vlastníctvom organizácie The Cooper Institute. Di2™ je ochranná známka spoločnosti Shimano, Inc., Shimano® je registrovaná ochranná známka spoločnosti Shimano, Inc. Na softvér Spotify® sa vzťahujú licencie tretích strán, ktoré nájdete tu: <https://developer.spotify.com/legal/third-party-licenses>. STRAVA a Strava™ sú ochranné známky spoločnosti Strava, Inc., technológiu pokročilej analýzy srdcovej frekvencie poskytuje spoločnosť Firstbeat. Training Stress Score™ (TSS), Intensity Factor™ (IF) a Normalized Power™ (NP) sú ochranné známky spoločnosti Peakware, LLC. Wi-Fi® je registrovaná ochranná 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.

Obsah

Úvod	1
Začíname.....	1
Tlačidlá.....	1
Používanie hodínok.....	1
Zobrazenie ponuky ovládacích prvkov.....	1
Zobrazenie miniaplikácií.....	1
Prispôsobenie hodínok.....	1
Spárovanie smartfónu s hodinkami.....	2
Nabíjanie zariadenia.....	2
Aktualizácie produktov.....	2
Nastavenie aplikácie Garmin Express.....	2
Solárne nabíjanie	2
Vzhľad solárnych hodínok.....	2
Zobrazenie solárnej miniaplikácie.....	2
Typy pre solárne nabíjanie.....	2
Aktivity a aplikácie	3
Spustenie aktivity.....	3
Typy na zaznamenávanie aktivít.....	3
Zmena režimu napájania.....	3
Zastavenie aktivity.....	3
Pridanie alebo odstránenie obľúbenej aktivity.....	3
Vytvorenie vlastnej aktivity.....	3
Interiérové aktivity.....	3
Kalibrácia vzdialenosti na bežiacom páse.....	4
Zaznamenanie silového tréningu.....	4
Outdoor aktivity.....	4
Zobrazenie vašich zjazdov.....	4
Používanie metronómu.....	4
Prehrávanie zvukových signálov počas aktivity.....	4
Jumpmaster.....	5
Multišport.....	5
Triatlonový tréning.....	5
Vytvorenie multišportovej aktivity.....	5
Plávanie.....	5
Terminológia plávania.....	5
Typy záberov.....	5
Typy týkajúce sa plaveckých aktivít.....	5
Odpočinok počas plávania v bazéne.....	5
Tréning s funkciou Drill Log (zaznamenávanie cvičenia).....	6
Vypnutie monitorovania srdcového tepu na zápästí pri plávaní.....	6
Golf.....	6
Hranie golfu.....	6
Informácie o jamkách.....	6
Režim veľkých čísel.....	6
Meranie vzdialenosti pomocou zacielenia tlačidlom.....	6
Zmena jamky.....	6
Posunutie vlajky.....	6
Zobrazenie meraných odpalov.....	7
Zobrazenie oblúkových vzdialeností a zalomení.....	7
Uloženie vlastných cieľov.....	7
Zaznamenávanie skóre.....	7
Aktualizácia skóre.....	7
Nastavenie spôsobu záznamu skóre.....	7
Nastavenie hendikepu.....	7
Zapnutie sledovania štatistík.....	7
TruSwing™.....	8
Používanie golfového počítadla kilometrov.....	8
Zobrazenie vzdialenosti PlaysLike.....	8
Zobrazenie smeru k jamke.....	8
Spustenie expedície.....	8
Zmena intervalu zaznamenávania bodov na trase.....	8
Manuálne zaznamenávanie bodu na trase.....	8
Zobrazenie bodov na trase.....	8
Funkcie s pripojením	8
Povolenie upozornení Bluetooth.....	8
Zobrazenie upozornení.....	9
Prijatie prichádzajúceho hovoru.....	9
Odpovedanie na textové správy.....	9
Správa upozornení.....	9
Vypnutie Bluetooth pripojenia smartfónu.....	9
Zapnutie a vypnutie upozornení na pripojenie alebo odpojenie smartfónu.....	9
Vyhľadanie strateného mobilného zariadenia.....	9
Garmin Connect.....	9
Aktualizácia softvéru prostredníctvom aplikácie Garmin Connect.....	10
Aktualizácia softvéru prostredníctvom Garmin Express.....	10
Používanie funkcie Garmin Connect na vašom počítači.....	10
Manuálna synchronizácia údajov s aplikáciou Garmin Connect.....	10
Aplikácia Garmin Golf™.....	10
Garmin Explore™.....	10
Bezpečnostné a monitorovacie funkcie	10
Pridávanie kontaktov pre prípad núdze.....	11
Pridanie kontaktov.....	11
Zapnutie a vypnutie rozpoznania udalosti v teréne.....	11
Vyžiadanie asistenta.....	11
Spustenie relácie GroupTrack.....	11
Typy pre relácie GroupTrack.....	11
Nastavenia GroupTrack.....	11
Funkcie s pripojením cez Wi-Fi®	11
Pripájanie k sieti Wi-Fi.....	12
Connect IQ Funkcie	12
Preberanie funkcií Connect IQ.....	12
Preberanie funkcií Connect IQ pomocou počítača.....	12
Garmin Pay	12
Nastavenie peňaženky Garmin Pay.....	12
Platba za nákup pomocou hodínok.....	12
Pridanie karty do peňaženky Garmin Pay.....	12
Správa peňaženky Garmin Pay.....	12
Zmena prístupového kódu Garmin Pay.....	13
Hudba	13
Pripojenie k externému poskytovateľovi.....	13
Preberanie audio obsahu od externého poskytovateľa.....	13
Preberanie zvukového obsahu od Spotify®.....	13
Zmena poskytovateľa hudby.....	13
Odpojenie od externého poskytovateľa.....	13
Stiahnutie vlastného zvukového obsahu.....	13
Počúvanie hudby.....	13
Ovládacie prvky prehrávania hudby.....	14
Pripojenie slúchadiel Bluetooth.....	14
Zmena zvukového režimu.....	14
Funkcie srdcového tepu	14
Srdcový tep z monitora na zápästí.....	14
Nosenie zariadenia.....	14
Typy týkajúce sa chybných údajov o srdcovom tepe.....	14
Zobrazenie miniaplikácie srdcového tepu.....	14
Prenos údajov o srdcovom tepe do zariadení Garmin.....	14
Prenos údajov o srdcovom tepe počas aktivity.....	15
Nastavenie upozornenia na nezvyčajný srdcový tep.....	15
Vypnutie monitora srdcového tepu na zápästí.....	15
Dynamika behu.....	15
Tréning s funkciou dynamiky behu.....	15
Farebné zóny a hodnoty dynamiky behu.....	15
Údaje o pomere doby kontaktu so zemou.....	16

Údaje o vertikálnej oscilácii a vertikálnom pomere	16	Intervalové cvičenia	25
Tipy pre prípad chýbajúcich údajov dynamiky behu	16	Vytvorenie intervalového cvičenia	25
Merania výkonu	16	Začatie intervalového cvičenia	25
Vypnutie upozornení na výkon	17	Zastavenie intervalového cvičenia	25
Automatická detekcia meraní výkonu	17	Tréning PacePro	25
Synchronizácia aktivít a meraní výkonnosti	17	Prevzatie plánu PacePro z aplikácie Garmin Connect	25
Informácie o odhadovaných hodnotách VO2 max.	17	Spustenie plánu PacePro	26
Získanie odhadu hodnoty VO2 max. pre beh	17	Zastavenie plánu PacePro	26
Získanie odhadu hodnoty VO2 max. pre cyklistiku	17	Vytvorenie plánu PacePro na vašich hodinách	26
Zobrazenie vašich odhadovaných časov pretekov	17	Segmenty	26
Informácie o funkcii Training Effect	18	Segmenty Strava™	26
Variabilita srdcového tepu a úroveň námahy	18	Zobrazenie údajov o segmente	26
Zobrazenie variability srdcového tepu a úrovne stresu ..	18	Pretekanie v segmente	26
Výkonnostná podmienka	18	Nastavenie automatickej úpravy segmentov	26
Zobrazenie výkonnostnej podmienky	18	Používanie funkcie Virtual Partner®	26
Prah laktátu	18	Nastavenie tréningového cieľa	27
Vykonalie asistovaného testu na určenie vášho prahu		Zrušenie tréningového cieľa	27
laktátu	19	Pretekanie s predchádzajúcou aktivitou	27
Zobrazenie odhadu hodnoty FTP	19	Osobné rekordy	27
Absolvovanie testu FTP	19	Zobrazenie vašich osobných rekordov	27
Tréningový stav	19	Obnova osobného rekordu	27
Úrovně tréningového stavu	20	Vymazanie osobného rekordu	27
Tipy na zistenie tréningového stavu	20	Vymazanie všetkých osobných rekordov	27
Aklimatizácia výkonu na teplo a nadmorskú výšku	20	Hodiny	27
Tréningová záťaž	20	Nastavenie budíka	27
Zameranie tréningovej záťaže	20	Vymazanie budíka	28
Čas zotavenia	21	Spustenie časovača odpočítavania	28
Zobrazenie vášho času zotavenia	21	Uloženie rýchleho časovača	28
Srdcový tep zotavovania	21	Odstránenie časovača	28
Body Battery™	21	Používanie stopiek	28
Zobrazenie miniaplikácie Body Battery	21	Pridanie alternatívnych časových pásiem	28
Tipy pre Vylepšené Body Battery údaje	21	Navigácia	28
Pulzový oxymeter	21	Uloženie aktuálnej polohy	28
Ako získať údaje z pulzového oxymetra	22	Úprava uložených polôh	28
Zapnutie celodenného načítavania údajov pulzného		Premietnutie zemepisného bodu	28
oxymetra	22	Navigovanie do cieľa	29
Vypnutie automatického odčítavania údajov pulzného		Navigácia do bodu záujmu	29
oxymetra	22	Body záujmu	29
Zapnutie funkcie Sledovanie počas spánku pomocou pulzového		Vytvorenie a sledovanie dráhy na vašom zariadení	29
oxymetra	22	Vytvorenie okružnej trasy	29
Tipy v prípade chybných meraní pulzového oxymetra	22	Označenie a spustenie navigácie k polohe „muža cez	
Tréning	22	palubu“	29
Nastavenie vášho profilu používateľa	22	Navigácia s funkciou Ukázať a ísť	29
Kondičné ciele	22	Navigácia k počiatočnému bodu počas aktivity	29
Informácie o zónach srdcového tepu	22	Zobrazenie smerovania cesty	30
Nastavenie zón srdcového tepu	22	Navigácia do začiatočného bodu uloženej aktivity	30
Nastavenie zón srdcového tepu pomocou zariadenia ..	23	Zastavenie navigácie	30
Výpočty zón srdcového tepu	23	Mapa	30
Nastavenie zón výkonu	23	Zobrazenie mapy	30
Sledovanie aktivity	23	Uloženie alebo navigovanie na miesto na mape	30
Automatický cieľ	23	Navigácia s funkciou V okolí	30
Používanie upozornenia na pohyb	23	Zmena témy mapy	31
Sledovanie spánku	24	Kompas	31
Používanie automatického sledovania spánku	24	Nastavenie kurzu kompasu	31
Používanie režimu Nerušiť	24	Výškomer a barometer	31
Minúty intenzívneho cvičenia	24	História	31
Naberanie minút intenzívneho cvičenia	24	Využívanie histórie	31
Garmin Move IQ™	24	Multišportová história	31
Nastavenia sledovania aktivity	24	Zobrazenie času v každej zóne srdcového tepu	31
Vypnutie sledovania aktivity	24	Zobrazenie súhrnov dát	31
Cvičenia	24	Používanie počítadla kilometrov	31
Tréningovanie podľa cvičenia z aplikácie Garmin Connect ..	24	Vymazanie histórie	31
Začatie cvičenia	24	Prispôsobenie zariadenia	32
Informácie o kalendári tréningov	25	Nastavenia aktivít a aplikácií	32
Používanie tréningových plánov Garmin Connect	25	Prispôsobenie obrazoviek s údajmi	32
Adaptívne tréningové plány	25		

Pridanie mapy do aktivity	33	Používanie elektronického radenia	42
Upozornenia	33	Prehľad o situácii	42
Nastavenie upozornenia	33	Krokomer	42
Nastavenia mapy aktivity	33	Vylepšenie kalibrácie krokomera	42
Nastavenia vypočítavania trasy	34	Manuálna kalibrácia krokomera	42
Auto Lap	34	Nastavenie zaznamenávania údajov o rýchlosti a vzdialenosti prostredníctvom krokomera	42
Označovanie okruhov podľa vzdialenosti	34	tempe™	42
Zapnutie Auto Pause	34	Snímače na golfové palice	42
Aktivácia automatického rozpoznania lezenia	34	Informácie o zariadení	42
3D rýchlosť a vzdialenosť	34	Technické údaje	42
Zapnutie a vypnutie tlačidla kola	35	Informácie o batérii	42
Používanie automatického rolovania	35	Správa údajov	43
Zmena nastavenia GPS	35	Vymazávanie súborov	43
GPS a iné satelitné systémy	35	Údržba zariadenia	43
UltraTrac	35	Starostlivosť o zariadenie	43
Nastavenia časového limitu na úsporu energie	35	Čistenie zariadenia	43
Zmena poradia aktivity v zozname aplikácií	35	Čistenie kožených remienkov	43
Miniaplikácie	35	Výmena QuickFit® remienkov	43
Prispôsobenie okruhu miniaplikácií	36	Nastavenie kovového remienka hodinek	43
Diaľkový ovládač inReach	36	Riešenie problémov	44
Používanie diaľkového ovládača inReach	36	Moje zariadenie je v nesprávnom jazyku	44
VIRB diaľkové ovládanie	36	Je môj smartfón kompatibilný s mojím zariadením?	44
Ovládanie VIRB akčnej kamery	36	Môj telefón sa nepripojí k zariadeniu	44
Ovládanie akčnej kamery VIRB počas aktivity	37	Môžem s hodinkami použiť snímač Bluetooth?	44
Používanie miniaplikácie na meranie úrovne námahy	37	Moje slúchadlá sa nepripoja k zariadeniu	44
Prispôsobenie miniaplikácie My Day	37	Hudba sa preruší alebo moje slúchadlá nezostanú pripojené ..	44
Prispôsobenie ponuky ovládacích prvkov	37	Reštartovanie zariadenia	44
Nastavenia vzhľadu hodinek	37	Obnovenie všetkých predvolených nastavení	44
Prispôsobenie vzhľadu hodinek	37	Vyhľadanie satelitných signálov	44
Nastavenia snímačov	38	Zlepšenie príjmu satelitného signálu GPS	44
Nastavenia kompasu	38	Hodnota teploty nie je presná	45
Manuálna kalibrácia kompasu	38	Maximalizovanie výdrže batérie	45
Nastavenie referenčného severu	38	Sledovanie aktivity	45
Nastavenia výškomeru	38	Počet krokov prejdenných za deň sa nezobrazuje	45
Kalibrácia barometrického výškomera	38	Môj krokomer sa javí nepresný	45
Nastavenia barometra	38	Počty krokov na zariadení a v mojom účte Garmin Connect sa nezhodujú	45
Kalibrácia barometra	38	Súčet prejdenných poschodí je podľa všetkého nepresný	45
Nastavenia polohy Xero	38	Ako získať ďalšie informácie	45
Nastavenia mapy	38	Príloha	45
Témy mapy	39	Dátové polia	45
Nastavenia námorných máp	39	Štandardná klasifikácia na základe hodnoty VO2 Max.	50
Zobrazenie a skrytie mapových údajov	39	Hodnoty FTP	50
Nastavenia navigácie	39	Veľkosť a obvod kolesa	50
Prispôsobenie funkcií mapy	39	Definície symbolov	51
Nastavenie indikátora smeru	39	Register	52
Nastavenie navigačných upozornení	39		
Nastavenia správcu napájania	39		
Prispôsobenie funkcie šetriča batérie	40		
Prispôsobenie režimov napájania	40		
Obnovenie režimu napájania	40		
Nastavenia systému	40		
Nastavenia času	40		
Nastavenie časových upozornení	40		
Synchronizácia času	41		
Zmena nastavení podsvietenia	41		
Prispôbovanie klávesových skratiek	41		
Zmena merných jednotiek	41		
Zobrazenie informácií o zariadení	41		
Zobrazenie elektronického štítku s informáciami o predpisoch a ich dodržiavaní	41		
Bezdrôtové snímače	41		
Párovanie bezdrôtových snímačov	41		
Režim rozšíreného zobrazenia	41		
Používanie voliteľného snímača rýchlosti alebo kadencie na bicykel	41		
Tréning s meračmi výkonu	41		

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 Stlačením tlačidla **LIGHT** sa hodinky zapnú (*Tlačidlá, strana 1*).
- 2 Podľa pokynov na obrazovke dokončíte úvodné nastavenie. Počas úvodného nastavenia môžete svoj smartfón spárovať s hodinkami, aby ste dostávali upozornenia, nastavili peňaženku Garmin Pay™ a ďalšie (*Spárovanie smartfónu s hodinkami, strana 2*).
- 3 Úplne nabite zariadenie (*Nabíjanie zariadenia, strana 2*).
- 4 Spustíte aktivitu (*Spustenie aktivity, strana 3*).

Tlačidlá



① LIGHT

- stlačením tlačidla zapnete a vypnete podsvietenie.
- Stlačením zapnete zariadenie.
- Podržaním zobrazíte ponuku ovládacích prvkov

② UP·MENU

- stlačením prechádzate okruhom miniaplikácií a ponukami.
- Podržaním zobrazíte ponuku.

③ DOWN

- stlačením prechádzate okruhom miniaplikácií a ponukami.
- Podržaním zobrazíte ovládanie hudby z ktorejkoľvek obrazovky.

④ ▲

- stlačením zobrazíte zoznam aktivít a na spustenie alebo zastavenie aktivity.
- Stlačením zvolíte možnosť v ponuke.

⑤ BACK·LAP

- stlačením sa vrátite na predchádzajúcu obrazovku.
- Stlačením zaznamenáte okruh, oddych alebo prechod počas multišportovej aktivity.
- Podržaním sa vrátite na zobrazenie hodín z ktorejkoľvek obrazovky.

Používanie hodínok

- Podržaním tlačidla **LIGHT** zobrazíte ponuku ovládacích prvkov
Ponuka ovládacích prvkov poskytuje rýchly prístup k často používaným funkciám, ako je otvorenie

peňaženky Garmin Pay, zapnutie režimu nerušenía a vypnutie hodínok.

- Stlačením tlačidla **UP** alebo **DOWN** na úvodnej obrazovke hodínok prechádzate miniaplikáciami.

Vaše hodinky sa dodávajú s vopred nahratými miniaplikáciami, ktoré poskytujú okamžité informácie. Ďalšie miniaplikácie sú k dispozícii po spárovaní hodínok so smartfónom.

- Stlačením tlačidla ▲ na úvodnej obrazovke hodínok spustíte aktivitu alebo otvoríte aplikáciu (*Aktivity a aplikácie, strana 3*).
- Podržte tlačidlo **MENU** a prispôbte si úvodnú obrazovku hodínok, upravte nastavenia a spárujte bezdrôtové snímače.

Zobrazenie ponuky ovládacích prvkov

Ponuka ovládacích prvkov obsahuje možnosti, ako je zapnutie režimu nerušenía, zamknutie tlačidiel a vypnutie zariadenia. Môžete tiež otvoriť peňaženku Garmin Pay.

POZNÁMKA: v ponuke ovládacích prvkov môžete možnosti pridávať, meniť ich poradie a odstraňovať (*Prispôbenie ponuky ovládacích prvkov, strana 37*).

- 1 Na akejkoľvek obrazovke podržte tlačidlo **LIGHT**.



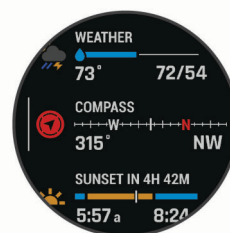
- 2 Stláčaním tlačidiel **UP** alebo **DOWN** prechádzate jednotlivé možnosti.

Zobrazenie miniaplikácií

Vaše zariadenie sa dodáva s niekoľkými nainštalovanými miniaplikáciami a ďalšie sú k dispozícii po spárovaní vášho zariadenia s vaším smartfónom.

- Stlačte tlačidlo **UP** alebo **DOWN**.

Zariadenie prechádza okruhom miniaplikácií a zobrazuje súhrnné údaje pre každú miniaplikáciu.



- Stlačením tlačidla ▲ zobrazíte podrobnosti o miniaplikácii.

TIP: stlačením tlačidla **DOWN** máte možnosť zobrazit' ďalšie obrazovky miniaplikácie alebo stlačením tlačidla ▲ zobrazíte ďalšie možnosti a funkcie miniaplikácie.

- Na akejkoľvek obrazovke podržte tlačidlo **BACK** na návrat na obrazovku hodínok.
- Ak nahrávate aktivitu, stlačením tlačidla **BACK** sa vrátite na stránky s údajmi o danej aktivite.




Prispôbenie hodínok

- Vzhľad hodínok zmeníte, tak že na úvodnej obrazovke hodínok podržte tlačidlo **MENU**.
- Na obrazovkách miniaplikácií podržte tlačidlo **MENU** a prispôbte možnosti miniaplikácie.
- Ak chcete pridať, odstrániť alebo meniť poradie ovládacích prvkov, v ponuke ovládacích prvkov podržte tlačidlo **MENU**.

- Ak chcete zmeniť ďalšie nastavenia, na ktorejkoľvek obrazovke podržte tlačidlo **MENU**.

Spáročovanie smartfónu s hodinkami

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

- 1 Z obchodu s aplikáciami v smartfóne nainštalujte aplikáciu Garmin Connect a otvorte ju.
- 2 Smartfón umiestnite do vzdialenosti najviac 10 m (33 stôp) od hodínok.
- 3 Stlačením tlačidla **LIGHT** sa hodinky zapnú. Pri prvom zapnutí hodínok sú hodinky v režime párovania. **TIP:** do režimu párovania môžete manuálne vstúpiť, keď podržíte tlačidlo LIGHT a vyberiete položku .
- 4 Vyberte možnosť pridania hodínok do konta Garmin Connect:
 - Ak párujete zariadenie s aplikáciou Garmin Connect prvýkrát, postupujte podľa zobrazených pokynov.
 - Ak ste s aplikáciou Garmin Connect už spárovali iné zariadenie, z ponuky ikony  alebo  vyberte položky **Zariadenia Garmin > Pridať zariadenie** a postupujte podľa zobrazených pokynov.

Nabíjanie zariadenia

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 uvedené v prílohe.

- 1 Menší koniec kábla USB zapojte do nabíjacieho portu na zariadení.



- 2 Väčší koniec kábla USB zapojte do nabíjacieho portu USB.
- 3 Úplne nabite zariadenie.

Aktualizácie produktov

Do svojho počítača si nainštalujte aplikáciu Garmin Express™ (www.garmin.com/express). V smartfóne nainštalujte aplikáciu Garmin Connect.

Získate tak jednoduchý prístup k týmto službám pre zariadenia Garmin®:

- Aktualizácie softvéru
- Aktualizácie máp
- Aktualizácie dráh
- Údaje sa nahrávajú do aplikácie Garmin Connect
- Registrácia produktu


Nastavenie aplikácie Garmin Express

- 1 Zariadenie pripojte k počítaču pomocou USB kábla.
- 2 Prejdite na stránku www.garmin.com/express.
- 3 Postupujte podľa pokynov na obrazovke.

Solárne nabíjanie


Hodinky fēnix 6X Pro Solar disponujú priehľadnou solárnou nabíjacou šošovkou, vďaka ktorej sa nabíjajú, keď ich používate.

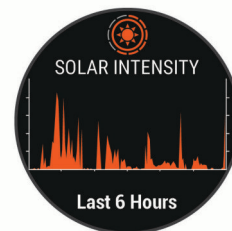
Vzhľad solárnych hodínok

Na úvodnej obrazovke hodínok sa zobrazuje graf intenzity slnečného vstupu za posledných 6 hodín . Vzhľad úvodnej obrazovky hodínok si môžete prispôsobiť podržaním tlačidla MENU a výberom rozloženia, farieb a doplnkových údajov.



Zobrazenie solárnej miniaplikácie

- 1 Na obrazovke hodínok stlačením tlačidla **UP** alebo **DOWN** prejdite do solárnej miniaplikácie.
- 2 Stlačením  zobrazíte graf intenzity solárneho vstupu za posledných 6 hodín.



Tipy pre solárne nabíjanie

Hodinky fēnix 6X Pro Solar disponujú priehľadnou solárnou nabíjacou šošovkou, vďaka ktorej sa nabíjajú, keď ich používate. Aby ste maximalizovali výdrž batérie vašich hodínok, postupujte podľa týchto tipov.

- Pri nosení hodínok dbajte na to, aby ste obrazovku hodínok nezakryli rukávom.
- Keď hodinky práve nenosíte, obrazovku hodínok nasmerujte na zdroj jasného svetla, ako napríklad slnečné svetlo alebo žiarivka.

Hodinky sa nabíjajú rýchlejšie, keď sú vystavené slnečnému žiareniu, pretože solárna nabíjacia šošovka je optimalizovaná pre spektrum slnečného žiarenia.

- Pre maximálny výkon batérie nabite hodinky pri jasnom slnečnom svetle.

POZNÁMKA: hodinky sa chránia pred prehriatím a automaticky zastavia nabíjanie, ak ich vnútorná teplota prekročí hranicu prahovej teploty solárneho nabíjania (*Technické údaje, strana 42*).

POZNÁMKA: keď sú hodinky pripojené k externému zdroju nabíjania batérie alebo keď je batéria plne nabitá, hodinky solárne nabíjanie nevyužívajú.

Aktivity a aplikácie



Zariadenie môžete používať pri interiérových, exteriérových, atletických a fitness aktivitách. Po spustení aktivity zariadenie zobrazí a začne zaznamenávať údaje snímača. Aktivity môžete uložiť a zdieľať s komunitou Garmin Connect.


Aktivity a aplikácie Connect IQ™ môžete do svojho zariadenia taktiež pridať pomocou aplikácie Connect IQ (*Connect IQ Funkcie, strana 12*).

Ďalšie informácie o sledovaní aktivity a presnosti merania zdravotného stavu nájdete na adrese garmin.com/ataccuracy.

Spustenie aktivity

Po spustení aktivity sa automaticky zapne funkcia GPS (v prípade potreby).

- 1 Na úvodnej obrazovke hodinek stlačte tlačidlo .
- 2 Ak ste aktivitu spustili po prvýkrát, začiaroknutím políčka vedľa príslušných aktivít pridáte tieto aktivity medzi obľúbené a stlačte tlačidlo **Hotovo**.
- 3 Vyberte možnosť:
 - Vyberte aktivitu spomedzi obľúbených.
 - Vyberte položku  a zvolte aktivitu z rozšíreného zoznamu aktivít.
- 4 Ak je na aktivitu potrebný signál GPS, vyjdite na voľné priestranstvo s priamym výhľadom na oblohu a počkajte, kým bude zariadenie pripravené.

Zariadenie je pripravené, keď zaznamená váš tep, zachytí signál GPS (ak sa vyžaduje) a pripojí sa k bezdrôtovému snímačom (ak sa vyžaduje).
- 5 Stlačením tlačidla  spustíte časovač aktivity.

Zariadenie zaznamenáva údaje o aktivite iba vtedy, keď je spustený časovač aktivít.

Tipy na zaznamenávanie aktivít

- Pred začiatkom aktivity zariadenie nabite (*Nabíjanie zariadenia, strana 2*).
- Stlačením tlačidla **LAP** zaznamenáte okruhy, začnete novú sériu alebo pozíciu alebo prejdete na ďalší tréningový krok.
- Potiahnutím prstom nahor **UP** alebo **DOWN** nadol zobrazíte ďalšie stránky s údajmi.


Zmena režimu napájania

Režim napájania môžete zmeniť a predĺžiť tak životnosť batérie počas aktivity.

- 1 Počas aktivity podržte tlačidlo **MENU**.
- 2 Vyberte položku **Výkonný režim**.
- 3 Vyberte možnosť.

Hodinky zobrazujú hodiny výdrže batérie získané pri zvolenom režime napájania.

Zastavenie aktivity

- 1 Stlačte tlačidlo .
- 2 Vyberte možnosť:
 - Ak chcete obnoviť aktivitu, vyberte položku **Pokračovať**.
 - Ak chcete uložiť aktivitu a vrátiť sa do režimu hodín, vyberte položku **Uložiť** > **Hotovo**.
 - Ak chcete prerušiť aktivitu a vrátiť sa k nej neskôr, vyberte položku **Obnoviť neskôr**.
 - Ak chcete označiť okruh, vyberte položku, vyberte položku **Okruh**.
 - Ak sa chcete späť navigovať k počiatočnému bodu aktivity po celej dĺžke cesty, ktorú ste prešli, vyberte položku **Späť na Štart** > **TracBack**.

POZNÁMKA: táto funkcia je k dispozícii len na aktivity, ktoré používajú GPS.



- Ak sa chcete späť navigovať k počiatočnému bodu aktivity najpriamejšou cestou, vyberte položku **Späť na Štart** > **Cesta**.

POZNÁMKA: táto funkcia je k dispozícii len na aktivity, ktoré používajú GPS.

- Ak chcete vymazať aktivitu a vrátiť sa do režimu hodín, vyberte položku **Odhodiť** > **Áno**.

POZNÁMKA: po zastavení aktivity ju zariadenie po 30 minútach automaticky uloží.


Pridanie alebo odstránenie obľúbenej aktivity

Zoznam obľúbených aktivít sa zobrazí po stlačení tlačidla  na hodinkách a poskytuje vám rýchly prístup k aktivitám, ktoré používate najčastejšie. Po prvom stlačení tlačidla  na spustenie aktivity od vás zariadenie vyžiada výber obľúbených aktivít. Obľúbené aktivity môžete kedykoľvek pridať alebo odstrániť.

- 1 Podržte tlačidlo **MENU**.
- 2 Vyberte položku **Aktivity a aplikácie**.

Obľúbené aktivity sa zobrazia na začiatku zoznamu s bielym pozadím. Iné aktivity sa zobrazujú v zozname s čiernym pozadím.
- 3 Vyberte možnosť:
 - Na pridanie obľúbenej aktivity vyberte aktivitu a potom položku **Nastaviť ako Obľúbené**.
 - Ak chcete odstrániť obľúbenú aktivitu, vyberte aktivitu a potom položku **Odstrániť z Obľúbených**.

Vytvorenie vlastnej aktivity

- 1 Na úvodnej obrazovke hodinek stlačte tlačidlo .
- 2 Vyberte položku **Pridať**.
- 3 Vyberte možnosť:
 - Vyberte položku **Kopíř. aktivitu** a vytvorte vlastnú aktivitu na základe jednej z vašich uložených aktivít.
 - Ak chcete vytvoriť novú vlastnú aktivitu, vyberte položku **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 možnosť:
 - 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**.
- 7 Ak chcete pridať aktivitu do zoznamu obľúbených, vyberte položku **Áno**.

Interiérové aktivity

Zariadenie fēnix 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.


Pri behu alebo chôdzi s vypnutým systémom GPS sa rýchlosť, vzdialenosť a kadencia vypočítavajú pomocou akcelerometra v zariadení. Akcelerometer sa kalibruje samočinne. Presnosť údajov o rýchlosti, vzdialenosti a kadencii sa zlepší po niekoľkých behoch alebo prechádzkach vonku s využitím systému GPS.

TIP: držanie sa riadidiel bežiacého pásu znižuje presnosť. Na zaznamenávanie tempa, vzdialenosti a kadencie môžete použiť voliteľný krokomer.

Pri bicyklovaní s vypnutou službou GPS nie je rýchlosť ani vzdialenosť k dispozícii, ak nemáte voliteľný snímač, ktorý odosiela údaje o rýchlosti a vzdialenosti do zariadenia (napríklad snímač rýchlosti a kadencie).


Kalibrácia vzdialenosti na bežiacom páse


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

- 1 Začnite aktivitu na bežiacom páse (*Spustenie aktivity, strana 3*), a prebehnite aspoň 1,5 km (1 míľu) na bežiacom páse.
- 2 Po dokončení behu vyberte .
- 3 Vyberte možnosť:
 - Ak vzdialenosť bežiacého pásu kalibrujete prvýkrát, vyberte položku **Uložiť**. Zariadenie vyžiada dokončenie kalibrácie bežiacého pásu.
 - Na manuálnu kalibráciu vzdialenosti bežiacého pásu po prvej kalibrácii vyberte položku **Kalibrovať a uložiť** > **Áno**.
- 4 Skontrolujte prejdenú vzdialenosť na displeji bežiacého pásu a zadajte vzdialenosť do svojho zariadenia.

Zaznamenanie silového tréningu

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


- 1 Na úvodnej obrazovke hodiniek stlačte tlačidlo .
- 2 Vyberte položku **Sila**.

Pri prvom zaznamenávaní aktivity silového tréningu musíte vybrať, na ktorom zápästí sa hodinky nachádzajú.
- 3 Stlačením tlačidla  spustíte časovač sérií.
- 4 Spustíte prvú sériu.

Zariadenie spočíta opakovania. Počet opakovaní sa zobrazí, keď ich vykonáte aspoň štyri.

TIP: zariadenie dokáže počítat iba opakovania jedného pohybu v každej sérii. Ak chcete pohyby zmeniť, dokončíte sériu a začnete novú.
- 5 Stlačte tlačidlo **LAP** na dokončenie série.

Hodinky zobrazia celkový počet opakovaní v sérii. Po niekoľkých sekundách sa zobrazí časovač oddychu.
- 6 V prípade potreby stlačte tlačidlo **DOWN** a upravte počet opakovaní.

TIP: môžete tiež pridať váhu použitú pre danú sériu.
- 7 Keď oddych skončí, stlačte tlačidlo **LAP** a začnite novú sériu.
- 8 Opakujte pre každú sériu silového tréningu, až kým nedokončíte aktivitu.
- 9 Po poslednej sérii stlačte tlačidlo  na zastavenie časovača sérií.
- 10 Vyberte položku **Uložiť**.

Outdoor aktivita

Zariadenie fēnix sa dodáva s vopred nahratými outdoor aktivitami, ako sú beh a bicyklovanie. Pri outdoor aktivitách sa zapne GPS. Môžete si pridať nové aktivity na základe predvolených aktivít, ako sú chôdza alebo veslovanie. Do vášho zariadenia si tiež môžete pridať vlastné aktivity. (*Vytvorenie vlastnej aktivity, strana 3*).

Zobrazenie vašich zjazdov

Vaše zariadenie za pomoci funkcie automatického spustenia zaznamenáva podrobné informácie o každom zjazde na lyžiach či snowborda. Táto funkcia je pre zjazdové lyžovanie a snowboarding automaticky zapnutá. Na základe vášho pohybu automaticky zaznamená nové zjazdy na lyžiach. Časovač sa pozastaví, keď sa prestanete hýbať dolu svahom a keď ste na vleku. Počas jazdy na vleku zostáva časovač pozastavený. Časovač sa znovu zapne, ak sa spustíte dolu svahom. Podrobné informácie o zjazde si môžete zobrazíť, keď je časovač pozastavený alebo keď je časovač spustený.


- 1 Začnite aktivitu na lyžiach alebo snowborda.
- 2 Podržte tlačidlo **MENU**.
- 3 Vyberte položku **Zobraziť zjazd**.
- 4 Stlačením tlačidiel **UP** a **DOWN** 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.

Používanie metronómu

Funkcia metronómu hrá tóny v stabilnom rytme, vďaka čomu pomáha zlepšovať váš výkon prostredníctvom tréningu pri rýchlejšej, pomalšej alebo zosúladenejšej kadencii.

POZNÁMKA: táto funkcia nie je dostupná pre všetky aktivity.

- 1 Na úvodnej obrazovke hodiniek stlačte tlačidlo .
- 2 Vyberte aktivitu.
- 3 Podržte tlačidlo **MENU**.
- 4 Zvoľte nastavenia aktivity.
- 5 Vyberte položku **Metronóm** > **Stav** > **Zapnúť**.
- 6 Vyberte možnosť:
 - Ak chcete zadať hodnotu založenú na kadencii, ktorú chcete udržiavať, vyberte položku **Údery/minúta**.
 - Ak chcete prispôbiť frekvenciu úderov, vyberte položku **Frekv. upoz.**
 - Ak chcete prispôbiť tón a vibrovanie metronómu, vyberte položku **Zvuky**.
- 7 Ak potrebujete počuť funkciu metronómu pred začatím behu, vyberte položku **Ukážka**.
- 8 Choďte si zabehať (*Spustenie aktivity, strana 3*).

Metronóm sa spustí automaticky.
- 9 Ak chcete zobrazíť obrazovku metronómu počas behu, stačte tlačidlo **UP** alebo **DOWN**.
- 10 Ak potrebujete zmeniť nastavenia metronómu, podržte tlačidlo **MENU**.

Prehrávanie zvukových signálov počas aktivity

V zariadení fēnix môžete nastaviť, aby vám prehrávalo motivačné hlásenia o stave počas behu alebo inej aktivity. Zvukové signály na prepojených slúchadlách využívajú technológiu Bluetooth (ak je k dispozícii). V opačnom prípade sa zvukové signály prehrávajú na smartfóne spárovanom prostredníctvom aplikácie Garmin Connect. Počas zvukového signálu sa zariadenie alebo smartfón stlmia, aby prehrali oznámenie.

POZNÁMKA: táto funkcia nie je dostupná pre všetky aktivity.

- 1 Podržte tlačidlo **MENU**.
- 2 Vyberte položku **Zvukové signály**.
- 3 Vyberte možnosť:
 - Ak chcete počuť signál pri každom okruhu, vyberte možnosť **Upozornenie na kolo**.

POZNÁMKA: predvolene je aktivovaný zvukový signál **Upozornenie na kolo**.

- Ak si chcete signály prispôbiť pomocou informácií o vašom tempe a rýchlosti, vyberte možnosť **Upozornenie na rýchlosť/tempo**.
- Ak si chcete signály prispôbiť pomocou informácií o vašom srdcovom tepe, vyberte možnosť **Upozornenie na srdcový tep**.
- Ak si chcete signály prispôbiť pomocou údajov o výkone, vyberte možnosť **Upozornenie na výkon**.
- Ak chcete signály počuť pri spustení a zastavení časovača (a tiež pri použití funkcie Auto Pause®), vyberte možnosť **Udalosti časovača**.
- Ak chcete počuť prehrávanie upozornení s aktivitou ako zvukového signálu, vyberte možnosť **Upozornenia aktivity**.
- Ak chcete zmeniť jazyk alebo dialekt hlasových upozornení, vyberte možnosť **Dialekt**.

