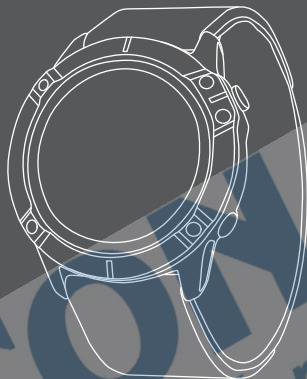


GARMIN®



ENDURO™

Príručka používateľa



COMAN  
satelitná navigácia

© 2021 Garmin Ltd. alebo dcérske spoločnosti

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

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

Android™ je ochranná známka spoločnosti Google Inc. Apple®, iPhone®, iTunes® a Mac® sú ochranné známky spoločnosti Apple Inc. registrované v USA a v iných krajinách. Slovnú známku a logá BLUETOOTH® vlastní spoločnosť Bluetooth SIG, Inc. a každé použitie týchto známk spoločnosťou Garmin podlieha licenci. The Cooper Institute® a ďalšie súvisiace ochranné známky sú vlastníctvom organizácie The Cooper Institute. D12™ je ochranná známka spoločnosti Shimano, Inc. Shimano® je registrovaná ochranná známka spoločnosti Shimano, Inc. iOS® je registrovaná ochranná známka spoločnosti Cisco Systems, Inc. ktorú spoločnosť Apple Inc. používa na základe licencie. STRAVA a Strava™ sú ochranné známky spoločnosti Strava, Inc. Training Stress Score™ (TSS), Intensity Factor™ (IF) a Normalized Power™ (NP) sú ochranné známky spoločnosti Peaksware, LLC. Windows® je registrovaná ochranná známka spoločnosti Microsoft Corporation v Spojených štátoch a v iných krajinách. Zwift™ je ochranná známka spoločnosti Zwift, Inc. Ďalšie ochranné známky a ochranné názvy sú majetkom príslušných vlastníkov.

Tento produkt je ANT+® certifikovaný. Na adrese [www.thisisant.com/directory](http://www.thisisant.com/directory) nájdete zoznam kompatibilných produktov a aplikácií.

# Obsah

<b>Úvod</b> .....	<b>1</b>	Interiérové aktivity .....	7
Začíname .....	1	Virtuálny beh .....	8
Tlačidlá .....	1	Kalibrácia vzdialenosti na bežiacom páse .....	8
Používanie hodínok .....	2	Zaznamenanie silového tréningu .....	9
Zobrazenie ponuky ovládacích prvkov .....	2	Používanie interiérového trénera ANT+® .....	9
Zobrazenie miniaplikácií .....	2	Outdoor aktivity .....	10
Prispôbenie hodínok .....	3	Zaznamenávanie bežeckej aktivity	
Párovanie smartfónu .....	3	Ultra Run .....	10
Nabíjanie zariadenia .....	4	Dráhový beh .....	10
Aktualizácie produktov .....	4	Typy na zaznamenávanie dráhového behu .....	11
Nastavenie aplikácie Garmin Express .....	4	Používanie metronómu .....	11
<b>Solárne nabíjanie</b> .....	<b>4</b>	Prehrávanie zvukových signálov v smartfóne počas vašej aktivity .....	12
Zobrazenie solárnej miniaplikácie .....	4	Zobrazenie vašich zjazdov .....	12
Typy pre solárne nabíjanie .....	5	Zaznamenanie lyžiarskej aktivity mimo zjazdoviek .....	12
<b>Aktivity a aplikácie</b> .....	<b>5</b>	Údaje o výkone pri bežeckom lyžovaní .....	13
Spustenie aktivity .....	5	Jumpmaster .....	13
Typy na zaznamenávanie aktivít .....	6	Plánovanie zoskoku .....	13
Zmena režimu napájania .....	6	Typy skokov .....	13
Zastavenie aktivity .....	6	Zadávanie informácií o zoskoku .....	14
Pridanie alebo odstránenie obľúbenej aktivity .....	7		
Vytvorenie vlastnej aktivity .....	7		

Zadávanie informácií o vetre pre zoskoky HAHO a HALO .....	15	Zobrazenie meraných odpalov ....	21
Zadávanie informácií o vetre pre statický zoskok .....	15	Zobrazenie oblúkových vzdialeností a zalomení .....	21
Konštantné nastavenia .....	15	Uloženie vlastných cieľov .....	21
Multišport .....	16	Zobrazenie štatistík golfovej palice .....	21
Triatlonový tréning .....	16	Zaznamenávanie skóre .....	22
Vytvorenie multišportovej aktivity .....	16	Aktualizácia skóre .....	22
Plávanie .....	17	Nastavenie spôsobu záznamu skóre .....	22
Terminológia plávania .....	17	Nastavenie hendikepu .....	22
Typy záberov .....	17	Zapnutie sledovania štatistík .....	23
Tipy týkajúce sa plaveckých aktivít .....	17	TruSwing™ .....	23
Odpočinok počas plávania v bazéne .....	18	Používanie golfového počítadla kilometrov .....	23
Funkcia automatického oddychu .....	18	Zobrazenie smeru k jamke .....	23
Tréning s funkciou Drill Log (zaznamenávanie cvičenia) .....	18	Lezecké športy .....	24
Vypnutie monitorovania srdcového tepu na zápästí pri plávaní .....	19	Zaznamenávanie lezeckej aktivity v interiéri. ....	24
Golf .....	19	Zaznamenanie boulderingovej aktivity .....	24
Hranie golfu .....	19	Spustenie expedície .....	25
Informácie o jamkách .....	19	Zmena intervalu zaznamenávania bodov na trase .....	25
Režim veľkých čísel .....	20	Manuálne zaznamenávanie bodu na trase .....	26
Posunutie vlajky .....	20	Zobrazenie bodov na trase .....	26

<b>Funkcie s pripojením .....</b>	<b>26</b>
Povolenie upozornení Bluetooth .....	27
Zobrazenie upozornení .....	27
Prijatie prichádzajúceho hovoru ...	27
Odpovedanie na textové správy ..	28
Správa upozornení .....	28
Vypnutie Bluetooth pripojenia smartfónu .....	28
Zapnutie a vypnutie upozornení na pripojenie alebo odpojenie smartfónu .....	28
Vyhľadanie strateného mobilného zariadenia .....	29
Garmin Connect .....	29
Aktualizácia softvéru prostredníctvom aplikácie Garmin Connect .....	30
Aktualizácia softvéru prostredníctvom Garmin Express .....	30
Používanie funkcie Garmin Connect na vašom počítači ....	30
Manuálna synchronizácia údajov s aplikáciou Garmin Connect .....	31
Aplikácia Garmin Golf™ .....	31
Garmin Explore™ .....	31

<b>Bezpečnostné a monitorovacie funkcie .....</b>	<b>31</b>
Pridávanie kontaktov pre prípad núdze .....	32
Pridanie kontaktov .....	32
Zapnutie a vypnutie rozpoznania udalostí v teréne .....	33
Vyžiadanie asistenta .....	33
Spustenie relácie GroupTrack .....	33
Typy pre relácie GroupTrack .....	34
Nastavenia GroupTrack .....	34
<b>Funkcie Connect IQ .....</b>	<b>34</b>
Preberanie funkcií Connect IQ .....	34
Preberanie funkcií Connect IQ pomocou počítača .....	35
<b>Garmin Pay .....</b>	<b>35</b>
Nastavenie peňaženky Garmin Pay ..	35
Platba za nákup pomocou hodienok ...	35
Pridanie karty do peňaženky Garmin Pay .....	36
Správa vašich kariet Garmin Pay .....	36
Zmena prístupového kódu Garmin Pay .....	36
<b>Funkcie srdcového tepu .....</b>	<b>36</b>
Srdcový tep z monitora na zápästí ....	36

Nosenie zariadenia .....	36	Automatická detekcia meraní	
Typy týkajúce sa chybných údajov		výkonu .....	43
o srdcovom tepe .....	37	Synchronizácia aktivít a meraní	
Zobrazenie miniaplikácie srdcového		výkonnosti .....	44
tepu .....	37	Informácie o odhadovaných	
Prenos údajov o srdcovom tepe do		hodnotách VO2 max. ....	44
zariadení Garmin .....	38	Získanie odhadu hodnoty VO2	
Prenos údajov o srdcovom tepe		max. pre beh .....	45
počas aktivity .....	38	Získanie odhadu hodnoty VO2	
Nastavenie upozornenia na		max. pre cyklistiku .....	45
nezvyčajný srdcový tep .....	38	Vypnutie zaznamenávania max.	
Vypnutie monitora srdcového tepu		VO2 .....	46
na zápästí .....	39	Zobrazenie vašich odhadovaných	
Dynamika behu .....	39	časov pretekov .....	46
Tréning s funkciou dynamiky		Informácie o funkcii Training	
behu .....	40	Effect .....	46
Farebné zóny a hodnoty dynamiky		Variabilita srdcového tepu a úroveň	
behu .....	40	námahy .....	47
Údaje o pomere doby kontaktu		Zobrazenie variability srdcového	
so zemou .....	41	tepu a úrovne stresu .....	48
Údaje o vertikálnej oscilácii		Výkonnostná podmienka .....	48
a vertikálnom pomere .....	42	Zobrazenie výkonnostnej	
Typy pre prípad chýbajúcich údajov		podmienky .....	48
dynamiky behu .....	42	Prah laktátu .....	49
Merania výkonu .....	42	Vykonanie asistovaného testu	
Vypnutie upozornení na výkon ....	43	na určenie vášho prahu	
		laktátu .....	49

Zobrazenie odhadu hodnoty		Zapnutie funkcie Sledovanie počas	
FTP .....	50	spánku pomocou pulzového	
Absolvovanie testu FTP .....	50	oxymetra .....	58
Tréningový stav .....	51	Typy v prípade chybných meraní	
Úrovně tréningového stavu .....	52	pulzového oxymetra .....	58
Typy na zistenie tréningového		<b>Tréning .....</b>	<b>59</b>
stavu .....	53	Nastavenie vášho profilu	
Aklimatizácia výkonu na teplo		používateľa .....	59
a nadmorskú výšku .....	53	Kondičné ciele .....	59
Tréningová záťaž .....	53	Informácie o zónach srdcového	
Zameranie tréningovej záťaže .....	54	tepu .....	59
Čas zotavenia .....	55	Nastavenie zón srdcového	
Zobrazenie vášho času		tepu .....	59
zotavenia .....	55	Nastavenie zón srdcového tepu	
Srdcový tep zotavovania .....	55	pomocou zariadenia .....	60
Body Battery™ .....	55	Výpočty zón srdcového tepu ..	61
Zobrazenie miniaplikácie Body		Nastavenie zón výkonu .....	61
Battery .....	56	Sledovanie aktivity .....	62
Typy pre Vylepšené Body Battery		Automatický cieľ .....	62
údaje .....	56	Používanie upozornenia na	
<b>Pulzový oxymeter .....</b>	<b>56</b>	pohyb .....	62
Ako získať údaje z pulzového		Sledovanie spánku .....	62
oxymetra .....	57	Používanie automatického	
Zapnutie celodenného načítavania		sledovania spánku .....	63
údajov pulzného oxymetra .....	58	Používanie režimu Nerušiť .....	63
Vypnutie automatického odčítavania		Minúty intenzívneho cvičenia .....	63
údajov pulzného oxymetra .....	58		

Naberanie minút intenzívneho cvičenia .....	63	Vytvorenie intervalového cvičenia .....	68
Garmin Move IQ™ .....	64	Začatie intervalového cvičenia .....	69
Nastavenia sledovania aktivity .....	64	Zastavenie intervalového cvičenia .....	69
Vypnutie sledovania aktivity .....	64	Tréning PacePro .....	69
Cvičenia .....	64	Prevzatie plánu PacePro z aplikácie Garmin Connect .....	70
Tréning podľa cvičenia z aplikácie Garmin Connect .....	65	Spustenie plánu PacePro .....	70
Vytvorenie vlastného cvičenia v aplikácii Garmin Connect .....	65	Zastavenie plánu PacePro .....	70
Odoslanie vlastného cvičenia do svojho zariadenia .....	65	Vytvorenie plánu PacePro na vašich hodinách .....	71
Začatie cvičenia .....	65	Segmenty .....	71
Tréning denného odporúčaného cvičenia .....	66	Segmenty Strava™ .....	71
Zapnutie a vypnutie výziev na denné odporúčané cvičenie .....	66	Zobrazenie údajov o segmente ...	71
Tréning plávania v bazéne .....	66	Pretekánie v segmente .....	72
Zaznamenanie testu kritickej rýchlosti plávania .....	67	Nastavenie automatickej úpravy segmentov .....	72
Úprava výsledku kritickej rýchlosti plávania .....	67	Používanie funkcie Virtual Partner® ..	72
Informácie o kalendári tréningov ..	67	Nastavenie tréningového cieľa .....	73
Používanie tréningových plánov Garmin Connect .....	67	Zrušenie tréningového cieľa .....	73
Adaptívne tréningové plány ...	68	Pretekánie s predchádzajúcou aktivitou .....	73
Intervalové cvičenia .....	68	Osobné rekordy .....	74
		Zobrazenie vašich osobných rekordov .....	74
		Obnova osobného rekordu .....	74



Vymazanie osobného rekordu .....	74	Vytvorenie dráhy v aplikácii Garmin Connect .....	79
Vymazanie všetkých osobných rekordov .....	74	Odoslanie dráhy do vášho zariadenia .....	80
Pozastavenie tréningového stavu .....	75	Zobrazenie alebo úprava podrobností o dráhe .....	80
Obnovenie pozastaveného tréningového stavu .....	75	Používanie funkcie ClimbPro .....	80
Zapnutie sebahodnotenia .....	75	Označenie a spustenie navigácie k polohe „muža cez palubu“ .....	81
<b>Hodiny .....</b>	<b>76</b>	Navigácia s funkciou Ukázať a ísť .....	81
Nastavenie budíka .....	76	Navigácia k počiatočnému bodu počas aktivity .....	81
Úprava budíka .....	76	Navigácia do začiatočného bodu uloženej aktivity .....	82
Spustenie časovača odpočítavania ...	76	Zastavenie navigácie .....	82
Odstránenie časovača .....	77	Mapa .....	83
Používanie stopiek .....	77	Posúvanie a priblíženie mapy .....	83
Pridanie alternatívnych časových pásiem .....	77	Kompas .....	83
Úprava alternatívneho časového pásma .....	78	Výškomer a barometer .....	83
<b>Navigácia .....</b>	<b>78</b>	<b>História .....</b>	<b>83</b>
Uloženie aktuálnej polohy .....	78	Využívanie histórie .....	83
Úprava uložených polôh .....	78	Multišportová história .....	84
Premietnutie zemepisného bodu .....	78	Zobrazenie času v každej zóne srdcového tepu .....	84
Navigovanie do cieľa .....	79	Zobrazenie súhrnov dát .....	84
Dráhy .....	79	Používanie počítadla kilometrov .....	85
Vytvorenie a sledovanie dráhy na vašom zariadení .....	79	Vymazanie histórie .....	85

## Prispôsobenie zariadenia ..... 85

Nastavenia aktivít a aplikácií .....	85
Prispôsobenie obrazoviek s údajmi .....	88
Pridanie mapy do aktivity .....	88
Upozornenia .....	88
Nastavenie upozornenia .....	90
Auto Lap .....	91
Označovanie okruhov podľa vzdialenosti .....	91
Zapnutie Auto Pause® .....	91
Aktivácia automatického rozpoznania lezenia .....	92
3D rýchlosť a vzdialenosť .....	92
Zapnutie a vypnutie tlačidla kola ..	92
Používanie automatického rolovania .....	93
Zmena nastavenia GPS .....	93
GPS a iné satelitné systémy ..	93
UltraTrac .....	94
Nastavenia časového limitu na úsporu energie .....	94
Zmena poradía aktivity v zozname aplikácií .....	94
Miniaplikácie .....	94
Prispôsobenie okruhu miniaplikácií .....	96