Jumpmaster

⚠ VAROVANIE

Funkcia jumpmaster je určená len pre skúsených parašutistov. Funkcia jumpmaster by sa nemala používať ako primárny výškomer pre zoskoky. Nesprávne zadanie príslušných informácií o skoku môže spôsobiť vážne zranenie osôb alebo smrť.

Funkcia jumpmaster vychádza z vojenských smerníc na výpočet miesta zoskoku z vysokej výšky (HARP). Zariadenie automaticky rozpozná skok a začne navigovať smerom k požadovanému bodu dopadu (DIP) pomocou barometra a elektronického kompasu.




Multišport

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


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

Triatlonový tréning

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

- 1 Na úvodnej obrazovke hodiniek stlačte tlačidlo .
- 2 Vyberte položku **Triatlon**.
- 3 Stlačením tlačidla  spustíte časovač aktivity.
- 4 Stlačte tlačidlo **LAP** na začiatku a konci každého presunu. Funkciu presunu možno zapnúť a vypnúť pre nastavenia triatlonovej aktivity.
- 5 Po dokončení vašej aktivity stlačte tlačidlo  a vyberte položku **Uložiť**.

Vytvorenie multišportovej aktivity

- 1 Na úvodnej obrazovke hodiniek stlačte tlačidlo .
- 2 Vyberte položku **Pridať > Multišport**.
- 3 Vyberte typ aktivity s viacerými športmi alebo zadajte vlastný názov. Rovnaké názvy aktivít sa líšia číslom. Napríklad Triatlon(2).
- 4 Vyberte dve alebo viac aktivít.
- 5 Vyberte možnosť:
 - Vyberte možnosť prispôsobenia špecifických nastavení aktivity. Napríklad môžete vybrať, či chcete zahrnúť prechody.

- Ak chcete uložiť a používať aktivitu s viacerými športmi, vyberte položku **Hotovo**.

- 6 Ak chcete pridať aktivitu do zoznamu obľúbených, vyberte položku **Áno**.

Plávanie

OZNÁMENIE

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

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 so zariadením 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.

Typy záberov

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

Voľný	Voľný štýl
Späť	Znak
Prsia	Prsia
Rozpažovanie	Motýľ
Zmiešané	Viac ako jeden typ záberu v jednom intervale
Cvičenie	Používa sa spolu s funkciou zaznamenávania cvičenia (<i>Tréning s funkciou Drill Log (zaznamenávanie cvičenia), strana 6</i>)

Tipy týkajúce sa plaveckých aktivít

- Ak chcete pred začatím plaveckej aktivity v bazéne vybrať veľkosť bazéna alebo zadať vlastnú veľkosť, postupujte podľa pokynov na obrazovke. Pri najbližšom začatí plaveckej aktivity v bazéne použije zariadenie túto veľkosť bazéna. Veľkosť bazéna môžete zmeniť, keď podržíte tlačidlo MENU, vyberiete nastavenia aktivity a vyberiete položku Veľkosť bazéna.
- Ak chcete zaznamenať odpočinok počas plávania v bazéne, stlačte tlačidlo **LAP**. Zariadenie automaticky zaznamená intervaly a dĺžky v rámci plávania v bazéne.
- Ak chcete zaznamenať interval počas plávania na otvorenej vodnej ploche, stlačte tlačidlo **LAP**.

Odpočinok počas plávania v bazéne

Predvolená obrazovka odpočinku zobrazuje dva časovače oddychu. Taktiež zobrazuje čas a vzdialenosť v rámci posledného dokončeného intervalu.

POZNÁMKA: údaje o plávaní sa počas odpočinku nezaznamenávajú.

- 1 Ak chcete začať odpočinok, počas plaveckej aktivity stlačte tlačidlo **LAP**.

Zobrazenie sa prehodí na biely text na čiernom pozadí a zobrazí sa obrazovka odpočinku.

- 2 Ak chcete počas odpočinku zobrazit' iné obrazovky s údajmi (voliteľné), stlačte tlačidlo **UP** alebo **DOWN**.
- 3 Ak chcete pokračovať v plávaní, stlačte tlačidlo **LAP**.
- 4 Opakujte tento postup pri ďalších intervaloch odpočinku.

Tréning s funkciou Drill Log (zaznamenávanie cvičenia)

Funkcia zaznamenávania cvičenia je k dispozícii len pre plávanie v bazéne. Funkciu zaznamenávania cvičenia môžete používať na manuálne zaznamenávanie sérií kopov nôh, plávania jednou rukou alebo akéhokoľvek typu plávania, ktorý nepatrí medzi štyri hlavné plavecké štýly.

- 1 Ak chcete zobrazit' obrazovku funkcie zaznamenávania cvičenia počas aktivity plávania v bazéne, stlačte tlačidlo **UP** alebo **DOWN**.
- 2 Stlačením tlačidla **LAP** spustíte časovač cvičenia.
- 3 Po dokončení intervalu cvičenia, stlačte tlačidlo **LAP**.
Časovač cvičenia sa zastaví, ale časovač aktivity pokračuje v zaznamenávaní celého plaveckého tréningu.
- 4 Zvoľte vzdialenosť pre dokončené cvičenie.
Zvýšenia vzdialenosti vychádzajú z veľkosti bazény vybranej pre profil aktivity.
- 5 Vyberte možnosť:
 - Ak chcete začať ďalší interval cvičenia, stlačte tlačidlo **LAP**.
 - Ak chcete začať interval plávania, stlačte tlačidlo **UP** alebo **DOWN** na návrat na obrazovky plaveckého tréningu.

Vypnutie monitorovania srdcového tepu na zápästí pri plávaní

Monitorovanie srdcového tepu na zápästí je pre plavecké aktivity štandardne zapnuté. Zariadenie je kompatibilné príslušenstvom HRM-Tri™ a príslušenstvom HRM-Swim™. Ak sú k dispozícii údaje o srdcovom tepe z monitora na zápästí aj z monitora na hrudníku, zariadenie používa údaje o srdcovom tepe z monitora na hrudníku.

- 1 Ak sa zobrazuje miniaplikácia srdcového tepu, podržte tlačidlo **MENU**.
POZNÁMKA: možno budete musieť miniaplikáciu pridať do okruhu miniaplikácií (*Prispôbenie okruhu miniaplikácií, strana 36*).
- 2 Vyberte položky **Možnosti > While Swimming > Vypnúť**.

Golf

Hranie golfu

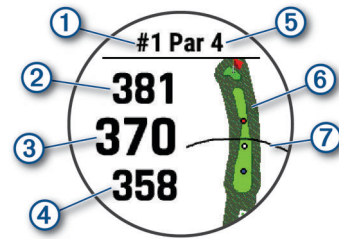
Pred začiatkom golfovej hry je potrebné zariadenie nabiť (*Nabíjanie zariadenia, strana 2*).

- 1 Na úvodnej obrazovke hodinek stlačte tlačidlo **▲**.
- 2 Vyberte možnosť **Golf**.
- 3 Vyjdite von a počkajte, kým zariadenie nájde satelity.
- 4 Zo zoznamu dostupných ihrísk vyberte požadované ihrisko.
- 5 V prípade potreby nastavte svoju vzdialenosť drivera.
- 6 Vyberte položku **Áno** pre zaznam skóre.
- 7 Vyberte odpalisko.
- 8 Po dokončení kola stlačte tlačidlo **▲** a vyberte položku **Ukončiť okruh**.

Informácie o jamkách

Zariadenie zobrazí aktuálnu jamku, ktorú hráte a keď prejdete k novej jamke, automaticky posunie zobrazenie.

POZNÁMKA: vzhľadom na zmenu polohy kolíka zariadenie vypočíta vzdialenosť k prednej, strednej a zadnej časti greenu, nie však skutočnú polohu kolíka.

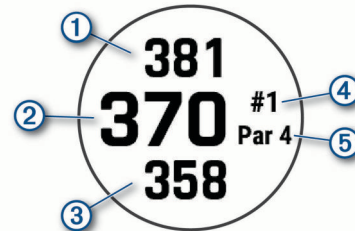


①	Aktuálne číslo jamky
②	Vzdialenosť na koniec greenu
③	Vzdialenosť k strednej časti greenu
④	Vzdialenosť na začiatok greenu
⑤	Par jamky
⑥	Mapa greenu
⑦	Vzdialenosť drivera od odpaliska

Režim veľkých čísel

Môžete zmeniť veľkosti čísel na obrazovke s informáciami o jamkách.

Podržte tlačidlo **MENU**, vyberte nastavenia aktivity a vyberte položku **Veľké čísla**.



①	Vzdialenosť na koniec greenu
②	Vzdialenosť do stredu greenu alebo polohy zvoleného kolíka
③	Vzdialenosť na začiatok greenu
④	Aktuálne číslo jamky
⑤	Par aktuálnej jamky

Meranie vzdialenosti pomocou zacielenia tlačidlom

Na obrazovke s informáciami o jamkách môžete pomocou funkcie zacielenia pomocou tlačidla zmerať vzdialenosť k bodu na mape.

- 1 Stlačením tlačidla **UP** alebo **DOWN** odmerajte vzdialenosť do cieľa.
- 2 V prípade potreby subjekt priblížite alebo oddialite pomocou položiek **+** alebo **-**.

Zmena jamky

Jamky môžete zmeniť manuálne na obrazovke zobrazenia jamiek.

- 1 Pri hraní golfu stlačte tlačidlo **▲**.
- 2 Vyberte položku **Zmeniť jamku**.
- 3 Vyberte jamku.

Posunutie vlajky

Môžete priblížiť pohľad na green a posunúť polohu jamky.

- 1 Na obrazovke s informáciami o jamkách stlačte tlačidlo **▲**.
- 2 Vyberte možnosť **Presunúť zástavku**.
- 3 Stlačením tlačidiel **UP** alebo **DOWN** posuniete polohu jamky.
- 4 Stlačte tlačidlo **▲**.


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

Zobrazenie meraných odpalov

Ak chcete, aby zariadenie mohlo automaticky rozpoznať a merať odpal, musíte povoliť skórovanie.


Vaše zariadenie disponuje funkciou na automatické rozpoznanie a záznam odpalu. Vždy, keď na ferveji spravíte odpal, zariadenie zaznamená jeho vzdialenosť, ktorú si tak môžete neskôr pozrieť.

TIP: automatické rozpoznanie odpalov funguje najlepšie, keď zariadenie nosíte na zápästí ruky, ktorou odpaľujete, a máte dobrý kontakt s loptičkou. Putty sa nezaznamenávajú.

- 1 Pri hraní golfu stlačte .
- 2 Vyberte položku **Zmeranie odpálenia**.
Zobrazí sa posledná vzdialenosť odpalu.
POZNÁMKA: vzdialenosť sa automaticky obnoví, keď znova odpálite loptičku, pri putte na green alebo pri presune k ďalšej jamke.
- 3 Stlačte **DOWN** a pozrite si všetky zaznamenané vzdialenosti odpalov.


Zobrazenie oblúkových vzdialeností a zalomení

Zobrazí sa zoznam vzdialeností layup a dogleg pre jamky s hodnotou par 4 a 5 úderov. Vlastné ciele sa tiež zobrazia v tomto zozname.



- 1 Na obrazovke s informáciami o diere stlačte .
- 2 Vyberte položku **Lay-upy**.
Na displeji sa zobrazí každý oblúk a vzdialenosť ku každému oblúku.
POZNÁMKA: vzdialenosti sa po ich prejení odstránia zo zoznamu.

Uloženie vlastných cieľov



Pri hraní môžete pre každú diery uložiť až päť vlastných cieľov. Uloženie cieľa je užitočné pri zaznamenávaní objektov alebo prekážok, ktoré nie sú zobrazené na mape. Vzdialenosti k týmto cieľom môžete vidieť z obrazovky oblúkov a točení ([Zobrazenie oblúkových vzdialeností a zalomení, strana 7](#)).

- 1 Postavte sa blízko cieľa, ktorý chcete uložiť.
POZNÁMKA: nemôžete uložiť cieľ, ktorý je ďaleko od aktuálne vybratej diery.
- 2 Na obrazovke s informáciami o otvore stlačte .
- 3 Vyberte položku **Vlastné ciele**.
- 4 Vyberte typ cieľa.

Zaznamenávanie skóre

- 1 Na obrazovke s informáciami o jamkách stlačte tlačidlo .
- 2 Vyberte položku **Skóre karta**.
Skóre sa zobrazí, keď sa presuniete na green.
- 3 Stláčaním tlačidiel **UP** alebo **DOWN** sa posúvate po jednotlivých jamkách.
- 4 Stláčaním tlačidla  vyberiete jamku.
- 5 Stláčaním tlačidiel **UP** alebo **DOWN** nastavíte skóre.
Vykonaná aktualizácia celkového skóre.

Aktualizácia skóre

- 1 Na obrazovke s informáciami o jamkách stlačte tlačidlo .
- 2 Vyberte položku **Skóre karta**.
- 3 Stláčaním tlačidiel **UP** alebo **DOWN** sa posúvate po jednotlivých jamkách.
- 4 Stláčaním tlačidla  vyberiete jamku.
- 5 Stláčaním tlačidiel **UP** alebo **DOWN** zmeníte skóre pre danú jamku.

Vykonaná aktualizácia celkového skóre.

Nastavenie spôsobu záznamu skóre

Môžete zmeniť spôsob, akým zariadenie zaznamenáva vaše skóre.

- 1 Na obrazovke s informáciami o jamkách podržte tlačidlo **MENU**.
- 2 Zvoľte nastavenia aktivity.
- 3 Vyberte položku **Spôsob bodovania**.
- 4 Vyberte spôsob záznamu skóre.

Stableford skórovanie

Keď zvolíte metódu skórovania Stableford ([Nastavenie spôsobu záznamu skóre, strana 7](#)), body sa vám pripisujú na základe počtov úderov vzhľadom na par. Na konci hry víťazí najvyššie 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

Nastavenie hendikepu

- 1 Na obrazovke s informáciami o jamkách podržte tlačidlo **MENU**.
- 2 Zvoľte nastavenia aktivity.
- 3 Vyberte položku **Bodovanie s hendikepom**.
- 4 Vyberte možnosť záznamu skóre s hendikepom:
 - Ak chcete zadať počet úderov, ktoré sa majú odčítať od celkového skóre, vyberte položku **Miestny hendikep**.
 - Ak chcete zadať index hendikepu hráča a hodnotenie obtiažnosti ihriska použité na výpočet vášho hendikepu pre ihrisko, vyberte položku **Index/Sklon**.
- 5 Nastavte svoj hendikep.



Zapnutie sledovania štatistík

Funkcia Sledovanie štatistík aktivuje sledovanie podrobných štatistík počas hrania golfu.

- 1 Na obrazovke s informáciami o jamkách podržte tlačidlo **MENU**.
- 2 Zvoľte nastavenia aktivity.
- 3 Vyberte **Sledovanie štatistík** pre spustenie sledovania štatistík.

Záznam štatistík

Skôr než začnete zaznamenávať štatistiky, musíte zapnúť sledovanie štatistík ([Zapnutie sledovania štatistík, strana 7](#)).

- 1 Zo skóre karty vyberte jamku.
- 2 Zadajte počet vykonaných odpalov a stlačte tlačidlo .
- 3 Nastavte počet puttov a stlačte tlačidlo .
- 4 V prípade potreby vyberte možnosť:
POZNÁMKA: ak ste na jamke par 3, informácie o ferveji sa neobjavia.
 - Ak loptička dopadne na fervej, vyberte možnosť **Vo ferveji**.
 - Ak loptička dopadne mimo ferveja, vyberte možnosť **Minútia sprava** alebo **Minútia zľava**.
- 5 V prípade potreby zadajte počet trestných odpalov.

TruSwing™

Funkcia TruSwing umožňuje zobraziť údaje o odpale zaznamenané z vášho zariadenia TruSwing. Zariadenie TruSwing si môžete kúpiť na stránke www.garmin.com/golf.

Používanie golfového počítadla kilometrov

Počítadlo kilometrov môžete používať na zaznamenávanie času, vzdialenosti a prejdenej dráhy. Počítadlo vzdialenosti sa spustí a zastaví na začiatku alebo na konci kola.

- 1 Na obrazovke s informáciami o otvore stlačte .
- 2 Vyberte položku **Počítadlo kilometrov**.
- 3 V prípade potreby vyberte položku **Vynulovať** a nastavte počítadlo kilometrov na nulu.

Zobrazenie vzdialenosti PlaysLike

Funkcia vzdialenosti typu „plays like“ zodpovedá zmenám nadmorskej výšky na ihrisku tým, že ukazuje upravenú vzdialenosť od greenu.

- 1 Na obrazovke s informáciami o jamkách stlačte tlačidlo .
- 2 Vyberte položku **PlaysLike**.
Vedľa každej vzdialenosti sa zobrazí ikona.

	Vzdialenosť budete hrať dlhšie, ako sa očakávalo v dôsledku zmeny nadmorskej výšky.
	Vzdialenosť budete hrať podľa očakávania.
	Vzdialenosť budete hrať kratšie, ako sa očakávalo v dôsledku zmeny nadmorskej výšky.

Zobrazenie smeru k jamke

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

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

- 1 Na obrazovke s informáciami o jamkách stlačte tlačidlo .
- 2 Vyberte položku **PinPointer**.
Šípka ukazuje smer k jamke.

Spustenie expedície

Aplikáciu **Výprava** môžete použiť na predĺženie životnosti batérie počas zaznamenávania celodennej aktivity.

- 1 Na úvodnej obrazovke hodiniek stlačte tlačidlo .
- 2 Vyberte položku **Výprava**.
- 3 Stlačením tlačidla spustíte časovač aktivity.
Zariadenie prejde do režimu nízkej spotreby a zbiera body trasy GPS raz za hodinu. Aby sa maximalizovala životnosť batérie, zariadenie vypne všetky snímače a príslušenstvo vrátane pripojenia k vášmu smartfónu.

Zmena intervalu zaznamenávania bodov na trase

Počas expedície sa body GPS na trase predvolene zaznamenávajú raz za hodinu. Interval zaznamenávania bodov GPS na trase môžete zmeniť. Menej časté zaznamenávanie bodov na trase maximalizuje výdrž batérie.

POZNÁMKA: aby sa maximalizovala výdrž batérie, body GPS na trase sa po západe slnka nezaznamenávajú. Túto možnosť môžete prispôsobiť v nastaveniach aktivity.

- 1 Na úvodnej obrazovke hodiniek stlačte tlačidlo .
- 2 Vyberte položku **Výprava**.
- 3 Podržte tlačidlo **MENU**.
- 4 Zvoľte nastavenia aktivity.
- 5 Vyberte **Interval záznamu**.
- 6 Vyberte možnosť.

Manuálne zaznamenávanie bodu na trase

Počas expedície sa body na trase zaznamenávajú automaticky podľa zvoleného intervalu zaznamenávania. Bod na trase môžete kedykoľvek manuálne zaznamenať.

- 1 Počas expedície stlačte tlačidlo **UP** alebo **DOWN**, aby ste zobrazili stránku mapy.
- 2 Stlačte tlačidlo .
- 3 Vyberte položku **Pridať bod**.

Zobrazenie bodov na trase

- 1 Počas expedície stlačte tlačidlo **UP** alebo **DOWN**, aby ste zobrazili stránku mapy.
- 2 Stlačte tlačidlo .
- 3 Vyberte položku **Zobraziť body**.
- 4 Zo zoznamu vyberte bod na trase.
- 5 Vyberte možnosť:
 - Ak chcete spustiť navigáciu k danému bodu na trase, vyberte položku **Prejsť na**.
 - Ak chcete zobraziť podrobné informácie o bode na trase, vyberte položku **Podrobnosti**.

Funkcie s pripojením

Funkcie s pripojením sú pre zariadenie fénix dostupné, keď ho pripojíte ku kompatibilnému smartfónu pomocou bezdrôtovej technológie Bluetooth. Niektoré funkcie vyžadujú, aby ste si do pripojeného smartfónu nainštalovali aplikáciu Garmin Connect. Ďalšie informácie nájdete na stránke www.garmin.com/apps. Niektoré funkcie sú tiež k dispozícii, keď pripojíte zariadenie k bezdrôtovej sieti.

Upozornenia z telefónu: na zariadení fénix sa budú zobrazovať upozornenia a správy z telefónu.

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 sietí, čím im povolíte zobrazenie vašich živých údajov na stránke sledovania Garmin Connect.

GroupTrack: umožňuje vám sledovať svoje prepojenia pomocou aplikácie LiveTrack priamo na obrazovke a v reálnom čase.

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

Connect IQ: táto funkcia umožňuje rozšíriť funkcie zariadenia pomocou nových vzhľadov hodín, miniaplikácií, aplikácií a dátových polí.

Aktualizácie softvéru: slúži na aktualizáciu softvéru zariadenia.

Počasia: slúži na zobrazenie aktuálnych poveternostných podmienok a predpovedí počasia.

Snímače Bluetooth: umožňuje pripojenie k snímačom kompatibilným s technológiou Bluetooth, napríklad monitoru srdcového tepu.

Nájsť môj telefón: vyhľadá váš stratený smartfón, ktorý je spárovaný s vaším zariadením fénix a nachádza sa v dosahu.

Vyhľadať moje zariadenie: vyhľadá vaše stratené zariadenie fénix, ktoré je spárované s vaším smartfónom a nachádza sa v dosahu.

Povolenie upozornení Bluetooth

Skôr ako bude možné povoliť upozornenia, musíte spárovať zariadenie fénix s kompatibilným mobilným zariadením (*Spárovanie smartfónu s hodinkami, strana 2*).

- 1 Podržte tlačidlo **MENU**.

- 2 Vyberte položky **Telefón > Smart upozornenia > Stav > Zapnúť**.
- 3 Vyberte položku **Počas aktivity**.
- 4 Vyberte preferované upozornenie.
- 5 Vyberte preferovaný zvuk.
- 6 Vyberte položku **Nie počas aktivity**.
- 7 Vyberte preferované upozornenie.
- 8 Vyberte preferovaný zvuk.
- 9 Vyberte položku **Ochrana os. údajov**.
- 10 Vyberte preferenciu súkromia.
- 11 Vyberte položku **Časový limit**.
- 12 Vyberte množstvo času, kedy sa bude na obrazovke zobrazovať upozornenie na nové oznámenie.
- 13 Vyberte položku **Podpis** na pridanie podpisu v odpovediach textových správ.

Zobrazenie upozornení

- 1 Ak chcete zobraziť miniaplikáciu s upozoreniami, na úvodnej obrazovke hodiniek stlačte tlačidlo **UP** alebo **DOWN**.
- 2 Stlačte tlačidlo **▲**.
- 3 Vyberte požadované upozornenie.
- 4 Stlačením tlačidla **DOWN** zobrazíte ďalšie možnosti.
- 5 Stlačením tlačidla **BACK** sa vrátite na predchádzajúcu obrazovku.

Prijatie prichádzajúceho hovoru

Keď na pripojenom smartfóne prijmete hovor, na zariadení fēnix sa zobrazí meno alebo telefónne číslo volajúceho.

- Hovor prijmite výberom položky **Súhlasím**.
POZNÁMKA: ak chcete hovoriť s volajúcim, je potrebné používať pripojený smartfón.
- Hovor odmietnite výberom položky **Odmietnuť**.
- Ak chcete odmietnuť hovor a okamžite poslať aj odpoveď v textovej správe, vyberte položku **Odpovedať** a potom správu zo zoznamu.
POZNÁMKA: táto funkcia je k dispozícii iba v prípade, ak je vaše zariadenie pripojené k smartfónu Android™.

Odpovedanie na textové správy

POZNÁMKA: táto funkcia je k dispozícii len v prípade smartfónov so systémom Android.

Keď na zariadení fēnix 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 Ak chcete zobraziť miniaplikáciu s upozoreniami, na úvodnej obrazovke hodiniek stlačte tlačidlo **UP** alebo **DOWN**.
- 2 Stlačte tlačidlo **▲** a vyberte upozornenie na textovú správu.
- 3 Stlačte tlačidlo **DOWN**.
- 4 Vyberte možnosť **Odpovedať**.
- 5 Vyberte správu zo zoznamu.
Telefón pošle vybranú správu ako SMS.

Správa upozornení

Pomocou kompatibilného smartfónu môžete spravovať upozornenia, ktoré sa objavujú na zariadení fēnix.


Vyberte možnosť:

- Ak používate zariadenie iPhone®, prejdite do nastavení upozornení, kde vyberte položky, ktoré sa majú zobraziť na zariadení.
- Ak používate smartfón so systémom Android, z aplikácie Garmin Connect vyberte položky **Nastavenia > Smart upozornenia**.

Vypnutie Bluetooth pripojenia smartfónu

Pripojenie smartfónu Bluetooth môžete vypnúť z ponuky ovládacích prvkov.

POZNÁMKA: do ponuky ovládacích prvkov môžete pridať voliteľné možnosti (*Prispôsobenie ponuky ovládacích prvkov, strana 37*).

- 1 Podržaním tlačidla **LIGHT** zobrazte ponuku ovládacích prvkov
- 2 Výberom možnosti  vypnete pripojenie smartfónu Bluetooth na vašom zariadení fēnix.

Postup vypnutia technológie Bluetooth na mobilnom zariadení nájdete v príručke používateľa pre mobilné zariadenie.

Zapnutie a vypnutie upozornení na pripojenie alebo odpojenie smartfónu


Zariadenie fēnix si môžete nastaviť tak, aby vás upozornilo v prípade pripojenia alebo odpojenia smartfónu spárovaného prostredníctvom bezdrôtovej technológie Bluetooth.

POZNÁMKA: funkcia upozornení na pripojenie alebo odpojenie smartfónu je predvolene vypnutá.

- 1 Podržte tlačidlo **MENU**.
- 2 Vyberte položky **Telefón > Upozornenia**.

Vyhľadanie strateného mobilného zariadenia

Pomocou tejto funkcie môžete vyhľadať stratené mobilné zariadenie, ktoré je spárované pomocou bezdrôtovej technológie Bluetooth a momentálne sa nachádza v dosahu.

- 1 Podržaním tlačidla **LIGHT** zobrazte ponuku ovládacích prvkov
- 2 Vyberte ikonu .
Zariadenie fēnix začne hľadať spárované mobilné zariadenie. Na mobilnom zariadení zaznie zvukové upozornenie a sila signálu technológie Bluetooth sa zobrazí na obrazovke zariadenia fēnix. Sila signálu technológie Bluetooth sa zvyšuje, ako sa približujete k mobilnému zariadeniu.
- 3 Ak chcete zastaviť hľadanie, stlačte tlačidlo **BACK**.

Garmin Connect

Váš účet Garmin Connect vám umožňuje sledovať vaše výkony a spojiť sa s vašimi priateľmi. Poskytuje vám nástroje na vzájomné sledovanie, analyzovanie, zdieľanie a povzbudzovanie. Môžete zaznamenávať udalosti svojho aktívneho životného štýlu vrátane behu, prechádzok, jazdenia, plávania, golfu a ďalších aktivít.

Môžete si vytvoriť bezplatný účet Garmin Connect, keď spárujete svoje zariadenie s telefónom pomocou aplikácie Garmin Connect. Môžete si tiež vytvoriť účet, keď si nastavíte Garmin Express aplikáciu (www.garmin.com/express).

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

Analyzujte svoje údaje: môžete zobraziť podrobnejšie údaje o vašom zdravotnom stave a vonkajších aktivitách vrátane času, vzdialenosti, srdcového tepu, spálených kalórií, kadencie, prehľadného zobrazenia na mape a grafov tempa a rýchlosti. Môžete zobraziť podrobnejšie informácie o golfových hrách vrátane skóre, štatistických údajov a

informácií o ihrisku. Tiež si môžete zobrazit' prispôsobiteľné prehľady.

POZNÁMKA: na zobrazenie niektorých údajov musíte so zariadením spárovať voliteľný bezdrôtový snímač (*Párovanie bezdrôtových snímačov*, strana 41).



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 navzájom aktivity alebo zverejňovať prepojenia na vaše aktivity na vašich obľúbených sociálnych sieťach.

Spravujte svoje nastavenia: na svojom účte Garmin Connect môžete prispôbiť nastavenia svojho zariadenia a nastavenia používateľa.

Aktualizácia softvéru prostredníctvom aplikácie Garmin Connect

Pred aktualizáciou softvéru prostredníctvom aplikácie Garmin Connect je potrebné disponovať účtom Garmin Connect a spárovať zariadenie s kompatibilným smartfónom (*Spárovanie smartfónu s hodinkami*, strana 2).

Synchronizujte svoje zariadenie s aplikáciou Garmin Connect (*Manuálna synchronizácia údajov s aplikáciou Garmin Connect*, strana 10).

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

Aktualizácia softvéru prostredníctvom Garmin Express

Pred aktualizáciou softvéru zariadenia si musíte stiahnuť a nainštalovať Garmin Express aplikáciu a pridať ju do zariadenia (*Používanie funkcie Garmin Connect na vašom počítači*, strana 10).

- 1 Zariadenie pripojte k počítaču pomocou kábla USB. Keď bude k dispozícii nová verzia softvéru, aplikácia Garmin Express ju odošle do vášho zariadenia.
- 2 Keď aplikácia Garmin Express dokončí odosielanie aktualizácie, odpojte zariadenie od počítača. Vaše zariadenie nainštaluje aplikáciu.

Používanie funkcie Garmin Connect na vašom počítači

Aplikácia Garmin Express pripojí vaše zariadenie k účtu Garmin Connect pomocou počítača. Pomocou aplikácie Garmin Express môžete nahrať svoje údaje aktivít do účtu Garmin Connect a poslať z webovej stránky Garmin Connect do zariadenia údaje, ako napríklad cvičenia alebo tréningové plány. Taktiež môžete inštalovať aktualizácie softvéru zariadenia a spravovať svoje aplikácie Connect IQ.

- 1 Zariadenie pripojte k počítaču pomocou kábla USB.
- 2 Prejdite na stránku www.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.

Manuálna synchronizácia údajov s aplikáciou Garmin Connect

- 1 Podržaním tlačidla **LIGHT** zobrazte ponuku ovládacích prvkov
- 2 Stlačte tlačidlo

Aplikácia Garmin Golf™

Aplikácia Garmin Golf umožňuje nahrať skóre karty pomocou kompatibilného zariadenia Garmin a zobrazit' podrobnú štatistiku a analýzy úderov. Hráči golfu môžu pomocou aplikácie Garmin Golf súťažiť medzi sebou na rôznych ihriskách. K dispozícii sú tabuľky lídrov pre viac ako 41 000 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 v smartfóne.

Garmin Explore™

Webová lokalita Garmin Explore a mobilná aplikácia vám umožňujú plánovať výlety a používať cloudové úložisko pre vaše zemepisné body, cesty a trasy. Ponúkajú rozšírené možnosti plánovania online aj offline a umožňujú vám zdieľať a synchronizovať údaje s vašim kompatibilným zariadením Garmin. Pomocou mobilnej aplikácie si môžete stiahnuť mapy, aby ste k nim mali prístup aj offline, a potom navigovať kdekoľvek bez použitia mobilných dát.

Aplikáciu Garmin Explore si môžete stiahnuť z obchodu s aplikáciami vo vašom smartfóne alebo môžete prejsť na webovú lokalitu explore.garmin.com.

Bezpečnostné a monitorovacie funkcie

UPOZORNENIE

Rozpoznanie udalosti v teréne a asistenčné služby 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.

Zariadenie fénix disponuje bezpečnostnými a monitorovacími funkciami, ktoré je potrebné nakonfigurovať prostredníctvom aplikácie Garmin Connect.

OZNÁMENIE

Ak chcete používať tieto funkcie, musíte sa pripojiť k aplikácii Garmin Connect, ktorá používa technológiu Bluetooth. Do svojho účtu Garmin Connect môžete pridať kontakty pre prípad núdze.

Ďalšie informácie o rozpoznaní udalosti v teréne a pomoci, prejdite na adresu garmin.com/safety.

Asistent: umožňuje odoslať automatickú správu s vašim menom, prepojením LiveTrack a polohou GPS vašim núdzovým kontaktom.

Rozpoznanie udalosti v teréne: keď zariadenie fénix rozpozná udalosť v teréne pre chodeckú, bežeckú alebo cyklistickú aktivitu, odošle automatickú správu, prepojenie LiveTrack a polohu GPS vašim núdzovým kontaktom.

LiveTrack: táto funkcia umožňuje priateľom a rodine sledovať vaše preteky a tréningové aktivity v reálnom čase. Osoby, ktorým chcete umožniť sledovanie, môžete pozvať pomocou e-mailu alebo sociálnych sietí, čím im povolíte zobrazenie vašich živých údajov na stránke sledovania Garmin Connect.



Live Event Sharing: v priebehu udalosti umožňuje odosielať správy priateľom a rodine, pričom poskytuje aktuálne informácie v reálnom čase.

POZNÁMKA: táto funkcia je k dispozícii iba v prípade, ak je vaše zariadenie pripojené k smartfónu Android.

GroupTrack: umožňuje vám sledovať svoje prepojenia pomocou aplikácie LiveTrack priamo na obrazovke a v reálnom čase.



Pridávanie kontaktov pre prípad núdze

Funkcie rozpoznania udalosti v teréne a asistenčné služby používajú telefónne čísla kontaktov pre prípad núdze.

- 1 V aplikácii Garmin Connect vyberte možnosť  alebo .
- 2 Zvoľte položku **Bezpečnosť a sledovanie > Zisťovanie nehody a pomoc > Pridajte núdzový kontakt.**
- 3 Postupujte podľa pokynov na obrazovke.

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 11*).

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

Po pridaní kontaktov musíte údaje synchronizovať, aby sa zmeny použili na zariadení fēnix (*Manuálna synchronizácia údajov s aplikáciou Garmin Connect, strana 10*).

Zapnutie a vypnutie rozpoznania udalosti v teréne

- 1 Podržte tlačidlo **MENU**.
- 2 Vyberte **Bezpečnosť a sledovanie > Rozpoznanie dopr. udalosti.**
- 3 Vyberte aktivitu.

POZNÁMKA: rozpoznanie udalosti v teréne je k dispozícii iba pre chodecké, bežecké a cyklistické aktivity.

Keď vaše zariadenie fēnix s povolenou navigáciou GPS rozozná udalosť v teréne, aplikácia Garmin Connect môže poslať automatickú SMS správu a e-mail s vaším menom a polohou z GPS vašim núdzovým kontaktom. Zobrazí sa správa, ktorá oznamuje, že po uplynutí 30 sekúnd budú informované vaše kontakty. Skôr ako odpočet uplynie, môžete zvoliť možnosť **Zrušiť** na zrušenie správy.

Vyžiadanie asistenta

Aby ste mohli využiť funkciu požiadania o pomoc, musíte najskôr nastaviť svoje kontakty pre prípad núdze (*Pridávanie kontaktov pre prípad núdze, strana 11*).

- 1 Podržte tlačidlo **LIGHT**.
- 2 Keď začítate tri zavibrovania, uvoľnením tlačidla sa aktivuje asistenčná funkcia.
Zobrazí sa obrazovka s odpočtom.
TIP: skôr ako odpočet uplynie, môžete zvoliť možnosť **Zrušiť** na zrušenie správy.

Spustenie relácie GroupTrack

Pred spustením relácie GroupTrack musíte mať účet Garmin Connect, kompatibilný smartfón a aplikáciu Garmin Connect.

Tieto pokyny sú určené na spustenie relácie GroupTrack pomocou zariadení fēnix. Ak majú vaše kontakty iné kompatibilné zariadenie, môžete ich vidieť na mape. Iné

zariadenia nemusia byť schopné zobraziť jazdcov GroupTrack na mape.

- 1 Vyjdite von a zapnite zariadenie fēnix.
- 2 Spárujte svoj smartfón so zariadením fēnix (*Spáročovanie smartfónu s hodinkami, strana 2*).
- 3 V zariadení fēnix podržte položku **MENU** a výberom možnosti **Bezpečnosť a sledovanie > GroupTrack > Zobrazit' na mape** zapnite zobrazenie kontaktov na obrazovke s mapou.
- 4 V ponuke nastavení v aplikácii Garmin Connect vyberte položku **Bezpečnosť a sledovanie > LiveTrack > GroupTrack.**
- 5 Ak máte viac ako jedno kompatibilné zariadenie, vyberte zariadenie, ktoré chcete použiť pre reláciu GroupTrack.
- 6 Vyberte položku **Komu sa zobrazuje > Všetky pripojenia.**
- 7 Vyberte možnosť **Spustiť LiveTrack.**
- 8 Na zariadení fēnix spustíte aktivitu.
- 9 Posúvajte mapu na zobrazenie vašich kontaktov.

TIP: na mape môžete podržať položku **MENU** a vybrať možnosť **Pripojenia v blízkosti** na zobrazenie vzdialenosti, smeru a informácií o tempe alebo rýchlosti iných kontaktov v rámci relácie GroupTrack.

Tipy pre relácie GroupTrack

Funkcia GroupTrack umožňuje sledovať ďalšie kontakty vo vašej skupine pomocou funkcie LiveTrack priamo na obrazovke. Členovia skupiny musia byť pripojení ako kontakt vo vašom účte Garmin Connect.

- Spustíte aktivitu vonku pomocou GPS.
- Spárujte svoje zariadenie fēnix so smartfónom pomocou technológie Bluetooth.
- V ponuke nastavení v aplikácii Garmin Connect vyberte položku **Pripojenia** a aktualizujte zoznam prepojení pre reláciu GroupTrack.
- Používatelia pripojení ako kontakt musia spárovať svoj smartfón a spustiť reláciu LiveTrack v aplikácii Garmin Connect.
- Všetci pripojení používatelia sa musia nachádzať v dosahu (40 km alebo 25 mi.).
- Počas relácie GroupTrack prejdite na mapu pre zobrazenie vašich kontaktov (*Pridanie mapy do aktivity, strana 33*).

Nastavenia GroupTrack

Podržte tlačidlo **MENU** a vyberte položky **Bezpečnosť a sledovanie > GroupTrack.**

Zobrazit' na mape: umožňuje zobraziť kontakty na mape počas relácie GroupTrack.

Typy aktivity: umožňuje vám vybrať, ktoré typy aktivity sa zobrazujú na obrazovke s mapou počas relácie GroupTrack.

Funkcie s pripojením cez Wi-Fi®

Nahrávanie aktivít na vaše konto 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: keď je k dispozícii pripojenie cez sieť Wi-Fi, zariadenie prevezme a nainštaluje najnovšie aktualizácie softvéru.

Cvičenia a tréningové plány: cvičenia a tréningové plány si môžete prehliadať a vybrať na webe Garmin Connect. Pri najbližšom pripojení zariadenia ku sieti Wi-Fi sa súbory bezdrôtovo odošlú do vášho zariadenia.

Pripájanie k sieti Wi-Fi

Musíte najprv pripojiť svoje zariadenie k aplikácii Garmin Connect vo vašom smartfóne alebo k aplikácii Garmin Express vo vašom počítači, až potom sa budete môcť pripojiť k sieti Wi-Fi.

- 1 Podržte tlačidlo **MENU**.
- 2 Vyberte položku **Wi-Fi > Moje siete > Pridať sieť**.
Na zariadení sa zobrazí zoznam sietí Wi-Fi.
- 3 Vyberte sieť.
- 4 V prípade potreby zadajte heslo danej siete.

Zariadenie sa pripojí k sieti a sieť sa pridá do zoznamu uložených sietí. Zariadenie sa bude k tejto sieti pripájať automaticky, keď sa ocitne v jej dosahu.

Connect IQ Funkcie

Pomocou aplikácie Connect IQ si môžete do svojich hodín od spoločnosti Garmin a iných poskytovateľov pridať funkcie aplikácie Connect IQ. Svoje zariadenie si môžete prispôbiť pomocou funkcií vzhľady hodín, dátové políčka, miniaplikácie a aplikácie.

Vzhľady hodín: umožňuje prispôbiť vzhľad hodín.

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

Miniaplikácie: poskytuje okamžité informácie vrátane údajov snímača a upozornení.

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

Preberanie funkcií Connect IQ

Pred prevzatím funkcií z aplikácie Connect IQ musíte spárovať zariadenie fēnix so smartfónom (*Spáročovanie smartfónu s hodinkami, strana 2*).

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

Preberanie funkcií Connect IQ pomocou počítača


- 1 Pripojte zariadenie 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.

Garmin Pay

Funkcia Garmin Pay vám umožňuje používať hodinky na platbu za nákup vo vybraných predajniach 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 možnosť  alebo **...**.
- 2 Zvoľte položku **Zariadenia Garmin** a vyberte vaše zariadenie fēnix.
- 3 Vyberte položku **Garmin Pay > Vytvorte si peňaženku**.

- 4 Postupujte podľa pokynov na obrazovke.

Platba za nákup pomocou hodínok

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

Hodinky môžete použiť na vykonávanie platieb za nákupy v niektorom z partnerských obchodov.

- 1 Podržte tlačidlo **LIGHT**.
- 2 Vyberte položku .
- 3 Zadajte štvorciferný prístupový kód.

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

Zobrazí sa platobná karta, ktorú ste použili naposledy.

- 4 Ak ste do svojej peňaženky Garmin Pay pridali viac kariet, stlačením tlačidla **DOWN** 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 zápästia 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 desať kreditných alebo debetných kariet.

- 1 Na stránke zariadenia fēnix v aplikácii Garmin Connect vyberte položku **Garmin Pay** > .
- 2 Zadajte informácie o karte a pridajte kartu do peňaženky podľa pokynov na obrazovke.

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

Správa peňaženky Garmin Pay

Môžete zobraziť podrobné informácie o každej svojej platobnej karte, kartu môžete deaktivovať, aktivovať alebo odstrániť. Tiež môžete deaktivovať alebo odstrániť celú peňaženku Garmin Pay.

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

- 1 Na stránke zariadenia fēnix v aplikácii Garmin Connect vyberte možnosť **Garmin Pay > Spravujte svoju peňaženku**.
- 2 Vyberte možnosť:
 - Na deaktiváciu konkrétnej karty vyberte danú kartu a potom položku **Pozastaviť**.
Na uskutočňovanie nákupov cez zariadenie fēnix musí byť karta aktívna.
 - Ak chcete dočasne deaktivovať všetky karty v peňaženke, vyberte možnosť **Pozastavenie peňaženky**.
Pomocou zariadenia fēnix nemôžete platiť, až kým pomocou aplikácie neaktivujete aspoň jednu kartu.
 - Ak chcete znova aktivovať deaktivovanú peňaženku, vyberte možnosť **Zrušenie pozastavenia peňaženky**.
 - Ak chcete odstrániť konkrétnu kartu, vyberte kartu, a potom položku **Vymazať**.

Karta bude úplne odstránená z peňaženky. Ak budete v budúcnosti chcieť túto kartu znova pridať do peňaženky, musíte znova zadať informácie o karte.

- Ak chcete odstrániť všetky karty v peňaženke, vyberte položku **Odstrániť peňaženku**.

Peňaženka Garmin Pay a všetky informácie o kartách, ktoré sú s ňou spojené, budú odstránené. Pomocou zariadenia fēnix nebudete môcť platiť, až kým nevytvoríte novú peňaženku a nepridáte kartu.

Zmena prístupového kódu Garmin Pay

Musíte poznať svoj aktuálny prístupový kód, aby ste ho mohli zmeniť. Prístupový kód nemožno obnoviť. Ak svoj prístupový kód zabudnete, musíte vymazať peňaženku, vytvoriť novú a znova zadať informácie o svojej karte.

Môžete zmeniť prístupový kód potrebný na prihlásenie do peňaženky Garmin Pay v zariadení fēnix.

- 1 Na stránke zariadenia fēnix v aplikácii Garmin Connect vyberte položku **Garmin Pay > Resetovať prístupový kód**.
- 2 Postupujte podľa pokynov na obrazovke.

Pri najbližšej platbe realizovanej pomocou zariadenia fēnix budete musieť zadať nový prístupový kód.



Hudba

Zvukový obsah si môžete prevziať do svojho zariadenia z počítača alebo od poskytovateľa tretej strany, aby ste mohli počúvať hudbu, aj keď váš smartfón nie je v jeho blízkosti. Ak chcete počúvať audio obsah uložený vo vašom zariadení, musíte pripojiť slúchadlá pomocou technológie Bluetooth.

Ovládanie hudby môžete používať na ovládanie prehrávania hudby na vašom smartfóne alebo na prehrávanie hudby uloženej vo vašom zariadení.

Pripojenie k externému poskytovateľovi

Pred preberaním hudby alebo iných zvukových súborov do kompatibilných hodín od podporovaného externého poskytovateľa sa musíte pripojiť k danému poskytovateľovi pomocou aplikácie Garmin Connect.

- 1 V aplikácii Garmin Connect vyberte možnosť  alebo .
- 2 Zvoľte položku **Zariadenia Garmin** a vyberte vaše zariadenie.
- 3 Vyberte položku **Hudba**.
- 4 Vyberte možnosť:
 - Ak sa chcete pripojiť k nainštalovanému poskytovateľovi, vyberte poskytovateľa a postupujte podľa pokynov na obrazovke.
 - Ak sa chcete pripojiť k novému poskytovateľovi, vyberte položku **Získať hudobné aplikácie**, vyhľadajte poskytovateľa 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 12*).

- 1 Ak na ktorejkoľvek obrazovke podržíte tlačidlo **DOWN**, otvorí sa ponuka ovládania hudby.
- 2 Podržíte tlačidlo **MENU**.
- 3 Vyberte položku **Poskytovatelia hudby**.
- 4 Vyberte pripojeného poskytovateľa.
- 5 Vyberte zoznam skladieb alebo inú položku, ktoré chcete prevziať do zariadenia.
- 6 V prípade potreby vyberte položku **BACK**, kým sa nezobrazí výzva na synchronizáciu so službou, a vyberte položku **Áno**.

POZNÁMKA: preberanie zvukového obsahu môže spôsobiť vybitie batérie. Ak je úroveň nabitia batérie nízka, môže sa od

vás vyžadovať pripojenie zariadenia k externému zdroju napájania.

Preberanie zvukového obsahu od Spotify®

Pred prevzatím zvukového obsahu od Spotify sa musíte pripojiť ku sieti Wi-Fi (*Pripájanie k sieti Wi-Fi, strana 12*).

- 1 Ak na ktorejkoľvek obrazovke podržíte tlačidlo **DOWN**, otvorí sa ponuka ovládania hudby.
- 2 Podržíte tlačidlo **MENU**.
- 3 Zvoľte položku **Poskytovatelia hudby > Spotify**.
- 4 Zvoľte položku **Pridať hudbu a podcasty**.
- 5 Vyberte zoznam skladieb alebo inú položku, ktoré chcete prevziať do zariadenia.



POZNÁMKA: preberanie zvukového obsahu môže spôsobiť vybitie batérie. Ak zostávajúca úroveň batérie nie je dostatočná, môže byť potrebné pripojiť zariadenie k externému zdroju napájania.

Vybrané zoznamy skladieb a iné položky sa začnú preberať do zariadenia.

Zmena poskytovateľa hudby

- 1 Ak na ktorejkoľvek obrazovke podržíte tlačidlo **DOWN**, otvorí sa ponuka ovládania hudby.
- 2 Podržíte tlačidlo **MENU**.
- 3 Vyberte položku **Poskytovatelia hudby**.
- 4 Vyberte pripojeného poskytovateľa.

Odpojenie od externého poskytovateľa


- 1 V aplikácii Garmin Connect vyberte možnosť  alebo .
- 2 Zvoľte položku **Zariadenia Garmin** a vyberte vaše zariadenie.
- 3 Vyberte položku **Hudba**.
- 4 Vyberte nainštalovaného externého poskytovateľa a postupujte podľa zobrazených pokynov na odpojenie externého poskytovateľa z vášho zariadenia.

Stiahnutie vlastného zvukového obsahu

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

Z počítača si môžete do zariadenia fēnix preniesť vlastné zvukové súbory, ako sú súbory .mp3 a .aac.

- 1 Zariadenie pripojte k počítaču pomocou pribaleného kábla USB.
- 2 Na počítači otvorte aplikáciu Garmin Express, vyberte svoje zariadenie a potom položku **Hudba**.

TIP: na počítačoch Windows® môžete vybrať  a prezerat priečinok so zvukovými súbormi. Na počítačoch Apple® aplikácia Garmin Express využíva vašu knižnicu iTunes®.
- 3 V zozname **Moja hudba** alebo **iTunes Library** vyberte kategóriu zvukového súboru, napríklad skladby alebo zoznamy skladieb.
- 4 Označte začiarňavacie políčka pri zvukových súbormi a vyberte položku **Odoslať do zariadenia**.
- 5 V prípade potreby vyberte v zozname fēnix kategóriu, následne označte začiarňavacie políčka a výberom položky **Odstrániť zo zariadenia** odstráňte zvukové súbory.

Počúvanie hudby









- 1 Ak na ktorejkoľvek obrazovke podržíte tlačidlo **DOWN**, otvorí sa ponuka ovládania hudby.
- 2 Pripojte slúchadlá prostredníctvom technológie Bluetooth (*Pripojenie slúchadiel Bluetooth, strana 14*).
- 3 Podržíte tlačidlo **MENU**.

4 Vyberte položku **Poskytovateľa hudby** a potom vyberte možnosť:

- Ak chcete počúvať hudbu prevzatú do hodínok z počítača, vyberte možnosť **Moja hudba** (*Stiahnutie vlastného zvukového obsahu, strana 13*).
- Ak chcete prehrávanie hudby ovládať na smartfóne, vyberte položku **Ovládať v telefóne**.
- Ak chcete počúvať hudbu od poskytovateľa tretej strany, vyberte názov poskytovateľa.

5 Vyberte položku  a otvorte ovládanie prehrávania hudby.

Ovládacie prvky prehrávania hudby

	Vyberte, ak chcete spravovať obsah od niektorých poskytovateľov tretej strany.
	Vyberte, ak chcete prezerat' zvukové súbory a zoznamy skladieb pre zvolený zdroj.
	Vyberte, ak chcete upraviť hlasitosť.
	Vyberte, ak chcete prehrať a pozastaviť aktuálny audio súbor.
	Vyberte, ak chcete preskočiť na nasledujúci audio súbor v zozname skladieb. Podržaním rýchlo pretočíte dopredu aktuálny zvukový súbor.
	Vyberte, ak chcete znova spustiť aktuálny audio súbor. Vyberte dvakrát, ak chcete preskočiť na predchádzajúci audio 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, ktorú máte nahratú v svojom zariadení fēnix, musíte pripojiť slúchadlá pomocou technológie Bluetooth.

- 1 Slúchadlá sa musia nachádzať vo vzdialenosti do 2 m (6,6 stopy) od zariadenia.
- 2 Spustíte režim párovania na slúchadlách.
- 3 Podržte tlačidlo so **MENU**.
- 4 Vyberte položky **Hudba > Slúchadlá > Pridať nové**.
- 5 Vyberte slúchadlá a dokončíte proces párovania.

Zmena zvukového režimu

Režim prehrávania hudby môžete zmeniť zo stereofónneho na monofónny.

- 1 Podržte tlačidlo **MENU**.
- 2 Vyberte položky **Hudba > Zvuk**.
- 3 Vyberte možnosť.

Funkcie srdcového tepu

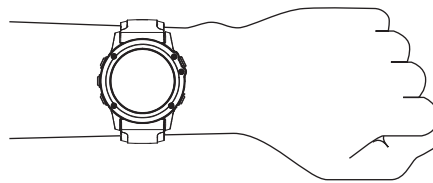
Zariadenie fēnix je vybavené monitorom srdcového tepu na zápästí a okrem toho je tiež kompatibilné s hrudnými pásmi – pulzomermi (predávajú sa samostatne). Údaje o srdcovom tepe z monitora môžete zobrazit' v miniaplikácii srdcového tepu. Ak sú k dispozícii údaje o srdcovom tepe z monitora na zápästí aj z monitora na hrudníku, zariadenie používa údaje o srdcovom tepe z monitora na hrudníku.

Srdcový tep z monitora na zápästí

Nosenie zariadenia

- Zariadenie noste nad zápästnou kosťou.

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



POZNÁMKA: optický snímač sa nachádza na zadnej strane zariadenia.

- Ďalšie informácie o sledovaní tepovej frekvencie na zápästí nájdete v *Tipy týkajúce sa chybných údajov o srdcovom tepe, strana 14*.
- Viac informácií ohľadom pulzného oxymetra nájdete v *Tipy v prípade chybných meraní pulzového oxymetra, strana 22*.
- Ďalšie informácie o presnosti nájdete na stránke garmin.com/ataccuracy.

Tipy týkajúce sa chybných údajov o srdcovom tepe

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

- Pred nasadením zariadenia si umyte a osušte predlaktie.
- Pod zariadením nemajte nanosený krém na opaľovanie, telové mlieko ani repelent.
- Zabráňte poškrabaniu snímača srdcového tepu na zadnej strane zariadenia.
- Zariadenie noste nad zápästnou kosťou. Zariadenie by malo 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 zariadenie opláchnite pod tečúcou vodou.
- Počas cvičenia používajte silikónový remienok.

Zobrazenie miniaplikácie srdcového tepu

1 Ak chcete zobrazit' miniaplikáciu srdcového tepu, na úvodnej obrazovke hodínok stlačte tlačidlo **UP** alebo **DOWN**.


POZNÁMKA: možno budete musieť miniaplikáciu pridať do okruhu miniaplikácií (*Prispôbenie okruhu miniaplikácií, strana 36*).

- 2 Stlačením tlačidla  zobrazíte váš aktuálny srdcový tep v úderoch za minútu (bpm) a graf vášho srdcového tepu za posledné 4 hodiny.
- 3 Stlačením tlačidla **DOWN** zobrazíte svoje priemerné hodnoty srdcového tepu v pokoji za posledných 7 dní.

Prenos údajov o srdcovom tepe do zariadení Garmin

Údaje o svojom srdcovom tepe môžete zo zariadenia fēnix prenášať a zobrazovať ich v spárovaných zariadeniach Garmin.

POZNÁMKA: prenos údajov o srdcovom tepe skracaie výdrž batérie.

- 1 Ak sa zobrazuje miniaplikácia srdcového tepu, podržte tlačidlo **MENU**.
- 2 Vyberte položky **Možnosti > Odoslať srdcový tep**. Zariadenie fēnix začne prenášať údaje o vašom srdcovom tepe a zobrazí sa .
- POZNÁMKA:** počas prenosu údajov o srdcovom tepe z miniaplikácie srdcového tepu môžete zobrazovať len miniaplikáciu srdcového tepu.
- 3 Spárujte zariadenie fēnix s kompatibilným zariadením Garmin ANT+®.
- POZNÁMKA:** pokyny na párovanie sa líšia v závislosti od kompatibilného zariadenia Garmin. Pozrite si príručku používateľa.

TIP: ak chcete zastaviť prenášanie údajov o vašom srdcovom tepe, stlačte akékoľvek tlačidlo a vyberte položku Áno.

Prenos údajov o srdcovom tepe počas aktivity

Zariadenie fēnix môžete nastaviť tak, aby automaticky prenášalo vaše údaje o srdcovom tepe, keď začnete aktivitu. Údaje o svojom srdcovom tepe môžete prenášať do zariadenia Edge® napríklad pri bicyklovaní, resp. do akčnej kamery VIRB® počas aktivity.

POZNÁMKA: prenos údajov o srdcovom tepe skracaje výdrž batérie.

- 1 Ak sa zobrazuje miniaplikácia srdcového tepu, podržte tlačidlo **MENU**.
- 2 Vyberte položku **Možnosti > Vysielanie počas aktivity**.
- 3 Začnite aktivitu (*Spustenie aktivity, strana 3*).

Zariadenie fēnix začne v pozadí prenášať údaje o vašom srdcovom tepe.

POZNÁMKA: žiadna signalizácia nenaznačuje, že zariadenie prenáša vaše údaje o srdcovom tepe počas aktivity.

- 4 V prípade potreby spárujte zariadenie fēnix s kompatibilným zariadením Garmin ANT+.

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

TIP: prenášanie údajov o vašom srdcovom tepe sa zastaví, keď zastavíte aktivitu (*Zastavenie aktivity, strana 3*).

Nastavenie upozornenia na nezvyčajný srdcový tep

V zariadení môžete nastaviť, aby vás upozornilo, keď hodnota vášho srdcového tepu prekročí určitý počet tepov za minútu (bpm) po dobe nečinnosti.

- 1 Ak sa zobrazuje miniaplikácia srdcového tepu, podržte tlačidlo **MENU**.
- 2 Vyberte položku **Možnosti > Upoz. na nezv. hodnotu ST > Stav > Zapnúť**.
- 3 Vyberte položku **Prah upozornenia**.
- 4 Vyberte prahovú hodnotu srdcového tepu.

Vždy, keď prekročíte prahovú hodnotu, zobrazí sa hlásenie a zariadenie bude vibrovať.

Vypnutie monitora srdcového tepu na zápästí

Predvolená hodnota položky ST na zápästí je nastavená na možnosť Automaticky. Zariadenie automaticky používa monitor srdcového tepu na zápästí, ak so zariadením nespárujete monitor srdcového tepu ANT+.

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

- 1 Ak sa zobrazuje miniaplikácia srdcového tepu, podržte tlačidlo **MENU**.

Farebné zóny a hodnoty dynamiky behu

Na obrazovkách dynamiky behu sa zobrazuje farebný ukazovateľ primárnej metriky. Ako primárnu metriku môžete zobraziť kadenciu, vertikálnu osciláciu, dobu kontaktu so zemou, pomer doby kontaktu so zemou alebo vertikálny pomer. Farebný ukazovateľ vyjadruje výsledok porovnania vašich údajov dynamiky behu s údajmi iných bežcov. Farebné zóny sú založené na percentile.

Spoločnosť Garmin zapojila do svojich výskumov rôznych bežcov s rôznymi úrovňami fyzickej kondície. Hodnoty v červených alebo oranžových zónach sú typické pre neskúsených a pomalších bežcov. Hodnoty v zelených, modrých alebo fialových zónach sú typické pre skúsenejších a rýchlejších bežcov. U skúsenejších bežcov spravidla pozorujeme kratšiu dobu kontaktu so zemou, nižšiu vertikálnu osciláciu, nižší vertikálny pomer a vyššiu kadenciu než u menej skúsených bežcov. Vyšší bežci majú však zvyčajne o trochu pomalšiu kadenciu, dlhšie kroky a o trochu vyššiu vertikálnu osciláciu. Vertikálny pomer predstavuje podiel vertikálnej oscilácie a dĺžky kroku. Nemá súvis s výškou postavy.

Ďalšie informácie o dynamike behu nájdete na stránke www.garmin.com/runningdynamics. Ďalšie teórie a spracovania údajov týkajúce sa dynamiky behu si môžete vyhľadať na podobných webových stránkach a publikáciách.

- 2 Vyberte položku **Možnosti > Stav > Vypnúť**.

Dynamika behu

Na získanie aktuálnej spätnej väzby o vašej bežeckej forme môžete použiť kompatibilné zariadenie fēnix spárované s príslušenstvom HRM-Tri alebo iným príslušenstvom na zisťovanie dynamiky behu.

Príslušenstvo na zisťovanie dynamiky behu má akcelerometer, ktorý meria pohyb trupu na výpočet šiestich metrik behu.

Kadencia: kadencia vyjadruje počet krokov za minútu.

Zobrazuje celkový počet krokov (pravá a ľavá noha spolu).

Vertikálna oscilácia: vertikálna oscilácia predstavuje silu odrazov počas behu. Zobrazuje vertikálny pohyb trupu meraný v centimetroch.

Doba kontaktu so zemou: 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: 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: dĺžka kroku je dĺžka medzi dvomi miestami dotyku chodidla so zemou. Meria sa v metroch.

Vertikálny pomer: Vertikálny pomer je pomer vertikálnej oscilácie a dĺžky kroku. Zobrazuje sa ako percentuálny údaj. Nižšia hodnota väčšinou indikuje lepšiu techniku behu.

Tréning s funkciou dynamiky behu

Skôr než si budete môcť zobrazit' dynamiku behu, musíte si nasadiť príslušenstvo pre dynamiku behu, ako napríklad príslušenstvo HRM-Tri, a spárovať ho s vaším zariadením (*Párovanie bezdrôtových snímačov, strana 41*).

- 1 Podržte tlačidlo **MENU**.
- 2 Vyberte položku **Aktivity a aplikácie**.
- 3 Vyberte aktivitu.
- 4 Zvoľte nastavenia aktivity.
- 5 Vyberte položku **Obrazovky s údajmi > Pridať nové**.
- 6 Vyberte obrazovku s údajmi dynamiky behu.

POZNÁMKA: obrazovky dynamiky behu nie sú k dispozícii pre všetky aktivity.

- 7 Choďte si zabehať (*Spustenie aktivity, strana 3*).
- 8 Stlačením tlačidla **UP** alebo **DOWN** zobrazíte obrazovky dynamiky behu, ktoré zobrazujú vaše metríky.

Farba zóny	Zóna percentuálne	Rozsah kadencie	Rozsah doby kontaktu so zemou
Purpurová	>95	>183 spm	<218 ms
Modrá	70 – 95	174 – 183 spm	218 – 248 ms
Zelená	30 – 69	164 – 173 spm	249 – 277 ms
Oranžová	5 – 29	153 – 163 spm	278 – 308 ms
Červená	<5	<153 spm	>308 ms

Údaje o pomere doby kontaktu so zemou

Pomer doby kontaktu so zemou slúži na meranie symetrie vášho behu a vyjadruje sa ako percento celkovej doby kontaktu so zemou. Napríklad údaj 51,3 % so šípkou smerujúcou doľava znamená, že bežec stráví pri kontakte so zemou viac času na ľavej nohe. Ak sa vám na obrazovke s údajmi zobrazujú obidve čísla, napr. 48 – 52, 48 % prislúcha ľavej a 52 % pravej nohe.

Farba zóny	Červená	Oranžová	Zelená	Oranžová	Červená
Symetria	Slabé	Priemerné	Dobry	Priemerné	Slabé
Percento ostatných bežcov	5 %	25 %	40 %	25 %	5 %
Pomer doby kontaktu so zemou	>52,2% L	50,8 – 52,2 % L	50,7 % L – 50,7 % P	50,8 – 52,2 % P	>52,2% P

Pri vývoji a testovaní dynamiky behu tím Garmin u niektorých bežcov zistil súvislosť medzi zraneniami a väčšou nerovnováhou. U mnohých bežcov sa pomer doby kontaktu so zemou pri behu hore alebo dole kopcom zvykne výraznejšie vzdalovať od čísel 50 – 50. Väčšina bežeckých trénerov sa zhoduje v tom, že symetrický beh je správny. Špičkoví bežci mávajú spravidla rýchle a vyvážené kroky.

Počas behu môžete sledovať farebný ukazovateľ alebo pole s údajmi, prípadne si môžete po behu pozrieť súhrn vo svojom účte Garmin Connect. Podobne ako iné údaje týkajúce sa dynamiky behu aj pomer doby kontaktu so zemou je kvantitatívna veličina, ktorá vám má pomôcť zistiť, v akej ste bežeckej forme.


Údaje o vertikálnej oscilácii a vertikálnom pomere

Rozpätia údajov o vertikálnej oscilácii a vertikálnom pomere sa mierne líšia v závislosti od snímača a od toho, či je umiestnený na hrudi (príslušenstvo HRM-Tri alebo HRM-Run™) alebo na zápästí (príslušenstvo Running Dynamics Pod).

Farba zóny	Zóna percentuálne	Rozpätie vertikálnej oscilácie na hrudi	Rozpätie vertikálnej oscilácie na zápästí	Vertikálny pomer na hrudi	Vertikálny pomer na zápästí
Purpurová	>95	<6,4 cm	<6,8 cm	<6,1 %	<6,5 %
Modrá	70 – 95	6,4 – 8,1 cm	6,8 – 8,9 cm	6,1 – 7,4 %	6,5 – 8,3 %
Zelená	30 – 69	8,2 – 9,7 cm	9,0 – 10,9 cm	7,5 – 8,6 %	8,4 – 10,0 %
Oranžová	5 – 29	9,8 – 11,5 cm	11,0 – 13,0 cm	8,7 – 10,1 %	10,1 – 11,9 %
Červená	<5	>11,5 cm	>13,0 cm	>10,1 %	>11,9 %

Tipy pre prípad chýbajúcich údajov dynamiky behu

Ak sa nezobrazujú údaje dynamiky behu, môžete vyskúšať tieto tipy.

- Uistite sa, že máte príslušenstvo na zisťovanie dynamiky behu, napr. príslušenstvo HRM-Tri.
Príslušenstvo s podporou funkcií dynamiky behu má na prednej strane modulu ikonu .
- Príslušenstvo na zisťovanie dynamiky behu podľa pokynov znova spárujte so zariadením fénix.
- 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.

Merania výkonu

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

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

POZNÁMKA: odhady sa spočiatku môžu zdať nepresné. Zariadenie potrebuje, aby ste absolvovali niekoľko aktivít, aby získalo informácie o vašej výkonnosti.

VO2 max.: hodnota VO2 max. označuje maximálny objem kyslíka (v mililitroch), ktorý dokážete spotrebovať za minútu na kilogram telesnej váhy pri maximálnom výkone.

Prognózy súťažných časov: vaše zariadenie využíva odhad hodnoty VO2 max. a vašu históriu tréningov na výpočet cieľového súťažného času na základe vašej aktuálnej kondície.

Test stresu na základe HRV: na test stresu na základe variability srdcového tepu (HRV) je potrebný hrudný monitor srdcového tepu Garmin. Zariadenie 3 minúty zaznamenáva vašu variabilitu srdcového tepu v pokoji. Udáva vašu celkovú úroveň stresu. Meria sa na stupnici od 1 do 100, pričom nižšie hodnoty predstavujú nižšiu úroveň stresu.

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

Funkčný prahový výkon (FTP): zariadenie určuje odhad FTP na základe vašich informácií z profilu používateľa, ktoré ste zadali pri úvodnom nastavení. Ak chcete získať presnejšie hodnoty, môžete si urobiť asistovaný test.

Prah laktátu: na zistenie prahu laktátu je potrebný hrudný monitor srdcového tepu. Hodnota prahu laktátu predstavuje bod, v ktorom začnete rýchlo pociťovať únavu svalov. Zariadenie meria vašu úroveň prahu laktátu na základe údajov o srdcovom tepe a tempa.

Vypnutie upozornení na výkon

Niektoré upozornenia na výkon sa zobrazia po dokončení aktivity. Niektoré upozornenia na výkon sa zobrazujú počas aktivity alebo keď dosiahnete nové meranie výkonu, napr. nový odhad hodnoty VO2 max. Funkciu výkonnostnej podmienky môžete vypnúť, aby sa niektoré z týchto upozornení nezobrazovali.

- 1 Podržte tlačidlo **MENU**.
- 2 Vyberte položky **Fyziologické metriky > Podmienka výkonu**.

Automatická detekcia meraní výkonu

Funkcia Automatická detekcia je predvolene zapnutá. Zariadenie dokáže počas aktivity automaticky zisťovať maximálny srdcový tep a prah laktátu. Keď je zariadenie spárované s kompatibilným meračom výkonu, tak dokáže počas aktivity automaticky zisťovať váš funkčný prahový výkon (FTP).

POZNÁMKA: zariadenie zistí maximálny srdcový tep iba v prípade, ak je hodnota vášho srdcového tepu vyššia, ako tá, ktorá je nastavená vo vašom profile používateľa.

- 1 Podržte tlačidlo **MENU**.
- 2 Vyberte položky **Fyziologické metriky > Automatická detekcia**.
- 3 Vyberte možnosť.

Synchronizácia aktivít a meraní výkonnosti

Pomocou účtu Garmin Connect si môžete synchronizáciu prenášať aktivity a merania výkonnosti z iných zariadení Garmin do svojho zariadenia fēnix. Vďaka tomu bude vaše zariadenie presnejšie reflektovať váš tréningový stav a kondíciu. Môžete napríklad zaznamenať jazdu na zariadení Edge a podrobnosti svojej aktivity a celkovú tréningovú záťaž si pozrieť na zariadení fēnix.

- 1 Podržte tlačidlo **MENU**.
- 2 Vyberte položky **Fyziologické metriky > TrueUp**.

Keď si zariadenie zosynchronizujete so smartfónom, nedávne aktivity a merania výkonnosti z vašich ďalších zariadení Garmin sa budú zobrazovať na vašom zariadení fēnix.

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 zobrazovať vašu odhadovanú hodnotu VO2 max., zariadenie fēnix vyžaduje monitor srdcového tepu na zápästí alebo kompatibilný hrudný monitor srdcového tepu. Zariadenie má osobitné odhadované hodnoty VO2 max. pre beh a bicyklovanie. Aby ste získali presný odhad hodnoty VO2 max., musíte niekoľko minút buď behať vonku so zapnutou funkciou GPS, alebo jazdiť s kompatibilným meračom výkonu na stredne intenzívnej úrovni.

Na zariadení sa vaše odhadované hodnoty VO2 max. zobrazujú ako číslo, popis a poloha na farebnom ukazovateli. V účte Garmin Connect môžete zobrazovať ďalšie podrobnosti o svojej odhadovanej hodnote VO2 max. vrátane vášho kondičného veku. Kondičný vek vyjadruje, ako ste na tom s kondíciou v porovnaní s osobou rovnakého pohlavia a iného veku. Keď budete cvičiť, váš kondičný vek sa môže časom znížiť.



Purpurová	Nadpriemerné
Modrá	Vynikajúce
Zelená	Dobré
Oranžová	Priemerné
Červená	Slabé

Údaje VO2 max. poskytuje FirstBeat. 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 50) a na webovej lokalite www.CooperInstitute.org.

Získanie odhadu hodnoty VO2 max. pre beh

Táto funkcia vyžaduje monitor srdcového tepu na zápästí alebo kompatibilný hrudný monitor srdcového tepu. Ak používate hrudný monitor srdcového tepu, musíte si ho nasadiť a spárovať so zariadením (*Párovanie bezdrôtových snímačov*, strana 41).

Pre čo najpresnejší odhad dokončíte nastavenie profilu používateľa (*Nastavenie vášho profilu používateľa*, strana 22) a nastavíte váš maximálny srdcový tep (*Nastavenie zón srdcového tepu*, strana 22). Odhad sa spočiatku môže zdať nepresný. Zariadenie vyžaduje niekoľko behov, aby zistilo viac informácií o vašej bežeckej výkonnosti.

- 1 Behajte aspoň 10 minút vonku.
- 2 Po behu vyberte položku **Uložiť**.
- 3 Výberom položky sa môžete posúvať medzi jednotlivými meraniami výkonnosti.

Získanie odhadu hodnoty VO2 max. pre cyklistiku

Táto funkcia vyžaduje merač výkonu a monitor srdcového tepu na zápästí alebo kompatibilný hrudný monitor srdcového tepu. Merač výkonu musí byť spárovaný so zariadením fēnix (*Párovanie bezdrôtových snímačov*, strana 41). Ak používate hrudný monitor srdcového tepu, musíte si ho nasadiť a spárovať so zariadením.

Pre čo najpresnejší odhad dokončíte nastavenie profilu používateľa (*Nastavenie vášho profilu používateľa*, strana 22) a nastavíte váš maximálny srdcový tep (*Nastavenie zón srdcového tepu*, strana 22). Odhad sa spočiatku môže zdať nepresný. Zariadenie vyžaduje niekoľko jazd, aby zistilo viac informácií o vašej cyklickej výkonnosti.

- 1 Jazdíte aspoň 20 minút pri stálej, vysokej intenzite.
- 2 Po skončení jazdy vyberte položku **Uložiť**.
- 3 Výberom položky sa môžete posúvať medzi jednotlivými meraniami výkonnosti.

Zobrazenie vašich odhadovaných časov pretekov

Pre čo najpresnejší odhad dokončíte nastavenie profilu používateľa (*Nastavenie vášho profilu používateľa*, strana 22) a nastavíte váš maximálny srdcový tep (*Nastavenie zón srdcového tepu*, strana 22).

Vaše zariadenie využíva odhadovanú hodnotu VO2 max. (*Informácie o odhadovaných hodnotách VO2 max.*, strana 17) a vašu históriu tréningov na výpočet cieľového súťažného času. Zariadenie analyzuje údaje vašich tréningov z niekoľkých týždňov, aby zlepšilo odhady súťažných časov.

TIP: ak máte viac ako jedno zariadenie Garmin, môžete aktivovať funkciu Physio TrueUp™, ktorá vášmu zariadeniu umožní synchronizovať aktivity, históriu a údaje z iných

zariadení (*Synchronizácia aktivít a meraní výkonnosti*, strana 17).

- 1 Ak chcete zobrazit' miniaplikáciu na meranie výkonu, na úvodnej obrazovke hodiniek stlačte tlačidlo **UP** alebo **DOWN**.
- 2 Výberom položky ▲ sa môžete posúvať medzi jednotlivými meraniami výkonnosti.

Vaše predpokladané časy pretekov sa zobrazia pre vzdialenosti 5 míľ, 10 míľ, polmaratón a maratón.

POZNÁMKA: odhady sa môžu spočiatku zdať nepresné. Zariadenie vyžaduje niekoľko behov, aby zistilo viac informácií o vašej bežeckej výkonnosti.

Informácie o funkcii Training Effect

Funkcia Training Effect meria vplyv aktivity na vašu aeróbnu a anaeróbnu kondíciu. Efekt tréningu sa akumuluje počas aktivity. Pri pokračovaní v aktivite sa hodnota Training Effect postupne zvyšuje. Efekt tréningu sa stanovuje na základe informácií z vášho profilu používateľa a histórie tréningov, srdcového tepu, ako aj trvania a intenzity vašej aktivity. Primárny benefit vašej aktivity sa popisuje pomocou siedmich rôznych označení efektu tréningu. Každé označenie je farebne odlišené a zodpovedá zameraniu vašej tréningovej záťaže (*Zameranie tréningovej záťaže*, strana 20). Každá hodnotiacia fráza, napríklad „Vysoký vplyv na hodnotu VO2 Max.“, má zodpovedajúci popis v podrobnostiach vašej aktivity Garmin Connect.

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

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

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

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

Technológiu Training Effect poskytujú a dodáva spoločnosť Firstbeat Technologies Ltd. Ďalšie informácie nájdete na stránke www.firstbeat.com.

Variabilita srdcového tepu a úroveň námahy

Úroveň stresu je výsledkom trojminútového testu vykonaného v nehybnej polohe, pričom zariadenie fēnix analyzuje variabilitu srdcového tepu na určenie vášho celkového stresu. Tréning,

spánok, stravovanie a bežný životný stres, to všetko má vplyv na výkon bežca. Úroveň stresu je v rozsahu od 1 do 100, kde 1 je stav veľmi nízkej úrovne stresu a 100 je stav veľmi vysokého stresu. Ak budete poznať svoju úroveň stresu, budete sa môcť ľahšie rozhodnúť, či je vaše telo pripravené na tvrdý tréningový beh alebo skôr na jogu.

Zobrazenie variability srdcového tepu a úrovne stresu

Táto funkcia vyžaduje monitor srdcového tepu na hrudníku Garmin. Pred zobrazením úrovne stresu na základe variability srdcového tepu (HRV) si musíte nasadiť monitor srdcového tepu a spárovať ho so svojim zariadením (*Párovanie bezdrôtových snímačov*, strana 41).

TIP: spoločnosť Garmin odporúča merať úroveň stresu každý deň približne v rovnakom čase a za rovnakých podmienok.

- 1 V prípade potreby vyberte položku ▲ > **Pridať** > **Záťaž VST** na pridanie aplikácie stresu do zoznamu obľúbených, vyberte položku **Áno**.
- 2 Ak chcete pridať aplikáciu do zoznamu obľúbených, vyberte položku **Áno**.
- 3 Na úvodnej obrazovke hodiniek vyberte položku ▲ > **Záťaž VST** > ▲.
- 4 Stojte bez pohybu a odpočítajte si 3 minúty.

Výkonnostná podmienka

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

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

POZNÁMKA: ak má zariadenie poskytnúť presný odhad hodnoty VO2 max. a zistiť vašu bežeckú alebo jazdeckú spôsobilosť, je potrebné, aby ste absolvovali niekoľko behov alebo jász s nasadeným monitorom srdcového tepu (*Informácie o odhadovaných hodnotách VO2 max.*, strana 17).

Zobrazenie výkonnostnej podmienky

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

- 1 Pridajte položku **Podmienka výkonu** na obrazovku s údajmi (*Prispôsobenie obrazoviek s údajmi*, strana 32).
- 2 Choďte si zabehať alebo zajazdiť.
Po 6 až 20 minútach sa zobrazí vaša výkonnostná podmienka.
- 3 Posuňte sa na obrazovku s údajmi a pozrite si svoju výkonnostnú podmienku počas behu alebo jazdy.

Prah laktátu

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

Ak už poznáte hodnotu svojho srdcového tepu pri prahu laktátu, môžete ju zadať v nastaveniach vášho profilu používateľa ([Nastavenie zón srdcového tepu, strana 22](#)).