Diaľkový ovládač inReach .....	97
Používanie diaľkového ovládača inReach .....	97
VIRB diaľkové ovládanie .....	97
Ovládanie VIRB akčnej kamery .....	97
Ovládanie akčnej kamery VIRB počas aktivity .....	98
Používanie miniaplikácie na meranie úrovne námahy .....	99
Prispôsobenie miniaplikácie My Day .....	99
Prispôsobenie ponuky ovládacích prvkov .....	100
Nastavenia vzhľadu hodinek .....	100
Prispôsobenie vzhľadu hodinek ..	100
Nastavenia snímačov .....	101
Nastavenia kompasu .....	101
Manuálna kalibrácia kompasu .....	101
Nastavenie referenčného severu .....	101
Nastavenia výškomeru .....	102
Kalibrácia barometrického výškomera .....	102
Nastavenia barometra .....	102
Kalibrácia barometra .....	103

Xero Nastavenia polohy lasera ..	103	Zobrazenie elektronického štítku s informáciami o predpisoch a ich dodržiavaní ..	109
Nastavenia mapy .....	103	<b>Bezdrôtové snímače .....</b>	<b>109</b>
Nastavenia navigácie .....	104	Párovanie bezdrôtových snímačov ..	110
Prispôsobenie funkcií mapy .....	104	Režim rozšíreného zobrazenia .....	110
Nastavenia kurzu .....	104	Používanie voliteľného snímača rýchlosti alebo kadencie na bicykel ..	110
Ukazovateľ kurzu .....	104	Tréning s meračmi výkonu .....	110
Nastavenie indikátora smeru .....	105	Používanie elektronického radenia ..	111
Nastavenie navigačných upozornení .....	105	Prehľad o situácii .....	111
Nastavenia správcu napájania .....	105	Krokomer .....	111
Prispôsobenie funkcie šetriča batérie .....	105	Vylepšenie kalibrácie krokomera .....	111
Prispôsobenie režimov napájania .....	106	Manuálna kalibrácia krokomera ..	111
Obnovenie režimu napájania .....	106	Nastavenie zaznamenávania údajov o rýchlosti a vzdialenosti prostredníctvom krokomera .....	112
Nastavenia systému .....	107	tempe™ .....	112
Nastavenia času .....	108	Snímače na golfové palice .....	112
Nastavenie časových upozornení .....	108	<b>Informácie o zariadení .....</b>	<b>112</b>
Synchronizácia času .....	108	Technické údaje .....	112
Zmena nastavení podsvietenia ..	108	Informácie o batérii .....	113
Prispôsobovanie klávesových skratiek .....	109	Správa údajov .....	113
Zmena merných jednotiek .....	109	Vymazávanie súborov .....	114
Zobrazenie informácií o zariadení ...	109	<b>Údržba zariadenia .....</b>	<b>114</b>

Starostlivosť o zariadenie .....	114	Počty krokov na zariadení	
Čistenie zariadenia .....	114	a v mojom účte Garmin Connect sa	
Čistenie nylonového remienka ...	114	nezhodujú. ....	118
Výmena nylonového remienka		Súčet prejdých poschodí je podľa	
UltraFit .....	115	všetkého nepresný .....	118
<b>Riešenie problémov .....</b>	<b>115</b>	Ako získať ďalšie informácie .....	119
Moje zariadenie je v nesprávnom		<b>Príloha .....</b>	<b>119</b>
jazyku .....	115	Dátové polia .....	119
Je môj smartfón kompatibilný s mojím		Štandardná klasifikácia na základe	
zariadením? .....	115	hodnoty VO2 Max. ....	131
Môj telefón sa nepripojí		Hodnoty FTP .....	132
k zariadeniu .....	115	Veľkosť a obvod kolesa .....	132
Môžem s hodinkami použiť snímač		Definície symbolov .....	134
Bluetooth? .....	116	<b>Register .....</b>	<b>135</b>
Reštartovanie zariadenia .....	116		
Obnovenie všetkých predvolených			
nastavení .....	116		
Vyhľadanie satelitných signálov .....	116		
Zlepšenie príjmu satelitného signálu			
GPS .....	117		
Hodnota teploty nie je presná .....	117		
Maximalizovanie výdrže batérie .....	117		
Sledovanie aktivity .....	118		
Počet krokov prejdých za deň sa			
nezobrazuje .....	118		
Môj krokomer sa javí nepresný ..	118		

## 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 hodinek by ste mali vykonať nasledujúce kroky na ich nastavenie a oboznámenie sa s ich základnými funkciami.

- 1 Stlačením tlačidla **LIGHT** sa hodinky zapnú (strana 1).
- 2 Podľa pokynov na obrazovke dokončíte úvodné nastavenie.  
Počas úvodného nastavenia môžete svoj smartfón spárovať s hodinkami, aby ste dostávali upozornenia, synchronizovali svoje aktivity a ďalšie (strana 3).
- 3 Nabite zariadenie (strana 4).
- 4 Začnite aktivitu (strana 5).

## 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.
- 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** zobrazte ponuku ovládacích prvkov

Ponuka ovládacích prvkov poskytuje rýchly prístup k často používaným funkciám, ako je napr. zapnutie režimu nerušenia, uloženie polohy 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 (strana 5).
- 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 nerušenia, zamknutie tlačidiel a vypnutie zariadenia. Môžete tiež otvoriť peňaženku Garmin Pay™.

**POZNÁMKA:** v ponuke ovládacích prvkov môžete možnosti pridávať, meniť ich poradie a odstraňovať (strana 100).

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



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

## Aktivácia režimu v lietadle

Aktivovaním režimu v lietadle môžete zakázať všetku bezdrôtovú komunikáciu.

**POZNÁMKA:** v ponuke ovládacích prvkov (strana 100).

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

## 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 zobraziť ďalšie obrazovky miniaplikácie alebo stlačením tlačidla ▲ zobrazíte ďalšie možnosti a funkcie miniaplikácie.

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

### Prispôbenie hodinek

- Vzhľad hodinek zmeníte, tak že na úvodnej obrazovke hodinek 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**.

### Párovanie smartfónu

Ak chcete používať funkcie pripojenia hodinek, 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 Vyberte možnosť na spustenie režimu párovania na hodinkách:
  - Keď sa počas prvotného nastavenia zobrazí výzva na spárovanie so smartfónom, vyberte možnosť **Áno**.
  - Ak ste už proces párovania preskočili, podržte tlačidlo **MENU** a vyberte možnosť **Spárovať telefón**.
- 3 Vyberte možnosť prídania hodinek do konta:
  - Ak párujete zariadenie s aplikáciou Garmin Connect prvýkrát, postupujte podľa zobrazených pokynov.

- Ak ste s aplikáciu Garmin Connect už spárovali iné zariadenie, vyberte ponuku **☰** alebo **•••**, potom vyberte položky **Zariadenia Garmin > Pridať zariadenie** a postupujte podľa pokynov na obrazovke.

## 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 (strana 114).

- 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](http://www.garmin.com/express)). V smartfóne nainštalujte aplikáciu Garmin Connect.

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

- Aktualizácie softvéru
- 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](http://www.garmin.com/express).
- 3 Postupujte podľa pokynov na obrazovke.

## Solárne nabíjanie

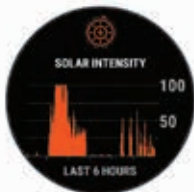
Modely hodínok s funkciou solárneho nabíjania vám umožňujú nabíjať hodinky počas používania.

## 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

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 nabíte 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 (strana 112).

**POZNÁMKA:** keď sú hodinky pripojené k externému zdroju nabíjania 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 (strana 34).

Ďalšie informácie o sledovaní aktivity a presnosti merania zdravotného stavu nájdete na adrese [garmin.com/ataccuracy](http://garmin.com/ataccuracy).

### Spustenie aktivity

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

- 1 Na úvodnej obrazovke hodínok stlačte tlačidlo ▲.
- 2 Ak ste aktivitu spustili po prvýkrát, začiarknutím príslušného políčka vedľa jednotlivých 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 bezdrôtovým snímačom (ak sa vyžaduje).

**5** Stlačením tlačidla  spustíte časovač aktivity.

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

#### Typy na zaznamenávanie aktivít

- Pred začiatkom aktivity zariadenie nabite (strana 4).
- Okruhy zaznamenáte stlačením položky **LAP**.
- Stlačením položky **UP** alebo **DOWN** 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**.

**POZNÁMKA:** ak je zapnuté sebahodnotenie, môžete zadať svoju vnímanú námahu pri aktivite (strana 75).

- 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 spätne navigovať k počiatočnému bodu aktivity po celej dĺžke cesty, ktorú ste prešli, vyberte položky **Späť na Štart** > **TracBack**.

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



- Ak sa chcete spätne navigovať k počiatočnému bodu aktivity najpriamejšou cestou, vyberte položky **Späť na Štart** > **Vzdušnou čiarou**.

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

- Ak chcete zmerať rozdiel medzi srdcovým tepom na konci aktivity a srdcovým tepom o dve minúty neskôr, vyberte položku **ST zotavenia** a počkajte, kým časovač odpočíta čas.
- Ak chcete vymazať aktivitu a vrátiť sa do režimu hodín, vyberte položky **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 vás zariadenie požiada o 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:
  - Ak chcete pridať obľúbenú aktivitu, vyberte aktivitu a potom vyberte položku **Nastaviť ako Obľúbené**.

- Ak chcete odstrániť obľúbenú aktivitu, vyberte aktivitu a potom vyberte položku **Odstrániť z Obľúbených**.

## Vytvorenie vlastnej aktivity

- 1 Na úvodnej obrazovke hodiniek stlačte tlačidlo .
- 2 Vyberte položku **Pridať**.
- 3 Vyberte možnosť:
  - Vyberte položku **Kopirovať 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 Enduro 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 riadiel bežiacoho pásu znižuje presnosť. Na zaznamenávanie tempa, vzdialenosti a kadencie môžete použiť voliteľný krokmer.


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

### Virtuálny beh

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


- 1 Zvoľte  > **Virtuálny beh.**
- 2 Otvorte svoj tablet, laptop alebo smartfón, otvorte aplikáciu Zwift™ alebo inú tréningovú aplikáciu.
- 3 Ak chcete spustiť aktivitu behu a spárovať zariadenia, postupujte podľa pokynov na obrazovke.

4 Stlačením položky  spustíte časovač aktivity.

5 Po dokončení behu vyberte tlačidlo , čím zastavíte časovač aktivity.



### Kalibrácia vzdialenosti na bežiacom pásu


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

- 1 Začnite aktivitu na bežiacom pásu (strana 5).
- 2 Bežte na bežiacom pásu, až pokým zariadenie Enduro nezaznamená najmenej 1,5 km (1 mí.).
- 3 Po ukončení behu stlačte tlačidlo .
- 4 Vyberte možnosť:
  - Ak vzdialenosť bežiacoho pásu kalibrujete prvýkrát, vyberte položku **Uložiť**. Zariadenie vyžiada dokončenie kalibrácie bežiacoho pásu.
  - Na manuálnu kalibráciu vzdialenosti bežiacoho pásu po prvej kalibrácii vyberte položku **Kalibrovať a uložiť** > **Áno**.
- 5 Skontrolujte preidenú vzdialenosť na displeji bežiacoho 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 sérii.
- 4 Spustíte prvú sériu.  
Zariadenie spočíta opakovania. Počet opakovaní sa zobrazí, keď ich vykonáte aspoň štyri.  
**TIP:** zariadenie dokáže počítať 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 začnete novú sériu.


- 8 Opakujte pre každú sériu silového tréningu, až kým nedokončíte aktivitu.
- 9 Po poslednej sérii stlačte tlačidlo  na zastavenie časovača sérii.
- 10 Vyberte položku **Uložiť**.

## Používanie interiérového trénažera ANT+®

Predtým, ako budete môcť používať kompatibilný interiérový trénažer ANT+, musíte bicykel upevniť v trénažeri a spárovať ho so zariadením (strana 110).

Zariadenie môžete používať s interiérovým trénažerom na simuláciu odporu počas sledovania dráhy, jazdy alebo cvičenia. Počas používania interiérového trénažera sa GPS automaticky vypne.



- 1 Na obrázku pozadia hodiniek stlačte tlačidlo .
- 2 Vyberte možnosť **Bicykl. interiér**.
- 3 Podržte tlačidlo **MENU**.
- 4 Vyberte položku **Možnosti intelig. trénaž.**
- 5 Vyberte možnosť:
  - Vyberte položku **Voľná jazda**, ak chcete jazdiť.
  - Na sledovanie uloženej dráhy vyberte položku **Podľa trasy** (strana 79).
  - Výberom položky **Podľa cvičenia** budete sledovať uložené cvičenie (strana 64).
  - Výberom položky **Nastaviť výkon** nastavíte hodnotu cieľového výkonu.

- Výberom položky **Nastavte stupeň záťaže** nastavíte hodnotu simulovaného sklonu.
  - Výberom položky **Nastavte odpor** nastavíte silu odporu trenažéra.
- 6** Stlačením tlačidla  spustíte časovač aktivity.
- Trenažér zvýši alebo zníži odpor na základe informácií o nadmorskej výške pri dráhe alebo jazde.


### Outdoor aktivity

Zariadenie Enduro 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. (strana 7).

### Zaznamenávanie bežeckej aktivity Ultra Run

- 1** Na úvodnej obrazovke hodinek stlačte tlačidlo .
  - 2** Vyberte položku **Ultra beh**.
  - 3** Stlačením tlačidla  spustíte časovač aktivity.
  - 4** Začnite bežať.
  - 5** Stlačte tlačidlo **LAP** na zaznamenanie okruhu a spustenie časovača oddychu.
- POZNÁMKA:** nastavenie Tlačidlo Lap môžete konfigurovať tak, aby sa ním zaznamenal okruh a spustil sa časovač oddychu, spustil sa iba časovač oddychu


alebo sa iba zaznamenal okruh (strana 85).



- 6** Keď oddych skončí, stlačte tlačidlo **LAP** a pokračujte v behu.
- 7** Stlačením položky **UP** alebo **DOWN** zobrazíte ďalšie stránky s údajmi (voliteľné).
- 8** Po dokončení vašej aktivity stlačte tlačidlo  a vyberte položku **Uložiť**.

### Dráhový beh

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

Aktivitu **Sledovať beh** môžete použiť na zaznamenanie údajov o outdoorovej trati vrátane vzdialenosti v metroch a rozdelenia okruhov.

- 1** Postavte sa na outdoorovú trať.
- 2** Na úvodnej obrazovke hodinek stlačte tlačidlo .
- 3** Vyberte položku **Sledovať beh**.
- 4** Čakajte, kým zariadenie nájde satelity.
- 5** Ak bežíte v dráhe 1, prejdite na krok 11.
- 6** Podržte tlačidlo **MENU**.
- 7** Zvoľte nastavenia aktivity.
- 8** Zvoľte **Číslo pruhu**.
- 9** Zvoľte číslo dráhy.
- 10** Dvojitém stlačením tlačidla **BACK** sa vrátite na obrazovku časovača aktivity.

- 11 Stlačením tlačidla  spustíte časovač aktivity.
- 12 Bežte okolo trate.  
Po odbehnutí niekoľkých okruhov vaše zariadenie zaznamená rozmery trate a nakalibruje jej vzdialenosť.
- 13 Po dokončení behu stlačte tlačidlo , čím zastavíte časovač aktivity.
- 14 Vyberte položku **Uložiť**.


#### **Tipy na zaznamenávanie dráhového behu**

- Pred začatím dráhového behu počkajte, kým sa indikátor stavu GPS nerozsvieti nazeleno.
- Pri prvom behu na neznámej trati zabehnite minimálne 4 kolá, aby ste nakalibrovali vzdialenosť trate.  
Okruh by ste mali dobehnúť mierne za svoj východiskový bod.
- Každý okruh bežte v tej istej dráhe.  
**POZNÁMKA:** predvolená vzdialenosť Auto Lap® je 1 600 m alebo 4 okruhy okolo trate.
- Ak bežte v inej dráhe ako je dráha 1, nastavte číslo dráhy v nastaveniach aktivity.

#### **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 prispôsobiť frekvenciu úderov, vyberte položku **Frekvencia upozornení**.
  - Ak chcete prispôsobiť tón a vibrovanie metronómu, vyberte položku **Zvuky**.
- 7 Ak potrebujete počuť funkciu metronómu pred začatím behu, vyberte položku **Ukážka**.
- 8 Choďte si zabehať (strana 5).  
Metronóm sa spustí automaticky.
- 9 Ak chcete zobraziť obrazovku metronómu počas behu, stlačte tlačidlo **UP** alebo **DOWN**.
- 10 Ak potrebujete zmeniť nastavenia metronómu, podržte tlačidlo **MENU**.