Vykonalie asistovaného testu na určenie vášho prahu laktátu

Táto funkcia vyžaduje Garmin monitor srdcového tepu na hrudníku. Pred vykonaním asistovaného testu si musíte nasadiť monitor srdcového tepu a spárovať ho so svojim zariadením ([Párovanie bezdrôtových snímačov, strana 41](#)).

Na odhad vášho prahu laktátu zariadenie používa informácie z vášho profilu používateľa, ktoré ste zadali pri úvodnom nastavení, a odhad hodnoty VO2 max. Zariadenie automaticky zistí váš prah laktátu počas behov pri stálej, vysokej intenzite v kombinácii s meraním srdcového tepu.

TIP: ak má zariadenie poskytnúť presný odhad maximálnej hodnoty srdcového tepu a hodnoty VO2 max., je potrebné, aby ste absolvovali niekoľko behov s monitorom srdcového tepu nasadeným na hrudníku. Ak máte problémy získať odhadovanú hodnotu prahu laktátu, skúste manuálne znížiť vašu maximálnu hodnotu srdcového tepu.

1 Na úvodnej obrazovke hodiniek vyberte položku ▲.

2 Vyberte vonkajšiu bežeckú aktivitu.

Na dokončenie testu sa vyžaduje systém GPS.

3 Podržte tlačidlo **MENU**.

4 Vyberte položky **Tréning > Test prahu laktátu so sprievodcom**.

5 Spustíte časovač a postupujte podľa pokynov zobrazených na obrazovke.

Po začatí behu zariadenie zobrazí trvanie každého kroku, cieľ a údaje o vašom aktuálnom srdcovom tepe. Po dokončení testu sa zobrazí správa.

6 Po dokončení asistovaného testu zastavte časovač a aktivitu uložte.

Ak je to váš prvý odhad prahu laktátu, zariadenie si od vás vyžiada aktualizáciu vašich zón srdcového tepu na základe vášho srdcového tepu pri prahu laktátu. Pri každom ďalšom odhade prahu laktátu vás zariadenie vyzve na prijatie alebo odmietnutie odhadu.

Zobrazenie odhadu hodnoty FTP

Skôr ako budete môcť zobraziť odhad vášho funkčného prahového výkonu (FTP), musíte spárovať váš monitor srdcového tepu na hrud' a merač výkonu s vaším zariadením ([Párovanie bezdrôtových snímačov, strana 41](#)) a musíte získať vašu odhadovanú hodnotu VO2 max. ([Získanie odhadu hodnoty VO2 max. pre cyklistiku, strana 17](#)).

Na odhad vašej hodnoty FTP používa zariadenie informácie z vášho profilu používateľa, ktoré ste zadali pri úvodnom nastavení, a odhad hodnoty VO2 max. Zariadenie automaticky zistí vašu hodnotu počas jazd pri stálej, vysokej intenzite v kombinácii s meraním srdcového tepu a výkonu.

1 Výberom položky **UP** alebo **DOWN** zobrazíte miniaplikáciu na meranie výkonnosti.

2 Výberom položky ▲ sa môžete posúvať medzi jednotlivými meraniami výkonnosti.

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

Purpurová	Nadpriemerné
Modrá	Vynikajúce
Zelená	Dobré
Oranžová	Priemerné
Červená	Bez tréningu

Ďalšie informácie nájdete v prílohe ([Hodnoty FTP, strana 50](#)).

POZNÁMKA: keď vás upozornenie na výkon upozorní na novú hodnotu FTP, môžete vybrať možnosť Súhlasím na uloženie novej hodnoty FTP alebo Odmietnuť na zachovanie aktuálnej hodnoty FTP.

Absolvovanie testu FTP

Pred absolvovaním testu na určenie vášho funkčného prahového výkonu (FTP) musíte spárovať monitor srdcového tepu na hrudníku a merač výkonu s vaším zariadením ([Párovanie bezdrôtových snímačov, strana 41](#)) a musíte získať odhadovanú hodnotu VO2 max. ([Získanie odhadu hodnoty VO2 max. pre cyklistiku, strana 17](#)).

POZNÁMKA: test FTP predstavuje náročný tréning, ktorého dokončenie trvá približne 30 minút. Vyberte si praktickú a prevažne rovnú dráhu, ktorá vám umožní jazdiť s postupne zvyšujúcim sa úsilím, podobne ako časovka.

1 Na úvodnej obrazovke hodiniek vyberte položku ▲.

2 Vyberte cyklistickú aktivitu.

3 Podržte tlačidlo **MENU**.

4 Vyberte možnosť **Tréning > Test FTP so sprievod.**

5 Postupujte podľa pokynov na obrazovke.

Po začatí jazdy zariadenie zobrazí trvanie každého kroku, cieľ a údaje o vašom aktuálnom výkone. Po dokončení testu sa zobrazí správa.

6 Po dokončení asistovaného testu dokončíte postup ukľudnenia, zastavte časovač a aktivitu uložte.

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

7 Vyberte možnosť:

- Vyberte možnosť **Súhlasím** na uloženie novej hodnoty FTP.

- Vyberte možnosť **Odmietnuť** na zachovanie aktuálnej hodnoty FTP.

Tréningový stav

Tieto merania predstavujú odhady, ktoré vám môžu pomôcť pri sledovaní a pochopení vašich tréningových aktivít. Na tieto merania je potrebné, aby ste absolvovali niekoľko aktivít s monitorom srdcového tepu na zápästí alebo s kompatibilným hrudným monitorom srdcového tepu. Merania cyklistického výkonu vyžadujú monitor srdcového tepu a merač výkonu.

Tieto odhady poskytujú a zabezpečujú spoločnosť Firstbeat. Viac informácií nájdete na stránke garmin.com/performance-data/running.



POZNÁMKA: odhady sa spočiatku môžu zdať nepresné. Zariadenie potrebuje, aby ste absolvovali niekoľko aktivít, aby získalo informácie o vašej výkonnosti.

Tréningový stav: tréningový stav ukazuje, ako váš tréning vplýva na vašu kondíciu a výkon. Váš tréningový stav vychádza z toho, akým spôsobom sa v priebehu dlhšieho obdobia mení vaša tréningová záťaž a hodnota VO2 max.

VO2 max.: hodnota VO2 max. označuje maximálny objem kyslíka (v mililitroch), ktorý dokážete spotrebovať za minútu na kilogram telesnej váhy pri maximálnom výkone. Počas aklimatizácie na veľmi teplé prostredie alebo nadmorskú výšku vaše zariadenie zobrazuje hodnoty VO2 max. s korekciou podľa tepla a nadmorskej výšky.

Tréningová záťaž: tréningová záťaž je súčet meraní nadmernej spotreby kyslíka po cvičení (EPOC) za uplynulých 7 dní. EPOC predstavuje odhad množstva energie, ktoré vaše telo potrebuje na zotavenie po cvičení.

Zameranie tréningovej záťaže: vaše zariadenie analyzuje a distribuuje vašu tréningovú záťaž do rôznych kategórií na základe intenzity a štruktúry jednotlivých zaznamenaných aktivít. Zameranie tréningovej záťaže zahŕňa celkovú záťaž akumulovanú podľa jednotlivých kategórií a zameranie tréningu. Vaše zariadenie zobrazuje rozloženie vašej záťaže počas posledných 4 týždňov.

Čas zotavenia: čas zotavenia ukazuje, koľko času zostáva, kým sa úplne zotavíte a budete pripravený/-á na ďalšie náročné cvičenie.

Úroveň tréningového stavu

Tréningový stav zobrazuje, aký vplyv má tréning na úroveň vašej kondície a váš výkon. Váš tréningový stav vychádza z toho, akým spôsobom sa v priebehu dlhšieho obdobia mení vaša tréningová záťaž a hodnota VO₂ max. Váš tréningový stav môžete využiť pri plánovaní budúcich tréningov a ďalšom zlepšovaní úrovne vašej kondície.

Dosahovanie vrcholu: dosahovanie vrcholu znamená, že máte ideálnu kondíciu na preteky. Vďaka nedávnomu zníženiu tréningovej záťaže sa mohlo vaše telo zotaviť, čím ste si úplne vynahrádili predchádzajúci tréning. Je potrebné to plánovať vopred, pretože tento stav vrcholného výkonu je možné udržať len krátky čas.

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

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

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

Neproductívny: vaša tréningová záťaž je na dobrej úrovni, no vaša kondícia sa znižuje. Vaše telo má pravdepodobne problém zotaviť sa, preto by ste mali venovať pozornosť svojmu celkovému zdravotnému stavu vrátane stresu, stravovania a odдыхu.

Klesajúca kondícia: ku klesajúcej kondícii dochádza vtedy, keď počas jedného týždňa alebo dlhšieho obdobia trénujete oveľa menej ako zvyčajne, a to má vplyv na úroveň vašej kondície. Ak chcete vidieť zlepšenie, môžete skúsiť zvýšiť svoju tréningovú záťaž.

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

Žiadny stav: zariadenie potrebuje na určenie vášho tréningového stavu jeden alebo dva týždne histórie tréningov vrátane aktivít s výsledkami VO₂ max. z behu alebo bicyklovania.

Tipy na zistenie tréningového stavu

Funkcia tréningového stavu vychádza z aktualizovaných odhadov vašej úrovne kondície vrátane aspoň dvoch meraní hodnoty VO₂ max. za týždeň. Vaša odhadovaná hodnota VO₂ max. sa aktualizuje po behoch alebo jazdách vonku, počas ktorých váš tep v priebehu niekoľkých minút dosahoval hodnoty minimálne na úrovni 70 % vášho maximálneho srdcového tepu. Kvôli zachovaniu presnosti sledovania vývoja vašej úrovne kondície sa odhadovaná hodnota VO₂ max. negeneruje na základe bežeckých aktivít v náročnejšom teréne a v interiéri.

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

- Aspoň dvakrát za týždeň behajte alebo jazdite vonku s meračom výkonu a aspoň na 10 minút dosiahnite srdcový tep minimálne na úrovni 70 % svojho maximálneho srdcového tepu.

Tréningový stav by malo zariadenie zistiť po týždni používania.

- Pomocou tohto zariadenia zaznamenávajte všetky svoje fitness aktivity alebo povoľte funkciu Physio TrueUp, aby mohlo zariadenie získavať informácie o vašej výkonnosti (*Synchronizácia aktivít a meraní výkonnosti, strana 17*).

Aklimatizácia výkonu na teplo a nadmorskú výšku

Na váš tréning a výkon majú vplyv faktory prostredia, napríklad vysoká teplota a nadmorská výška. Tréning vo vysokých nadmorských výškach môže mať napríklad pozitívny vplyv na vašu kondíciu, avšak v čase, kým budete vystavení vysokým nadmorským výškam, môžete zaznamenať dočasný pokles hodnoty VO₂ Max. Vaše zariadenie fénix ponúka upozornenia týkajúce sa aklimatizácie a korekcie odhadu vašej hodnoty VO₂ max. a tréningového stavu, keď je teplota vyššia ako 22 °C (72 °F) a keď je nadmorská výška viac ako 800 m (2625 stôp). Svoju aklimatizáciu na teplo a nadmorskú výšku môžete sledovať v miniaplikácii tréningového stavu.

POZNÁMKA: funkcia aklimatizácie na teplo je k dispozícii iba pre GPS aktivity a potrebuje údaje o počasí z vášho pripojeného smartfónu. Úplná aklimatizácia trvá minimálne 4 tréningové dni.

Tréningová záťaž

Tréningová záťaž je meradlom objemu tréningu za posledných sedem dní. Je to súčet meraní nadmernej spotreby kyslíka po cvičení (EPOC) za uplynulých sedem dní. Tento ukazovateľ indikuje, či je vaša súčasná záťaž nízka, vysoká alebo sa pohybuje v optimálnom rozsahu na udržanie alebo zlepšenie úrovne vašej kondície. Optimálny rozsah sa určuje na základe vašej individuálnej úrovne kondície a histórie tréningov. Tento rozsah sa mení podľa toho, či sa čas a intenzita tréningu predlžuje a zvyšuje alebo skracuje a znižuje.

Zameranie tréningovej záťaže

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

Pod cieľmi: vaša tréningová záťaž je vo všetkých kategóriách intenzity nižšia ako optimálna. Skúste zvýšiť trvanie alebo frekvenciu vašich cvičení.

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

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

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

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

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

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

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

Nad cieľmi: vaša tréningová záťaž je vyššia než optimálna a mali by ste zvážiť obmedzenie trvania a frekvencie vašich cvičení.

Čas zotavenia

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

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

Čas zotavenia sa zobrazí ihneď po skončení aktivity. Čas sa odpočítava do chvíle, kedy je pre vás optimálne pustiť sa do ďalšieho náročného cvičenia.

Zobrazenie vášho času zotavenia

Pre čo najpresnejší odhad dokončíte nastavenie profilu používateľa (*Nastavenie vášho profilu používateľa, strana 22*) a nastavíte váš maximálny srdcový tep (*Nastavenie zón srdcového tepu, strana 22*).

1 Chodte si zabehať.

2 Po behu vyberte položku **Uložiť**.

Zobrazí sa čas zotavenia. Maximálny čas predstavujú 4 dni.

POZNÁMKA: pri zobrazenej úvodnej obrazovke hodínok môžete stlačením tlačidla UP alebo DOWN zobraziť miniaplikáciu tréningového stavu 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. Po zobrazení tejto hodnoty môžete aktivitu uložiť alebo vymazať.

Body Battery™

Vaše zariadenie analyzuje 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 0 do 100, pričom 0 až 25 označuje nízku zásobu energie, 26 až 50 označuje strednú zásobu energie, 51 až 75 označuje vysokú zásobu energie a 76 až 100 označuje veľmi vysokú zásobu energie.

Zariadenie 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 21*).

Zobrazenie miniaplikácie Body Battery

Miniaplikácia Body Battery zobrazuje vašu aktuálnu úroveň Body Battery a graf úrovne Body Battery za posledných niekoľko hodín.

1 Stlačením tlačidla **UP** alebo **DOWN** zobrazíte miniaplikáciu Body Battery.

POZNÁMKA: možno budete musieť miniaplikáciu pridať do okruhu miniaplikácií (*Prispôbenie okruhu miniaplikácií, strana 36*).

2 Stlačením tlačidla ▲ zobrazíte graf úrovne svojej energetickej rezervy za posledné štyri hodiny.

3 Stlačením tlačidla **DOWN** zobrazíte kombinovaný graf úrovne Body Battery a námahy.

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

4 Stlačením tlačidla **DOWN** zobrazíte svoje údaje Body Battery od polnoci.

Tipy pre Vylepšené Body Battery údaje

- Vaša Body Battery úroveň sa aktualizuje, keď zosynchronizujete vaše zariadenie s vaším Garmin Connect účtom.
- Presnejšie výsledky dosiahnete, ak budete zariadenie používať aj počas spánku.
- Oddych a dobrý spánok nabijú vaše Body Battery.
- Namáhavá aktivita, veľa stresu a slabý spánok môžu spôsobiť, že sa vám míňa Body Battery.
- Príjem potravy alebo stimulantov, ako napríklad kávy, nemá žiadny vplyv na váš Body Battery.

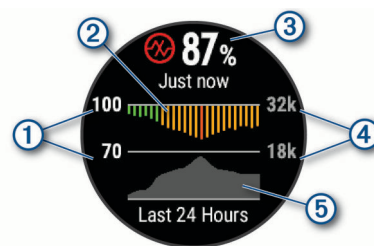
Pulzový oxymeter

Zariadenie fēnix je vybavené pulzovým oxymetrom na zápästí na meranie periférneho nasýtenia vašej krvi kyslíkom. Keď poznáte vaše nasýtenie kyslíkom, pomôže vám to určiť, ako sa vaše telo aklimatizuje na vysoké nadmorské výšky pre účely vysokohorských športov a expedícií.

Hodnotu pulzného oxymetra môžete odčítať manuálne, keď si pozriete miniaplikáciu pulzného oxymetra (*Ako získať údaje z pulzného oxymetra, strana 22*). Môžete tiež zapnúť celodenné načítavanie údajov (*Zapnutie celodenného načítavania údajov pulzného oxymetra, strana 22*). Keď budete zostávať nehybní, vaše zariadenie analyzuje saturáciu krvi kyslíkom a vašu nadmorskú výšku. Profil nadmorskej výšky pomáha zistiť, ako sa vaše údaje z pulzného oxymetra menia v závislosti od nadmorskej výšky.

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

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




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

Ako získať údaje z pulzového oxymetra

Meranie pulzového oxymetra môžete spustiť manuálne zobrazením miniaplikácie pulzového oxymetra. Táto miniaplikácia 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 miniaplikáciu pulzového oxymetra, zariadenie musí vyhľadať satelitné signály, aby mohlo určiť vašu nadmorskú výšku. Mali by ste vyjsť von a počkať, kým zariadenie nájde satelity.

- 1 Keď sedíte alebo nevykonávate žiadnu aktivitu, stlačte tlačidlo **UP** alebo **DOWN** na zobrazenie miniaplikácie pulzového oxymetra.
- 2 Stlačte tlačidlo , aby ste zobrazili podrobnosti o miniaplikácii a spustili odčítanie hodnoty pulzného oxymetra.
- 3 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 zariadenie meria nasýtenie vašej krvi kyslíkom, držte ruku so zariadením na úrovni srdca.
- 4 Stlačte tlačidlo **DOWN** na zobrazenie grafu s údajmi z vášho pulzového oxymetra za posledných sedem dní.

Zapnutie celodenného načítavania údajov pulzného oxymetra

- 1 Pri zobrazenej miniaplikácii oxymetra podržte tlačidlo **MENU**.
- 2 Vyberte položky **Možnosti > Režim pulznej oxymetrie > Celý deň**.
Zariadenie bude počas dňa automaticky analyzovať vaše nasýtenie kyslíkom, keď sa nebudete pohybovať.
POZNÁMKA: zapnutím celodenného režimu aklimatizácie skráttite výdrž batérie.

Vypnutie automatického odčítavania údajov pulzného oxymetra

- 1 Pri zobrazenej miniaplikácii oxymetra podržte tlačidlo **MENU**.
- 2 Vyberte položky **Možnosti > Režim pulznej oxymetrie > Vypnúť**.
Zariadenie vypne automatické odčítavanie údajov pulzného oxymetra. Keď zobrazíte miniaplikáciu pulzného oxymetra, zariadenie začne odčítavať údaje z pulzného oxymetra.

Zapnutie funkcie Sledovanie počas spánku pomocou pulzového oxymetra

Svoje zariadenie môžete nastaviť, aby počas spánku nepretržite meralo nasýtenie vašej krvi kyslíkom.

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

- 1 Pri zobrazenej miniaplikácii oxymetra podržte tlačidlo **MENU**.
- 2 Vyberte položky **Možnosti > Režim pulznej oxymetrie > Počas spánku**.

Tipy v prípade chybných meraní pulzového oxymetra

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

- Kým zariadenie meria nasýtenie vašej krvi kyslíkom, ostaňte bez pohybu.
- Zariadenie noste nad zápästnou kosťou. Zariadenie by malo sedieť tesne, ale pohodlne.
- Kým zariadenie meria nasýtenie vašej krvi kyslíkom, držte ruku so zariadením na úrovni srdca.
- Použite silikónový náramok.
- Pred nasadením zariadenia si umyte a osušte predlaktie.
- Pod zariadením nemajte nanosený krém na opaľovanie, telové mlieko ani repelent.
- Zabráňte poškrabaniu optického snímača na zadnej strane zariadenia.
- Po každom cvičení zariadenie opláchnite pod tečúcou vodou.

Tréning

Nastavenie vášho profilu používateľa

Môžete aktualizovať nastavenie pohlavia, roku narodenia, výšky, hmotnosti, zóny srdcového tepu a zóny výkonu. Zariadenie využíva tieto informácie na výpočet presných tréningových údajov.

- 1 Podržte tlačidlo **MENU**.
- 2 Vyberte položku **Profil používateľa**.
- 3 Vyberte možnosť.

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 23*).

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

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.

Nastavenie zón srdcového tepu

Na určenie vašich predvolených zón srdcového tepu zariadenie používa 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 zariadení alebo pomocou vášho účtu Garmin Connect.

- 1 Podržte tlačidlo **MENU**.
- 2 Vyberte položky **Profil používateľa > Srdcový tep**.

- 3** Vyberte položku **Maximálny srdcový tep** a zadajte váš maximálny srdcový tep.
Funkciu Automatická detekcia môžete používať na automatické zaznamenávanie vášho maximálneho srdcového tepu počas aktivity (*Automatická detekcia meraní výkonu, strana 17*).
- 4** Vyberte položky **Prah laktátu > Zadajte manuálne** a zadajte váš srdcový tep pri prahu laktátu.
Môžete vykonať asistovaný test na určenie vášho prahu laktátu (*Prah laktátu, strana 18*). Funkciu Automatická detekcia môžete používať na automatické zaznamenávanie vášho prahu laktátu počas aktivity (*Automatická detekcia meraní výkonu, strana 17*).
- 5** Vyberte položku **Pokojevý srdcový tep** a zadajte váš srdcový tep v pokoji.
Môžete použiť priemernú hodnotu srdcového tepu v pokoji odmeranú vaším prístrojom alebo môžete nastaviť vlastnú hodnotu srdcového tepu v pokoji.
- 6** Vyberte položky **Zóny > Založené na**.
- 7** Vyberte možnosť:
- Ak chcete zobraziť a upraviť zóny na základe počtu úderov za minútu, vyberte možnosť **ÚDERY/MIN.**
 - Ak chcete zobraziť a upraviť zóny ako percentuálny pomer maximálneho srdcového tepu, vyberte položku **%Max. ST.**
 - Ak chcete zobraziť a upraviť zóny ako percentuálny pomer rezervy srdcového tepu (maximálny srdcový tep mínus srdcový tep v pokoji), vyberte položku **%HRR.**
 - Ak chcete zobraziť a upraviť zóny ako percentuálny pomer srdcového tepu pri prahu laktátu, vyberte položku **% srdcového tepu prahu laktátu.**
- 8** Vyberte zóny a zadajte hodnoty pre jednotlivé zóny.
- 9** Ak chcete pridať osobitné zóny srdcového tepu (voliteľné), vyberte položku **Pridať srdcový tep pri športovaní** a vyberte športový profil.
- 10** Ak chcete pridať zóny športového srdcového tepu (voliteľné), zopakujte tieto kroky.

Nastavenie zón srdcového tepu pomocou zariadenia

Predvolené nastavenia umožňujú zariadeniu 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 22*).
- Často behajte s monitorom srdcového tepu na zápästí alebo na hrudi.
- Vyskúšajte niekoľko tréningových programov založených na srdcovom tepe, ktoré sú dostupné vo vašom účte Garmin Connect.
- Zobrazte svoje trendy v oblasti srdcového tepu a časy v jednotlivých zónach pomocou svojo účtu Garmin Connect.

Výpočty zón srdcového tepu

Zóna	% maximálneho srdcového tepu	Vnímaná námaha	Výhody
1	50 – 60 %	Uvoľnené a nenáročné tempo, rytmické dýchanie	Počiatočná úroveň aeróbného tréningu, znižuje stres
2	60 – 70 %	Pozvoľné tempo, mierne hlbšie dýchanie, rozhovor stále možný	Základný kardiovaskulárny tréning, dobré tempo zotavovania
3	70 – 80 %	Priemerné tempo, náročnejšie udržiavanie rozhovoru	Zlepšovanie aeróbnjej kapacity, optimálny kardiovaskulárny tréning

Zóna	% maximálneho srdcového tepu	Vnímaná námaha	Výhody
4	80 – 90 %	Rýchle tempo, ktoré môže byť mierne náročné, intenzívne dýchanie	Zlepšovanie aeróbnjej kapacity a prahu, zlepšovanie rýchlosti
5	90 – 100 %	Šprintovanie, dlhodobšie neudržateľné tempo, namáhavé dýchanie	Anaeróbnny tréning a odolnosť svalstva, zvyšovanie sily

Nastavenie zón výkonu

Hodnoty zón sú 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), môžete ju zadať a povoliť softvéru, aby automaticky vypočítal vaše zóny výkonu. Zóny môžete manuálne upraviť v zariadení alebo pomocou vášho účtu Garmin Connect.

- 1 Podržte tlačidlo **MENU**.
- 2 Vyberte položky **Profil používateľa > Zóny výkonu > Založené na**.
- 3 Vyberte možnosť:
 - Ak chcete zobraziť a upraviť zóny vo wattoch, vyberte možnosť **Watty**.
 - Ak chcete zobraziť a upraviť zóny ako percentuálny pomer svojho funkčného prahového výkonu, vyberte položku **% FTP**.
- 4 Vyberte položku **FTP** a zadajte svoju hodnotu FTP.
- 5 Vyberte zóny a zadajte hodnoty pre jednotlivé zóny.
- 6 V prípade potreby vyberte položku **Minimum** a zadajte minimálnu hodnotu výkonu.

Sledovanie aktivity

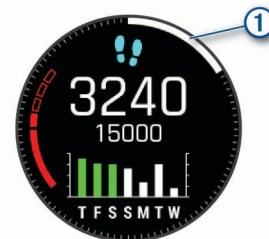
Funkcia sledovania aktivity denne zaznamenáva počet krokov, prejdenú vzdialenosť, minúty intenzívneho cvičenia, prejdené poschodia, spálené kalórie a štatistiky spánku za každý zaznamenaný deň. Spálené kalórie zahŕňajú bazálny metabolizmus tela a kalórie spálené aktivitou.

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

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

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 ①.



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

Používanie upozornenia 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

červená lišta a hlásenie Hýbte sa!. Ďalšie segmenty sa budú zobrazovať zakaždým po 15 minútach bez aktivity. Ak sú zapnuté zvukové tóny, zariadenie zároveň pípa alebo vibruje (*Nastavenia systému, strana 40*).

Upozornenie na pohyb vynulujete, ak si vyjdete na krátku (aspoň niekoľkominútovú) prechádzku.

Sledovanie spánku

Keď spíte, zariadenie automaticky zistí váš spánok a sleduje vaše pohyby počas vašich normálnych hodín spánku. Svoje normálne hodiny spánku môžete nastaviť v účte Garmin Connect. Štatistiky spánku obsahujú údaje o celkovej dĺžke spánku v hodinách, úrovniach spánku a o pohyboch počas spánku. Svoje štatistiky spánku si môžete pozrieť vo svojom účte Garmin Connect.

POZNÁMKA: zdriemnutia sa do štatistik spánku nepočítajú. Pomocou režimu nerušená môžete vypnúť oznámenia a upozornenia okrem budíkov (*Používanie režimu Nerušiť, strana 24*).


Používanie automatického sledovania spánku

- 1 Majte na sebe zariadenie aj počas spánku.
- 2 Nahrajte vaše údaje zachytené pri sledovaní počas spánku na lokalitu Garmin Connect (*Manuálna synchronizácia údajov s aplikáciou Garmin Connect, strana 10*).
Svoje štatistiky spánku si môžete pozrieť vo svojom účte Garmin Connect.

Používanie režimu Nerušiť

Pomocou režimu nerušená môžete vypnúť podsvietenie, zvukové upozornenia a vibračné upozornenia. Tento režim môžete použiť napríklad, keď spíte alebo pozeráte film.

POZNÁMKA: svoje normálne hodiny spánku môžete nastaviť v účte Garmin Connect. Možnosť Počas spánku môžete zapnúť v nastaveniach systému. Služi na vstup do režimu nerušená počas vášho obvyklého času spánku (*Nastavenia systému, strana 40*).

- 1 Podržte tlačidlo **LIGHT**.
- 2 Vyberte položku .

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.

Zariadenie monitoruje intenzitu vašej aktivity a sleduje čas strávený stredne intenzívnymi až vysoko intenzívnymi aktivitami (výpočet vysokej intenzity si vyžaduje údaje o srdcovom tepe). Svoj týždenný cieľ minút intenzívneho cvičenia môžete dosiahnuť najmenej 10 po sebe nasledujúcimi minútami stredne intenzívnej až vysoko intenzívnej aktivity. Zariadenie spočíta počet minút stredne intenzívnych aktivít a počet minút vysoko intenzívnych aktivít. Pri sčítavaní sa počet minút vysoko intenzívnych aktivít zdvojnásobuje.

Naberanie minút intenzívneho cvičenia

Zariadenie fēnix vypočítava minúty intenzívnej aktivity porovnaním údajov o vašom srdcovom tepe s vašim priemerným srdcovým tepom v pokoji. Ak je meranie tepu vypnuté, zariadenie vypočítava minúty stredne intenzívnej aktivity analýzou počtu vašich krokov za minútu.

- Najpresnejší výpočet minút intenzívnej aktivity získate, ak spustíte časovanú aktivitu.
- Cvičte súvisle minimálne 10 minút stredne alebo vysoko intenzívne.
- Ak chcete namerať čo najpresnejší srdcový tep v pokoji, zariadenie nosíte celý deň aj celú noc.

Garmin 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.

Nastavenia sledovania aktivity

Podržte tlačidlo **MENU** a vyberte položku **Sledovanie aktivity**.

Stav: slúži na vypnutie funkcií sledovania aktivity.

Upozornenie na pohyb: zobrazí hlásenie a navigačnú lištu na digitálnom obrázku pozadia a obrazovke zobrazenia krokov. Ak sú zapnuté zvukové tóny, zariadenie zároveň pípa alebo vibruje (*Nastavenia systému, strana 40*).

Upozornenia cieľa: umožňuje zapnúť alebo vypnúť upozornenia na cieľ, prípadne ich vypnúť iba počas aktivít. Upozornenia na cieľ sa zobrazujú pre denný cieľ prejdenných krokov, denný cieľ vyšliapaných poschodí a týždenný cieľ minút intenzívneho cvičenia.

Move IQ: umožňuje zapnúť a vypnúť udalosti funkcie Move IQ.

Režim pulznej oxymetrie: nastaví vaše zariadenie tak, aby zaznamenávalo hodnoty pulzného oxymetra, keď počas dňa nevykonávate žiadnu aktivitu alebo nepretržite počas spánku.

Vypnutie sledovania aktivity

Keď vypnete sledovanie aktivity, nebude sa zaznamenávať počet krokov, počet prejdenných poschodí, minúty intenzívneho cvičenia, štatistiky spánku ani udalosti funkcie Move IQ.

- 1 Podržte tlačidlo **MENU**.
- 2 Vyberte položky **Sledovanie aktivity > Stav > Vypnúť**.


Cvičenia

Môžete si vytvoriť vlastné cvičenia, ktoré zahŕňajú ciele pre každú časť cvičenia a pre rozličné vzdialenosti, časy a kalórie. Cvičenia môžete vytvoriť alebo ich vyhľadať viac pomocou aplikácie Garmin Connect alebo si z aplikácie vybrať tréningový plán, v ktorom sú zahrnuté cvičenia, a odoslať ich do svojho zariadenia.

Pomocou aplikácie Garmin Connect si môžete napláňovať cvičenia. Cvičenia si môžete napláňovať vopred a uložiť ich vo svojom zariadení.


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 9*).

- 1 Vyberte možnosť:
 - Otvorte aplikáciu Garmin Connect.
 - Prejdite na stránku connect.garmin.com.
- 2 Nájdite cvičenie alebo si vytvorte a uložte nové cvičenie.
- 3 Vyberte položku  alebo **Odoslať do zariadenia**.
- 4 Postupujte podľa pokynov na obrazovke.

Začatie cvičenia

Skôr ako budete môcť začať s cvičením, musíte prevziať cvičenie zo svojho účtu Garmin Connect.

- 1 Na úvodnej obrazovke hodínok stlačte tlačidlo .
- 2 Vyberte aktivitu.
- 3 Podržte tlačidlo **MENU**.
- 4 Vyberte položky **Tréning > Moje tréningy**.
- 5 Vyberte cvičenie.

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

6 Vyberte položku **Cvičiť**.

7 Stlačením tlačidla  spustíte časovač aktivity.

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

Informácie o kalendári tréningov

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

Používanie tréningových plánov Garmin Connect

Predtým, ako si budete môcť prevziať a používať tréningový plán z aplikácie Garmin Connect, musíte mať založený účet Garmin Connect ([Garmin Connect, strana 9](#)) a zariadenie fénix musíte spárovať s kompatibilným smartfónom.

1 V aplikácii Garmin Connect vyberte možnosť  alebo .

2 Vyberte položky **Tréning > Plány tréningu**.

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 prispôbi vašej aktuálnej úrovni kondície, preferenciám, čo sa týka tréningu a harmonogramu, a dátumu pretekov. Keď začnete realizovať plán, tak sa do slučky miniaplikácií vo vašom zariadení fénix pridá miniaplikácia Garmin Coach.

Začatie dnešného cvičenia

Po odoslaní tréningového plánu Garmin Coach do svojho zariadenia sa v slučke miniaplikácií zobrazí miniaplikácia Garmin Coach.

1 Ak chcete zobraziť miniaplikáciu Garmin Coach, na úvodnej obrazovke hodín stlačte tlačidlo **UP** alebo **DOWN**.

Ak je cvičenie tejto aktivity naplánované na dnešný deň, zariadenie zobrazí názov cvičenia a vyzve vás na jeho spustenie.

2 Stlačte tlačidlo .

3 Ak chcete zobraziť kroky cvičenia (voliteľné), vyberte položku **Zobraziť**.


4 Vyberte položku **Cvičiť**.

5 Postupujte podľa pokynov na obrazovke.

Intervalové cvičenia

Intervalové cvičenia si môžete vytvoriť na základe vzdialenosti alebo času. V zariadení sa uloží vaše vlastné intervalové cvičenie, kým si nevytvoríte iné intervalové cvičenie. V prípade cvičení na dráhe alebo pri behu na vopred známu vzdialenosť môžete použiť otvorené intervaly.

Vytvorenie intervalového cvičenia

1 Na úvodnej obrazovke hodín stlačte tlačidlo .


2 Vyberte aktivitu.

3 Podržte tlačidlo **MENU**.

4 Vyberte položky **Tréning > Intervaly > Uprav. > Interval > Typ**.

5 Vyberte položku **Vzdialenosť, Čas** alebo **Otvorené**.


TIP: výberom možnosti Otvorené vytvoríte neobmedzený interval.

6 V prípade potreby vyberte položku **Trvanie**, zadajte vzdialenosť alebo časovú hodnotu intervalu cvičenia a vyberte .

7 Stlačte tlačidlo **BACK**.

8 Vyberte položky **Oddych > Typ**.

9 Vyberte položku **Vzdialenosť, Čas** alebo **Otvorené**.


10 V prípade potreby zadajte vzdialenosť alebo časovú hodnotu intervalu odpočinku a vyberte .

11 Stlačte tlačidlo **BACK**.

12 Vyberte jednu alebo niekoľko možností:

- Ak chcete nastaviť počet opakovaní, vyberte položku **Opakovať**.
- Ak chcete k vášmu cvičeniu pridať neobmedzenú rozcvičku, vyberte položky **Rozcvička > Zapnúť**.
- Ak chcete k vášmu cvičeniu pridať neobmedzené ukľudnenie, vyberte položky **Ukľudnenie > Zapnúť**.

Začatie intervalového cvičenia

1 Na úvodnej obrazovke hodín stlačte tlačidlo .

2 Vyberte aktivitu.

3 Podržte tlačidlo **MENU**.

4 Vyberte položky **Tréning > Intervaly > Cvičiť**.


5 Stlačením tlačidla  spustíte časovač aktivity.

6 Keď má intervalové cvičenie rozcvičku, stlačením tlačidla **LAP** začnete prvý interval.

7 Postupujte podľa pokynov na obrazovke.

Po dokončení všetkých intervalov sa zobrazí správa.

Zastavenie intervalového cvičenia

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

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 maximalizovali svoje tempo na základe výškových zmien.

Plán PacePro môžete vytvoriť pomocou aplikácie Garmin Connect. Pred absolvovaním dráhy môžete zobraziť 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 9](#)).

1 Vyberte možnosť:




- Otvorte aplikáciu Garmin Connect a vyberte symbol  alebo .
- Prejdite na stránku connect.garmin.com.

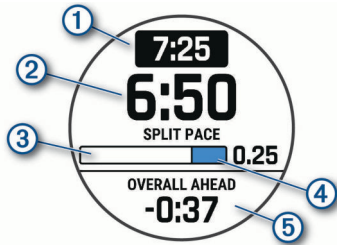
2 Vyberte možnosti **Tréning > Stratégie tempa PacePro**.

- Podľa pokynov na obrazovke vytvorte a uložte plán PacePro.
- Vyberte položku  alebo **Odoslať do zariadenia**.

Spustenie plánu PacePro

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

- Na úvodnej obrazovke hodinek stlačte tlačidlo .
- Vyberte vonkajšiu bežeckú aktivitu.
- Podržte tlačidlo **MENU**.
- Vyberte položky **Tréning > Plány PacePro**.
- Vyberte niektorý program.
TIP: stlačením tlačidla **DOWN** a výberom možnosti **Zobraziť úseky** zobrazíte ukážku čiastkových úsekov.
- Stlačením tlačidla  spustíte plán.
- Stlačením tlačidla  spustíte časovač aktivity.






Zariadenie zobrazí cieľové čiastkové tempo ①, aktuálne čiastkové tempo ②, priebeh dokončenia čiastkových úsekov ③, zvyšnú vzdialenosť čiastkových úsekov ④ a celkový čas napred alebo pozadu voči cieľovému tempu ⑤.

Zastavenie plánu PacePro

- Podržte tlačidlo **MENU**.
- Vyberte položky **Ukončiť PacePro > Áno**.
Zariadenie zastaví plán PacePro. Časovač aktivity beží ďalej.

Vytvorenie plánu PacePro na vašich hodinkách

Skôr než si na hodinkách budete môcť vytvoriť plán PacePro, musíte vytvoriť dráhu (*Vytvorenie a sledovanie dráhy na vašom zariadení, strana 29*).

- Na obrázku pozadia hodinek stlačte tlačidlo .
- Vyberte vonkajšiu bežeckú aktivitu.
- Podržte tlačidlo **MENU**.
- Vyberte možnosti **Tréning > Plány PacePro > Vytvoriť nový**.
- Vyberte dráhu.
- Vyberte možnosť:
 - Vyberte položku **Cieľové tempo** a zadajte cieľové tempo.
 - Vyberte položku **Cieľový čas** a zadajte cieľový čas.
Zariadenie zobrazí vaše vlastné pásmo tempa.
TIP: stlačením tlačidla **DOWN** a výberom možnosti **Zobraziť úseky** zobrazíte ukážku čiastkových úsekov.
- Stlačením tlačidla  spustíte plán.
- Stlačením tlačidla  spustíte časovač aktivity.