## Prehrávanie zvukových signálov v smartfóne počas vašej aktivity

Pred nastavením zvukových signálov musíte mať spárovaný smartfón s aplikáciou Garmin Connect s vaším zariadením Enduro.

V aplikácii Garmin Connect môžete nastaviť, aby vám v smartfóne prehrávala motivačné hlásenia o stave počas behu alebo inej aktivity. Zvukové signály zahŕňajú počet okruhov a čas okruhu, tempo alebo rýchlosť a údaje o srdcovom tepe. Počas zvukového signálu aplikácia Garmin Connect stíši primárny zvuk v smartfóne a prehrá hlásenie. V aplikácii Garmin Connect môžete prispôbiť úrovne hlasitosti.

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

- 1 V aplikácii Garmin Connect vyberte možnosť  alebo .
- 2 Vyberte položku **Zariadenia Garmin**.
- 3 Vyberte zariadenie.
- 4 Vyberte položky **Možnosti aktivity** > **Zvukové signály**.

### Zobrazenie vašich zjazdov

Vaše zariadenie za pomoci funkcie automatického spustenia zaznamenáva podrobné informácie o každom zjazde na lyžiach či snowboarde. 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 zobrazit', keď je časovač pozastavený alebo keď je časovač spustený.

- 1 Začnite aktivitu na lyžiach alebo snowboarde.
- 2 Podržte tlačidlo **MENU**.
- 3 Vyberte položku **Zobrazit' 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.

### Zaznamenanie lyžiarskej aktivity mimo zjazdoviek

Pri lyžiarskych aktivitách mimo zjazdoviek máte možnosť manuálne prepínať medzi režimami stúpania a klesania, takže môžete presne sledovať svoje štatistiky.

- 1 Na obrázku pozadia hodínok stlačte tlačidlo .
- 2 Vyberte položku **Voľné lyžovanie**.
- 3 Vyberte možnosť:
  - Ak začínate svoju aktivitu stúpaním, vyberte položku **Výstup**.



- Ak začínate svoju aktivitu smerujúcu zjazdom z kopca nadol, vyberte položku **Zostupy**.
- 4 Stlačením tlačidla ▲ spustíte časovač aktivity.
  - 5 Stlačením tlačidla **LAP** môžete prepínať medzi režimom sledovania stúpania a klesania.
  - 6 Po skončení aktivity stlačením tlačidla ▲ zastavte časovač.
  - 7 Vyberte položku **Uložiť**.

### Údaje o výkone pri bežeckom lyžovaní

Na získanie spätnej väzby v reálnom čase o vašich výkonoch pri bežeckom lyžovaní môžete použiť kompatibilné zariadenie Enduro spárované s príslušenstvom HRM-Pro™.

**POZNÁMKA:** príslušenstvo HRM-Pro musí byť spárované so zariadením Enduro pomocou technológie ANT®.

Výkon je sila, ktorú generujete pri lyžovaní. Výkon sa meria vo wattoch. Faktory ovplyvňujúce výkon zahŕňajú vašu rýchlosť, zmeny nadmorskej výšky, vietor a snehové podmienky. Výkon môžete použiť na meranie a zlepšenie vášho lyžiarskeho výkonu.

**POZNÁMKA:** hodnoty výkonu pri lyžovaní sú vo všeobecnosti nižšie ako hodnoty výkonu pri jazde na bicykli. Je to úplne normálne a stáva sa to, pretože ľudia sú pri lyžovaní menej výkonní ako počas bicyklovania. Je bežné, že hodnoty výkonu pri lyžovaní sú o 30 až 40

percent nižšie ako hodnoty výkonu pri jazde na bicykli pri rovnakej intenzite tréningu.

### 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.

#### Plánovanie zoskoku

- 1 Vyberte typ zoskoku (strana 13).
- 2 Zadaťte informácie o zoskoku (strana 14). Zariadenie vypočíta HARP.
- 3 Výberom položky **PREJŠŤ DO HARP** spustíte navigáciu k miestu HARP.

#### Typy skokov

Funkcia Jumpmaster vám umožňuje nastaviť jeden z troch dostupných typov zoskoku: HAHO, HALO alebo Statický. Na základe zvoleného typu zoskoku bude potrebné doplniť ďalšie požadované informácie nastavenia. Pri všetkých typoch je výška zoskoku a výška otvorenia padáka udávaná v stopách nad zemským povrchom (AGL).

### HAHO: (High Altitude High Opening)

Parašutista zoskakuje z veľmi vysokej výšky a otvára padák vo vysokej výške. DIP a výšku pri zoskoku musíte nastaviť na min. 1 000 stôp. Výška pri zoskoku je na základe predpokladu rovnaká ako výška pri otvorení padáka. Bežné hodnoty pre výšku zoskoku sú v rozsahu od 12 000 do 24 000 stôp AGL.

**HALO: (High Altitude Low Opening)** Parašutista zoskakuje z veľmi vysokej výšky a otvára padák v nízkej výške. Informácie, ktoré je potrebné doplniť, sú rovnaké ako pri zoskoku HAHO, plus informácie o výške otvorenia padáka. Výška pre otvorenie padáka nesmie byť väčšia ako výška pri zoskoku. Bežné hodnoty pre výšku otvorenia padáka sú v rozsahu od 2 000 do 6 000 stôp AGL.

**Statický:** zoskok, pri ktorom sa predpokladá, že rýchlosť a smer vetra bude počas doby zoskoku konštantná a bez zmien. Výška pri zoskoku musí byť minimálne 1 000 stôp.

### Zadávanie informácií o zoskoku


- 1 Stlačte tlačidlo ▲.
- 2 Vyberte položku **Jumpmaster**.
- 3 Vyberte typ zoskoku (strana 13).
- 4 Dokončíte jedno alebo viac nastavení a zadajte informácie o zoskoku:

- Vyberte položku **DIP** pre nastavenie zemepisného bodu požadovanej polohy pristátia.
- Vyberte položku **Nadmorská výška skoku** pre nastavenie výšky pri zoskoku v stopách nad zemským povrchom (AGL), pri ktorej parašutista opustí lietadlo.
- Vyberte položku **Nadmorská výška otvorenia padáka** pre nastavenie výšky, v ktorej parašutista otvorí padák v stopách nad zemským povrchom (AGL).
- Vyberte položku **Skok vpred** pre nastavenie horizontálnej prejdenej vzdialenosti (v metroch) v závislosti od rýchlosti lietadla.
- Vyberte položku **Kurz k HARP** pre nastavenie smeru po zoskoku (v stupňoch) v závislosti od rýchlosti lietadla.
- Vyberte položku **Vietor** pre nastavenie rýchlosti vetra (v uzloch) a smeru vetra (v stupňoch).
- Vyberte položku **Konštantný** pre nastavenie ďalších informácií o naplánovanom zoskoku. V závislosti od typu zoskoku môžete vybrať položky **Percento z maxima**, **Faktor bezpečnosti**, **K-klesanie pri otvorení padáka**, **K-voľný pád**


alebo **K-zoskok na statickom lane** a doplniť ďalšie informácie (strana 15).

- Výberom položky **Automaticky k DIP** povolíte automatické spustenie navigácie k DIP po zoskoku z lietadla.
- Výberom položky **PREJŠŤ DO HARP** spustíte navigáciu k miestu HARP.

### **Zadávanie informácií o vetre pre zoskoky HAHO a HALO**


- 1 Stlačte tlačidlo .
- 2 Vyberte položku **Jumpmaster**.
- 3 Vyberte typ zoskoku (strana 13).
- 4 Vyberte položky **Vietor > Pridať**.
- 5 Vyberte výšku.
- 6 Zadajte rýchlosť vetra v uzloch a vyberte položku **Hotovo**.
- 7 Zadajte smer vetra v stupňoch a vyberte položku **Hotovo**.  
Údaj vetra sa pridá do zoznamu. Pri výpočtoch sa používajú len údaje vetra uvedené v zozname.
- 8 Zopakujte kroky 5 – 7 pre každú dostupnú výšku.

### **Vynulovanie informácií o vetre**

- 1 Stlačte tlačidlo .
- 2 Vyberte položku **Jumpmaster**.
- 3 Vyberte položku **HAHO** alebo **HALO**.
- 4 Vyberte položky **Vietor > Vynulovať**.

Zo zoznamu sa odstránia všetky údaje o vetre.

### **Zadávanie informácií o vetre pre statický zoskok**

- 1 Stlačte tlačidlo .
- 2 Vyberte položky **Jumpmaster > Statický > Vietor**.
- 3 Zadajte rýchlosť vetra v uzloch a vyberte položku **Hotovo**.
- 4 Zadajte smer vetra v stupňoch a vyberte položku **Hotovo**.

### **Konštantné nastavenia**

Vyberte položku **Jumpmaster**, vyberte typ zoskoku a vyberte položku **Konštantný**.

**Percento za maxima:** umožňuje nastaviť rozsah zoskoku pre všetky typy zoskokov. Nastavenie hodnoty nižšej ako 100 % zníži kĺzavú vzdialenosť k DIP a nastavenie hodnoty vyššej ako 100 % zvýši kĺzavú vzdialenosť. Skúsenejší parašutisti budú pravdepodobne používať nižšie hodnoty a menej skúsenejší parašutisti budú preferovať vyššie hodnoty.

**Faktor bezpečnosti:** umožňuje nastaviť povolenú odchýlku pre zoskok (len pre HAHO). Bezpečnostné faktory väčšinou predstavujú celé dvojciferné čísla alebo väčšie a určuje ich parašutista na základe špecifikácií pre daný zoskok.

**K-voľný pád:** umožňuje nastaviť vlečnú silu vetra pre daný padák počas voľného pádu. Odvodené od stupnice pre zoskok s

padákom (len HALO). Každý padák by mal byť označený hodnotou K.

**K-klesanie pri otvorenom padáku:** umožňuje nastaviť vlečnú silu vetra pri otvorenom padáku. Odvodené od stupnice pre zoskok s padákom (HAHO a HALO). Každý padák by mal byť označený hodnotou K.

**K-zoskok na statickom lane:** umožňuje nastaviť vlečnú silu vetra pre daný padák počas statického zoskoku. Odvodené od stupnice pre zoskok s padákom (len Statický). Každý padák by mal byť označený hodnotou K.




## 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. Napríklad môžete prejsť z bicyklovania na beh a zobrazíť celkový čas 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 hodinek 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 hodinek 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 prispôbenia 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.

**Kritická rýchlosť plávania (CSS):** cSS je teoretická rýchlosť, ktorú môžete nepretržite udržiavať bez vyčerpania. Hodnotu CSS môžete použiť na usmernenie svojho tréningového tempa a sledovanie svojho zlepšovania.

### 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 (strana 88).

Kraul	Voľný štýl
Znak	Znak
Prsia	Prsia
Motýlik	Motýľ
Zmiešané	Viac ako jeden typ záberu v jednom intervale
Cvičenie	Používa sa spolu s funkciou zaznamenávania cvičenia (strana 18)

### 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.

## Funkcia automatického oddychu

Funkcia automatického oddychu je k dispozícii len pre plávanie v bazéne. Vaše zariadenie automaticky zistí, kedy odpočívate, a zobrazí sa obrazovka odpočinku. Ak odpočívate dlhšie ako 15 sekúnd, zariadenie automaticky vytvorí interval oddychu. Keď začnete znova plávať, zariadenie automaticky začne nový interval plávania. Funkciu automatického režimu oddychu môžete zapnúť v možnostiach aktivity (strana 85).

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

Ak nechcete používať funkciu automatického oddychu, môžete vybrať **LAP** a začiatok a koniec každého intervalu oddychu označiť manuálne.

## 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-Pro 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 (strana 96).

- 2 Vyberte položku **Možnosti srdcového tepu** > **Počas plávania** > **Vypnuté**.

### Golf

#### Hranie golfu

Pred prvou hrou na novom ihrisku je potrebné prevziať toto ihrisko z aplikácie Garmin Connect (strana 29). Ihriská prevzaté z aplikácie Garmin Connect sa aktualizujú automaticky.

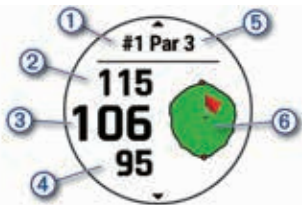
Pred začiatkom golfovej hry je potrebné zariadenie nabiť (strana 4).

- 1 Na úvodnej obrazovke hodiniek stlačte tlačidlo **▲**.
- 2 Vyberte možnosť **Golf**.
- 3 Vyjdite von a počkajte, kým zariadenie nájde satelity.
- 4 Zo zoznamu dostupných ihrísk vyberte požadované ihrisko.
- 5 Vyberte položku **Áno** pre zaznam skóre.
- 6 Vyberte odpalisko.
- 7 Stláčaním tlačidiel **UP** alebo **DOWN** sa posúvate po jednotlivých jamkách. Keď prejdete k ďalšej jamke, zariadenie automaticky posunie zobrazenie.
- 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 prostrednej časti greenu
④	Vzdialenosť na začiatok greenu
⑤	Par jamky
⑥	Mapa greenu

### 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

### Posunutie vlajky

Môžete priblížiť pohľad na green a posunúť polohu jamky.

- 1 Na obrazovke s informáciami o jamkách stlačte tlačidlo **▲**.
- 2 Vyberte možnosť **Presun zástavky**.
- 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 odpalujete, a máte dobrý kontakt s loptičkou. Putty sa nezaznamenávajú.

- 1 Pri hraní golfu stlačte tlačidlo ▲.
- 2 Vyberte položku **Zmeranie odpalu**.  
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 tlačidlo **DOWN**.
- 4 Vyberte položku **Predch. odpálenia** a pozrite si všetky zaznamenané vzdialenosti odpalov.

## Zobrazenie oblúčkových 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 zobrazia každý oblúk a vzdialenosť ku každému oblúku.

**POZNÁMKA:** vzdialenosti sa po ich prejdení odstránia zo zoznamu.

## Uloženie vlastných cieľov

Pri hraní môžete pre každú dieru 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 (strana 21).

- 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.

## Zobrazenie štatistik golfovej palice

Predtým, ako budete môcť zobraziť štatistiku svojej golfovej palice, napríklad informácie o vzdialenosti a presnosti, musíte zariadenie spárovať so snímačmi golfovej palice Approach® CT10 (strana 112) alebo povoliť nastavenie Odporúčaná palica.

- 1 Pri hraní golfu stlačte tlačidlo ▲.
- 2 Vyberte položku **Štatistiky palice**.
- 3 Vyberte golfovú palicu.

## 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 Stlačením 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 Stlačením 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 (strana 22), 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 golfa.

- 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 (strana 23).

- 1 Zo skóre karty vyberte jamku.
- 2 Zadajte celkový počet vykonaných odpalov vrátane puttov a stlačte tlačidlo ▲.
- 3 Nastavte počet puttov a stlačte tlačidlo ▲.

**POZNÁMKA:** počet puttov sa používa iba na sledovanie štatistík a nezvyšuje vaše skóre.

- 4 V prípade potreby vyberte možnosť:

**POZNÁMKA:** ak ste na jamke par 3, informácie o ferveji sa neobjavia.

- Ak loptička dopadne na ferveji, vyberte možnosť **Vo ferveji**.

- Ak loptička dopadne mimo ferveja, vyberte možnosť **Minutia sprava** alebo **Minutia zľava**.

- 5 V prípade potreby zadajte počet trestných odpalov.

### TruSwing™

Vaše zariadenie je kompatibilné so snímačom TruSwing. Aplikáciu TruSwing na hodinkách môžete použiť na zobrazenie metrik švihů zaznamenaných snímačom TruSwing. Ďalšie informácie nájdete v príručke používateľa k vášmu snímaču TruSwing ([www.garmin.com/manuals/truswing](http://www.garmin.com/manuals/truswing)).

### Používanie golfového počítadla kilometrov

Počítadlo kilometrov môžete používať na zaznamenávanie času, vzdialeností 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 **Počít. kilometrov**.
- 3 V prípade potreby vyberte položku **Vynulovať** a nastavte počítadlo kilometrov na nulu.

### 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.

## Lezecké športy

### Zaznamenávanie lezeckej aktivity v interiéri.

Počas lezeckej aktivity v interiéri môžete zaznamenávať trasy. Trasa je lezecká cesta pozdĺž interiérovej umelej steny.

- 1 Na úvodnej obrazovke hodínok stlačte tlačidlo ▲.
- 2 Vyberte položku **Lezenie vnútri**.
- 3 Na zaznamenávanie štatistík trasy vyberte možnosť **Áno**.
- 4 Vyberte systém hodnotenia.

**POZNÁMKA:** pri najbližšom začatí lezeckej aktivity v interiéri použije zariadenie tento systém hodnotenia. Systém môžete zmeniť, keď podržíte tlačidlo MENU, vyberiete nastavenia aktivity a vyberiete položku **Systém hodnotenia**.

- 5 Vyberte úroveň náročnosti pre trasu.
- 6 Stlačte tlačidlo ▲.
- 7 Začnite prvú trasu.

**POZNÁMKA:** keď je spustený časovač trasy, zariadenie automaticky uzamkne

tlačidlá, aby sa zabránilo náhodnému stlačeniu tlačidla. Podržaním akéhokoľvek tlačidla sa hodinky odomknú.

- 8 Po dokončení trasy zostúpte na zem. Keď ste na zemi, časovač oddychu sa spustí automaticky.

**POZNÁMKA:** v prípade potreby môžete stlačiť tlačidlo LAP na dokončenie trasy.

- 9 Vyberte možnosť:

- Ak chcete uložiť úspešnú trasu, vyberte položku **Dokončené**.
- Ak chcete uložiť neúspešnú trasu, vyberte položku **Vykonalé pokusy**.
- Ak chcete trasu odstrániť, vyberte položku **Odhodiť**.

- 10 Zadajte počet pádov pre trasu.

- 11 Keď oddych skončí, stlačte tlačidlo LAP a začinite novú trasu.

- 12 Tento postup opakujte pre každú trasu až do ukončenia aktivity.

- 13 Stlačte tlačidlo ▲.

- 14 Vyberte položku **Uložiť**.

### Zaznamenanie boulderingovej aktivity

Počas boulderingovej aktivity môžete zaznamenávať trasy. Trasa je lezecká cesta pozdĺž balvanu alebo malého skalného útvaru.

- 1 Na úvodnej obrazovke hodínok stlačte tlačidlo ▲.

- 2 Vyberte položku **Bouldering**.

### 3 Vyberte systém hodnotenia.

**POZNÁMKA:** pri najbližšom začatí boulderingovej aktivity použije zariadenie tento systém hodnotenia. Systém môžete zmeniť, keď podržíte tlačidlo MENU, vyberiete nastavenia aktivity a vyberiete položku Systém hodnotenia.

### 4 Vyberte úroveň náročnosti pre trasu.

### 5 Stlačením tlačidla ▲ spustíte časovač trasy.

### 6 Začnite prvú trasu.

### 7 Stlačte tlačidlo LAP na dokončenie trasy.

### 8 Vyberte možnosť:

- Ak chcete uložiť úspešnú trasu, vyberte položku **Dokončené**.
- Ak chcete uložiť neúspešnú trasu, vyberte položku **Vykonalé pokusy**.
- Ak chcete trasu odstrániť, vyberte položku **Odhodit'**.

Zobrazí sa časovač oddychu.

### 9 Keď oddych skončí, stlačte tlačidlo LAP a začnite novú trasu.

### 10 Tento postup opakujte pre každú trasu až do ukončenia aktivity.

### 11 Po poslednej trase stlačte tlačidlo ▲ na zastavenie časovača trasy.

### 12 Vyberte položku **Uložiť'**.

## Spustenie expedície

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

### 1 Na úvodnej obrazovke hodiniek stlačte tlačidlo ▲.

### 2 Vyberte položku **Expedícia**.

### 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 prispôbiť v nastaveniach aktivity.

### 1 Na úvodnej obrazovke hodiniek stlačte tlačidlo ▲.

### 2 Vyberte položku **Expedícia**.

### 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 **Zobrazíť 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 zobrazíť podrobné informácie o bode na trase, vyberte položku **Podrobnosti**.

## Funkcie s pripojením

Funkcie s pripojením sú pre zariadenie Enduro 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](http://www.garmin.com/apps).

**Upozornenia z telefónu:** na zariadení Enduro 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 vašim zariadením Enduro a nachádza sa v dosahu.

**Vyhľadať moje zariadenie:** vyhľadá vaše stratené zariadenie Enduro, ktoré je spárované s vašim smartfónom a nachádza sa v dosahu.

### Povolenie upozornení Bluetooth

Skôr ako bude možné povoliť upozornenia, musíte spárovať zariadenie Enduro s kompatibilným mobilným zariadením (strana 3).



- 1 Podržte tlačidlo **MENU**.
- 2 Vyberte položky **Telefón > Smart upozornenia > Stav > Zapnuté**.
- 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 hodinek stlačte tlačidlo **UP** alebo **DOWN**.
- 2 Stlačte tlačidlo .
- 3 Vyberte požadované upozornenie.
- 4 Stlačením tlačidla  zobrazíte ďalšie možnosti.
- 5 Stlačením tlačidla **BACK** sa vrátite na predchádzajúcu obrazovku.

### Prijatie prichádzajúceho hovoru

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

- Hovor prijmete výberom položky .
- POZNÁMKA:** ak chcete hovoriť s volajúcim, je potrebné používať pripojený smartfón.
- Hovor odmietnite výberom položky .
- 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 Enduro 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 vašim 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 textovou správou.
- 3 Stlačte tlačidlo **▲**.
- 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 Enduro.


Vyberte možnosť:

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

### Vypnutie Bluetooth pripojenia smartfónu

Pripojenie smartfónu Bluetooth môžete vypnúť z ponuky ovládacích prvkov.

**POZNÁMKA:** do ponuky ovládacích prvkov môžete pridať voliteľné možnosti (strana 100).

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

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

### Zapnutie a vypnutie upozornení na pripojenie alebo odpojenie smartfónu

Zariadenie Enduro môžete nastaviť tak, aby vás upozornilo v prípade pripojenia alebo odpojenia smartfónu spárovaného prostredníctvom 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 technológie Bluetooth a momentálne sa nachádza v dosahu.

**POZNÁMKA:** v ponuke ovládacích prvkov (strana 100).

- 1 Podržaním tlačidla **LIGHT** zobrazte ponuku ovládacích prvkov.
- 2 Vyberte položku .  
Zariadenie Enduro začne hľadať spárované mobilné zariadenie. Na mobilnom zariadení zaznie zvukové upozornenie a na obrazovke zariadenia Enduro sa zobrazí sila signálu technológie Bluetooth. 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](http://www.garmin.com/express)).

**Ukladajte svoje aktivity:** po dokončení a uložení časovanej aktivity pomocou zariadenia môžete túto aktivitu nahrat' 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 zobraziť prispôbitelné prehľady.

**POZNÁMKA:** na zobrazenie niektorých údajov musíte so zariadením spárovať voliteľný bezdrôtový snímač (strana 110).



**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 prispôsobiť 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 (strana 3).

Synchronizujte svoje zariadenie s aplikáciou Garmin Connect (strana 31).

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 (strana 30).

**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 nahráť svoje údaje aktivít do účtu Garmin Connect a posilať 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](http://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

**POZNÁMKA:** v ponuke ovládacích prvkov (strana 100).

- 1 Podržaním tlačidla **LIGHT** zobrazíte ponuku ovládacích prvkov
- 2 Vyberte .

### Aplikácia Garmin Golf™

Aplikácia Garmin Golf umožňuje nahráť skóre karty pomocou kompatibilného zariadenia Garmin a zobraziť 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](http://explore.garmin.com).

## Bezpečnostná a monitorovacia funkcie

### UPOZORNENIE

Bezpečnostná a monitorovacia funkcia 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 Enduro 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 bezpečnostných a monitorovacích funkciách nájdete na adrese [garmin.com/safety](http://garmin.com/safety).

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

**Rozpoznanie udalosti v teréne:** keď zariadenie Enduro 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 médií, čím im povolíte zobrazenie vašich živých údajov na webovej stránke.



**Live Event Sharing:** v priebehu udalosti umožňuje odosielať správy priateľom a rodine, pričom poskytujete 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

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

- 1 V aplikácii Garmin Connect vyberte položku  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 (strana 32).

- 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 Enduro (strana 31).

## Zapnutie a vypnutie rozpoznania udalosti v teréne

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

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

Keď vaše zariadenie Enduro s povolenou navigáciou GPS rozozná udalosť v teréne, aplikácia Garmin Connect môže poslať automatickú SMS správu a e-mail s vašim 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 (strana 32).

- 1 Podržte tlačidlo **LIGHT**.
- 2 Keď zacítite 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 Enduro. 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 Enduro.
- 2 Spárujte svoj smartfón so zariadením Enduro (strana 3).
- 3 V zariadení Enduro podržte položku **MENU** a výberom možnosti **Bezp. a sledov. > GroupTrack > Zobrazit' na mape** zapnete zobrazenie kontaktov na obrazovke s mapou.
- 4 V ponuke nastavení v aplikácii Garmin Connect vyberte položky **Bezpečnosť a sledovanie > LiveTrack > ⋮ > Nastavenia > GroupTrack**.
- 5 Vyberte položky **Komu sa zobrazuje > Všetky pripojenia**.
- 6 Vyberte možnosť **Spustiť LiveTrack**.
- 7 Na zariadení Enduro spustite aktivitu.
- 8 Posúvajte mapu na zobrazenie vašich kontaktov.

## Typy 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 Enduro 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 (strana 88).

## Nastavenia GroupTrack

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

**Zobraziť 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 Connect IQ

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

**Vzhľad hodín:** umožňuje prispôsobiť vzhľad hodín.

**Dátové políčka:** 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:** poskytujú okamžité informácie vrátane údajov snímača a upozornení.

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

## Preberanie funkcií Connect IQ

Pred prevzatím funkcií z aplikácie Connect IQ musíte spárovať zariadenie Enduro so smartfónom (strana 3).

- 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](http://garmin.com/garminpay/banks).

- 1 V aplikácii Garmin Connect vyberte položku  alebo .
- 2 Vyberte položku **Garmin Pay > Začíname**.
- 3 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 10 kreditných alebo debetných kariet.




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

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

### Správa vašich kariet Garmin Pay

Kartu môžete dočasne pozastaviť alebo odstrániť.

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

- 1 V aplikácii Garmin Connect vyberte položku  alebo .
- 2 Vyberte položku **Garmin Pay**.
- 3 Vyberte kartu.
- 4 Vyberte možnosť:
  - Ak chcete kartu dočasne pozastaviť alebo znova aktivovať, vyberte položku **Pozastaviť kartu**.  
Na uskutočňovanie nákupov cez zariadenie Enduro musí byť karta aktívna.
  - Ak chcete kartu odstrániť, vyberte .

## Zmena prístupového kódu Garmin Pay

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

- 1 Na stránke zariadenia Enduro v aplikácii Garmin Connect vyberte položku **Garmin Pay** > **Zmeniť prístupový kód**.
- 2 Postupujte podľa pokynov na obrazovke.  
Pri najbližšej platbe realizovanej pomocou zariadenia Enduro budete musieť zadať nový prístupový kód.

## Funkcie srdcového tepu

Zariadenie Enduro je vybavené monitorom srdcového tepu na zápästí a je tiež kompatibilné s monitorom srdcového tepu na hrudníku (predávajú sa samostatne). Údaje o srdcovom tepe z monitora môžete zobraziť v miniaplikácii srdcového tepu. Ak sú k dispozícii údaje o srdcovom tepe z monitora na zápästí aj z monitora na hrudníku, zariadenie použije údaje o srdcovom tepe z monitora na hrudníku.

### Srdcový tep z monitora na zápästí

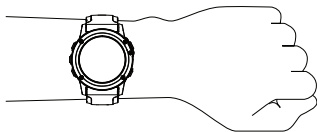
#### Nosenie zariadenia

- Zariadenie noste nad zápästnou košťou.

**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 nehybať sa.



**POZNÁMKA:** optický snímač sa nachádza na zadnej strane zariadenia.

- Viac informácií o monitorovaní srdcového tepu na zápästí nájdete v časti strana 37.
- Viac informácií o snímači pulzového oxymetra nájdete v časti strana 58.
- Ďalšie informácie o presnosti nájdete na stránke [garmin.com/ataccuracy](http://garmin.com/ataccuracy).
- Ďalšie informácie o tom ako nosiť zariadenie a ako sa o zariadenie starať nájdete na adrese [www.garmin.com/fitandcare](http://www.garmin.com/fitandcare).

#### Tipy týkajúce sa chybných údajov o srdcovom tepe

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

- Pred nasadením 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 rozvočujte a skontrolujte údaje o srdcovom tepe.

**POZNÁMKA:** v chladnom prostredí sa rozvočujte vnútri.

- Po každom cvičení zariadenie opláchnite pod tečúcou vodou.

#### Zobrazenie miniaplikácie srdcového tepu

- 1 Ak chcete zobraziť miniaplikáciu srdcového tepu, na úvodnej obrazovke hodinek stlačte tlačidlo **UP** alebo **DOWN**.


**POZNÁMKA:** možno budete musieť miniaplikáciu pridať do okruhu miniaplikácií (strana 96).

- 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 Enduro prenášať a zobrazovať ich v spárovaných zariadeniach Garmin.

**POZNÁMKA:** prenos údajov o srdcovom tepe skracuje výdrž batérie.

- 1 Ak sa zobrazuje miniaplikácia srdcového tepu, podržte tlačidlo **MENU**.
- 2 Vyberte položky **Možnosti srdcového tepu > Odoslať srdcový tep**.
- 3 Stlačte tlačidlo .
- 4 Spárujte zariadenie Enduro s kompatibilným zariadením Garmin ANT+.

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

**TIP:** na ukončenie prenosu vašich údajov o srdcovom tepe stlačte na obrazovke prenosu údajov o srdcovom tepe tlačidlo



### Prenos údajov o srdcovom tepe počas aktivity

Svoje zariadenie Enduro môžete nastaviť tak, aby po začatí aktivity automaticky prenášalo vaše údaje o srdcovom tepe. Údaje o svojom srdcovom tepe môžete prenášať do zariadenia Edge<sup>®</sup> napríklad pri bicyklovaní, resp. do akčnej kamery VIRB<sup>®</sup> počas aktivity.

**POZNÁMKA:** prenos údajov o srdcovom tepe skracuje výdrž batérie.

- 1 Ak sa zobrazuje miniaplikácia srdcového tepu, podržte tlačidlo **MENU**.
- 2 Vyberte položky **Možnosti srdcového tepu > Vysielanie počas aktivity**.
- 3 Začnite aktivitu (strana 5).  
Zariadenie Enduro začne v pozadí prenášať údaje o vašom srdcovom tepe.

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

- 4 Spárujte svoje zariadenie Enduro so zariadením kompatibilným s 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 (strana 6).

### Nastavenie upozornenia na nezvyčajný srdcový tep

#### UPOZORNENIE

Táto funkcia vás upozorňuje len v prípade, že prekročíte alebo klesnete pod určitý počet tepov za minútu, podľa voľby používateľa, a to po dobe nečinnosti. Táto funkcia vás neupozorňuje na žiadne potenciálne srdcové poruchy a nie je určená na liečbu ani akúkoľvek diagnostiku zdravotného stavu alebo choroby. V prípade akýchkoľvek problémov súvisiacich so srdcom

sa vždy obráťte na svojho poskytovateľa zdravotnej starostlivosti.

Môžete nastaviť prahovú hodnotu srdcového tepu.

- 1 Ak sa zobrazuje miniaplikácia srdcového tepu, podržte tlačidlo **MENU**.
- 2 Vyberte položku **Možnosti srdcového tepu** > **Upozorn. na nezvyč. srdc. tep**.
- 3 Vyberte možnosť **Upozornenie na vysokú hodnotu** alebo **Upozornenie na nízku hodnotu**.
- 4 Nastavte prahovú hodnotu srdcového tepu.