Segmenty

Segmenty týkajúce sa behu alebo bicyklovania môžete poslať z vášho účtu Garmin Connect do zariadenia. Po uložení segmentu do zariadenia môžete s týmto segmentom pretekať a pokúsiť sa vyrovnáť alebo prekonať svoj osobný rekord alebo rekord iných účastníkov, ktorí pretekali v danom segmente.

POZNÁMKA: keď si prevezmete dráhu z vášho účtu Garmin Connect, môžete si prevziať všetky dostupné segmenty, čo sa týka tejto dráhy.


Segmenty Strava™

Do svojho zariadenia fénix si môžete stiahnuť segmenty Strava. Sledovaním segmentov Strava môžete porovnať svoj výkon s výkonom pri minulých jazdách alebo s výkonom priateľov a profesionálov, ktorí absolvovali rovnaký segment.

Ak sa chcete zaregistrovať a získať členstvo v službe Strava, prejdite na miniaplikáciu segmentov vo svojom účte Garmin Connect. Ďalšie informácie nájdete na webe www.strava.com.

Informácie v tomto návode sa vzťahujú na segmenty Garmin Connect aj na segmenty Strava.


Zobrazenie údajov o segmente

- Na úvodnej obrazovke hodinek stlačte tlačidlo .
- Vyberte aktivitu.
- Podržte tlačidlo **MENU**.
- Vyberte položky **Tréning > Segmenty**.
- Vyberte segment.
- Vyberte možnosť:
 - Výberom položky **Čas pretekov** zobrazíte čas a priemernú rýchlosť alebo tempo pre lídra segmentu.
 - Výberom položky **Mapa** zobrazíte segment na mape.
 - Výberom položky **Graf nadmorskej výšky** zobrazíte graf výšky pre daný segment.

Pretekánie v segmente

Segmenty sú virtuálne pretekárske trate. Môžete pretekať v segmente a porovnávať svoj výkon s predchádzajúcimi aktivitami, výkonmi iných, pripojenými kontaktmi vo vašom účte Garmin Connect alebo inými členmi bežeckých alebo cyklistických komunít. Svoje údaje o aktivite môžete nahráť na svoj účet Garmin Connect a pozrieť si svoju pozíciu v segmente.


POZNÁMKA: ak sú váš účet Garmin Connect a účet Strava prepojené, vaša aktivita sa automaticky odošle na váš účet Strava, aby ste si mohli skontrolovať pozíciu v segmente.

- Na úvodnej obrazovke hodinek stlačte tlačidlo .
- Vyberte aktivitu.
- Choďte si zabehať alebo zajazdiť.
Keď sa priblížite k nejakému segmentu, objaví sa správa a môžete pretekať v danom segmente.
- Začnite pretekať v segmente.
Po dokončení segmentu sa zobrazí správa.

Nastavenie automatickej úpravy segmentov

Zariadenie môžete nastaviť tak, aby automaticky upravilo cieľový súťažný čas segmentu podľa vášho výkonu v priebehu segmentu.

POZNÁMKA: toto nastavenie je pre všetky segmenty predvolene zapnuté.

- Na úvodnej obrazovke hodinek stlačte tlačidlo .
- Vyberte aktivitu.
- Podržte tlačidlo **MENU**.
- Vyberte položky **Tréning > Segmenty > Automatické pokusy**.

Používanie funkcie Virtual Partner®

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


POZNÁMKA: táto funkcia nie je dostupná pre všetky aktivity.

- Podržte tlačidlo **MENU**.
- Vyberte položku **Aktivity a aplikácie**.
- Vyberte aktivitu.
- Zvoľte nastavenia aktivity.

- 5 Vyberte položky **Obrazovky s údajmi > Pridať nové > Virtual Partner**.
- 6 Zadajte hodnotu pre tempo alebo rýchlosť.
- 7 Stlačením tlačidiel **UP** alebo **DOWN** zmeníte umiestnenie obrazovky Virtual Partner (voliteľné).
- 8 Spustíte aktivitu (*Spustenie aktivity, strana 3*).
- 9 Stlačením tlačidla **UP** alebo **DOWN** sa môžete posunúť na obrazovku Virtual Partner a pozrieť sa, kto vedie.

Nastavenie tréningového cieľa

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

- 1 Na úvodnej obrazovke hodiniek stlačte tlačidlo .
- 2 Vyberte aktivitu.
- 3 Podržte tlačidlo **MENU**.
- 4 Vyberte položky **Tréning > Stanoviť cieľ**.
- 5 Vyberte možnosť:
 - Ak chcete zvoliť vopred nastavenú vzdialenosť alebo vlastnú vzdialenosť, vyberte položku **Len vzdialenosť**.
 - Ak chcete zvoliť cieľ z hľadiska vzdialenosti a času, vyberte položku **Vzdialenosť a čas**.
 - Ak chcete zvoliť cieľ z hľadiska vzdialenosti a tempa alebo vzdialenosti a rýchlosti, vyberte položku **Vzdialenosť a tempo**, respektíve **Vzdialenosť a rýchlosť**.

Objaví sa obrazovka tréningového cieľa a zobrazí váš odhadovaný čas v cieli. Odhadovaný čas v cieli vychádza z vášho aktuálneho výkonu a zostávajúceho času.

- 6 Stlačením tlačidla  spustíte časovač aktivity.


Zrušenie tréningového cieľa



- 1 Počas aktivity podržte tlačidlo **MENU**.
- 2 Vyberte položky **Zrušiť cieľ > Áno**.

Pretekanie s predchádzajúcou aktivitou

Môžete pretekať s predchádzajúcou zaznamenanou alebo prevzatou aktivitou. Táto funkcia spolupracuje s funkciou Virtual Partner, aby ste mohli počas aktivity vidieť, ako ďaleko ste vpredu alebo vzadu.

POZNÁMKA: táto funkcia nie je dostupná pre všetky aktivity.

- 1 Na úvodnej obrazovke hodiniek stlačte tlačidlo .
- 2 Vyberte aktivitu.
- 3 Podržte tlačidlo **MENU**.
- 4 Vyberte položky **Tréning > Preteky s aktivitou**.
- 5 Vyberte možnosť:
 - 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 Virtual Partner, ktorá označuje váš odhadovaný čas v cieli.
- 7 Stlačením tlačidla  spustíte časovač aktivity.
- 8 Po dokončení vašej aktivity stlačte tlačidlo  a vyberte položku **Uložiť**.

Osobné rekordy

Po ukončení aktivity sa na zariadení zobrazia nové osobné rekordy, ktoré ste počas tejto aktivity dosiahli. Medzi osobné rekordy patrí najrýchlejší čas na niekoľkých bežných súťažných vzdialenostiach a najdlhší beh, jazda alebo plávanie.

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

Zobrazenie vašich osobných rekordov

- 1 Na úvodnej obrazovke hodiniek podržte tlačidlo **MENU**.
- 2 Vyberte položky **História > Rekordy**.
- 3 Vyberte šport.
- 4 Vyberte rekord.
- 5 Vyberte položku **Zobraziť záznam**.

Obnova osobného rekordu

Každý osobný rekord možno nastaviť na predošlý zaznamenaný údaj.

- 1 Na úvodnej obrazovke hodiniek podržte tlačidlo **MENU**.
- 2 Vyberte položky **História > Rekordy**.
- 3 Vyberte šport.
- 4 Vyberte rekord, ktorý chcete obnoviť.
- 5 Vyberte položku **Predchádz. > Áno**.

POZNÁMKA: nevymažú sa tým žiadne uložené aktivity.

Vymazanie osobného rekordu

- 1 Na úvodnej obrazovke hodiniek podržte tlačidlo **MENU**.
- 2 Vyberte položky **História > Rekordy**.
- 3 Vyberte šport.
- 4 Vyberte rekord, ktorý chcete vymazať.
- 5 Vyberte položku **Vymazať záznam > Áno**.

POZNÁMKA: nevymažú sa tým žiadne uložené aktivity.

Vymazanie všetkých osobných rekordov

- 1 Na úvodnej obrazovke hodiniek podržte tlačidlo **MENU**.
- 2 Vyberte položky **História > Rekordy**.
- 3 Vyberte šport.
- 4 Vyberte položku **Vymazať všetky záznamy > Áno**.


Rekordy sa vymažú iba pre daný šport.

POZNÁMKA: nevymažú sa tým žiadne uložené aktivity.

Hodiny

Nastavenie budíka

Môžete nastaviť viacero budíkov. Každý budík môžete nastaviť tak, aby zaznel iba raz alebo aby sa pravidelne opakoval.

- 1 Na úvodnej obrazovke hodiniek podržte tlačidlo **MENU**.
- 2 Vyberte položku **Hodiny**.
- 3 Stlačením tlačidiel **UP** alebo **DOWN** sa presuňte na obrazovku budíka.
- 4 Vyberte možnosť:
 - Ak chcete nastaviť alarm po prvýkrát, vyberte položku **Nastaviť alarmy**.
 - Ak chcete nastaviť ďalšie budíky, stlačte tlačidlo  a vyberte možnosť **Pridať alarm**.
- 5 Zadajte čas budíka.
- 6 V prípade potreby vyberte položku budík a vyberte niektorú možnosť:
 - Výberom položky **Stav** zapnete alebo vypnete budík.
 - Výberom položky **Čas** upravíte čas budíka.

- Vyberte položku **Opakovať** a zvolte, kedy sa má budík opakovať.
- Vyberte položku **Zvuky** a zvolte typ upozornenia.
- Ak chcete spolu s budíkom zapnúť aj podsvietenie, vyberte položky **Podsvietenie > Zapnúť**.
- Vyberte položku **Štítok** a zvolte popis budíka.

Vymazanie budíka

- 1 Na úvodnej obrazovke hodiniek podržte tlačidlo **MENU**.
- 2 Vyberte položku **Hodiny**.
- 3 Stlačením tlačidiel **UP** alebo **DOWN** sa presuňte na obrazovku budíka.
- 4 Stlačte tlačidlo **▲**.
- 5 Vyberte budík.
- 6 Vyberte položku **Vymazať**.

Spustenie časovača odpočítavania

- 1 Na úvodnej obrazovke hodiniek podržte tlačidlo **MENU**.
- 2 Vyberte položku **Hodiny**.
- 3 Stlačením tlačidiel **UP** alebo **DOWN** sa presuňte na obrazovku časovača.
- 4 Vyberte položku **Nastaviť rýchly časovač**.
- 5 Zadajte čas.
- 6 V prípade potreby stlačte tlačidlo **MENU** a vyberte možnosť:
 - Vyberte položku **Reštartovať > Zapnúť** na automatické opätovné spustenie časovača po skončení odpočítavania.
 - Vyberte položku **Zvuky** a zvolte typ upozornenia.
- 7 Stlačením tlačidla **▲** spustíte časovač.

Uloženie rýchleho časovača

Nastaviť môžete až desať samostatných rýchlych časovačov.

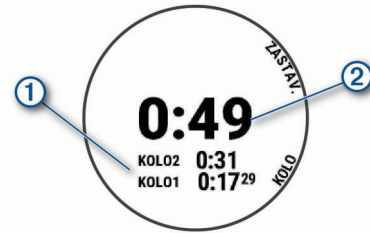
- 1 Na úvodnej obrazovke hodiniek podržte tlačidlo **MENU**.
- 2 Vyberte položku **Hodiny**.
- 3 Stlačením tlačidiel **UP** alebo **DOWN** sa presuňte na obrazovku časovača.
- 4 Vyberte možnosť:
 - Ak chcete prvýkrát nastaviť rýchly časovač, vyberte položku **Nastaviť rýchly časovač**, zadajte čas, stlačte tlačidlo **MENU** a vyberte položku **Šetrič času**.
 - Ak chcete uložiť ďalšie rýchle časovače, stlačte tlačidlo **▲**, vyberte položku **Pridať časovač** a zadajte čas.

Odstránenie časovača

- 1 Na úvodnej obrazovke hodiniek podržte tlačidlo **MENU**.
- 2 Vyberte položku **Hodiny**.
- 3 Stlačením tlačidiel **UP** alebo **DOWN** sa presuňte na obrazovku časovača.
- 4 Stlačte tlačidlo **▲**.
- 5 Vyberte časovač.
- 6 Stlačte tlačidlo **MENU**.
- 7 Vyberte položku **Vymazať**.

Používanie stopiek

- 1 Na úvodnej obrazovke hodiniek podržte tlačidlo **MENU**.
- 2 Vyberte položku **Hodiny**.
- 3 Stlačením tlačidiel **UP** alebo **DOWN** sa presuňte na obrazovku so stopkami.
- 4 Stlačte tlačidlo **▲**.
- 5 Stlačením tlačidla **▲** spustíte časovač.
- 6 Stlačením tlačidla **LAP** znovu spustíte časovač okruhu ①.



Celkový čas nameraný stopkami ② beží ďalej.

- 7 Stlačením tlačidla **▲** zastavíte oba časovače.
- 8 Vyberte možnosť:
 - Ak chcete resetovať oba časovače, stlačte tlačidlo **DOWN**.
 - Ak chcete skontrolovať časovače okruhu, stlačte tlačidlo **MENU** a vyberte **Prehľad**.
 - Ak chcete čas odmeraný stopkami uložiť ako aktivitu, stlačte tlačidlo **MENU** a vyberte položku **Uložiť aktivitu**.
 - Ak chcete ukončiť používanie stopiek, stlačte tlačidlo **MENU** a vyberte položku **Hotovo**.

Pridanie alternatívnych časových pásiem

Môžete zobrazit' aktuálny čas v ďalších časových pásmach pomocou miniaplikácie Alternatív. časové zóny. Môžete pridať maximálne štyri alternatívne časové pásma.

POZNÁMKA: môže byť potrebné pridať miniaplikáciu Alternatív. časové zóny do slučky miniaplikácií.

- 1 Na úvodnej obrazovke hodiniek podržte tlačidlo **MENU**.
- 2 Vyberte položku **Hodiny**.
- 3 Stlačením tlačidla **UP** alebo **DOWN** sa presuniete na obrazovku časových pásiem.
- 4 Vyberte možnosť:
 - Ak chcete prvýkrát nastaviť časové pásmo, vyberte položku **Nast. čas. pásma > Pridať zónu**.
 - Ak chcete nastaviť ďalšie časové pásma, stlačte položku **▲** a vyberte položku **Pridať zónu**.
- 5 Vyberte časové pásmo.
- 6 V prípade potreby premenujte pásmo.

Navigácia

Uloženie aktuálnej polohy

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

POZNÁMKA: do ponuky ovládacích prvkov môžete pridať voliteľné možnosti (*Prispôsobenie ponuky ovládacích prvkov, strana 37*).

- 1 Podržte tlačidlo **LIGHT**.
- 2 Vyberte položku **📍**.
- 3 Postupujte podľa pokynov na obrazovke.

Úprava uložených polôh

Uloženú polohu môžete vymazať alebo upraviť jej názov, nadmorskú výšku a informácie o polohe.

- 1 Na úvodnej obrazovke hodiniek stlačte tlačidlo **▲**.
- 2 Vyberte položky **Navigovať > Uložené polohy**.
- 3 Vyberte uloženú polohu.
- 4 Vyberte možnosť, aby ste upravili polohu.

Premietnutie zemepisného bodu

Nové miesto môžete vytvoriť premietnutím vzdialenosti a smeru k cieľu z aktuálnej polohy na nové miesto.

POZNÁMKA: možno bude potrebné pridať aplikáciu Premietnuť ZBdo zoznamu aktivít a aplikácií.

- 1 Na úvodnej obrazovke hodiniek stlačte tlačidlo ▲.
 - 2 Vyberte položku **Premietnuť ZB**.
 - 3 Stláčaním tlačidiel **UP** alebo **DOWN** nastavíte kurz.
 - 4 Stlačte tlačidlo ▲.
 - 5 Stlačením tlačidla **DOWN** vyberiete jednotku merania.
 - 6 Stlačením tlačidla **UP** zadáte vzdialenosť.
 - 7 Stlačením tlačidla ▲ nastavenia uložíte.
- Premietnutý zemepisný bod sa uloží s predvoleným názvom.

Navigovanie do cieľa

Zariadenie môžete používať na navigáciu do cieľa alebo sledovanie dráhy.

- 1 Na úvodnej obrazovke hodiniek stlačte tlačidlo ▲.
- 2 Vyberte aktivitu.
- 3 Podržte tlačidlo **MENU**.
- 4 Vyberte položku **Navigácia**.
- 5 Vyberte kategóriu.
- 6 Podľa výziev na obrazovke vyberiete cieľ.
- 7 Vyberte položku **Prejsť na**.
Zobrazia sa navigačné informácie.
- 8 Stlačením tlačidla ▲ spustíte navigáciu.

Navigácia do bodu záujmu

Ak mapové údaje nainštalované vo vašom zariadení obsahujú body záujmu, môžete k nim navigovať.

- 1 Na úvodnej obrazovke hodiniek stlačte tlačidlo ▲.
- 2 Vyberte aktivitu.
- 3 Podržte tlačidlo **MENU**.
- 4 Vyberte položku **Navigácia > Body záujmu** a vyberte kategóriu.
Zobrazí sa zoznam bodov záujmu v blízkosti vášho aktuálneho miesta.
- 5 V prípade potreby vyberte možnosť:
 - Na vyhľadávanie v blízkosti iného miesta vyberte položku **Hľadať v blízkosti** a vyberte miesto.
 - Ak chcete vyhľadať bod záujmu podľa názvu, vyberte položku **Hľadať názov**, zadajte názov, vyberte položku **Hľadať v blízkosti** a vyberte miesto.
- 6 Vyberte bod záujmu z výsledkov vyhľadávania.
- 7 Vyberte položku **Chodť**.
Zobrazia sa navigačné informácie.
- 8 Stlačením tlačidla ▲ spustíte navigáciu.

Body záujmu

Bod záujmu je miesto, ktoré môže byť pre vás užitočné alebo zaujímavé. Body záujmu sú usporiadané podľa kategórií a môžu obsahovať obľúbené ciele, ako napríklad čerpacie stanice, reštaurácie, hotely a zábavné centrá.

Vytvorenie a sledovanie dráhy na vašom zariadení

- 1 Na úvodnej obrazovke hodiniek stlačte tlačidlo ▲.
- 2 Vyberte aktivitu.
- 3 Podržte tlačidlo **MENU**.
- 4 Vyberte položku **Navigácia > Dráhy > Vytvoriť novú**.
- 5 Zadajte názov dráhy a vyberte položku ✓.
- 6 Vyberte položku **Pridať polohu**.

- 7 Vyberte možnosť.
- 8 V prípade potreby zopakujte kroky 6 a 7.
- 9 Vyberte položku **Hotovo > Vykonať dráhu**.
Zobrazia sa navigačné informácie.
- 10 Stlačením tlačidla ▲ spustíte navigáciu.

Vytvorenie okružnej trasy

Zariadenie môže vytvoriť okružnú trasu založenú na konkrétnej vzdialenosti a smere navigácie.

- 1 Na úvodnej obrazovke hodiniek stlačte tlačidlo ▲.
- 2 Vyberte položku **Beh** alebo **Bicyklovanie**.
- 3 Podržte tlačidlo **MENU**.
- 4 Vyberte položku **Navigácia > Okružná dráha**.
- 5 Zadajte celkovú vzdialenosť pre danú trasu.
- 6 Vyberte smer.
Zariadenie vytvorí maximálne tri trasy. Stlačením tlačidla **DOWN** zobrazíte tieto trasy.
- 7 Stlačením tlačidla ▲ vyberiete trasu.
- 8 Vyberte možnosť:
 - Navigáciu spustíte výberom položky **Chodť**.
 - Ak chcete zobrazíť trasu na mape a na posúvať a približovať mapu, vyberte položku **Mapa**.
 - Zoznam odbočiek na trase zobrazíte výberom **Podrobné**.
 - Ak chcete zobrazíť graf výšky trasy, vyberte položku **Graf nadmorskej výšky**.
 - Na uloženie trasy vyberte možnosť **Uložiť**.
 - Zoznam stúpaní na trase zobrazíte výberom možnosti **Zobrazíť výstupy**.

Označenie a spustenie navigácie k polohe „muža cez palubu“

Môžete uložiť polohu „muža cez palubu“ (MOB) a automaticky spustiť navigáciu späť na túto polohu.

TIP: môžete prispôsobiť funkciu podržania klávesov na prístup k funkcii MOB (*Prispôbovanie klávesových skratiek, strana 41*).

- 1 Na úvodnej obrazovke hodiniek stlačte tlačidlo ▲.
- 2 Vyberte aktivitu.
- 3 Podržte tlačidlo **MENU**.
- 4 Vyberte položku **Navigácia > Posledný bod MOB**.
Zobrazia sa navigačné informácie.

Navigácia s funkciou Ukázať a ísť


Zariadením môžete ukázať na vzdialený objekt, ako je napríklad vodojem, uzamknúť daný smer a potom navigovať k danému objektu.

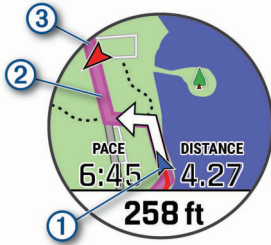
- 1 Na úvodnej obrazovke hodiniek stlačte tlačidlo ▲.
- 2 Vyberte aktivitu.
- 3 Podržte tlačidlo **MENU**.
- 4 Vyberte položku **Navigácia > Ukázať a ísť**.
- 5 Hornú časť hodiniek nasmerujte na objekt a stlačte tlačidlo ▲.
Zobrazia sa navigačné informácie.
- 6 Stlačením tlačidla ▲ spustíte navigáciu.

Navigácia k počiatočnému bodu počas aktivity

Môžete sa spätne navigovať k počiatočnému bodu vašej aktuálnej aktivity a to buď priamou čiarou, alebo po celej dĺžke

cesty, ktorú ste prešli. Táto funkcia je k dispozícii len na aktivity, ktoré používajú GPS.

- 1 Počas aktivity stlačte tlačidlo .
- 2 Vyberte položku **Späť na Štart** a vyberte možnosť:
 - Ak sa chcete späť navigovať k počiatočnému bodu aktivity po celej dĺžke cesty, ktorú ste prešli, vyberte položku **TracBack**.
 - Ak nemáte podporovanú mapu alebo používate priame smerovanie, vyberte položku **Cesta**, ktorá vás späť navedie k počiatočnému bodu aktivity po priamej čiare.
 - Ak nepoužívate priame smerovanie, vyberte položku **Cesta**, ktorá vás späť navedie k počiatočnému bodu aktivity pomocou podrobnej navigácie.



Na mape sa zobrazí vaša aktuálna poloha ①, trasa na nasledovanie ② a cieľ ③.


Zobrazenie smerovania cesty

Môžete zobrazit' zoznam podrobných smerovaní cesty.

- 1 Počas navigovania po ceste podržte tlačidlo **MENU**.
- 2 Vyberte položku **Podrobné**.
Zobrazí sa zoznam podrobných smerovaní.
- 3 Stlačením tlačidla **DOWN** zobrazíte ďalšie smerovania.

Navigácia do začiatočného bodu uloženej aktivity

Môžete sa späť navigovať k začiatočnému bodu uloženej aktivity, a to buď priamou líniou, alebo po celej dĺžke cesty, ktorú ste prešli. Táto funkcia je k dispozícii len na aktivity, ktoré používajú GPS.

- 1 Na úvodnej obrazovke hodiniek stlačte tlačidlo .
- 2 Vyberte aktivitu.
- 3 Podržte tlačidlo **MENU**.
- 4 Vyberte položky **Navigácia > Aktivita**.
- 5 Vyberte aktivitu.
- 6 Vyberte položku **Späť na Štart** a vyberte možnosť:
 - Ak sa chcete späť navigovať k počiatočnému bodu aktivity po celej dĺžke cesty, ktorú ste prešli, vyberte položku **TracBack**.
 - Ak nemáte podporovanú mapu alebo používate priame smerovanie, vyberte položku **Cesta**, ktorá vás späť navedie k počiatočnému bodu aktivity po priamej čiare.
 - Ak nepoužívate priame smerovanie, vyberte položku **Cesta**, ktorá vás späť navedie k počiatočnému bodu aktivity pomocou podrobnej navigácie.

Podrobné pokyny vám pomáhajú vrátiť sa späť do počiatočného bodu poslednej uloženej aktivity, ak máte podporovanú mapu alebo používate priame navádzanie. Na mape sa zobrazí línia od vašej aktuálnej polohy do počiatočného bodu poslednej uloženej aktivity, ak nepoužívate priame navádzanie.

POZNÁMKA: môžete spustiť časovač, aby zariadenie po uplynutí času neprešlo do režimu hodiniek.

- 7 Stlačte tlačidlo **DOWN** pre zobrazenie kompasu (voliteľné). Šípka smeruje k počiatočnému bodu vašej aktivity.


Zastavenie navigácie

- 1 Počas aktivity podržte tlačidlo **MENU**.
- 2 Vyberte položku **Zastaviť navigáciu**.



Mapa

Vaše zariadenie sa dodáva s vopred nahratým mapami a dokáže zobrazovať viacero typov mapových údajov Garmin vrátane topografických vrstevníc, blízkych bodov záujmu, máp lyžiarskych stredísk a golfových ihrísk.

Ak si chcete zakúpiť ďalšie mapy a zobrazit' informácie o kompatibilitě, prejdite na stránku garmin.com/maps.

 predstavuje vašu polohu na mape. Pri navigovaní k cieľu sa vaša trasa označí čiarou na mape.

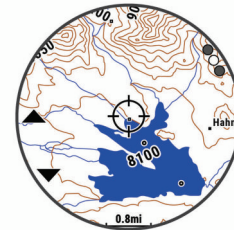
Zobrazenie mapy


- 1 Začnite outdoorovú aktivitu.
- 2 Stlačením tlačidiel **UP** alebo **DOWN** sa presuňte na obrazovku mapy.
- 3 Podržte položku **MENU** a vyberte možnosť:
 - Na posunutie alebo priblíženie mapy vyberte možnosť **Posun/Zoom**.
TIP: stlačením položky  prepínate medzi posúvaním nahor a nadol, posúvaním vľavo a vpravo, alebo priblížením. Podržaním položky  vyberiete bod označený krížikom.
 - Ak chcete zobrazit' blízke body záujmu a body na trase, vyberte možnosť **V okolí**.

Uloženie alebo navigovanie na miesto na mape

Môžete vybrať akékoľvek miesto na mape. Môžete uložit' dané miesto alebo doň začať navigovať.

- 1 Počas zobrazenia mapy podržte tlačidlo **MENU**.
- 2 Vyberte položku **Posun/Zoom**.
Na mape sa zobrazia ovládacie prvky a krížik.



- 3 Posúvajte a približujte mapu, čím vycentrujete požadované miesto v krížiku.
- 4 Podržte položku  na výber bodu označeného krížikom.
- 5 V prípade potreby vyberte blízky bod záujmu.
- 6 Vyberte možnosť:
 - Ak chcete spustiť navigáciu k danej polohe, vyberte položku **Chod'**
 - Na uloženie miesta vyberte možnosť **Uložit' polohu**.
 - Ak chcete zobrazit' informácie o danom mieste, vyberte položku **Prehľad**.


Navigácia s funkciou V okolí

Môžete používať funkciu V okolí na navigovanie k blízkym bodom záujmu a zemepisným bodom.

POZNÁMKA: mapové údaje nainštalované vo vašom zariadení musia obsahovať body záujmu, aby bolo možné k nim navigovať.

- 1 Počas zobrazenia mapy podržte tlačidlo **MENU**.
- 2 Vyberte možnosť **V okolí**.
Na mape sa zobrazia ikony indikujúce body záujmu a zemepisné body.

3 Stlačením tlačidiel **UP** alebo **DOWN** vyznačíte časť mapy.

4 Stlačte tlačidlo .

Zobrazí sa zoznam bodov záujmu a zemepisných bodov v označenej časti mapy.

5 Vyberte polohu.

6 Vyberte možnosť:

- Ak chcete spustiť navigáciu k danej polohe, vyberte položku **Chod'**
- Miesto zobrazíte na mape výberom položky **Mapa**.
- Na uloženie miesta vyberte možnosť **Uložiť polohu**.
- Ak chcete zobrazit' informácie o danom mieste, vyberte položku **Prehľad**.

Zmena témy mapy

Tému mapy môžete zmeniť tak, aby sa zobrazovali mapové údaje optimalizované pre typ vašej aktivity. Témy mapy s vysokým kontrastom napríklad zaručujú lepšiu viditeľnosť v náročných prostrediach, a témy mapy špecifické pre jednotlivé aktivity okamžite zobrazujú najdôležitejšie mapové údaje.

1 Začnite outdoorovú aktivitu.


2 Podržte tlačidlo **MENU**.

3 Zvoľte nastavenia aktivity.

4 Vyberte položky **Mapa > Téma mapy**.

5 Vyberte možnosť.

Kompas

Zariadenie obsahuje 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 38*). Ak chcete rýchlo otvoriť nastavenia kompasu, môžete stlačiť tlačidlo  v miniaplikácii kompasu.

Nastavenie kurzu kompasu


1 V miniaplikácii 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.

Výškomer a barometer

Zariadenie obsahuje interný výškomer a barometer. Zariadenie nepretržite zhromažďuje údaje o výške a tlaku, dokonca aj v režime nízkej spotreby. Výškomer zobrazuje vašu približnú výšku na základe zmien tlaku. Barometer zobrazuje údaje o tlaku okolitého prostredia založené na pevnej nadmorskej výške, kde bol naposledy kalibrovaný výškomer (*Nastavenia výškomeru, strana 38*). Ak chcete rýchlo otvoriť nastavenia výškomeru alebo barometra, vyberte v miniaplikácii výškomeru alebo barometra položku .

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 predchádzajúce aktivity, ktoré ste uložili do zariadenia.

Zariadenie má miniaplikáciu histórie na rýchly prístup k vašim údajom o aktivitách (*Miniaplikácie, strana 35*).

1 Na úvodnej obrazovke hodínok podržte ikonu **MENU**.

2 Vyberte položky **História > Aktivity**.

3 Vyberte aktivitu.

4 Vyberte možnosť:

- Ak chcete zobrazit' dodatočné informácie o aktivite, vyberte položku **Všetky štatistiky**.
- Ak chcete zobrazit' vplyv aktivity na vašu aeróbnu a anaeróbnu kondíciu, vyberte položku **Training Effect (Informácie o funkcii Training Effect, strana 18)**.
- Ak chcete zobrazit' čas v každej zóne srdcového tepu, vyberte položku **Srdcový tep (Zobrazenie času v každej zóne srdcového tepu, strana 31)**.
- Ak chcete vybrať okruh a zobrazit' dodatočné informácie o každom okruhu, vyberte položku **Okruhy**.
- Ak chcete vybrať sériu cvičení a zobrazit' dodatočné informácie o každej sérii, vyberte položku **Série**.
- Aktivitu zobrazíte na mape výberom položky **Mapa**.
- Ak chcete zobrazit' graf výšky pre aktivitu, vyberte položku **Graf nadmorskej výšky**.
- Ak chcete vymazať vybranú aktivitu, vyberte položku **Vymazať**.

Multišportová história

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

Zobrazenie času v každej zóne srdcového tepu

Zobrazenie času v každej zóne srdcového tepu vám môže pomôcť pri úprave intenzity tréningu.

1 Na úvodnej obrazovke hodínok podržte tlačidlo **MENU**.

2 Vyberte položky **História > Aktivity**.

3 Vyberte aktivitu.

4 Vyberte položku **Srdcový tep**.

Zobrazenie súhrnov dát

Môžete si zobrazit' zhromaždené údaje o vzdialenosti a čase uložené vo vašom zariadení.

1 Na úvodnej obrazovke hodínok podržte tlačidlo **MENU**.

2 Vyberte položky **História > Celkové hodnoty**.

3 V prípade potreby vyberte aktivitu.

4 Vyberte možnosť na zobrazenie týždenných alebo mesačných súhrnov.

Používanie počítadla kilometrov

Počítadlo kilometrov automaticky zaznamenáva celkovú prejdenú vzdialenosť, dosiahnutú nadmorskú výšku a čas v rámci aktivít.

1 Na úvodnej obrazovke hodínok podržte tlačidlo **MENU**.

2 Vyberte položky **História > Celkové hodnoty > Počítadlo kilometrov**.

3 Stlačením tlačidla **UP** alebo **DOWN** zobrazíte súhrny počítadla kilometrov.

Vymazanie histórie

1 Na úvodnej obrazovke hodínok podržte tlačidlo **MENU**.

2 Vyberte položky **História > Možnosti**.

3 Vyberte možnosť:

- Výberom položky **Odstrániť všetky aktivity** vymažete všetky aktivity z histórie.
- Výberom položky **Vynulovať súhrny** obnovíte všetky súhrny vzdialeností a časov.

POZNÁMKA: nevymažú sa tým žiadne uložené aktivity.

Prispôsobenie zariadenia

Nastavenia aktivít a aplikácií

Tieto nastavenia umožňujú prispôsobiť aplikáciu každej predinštalovanej aktivity v závislosti od vašich potrieb. Napríklad môžete prispôsobiť stránky s údajmi a povoliť upozornenia a tréningové funkcie. Nie všetky nastavenia sú dostupné pre všetky typy aktivít.

Podržte tlačidlo **MENU**, vyberte položky **Aktivity a aplikácie**, vyberte aktivitu a následne nastavenia aktivity.

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

Rýchlosť 3D: vypočíta vašu rýchlosť pomocou vašej zmeny nadmorskej výšky a vášho horizontálneho pohybu na zemi. (*3D rýchlosť a vzdialenosť, strana 34*).

Dominantná farba: nastaví dominantnú farbu pre každú aktivitu s cieľom ľahšie identifikovať, ktorá aktivita je práve aktívna.

Upozornenia: nastaví tréningové alebo navigačné upozornenia pre aktivitu.

Aut.rozp.lezenia: umožní zariadeniu rozpoznávať zmeny nadmorskej výšky automaticky prostredníctvom zabudovaného výškomera.

Auto Lap: nastaví možnosti pre funkciu Auto Lap® (*Auto Lap, strana 34*).

Auto Pause: nastaví zariadenie tak, aby prestalo zaznamenávať údaje, keď sa prestanete hýbať alebo vaša rýchlosť klesne pod stanovenú hodnotu (*Zapnutie Auto Pause, strana 34*).

Auto štart: umožní zariadeniu rozpoznávať zjazdy na lyžiach automaticky prostredníctvom zabudovaného akcelerometra.

Autom. rolovanie: umožní automatické prechádzanie všetkými obrazovkami s údajmi o aktivite, kým je spustený časovač (*Používanie automatického rolovania, strana 35*).

Automatická séria: umožňuje zariadeniu automaticky spustiť a zastaviť série cvikov počas aktivity silového tréningu.

Farba pozadia: nastaví bielu alebo čiernu farbu pozadia každej aktivity.

Veľké čísla: zmení veľkosti čísel na obrazovke s informáciami o golfových jamkách.

ClimbPro: zobrazuje obrazovky plánovania výstupu a monitorovania počas navigácie.

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

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

Obrazovky s údajmi: umožňuje prispôsobiť obrazovky s údajmi a pridať nové obrazovky s údajmi pre aktivitu (*Prispôsobenie obrazoviek s údajmi, strana 32*).

Vzdialenosť drivera: nastavenie priemernej vzdialenosti odpálenej loptičky pri hraní golfu.

Upraviť hmotnosť: umožňuje vám pridať hmotnosť použítu na sériu cvičení počas silového tréningu alebo kardioaktivity.

Vzdialenosť v golfe: nastavte mernú jednotku používanú pri hraní golfu.

GPS: nastavuje režim pre anténu GPS (*Zmena nastavenia GPS, strana 35*).

Bodovanie s hendikepom: pri hraní golfu umožňuje záznam skóre s hendikepom. Možnosť Miestny hendikep umožňuje ručne zadať počet úderov, ktoré sa majú odčítať od celkového skóre. Možnosť Index/Sklon vám umožňuje zadať svoj hendikep a hodnotenie obtiažnosti ihriska, aby mohlo zariadenie vypočítať váš hendikep pre dané ihrisko. Ak povolíte niektorú z možností záznamu skóre s hendikepom, môžete upraviť hodnotu svojho hendikepu.

Tlačidlo Lap: umožňuje vám zaznamenať kolo alebo oddych počas aktivity.

Tlačidlá uzamknutia: uzamkne tlačidlá počas aktivít s viacerými športmi na predchádzanie náhodnému stlačeniu tlačidiel.

Mapa: nastavuje preferencie zobrazenia pre obrazovku s mapovými údajmi pre danú aktivitu (*Nastavenia mapy aktivity, strana 33*).

Metronóm: hrá tóny v stabilnom rytme, vďaka čomu pomáha zlepšovať váš výkon prostredníctvom tréningu pri rýchlejšej, pomalšej alebo zosúladenejšej kadencii (*Používanie metronómu, strana 4*).

Veľkosť bazéna: nastaví dĺžku bazéna pre plávanie v bazéne.

Výkonný režim: nastavuje predvolený režim napájania pre danú aktivitu.

Zapnúť šetrenie energie: aktivuje možnosti časového limitu na šetrenie energie pre danú aktivitu (*Nastavenia časového limitu na úsporu energie, strana 35*).

Interval záznamu: nastaví frekvenciu zaznamenávania bodov na trase počas expedície (*Zmena intervalu zaznamenávania bodov na trase, strana 8*).

Nahrávať po západe slnka: nastaví zariadenie na zaznamenávanie bodov na trase po západe slnka počas expedície.

Premenovať: nastaví názov aktivity.

Opakovať: aktivuje možnosť Opakovať pre aktivity s viacerými športmi. Napríklad môžete použiť túto možnosť pre aktivity, ktoré zahŕňajú viacero prechodov, ako je napríklad swimrun.

Obnova predv. nastavení: umožňuje obnoviť predvolené nastavenia aktivity.

Smerovanie: nastavuje preferencie na výpočet trás pre danú aktivitu (*Nastavenia vypočítavania trasy, strana 34*).

Skóre: aktivuje alebo deaktivuje automatické zaznamenávanie skóre, keď začnete kolo golfu. Na začiatku hry sa zobrazí voľba Vždy sa pýtať.

Spôsob bodovania: nastaví spôsob záznamu skóre pre hru na rany alebo Stableford skórovanie počas golfu.

Upozornenia segmentu: aktivuje pokyny, ktoré vás upozornia na bližšie sa segmenty.

Sledovanie štatistík: umožňuje sledovanie štatistík pri hraní golfu.