Vždy keď srdcový tep prekročí prahovú hodnotu alebo pod ňu klesne, zobrazí sa správa a 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**.
- 2 Vyberte položku **Možnosti srdcového tepu** > **Stav** > **Vypnuté**.

## Dynamika behu

Na získanie aktuálnej spätnej väzby o vašej bežeckej forme môžete použiť kompatibilné zariadenie Enduro 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 šípku 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 vašim zariadením (strana 110).

**1** Podržte tlačidlo **MENU**.

### Farebné zóny a hodnoty dynamiky behu

Na obrazovkách dynamiky behu sa zobrazuje farebný ukazovateľ primárnej metricky. Ako primárnu metriku môžete zobrazit' 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](http://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 **Aktivity a aplikácie**.

**3** Vyberte aktivitu.

**4** Zvoľte nastavenia aktivity.






**5** Vyberte položky **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 (strana 5).

**8** Stlačením tlačidla **UP** alebo **DOWN** zobrazíte obrazovky dynamiky behu, ktoré zobrazujú vaše metricky.

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 strávi 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	Dobré	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-Pro, HRM-Run™ alebo HRM-Tri) 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
fialová	>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 .
- Príslušenstvo na zisťovanie dynamiky behu podľa pokynov znova spárujte so zariadením Enduro.
- Ak používate príslušenstvo HRM-Pro, spárujte ho so zariadením Enduro pomocou technológie ANT+, a nie technológie Bluetooth.

- Ak sa ako údaje dynamiky behu zobrazujú iba nuly, uistite sa, či nosíte príslušenstvo správne otočené.

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

### 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 poskytujete a zabezpečuje spoločnosť Firstbeat. Viac informácií nájdete na stránke [garmin.com/performance-data/running](https://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 zistiť 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 synchronizáciou prenášať aktivity a merania výkonnosti z iných zariadení Garmin do svojho zariadenia Enduro. 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 Enduro.

- 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 Enduro.



### **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 zobrazíť vašu odhadovanú hodnotu VO2 max., zariadenie Enduro 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 zobraziť 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 (strana 131) a na webovej lokalite [www.CooperInstitute.org](http://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 (strana 110).

Pre čo najpresnejší odhad dokončíte nastavenie profilu používateľa (strana 59) a nastavíte váš maximálny srdcový tep (strana 59). Odhad sa spočiatku môže zdať nepresný. Zariadenie vyžaduje niekoľko behov, aby zistilo viac

informácií o vašej bežeckej výkonnosti. Zaznamenávanie max. VO2 môžete pre bežecké aktivity Ultra Run a bežecké aktivity v teréne deaktivovať, ak nechcete, aby vám tieto typy behu ovplyvnili odhadovanú hodnotu max. VO2 (strana 46).


- 1 Behajte aspoň 10 minút vonku.
- 2 Po behu vyberte položku **Uložiť**.
- 3 Pomocou tlačidiel **UP** alebo **DOWN** prechádzate meraniami výkonnosti.  
**TIP:** výberom  zobrazíte ďalšie informácie.

### 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 Enduro (strana 110). Ak používate hrudný monitor srdcového tepu, musíte si ho nasadiť a spárovať so zariadením.

Pre čo najpresnejší odhad dokončíte nastavenie profilu používateľa (strana 59) a nastavíte váš maximálny srdcový tep (strana 59). Odhad sa spočiatku môže zdať nepresný. Zariadenie vyžaduje niekoľko jász, aby zistilo viac informácií o vašej cyklistickej výkonnosti.

- 1 Jazdite aspoň 20 minút pri stálej, vysokej intenzite.
- 2 Po skončení jazdy vyberte položku **Uložiť**.

- 3 Pomocou tlačidiel **UP** alebo **DOWN** prechádzate meraniami výkonnosti.  
**TIP:** výberom položky  zobrazíte ďalšie informácie.

### **Vypnutie zaznamenávania max. VO2.**

Zaznamenávanie max. VO2. môžete pre bežecké aktivity v teréne a bežecké aktivity Ultra Run vypnúť (strana 44).

- 1 Podržte tlačidlo **MENU**.
- 2 Vyberte položku **Aktivity a aplikácie**.
- 3 Vyberte aktivitu.
- 4 Zvoľte nastavenia aktivity.
- 5 Vyberte položku **Zaznamenať VO2 Max. > Vypnuté**.

### **Zobrazenie vašich odhadovaných časov pretekov**

Pre čo najpresnejší odhad dokončíte nastavenie profilu používateľa (strana 59) a nastavíte váš maximálny srdcový tep (strana 59).

Vaše zariadenie využíva odhadovanú hodnotu VO2 max. (strana 44) 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 (strana 44).

- 1 Ak chcete zobraziť miniaplikáciu na meranie výkonu, na úvodnej obrazovke hodinek 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 (strana 54). 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 udržiavajúci 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 aeróbný 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 anaeróbnú 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.

Funkcia Training Effect	Aeróbný prínos	Anaeróbný 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 aeróbnú kondíciu.	Má vplyv na vašu anaeróbnú kondíciu.
Od 4,0 do 4,9	Má vysoký vplyv na vašu aeróbnú kondíciu.	Má vysoký vplyv na vašu anaeróbnú 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 poskytujeme a dodáva spoločnosť Firstbeat Technologies Ltd. Ďalšie informácie nájdete na stránke [www.firstbeat.com](http://www.firstbeat.com).

### Variabilita srdcového tepu a úroveň námahy




Úroveň stresu je výsledkom trojminútového testu vykonaného v nehybnej polohe, pričom zariadenie Enduro 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 (strana 110).

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

- 1 V prípade potreby stlačte tlačidlo  a vyberte položku **Pridať** > **Zát'az VST** na pridanie aplikácie námahy do zoznamu aplikácií.
- 2 Ak chcete pridať aplikáciu do zoznamu obľúbených, vyberte položku **Ďno**.
- 3 Na obrázku pozadia hodinek stlačte tlačidlo , vyberte položku **Zát'az VST** a stlačte tlačidlo .
- 4 Stojte bez pohybu a odpočinite si 3 minúty.

### **Výkonnosť 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 oddýchnutý, čerstvý a schopný 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. Výkonnosť 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 (strana 44).

### **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 (strana 88).
- 2 Choďte si zabehať alebo zajazdiť.

Po 6 až 20 minútach sa zobrazí vaša výkonnosťná podmienka.

- 3** Posuňte sa na obrazovku s údajmi a pozrite si svoju výkonnosťnú 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 mil' 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 (strana 59).

### **Vykonanie 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 (strana 110).

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 stálnej, 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 položku **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 zobrazit' odhad vášho funkčného prahového výkonu (FTP), musíte spárovať váš monitor srdcového tepu na hrud' a merač výkonu s vaším zariadením (strana 110) a musíte získať vašu odhadovanú hodnotu VO2 max. (strana 45).

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 jazdy 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 (strana 132).

**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 (strana 110) a musíte získať odhadovanú hodnotu VO2 max. (strana 45).

**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 hodínok 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 poskytuje a zabezpečuje spoločnosť Firstbeat. Viac informácií nájdete na stránke [garmin.com/performance-data/running](https://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 dokáže spotrebovať za minútu na kilogram telesnej váhy pri maximálnom výkone. Počas aklimatizácie na veľmi teplé prostredia 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 vynahradiili 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.

**Neproduktívny:** 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 oddychu.

**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 oddych. 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 max. VO2 negeneruje na základe bežeckých aktivít v interiéri. Zaznamenávanie VO2 max. môžete pre bežecké aktivity Ultra Run a bežecké aktivity v teréne deaktivovať, ak nechcete, aby vám tieto typy behu ovplyvnili odhadovanú hodnotu VO2 max. (strana 46).

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

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

Tréningový stav by malo zariadenie zistiť po týždni používania.

- Pomocou tohto zariadenia zaznamenávajúte všetky svoje fitness aktivity alebo povoľte funkciu Physio TrueUp, aby mohli zariadenie získavať informácie o vašej výkonnosti (strana 44).

### **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 Enduro 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.

### **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 aeróbnych aktivít:** skúste pridať viac nízko aeróbnych aktivít, ktoré vám pomôžu zotaviť sa a vyvážia aktivity vyššou intenzitou.

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

**Nedostatok anaeróbnych aktivít:** skúste pridať niekoľko intenzívnejších anaeróbnych 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 aeróbne aktivity:** vašu tréningovú záťaž tvoria väčšinou nízko aeróbne 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 zväziť 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. Zariadenie aktualizuje váš čas zotavenia počas dňa na základe zmien spánku, námahy, relaxácie a fyzickej aktivity.

### Zobrazenie vášho času zotavenia

Pre čo najpresnejší odhad dokončíte nastavenie profilu používateľa (strana 59) a nastavíte váš maximálny srdcový tep (strana 59).

- 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.

### Body Battery™

Vaše zariadenie analyzuje variabilitu vášho srdcového tepu, úroveň námahy, kvalitu spánku a údaje o aktivitách 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 (strana 56).

### 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 (strana 96).

- 2 Stlačením tlačidla  zobrazíte graf úrovne svojej energetickej rezervy od polnoci.
- 3 Stlačením tlačidla **DOWN** zobrazíte kombinovaný graf úrovne Body Battery a námahy.

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

### 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 miňa Body Battery.
- Prijem potravy alebo stimulantov, ako napríklad kávy, nemá žiadny vplyv na váš Body Battery.

### Pulzový oxymeter

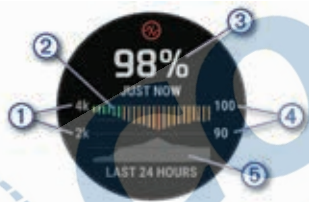
Zariadenie Enduro je vybavené pulzovým oxymetrom na zápästí na meranie periférneho nasýtenia vašej krvi kyslíkom. Keď poznáte vaše nasýtenie kyslíkom, pomôže vám to určiť, ako sa vaše telo aklimatizuje na vysoké nadmorské výšky pre účely vysokohorských športov a expedícií.

Hodnotu pulzného oxymetra môžete odčítať manuálne, keď si pozriete miniaplikáciu pulzného oxymetra (strana 57). Môžete tiež zapnúť celodenné načítavanie údajov (strana 58). Keď budete zostávať nehybní, vaše zariadenie analyzuje saturáciu krvi kyslíkom a vašu nadmorskú výšku. Profil nadmorskej výšky pomáha zistiť, ako sa vaše

údaje z pulzového oxymetra menia v závislosti od nadmorskej výšky.

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

Blížšie informácie o presnosti pulzového oxymetra nájdete na stránke [garmin.com/ataaccuracy](http://garmin.com/ataaccuracy).



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

## Ako získať údaje z pulzového oxymetra

Meranie pulzového oxymetra môžete spustiť manuálne zobrazením 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 pulzového oxymetra

- 1 Pri zobrazenej miniaplikácii oxymetra podržte tlačidlo **MENU**.
- 2 Vyberte položky **Možnosti > Režim pulzovej oxymetrie > Celý deň**.  
Zariadenie bude počas dňa automaticky analyzovať vaše nasýtenie kyslíkom, keď sa nebudete pohybovať.

**POZNÁMKA:** zapnutím celodenného režimu skrátime výdrž batérie.

### Vypnutie automatického odčítavania údajov pulzového oxymetra

- 1 Pri zobrazenej miniaplikácii oxymetra podržte tlačidlo **MENU**.
- 2 Vyberte položky **Možnosti > Režim pulzovej oxymetrie > Vypnuté**.  
Zariadenie vypne automatické odčítavanie údajov pulzového oxymetra. Keď zobrazíte miniaplikáciu pulzového oxymetra, zariadenie začne odčítavať údaje z pulzového 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 neobyčajne nízke hodnoty SpO2 počas spánku.

- 1 Pri zobrazenej miniaplikácii oxymetra podržte tlačidlo **MENU**.
- 2 Vyberte položky **Možnosti > Režim pulzovej 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, ostarňte bez pohybu.
- Zariadenie nosite 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 alebo nylonový remienok UltraFit.
- Pred nasadením zariadenia si umyte a osušte predlaktie.
- Pod zariadením nemajte nanesený 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 (strana 61).

Ak svoj maximálny srdcový tep nepoznáte, 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 odдыхu 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 (strana 43).

- 4** Vyberte položku **Prah laktátu > Zadajte manuálne** a zadajte váš srdcový tep pri prahu laktátu.

Môžete vykonať asistovaný test na určenie vášho prahu laktátu (strana 49). Funkciu Automatická detekcia môžete používať na automatické zaznamenávanie vášho prahu laktátu počas aktivity (strana 43).

- 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 položku **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 **% ST 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 (strana 59).
- 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 svoho účtu Garmin Connect.



## Výpočty zón srdcového tepu

Zóna	% maximálneho srdcového tepu	Vnímaná námaha	Výhody
1	50 – 60 %	Uvoľnené a nenáročné tempo, rytmické dýchanie	Počiatočná úroveň aeróbného tréningu, znižuje stres
2	60 – 70 %	Pozvoľné tempo, mierne hlbšie dýchanie, rozhovor stále možný	Základný kardiovaskulárny tréning, dobré tempo zotavovania
3	70 – 80 %	Priemerné tempo, náročnejšie udržiavanie rozhovoru	Zlepšovanie aeróbnjej kapacity, optimálny kardiovaskulárny tréning
4	80 – 90 %	Rýchle tempo, ktoré môže byť mierne náročné, intenzívne dýchanie	Zlepšovanie aeróbnjej kapacity a prahu, zlepšovanie rýchlosti
5	90 – 100 %	Šprintovanie, dlhodobejšie 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**.
- 3 Vyberte aktivitu.

4 Vyberte položku **Založené na**.

5 Vyberte možnosť:

- Ak chcete zobrazíť a upraviť zóny vo wattoch, vyberte možnosť **Watty**.
- Ak chcete zobrazíť a upraviť zóny ako percentuálny pomer svojho funkčného prahového výkonu, vyberte položku **% FTP**.

6 Vyberte položku **FTP** a zadajte svoju hodnotu FTP.

7 Vyberte zóny a zadajte hodnoty pre jednotlivé zóny.

- 8 V prípade potreby vyberte položku **Minimum** a zadajte minimálnu hodnotu výkonu.

## Sledovanie aktivity

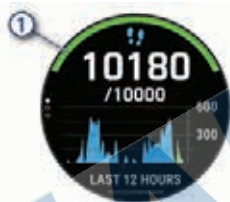
Funkcia sledovania aktivity denne zaznamenáva počet krokov, prejdenu vzdialenosť, minúty intenzívneho cvičenia, prejdené poschodia, spálené kalórie a štatistiky spánku za každý zaznamenaný deň. Spálené kalórie zahŕňajú bazálny metabolizmus tela a kalórie spálené aktivitou.

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

Ďalšie informácie o presnosti sledovania aktivity a metrick na sledovanie zdravotného stavu nájdete na stránke [garmin.com/ataccuracy](http://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 (strana 107).

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:** zdiemnutia sa do štatistík spánku nepočítajú. Pomocou režimu nerušenia môžete vypnúť oznámenia a upozornenia okrem budíkov (strana 63).

### **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 (strana 31).


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

### **Používanie režimu Nerušiť**

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

**POZNÁMKA:** svoje bežné hodiny spánku môžete nastaviť v účte Garmin Connect. Možnosť Počas spánku môžete zapnúť v nastaveniach systému. Služi na vstup do režimu nerušenia počas vášho obvyklého času spánku (strana 107).

**POZNÁMKA:** v ponuke ovládacích prvkov (strana 100).

- 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 Enduro vypočítava minúty intenzívnej aktivity porovnávaním 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 merať 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 položky **Sledovanie aktivity**.

**Stav:** slúži na vypnutie funkcií sledovania aktivity.

**Upozornenie na pohyb:** zobrazí hlásenie a navigačnú líštu na digitálnom obrázku pozadia a obrazovke zobrazenia krokov. Ak sú zapnuté zvukové tóny, zariadenie zároveň pípa alebo vibruje (strana 107).

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

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

**Režim pulzovej 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 prejdenej poschodí, minúty intenzívneho cvičenia, štatistiky spánku ani udalosti funkcie Move IQ.

**1** Podržte tlačidlo **MENU**.

**2** Vyberte položky **Sledovanie aktivity** > **Stav** > **Vypnuté**.

### Cvičenia

Môžete si vytvoriť vlastné cvičenia, ktoré zahŕňajú ciele pre každú časť cvičenia a pre rozličné vzdialenosti, časy a kalórie. Počas vašej aktivity si môžete prezerať obrazovky s údajmi o konkrétnom tréningu, ktoré obsahujú informácie o kroku cvičenia, ako je vzdialenosť kroku cvičenia alebo priemerné tempo kroku.


Vaše zariadenie obsahuje niekoľko predinštalovaných cvičení pre viacero aktivít. 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.

## Trénovanie podľa cvičenia z aplikácie



### Garmin Connect

Ak si chcete stiahnuť cvičenie z aplikácie Garmin Connect, musíte mať vytvorený účet Garmin Connect (strana 29).

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

### Vytvorenie vlastného cvičenia v aplikácii Garmin Connect

Pred vytvorením cvičenia v aplikácii Garmin Connect je potrebné mať založený účet Garmin Connect (strana 29).




- 1 V aplikácii Garmin Connect vyberte možnosť  alebo .
- 2 Vyberte položky **Tréning > Cvičenia > Vytvorenie tréningu**.
- 3 Vyberte aktivitu.
- 4 Vytvorte svoje vlastné cvičenie.
- 5 Vyberte položku **Uložiť**.
- 6 Zadať názov cvičenia a vyberte položku **Uložiť**.

Vo vašom zozname cvičení sa objaví nové cvičenie.

**POZNÁMKA:** toto cvičenie môžete odoslať do svojho zariadenia (strana 65).


### Odoslanie vlastného cvičenia do svojho zariadenia

Vlastné cvičenie, ktoré ste vytvorili, môžete pomocou aplikácie Garmin Connect odoslať do svojho zariadenia (strana 65).

- 1 V aplikácii Garmin Connect vyberte položku  alebo .
- 2 Vyberte položky **Tréning > Cvičenia**.
- 3 Vyberte cvičenie zo zoznamu.
- 4 Vyberte položku .
- 5 Vyberte svoje kompatibilné zariadenie.
- 6 Postupujte podľa pokynov na obrazovke.

### Začatie cvičenia

Zariadenie vás môže previesť viacerými krokmi v rámci cvičenia.

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

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

- 6 Ak chcete zobrazíť zoznam krokov cvičenia (voliteľné), vyberte položku **Zobraziť**.

**TIP:** počas sledovania krokov cvičenia môžete stlačením tlačidla ▲ zobrazíť animáciu zvoleného cvičenia, ak je k dispozícii.

- 7 Vyberte položku **Cvičiť**.

- 8 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.

### Tréning denného odporúčaného cvičenia

Predtým, ako zariadenie navrhne denné cvičenie, je potrebné mať tréningový stav a odhadovanú hodnotu VO2 max. (strana 51).

- 1 Na úvodnej obrazovke hodínok stlačte tlačidlo ▲.
- 2 Vyberte položku **Beh** alebo **Bicyklovanie**. Zobrazí sa denné odporúčané cvičenie.
- 3 Stlačte tlačidlo ▲ a vyberte možnosť:
  - Ak chcete previesť cvičenie, vyberte položku **Cvičiť**.
  - Ak chcete cvičenie zrušiť, vyberte položku **Zrušiť**.
  - Ak chcete zobrazíť kroky cvičenia, vyberte položku **Kroky**.

- Ak chcete aktualizovať cieľové nastavenie tréningu, vyberte položku **Typ cieľa**.
- Ak chcete vypnúť oznámenia o cvičení, vyberte položku **Zakázať výzvu**.

Navrhované cvičenie sa automaticky aktualizuje podľa zmien tréningových návykov, času zotavenia a hodnoty VO2 max.

### Zapnutie a vypnutie výziev na denné odporúčané cvičenie

Denne odporúčané cvičenia sa odporúčajú na základe vašich predchádzajúcich aktivít uložených vo vašom účte Garmin Connect.

- 1 Na úvodnej obrazovke hodínok stlačte ▲.
- 2 Vyberte položku **Beh** alebo **Bicyklovanie**.
- 3 Podržte tlačidlo **MENU**.
- 4 Vyberte položky **Tréning > Tréningy > Dnešný návrh**.
- 5 Na zapnutie alebo vypnutie výziev stlačte ▲.

### Tréning plávania v bazéne

Zariadenie vás môže previesť viacerými krokmi v rámci plaveckého cvičenia. Vytvoriť a odoslať plavecké cvičenie v bazéne môžete podobne ako pri strane 64 a strana 65.



- 1 Na obrazovke hodínok vyberte položku ▲ > **Pl. v bazéne > Možnosti > Tréning**.

- 2 Vyberte možnosť:
  - Výberom položky **Tréningy** môžete spustiť cvičenia prevzaté z aplikácie Garmin Connect.
  - Výberom položky **Tréningový kalendár** môžete spustiť alebo zobraziť naplánované cvičenia.

3 Postupujte podľa pokynov na obrazovke.


### **Zaznamenanie testu kritickej rýchlosti plávania**

Vaša hodnota kritickej rýchlosti plávania (CSS) je výsledkom testu založeného na časovke. CSS je teoretická rýchlosť, ktorú môžete nepretržite udržiavať bez vyčerpania. Hodnotu CSS môžete použiť na usmernenie svojho tréningového tempa a sledovanie svojho zlepšovania.

- 1 Na obrázku pozadia hodínok stlačte tlačidlo .
- 2 Vyberte položku **PI. v bazéne**.
- 3 Podržte tlačidlo **MENU**.
- 4 Vyberte položky **Tréning > Kritická rýchlosť pláv. > Urobiť test kritickej rýchlosti plávania**.
- 5 Stlačením položky **DOWN** skontrolujete tréningové kroky.
- 6 Vyberte položku **OK**.
- 7 Stlačte tlačidlo .
- 8 Postupujte podľa pokynov na obrazovke.

### **Úprava výsledku kritickej rýchlosti plávania**

Hodnotu CSS môžete manuálne upraviť alebo zadať pre ňu nový čas.

- 1 Na obrázku pozadia hodínok stlačte tlačidlo .
- 2 Vyberte položku **PI. v bazéne**.
- 3 Podržte tlačidlo **MENU**.
- 4 Vyberte položky **Tréning > Kritická rýchlosť pláv. > Kritická rýchlosť pláv..**
- 5 Zadajte minúty.
- 6 Zadajte sekundy.



### **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 (strana 29) a zariadenie Enduro 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 hármonogramu, a dátumu pretekov. Keď začnete realizovať plán, tak sa do slučky miniaplikácií vo vašom zariadení Enduro 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 hodinek 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 **Zobrazit'**.
- 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 hodinek stlačte tlačidlo .
- 2 Vyberte aktivitu.
- 3 Podržte tlačidlo **MENU**.
- 4 Vyberte položky **Tréning > Intervaly > Upraviť' > Interval > Typ**.
- 5 Vyberte položku **Vzdialenosť', Čas** alebo **Otvorené**.

**TIP:** výberom možnosti **Otvorené** vytvoríte neobmedzený interval.

- 6 V prípade potreby vyberte položku **Trvanie**, zadajte vzdialenosťnú 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 vzdialenosnú 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 > Zapnuté**.
  - Ak chcete k vášmu cvičeniu pridať neobmedzené ukľudnenie, vyberte položky **Ukľudnenie > Zapnuté**.

### Začatie intervalového cvičenia

- 1 Na úvodnej obrazovke hodínok 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 optimalizovali 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 (strana 29).

1 Vyberte možnosť:

- Otvorte aplikáciu Garmin Connect a vyberte symbol  alebo .
- Prejdite na stránku [connect.garmin.com](https://connect.garmin.com).

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

3 Podľa pokynov na obrazovke vytvorte a uložte plán PacePro.

4 Vyberte položku  alebo **Odoslať do zariadenia**.

### Spustenie plánu PacePro

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

1 Na úvodnej obrazovke hodínok stlačte tlačidlo .

2 Vyberte outdoorovú bežeckú aktivitu.

3 Podržte tlačidlo MENU.

4 Vyberte položky **Tréning > Plány PacePro**.

5 Vyberte niektorý program.

**TIP:** stlačením tlačidla **DOWN** a výberom možnosti **Zobraziť úseky** zobrazíte ukážku čiasťkových úsekov.

6 Stlačením tlačidla  spustíte plán.

7 V prípade potreby vyberte položku **Áno** na zapnutie navigácie dráhou.

8 Stlačením tlačidla  spustíte časovač aktivity.



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


### Zastavenie plánu PacePro



1 Podržte tlačidlo MENU.

2 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 (strana 79).

- 1 Na úvodnej obrazovke hodínok vyberte tlačidlo .
- 2 Vyberte outdoorovú bežeckú aktivitu.
- 3 Podržte tlačidlo **MENU**.
- 4 Vyberte položku **Navigácia > Dráhy**.
- 5 Vyberte dráhu.
- 6 Vyberte položku **PacePro > Vytvoriť novú**.
- 7 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.
- 8 Výberom tlačidla  spustíte plán.
- 9 V prípade potreby vyberte položku **Áno** na zapnutie navigácie dráhou.
- 10 Stlačením položky  spustíte časovač aktivity.

## Segmeny

Segmeny 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 vyrovnávať 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 segmeny, čo sa týka tejto dráhy.


### Segmeny Strava™

Do svojho zariadenia Enduro si môžete stiahnuť segmeny 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 ťužte Garmin Connect. Ďalšie informácie nájdete na webe [www.strava.com](http://www.strava.com).

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

### Zobrazenie údajov o segmente

- 1 Na úvodnej obrazovke hodínok stlačte tlačidlo .
- 2 Vyberte aktivitu.
- 3 Podržte tlačidlo **MENU**.

4 Vyberte položky **Tréning > Segmenty**.

5 Vyberte segment.

6 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.

- 1 Na úvodnej obrazovke hodínok stlačte tlačidlo .
- 2 Vyberte aktivitu.
- 3 Chodte si zabehať alebo zajazdiť.

Keď sa priblížite k nejakému segmentu, objaví sa správa a môžete pretekať v danom segmente.


4 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.

- 1 Na úvodnej obrazovke hodínok stlačte tlačidlo .
- 2 Vyberte aktivitu.
- 3 Podržte tlačidlo **MENU**.
- 4 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.

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

- 5 Vyberte položky **Obrazovky s údajmi > Pridať nové > Virtual Partner**.
- 6 Zadaťte hodnotu pre tempo alebo rýchlosť.
- 7 Stlačením tlačidiel **UP** alebo **DOWN** zmeníte umiestnenie obrazovky Virtual Partner (voliteľné).
- 8 Spustíte aktivitu (strana 5).
- 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 hodínok 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 cieľi. Odhadovaný čas v cieľi 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 hodínok 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 cieľi.
- 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 hodinek podržte tlačidlo **MENU**.
- 2 Vyberte položky **História > Rekordy**.

- 3 Vyberte šport.
- 4 Vyberte rekord.
- 5 Vyberte položku **Zobrazit' záznam**.

### Obnova osobného rekordu

Každý osobný rekord možno nastaviť na predošlý zaznamenaný údaj.

- 1 Na úvodnej obrazovke hodinek 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 hodinek 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 hodinek 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.

### Pozastavenie tréningového stavu

V prípade zranenia alebo choroby môžete tréningový stav pozastaviť. Môžete pokračovať v zaznamenávaní fitness aktivít, ale váš tréningový stav, zameranie tréningovej záťaže, spätná väzba na zotavenie a odporúčania na cvičenie sú dočasne deaktivované.

Vyberte možnosť:

- V miniaplikácii tréningového stavu podržte tlačidlo **MENU** a vyberte položky **Možnosti** > **Pozastavenie tréningového stavu**.
- V nastaveniach zariadenia Garmin Connect zvolte položky **Štatistiky výkonu** > **Tréningový stav** > **☰** > **Pozastavenie tréningového stavu**.

**TIP:** zariadenie by ste mali zosynchronizovať s účtom Garmin Connect.

### Obnovenie pozastaveného tréningového stavu

Svoj tréningový stav môžete obnoviť, keď budete pripravení znova začať trénovať. Na dosiahnutie o najlepších výsledkov budete potrebovať minimálne dve merania hodnoty VO2 max. za týždeň (strana 44).

Vyberte možnosť:

- V miniaplikácii tréningového stavu podržte tlačidlo **MENU** a vyberte položky **Možnosti** > **Obnovenie tréningového stavu**.
- V nastaveniach zariadenia Garmin Connect zvolte položky **Štatistiky výkonu** > **Tréningový stav** > **☰** > **Obnovenie tréningového stavu**.

**TIP:** zariadenie by ste mali zosynchronizovať s účtom Garmin Connect.

### Zapnutie sebahodnotenia

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

- 1 Podržte tlačidlo **MENU**.
- 2 Vyberte položku **Aktivity a aplikácie**.
- 3 Vyberte aktivitu.
- 4 Zvoľte nastavenia aktivity.
- 5 Vyberte položku **Samohodnotenie**.
- 6 Vyberte možnosť:

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

## Hodiny

### Nastavenie budíka

Môžete nastaviť viacero budíkov.

- 1 Na úvodnej obrazovke hodinek podržte tlačidlo **MENU**.
- 2 Vyberte položku **Hodiny > BUDÍKY > Pridať alarm**.
- 3 Zadajte čas budíka.

### Úprava budíka

- 1 Na úvodnej obrazovke hodinek podržte tlačidlo **MENU**.
- 2 Vyberte položku **Hodiny > BUDÍKY > Upraviť**.
- 3 Vyberte budík.
- 4 Vyberte možnosť:
  - Výberom položky **Stav** zapnete alebo vypnete budík.
  - Výberom položky **Čas** zmeníte čas budíka.
  - Ak chcete nastaviť, aby sa budík opakovane pravidelne, vyberte položku **Opakovať** a zvolíte, kedy sa má budík opakovať.
  - Ak chcete vybrať typ upozornenia budíka, vyberte položku **Zvuky**.
  - Ak chcete spolu s budíkom zapnúť alebo vypnúť podsvietenie, vyberte položku **Podsvietenie**.

- Ak chcete vybrať popis budíka, vyberte položku **Štítok**.
- Ak chcete budík odstrániť, vyberte položku **Vymazať**.

### Spustenie časovača odpočítavania

- 1 Na úvodnej obrazovke hodinek podržte tlačidlo **MENU**.
- 2 Vyberte položku **Hodiny > ČASOVAČE**.
- 3 Vyberte možnosť:
  - Na nastavenie a uloženie časovača odpočítavania pri prvom použití zadajte čas, stlačte tlačidlo **MENU** a vyberte položku **Šetrič času**.
  - Na nastavenie a uloženie ďalších časovačov odpočítavania vyberte položku **Pridať časovač** a zadajte čas.
  - Na nastavenie časovača odpočítavania bez uloženia vyberte položku **Rýchly časovač** a zadajte čas.
- 4 V prípade potreby stlačte tlačidlo **MENU** a vyberte možnosť:
  - Výberom položky **Čas** upravíte čas.
  - Vyberte položku **Reštartovať > Zapnuté** na automatické opätovné spustenie časovača po skončení odpočítavania.
  - Vyberte položku **Zvuky** a zvolíte typ upozornenia.
- 5 Výberom položky **▲** spustíte časovač.



## Odstránenie časovača

- 1 Na úvodnej obrazovke hodiniek podržte tlačidlo **MENU**.
- 2 Vyberte položky **Hodiny > ČASOVAČE > Upraviť**.
- 3 Vyberte časovač.
- 4 Vyberte položku **Vymazať**.

## Používanie stopiek

- 1 Na úvodnej obrazovke hodiniek podržte tlačidlo **MENU**.
- 2 Vyberte položky **Hodiny > STOPKY**.
- 3 Stlačením tlačidla **▲** spustíte časovač.
- 4 Stlačením tlačidla **LAP** znovu spustíte časovač okruhu ①.



Celkový čas nameraný stopkami ② beží ďalej.