Rozpoznanie záberov: aktivuje detekciu záberov pri plávaní v bazéne.

Turnajový režim: zakazuje funkcie, ktoré nie sú povolené počas sankcionovaných turnajov.

Presuny: umožňuje vykonávať prechody pre aktivity s viacerými športmi.

Prispôsobenie obrazoviek s údajmi

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

1 Podržte tlačidlo **MENU**.

2 Vyberte položku **Aktivity a aplikácie**.

3 Vyberte aktivitu, ktorú chcete prispôsobiť.

4 Zvoľte nastavenia aktivity.

- 5 Vyberte položku **Obrazovky s údajmi**.
- 6 Vyberte obrazovku s údajmi, ktorú chcete prispôbiť.
- 7 Vyberte možnosť:
 - Ak chcete nastaviť počet dátových polí na obrazovke s údajmi, vyberte položku **Rozloženie**.
 - Vyberte pole, v ktorom chcete zmeniť zobrazené údaje.
 - Ak chcete zmeniť umiestnenie obrazovky s údajmi v slučke, vyberte položku **Zmeniť usporiadanie**.
 - Ak chcete obrazovku s údajmi odstrániť zo slučky, vyberte položku **Odstrániť**.
- 8 Ak potrebujete obrazovku s údajmi pridať do slučky, vyberte položku **Pridať nové**.
Môžete si pridať vlastnú obrazovku s údajmi alebo si vybrať jednu z vopred definovaných.

Pridanie mapy do aktivity

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

- 1 Podržte tlačidlo **MENU**.
- 2 Vyberte položku **Aktivity a aplikácie**.
- 3 Vyberte aktivitu, ktorú chcete prispôbiť.
- 4 Zvoľte nastavenia aktivity.
- 5 Vyberte položky **Obrazovky s údajmi > Pridať nové > Mapa**.

Upozornenia

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 na udalosť: upozornenie na udalosť vás upozorní raz. Udalosť má konkrétnu hodnotu. Napríklad môžete nastaviť, aby vás zariadenie upozornilo, keď dosiahnete určitú nadmorskú výšku.

Upozornenie rozsahu: upozornenie rozsahu vás upozorní vždy, keď je zariadenie nad alebo pod stanoveným rozsahom hodnôt. Zariadenie môžete napríklad nastaviť, aby vás upozornilo, keď sa 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 zariadenie zaznamená stanovenú hodnotu alebo interval. Zariadenie môžete napríklad nastaviť tak, aby vás upozorňovalo každých 30 minút.

Názov upozornenia	Typ upozornenia	Popis
Kadencia	Rozsah	Môžete nastaviť minimálnu a maximálnu hodnotu kadencie.
Kalórie	Udalosť, opakujúca sa	Môžete nastaviť počet kalórií.
Vlastne	Udalosť, opakujúca sa	Môžete vybrať existujúcu správu alebo si vytvoriť vlastnú správu a vybrať typ upozornenia.
Vzdialenosť	Opakovať	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 22 a Výpočty zón srdcového tepu , strana 23.

Názov upozornenia	Typ upozornenia	Popis
Tempo	Rozsah	Môžete nastaviť minimálnu a maximálnu hodnotu tempa.
Výkon	Rozsah	Môžete nastaviť vysokú alebo nízku úroveň výkonu.
Blížkosť	Udalosť	Môžete nastaviť okruh okolo uloženej polohy.
Beh/chôdza	Opakovať	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, opakujúca sa	Môžete nastaviť časový interval.

Nastavenie upozornenia

- 1 Podržte tlačidlo **MENU**.
- 2 Vyberte položku **Aktivity a aplikácie**.
- 3 Vyberte aktivitu.
POZNÁMKA: táto funkcia nie je dostupná pre všetky aktivity.
- 4 Zvoľte nastavenia aktivity.
- 5 Vyberte položku **Upozornenia**.
- 6 Vyberte možnosť:
 - Ak chcete pre aktivitu vybrať nové upozornenie, vyberte položku **Pridať nové**.
 - Ak chcete upraviť už existujúce upozornenie, vyberte názov upozornenia.
- 7 V prípade potreby vyberte typy upozornenia.
- 8 Vyberte zónu, zadajte minimálnu a maximálnu hodnotu, prípadne zadajte vlastnú hodnotu upozornenia.
- 9 V prípade potreby upozornenie aktivujte.

Pre udalosť a opakujúce sa upozornenia sa zobrazí hlásenie vždy, keď dosiahnete hodnotu upozornenia. Pre rozsah upozornení sa zobrazí hlásenie vždy, keď prekročíte alebo klesnete mimo určeného rozsahu (minimálna a maximálna hodnota).

Nastavenia mapy aktivity

Môžete prispôbiť vzhľad obrazovky s mapovými údajmi pre jednotlivé aktivity.

Podržte tlačidlo **MENU**, vyberte položku **Aktivity a aplikácie**, vyberte nastavenia danej aktivity a vyberte možnosť **Mapa**.

Nakonfigurovať mapy: zobrazí alebo skryje údaje z nainštalovaných mapových produktov.

Téma mapy: nastaví mapu tak, aby zobrazovala údaje optimalizované pre váš typ aktivity. Možnosť **Systém používa preferencie** zo systémových nastavení máp ([Témy mapy](#), strana 39).

Použiť systémové nastavenia: umožní zariadeniu používať preferencie zo systémových nastavení máp.

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

Používateľské lokality: zobrazí alebo skryje uložené polohy na mape.

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

Uzamknúť na cestu: uzamkne ikonu polohy, ktorá predstavuje vašu polohu na mape, na najbližšiu cestu.

Záznam trasy: zobrazí alebo skryje záznam trasy alebo prejdenú trasu ako farebnú čiaru na mape.

Farba trasy: mení farbu záznamu trasy.

Podrobnosti: nastavenie množstva detailov zobrazených na mape. Zobrazenie viacerých detailov môže spôsobiť pomalšie posúvanie mapy.

Lodná doprava: nastaví mapu, aby zobrazovala údaje v námornom režime (*Nastavenia námorných máp, strana 39*).

Vykresliť segmenty: zobrazí alebo skryje segmenty ako farebnú čiaru na mape.

Vykresliť vrstevnice: zobrazí alebo skryje čiary vrstevníc na mape.

Nastavenia vypočítavania trasy

Môžete zmeniť nastavenia výpočtu trás na prispôbenie spôsobu, ako zariadenie vypočítava trasy pre jednotlivé aktivity.

Podržte tlačidlo **MENU**, vyberte položku **Aktivity a aplikácie**, vyberte aktivitu, vyberte nastavenia danej aktivity a vyberte položku **Smerovanie**.

Aktivita: nastaví aktivitu pre výpočet trasy. Zariadenie vypočíta trasy optimalizované pre aktivitu, ktorú robíte.

Smerovanie podľa obľúbenosti: vypočíta trasy na základe najobľúbenejších trás na behanie a jazdenie zo služby Garmin Connect.

Dráhy: nastaví spôsob navigácie po trasách pomocou zariadenia. Použite možnosť **Pozrieť kurz** na navigáciu po trase presne tak, ako sa zobrazuje, bez prepočítania. Použite možnosť **Použiť mapu** na navigáciu po trase pomocou máp s funkciou trás a prepočítaním trasy, ak sa odchýlite od trasy.

Spôsob výpočtu: nastaví spôsob výpočtu na minimalizáciu času, vzdialenosti alebo stúpania v trasách.

Obmedzenia: nastaví cestné alebo dopravné obmedzenia na obídenie v trasách.

Typ: nastaví správanie ukazovateľa, ktorý sa zobrazuje pri priamom navádzaní po trase.

Auto Lap

Označovanie okruhov podľa vzdialenosti

Funkciu Auto Lap môžete použiť na automatické označovanie okruhu po určitej vzdialenosti. Táto funkcia je užitočná pri porovnávaní výkonu v rámci jednotlivých úsekov aktivity (napríklad po každej míli alebo po 5 kilometroch).

1 Podržte tlačidlo **MENU**.

2 Vyberte položku **Aktivity a aplikácie**.

3 Vyberte aktivitu.

POZNÁMKA: táto funkcia nie je dostupná pre všetky aktivity.

4 Zvoľte nastavenia aktivity.

5 Vyberte položku **Auto Lap**.

6 Vyberte možnosť:

- Výberom položky **Auto Lap** zapnete alebo vypnete funkciu Auto Lap.
- Ak chcete upraviť vzdialenosť medzi jednotlivými okruhmi, vyberte položku **Automatická vzdialenosť**.

Vždy, keď dokončíte okruh, zobrazí sa správa s časom daného okruhu. Ak sú zapnuté zvukové tóny, zariadenie zároveň pípá alebo vibruje (*Nastavenia systému, strana 40*).

Prispôbenie hlásenia upozornenia na okruh

Jedno alebo dve údajové polia, ktoré sa zobrazujú v hlásení upozornenia na okruh, si môžete prispôbiť.

1 Podržte tlačidlo **MENU**.

2 Vyberte položku **Aktivity a aplikácie**.

3 Vyberte aktivitu.

POZNÁMKA: táto funkcia nie je dostupná pre všetky aktivity.

4 Zvoľte nastavenia aktivity.

5 Vyberte položku **Auto Lap > Upozornenie na kolo**.

6 Vyberte pole, ktoré chcete zmeniť.

7 Vyberte položku **Ukážka** (voliteľné).

Zapnutie Auto Pause

Pomocou funkcie Auto Pause môžete automaticky pozastaviť časovač, keď sa prestanete pohybovať. Táto funkcia je užitočná pri aktivitách, ktorých súčasťou sú semaforey alebo iné miesta, na ktorých musíte zastaviť.

POZNÁMKA: keď je časovač zastavený alebo pozastavený, história sa nezaznamenáva.

1 Podržte tlačidlo **MENU**.

2 Vyberte položku **Aktivity a aplikácie**.

3 Vyberte aktivitu.

POZNÁMKA: táto funkcia nie je dostupná pre všetky aktivity.

4 Zvoľte nastavenia aktivity.

5 Vyberte položku **Auto Pause**.

6 Vyberte možnosť:

- Ak chcete, aby sa časovač automaticky pozastavil, keď sa prestanete pohybovať, vyberte možnosť **V pokoji**.
- Ak chcete, aby sa časovač automaticky pozastavil, keď vaše tempo alebo rýchlosť klesne pod určitú úroveň, vyberte možnosť **Vlastné**.

Aktivácia automatického rozpoznania lezenia

Funkciu automatického rozpoznania lezenia môžete použiť na automatické rozpoznanie zmien nadmorskej výšky. Môžete ju použiť počas aktivít ako lezenie, turistika, behanie alebo bicyklovanie.

1 Podržte tlačidlo **MENU**.

2 Vyberte položku **Aktivity a aplikácie**.

3 Vyberte aktivitu.

POZNÁMKA: táto funkcia nie je dostupná pre všetky aktivity.

4 Zvoľte nastavenia aktivity.

5 Vyberte položku **Aut.rozp.lezenia > Stav**.

6 Vyberte možnosť **Vždy** alebo **Mimo navigácie**.

7 Vyberte možnosť:

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

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

3D rýchlosť a vzdialenosť

Môžete nastaviť 3D rýchlosť a vzdialenosť na výpočet vašej rýchlosti a vzdialenosti pomocou zmeny nadmorskej výšky aj horizontálneho pohybu po zemi. Môžete ju použiť počas aktivít ako lyžovanie, lezenie, navigácia, turistika, behanie alebo bicyklovanie.

Zapnutie a vypnutie tlačidla kola

Môžete zapnúť nastavenie Tlačidlo Lap na zaznamenanie kola alebo oddychu počas aktivity pomocou tlačidla LAP. Nastavenie Tlačidlo Lap môžete vypnúť, aby ste nezaznamenávali kolá náhodným stlačením tlačidla počas aktivity.

- 1 Podržte tlačidlo **MENU**.
- 2 Vyberte položku **Aktivity a aplikácie**.
- 3 Vyberte aktivitu.
- 4 Zvoľte nastavenia aktivity.
- 5 Vyberte položku **Tlačidlo Lap**.

Stav tlačidla kola sa zmení na Zapnúť alebo Vypnúť v závislosti od aktuálneho nastavenia.

Používanie automatického rolovania

Pomocou funkcie automatického rolovania sa automaticky zobrazujú všetky obrazovky s údajmi o aktivite, keď beží časovač.

- 1 Podržte tlačidlo **MENU**.
- 2 Vyberte položku **Aktivity a aplikácie**.
- 3 Vyberte aktivitu.
POZNÁMKA: táto funkcia nie je dostupná pre všetky aktivity.
- 4 Zvoľte nastavenia aktivity.
- 5 Vyberte položku **Autom. rolovanie**.
- 6 Vyberte rýchlosť zobrazovania.

Zmena nastavenia GPS

Ďalšie informácie o systéme GPS nájdete na stránke www.garmin.com/aboutGPS.

- 1 Podržte tlačidlo **MENU**.
- 2 Vyberte položku **Aktivity a aplikácie**.
- 3 Vyberte aktivitu, ktorú chcete prispôsobiť.
- 4 Zvoľte nastavenia aktivity.
- 5 Vyberte položku **GPS**.
- 6 Vyberte možnosť:
 - Ak chcete vypnúť GPS pre aktivitu vyberte možnosť **Vypnúť**.
 - Ak chcete aktivovať satelitný systém GPS, vyberte položku **Iba GPS**.
 - Na získanie presnejších informácií o polohe v situáciách s nízkou viditeľnosťou oblohy vyberte položku **GPS + GLONASS** (ruský satelitný systém).
 - Na získanie presnejších informácií o polohe v situáciách s nízkou viditeľnosťou oblohy vyberte položku **GPS + GALILEO** (satelitný systém Európskej Únie).
 - Ak chcete body na trase a údaje snímača zaznamenávať menej často, vyberte možnosť **UltraTrac** (*UltraTrac*, strana 35)

POZNÁMKA: pri používaní systému GPS spolu s iným satelitom sa môže výdrž batérie znížiť rýchlejšie než pri používaní samotného systému GPS (*GPS a iné satelitné systémy*, strana 35).

GPS a iné satelitné systémy

Možnosti GPS + GLONASS alebo GPS + GALILEO ponúkajú vyšší výkon v náročných prostrediach a rýchlejšie získanie polohy než pri používaní samotného systému GPS. Pri používaní systému GPS spolu s iným satelitným systémom sa však môže výdrž batérie znížiť rýchlejšie než pri používaní samotného systému GPS.

UltraTrac

Funkcia UltraTrac je nastavenie GPS, pri ktorom sa body na trase a údaje snímača zaznamenávajú menej často. Zapnutím funkcie UltraTrac predĺžite výdrž batérie, zníži sa však kvalita zaznamenaných aktivít. Funkciu UltraTrac by ste mali používať

pri aktivitách, ktoré vyžadujú dlhšiu výdrž batérie a pri ktorých časté aktualizácie údajov snímača nie sú až také dôležité.

Nastavenia časového limitu na úsporu energie

Nastavenia časového limitu ovplyvňujú, ako dlho zostáva zariadenie v tréningovom režime, napríklad keď čakáte na štart pretekov. Podržte tlačidlo **MENU**, vyberte položku **Aktivity a aplikácie**, vyberte aktivitu a následne nastavenia aktivity. Ak chcete upraviť nastavenia časového limitu pre danú aktivitu, vyberte položku **Zapnúť šetrenie energie**.

Normálne: nastaví zariadenie tak, aby vstúpilo do režimu hodín s nízkou spotrebou energie po 5 minútach nečinnosti.

Rozšírené: nastaví zariadenie tak, aby vstúpilo do režimu hodín s nízkou spotrebou energie po 25 minútach nečinnosti.

Rozšírený režim môže viesť ku skráteniu výdrže batérie medzi nabíjaniami.

Zmena poradia aktivity v zozname aplikácií

- 1 Podržte tlačidlo **MENU**.
- 2 Vyberte položku **Aktivity a aplikácie**.
- 3 Vyberte aktivitu.
- 4 Vyberte možnosť **Zmeniť usporiadanie**.
- 5 Stláčaním tlačidiel **UP** alebo **DOWN** upravte usporiadanie aktivít v zozname aplikácií.

Miniaplikácie

Vaše zariadenie sa dodáva s vopred nahratými miniaplikáciami, ktoré poskytujú okamžité informácie. Niektoré miniaplikácie vyžadujú pripojenie cez rozhranie Bluetooth s kompatibilným smartfónom.

Predvolene nie sú niektoré miniaplikácie viditeľné. Môžete ich do slučky miniaplikácií pridať manuálne (*Prispôbenie okruhu miniaplikácií*, strana 36).

ABC: zobrazuje kombinované informácie výškomeru, barometra a kompasu.

Alternatívne časové pásma: zobrazuje aktuálny čas v ďalších časových pásmach.

Body Battery: zobrazuje aktuálnu úroveň Body Battery a graf vašich úrovní Body Battery za posledných niekoľko hodín.

Kalendár: zobrazuje blížiace sa stretnutia uložené v kalendári smartfónu.

Kalórie: zobrazuje informácie o kalóriách pre aktuálny deň.

Sledovanie psov: zobrazuje informácie o polohe vášho psa pri spárovaní kompatibilného zariadenia na sledovanie psov s vašim zariadením fénix.

Vyšliapané poschodia: sleduje vaše vyšliapané poschodia a váš pokrok smerom k cieľu.

Tréner Garmin: zobrazuje naplánované tréningy, keď vo svojom účte zvolíte Garmin tréningový plán s trénerom Garmin Connect.

Golf: zobrazuje informácie o golfe za posledné kolo/hru.

Štatistiky zdravia: zobrazuje dynamický súhrn vašej aktuálnej štatistiky zdravia. Merania zahŕňajú srdcový tep, úroveň Body Battery, námahu a ďalšie hodnoty.

Srdcový tep: zobrazuje váš aktuálny srdcový tep v tepoch za minútu (bpm) a graf vášho srdcového tepu.

História: zobrazuje históriu aktivít a graf vašich zaznamenaných aktivít.

Minúty intenzívneho cvičenia: sleduje váš čas strávený stredne intenzívnymi až vysoko intenzívnymi aktivitami, váš týždenný cieľ v rámci minút intenzívnej aktivity a váš pokrok smerom k cieľu.

Ovládacie prvky inReach®: umožňuje odosielať správy do spárovaného zariadenia inReach.

Posledná aktivita: zobrazuje krátky súhrn vašej poslednej zaznamenatej aktivity, ako je napr. posledný beh, posledná jazda alebo posledné plávanie.

Posledný šport: zobrazuje krátky súhrn vašej poslednej zaznamenatej športovej aktivity.

Ovládanie hudby: poskytuje ovládacie prvky hudobného prehrávača pre váš smartfón alebo hudbu v zariadení.

Môj deň: zobrazuje dynamický súhrn vašich aktivít v daný deň. Metrika zahŕňa aktivity merané na čas, minúty intenzívneho cvičenia, prejdené poschodia, kroky, spálené kalórie a ďalšie údaje.

Upozornenia: upozornia vás na prichádzajúce hovory, textové správy, aktualizácie na sociálnych sieťach a ďalšie informácie na základe nastavení oznámení smartfónu.

Výkon: zobrazuje hodnoty merania výkonu, ktoré vám môžu pomôcť sledovať a pochopiť vaše tréningové aktivity a súťažné výkony.

Pulzový oxymeter: zobrazuje váš posledný stav percenta saturácie krvi kyslíkom a graf s vašimi hodnotami.

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.

Informácie snímača: zobrazuje informácie z interného snímača alebo pripojeného bezdrôtového snímača.

Intenzita solárneho vstupu: zobrazuje graf intenzity slnečného vstupu za posledných 6 hodín.

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.

Východ a západ slnka: zobrazuje čas východu a západu slnka, časy súmraku.

Tréningový stav: zobrazuje váš aktuálny tréningový stav a tréningové zaťaženie, ktoré vám znázorňujú, aký vplyv má tréning na úroveň vašej kondície a váš výkon.

Ovládacie prvky VIRB: poskytuje ovládacie prvky kamery po spárovaní zariadenia VIRB s vašim zariadením fēnix.

Počasie: zobrazuje aktuálnu teplotu a predpoveď počasia.

Xero® zariadenie: zobrazuje informácie o polohe lasera po spárovaní kompatibilného zariadenia Xero s vašim zariadením fēnix.

Prispôsobenie okruhu miniaplikácií

Môžete zmeniť poradie miniaplikácií v okruhu miniaplikácií, odstrániť miniaplikácie a pridať nové miniaplikácie.

1 Podržte tlačidlo **MENU**.

2 Vyberte položku **Miniaplikácie**.


3 Vyberte položku **Prehľady miniaplikácií** na zapnutie alebo vypnutie zobrazení miniaplikácií.

POZNÁMKA: zobrazenia miniaplikácií zobrazujú súhrnné údaje pre viacero miniaplikácií na jednej obrazovke.

4 Vyberte položku **Uprav..**

5 Vyberte požadovanú miniaplikáciu.

6 Vyberte možnosť:

- Stlačením tlačidla **UP** alebo **DOWN** zmeníte umiestnenie miniaplikácie v okruhu miniaplikácií.
- Vyberte položku  a odstráňte miniaplikáciu z okruhu miniaplikácií.

7 Vyberte položku **Pridať**.

8 Vyberte požadovanú miniaplikáciu.

Miniaplikácia sa pridá do okruhu miniaplikácií.

Diaľkový ovládač inReach

Funkcia diaľkového ovládača inReach umožňuje ovládať zariadenie inReach pomocou zariadenia fēnix. Zariadenie inReach si môžete kúpiť na stránke buy.garmin.com.

Používanie diaľkového ovládača inReach

Pred použitím funkcie diaľkového ovládača inReach je potrebné pridať miniaplikáciu inReach do ponuky miniaplikácií (*Prispôsobenie okruhu miniaplikácií, strana 36*).

1 Zapnite zariadenie inReach.

2 Na hodinkách fēnix stlačením tlačidla **UP** alebo **DOWN** na úvodnej obrazovke hodínok zobrazte miniaplikáciu inReach.

3 Stlačením tlačidla  vyhľadajte svoje zariadenie inReach.

4 Stlačením tlačidla  spárujte svoje zariadenie inReach.

5 Stlačte tlačidlo  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 položku **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**.

VIRB diaľkové ovládanie

VIRB Funkcia diaľkového ovládania vám umožní ovládať vašu akčnú kameru VIRB pomocou vášho zariadenia. Na adrese www.garmin.com/VIRB si môžete zakúpiť VIRB akčnú kameru.

Ovládanie VIRB akčnej kamery

Pred použitím funkcie diaľkového ovládača VIRB musíte aktivovať nastavenie diaľkového ovládania na vašej VIRB kamere. Ďalšie informácie nájdete v *VIRB príručke používateľa*.

1 Zapnite VIRB kameru.

2 Spárujte kameru VIRB s hodinkami fēnix (*Párovanie bezdrôtových snímačov, strana 41*).

Miniaplikácia VIRB sa automaticky pridá do okruhu miniaplikácií.

3 Na obrázku pozadia hodínok stlačením tlačidla **UP** alebo **DOWN** zobrazte miniaplikáciu VIRB.

4 V prípade potreby počkajte, kým sa hodinky pripoja ku kamere.

5 Vyberte možnosť:

- Ak chcete zaznamenať video, vyberte položku **Spustiť záznam**.

Na obrazovke zariadenia fēnix sa zobrazí počítadlo videa.

- Ak chcete nasnímať fotografiu počas nahrávania videa, stlačte tlačidlo **DOWN**.

- Ak chcete zastaviť nahrávanie videa, stlačte tlačidlo .

- Ak chcete nasnímať fotografiu, vyberte položku **Odfotiť**.

- Ak chcete nasnímať viacero fotografií v sériovom režime, vyberte položku **Nasnímať sekvenciu**.

- Ak chcete poslať kameru do režimu spánku, vyberte položku **Uspať fotoaparát**.

- Ak chcete zobudiť kameru z režimu spánku, vyberte položku **Zobudiť fotoaparát**.

- Ak chcete zmeniť nastavenia videa a fotografie, vyberte položku **Nastavenia**.

Ovládanie akčnej kamery VIRB počas aktivity

Pred použitím funkcie diaľkového ovládača VIRB musíte aktivovať nastavenie diaľkového ovládania na vašej VIRB kamere. Ďalšie informácie nájdete v *VIRB príručke používateľa*.

- 1 Zapnite VIRB kameru.
- 2 Spárujte kameru VIRB s hodinkami fēnix (*Párovanie bezdrôtových snímačov, strana 41*).
Keď je kamera spárovaná, obrazovka s údajmi VIRB sa automaticky pridá do aktivít.
- 3 Počas aktivity môžete stlačením tlačidla **UP** alebo **DOWN** zobrazit' obrazovku s údajmi VIRB.
- 4 V prípade potreby počkajte, kým sa hodinky pripoja ku kamere.
- 5 Podržte tlačidlo **MENU**.
- 6 Vyberte položku **VIRB**.
- 7 Vyberte možnosť:
 - Ak chcete ovládať kameru prostredníctvom časovača aktivity, vyberte položky **Nastavenia** > **Režim záznamu** > **Spu./zast.časov..**
POZNÁMKA: zaznamenávanie videa sa automaticky spustí alebo zastaví, keď spustíte alebo zastavíte aktivitu.
 - Ak chcete ovládať kameru prostredníctvom možností ponuky, vyberte položky **Nastavenia** > **Režim záznamu** > **Manuálne**.
 - Ak chcete video zaznamenať manuálne, vyberte položku **Spustiť záznam**.
Na obrazovke zariadenia fēnix sa zobrazí počítadlo videa.
 - Ak chcete nasnímať fotografiu počas nahrávania videa, stlačte tlačidlo **DOWN**.
 - Ak chcete manuálne zastaviť nahrávanie videa, stlačte tlačidlo **▲**.
 - Ak chcete nasnímať viacero fotografií v sériovom režime, vyberte položku **Nasnímať sekvenciu**.
 - Ak chcete poslať kameru do režimu spánku, vyberte položku **Uspať fotoaparát**.
 - Ak chcete zobudiť kameru z režimu spánku, vyberte položku **Zobudiť fotoaparát**.

Používanie miniaplikácie na meranie úrovne námahy

Miniaplikácia na meranie úrovne námahy zobrazuje vašu aktuálnu úroveň námahy a graf úrovne námahy za posledných niekoľko hodín. Tiež slúži ako sprievodca dychovým cvičením, ktoré vám pomôže uvoľniť sa.

- 1 Kým sedíte alebo nevykonávate žiadnu činnosť, na hodinkách vyberte položku **UP** alebo **DOWN** na zobrazenie miniaplikácie s úrovňou námahy.
- 2 Stlačením tlačidla **▲** spustíte meranie.
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.
- 3 Stlačením tlačidla **DOWN** 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.
- 4 Ak chcete začať dychové cvičenie, stlačte tlačidlá **DOWN** > **▲** a zadajte dĺžku trvania dychového cvičenia v minútach.

Prispôsobenie miniaplikácie My Day

Zoznam metrických zobrazených v miniaplikácii Můj deň si môžete prispôbiť.

- 1 Ak chcete zobraziť miniaplikáciu **Můj deň**, na úvodnej obrazovke hodínok stlačte tlačidlo **UP** alebo **DOWN**.

- 2 Podržte tlačidlo **MENU**.
- 3 Vyberte **Možnosti**.
- 4 Pomocou prepínačov môžete jednotlivé metriky zobraziť alebo skryť.

Prispôsobenie ponuky ovládacích prvkov

V ponuke ovládacích prvkov môžete pridávať, odstraňovať a meniť poradie možností ponuky so skratkami (*Zobrazenie ponuky ovládacích prvkov, strana 1*).

- 1 Podržte tlačidlo **MENU**.
- 2 Vyberte položku **Ovládacie prvky**.
- 3 Vyberte skratku na prispôsobenie.
- 4 Vyberte možnosť:
 - Výberom položky **Zmeniť usporiadanie** môžete presunúť skratku v ponuke ovládacích prvkov na iné miesto.
 - Výberom položky **Odstrániť** môžete odstrániť skratku z ponuky ovládacích prvkov.
- 5 V prípade potreby môžete výberom položky **Pridať nové** pridať do ponuky ovládacích prvkov ďalšiu skratku.

Nastavenia vzhľadu hodínok

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

Prispôsobenie vzhľadu hodínok

Pred aktiváciou vzhľadu hodínok Connect IQ musíte nainštalovať vzhľad hodínok z obchodu Connect IQ (*Connect IQ Funkcie, strana 12*).

Môžete si prispôbiť informácie a zobrazovanie vzhľadu hodínok alebo aktivovať nainštalovaný vzhľad hodínok Connect IQ.

- 1 Na úvodnej obrazovke hodínok podržte tlačidlo **MENU**.
- 2 Vyberte položku **Obrázok pozadia**.
- 3 Stlačením tlačidla **UP** alebo **DOWN** si môžete prezrieť možnosti vzhľadu hodínok.
- 4 Pomocou položky **Pridať nové** môžete prechádzať cez dodatočne načítané vzhľady hodínok.
- 5 Výberom položky **▲** > **Použiť** aktivujete vopred nahratý vzhľad hodínok alebo nainštalovaný vzhľad hodínok Connect IQ.
- 6 Ak používate vopred nahratý vzhľad hodínok, vyberte položku **▲** > **Prispôbiť**.
- 7 Vyberte možnosť:
 - Ak chcete zmeniť štýl čísiel analógového vzhľadu hodínok, vyberte položku **Vytočiť**.
 - Ak chcete zmeniť šport, ktorého výkonnostné ukazovatele sa budú zobrazovať na obrazovke hodínok, vyberte položku **Výber športu**.
 - Ak chcete zmeniť štýl ručičiek analógového vzhľadu hodínok, vyberte položku **Ručičky**.
 - Ak chcete zmeniť štýl čísiel digitálneho vzhľadu hodínok, vyberte položku **Rozloženie**.
 - Ak chcete zmeniť štýl sekúnd digitálneho vzhľadu hodínok, vyberte položku **Sekundy**.
 - Ak chcete zmeniť údaje, ktoré zobrazuje vzhľad hodínok, vyberte položku **Údaje**.
 - Ak chcete pridať alebo zmeniť farbu motívu vzhľadu hodínok, vyberte položku **Dominantná farba**.
 - Ak chcete zmeniť farbu pozadia, vyberte položku **Farba pozadia**.
 - Ak chcete uložiť zmeny, vyberte položku **Hotovo**.

Nastavenia snímačov

Nastavenia kompasu

Podržte tlačidlo **MENU** a vyberte položky **Snímače a doplnky > Kompas**.

Kalibrovat': umožňuje manuálne kalibrovat' snímač kompasu (*Manuálna kalibrácia kompasu, strana 38*).

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

Referenčný Sever: nastaví referenčný sever kompasu (*Nastavenie referenčného severu, strana 38*).

Režim: nastaví, aby kompas používal iba dáta elektronického snímača (Zapnúť), kombináciu dát systému GPS a elektronického snímača počas pohybu (Automaticky), alebo iba dáta GPS (Vypnúť).

Manuálna kalibrácia kompasu

OZNÁMENIE

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

Kalibráciu vášho zariadenia už vykonali vo výrobnom závode a zariadenie predvolene využíva automatickú kalibráciu. Ak zistíte chybnú činnosť kompasu, napríklad po prejení veľkej vzdialenosti alebo po extrémnych zmenách teploty, môžete kalibráciu kompasu vykonať manuálne.

- 1 Podržte tlačidlo **MENU**.
- 2 Vyberte položky **Snímače a doplnky > Kompas > Kalibrovat' > Štart**.
- 3 Postupujte podľa pokynov na obrazovke.
TIP: pohybujte zápästím do tvaru malej osmičky, kým sa nezobrazí správa.

Nastavenie referenčného severu

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

- 1 Podržte tlačidlo **MENU**.
- 2 Vyberte položky **Snímače a doplnky > Kompas > Referenčný Sever**.
- 3 Vyberte možnosť:
 - Ak chcete nastaviť geografický sever ako referenciu kurzu, vyberte položku **Pravý**.
 - Ak chcete automaticky nastaviť magnetickú odchýlku pre vašu polohu, vyberte položku **Magnetický**.
 - Ak chcete nastaviť súradnice severu (000°) ako referenciu kurzu, vyberte položku **Súradnice**.
 - Ak chcete nastaviť magnetickú odchýlku manuálne, vyberte položku **Používateľ**, zadajte magnetickú odchýlku a vyberte **Hotovo**.

Nastavenia výškomeru

Podržte tlačidlo **MENU** a vyberte položky **Snímače a doplnky > Výškomer**.

Kalibrovat': umožňuje manuálne kalibrovat' snímač výškomeru.

Autokal.: umožňuje meraču nadmorskej výšky vykonávať automatickú kalibráciu pri každom zapnutí sledovania GPS.

Nadmorská výška: nastavuje jednotky merania použité pre nadmorskú výšku.

Kalibrácia barometrického výškomera

Kalibráciu vášho zariadenia už vykonali vo výrobnom závode a zariadenie predvolene využíva automatickú kalibráciu v štartovacom bode GPS. Môžete vykonať manuálnu kalibráciu barometrického výškomeru, ak poznáte presnú nadmorskú výšku.

1 Podržte tlačidlo **MENU**.

2 Vyberte položky **Snímače a doplnky > Výškomer**.

3 Vyberte možnosť:

- Ak chcete kalibrovat' automaticky z počiatočného bodu systému GPS, vyberte položku **Autokal.** a potom zvolte požadovanú možnosť.
- Pre manuálne zadanie aktuálnej nadmorskej výšky vyberte položku **Kalibrovat' > Áno**.
- Aktuálnu nadmorskú výšku pomocou digitálneho modelu nadmorskej výšky zadáte výberom položiek **Kalibrovat' > Použiť model DEM**.
- Aktuálnu nadmorskú výšku na základe vášho štartovacieho bodu systému GPS zadáte výberom položiek **Kalibrovat' > Použiť GPS**.

Nastavenia barometra

Podržte tlačidlo **MENU** a vyberte položky **Snímače a doplnky > Barometer**.

Kalibrovat': umožňuje vám manuálne kalibrovat' snímač barometra.

Graf: nastaví časový rozsah pre graf v miniaplikácii barometra.

Upoz. na búrku: nastavuje rýchlosť zmeny barometrického tlaku, ktorá aktivuje upozornenie na búrku.

Režim upozornenia: nastaví snímač používaný v režime hodín. Možnosť Automaticky používa výškomer aj barometer v závislosti od vášho pohybu. Možnosť Výškomer môžete použiť, keď vaša aktivita zahŕňa zmeny nadmorskej výšky alebo možnosť Barometer, keď vaša aktivita nezahŕňa zmeny nadmorskej výšky.

Tlak: nastavuje spôsob zobrazenia údajov o tlaku v zariadení.

Kalibrácia barometra

Kalibráciu vášho zariadenia už vykonali vo výrobnom závode a zariadenie predvolene využíva automatickú kalibráciu v štartovacom bode GPS. Môžete manuálne kalibrovat' barometer, ak poznáte správnu nadmorskú výšku alebo správny tlak na hladine mora.

1 Podržte tlačidlo **MENU**.

2 Vyberte položku **Snímače a doplnky > Barometer > Kalibrovat'**.

3 Vyberte možnosť:

- Pre zadanie aktuálnej nadmorskej výšky alebo tlaku na hladine mora vyberte možnosť **Áno**.
- Automatickú kalibráciu pomocou digitálneho modelu nadmorskej výšky vykonáte výberom možnosti **Použiť model DEM**.
- Pre vykonanie automatickej kalibrácie z vášho štartovacieho bodu GPS vyberte možnosť **Použiť GPS**.

Nastavenia polohy Xero

Podržte tlačidlo **MENU** a vyberte položky **Snímače a doplnky > Miesta XERO**.

Stav: umožňuje zobrazenie informácií o polohe lasera z kompatibilného spárovaného zariadenia Xero.

Režim zdieľania: umožňuje zdieľať informácie o polohe lasera alebo ich súkromne vyslať.

Nastavenia mapy

Môžete si prispôbiť, ako sa mapa zobrazí v aplikácii mapy a obrazovkách s údajmi.

Podržte položku **MENU** a vyberte položky **Mapa**.

Téma mapy: nastaví mapu tak, aby zobrazovala údaje optimalizované pre váš typ aktivity (*Témy mapy, strana 39*).

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

Používateľské lokality: zobrazí alebo skryje uložené polohy na mape.

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

Uzamknúť na cestu: uzamkne ikonu polohy, ktorá predstavuje vašu polohu na mape, na najbližšiu cestu.

Záznam trasy: zobrazí alebo skryje záznam trasy alebo prejdenú trasu ako farebnú čiaru na mape.

Farba trasy: mení farbu záznamu trasy.

Podrobnosti: nastavenie množstva detailov zobrazených na mape. Zobrazenie viacerých detailov môže spôsobiť pomalšie posúvanie mapy.

Lodná doprava: nastaví mapu, aby zobrazovala údaje v námornom režime (*Nastavenia námorných máp, strana 39*).

Vykresliť segmenty: zobrazí alebo skryje segmenty ako farebnú čiaru na mape.

Vykresliť vrstevnice: zobrazí alebo skryje čiary vrstevníc na mape.

Témy mapy

Tému mapy môžete zmeniť tak, aby sa zobrazovali údaje optimalizované pre typ vašej aktivity.

Podržte tlačidlo **MENU** a vyberte položky **Mapa > Téma mapy**.

Žiadne: používa preferencie z nastavení systémovej mapy bez použitia ďalšej témy.

Lodná doprava: nastaví mapu tak, aby zobrazovala údaje v námornom režime.

Vysoký kontrast: nastaví mapu tak, aby zobrazovala údaje s vyšším kontrastom pre lepšiu viditeľnosť v náročných prostrediach.

Tmavé: nastaví mapu tak, aby zobrazovala údaje na tmavom pozadí pre lepšiu viditeľnosť v noci.

Obľúbenosť: zvýrazňuje najpopulárnejšie cesty alebo chodníky na mape.

Lyžiarske stredisko: nastaví mapu tak, aby okamžite zobrazovala najdôležitejšie lyžiarske údaje.

Obnoviť motív: umožňuje obnoviť motívy máp, ktoré boli odstránené zo zariadenia.

Nastavenia námorných máp

Môžete prispôbiť, ako bude vyzeráť mapa v námornom režime.

Podržte položku **MENU** a vyberte položky **Mapa > Lodná doprava**.

Režim Námorná mapa: aktivuje námornú mapu pri zobrazovaní námorných údajov. Táto možnosť zobrazí rôzne prvky na mape inými farbami, aby boli body záujmu relevantné pre námorníctvo lepšie čitateľné a aby mapa pripomínala schému nákresov na papierových mapách.