- 5 Stlačením tlačidla **▲** zastavíte oba časovače.
- 6 Vyberte možnosť:

- Ak chcete resetovať oba časovače, stlačte tlačidlo **DOWN**.
- Ak chcete čas odmeraný stopkami uložiť ako aktivitu, stlačte tlačidlo **MENU** a vyberte položku **Uložiť aktivitu**.
- Ak chcete resetovať časovače a ukončiť stopy, stlačte položku **MENU** a vyberte položku **Hotovo**.
- Ak chcete skontrolovať časovače okruhu, stlačte tlačidlo **MENU** a vyberte **Prehľad**.  
**POZNÁMKA:** možnosť **Prehľad** sa zobrazí iba v prípade, že bolo okruhov viac.
- Ak sa chcete vrátiť na úvodnú obrazovku hodiniek bez vynulovania časovačov, stlačte tlačidlo **MENU** a vyberte položku **Prejsť na obrázok pozadia**.
- Ak chcete zapnúť alebo vypnúť nahrávanie okruhu, stlačte tlačidlo **MENU** a vyberte položku **Tlačidlo Lap**.

## Pridanie alternatívnych časových pásiem

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

**POZNÁMKA:** možno budete musieť  
miniaplikáciu pre alternatívne časové pásmo  
pridať do okruhu miniaplikácií (strana 96).

- 1 Na úvodnej obrazovke hodinek podržte tlačidlo **MENU**.
- 2 Vyberte položku **Hodiny > ALTERN. ČASOVÉ ZÓNY > Pridať alt. čas. zónu**.
- 3 Vyberte časové pásmo.
- 4 V prípade potreby premenujte pásmo.

#### Úprava alternatívneho časového pásma

- 1 Na úvodnej obrazovke hodinek podržte tlačidlo **MENU**.
- 2 Vyberte položky **Hodiny > ALTERN. ČASOVÉ ZÓNY > Upraviť**.
- 3 Vyberte časové pásmo.
- 4 Vyberte možnosť:
  - Ak chcete zadať vlastný názov časového pásma, vyberte položku **Premenovať zónu**.
  - Ak chcete zmeniť časové pásmo, vyberte položku **Zmeniť zónu**.
  - Ak chcete zmeniť polohu časového pásma v miniaplikácii, vyberte položku **Zmeniť usporiadanie zóny**.
  - Ak chcete odstrániť časové pásmo, vyberte položku **Odstrániť zónu**.

## Navigácia

### Uloženie aktuálnej polohy

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

**POZNÁMKA:** do ponuky ovládacích prvkov môžete pridať voľiteľné možnosti (strana 100).

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

### Úprava uložených poloh

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



- 1 Na úvodnej obrazovke hodinek 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 hodinek stlačte tlačidlo **▲**.
- 2 Vyberte položku **Premietnuť ZB**.

- 3 Stlačaním tlačidla **UP** alebo **DOWN** nastavíte kurz.
- 4 Stlačte tlačidlo .
- 5 Stlačaním tlačidla **DOWN** vyberiete jednotku merania.
- 6 Stlačaním tlačidla **UP** zadáte vzdialenosť.
- 7 Stlačaním 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 Stlačaním tlačidla  spustíte navigáciu.




### Dráhy

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

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



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

### Vytvorenie 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 Zadáajte 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 Stlačaním tlačidla  spustíte navigáciu.




### Vytvorenie dráhy v aplikácii Garmin Connect

Pred vytvorením dráhy v aplikácii Garmin Connect je potrebné mať založený účet Garmin Connect (strana 29).

- 1 V aplikácii Garmin Connect vyberte možnosť  alebo .
- 2 Vyberte položky **Tréning > Dráhy > Vytvoriť dráhu**.
- 3 Vyberte typ dráhy.
- 4 Postupujte podľa pokynov na obrazovke.
- 5 Vyberte možnosť **Hotovo**.  
**POZNÁMKA:** túto dráhu môžete odoslať do svojho zariadenia (strana 80).


### **Odoslanie dráhy do vášho zariadenia**


Dráhu, ktorú ste vytvorili, môžete pomocou aplikácie Garmin Connect odoslať do svojho zariadenia (strana 79).

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

### **Zobrazenie alebo úprava podrobností o dráhe**

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

- 1 Na úvodnej obrazovke hodiniek stlačte tlačidlo .
- 2 Vyberte aktivitu.

- 3 Podržte tlačidlo **MENU**.
- 4 Vyberte položku **Navigácia > Dráhy**.
- 5 Stlačením tlačidla  vyberiete dráhu.
- 6 Vyberte možnosť:
  - Ak chcete spustiť navigáciu, vyberte položku **Vykonať dráhu**.
  - Ak chcete zobraziť trasu na mape a na posúvať a približovať mapu, vyberte položku **Mapa**.
  - Ak chcete spustiť dráhu opačným smerom, vyberte položku **Prejsť dráhu v opačnom smere**.
  - Ak chcete zobraziť graf výšky trasy, vyberte položku **Graf nadmorskej výšky**.
  - Ak chcete zmeniť názov dráhy vyberte položku **Názov**.
  - Ak chcete upraviť cestu dráhy, vyberte položku **Upraviť**.
  - Zoznam stúpaní na trase zobrazíte výberom možnosti **Zobraziť stúpania**.
  - Ak chcete dráhu odstrániť, vyberte položku **Vymazať**.

### **Používanie funkcie ClimbPro**

Funkcia ClimbPro vám pomáha regulovať vaše úsilie pre nadchádzajúce stúpania na dráhe.

Vopred alebo v skutočnom čase počas sledovania dráhy si môžete pozrieť podrobnosti o stúpaniach vrátane uhla, vzdialenosti a prevýšenia. Kategórie cyklistických stúpaní sú

označené farebne na základe dĺžky a uhla stúpania.

- 1 Podržte tlačidlo **MENU**.
- 2 Vyberte položku **Aktivity a aplikácie**.
- 3 Vyberte aktivitu.
- 4 Zvoľte nastavenia aktivity.
- 5 Vyberte položky **ClimbPro > Stav > Zapnuté**.
- 6 Vyberte možnosť:
  - Vyberte položku **Údajové pole**, ak chcete prispôsobiť dátové pole, ktoré sa zobrazuje na obrazovke ClimbPro.
  - Vyberte položku **Alarm**, ak chcete nastaviť upozornenia na začiatku stúpania alebo v určitej vzdialenosti od stúpania.
  - Vyberte položku **Klesania**, ak chcete pri bežeckých aktivitách zapnúť alebo vypnúť klesania.
- 7 Pozrite si stúpania a podrobnosti o danej dráhe (strana 80).
- 8 Začnite nasledovať uloženú dráhu (strana 79).

### 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 (strana 109).

- 1 Na úvodnej obrazovke hodínok stlačte tlačidlo **▲**.
- 2 Vyberte aktivitu.
- 3 Podržte tlačidlo **MENU**.
- 4 Vyberte položky **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 hodínok stlačte tlačidlo **▲**.
- 2 Vyberte aktivitu.
- 3 Podržte tlačidlo **MENU**.
- 4 Vyberte položku **Navigácia > Ukázať a ísť**.
- 5 Hornú časť hodínok nasmerujte na objekt a stlačte tlačidlo **▲**.

Zobrazia sa navigačné informácie.




- 6 Stlačením tlačidla **▲** spustíte navigáciu.

### Navigácia k počiatočnému bodu počas aktivity

Môžete sa späť 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.


- Počas aktivity stlačte tlačidlo .
- Vyberte položku **Späť na Štart** a vyberte možnosť:
  - Ak sa chcete späťne navigovať k počiatočnému bodu aktivity po celej dĺžke cesty, ktorú ste prešli, vyberte položku **TracBack**.
  - Ak sa chcete späťne navigovať k počiatočnému bodu aktivity po priamej čiare, vyberte položku **Vzdušnou čiarou**.



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

## Navigácia do začiatočného bodu uloženej aktivity

Môžete sa späťne 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.

- Na úvodnej obrazovke hodinek stlačte tlačidlo .

- Vyberte aktivitu.
- Podržte tlačidlo **MENU**.
- Vyberte položky **Navigácia > Aktivity**.
- Vyberte aktivitu.
- Vyberte položku **Späť na Štart** a vyberte možnosť:
  - Ak sa chcete späťne navigovať k počiatočnému bodu aktivity po celej dĺžke cesty, ktorú ste prešli, vyberte položku **TracBack**.
  - Ak sa chcete späťne navigovať k počiatočnému bodu aktivity po priamej čiare, vyberte položku **Vzdušnou čiarou**.

Na mape sa zobrazí línia od vašej aktuálnej polohy do počiatočného bodu poslednej uloženej aktivity.

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

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

## Zastavenie navigácie

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

## Mapa

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

- Navigácia na mape
- Nastavenia mapy (strana 103)

## Posúvanie a priblíženie mapy

- 1 Ak chcete zobrazíť mapu počas navigácie, stlačte tlačidlo **UP** alebo **DOWN**.
- 2 Podržte tlačidlo **MENU**.
- 3 Vyberte položku **Posun/Zoom**.
- 4 Vyberte možnosť:
  - Stlačením tlačidla ▲ prepínate medzi posúvaním nahor a nadol, posúvaním vľavo a vpravo, alebo priblížením.
  - Stlačením tlačidla **UP** a **DOWN** posuňte alebo priblížite mapu.
  - Ak chcete funkciu ukončiť, stlačte tlačidlo **BACK**.

## 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 (strana 101). Ak chcete rýchlo otvoriť nastavenia kompasu, môžete stlačiť tlačidlo ▲ v miniaplikácii kompasu.

## 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 (strana 102). 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 (strana 94).

- 1 Na úvodnej obrazovke hodinek podržte tlačidlo **MENU**.
- 2 Vyberte položky **História > Aktivity**.
- 3 Vyberte aktivitu.
- 4 Stlačte tlačidlo ▲.

## 5 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 **Účinok tréningu** (strana 46).
- Ak chcete zobrazit' čas v každej zóne srdcového tepu, vyberte položku **Srdcový tep** (strana 84).
- Ak chcete vybrať okruh a zobrazit' dodatočné informácie o každom okruhu, vyberte položku **Okruhy**.
- Ak chcete vybrať zjazd na lyžiach či snowboarde a zobrazit' dodatočné informácie o každom zjazde, vyberte položku **Zjazdy**.
- 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 hodinek 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 hodinek 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 prejdenu vzdialenosť, dosiahnutú nadmorskú výšku a čas v rámci aktivít.

- 1 Na úvodnej obrazovke hodiniek podržte tlačidlo **MENU**.
- 2 Vyberte položky **História > Celkové hodnoty > Počít. kilometrov**.
- 3 Stlačením tlačidla **UP** alebo **DOWN** zobrazíte súhrny počítadla kilometrov.

## Vymazanie histórie

- 1 Na úvodnej obrazovke hodiniek 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:** nevymažu 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 prejdenu 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. (strana 92).

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

**Pridať aktivitu:** umožňuje vám prispôsobiť si multisportovú aktivitu.

**Upozornenia:** nastaví tréningové alebo navigačné upozornenia pre aktivitu.

**Automatické rozpoznanie lezenia:** umožní zariadeniu rozpoznať zmeny nadmorskej výšky automaticky prostredníctvom zabudovaného výškomera.

**Auto Lap:** nastaví možnosti pre funkciu Auto Lap (strana 91).

**Auto Pause:** nastaví zariadenie tak, aby prestalo zaznamenávať údaje, keď sa prestanete hýbať alebo vaša rýchlosť klesne pod stanovenú hodnotu (strana 91).

**Auto. oddych:** umožní zariadeniu automaticky rozpoznáť, kedy odpočívate pri plávaní v bazéne a vytvorí interval odpočinku (strana 18).

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

**Automatické rolovanie:** umožní automatické prechádzanie všetkými obrazovkami s údajmi o aktivite, kým je spustený časovač (strana 93).

**Automatická séria:** umožní 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:** zobrazí 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:** umožní prispôsobiť obrazovky s údajmi a pridať nové

obrazovky s údajmi pre aktivitu (strana 88).

**Vzdialenosť drivera:** nastaví priemernú vzdialenosť odpálenej loptičky pri hraní golfu.

**Upraviť trasy:** umožní upravovať úroveň náročnosti a stav trasy počas lezeckej aktivity.

**Upraviť hmotnosť:** umožní vám pridať hmotnosť použitéj na sériu cvičení počas silového tréningu alebo kardioaktivity.

**Vzdialenosť v golfe:** nastavte memú jednotku používanú pri hraní golfu.

**GPS:** nastaví režim pre anténu GPS (strana 93).

**Systém hodnotenia:** nastaví systém hodnotenia na odstupňovanie náročnosti trasy pri lezeckých aktivitách.

**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.

**Číslo pruhu:** nastaví číslo dráhy pri dráhovom behu

**Tlačidlo Lap:** umožní vám zaznamenať kolo alebo oddych počas aktivity.

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

**Metronóm:** hrá tóny v stabilnom rytme, vďaka čomu pomáha zlepšovať váš výkon prostredníctvom tréningu pri rýchlejšej, pomalšej alebo zosúladenejšej kadencii (strana 11).

**Veľkosť bazéna:** nastaví dĺžku bazéna pre plávanie v bazéne.

**Priemerné vykonanie:** Kontroluje, či zariadenie zahŕňa nulové hodnoty údajov o výkone, ktoré sa vyskytujú, keď nepedálujete.

**Výkonný režim:** nastaví predvolený režim napájania pre danú aktivitu.

**Zapnúť šetrenie energie:** aktivuje možnosti časového limitu na šetrenie energie pre danú aktivitu (strana 94).

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

**Interval záznamu:** nastaví frekvenciu zaznamenávania bodov na trase počas expedície (strana 25).

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

**Zaznamenať VO2 Max.:** povolí zaznamenávanie max. VO2 pri bežeckých aktivitách v teréne a bežeckých aktivitách Ultra Run.

**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:** umožní obnoviť predvolené nastavenia aktivity.

**Štatistiky trasy:** umožní sledovanie štatistik trasy pre lezecké aktivity v interiéri.

**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 blížiace sa segmenty.

**Sledovanie štatistik:** umožní sledovanie štatistik pri hraní golfu.

**Rozpoznanie záberov:** aktivuje detekciu záberov pri plávaní v bazéne.

**Aut. zmena športu swimrun:** umožní vám automaticky prechádzať medzi plaveckou a bežeckou časťou multišportovej aktivity swimrun.

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

**Presuny:** umožní vykonávať prechody pre aktivity s viacerými športmi.

**Upozornenia na vibrácie:** povoľuje upozornenia, ktoré vám oznámia, kedy sa máte počas aktivity nadýchnuť alebo vydychnuť.

**Tréningové videá:** povoľuje inštruktážne animácie pre silové cvičenia, kardioaktivity, jógu alebo Pilates. Animácie sú k dispozícii pre vopred nainštalované cvičenia a cvičenia prevzaté z Garmin Connect.

### 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 prispôbiť.
- 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 položku **Dátové políčka** a 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, poskytnúť vám viac informácií o okolí prostredí

a navedú vás do cieľa. Niektoré upozornenia sú k dispozícii len na konkrétne aktivity. Existujú tri typy upozornení: upozornenia udalostí, upozornenia rozsahu a opakujúce sa upozornenia.

**Upozornenie udalostí:** upozornenie vás na udalosť upozorní raz. Udalosť má konkrétne hodnoty. 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 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	Dostrel	Môžete nastaviť minimálnu a maximálnu hodnotu kadencie.
Kalórie	Udalosť, opakujúce sa	Môžete nastaviť počet kalórií.

Názov upozornenia	Typ upozornenia	Popis
Vlastné	Udalosť, opakujúce sa	Môžete vybrať existujúcu správu alebo si vytvoriť vlastnú správu a vybrať typ upozornenia.
Vzdialenosť	Opakujúce sa	Môžete nastaviť interval vzdialenosti.
nadmorská výška	Dostrel	Môžete nastaviť minimálnu a maximálnu hodnotu nadmorskej výšky.
Srdcový tep	Dostrel	Môžete nastaviť minimálnu a maximálnu hodnotu srdcového tepu alebo vybrať zmeny zón. Pozrite si časti strana 59 a strana 61.
Tempo	Dostrel	Môžete nastaviť minimálnu a maximálnu hodnotu tempa.
Tempo	Opakujúce sa	Môžete nastaviť cieľové tempo plávania.