Hlboké miesta: umožňuje meranie hĺbky na mape.

Svetelné sektory: zobrazí a umožní konfiguráciu vzhľadu sektorových svetiel na mape.

Nastavenie symbolu: nastaví symboly na mape v námornom režime. Možnosť NOAA zobrazí mapové symboly Národného úradu pre oceán a atmosféru. Možnosť Medzinárodná zobrazí mapové symboly Medzinárodnej asociácie majákových úradov.

Zobrazenie a skrytie mapových údajov

Ak máte v zariadení nainštalovaných viacero máp, môžete vybrať mapové údaje, ktoré sa budú zobrazovať na mape.

1 Na úvodnej obrazovke hodínok stlačte tlačidlo .

2 Vyberte položku **Mapa**.

3 Podržte tlačidlo **MENU**.

4 Zvoľte nastavenia máp.

5 Vyberte položku **Mapa > Nakonfigurovať mapy**.

6 Vyberte požadovanú mapu na zobrazenie prepínača, pomocou ktorého môžete zobraziť alebo skryť príslušné mapové údaje.

Nastavenia navigácie

Môžete prispôbiť funkcie a vzhľad máp pri navigácii do cieľa.

Prispôsobenie funkcií mapy

1 Podržte tlačidlo **MENU**.

2 Vyberte položky **Navigácia > Obrazovky s údajmi**.

3 Vyberte možnosť:

- Vyberte položku **Mapa** na zapnutie alebo vypnutie mapy.
- Vyberte položku **Príručka** na zapnutie alebo vypnutie obrazovky navádzania, ktorá zobrazuje kompas s kurzom na sledovanie počas navigácie.
- Vyberte položku **Graf nadmorskej výšky** na zapnutie alebo vypnutie grafu výšky.
- Vyberte obrazovku, ktorú chcete pridať, odstrániť alebo prispôbiť.

Nastavenie indikátora smeru

Môžete nastaviť ukazovateľ smeru, aby sa zobrazil na stránkach s údajmi počas navigovania. Tento indikátor ukazuje na smer do cieľa.

1 Podržte tlačidlo **MENU**.

2 Vyberte položky **Navigácia > Chyba kurzu**.

Nastavenie navigačných upozornení

Môžete nastaviť upozornenia, ktoré vám pomôžu pri navigácii do cieľa.


1 Podržte tlačidlo **MENU**.

2 Vyberte položky **Navigácia > Upozornenia**.

3 Vyberte možnosť:

- Pre nastavenie upozornenia na špecifickú vzdialenosť do konečného cieľa vyberte položku **Vzdialenosť do cieľa**.
- Pre nastavenie upozornenia na odhadovaný zostávajúci čas do dosiahnutia konečného cieľa vyberte položku **Odhadovaný čas na trase do cieľa**.
- Pre nastavenie upozornenia v prípade odbočenia z trasy vyberte položku **Odchýlka od kurzu**.
- Na aktiváciu podrobných navigačných pokynov vyberte položku **Výzva odbočení**.

4 V prípade potreby vyberte možnosť **Stav** pre zapnutie príslušného upozornenia.

5 V prípade potreby zadajte hodnotu vzdialenosti alebo času a vyberte položku .

Nastavenia správcu napájania

Podržte tlačidlo **MENU** a vyberte položku **Správca výkonu**.

Šetrič batérie: umožňuje prispôbiť systémove nastavenia tak, aby predĺžili výdrž batérie v režime hodínok (*Prispôsobenie funkcie šetriča batérie, strana 40*).

Výkonné režimy: umožňuje prispôbiť systémove nastavenia, nastavenia aktivity a nastavenia GPS tak, aby sa počas aktivity predĺžila výdrž batérie (*Prispôsobenie režimov napájania, strana 40*).

Percentá batérie: zobrazí zostávajúcu výdrž batérie v percentách.

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

Prispôsobenie funkcie šetriča batérie

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

Zapnite funkciu šetriča batérie z ponuky ovládacích prvkov ([Zobrazenie ponuky ovládacích prvkov, strana 1](#)).

1 Podržte tlačidlo **MENU**.

2 Vyberte položku **Správca výkonu > Šetrič batérie**.

3 Ak chcete zapnúť funkciu šetriča batérie, vyberte položku **Stav**.

4 Vyberte položku **Uprav.** a zvolte požadovanú možnosť:

- Ak chcete povoliť obrazovku hodiniek s nízkou spotrebou, ktorá sa aktualizuje raz za minútu, vyberte položku **Obrázok pozadia**.
- Výberom položky **Hudba** vypnete počúvanie hudby z vašich hodiniek
- Vyberte položku **Telefón** na odpojenie spárovaného telefónu.
- Vyberte položku **Wi-Fi** na odpojenie od siete Wi-Fi.
- Vyberte položku **Sledovanie aktivity**, ak chcete vypnúť sledovanie aktivít po celý deň vrátane krokov, chodenia po schodoch, intenzívnych minút, sledovania spánku a Move IQ udalostí.
- Zvoľte položku **ST na zápästí** na vypnutie monitora srdcovej frekvencie na zápästí
- Ak chcete vypnúť celodňový režim aklimatizácie, vyberte položku **Pulzový oxymeter**.
- Vyberte položku **Podsvietenie** za účelom vypnutia podsvietenia.

Hodinky zobrazujú hodiny výdrže batérie získané pri každej zmene nastavenia.

5 Vyberte položku **Upozornenie na nízky stav batérie**, aby sa zobrazilo upozornenie, keď je batéria takmer vybitá.

Prispôsobenie režimov napájania

Vaše zariadenie sa dodáva s niekoľkými predinštalovanými režimami napájania, ktoré vám umožňujú rýchlo upraviť nastavenia systému, nastavenia aktivity a nastavenia GPS a predĺžiť tak výdrž batérie počas aktivity. Môžete prispôbiť existujúce režimy napájania a vytvoriť nové vlastné režimy napájania.

1 Podržte tlačidlo **MENU**.

2 Vyberte položky **Správca výkonu > Výkonné režimy**.

3 Vyberte možnosť:

- Vyberte režim napájania, ktorý chcete prispôbiť.
- Ak chcete vytvoriť vlastný režim napájania, vyberte položku **Pridať nové**.

4 V prípade potreby zadajte vlastný názov.

5 Vyberte možnosť prispôsobenia špecifických nastavení režimov napájania.

Môžete napríklad zmeniť nastavenie GPS alebo odpojiť spárovaný telefón.

Hodinky zobrazujú hodiny výdrže batérie získané pri každej zmene nastavenia.

6 V prípade potreby vyberte položku **Hotovo**, aby ste uložili a používali vlastný režim napájania.

Obnovenie režimu napájania

Prednastavený režim napájania môžete obnoviť na predvolené výrobné nastavenia.

1 Podržte tlačidlo **MENU**.

2 Vyberte položky **Správca výkonu > Výkonné režimy**.

3 Vyberte prednastavený režim napájania.

4 Vyberte položky **Obnoviť > Áno**.

Nastavenia systému

Podržte tlačidlo **MENU** a vyberte položku **Systém**.

Jazyk: slúži na nastavenie zobrazovaného jazyka zariadenia.

Čas: slúži na nastavenie času ([Nastavenia času, strana 40](#)).

Podsvietenie: slúži na nastavenie podsvietenia ([Zmena nastavení podsvietenia, strana 41](#)).

Zvuky: slúži na nastavenie zvukov zariadenia, ako sú tóny tlačidiel, upozornenia a vibrácie.

Nerušit': slúži na zapnutie alebo vypnutie režimu nerušenia. Pomocou možnosti Počas spánku môžete zapnúť v zariadení automatické prepnutie do režimu Nerušit' počas vášho spánku. Svoje normálne hodiny spánku môžete nastaviť v účte Garmin Connect.

Klávesové skratky: umožňuje priradiť klávesové skratky ku klávesom zariadenia ([Prispôsobovanie klávesových skratiek, strana 41](#)).

Autom. zamknúť: umožňuje aktivovať automatické uzamykanie tlačidiel, aby nedošlo k náhodnému stlačeniu tlačidiel. Pomocou možnosti Počas aktivity môžete uzamknúť klávesy počas časovanej aktivity. Pomocou možnosti Nie počas aktivity môžete uzamknúť klávesy vtedy, keď nezaznamenávate žiadnu časovanú aktivitu.

Jednotky: slúži na nastavenie merných jednotiek používaných na zariadení ([Zmena merných jednotiek, strana 41](#)).

Formát: nastavuje všeobecné predvoľby formátu, napríklad tempo a rýchlosť zobrazené počas aktivít, začiatok týždňa a možnosti geografickej polohy a dátumu.

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

Režim USB: nastavuje, aby zariadenie pri pripojení k počítaču používalo protokol prenosu médií (MTP) alebo režim Garmin.

Vynulovať: umožní vám obnoviť všetky údaje a nastavenia ([Obnovenie všetkých predvolených nastavení, strana 44](#)).

Aktualizácia softvéru: umožňuje nainštalovať aktualizácie softvéru prevzaté pomocou aplikácie Garmin Express.

Info: zobrazuje informácie o zariadení, softvéri, licencií a zákonných predpisoch.

Nastavenia času

Podržte položku **MENU** a vyberte položky **Systém > Čas**.

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

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

Čas: umožňuje nastaviť čas, ak je zvolená možnosť Manuálne.

Upozornenia: umožňuje nastaviť hodinové upozornenia, ako aj upozornenia na východ a západ slnka, ktoré sa ozvú v špecifickom čase podľa zadaného počtu minút alebo hodín pred samotným východom alebo západom slnka ([Nastavenie časových upozornení, strana 40](#)).

Synchronizácia času: umožňuje manuálnu synchronizáciu času pri prechode do iného časového pásma alebo pri zmene zimného času na letný ([Synchronizácia času, strana 41](#)).

Nastavenie časových upozornení

1 Podržte tlačidlo **MENU**.

2 Vyberte položku **Systém > Čas > Upozornenia**.

3 Vyberte možnosť:

- Ak chcete nastaviť zvukové upozornenie konkrétny počet minút alebo hodín pred západom slnka, vyberte položku **Do západu slnka > Stav > Zapnúť**, vyberte položku **Čas** a zadajte čas.
- Ak chcete nastaviť zvukové upozornenie konkrétny počet minút alebo hodín pred východom slnka, vyberte položku **Do východu slnka > Stav > Zapnúť**, vyberte položku **Čas** a zadajte čas.
- Ak chcete nastaviť zvukové upozornenie každú hodinu, vyberte položku **Každú hodinu > Zapnúť**.

Synchronizácia času

Po každom zapnutí zariadenia a vyhľadani 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 Podržte tlačidlo **MENU**.

2 Vyberte položku **Systém > Čas > Synchronizácia času**.

3 Počkajte, kým sa zariadenie pripojí k spárovanému telefónu alebo vyhľadá satelity (*Vyhľadanie satelitných signálov, strana 44*).

TIP: stlačením tlačidla DOWN môžete vymeniť zdroj.

Zmena nastavení podsvietenia

1 Podržte tlačidlo **MENU**.

2 Vyberte položky **Systém > Podsvietenie**.

3 Vyberte možnosť:

- Vyberte položku **Počas aktivity**.
- Vyberte položku **Nie počas aktivity**.

4 Vyberte možnosť:

- Ak chcete, aby sa podsvietenie zapínalo pri stlačení tlačidiel, vyberte možnosť **Tlačidlá**.
- Ak chcete, aby sa podsvietenie zapínalo pri upozorneniach, vyberte možnosť **Upozornenia**.
- Ak chcete, aby sa podsvietenie zapínalo pri zdvihnutí a otočení ruky, teda keď sa chcete pozrieť na zápästie, vyberte možnosť **Gesto**.
- Výberom možnosti **Časový limit** môžete nastaviť, po akom dlhom čase sa má podsvietenie vypnúť.
- Výberom možnosti **Jas** môžete nastaviť úroveň jasu podsvietenia.

Prispôsobovanie klávesových skratiek

Môžete si prispôsobiť funkciu podržania jednotlivých tlačidiel a kombinácií tlačidiel.

1 Podržte tlačidlo **MENU**.

2 Vyberte položku **Systém > Klávesové skratky**.

3 Zvoľte tlačidlo alebo kombináciu tlačidiel, ktoré chcete prispôsobiť.

4 Zvoľte funkciu.

Zmena merných jednotiek

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

1 Podržte tlačidlo **MENU**.

2 Vyberte položky **Systém > Jednotky**.

3 Vyberte typ merania.

4 Vyberte mernú jednotku.

Zobrazenie informácií o zariadení

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

1 Podržte tlačidlo **MENU**.

2 Vyberte položky **Systém > Info**.

Zobrazenie elektronického štítku s informáciami o predpisoch a ich dodržiavaní

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

1 Podržte tlačidlo **MENU**.

2 Z ponuky systému vyberte položku **Info**.

Bezdrôtové snímače

Vaše zariadenie môžete používať s bezdrôtovými snímačmi ANT+ alebo Bluetooth. Ďalšie informácie o kompatibilitě a zakúpení voliteľných snímačov nájdete na webovej stránke buy.garmin.com.

Párovanie bezdrôtových snímačov

Pri prvom pripojení bezdrôtového snímača k vášmu zariadeniu pomocou ANT+ alebo technológie Bluetooth je potrebné zariadenie a snímač spárovať. Po spárovaní sa zariadenie automaticky pripojí k snímaču, keď spustíte aktivitu a keď je snímač aktívny a v dosahu.

1 Predtým než spárujete monitor srdcového tepu, nasadte si ho.

Monitor srdcového tepu odosiela alebo prijíma informácie až po jeho nasadení.

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

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

3 Podržte tlačidlo **MENU**.

4 Vyberte položky **Snímače a doplnky > Pridať nové**.

5 Vyberte možnosť:

- Vyberte položku **Vyhľadať všetky senzory**.
- Vyberte typ snímača.

Po spárovaní snímača s vašim zariadením sa zmení stav snímača z Hľadá sa na Pripojené. Údaje snímača sa zobrazia v slučke obrazovky s údajmi alebo vo vlastnom dátovom poli.

Režim rozšíreného zobrazenia

Režim rozšíreného displeja môžete použiť na zobrazenie obrazoviek s údajmi z vášho zariadenia fénix na kompatibilnom zariadení Edge počas jazdy alebo triatlonu. Ďalšie informácie nájdete v príručke používateľa k zariadeniu Edge.

Používanie voliteľného snímača rýchlosti alebo kadencie na bicykel

Na odoslanie údajov do zariadenia môžete použiť kompatibilný snímač rýchlosti alebo kadencie na bicykel.

- Spárujte snímač so zariadením (*Párovanie bezdrôtových snímačov, strana 41*).
- Nastavte veľkosť kolesa (*Veľkosť a obvod kolesa, strana 50*).
- Zajazdite si (*Spustenie aktivity, strana 3*).

Tréning s meračmi výkonu

- Prejdite na stránku www.garmin.com/intosports, kde nájdete zoznam snímačov ANT+ kompatibilných s vašim zariadením (napr. Vector™).

- Ďalšie informácie nájdete v používateľskej príručke k vášmu meraču výkonu.
- Upravte zóny výkonu tak, aby zodpovedali vašim cieľom a schopnostiam (*Nastavenie zón výkonu, strana 23*).
- Použite upozornenia rozsahu, ktoré sa aktivujú, keď dosiahnete určenú zónu výkonu (*Nastavenie upozornenia, strana 33*).
- Prispôbte si dátové polia výkonu (*Prispôsobenie obrazoviek s údajmi, strana 32*).

Používanie elektronického radenia

Pred použitím kompatibilného elektronického radenia (ako napríklad Shimano® Di2™) musíte toto radenie spárovať so zariadením (*Párovanie bezdrôtových snímačov, strana 41*). Môžete si prispôbiť voliteľné údajové polia (*Prispôsobenie obrazoviek s údajmi, strana 32*). Keď sú snímače v režime úprav, zariadenie fēnix zobrazuje aktuálne nastavené hodnoty.

Prehľad o situácii

Zariadenie fēnix môžete používať spolu so zariadením Varia Vision™, inteligentnými cyklo-svetlami Varia™ a zadným radarom na bicykel a zdokonaľiť tak svoj prehľad o situácii. Ďalšie informácie nájdete v príručke používateľa k vášmu zariadeniu Varia.

POZNÁMKA: pred spárovaním zariadení Varia bude pravdepodobne potrebné aktualizovať softvér fēnix (*Aktualizácia softvéru prostredníctvom aplikácie Garmin Connect, strana 10*).

Krokomer

Vaše zariadenie je kompatibilné s krokomerom. Krokomer môžete použiť na zaznamenávanie tempa a vzdialenosti namiesto systému GPS, keď trénujete v interiéri alebo v prípade slabého signálu GPS. Krokomer je v pohotovostnom režime a je pripravený na odoslanie údajov (ako monitor srdcového tepu).

Krokomer sa po 30 minútach nečinnosti vypne, aby sa šetrila energia batérie. Keď je úroveň nabitia batérie nízka, v zariadení sa zobrazí správa. Zostávajúca výdrž batérie je približne päť hodín.

Vylepšenie kalibrácie krokomera

Pred kalibráciou zariadenia je potrebné vyhľadať signály GPS a spárovať zariadenie s krokomerom (*Párovanie bezdrôtových snímačov, strana 41*).

Krokomer je vybavený funkciou samokalibrácie. Presnosť údajov o rýchlosti a vzdialenosti môžete zdokonaľiť tak, že si niekoľkokrát zabeháte vonku a použijete systém GPS.

- 1 Vyjdite von na miesto s priamym výhľadom na oblohu a počkajte 5 minút.
- 2 Spustíte bežeckú aktivitu.
- 3 Bez prestávky bežte po trase po dobu 10 minút.
- 4 Zastavte aktivitu a uložte ju.

V prípade potreby sa na základe zaznamenaných údajov zmení kalibračná hodnota krokomera. Krokomer by nemal vyžadovať opätovnú kalibráciu, pokiaľ nezmeníte svoj štýl behu.

Manuálna kalibrácia krokomera

Pred kalibráciou zariadenia je potrebné spárovať vaše zariadenie so snímačom krokomera (*Párovanie bezdrôtových snímačov, strana 41*).

Ak poznáte kalibračný faktor, odporúčame vykonať manuálnu kalibráciu. Ak ste vykonali kalibráciu krokomera pomocou iného výrobku Garmin, kalibračný faktor pravdepodobne poznáte.

- 1 Podržte tlačidlo **MENU**.
- 2 Vyberte položku **Snímače a doplnky**.

3 Vyberte krokomer.

4 Vyberte položky **Faktor kal.** > **Nastaviť hodnotu**.

5 Nastavte kalibračný faktor:

- Ak je hodnota vzdialenosti príliš nízka, zvýšte kalibračný faktor.
- Ak je hodnota vzdialenosti príliš vysoká, znížte kalibračný faktor.

Nastavenie zaznamenávania údajov o rýchlosti a vzdialenosti prostredníctvom krokomera

Pred upravením na zaznamenávanie údajov o rýchlosti a vzdialenosti prostredníctvom krokomera je potrebné spárovať vaše zariadenie so snímačom krokomera (*Párovanie bezdrôtových snímačov, strana 41*).

Zariadenie môžete nastaviť tak, aby na výpočet rýchlosti a vzdialenosti používal údaje krokomera namiesto údajov GPS.

1 Podržte tlačidlo **MENU**.

2 Vyberte položku **Snímače a doplnky**.

3 Vyberte krokomer.

4 Vyberte položku **Rýchlosť** alebo **Vzdialenosť**.

5 Vyberte možnosť:

- Keď trénujete s vypnutým systémom GPS (zvyčajne v interiéri), vyberte položku **Interiér**.
- Ak chcete používať údaje krokomera bez ohľadu na nastavenie GPS, vyberte položku **Vždy**.

tempe™

Zariadenie tempe je bezdrôtový teplotný snímač ANT+. Snímač môžete pripevniť na bezpečnostnú pásku alebo pútko, kde bude vystavený okolitému vzduchu a slúžiť ako stály zdroj poskytovania presných údajov o teplote. Ak chcete, aby sa zobrazovali údaje zo zariadenia tempe, je potrebné zariadenie tempe spárovať s vašim zariadením.

Snímače na golfové palice

Vaše zariadenie je kompatibilné snímačmi na golfové palice Approach® CT10. Spárované snímače na golfové palice môžete použiť na automatické sledovanie golfových záberov, vrátane lokalizácie, vzdialenosti a typu palice. Ďalšie informácie nájdete v príručke používateľa svojho snímača na golfové palice.

Informácie o zariadení

Technické údaje

Typ batérie	Nabíjateľná zabudovaná lítium-iónová batéria
fēnix 6SVýdrž batérie fēnix 6S	Až 9 dní v režime Smartwatch
fēnix 6Výdrž batérie fēnix 6	Až 14 dní v režime Smartwatch
fēnix 6XVýdrž batérie fēnix 6X	Až 21 dní v režime Smartwatch
Odolnosť voči vode	10 ATM ¹
Rozsah prevádzkovej a skladovacej teploty	Od -20 °C do 45 °C (od -4 °C do 113 °F)
Rozsah teploty pri nabíjaní USB	Od 0 °C do 45 °C (od 32 °C do 113 °F)
Rozsah teploty pri solárnom nabíjaní	0 až 60 °C (32 °F až 140 °F)
Frekvencie bezdrôtového rozhrania	2,4 GHz pri menovitom výkone 18 dBm

Informácie o batérii

Skutočná výdrž batérie závisí od povolených funkcií na vašom zariadení, ako sú sledovanie aktivity, monitor srdcového tepu na

¹ Zariadenie vydrží tlak, ktorý zodpovedá hĺbke 100 m. Viac informácií nájdete na stránke www.garmin.com/waterrating.

zápästí, upozornenia zo smartfónu, GPS, vnútorné snímače a pripojené snímače.

fēnix 6SVýdrž batérie zariadenia fēnix 6S	fēnix 6Výdrž batérie zariadenia fēnix 6	fēnix 6XVýdrž batérie zariadenia fēnix 6X	fēnix 6X Pro SolarVýdrž batérie zariadenia fēnix 6X Pro Solar	Režim
Až 9 dní	Až 14 dní	Až 21 dní	Až 21 dní plus 24 hod./ týždeň ¹	Režim smart hodinek so sledovaním aktivity a 24-hodinovým monitorom srdcového tepu na zápästí
Až 25 hod.	Až 36 hod.	Až 60 hod.	Až 60 hod. plus 6 hod. ²	Režim GPS +GLONASS
Až 6 hod.	Až 10 hod.	Až 15 hod.	Až 15 hod. plus 1 hod. ²	Režim GPS s prenosom hudby
Až 50 hod.	Až 72 hod.	Až 120 hod.	Až 120 hod. plus 28 hod. ²	Režim GPS s max. úsporou batérie
Až 20 dní	Až 28 dní	Až 46 dní	Až 46 dní plus 10 dní ²	GPS režim expedície
Až 34 dní	Až 48 dní	Až 80 dní	Až 80 dní plus 40 dní ²	Režim šetrenia batérie hodinek

Správa údajov

POZNÁMKA: zariadenie nie je kompatibilné so systémom Windows 95, 98, Me, Windows NT® a Mac® OS 10.3 a skoršími.

Vymazávanie súborov

OZNÁMENIE

Ak nepoznáte účel súboru, neodstraňujte ho. Pamäť vášho zariadenia obsahuje dôležité systémové súbory, ktoré by sa nemali vymazávať.

- 1 Otvorte mechaniku alebo jednotku **Garmin**.
- 2 V prípade potreby otvorte priečinok alebo jednotku.
- 3 Vyberte súbor.
- 4 Na klávesnici stlačte kláves **Vymazať**.

POZNÁMKA: operačné systémy Mac poskytujú obmedzenú podporu pre režim prenosu údajov MTP. Otvorte jednotku Garmin v operačnom systéme Windows. Na odstránenie hudobných súborov zo zariadenia použite aplikáciu Garmin Express.

Údržba zariadenia

Starostlivosť o zariadenie

OZNÁMENIE

Na čistenie zariadenia nepoužívajte ostré predmety.

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

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

Nestláčajte tlačidlá pod vodou.

Kožený remienok udržiavajte čistý a suchý. s koženým remienkom neplávajte ani sa nespρχujte. Vystavenie vode alebo potu môže kožený remienok poškodiť, prípadne sa môže zmeniť jeho farba. Ako alternatívu používajte silikónové remienky.

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

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

Čistenie zariadenia

OZNÁMENIE

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

- 1 Zariadenie čistite handričkou navlhčenou roztokom šetrného čistiaceho prostriedku.
- 2 Utrite ho dosucha.

Po vyčistení nechajte zariadenie úplne vyschnúť.

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

Čistenie kožených remienkov

- 1 Kožené remienky utrite suchou handričkou.
- 2 Na vyčistenie kožených remienkov použite prípravok na čistenie kože.

Výmena QuickFit® remienkov

- 1 Posuňte sponu na QuickFit remienku a odstráňte remienok z hodinek.



- 2 Priložte k hodinkám nový remienok.
- 3 Zatlačte remienok na miesto.
POZNÁMKA: uistite sa, že je remienok pevne zapnutý. Spona by sa mala zatvoriť o výčnelok hodinek.
- 4 Zopakujte kroky 1 až 3 a vymeňte aj druhú časť remienka.

Nastavenie kovového remienka hodinek



Ak majú vaše hodinky kovový remienok, nechajte dĺžku kovového remienka upraviť v klenotníctve alebo u iného odborníka.

¹ Celodenné nosenie vrátane 3 hod./deň vonku za svetelných podmienok 50 000 luxov ² Pri použití za svetelných podmienok 50 000 luxov

Riešenie problémov

Moje zariadenie je v nesprávnom jazyku

Výber jazyka zariadenia môžete zmeniť v prípade, ak ste na zariadení neúmyselne vybrali nesprávny jazyk.

- 1 Podržte tlačidlo **MENU**.
- 2 Posuňte sa nadol na poslednú položku v zozname a stlačte tlačidlo .
- 3 Stlačte tlačidlo .
- 4 Vyberte jazyk.

Je môj smartfón kompatibilný s mojím zariadením?

Zariadenie fénix je kompatibilné so smartfónmi, ktoré používajú bezdrôtovú technológiu Bluetooth.

Ďalšie informácie o kompatibilitě nájdete na webovej stránke www.garmin.com/ble.

Môj telefón sa nepripojí k zariadeniu

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

- Vypnite smartfón a zariadenie a znova ich zapnite.
- Povoľte technológiu Bluetooth v smartfóne.
- Aktualizujte aplikáciu Garmin Connect na najnovšiu verziu.
- Odstráňte zariadenie z aplikácie Garmin Connect a nastavenia Bluetooth na vašom smartfóne na opätovné spárovanie.
- Ak ste si kúpili nový smartfón, odstráňte zariadenie z aplikácie Garmin Connect v smartfóne, ktorý chcete prestať používať.
- Smartfón umiestnite do vzdialenosti najviac 10 m (33 stôp) od zariadenia.
- V smartfóne otvorte aplikáciu Garmin Connect, vyberte ikonu  alebo  a výberom položiek **Zariadenia Garmin > Pridať zariadenie** prejdite do režimu párovania.
- From the watch face, hold **MENU**, and select **Telefón > Spárovať telefón**.

Môžem s hodinkami použiť snímač Bluetooth?

Zariadenie je kompatibilné s niektorými snímačmi Bluetooth. Pri prvom pripojení snímača k vášmu zariadeniu Garmin je potrebné zariadenie a snímač spárovať. Po spárovaní sa zariadenie automaticky pripojí k snímaču, keď spustíte aktivitu a keď je snímač aktívny a v dosahu.

- 1 Podržte tlačidlo **MENU**.
- 2 Vyberte položky **Snímače a doplnky > Pridať nové**.
- 3 Vyberte možnosť:
 - Vyberte položku **Vyhľadať všetky senzory**.
 - Vyberte typ snímača.

Môžete si prispôsobiť voliteľné údajové polia (*Prispôsobenie obrazoviek s údajmi, strana 32*).

Moje slúchadlá sa nepripoja k zariadeniu

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

- Vypnite technológiu Bluetooth vo svojom smartfóne.
Viac informácií nájdete v príručke používateľa k svojmu smartfónu.

- Počas pripájania slúchadiel k svojmu zariadeniu udržiajte vzdialenosť 10 m (33 stôp) od svojho smartfónu.
- Spárujte svoje slúchadlá so svojim zariadením (*Pripojenie slúchadiel Bluetooth, strana 14*).

Hudba sa preruší alebo moje slúchadlá nezostanú pripojené

Pri používaní zariadenia fénix pripojeného 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.
- Odporúča sa, aby ste nosili slúchadlá s anténou umiestnenou na rovnakej strane, kde nosíte zariadenie fénix.

Reštartovanie zariadenia

- 1 Podržte tlačidlo **LIGHT**, kým sa zariadenie nevypne.
- 2 Podržaním tlačidla **LIGHT** zapnete zariadenie.

Obnovenie všetkých predvolených nastavení

Môžete obnoviť predvolené výrobné hodnoty všetkých nastavení zariadenia.

- 1 Podržte tlačidlo **MENU**.
- 2 Vyberte položky **Systém > Vynulovať**.
- 3 Vyberte možnosť:
 - Ak chcete obnoviť predvolené výrobné hodnoty všetkých nastavení zariadenia a uchovať všetky používateľom zadané informácie a históriu aktivity, vyberte položku **Obnoviť predv. 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 zariadenia 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 zo zariadenia. Ak máte v zariadení uloženú hudbu, táto možnosť odstráni aj uloženú hudbu.

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 www.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 Connect:
 - Pomocou kábla USB a aplikácie Garmin Express pripojte zariadenie k počítaču.
 - Synchronizujte zariadenie s aplikáciou Garmin Connect pomocou smartfónu s rozhraním Bluetooth.
 - Pripojte zariadenie ku kontu Garmin Connect pomocou bezdrôtovej siete Wi-Fi.

- Počas pripojenia ku kontu Garmin Connect 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.

Hodnota teploty nie je presná

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

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

Maximalizovanie výdrže batérie

Existuje niekoľko spôsobov, ako môžete predĺžiť výdrž batérie.

- Zmeňte režim napájania počas aktivity (*Zmena režimu napájania*, strana 3).
 - Zapnite funkciu úsporného režimu batérie z ponuky ovládacích prvkov (*Zobrazenie ponuky ovládacích prvkov*, strana 1).
 - Znížte časový limit podsvietenia (*Zmena nastavení podsvietenia*, strana 41).
 - Znížte jas podsvietenia.
 - Používajte pre svoju aktivitu režim UltraTrac GPS (*UltraTrac*, strana 35).
 - Ak nepoužívate funkcie vyžadujúce pripojenie, vypnite technológiu Bluetooth (*Funkcie s pripojením*, strana 8).
 - Keď pozastavíte svoju aktivitu na dlhšiu dobu, použite možnosť vrátenia sa k nej neskôr (*Zastavenie aktivity*, strana 3).
 - Vypnite funkciu sledovania aktivity (*Vypnutie sledovania aktivity*, strana 24).
 - Používajte vzhľad hodínok, ktorý sa neaktualizuje každú sekundu.
Používajte napríklad vzhľad hodínok bez sekundovej ručičky (*Prispôsobenie vzhľadu hodínok*, strana 37).
 - Obmedzte upozornenia smartfónu, ktoré zariadenie zobrazuje (*Správa upozornení*, strana 9).
 - Zastavte prenos údajov srdcového tepu do spárovaných zariadení Garmin (*Prenos údajov o srdcovom tepe do zariadení Garmin*, strana 14).
 - Vypnite monitorovanie srdcového tepu na zápästí (*Vypnutie monitora srdcového tepu na zápästí*, strana 15).
- POZNÁMKA:** monitorovanie srdcového tepu na zápästí sa používa na výpočet minút vysoko intenzívneho cvičenia a spálených kalórií.
- Zapnite manuálne odčítavanie údajov z pulzného oxymetra (*Vypnutie automatického odčítavania údajov pulzného oxymetra*, strana 22).

Sledovanie aktivity

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

Počet krokov prejdenných za deň sa nezobrazuje

Počet krokov za deň prejdenných sa vždy o polnoci vynuluje.

Ak sa namiesto počtu prejdenných krokov zobrazia pomlčky, počkajte, kým zariadenie vyhľadá satelitné signály a automaticky nastaví čas.

Môj krokomer sa javí nepresný

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

- Nasaďte si zariadenie na ľavé zápästie.
 - Pri tlačení kočíka alebo kosačky noste zariadenie vo vrecku.
 - Zariadenie noste vo vrecku, len ak máte zamestnané ruky.
- POZNÁMKA:** zariadenie môže aj niektoré opakované pohyby interpretovať ako kroky (napr. umývanie riadu, skladanie bielizne alebo tleskanie).

Počty krokov na zariadení a v mojom účte Garmin Connect sa nezhodujú.

Počet krokov vo vašom účte Garmin Connect sa aktualizuje po synchronizácii so zariadením.

1 Vyberte možnosť:

- Zosynchronizujte počet krokov s aplikáciou Garmin Connect (*Používanie funkcie Garmin Connect na vašom počítači*, strana 10).
- Zosynchronizujte počet krokov s aplikáciou Garmin Connect (*Manuálna synchronizácia údajov s aplikáciou Garmin Connect*, strana 10).

2 Počkajte, kým zariadenie zosynchronizuje údaje.

Synchronizácia môže trvať niekoľko minút.

POZNÁMKA: obnovením aplikácie Garmin Connect alebo aplikácie Garmin Connect sa údaje nezosynchronizujú, ani sa tým neaktualizuje počet krokov.

Súčet prejdenných poschodí je podľa všetkého nepresný

Zariadenie využíva vstavaný barometer, ktorým meria zmeny nadmorskej výšky pri zdolávaní poschodí. Jedno zdolané poschodie zodpovedá 3 m (10 ft) prevýšeniu.

- Pri vystupovaní po schodoch sa nepridžajte zábradlia a schody zdolávajte po jednom.
- Vo veterných podmienkach zakryte zariadenie rukávom alebo bundou, pretože silné poryvy vetra môžu zapríčiniť chybné merania.

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 poskytnie predajca produktov značky Garmin.
 - Prejdite na stránku www.garmin.com/ataccuracy.
- Toto nie je medicínske zariadenie.

Príloha

Dátové polia

POZNÁMKA: niektoré dátové polia vyžadujú na zobrazenie údajov zariadenie ANT+ alebo príslušenstvo Bluetooth.

% funkčného prahu výkonu: aktuálny výkon ako percento funkčného prahu výkonu.

%HRR posledného kola: priemerná percentuálna hodnota rezervy srdcového tepu (maximálny srdcový tep mínus srdcový tep v pokoji) v rámci posledného dokončeného okruhu.

% max. interval. maxima: maximálna percentuálna hodnota maximálneho srdcového tepu v rámci aktuálneho intervalu plávania.

% max. interval. priemeru: priemerná percentuálna hodnota maximálneho srdcového tepu v rámci aktuálneho intervalu plávania.

- % max. priem. srdcového tepu:** priemerná percentuálna hodnota maximálneho srdcového tepu v rámci aktuálnej aktivity.
- % max. srd. tepu/okruh:** priemerná percentuálna hodnota maximálneho srdcového tepu v rámci aktuálneho okruhu.
- % max. srdc. tepu/posledné kolo:** priemerná percentuálna hodnota maximálneho srdcového tepu v rámci posledného dokončeného okruhu.
- % maximálneho srdcového tepu:** percentuálna hodnota maximálneho srdcového tepu.
- % rezervy srd. tepu/okruh:** priemerná percentuálna hodnota rezervy srdcového tepu (maximálny srdcový tep mínus srdcový tep v pokoji) v rámci aktuálneho okruhu.
- % rezervy srdcového tepu:** percentuálna hodnota rezervy srdcového tepu (maximálny srdcový tep mínus srdcový tep v pokoji).
- Aeróbný účinok tréningu:** vplyv aktuálnej aktivity na úroveň vašej aeróbnej kondície.
- Anaeróbný účinok tréningu:** vplyv aktuálnej aktivity na úroveň vašej anaeróbnej kondície.
- Barometrický tlak:** aktuálny kalibrovaný tlak okolitého prostredia.
- Batéria Di2:** zostávajúca výdrž batérie snímača Di2.
- Čas intervalu:** čas odmeraný stopkami v rámci aktuálneho intervalu.
- Čas k nasledujúcemu:** odhadovaný čas zostávajúci do príchodu do nasledujúceho zemepisného bodu na trase. Tieto údaje sa zobrazujú, len keď používate navigáciu.
- Čas kola:** čas odmeraný stopkami pre aktuálny okruh.
- Čas - nasl. bod:** odhadovaný čas príchodu do nasledujúceho zemepisného bodu na trase (vyjadrený v miestnom čase zemepisného bodu). Tieto údaje sa zobrazujú, len keď používate navigáciu.
- Čas oddychu:** časovač, ktorým sa stopuje aktuálny oddych (pri plávaní v bazéne).
- Čas okruhu postojacky:** čas postojacky počas pedálovania v rámci aktuálneho okruhu.
- Čas okruhu v sede:** čas posediačky počas pedálovania v rámci aktuálneho okruhu.
- Časovač:** aktuálny čas na odpočítavači.
- Časová zóna:** čas uplynutý v každej zóne srdcového tepu alebo výkonnostnej zóne.
- Čas posledného okruhu:** čas odmeraný stopkami pre posledný dokončený okruh.
- Čas postojacky:** čas postojacky počas pedálovania v rámci aktuálnej aktivity.
- Čas státia:** celkový čas státia v rámci aktuálnej aktivity.
- Čas v pohybe:** celkový čas pohybu v rámci aktuálnej aktivity.
- Čas v sede:** čas posediačky počas pedálovania v rámci aktuálnej aktivity.
- Celkové klesanie:** celkové klesanie vo vzdialenosti nadmorskej výšky od posledného vynulovania.
- Celkové stúpanie:** celkové stúpanie vo vzdialenosti nadmorskej výšky od posledného vynulovania.
- Celkovo popredu/pozadu:** beh. Celkový čas popredu/pozadu voči cieľovému tempu.
- Celkový hemoglobín:** odhadovaná celková koncentrácia hemoglobínu v svalu.
- Cieľové tempo nasl. úseku:** beh. Cieľové tempo nasledujúceho úseku.
- Cieľové tempo úseku:** beh. Cieľové tempo aktuálneho úseku.
- Cieľový navigačný bod:** posledný bod na trase do cieľa. Tieto údaje sa zobrazujú, len keď používate navigáciu.
- COG:** skutočný smer jazdy bez ohľadu na trasu, ktorú ste nabrali, a dočasné zmeny kurzu.
- Dĺžka kroku:** dĺžka kroku od jedného došľapu po ďalší, meraná v metroch.
- Dĺžka kroku počas okruhu:** priemerná dĺžka kroku v rámci aktuálneho okruhu.
- Dížky:** počet dížok bazéna dokončených počas aktuálnej aktivity.
- Dížky intervalu:** počet dížok bazéna dokončených počas aktuálneho intervalu.
- Doba kontaktu so zemou:** časový úsek pri každom kroku, počas ktorého dochádza počas behu ku kontaktu so zemou. Meria sa v milisekundách. Čas kontaktu so zemou sa nepočíta počas chôdze.
- Doba kontaktu so zemou/okruh:** priemerná doba kontaktu so zemou v rámci aktuálneho okruhu.
- Dráha:** smer z východiskového bodu do cieľového miesta. Dráhu možno zobrazit' ako plánovanú alebo nastavenú trasu. Tieto údaje sa zobrazujú, len keď používate navigáciu.
- Efektívnosť šliapania:** meranie účinnosti pedálovania jazdca.
- ETA:** odhadovaný čas príchodu do konečného cieľa (vyjadrený v miestnom čase cieľa). Tieto údaje sa zobrazujú, len keď používate navigáciu.
- ETE:** odhadovaný čas zostávajúci do príchodu do konečného cieľa. Tieto údaje sa zobrazujú, len keď používate navigáciu.
- Fáza max. výk./pravý pedál/okruh:** priemerný uhol vrcholu fázy výkonu pravej nohy v rámci aktuálneho okruhu.
- Fáza max. výk. na ľavý pedál:** aktuálny uhol vrcholu fázy výkonu ľavej nohy. Vrchol fázy výkonu je rozpätie uhla, počas ktorého jazdec podáva vrcholovú časť jazdného výkonu.
- Fáza max. výk. na ľavý pedál/okruh:** priemerný uhol vrcholu fázy výkonu ľavej nohy v rámci aktuálneho okruhu.
- Fáza max. výkonu/pravý pedál:** aktuálny uhol vrcholu fázy výkonu pravej nohy. Vrchol fázy výkonu je rozpätie uhla, počas ktorého jazdec podáva vrcholovú časť jazdného výkonu.
- Fáza výk. na ľ. pedál počas okruhu:** priemerný uhol fázy výkonu ľavej nohy v rámci aktuálneho okruhu.
- Fáza výkonu/pravý pedál:** aktuálny uhol fázy výkonu pravej nohy. Fáza výkonu je oblasť zdvíhu pedálu, kde sa vytvára pozitívny výkon.
- Fáza výkonu/pravý pedál/okruh:** priemerný uhol fázy výkonu pravej nohy v rámci aktuálneho okruhu.
- Fáza výkonu na ľavý pedál:** aktuálny uhol fázy výkonu ľavej nohy. Fáza výkonu je oblasť zdvíhu pedálu, kde sa vytvára pozitívny výkon.
- Frekv. záberov posl. okruhu:** pádlové športy. Priemerný počet záberov za minútu (záb./min.) počas posledného dokončeného okruhu.
- Frekv. záberov posled. okruhu:** plávanie. Priemerný počet záberov za minútu (záb./min.) počas posledného dokončeného okruhu.
- GPS:** sila satelitného signálu GPS.
- Hodiny:** denný čas na základe aktuálnej polohy a nastavení času (formát, časové pásmo, letný čas).
- Intensity Factor:** Intensity Factor™ v rámci aktuálnej aktivity.
- Intenzita záberu:** pádlové športy. Počet záberov za minútu (záb./min.).
- Inter. priemer % rezervy srd. tepu:** priemerná percentuálna hodnota rezervy srdcového tepu (maximálny srdcový tep mínus srdcový tep v pokoji) v rámci aktuálneho intervalu plávania.
- Intervalové max. % rezervy srd. tepu:** maximálna percentuálna hodnota rezervy srdcového tepu (maximálny

- srdcový tep mínus srdcový tep v pokoji) v rámci aktuálneho intervalu plávania.
- Intervalové max. srdc. tepu:** maximálny srdcový tep v rámci aktuálneho intervalu plávania.
- Intervalový priemer srd. tepu:** priemerný srdcový tep v rámci aktuálneho intervalu plávania.
- Kadencia:** cyklistika. Počet otáčok ramena kľuky. Ak chcete, aby sa zobrazovali tieto údaje, vaše 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 spálených kalórií.
- Kilojoules:** nahromadená vykonaná práca (výkon) v kilojouloch.
- Klesanie v okruhu:** vertikálna vzdialenosť prekonaná klesaním v rámci posledného okruhu.
- Klesanie v posl. kole:** vertikálna vzdialenosť prekonaná klesaním v rámci posledného dokončeného okruhu.
- Kĺzavosť:** pomer prejdenej horizontálnej a vertikálnej vzdialenosti.
- Kĺzavosť do cieľa:** kĺzavosť potrebná na zostup z aktuálneho miesta do nadmorskej výšky cieľa. Tieto údaje sa zobrazujú, len keď používate navigáciu.
- Kolo, rýchlosť nad dnom:** priemerná rýchlosť jazdy v rámci aktuálneho okruhu bez ohľadu na trasu, ktorú ste nabrali, a dočasné zmeny kurzu.
- KOMPASOVÝ UKAZOVATEĽ:** smer vášho pohybu podľa kompasu.
- Kurz:** smer vášho pohybu.
- Kurz GPS:** smer vášho pohybu podľa GPS.
- Kurz kompasu:** smer vášho pohybu podľa kompasu.
- Max. námorná rýchlosť nad dnom:** maximálna rýchlosť jazdy v uzloch v rámci aktuálnej aktivity bez ohľadu na trasu, ktorú ste nabrali, a dočasné zmeny kurzu.
- Maximálna nadmorská výška:** najvyššia nadmorská výška dosiahnutá od posledného vynulovania.
- Maximálna námorná rýchlosť:** maximálna rýchlosť v uzloch v rámci aktuálnej aktivity.
- Maximálna rýchlosť:** maximálna rýchlosť v rámci aktuálnej aktivity.
- Maximálna rýchlosť nad dnom:** maximálna rýchlosť jazdy v rámci aktuálnej aktivity bez ohľadu na trasu, ktorú ste nabrali, a dočasné zmeny kurzu.
- Maximálne klesanie:** maximálna rýchlosť klesania v stopách za minútu alebo v metroch za minútu od posledného vynulovania.
- Maximálne stúpanie:** maximálna rýchlosť stúpania v stopách za minútu alebo v metroch za minútu od posledného vynulovania.
- Maximálny výkon:** maximálny výkon v rámci aktuálnej aktivity.
- Maximálny výkon okruhu:** maximálny výkon v rámci aktuálneho okruhu.
- Merač funkcie PacePro:** beh. Vaše aktuálne tempo úseku a vaše cieľové tempo úseku.
- Minimálna nadmorská výška:** najnižšia nadmorská výška dosiahnutá od posledného vynulovania.
- Multišportový čas:** celkový čas za všetky športy pri multišportovej aktivite vrátane prechodov.
- Nadmorská výška:** nadmorská výška vašej aktuálnej polohy nad alebo pod morskou hladinou.
- Nadmorská výška GPS:** nadmorská výška miesta vašej aktuálnej polohy zistená pomocou GPS.
- Najnižšia hodnota za 24 hodín:** najnižšia teplota zaznamenaná kompatibilným snímačom teploty za posledných 24 hodín.
- Najvyššia hodnota za 24 hodín:** najvyššia teplota zaznamenaná kompatibilným snímačom teploty za posledných 24 hodín.
- Nám. RÝCHL. NAD DNOM:** skutočná rýchlosť jazdy v uzloch bez ohľadu na trasu, ktorú ste nabrali, a dočasné zmeny kurzu.
- Námorná rýchlosť:** aktuálna rýchlosť v uzloch.
- Námorná vzdialenosť:** prejdená vzdialenosť zobrazená v námorných metroch alebo námorných stopách.
- Nasledujúci zemepisný bod:** nasledujúci bod na trase. Tieto údaje sa zobrazujú, len keď používate navigáciu.
- Nastavenie prevodu:** Aktuálne nastavenie prevodu zo snímača polohy prevodu.
- Nastaviť časovač:** čas strávený na aktuálnej sérii cvičení počas silového tréningu.
- Normalized Power:** Normalized Power™ v rámci aktuálnej aktivity.
- Normalized Power kola:** priemerná Normalized Power v rámci aktuálneho okruhu.
- Normalized Power posledného kola:** priemerná Normalized Power v rámci posledného dokončeného okruhu.
- Odchýlka od kurzu:** vzdialenosť smerom doľava alebo doprava, o ktorú ste sa odchytili od pôvodnej trasy cesty. Tieto údaje sa zobrazujú, len keď používate navigáciu.
- Odhadovaná celková vzdialenosť:** odhadovaná vzdialenosť z východiskového bodu do konečného cieľa. Tieto údaje sa zobrazujú, len keď používate navigáciu.
- Okolité tlak:** nekalibrovaný tlak okolitého prostredia.
- Okruhy:** počet okruhov dokončených v rámci aktuálnej aktivity.
- Opakovania:** počet opakovaní v sérii cvičení počas silového tréningu.
- Plynulosť pedálovania:** meranie rovnomernosti sily, ktorou jazdec pôsobí na pedále počas každého stúpnutia na pedál.
- Počet záberov:** plávanie. Počet záberov za minútu (záb./min.).
- Počet záberov/interval:** priemerný počet záberov za minútu (záb./min.) počas aktuálneho intervalu.
- Počet záberov/okruh:** plávanie. Priemerný počet záberov za minútu (záb./min.) počas aktuálneho okruhu.
- Počet záberov/okruh:** pádlové športy. Priemerný počet záberov za minútu (záb./min.) počas aktuálneho okruhu.
- Počet záberov na dĺžku v intervale:** priemerný počet záberov na dĺžku bazéna počas aktuálneho intervalu.
- Počet záberov posledného okruhu:** plávanie. Celkový počet záberov v rámci posledného dokončeného okruhu.
- Počet záberov posledného okruhu:** pádlové športy. Celkový počet záberov v rámci posledného dokončeného okruhu.
- Počet záberov poslednej dĺžky:** priemerný počet záberov za minútu (záb./min.) počas poslednej dokončenej dĺžky bazéna.
- Podmienka výkonu:** skóre podmienky výkonu predstavuje aktuálny odhad vašej spôsobilosti podať výkon.
- Poloha:** aktuálna poloha vyjadrená na základe vybraného nastavenia formátu pozície.
- Poloha cieľa:** poloha vášho konečného cieľa.

- Pomer doby kontaktu so zemou:** pomer doby kontaktu pravej a ľavej nohy so zemou počas behu.
- Pomer kont-zem/okruh:** priemerný pomer doby kontaktu so zemou v rámci aktuálneho okruhu.
- Pomer výkonu k hmotnosti:** aktuálny výkon meraný vo wattoch na kilogram.
- Pos.kolo SOG:** priemerná rýchlosť jazdy v rámci posledného dokončeného okruhu bez ohľadu na trasu, ktorú ste nabrali, a dočasné zmeny kurzu.
- Pr. fáza max. výk. na ľavý pedál:** priemerný uhol vrcholu fázy výkonu ľavej nohy v rámci aktuálnej aktivity.
- Pr. pomer doby kontaktu so zemou:** priemerný pomer doby kontaktu so zemou v rámci aktuálneho tréningu.
- Predné:** predný prevod bicykla zo snímača polohy prevodu.
- Prehľadový miniaplikácií:** beh. Farebný ukazovateľ zobrazujúci váš aktuálny rozsah kadencie.
- Prejd.posch. nahor:** celkový počet vyjdených poschodí za daný deň.
- Prejdené poschodia nadol:** celkový počet zídených poschodí za daný deň.
- Prevodová batéria:** stav batérie snímača polohy prevodu.
- Prevodový pomer:** počet zubov na prednom a zadnom prevode bicykla zistený snímačom polohy prevodu.
- Prevody:** predný a zadný prevod bicykla zo snímača polohy prevodu.
- Priem. % rezervy srdcového tepu:** priemerná percentuálna hodnota rezervy srdcového tepu (maximálny srdcový tep mínus srdcový tep v pokoji) v rámci aktuálnej aktivity.
- Priem. fáza max. výk. na pravý pedál:** priemerný uhol vrcholu fázy výkonu pravej nohy v rámci aktuálnej aktivity.
- Priem. námorná rýchľ. nad dnom:** priemerná rýchlosť jazdy v uzloch v rámci aktuálnej aktivity bez ohľadu na trasu, ktorú ste nabrali, a dočasné zmeny kurzu.
- Priem. rýchľ. nad dnom:** priemerná rýchlosť jazdy v rámci aktuálnej aktivity bez ohľadu na trasu, ktorú ste nabrali, a dočasné zmeny kurzu.
- Priem. stredové vyváženie pedála:** priemerné stredové vyváženie plochy v rámci aktuálnej aktivity.
- Priem. výkonová fáza vľavo:** priemerný uhol fázy výkonu ľavej nohy v rámci aktuálnej aktivity.
- Priem. výkonová fáza vpravo:** priemerný uhol fázy výkonu pravej nohy v rámci aktuálnej aktivity.
- Priem. vzdial. na záber:** pádlové športy. Priemerná prejdená vzdialenosť na záber počas aktuálnej aktivity.
- Priem. vzdialenosť/záber:** plávanie. Priemerná prejdená vzdialenosť na záber počas aktuálnej aktivity.
- Priemerná celková rýchlosť:** priemerná rýchlosť v rámci aktuálnej aktivity, vrátane rýchlostí počas pohybu aj počas státia.
- Priemerná dĺžka kroku:** priemerná dĺžka kroku v rámci aktuálneho tréningu.
- Priemerná doba kontaktu so zemou:** priemerná doba kontaktu so zemou v rámci aktuálnej aktivity.
- Priemerná frekvencia záberov:** pádlové športy. Priemerný počet záberov za minútu (záb./min.) počas aktuálnej aktivity.
- Priemerná kadencia:** cyklistika. Priemerná kadencia v rámci aktuálnej aktivity.
- Priemerná kadencia:** beh. Priemerná kadencia v rámci aktuálnej aktivity.
- Priemerná námorná rýchlosť:** priemerná rýchlosť v uzloch v rámci aktuálnej aktivity.
- Priemerná rovnováha:** priemerná rovnováha výkonu ľavej a pravej nohy v rámci aktuálnej aktivity.
- Priemerná rýchlosť:** priemerná rýchlosť v rámci aktuálnej aktivity.
- Priemerná rýchlosť pohybu:** priemerná rýchlosť pri pohybe v rámci aktuálnej aktivity.
- Priemerná vertikálna oscilácia:** priemerná miera vertikálnej oscilácie v rámci aktuálnej aktivity.
- Priemerné klesanie:** priemerná vertikálna vzdialenosť prekonaná klesaním od posledného vynulovania.
- 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 5*). Pri plávaní na otvorenej vodnej ploche sa na výpočet Swolf skóre používa vzdialenosť 25 metrov.
- Priemerné stúpanie:** priemerná vertikálna vzdialenosť prekonaná stúpaním od posledného vynulovania.
- Priemerné tempo:** priemerné tempo v rámci aktuálnej aktivity.
- Priemerné tempo na 500 m:** priemerné tempo veslovania na 500 metrov v rámci aktuálnej aktivity.
- Priemerný čas kola:** priemerný čas okruhu pre aktuálnu aktivitu.
- Priemerný počet záberov na dĺžku:** priemerný počet záberov na dĺžku bazéna počas aktuálnej aktivity.
- Priemerný srdcový tep:** priemerný srdcový tep v rámci aktuálnej aktivity.
- Priemerný vertikálny pomer:** priemerný pomer vertikálnej oscilácie a dĺžky kroku v rámci aktuálneho tréningu.
- Priemerný výkon:** priemerný výkon v rámci aktuálnej aktivity.
- Respiračná frekvencia:** vaša rýchlosť dýchania v nádychoch za minútu (brpm).
- Rovnováha:** aktuálna rovnováha výkonu ľavej a pravej nohy.
- Rovnováha 10 s:** priemerná rovnováha výkonu ľavej a pravej nohy pri 10-sekundovom pohybe.
- Rovnováha 30 s:** priemerná rovnováha výkonu ľavej a pravej nohy pri 30-sekundovom pohybe.
- Rovnováha 3 s:** priemerná rovnováha výkonu ľavej a pravej nohy pri 3-sekundovom pohybe.
- Rovnováha kola:** priemerná rovnováha výkonu ľavej a pravej nohy v rámci aktuálneho okruhu.
- Rýchlosť:** aktuálna rýchlosť jazdy.
- Rýchlosť do cieľa:** rýchlosť, akou sa približujete k cieľu na trase. Tieto údaje sa zobrazujú, len keď používate navigáciu.
- Rýchlosť okruhu:** priemerná rýchlosť v rámci aktuálneho okruhu.
- Rýchlosť posledného okruhu:** priemerná rýchlosť v rámci posledného dokončeného okruhu.
- Rýchlosť vzhľadom na zem:** skutočná rýchlosť jazdy bez ohľadu na trasu, ktorú ste nabrali, a dočasné zmeny kurzu.
- Saturácia O2 vo svaloch %:** odhadované percento saturácie kyslíka v svaloch v rámci aktuálnej aktivity.
- Schody za minútu:** počet poschodí vyjdených za minútu.
- Sklon:** výpočet stúpania (prevýšenie) v rámci behu (vzdialenosť). Ak napríklad na každé 3 m (10 stôp) prevýšenia pripadá horizontálna vzdialenosť 60 m (200 stôp), sklon je 5 %.
- Smer k cieľu:** smer z aktuálnej polohy do cieľového miesta. Tieto údaje sa zobrazujú, len keď používate navigáciu.
- Srdcový tep:** váš srdcový tep v úderoch za minútu (bpm). Vaše zariadenie musí mať monitorovanie srdcového tepu na zápästí alebo musí byť pripojené ku kompatibilnému monitoru srdcového tepu.
- Srdcový tep počas okruhu:** priemerný srdcový tep v rámci aktuálneho okruhu.

Srdcový tep počas posledného kola: priemerný srdcový tep v rámci posledného dokončeného okruhu.

Stredové vyváž. pedála/okruhu: priemerné stredové vyváženie plochy v rámci aktuálneho okruhu.

Stredové vyváženie pedála: stredové vyváženie plochy. Stredové vyváženie plochy je poloha on ploche pedálu, kde pôsobí sila.

Stres: aktuálna úroveň námahy.

Stúpanie v okruhu: vertikálna vzdialenosť prekonaná stúpaním v rámci posledného okruhu.

Stúpanie v posl. kole: vertikálna vzdialenosť prekonaná stúpaním v rámci posledného dokončeného okruhu.

Súradnice: aktuálna poloha vyjadrená zemepisnou šírkou a dĺžkou bez ohľadu na vybrané nastavenie formátu pozície.

Swolf intervalu: priemerné Swolf skóre v rámci aktuálneho intervalu.

Swolf okruhu: priemerné Swolf skóre v rámci aktuálneho okruhu.

SWOLF posledného okruhu: priemerné Swolf skóre v rámci posledného dokončeného okruhu.

SWOLF poslednej dĺžky: priemerné Swolf skóre v rámci poslednej dokončenej dĺžky bazéna.

Tem.500m okr.: priemerné tempo veslovania na 500 metrov v rámci aktuálneho okruhu.

Tem. pos. 500 m okr.: priemerné tempo veslovania na 500 metrov v rámci posledného okruhu.

Tempo: aktuálne tempo.

Tempo intervalu: priemerné tempo v rámci aktuálneho intervalu.

Tempo na 500 m: aktuálne tempo veslovania na 500 metrov.

Tempo okruhu: priemerné tempo v rámci aktuálneho okruhu.

Tempo posledného kola: priemerné tempo v rámci posledného dokončeného okruhu.

Tempo poslednej dĺžky: priemerné tempo v rámci poslednej dokončenej dĺžky bazéna.

Tempo úseku: beh. Tempo aktuálneho úseku.

Teplota: teplota vzduchu. Teplota vášho tela ovplyvňuje teplotný snímač. Na získanie konzistentného zdroja presných údajov o teplote môžete so svojim zariadením spárovať snímač tepe.

Training Stress Score: Training Stress Score™ v rámci aktuálnej aktivity.

Typ záberov intervalu: aktuálny typ záberov v intervale.

Typ záberov poslednej dĺžky: typ záberov použitých počas poslednej dokončenej dĺžky bazéna.

Ukaz. pomeru DKZ: farebný ukazovateľ zobrazujúci pomer doby kontaktu pravej a ľavej nohy so zemou počas behu.

Ukazov. celkového stúp./kles.: celkové stúpanie a klesanie (nadmorská výška) počas aktivity alebo od posledného vynulovania.

Ukazov. vert. oscilácie: farebný ukazovateľ zobrazujúci mieru vertikálneho pohybu pri behu.

Ukazov. vert. pomeru: farebný ukazovateľ zobrazujúci pomer vertikálnej oscilácie a dĺžky kroku.

Ukazovateľ doby kontaktu so zemou: farebný ukazovateľ zobrazujúci čas kontaktu so zemou pri každom kroku počas behu. Meria sa v milisekundách.

Ukazovateľ srdcového tepu: farebný ukazovateľ zobrazujúci vašu aktuálnu zónu srdcového tepu.

Ukazovateľ účinku tréningu: vplyv aktuálnej aktivity na úroveň vašej aeróbnej a anaeróbnej kondície.

UKAZOVATEĽ VÝKONU: farebný ukazovateľ zobrazujúci vašu aktuálnu zónu výkonu.

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.

Úroveň batérie: zostávajúca kapacita batérie.

Ver.vzd.do cieľa: vertikálna vzdialenosť medzi vašou aktuálnou polohou a konečným cieľom. Tieto údaje sa zobrazujú, len keď používate navigáciu.

Vertikálna oscilácia: miera nadskakovania pri behu. Zvislý pohyb trupu meraný v centimetroch pri každom kroku.

Vertikálna oscilácia okruhu: priemerná miera vertikálnej oscilácie v rámci aktuálneho okruhu.

Vertikálna rýchlosť: rýchlosť stúpania alebo klesania v priebehu času.

Vertikálna rýchlosť k cieľu: rýchlosť stúpania alebo klesania k vopred určenej nadmorskej výške. Tieto údaje sa zobrazujú, len keď používate navigáciu.

Vertikálny pomer: pomer vertikálnej oscilácie a dĺžky kroku.

Vertikálny pomer okruhu: priemerný pomer vertikálnej oscilácie a dĺžky kroku v rámci aktuálneho okruhu.

Východ slnka: čas východu slnka na základe vašej GPS polohy.

Výkon: aktuálny výkon vo wattoch.

Výkon okruhu: priemerný výkon v rámci aktuálneho okruhu.

Výkon posledného okruhu: priemerný výkon v rámci posledného dokončeného okruhu.

Výkon za 10 s: priemerný výkon pri 10-sekundovom pohybe.

Výkon za 30 s: priemerný výkon pri 30-sekundovom pohybe.

Výkon za 3 s: priemerný výkon pri 3-sekundovom pohybe.

Vzd. k nasl. bodu: zostávajúca vzdialenosť k nasledujúcemu zemepisnému bodu na trase. Tieto údaje sa zobrazujú, len keď používate navigáciu.

Vzdial./záber posled. okruhu: pádlové športy. Priemerná prejdená vzdialenosť na záber počas posledného dokončeného okruhu.

Vzdial. na záber v posl. okruhu: plávanie. Priemerná prejdená vzdialenosť na záber počas posledného dokončeného okruhu.

Vzdialenosť: prejdená vzdialenosť v rámci aktuálnej trasy alebo aktivity.

Vzdialenosť intervalu: prejdená vzdialenosť v rámci aktuálneho intervalu.

Vzdialenosť na jeden záber: pádlové športy. Prejdená vzdialenosť na záber.

Vzdialenosť nasl. úseku: beh. Celková vzdialenosť nasledujúceho úseku.

Vzdialenosť na záber okruhu: plávanie. Priemerná prejdená vzdialenosť na záber počas aktuálneho okruhu.

Vzdialenosť na záber okruhu: pádlové športy. Priemerná prejdená vzdialenosť na záber počas aktuálneho okruhu.

Vzdialenosť okruhu: prejdená vzdialenosť v rámci aktuálneho okruhu.

Vzdialenosť posledného okruhu: prejdená vzdialenosť v rámci posledného dokončeného okruhu.

Vzdialenosť úseku: beh. Celková vzdialenosť aktuálneho úseku.

Zábery: plávanie. Celkový počet záberov v rámci aktuálnej aktivity.

Zábery: pádlové športy. Celkový počet záberov v rámci aktuálnej aktivity.

Zábery poslednej dĺžky: celkový počet záberov v rámci poslednej dokončenej dĺžky bazéna.

Zábery za okruh: plávanie. Celkový počet záberov v rámci aktuálneho okruhu.

Zábery za okruh: pádlové športy. Celkový počet záberov v rámci aktuálneho okruhu.

Zadné: zadný prevod bicykla zo snímača polohy prevodu.

Západ slnka: čas západu slnka na základe vašej GPS polohy.

Zaťaženie: tréningová záťaž v rámci aktuálnej aktivity. Tréningová záťaž je miera nadmernej spotreby kyslíka po cvičení (EPOC), ktorá je ukazovateľom náročnosti vášho cvičenia.

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).

Zóna výkonu: aktuálny rozsah výkonu (1 až 7) vychádzajúci z hodnoty FTP alebo vlastných nastavení.

Zopakovať o: časovač, ktorým sa stopuje posledný interval plus aktuálny oddych (pri plávaní v bazéne).

Zostávajúca vzdialenosť: zostávajúca vzdialenosť do konečného cieľa. Tieto údaje sa zobrazujú, len keď používate navigáciu.

Zostávajúca vzdialenosť úseku: beh. Zostávajúca vzdialenosť aktuálneho úseku.

Štandardná klasifikácia na základe hodnoty VO2 Max.

V týchto tabuľkách je uvedená štandardizovaná klasifikácia odhadovaných hodnôt VO2 Max podľa veku a pohlavia.

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
Dobrý	60	45,4	44	42,4	39,2	35,5	32,3
Pekné počasie	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
Dobrý	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.

Hodnoty FTP

Tieto tabuľky obsahujú klasifikácie odhadov funkčného prahového výkonu (FTP) podľa pohlavia.

Muži	Watty na kilogram (W/kg)
Nadpriemerné	5,05 a viac
Vynikajúce	Od 3,93 do 5,04
Dobré	Od 2,79 do 3,92
Priemerné	Od 2,23 do 2,78
Bez tréningu	Menej ako 2,23

Ženy	Watty na kilogram (W/kg)
Nadpriemerné	4,3 a viac
Vynikajúce	Od 3,33 do 4,29
Dobré	Od 2,36 do 3,32
Priemerné	Od 1,90 do 2,35
Bez tréningu	Menej ako 1,9

Hodnoty FTP sú založené na výskume *Training and Racing with a Power Meter (Tréning a závodenie s meraním výkonu)* (Boulder, CO: VeloPress, 2010), ktorý vykonali Hunter Allen a Andrew Coggan, PhD.

Veľkosť a obvod kolesa

Váš snímač rýchlosti automaticky zistí vašu veľkosť kolesa. Ak je to potrebné, môžete manuálne zadať obvod vášho kolesa do nastavení snímača rýchlosti.

Veľkosť pneumatiky je označená na oboch stranách pneumatiky. Toto nie je kompletný zoznam. Môžete tiež





odmerať obvod vášho kolesa alebo použiť jednu z kalkulačiek dostupnú na internete.

Veľkosť pneumatiky	Obvod kolesa (mm)
20 x 1,75	1 515
20 x 1 – 3/8	1 615
22 x 1 – 3/8	1 770
22 x 1 – 1/2	1 785
24 x 1	1 753
24 x 3/4 – tubulárna pneumatika	1 785
24 x 1 – 1/8	1 795
24 x 1,75	1 890
24 x 1 – 1/4	1 905
24 x 2,00	1 925
24 x 2,125	1 965
26 x 7/8	1 920
26 x 1-1,0	1 913
26 x 1	1 952
26 x 1,25	1 953
26 x 1 – 1/8	1 970
26 x 1,40	2 005
26 x 1,50	2 010
26 x 1,75	2 023
26 x 1,95	2 050
26 x 2,00	2 055
26 x 1 – 3/8	2 068
26 x 2,10	2 068
26 x 2,125	2 070

Veľkosť pneumatiky	Obvod kolesa (mm)
26 x 2,35	2 083
26 x 1 – 1/2	2 100
26 x 3,00	2 170
27 x 1	2 145
27 1 – 1/8	2 155
27 x 1 – 1/4	2 161
27 x 1 – 3/8	2 169
29 x 2,1	2288
29 x 2,2	2298
29 x 2,3	2326
650 x 20C	1938
650 x 23C	1944
650 x 35A	2 090
650 x 38B	2 105
650 x 38A	2 125
700 x 18C	2 070
700 x 19C	2 080
700 x 20C	2 086
700 x 23C	2 096
700 x 25C	2 105
700C – tubulárna pneumatika	2 130
700 x 28C	2 136
700 x 30C	2146
700 x 32C	2 155
700 x 35C	2 168
700 x 38C	2 180
700 x 40C	2 200
700 x 44C	2235
700 x 45C	2242
700 x 47C	2268

Definície symbolov

Tieto symboly sa môžu nachádzať na štítkoch na zariadení alebo na príslušenstve.

	Striedavý prúd. Toto zariadenie je určené na napájanie striedavým prúdom.
	Jednosmerný prúd. Toto zariadenie je určené na napájanie jednosmerným prúdom.
	Poistka. Označuje technické parametre alebo umiestnenie poistky.
	Symbol likvidácie a recyklácie odpadu OEEZ. Symbol OEEZ sa nachádza na produkte v súlade so smernicou EÚ 2012/19/EÚ o odpade z elektrických a elektronických zariadení (OEEZ). Jeho účelom je zabrániť nesprávnej likvidácii tohto produktu a podporovať opätovné využívanie zdrojov a recykláciu.

Register

A

aklimatizácia **20**
aktivity **3, 4, 8, 32, 35**
 obľúbené **3**
 spustenie **3**
 ukladanie **3**
 vlastné **3, 5**
aktualizácie, softvér **10**
analýza švihů **8**
ANT+snímače **42**
aplikácie **8, 10–12**
 smartfón **2**
asistent **10, 11**
Auto Lap **34**
Auto Pause **34**
automatické rolovanie **35**
automatické rozpoznanie lezenia **34**

B

barometer **31, 38**
 kalibrácia **38**
batéria **43**
 maximalizácia **3, 8, 9, 35, 39, 40, 45**
 nabíjanie **2**
 výdrž **42**
bezpečnostné informácie **11**
bežiaci pás **4**
Body Battery **21**
body na mape. *Pozrite si* body záujmu (POI)
body záujmu (POI) **29, 30**
budíky **27, 28, 33**

C

cieľ **7, 27**
ciele **27**
Connect IQ **12**
cvičenia **24, 25**
 načítavanie **24**
cvičenie **5, 6**

Č

čas **40**
 nastavenia **40**
 pásma a formáty **40**
 upozornenia **33**
časovač **4, 5, 31**
 odpočítavanie **28**
časovač odpočítavania **28**
časové pásma **41**
časy východu a západu slnka **40**
čistenie zariadenia **43**

D

dátové polia **12**
dĺžka kroku **15**
dĺžky **5**
doba kontaktu so zemou **15, 16**
dogleg **7**
dráhy
 hranie **6**
 výber **6**
 vytvorenie **29**
dynamika behu **15, 16**

E

Energetická rezerva **21**

F

Funkcia Training Effect **17, 18**

G

Galileo **35**
Garmin Connect **2, 8–11, 24, 25**
 ukladanie údajov **10**
Garmin Express **2, 11**
 aktualizácia softvéru **2**
Garmin Pay **12, 13**
GLONASS **35, 40**

GPS **35, 40**
 nastavenia **35**
 signál **44**
GroupTrack **11**

H

hendikep **7**
história **31**
 odosielanie do počítača **9, 10**
 odstránenie **31**
hlavná ponuka, prispôsobenie **36**
hodiny **27, 28**
hudba **13, 14**
 hranie **13**
 načítavanie **13**
 služby **13**

I

ID jednotky **41**
inReach dialkové ovládanie **36**
intervaly **5**
 cvičenia **25**

J

jamky, zmena **6**
jazyk **40**
jumpmaster **5**

K

kadencia **4, 15**
 snímače **41**
 upozornenia **33**
kalendár **25**
kalibrácia
 kompas **38**
 výškomer **38**
kalórie, upozornenia **33**
kompas **8, 31, 38, 39**
 kalibrácia **38**
kondícia **18**
kontakty, pridávanie **11**
kontakty pre prípad núdze **11**
krokomer **42**

L

layup **7**
LiveTrack **10, 11**
lyžovanie
 alpské **4**
 snowboarding **4**

M

mapa **30, 31, 33, 38, 39**
 nastavenia **39**
mapy **33, 39**
 aktualizácia **2**
 navigovanie **29, 30**
 prehliadanie **30**
merania **8**
meranie odpalu **7**
merné jednotky **41**
metronóm **4**
miniaplikácie **1, 2, 12, 14, 15, 21, 22, 35, 37**
minúty intenzívneho cvičenia **24**
MOB **29**
Move IQ **24**
multišport **3, 5, 31**
muž cez palubu (MOB) **29**

N

nabíjanie **1, 2**
nadmorská výška **20, 25**
náhľad greenu, poloha jamky **6, 8**
nahrávanie údajov **10**
námorné **39**
nastavenia **1, 6, 11, 22, 24, 32–36, 38–41, 44**
nastavenia systému **40**
nastavenie kurzu **39**
nasýtenie kyslíkom **21, 22**
navigácia **8, 29–31, 33, 39**
 Ukázať a ísť **29**

 zastavenie **30**
NFC **12**
núdzové kontakty **10, 11**

O

obrazovka **41**
odolnosť proti vode **43**
odstránenie
 história **31**
 osobné rekordy **27**
 všetkých údajov používateľa **43**
osobné rekordy **27**
 odstránenie **27**
ovládanie hudby **14**

P

párovanie
 smartfón **1, 2, 44**
 snímače **41**
 Snímače ANT+ **14, 15**
 Snímače Bluetooth **44**
peňaženka **12**
platby **12, 13**
plávanie **5, 6**
počítač **13**
počítadlo kilometrov **8, 31**
podsvietenie **41**
poloha jamky, náhľad greenu **8**
polohy **29**
 odstránenie **28**
 ukladanie **28, 30**
 úprava **28**
ponuka ovládacích prvkov **1, 37**
používateľské údaje, odstránenie **43**
prah laktátu **16–19**
prediktor preteku **16**
predpokladaný čas v cieľi **17**
pretekanie **27**
pripájanie **9, 12**
príslušenstvo **41, 44, 45**
prispôsobenie zariadenia **1, 32, 37, 38, 41**
profil používateľa **22**
profily **3**
 používateľ **22**
pulzový oxymeter **14, 21, 22, 24**

R

referenčný sever **38**
remienky **43**
resetovanie zariadenia **40, 44**
režim hodín **35**
režim spánku **24**
riešenie problémov **14, 16, 21, 22, 44, 45**
rozpoznanie udalosti v teréne **10, 11**
rozšírený displej **41**
rýchlosť **34**

S

satelitné signály **35, 44**
segmenty **26**
sila **17**
 metre **17, 19, 41, 50**
 upozornenia **33**
 zóny **23**
skóre karta **7**
skóre námahy **18, 21**
skóre swolf **5**
skórovanie **7**
skratky **1, 37**
sledovanie **10, 22**
sledovanie aktivity **23, 24**
slúchadlá **44**
 pripájanie **14**
 technológia Bluetooth **14, 44**
smartfón **10, 12, 35, 44**
 aplikácie **8, 11**
 párovanie **1, 2, 44**
 snímače ANT+ **41**
 Snímače ANT+ **42**
 snímače Bluetooth **41**

- Snímače Bluetooth **41**
 - párovanie **44**
- snímače na bicykel **41**
- snímače rýchlosti a kadencie **41**
- snowboarding **4**
- softvér
 - aktualizácia **2, 10**
 - licencia **41**
 - verzia **41**
- srdcový tep **6, 14**
 - monitor **14–17, 21**
 - párovanie snímačov **14, 15**
 - upozornenia **15, 33**
 - zóny **17, 22, 23, 31**
- stopky **28**
- súradnice **29**

Š

- špecifikácie **42**
- štatistiky **7**

T

- technológia Bluetooth **4, 8–10, 44**
 - slúchadlá **14, 44**
- telefónne hovory **9**
- tempe **42, 45**
- tempo **25**
- teplota **20, 42, 45**
- textové správy **9**
- tlačidlá **1, 40, 41**
 - prispôsobenie **35**
- TracBack **3, 29, 30**
- trasy **29**
 - nastavenia **34**
- tréning **8, 20, 25–27**
 - kalendár **25**
 - plány **24, 25**
- tréning v interiéri **4**
- tréning v interiéri **3**
- tréningová záťaž **19, 20**
- tréningový stav **17, 19, 20**
- triatlonový tréning **5**

U

- Ukázať a ísť **29**
- ukladanie aktivít **4, 5**
- ukladanie údajov **9, 10**
- UltraTrac **35**
- upozornenia **8, 9, 24, 33, 34, 39, 40**
 - srdcový tep **15**
 - telefónne hovory **9**
 - textové správy **9**
- upozornenie **4**
- USB **10**

V

- veľkosti kolesa **50**
- vertikálna oscilácia **15, 16**
- vertikálny pomer **15, 16**
- VIRB diaľkové ovládanie **36, 37**
- Virtual Partner **26, 27**
- VO2 max. **16, 17, 19**
- VO2 Max. **50**
- výkonnostná podmienka **16–18**
- výškomer **31, 38**
 - kalibrácia **38**
- vzdialenosť **34**
 - meranie **6, 8**
 - upozornenia **33, 39**
- vzhľady hodínok **2, 12, 37**

W

- Wi-Fi **12**
 - pripájanie **11**

Z

- zábery **5**
- záznam skóre **7**
- zdieľanie údajov **41**
- zemepisné body **30**
 - premietnutie **28**

- zóny
 - čas **41**
 - srdcový tep **22, 23**
 - výkon **23**
- zotavenie **17, 19, 21**
- zvuky **4, 28**