Názov upozornenia	Typ upozornenia	Popis
Výkon	Dostrel	Môžete nastaviť vysokú alebo nízku úroveň výkonu.
Blížkosť	Udalosť	Môžete nastaviť okruh okolo uloženej polohy.
Beh/chôdza	Opakujúce sa	Môžete nastaviť časované prestávky v chôdzi v pravidelných intervaloch.
Rýchlosť	Dostrel	Môžete nastaviť minimálnu a maximálnu hodnotu rýchlosti.
Počet záberov	Dostrel	Môžete nastaviť najvyšší alebo najnižší počet záberov za minútu.
Čas	Udalosť, opakujúce sa	Môžete nastaviť časový interval.
Časovač dráhy	Opakujúce sa	Časový interval dráhy môžete nastaviť v sekundách.

## Nastavenie upozornenia

- 1 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).

## 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 pípa alebo vibruje (strana 107).

### Prispôsobenie hlásenia upozornenia na okruh

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

- 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 položky **Auto Lap > Upozornenie na kolo**.
- 6 Vyberte pole, ktoré chcete zmeniť.
- 7 Vyberte položku **Ukážka (voliteľné)**.

### Zapnutie Auto Pause<sup>®</sup>

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 **Aktivita a aplikácie**.

### 3 Vyberte aktivitu.

**POZNÁMKA:** táto funkcia nie je dostupná pre všetky aktivity.

### 4 Zvoľte nastavenia aktivity.

### 5 Vyberte položku **Automatické rozpoznanie 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

Rýchlosť 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 Zapnuté alebo Vypnuté 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 **Automatické rolovanie**.
- 6 Vyberte rýchlosť zobrazovania.

### Zmena nastavenia GPS

Ďalšie informácie o systéme GPS nájdete na stránke [www.garmin.com/aboutGPS](http://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:
  - Na deaktiváciu GPS pre aktivitu vyberte položku **Vypnuté**.
  - 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** (strana 94)

**POZNÁMKA:** pri používaní systému GPS spolu s iným satelitom sa môže výdrž batérie znížiť rýchlejšie než pri používaní samotného systému GPS (strana 93).

### GPS a iné satelitné systémy

Používanie GPS spolu s iným satelitným systémom ponúkajú vyšší výkon v náročných prostrediach a rýchlejšie získanie polohy než pri používaní samotného systému GPS. Pri používaní viacerých systémov sa však môže výdrž batérie znížiť rýchlejšie než pri používaní samotného systému GPS.

Zariadenie môže používať tieto satelitné systémy (GNSS).

**GPS:** satelitná zostava vytvorená Spojenými štátmi.

**GLONASS:** satelitná zostava vytvorená Ruskom.

**GALILEO:** satelitná zostava vytvorená Európskou vesmírnou agentúrou.

### **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 položky **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 (strana 96).

**ABC:** zobrazuje kombinované informácie výškomeru, barometra a kompasu.

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

**Aklimatizácia na nadmorský výšku:** v nadmorských výškach nad 800 m zobrazuje grafy znázorňujúce hodnoty vašich

priemerných údajov pulzného oxymetra, hodnoty dychovej frekvencie a srdcového tepu v pokoji za posledných sedem dní s korekciou podľa nadmorskej výšky.

**Body Battery:** pri celodennom používaní zobrazuje vašu aktuálnu úroveň Body Battery a graf úrovne za posledných niekoľko hodín.

**Kalendár:** zobrazuje blížiace sa stretnutia uložené v kalendári smartfónu.

**Kalórie:** zobrazuje informácie o kalóriách pre aktuálny deň.

**Kompas:** zobrazuje elektronický kompas.

**Používanie zariadenia:** zobrazuje aktuálnu verziu softvéru a štatistiku používania zariadenia.

**Sledovanie psov:** zobrazuje informácie o polohe vášho psa pri spárovaní kompatibilného zariadenia na sledovanie psov s vaším zariadením Enduro.

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

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

**Golf:** zobrazuje skóre a štatistiky golfu 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 priemerného pokojového srdcového tepu (RHR).

**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:** umožňujú 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:** poskytujú ovládacie prvky prehrávača hudby pre váš smartfón.

**Môj deň:** zobrazuje dynamický súhrn vašich aktivít v daný deň. Metrika zahŕňa aktivitu 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:** umožňuje manuálne nameranie pulzovým oxymetrom.

**Dýchanie:** Vaša aktuálna dychová frekvencia v počte nádychov 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.

**Spánok:** zobrazuje celkový čas spánku, skóre spánku a informácie o fázach spánku za predchádzajúcu noc.

**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:** poskytujú ovládacie prvky kamery po spárovaní zariadenia VIRB s vašim zariadením Enduro.

**Počasié:** zobrazuje aktuálnu teplotu a predpoveď počasia.

**Zariadenie Xero®:** zobrazuje informácie o polohe lasera po spárovaní kompatibilného zariadenia Xero s vašim zariadením Enduro.

**Prispôbenie 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 **Upraviť**.

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 Enduro. Kompatibilné zariadenie inReach si môžete kúpiť na stránke [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com).

### Používanie diaľkového ovládača inReach

Pred použitím funkcie diaľkového ovládača inReach je potrebné pridať miniaplikáciu inReach do ponuky miniaplikácií (strana 96).

- 1 Zapnite zariadenie inReach.
- 2 Na hodinkách Enduro 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 položky **Správy > Nová správa**, vyberte kontakty, ktorým ju adresujete, a zadajte text správy alebo vyberte niektorú z možností rýchleho textu.
- Ak chcete odoslať prednastavenú správu, vyberte položku **Poslať predvolené** a vyberte správu zo zoznamu.
- Ak chcete zobraziť časovač a prejednú 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](http://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 Enduro (strana 110).

Miniaplikácia VIRB sa automaticky pridá do okruhu miniaplikácií.

- 3 Na obrázku pozadia hodinek 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 Enduro 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 Enduro (strana 110). 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 položku **Nastavenia > Režim záznamu > Manuálne**.
- Ak chcete video zaznamenať manuálne, vyberte položku **Spustiť záznam**.  
Na obrazovke zariadenia Enduro sa zobrazí počítaadlo 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 hodinách vyberte položku **UP** alebo **DOWN** na zobrazenie miniaplikácie s úrovňou námahy.

Zobrazí sa aktualizovaná úroveň námahy.

**TIP:** ak ste natoľko aktívny, že hodinky nedokážu určiť úroveň námahy, namiesto čísla označujúceho úroveň námahy sa zobrazí správa. Svoju úroveň námahy môžete skontrolovať znova po niekoľkých minútach nečinnosti.

- 2 Stlačením **▲** zobrazíte graf svojej úrovne námahy za posledné štyri hodiny.

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

- 3 Ak chcete zobraziť ďalšie podrobnosti o úrovni vašej námahy a graf priemernej úrovne námahy za posledných sedem dní, stlačte tlačidlo **DOWN**.

- 4 Na spustenie dychového cvičenia stlačte tlačidlo **▲** a postupujte podľa pokynov na obrazovke.

### Prispôbenie miniaplikácie My Day

Zoznam metrik zobrazený v miniaplikácii **Môj deň** si môžete prispôbiť.

- 1 Ak chcete zobrazit' miniaplikáciu **Môj deň**, na úvodnej obrazovke hodínok stlačte tlačidlo **UP** alebo **DOWN**.
- 2 Podržte tlačidlo **MENU**.
- 3 Vyberte položku **Možnosti funkcie Môj deň**.
- 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 (strana 2).

- 1 Podržte tlačidlo **MENU**.
- 2 Vyberte položku **Ovl. 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 (strana 34).

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 Stláčaním 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 **Ciferník**.



- Ak chcete zmeniť šport, ktorého výkonnosťne 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**.

**Kalibrovať:** umožňuje manuálne kalibrovať snímač kompasu (strana 101).

**Zobrazit':** nastaví smer kurzu na kompasе na písmená, stupne alebo miliradiány.

**Referenčný Sever:** nastaví referenčný sever kompasu (strana 101).

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

## 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 > Kalibrovať > Štart**.
- 3 Postupujte podľa pokynov na obrazovke.

**TIP:** pohybujte zápästím do tvaru malej osmičky, kým sa nezobrazí správa.

### Nastavenie referenčného severu

Môžete nastaviť referenčnú smeru, ktorá sa použíje 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**.

**POZNÁMKA**: niektoré zariadenia vyžadujú telefónne pripojenie, aby mohli používať DEM na kalibráciu.

- 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 búрку:** nastavuje rýchlosť zmeny barometrického tlaku, ktorá aktivuje upozornenie na búрку.

**Režim hodiniiek:** 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 kalibrovať barometer, ak poznáte správnu nadmorskú výšku alebo správny tlak na hladine mora.

- 1 Podržte tlačidlo **MENU**.
- 2 Vyberte položku **Snímače a doplnky > Barometer > Kalibrovať**.
- 3 Vyberte možnosť:
  - Pre zadanie aktuálnej nadmorskej výšky a tlaku na hladine mora (voliteľné) vyberte možnosť **Áno**.
  - Automatickú kalibráciu pomocou digitálneho modelu nadmorskej výšky

vykonáte výberom možnosti **Použiť model DEM**.

**POZNÁMKA:** niektoré zariadenia vyžadujú telefonné pripojenie, aby mohli používať DEM na kalibráciu.

- Pre vykonanie automatickej kalibrácie z vášho štartovacieho bodu GPS vyberte možnosť **Použiť GPS**.

### **Xero Nastavenia polohy lasera**

Skôr ako budete môcť prispôbiť nastavenia polohy lasera, musíte spárovať kompatibilné zariadenie Xero (strana 110).

Podržte tlačidlo **MENU** a vyberte položky

**Snímače a doplnky > Umiestnenie laseru XERO > Umiestnenia lasera**.

**Počas aktivity:** umožňuje zobrazenie informácií o polohe lasera z kompatibilného spárovaného zariadenia Xero počas aktivity.

**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**.

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

aktuálny smer pohybu v hornej časti obrazovky.

**Používateľské lokality:** zobrazí alebo skryje uložené polohy na mape.

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

## 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 **Priručka** 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.

## Nastavenia kurzu

Môžete nastaviť správanie ukazovateľa, ktorý sa zobrazuje počas navigácie.

Podržte tlačidlo **MENU** a vyberte položky **Navigácia > Typ**.

**Smer k cieľu:** ukazuje v smere vášho cieľa.

**Kurz:** zobrazuje váš vzťah k čiare dráhy, ktorá vedie do cieľa.

### Ukazovateľ kurzu

Ukazovateľ kurzu je najpraktickejší, keď sa necháte navigovať do cieľa priamou trasou, napríklad pri navigácii na vode. Môže vám pomôcť dostať sa späť na líniu kurzu, ak sa vychýlite od kurzu pri vyhýbaní sa prekážkam alebo nebezpečenstvám.



Ukazovateľ kurzu ① indikuje váš vzťah voči línii kurzu, ktorá vedie do vášho cieľa. Indikátor odchýlenia sa od kurzu (CDI) ② označuje odchýlenie (napravo alebo naľavo) od daného kurzu. Body ③ signalizujú, ako ďaleko od kurzu sa nachádzate.

## 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 **Mimo kurz**.
  - 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 prispôsobiť systémové nastavenia tak, aby predĺžili výdrž batérie v režime hodínok (strana 105).

**Režim batérie:** umožňuje prispôsobiť systémové nastavenia, nastavenia aktivity a nastavenia GPS tak, aby sa počas aktivity predĺžila výdrž batérie (strana 106).

**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 hodínok.

Zapnite funkciu šetriča batérie z ponuky ovládacích prvkov (strana 2).

- 1 Podržte tlačidlo **MENU**.
- 2 Vyberte položky **Správca výkonu > Šetrič batérie**.

- 3 Ak chcete zapnúť funkciu šetriča batérie, vyberte položku **Stav**.
- 4 Vyberte položku **Upraviť** a zvolte požadovanú možnosť:
- Ak chcete povoliť obrazovku hodínok s nízkou spotrebou, ktorá sa aktualizuje raz za minútu, vyberte položku **Obrázok pozadia**.
  - Vyberte položku **Telefón** na odpojenie spárovaného telefónu.
  - 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
  - Výberom položky **Podsvietenie** deaktivujete automatické podsvietenie.
- Hodinky zobrazujú hodiny výdrže batérie získané pri každej zmene nastavenia.
- 5 Ak chcete aktivovať funkciu šetriča batérie počas normálnej doby spánku, vyberte možnosť **Počas spánku**.
- TIP:** svoje bežné hodiny spánku môžete nastaviť v účte Garmin Connect.
- 6 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 prispôsobiť existujúce režimy napájania a vytvoriť nové vlastné režimy napájania.

- 1 Podržte tlačidlo **MENU**.
- 2 Vyberte položky **Správca výkonu > Režim batérie**.
- 3 Vyberte možnosť:
  - Vyberte režim napájania, ktorý chcete prispôsobiť.
  - 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 > Režim batérie**.
- 3 Vyberte prednastavený režim napájania.
- 4 Vyberte položky **Obnoviť > Áno**.

## Nastavenia systému

Podržte tlačidlo **MENU** a vyberte položky **Systém**.

**Jazyk:** slúži na nastavenie zobrazeného jazyka zariadenia.

**Čas:** slúži na nastavenie času (strana 108).

**Podsvietenie:** slúži na nastavenie podsvietenia (strana 108).

**Zvuky:** slúži na nastavenie zvukov zariadenia, ako sú tóny tlačidiel, upozornenia a vibrácie.

**Nerušiť:** slúži na zapnutie alebo vypnutie režimu nerušenia. Pomocou možnosti Počas spánku môžete zapnúť v zariadení automatické prepnutie do režimu Nerušiť počas vášho spánku. Svoje normálne hodiny spánku môžete nastaviť v účte Garmin Connect.

**Klávesové skratky:** umožňuje priradiť klávesové skratky ku klávesom zariadenia (strana 109).

**Automaticky 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 (strana 109).

**Formát:** nastavuje všeobecné predvolby 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 poskytujú podrobnejšie záznamy aktivít, no nemusí zaznamenať celý priebeh dlhšie trvajúcej aktivity.

**Režim USB:** umožňuje nastaviť zariadenie tak, aby po pripojení k počítaču používalo režim veľk kapacitného úložného zariadenia alebo režim Garmin.

**Vynulovať:** umožní vám obnoviť údaje a nastavenia používateľa (strana 116).

**Aktualizácia softvéru:** umožňuje nainštalovať aktualizácie softvéru prevzaté pomocou aplikácie Garmin Express.

**Info:** zobrazuje informácie o zariadení, softvéri, licencii 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 (strana 108).

**Synchronizácia času:** umožňuje manuálnu synchronizáciu času pri prechode do iného časového pásma alebo pri zmene zimného času na letný (strana 108).

### 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 > Zapnuté**, 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 > Zapnuté**, vyberte položku **Čas** a zadajte čas.
- Ak chcete nastaviť zvukové upozornenie každú hodinu, vyberte položku **Každú hodinu > Zapnuté**.

### Synchronizácia času

Po každom zapnutí zariadenia a vyhľadanií satelitov alebo po spustení aplikácie **Garmin Connect** na vašom spárovanom telefóne zariadenie automaticky zistí časové pásmo 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 (strana 116).

**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**.
- Vyberte položku **Počas spánku**.

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.

#### **Prispôbovanie klávesových skratiek**

Môžete si prispôbiť 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 prispôbiť.

4 Zvoľte funkciu.

#### **Zmena merných jednotiek**

Môžete prispôbiť 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 memú 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 elektronicky. 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 kompatibilitate a zakúpení voliteľných snímačov nájdete na webovej stránke [buy.garmin.com](http://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 Počas párovania monitora srdcového tepu si nasadte monitor srdcového tepu.

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 udržiajte 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 zHľadá 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 Enduro 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 (strana 110).
- Nastavte veľkosť kolesa (strana 132).
- Zajazdite si (strana 5).

## Tréning s meračmi výkonu

- Prejdite na stránku [www.garmin.com/intosports](http://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 (strana 61).
- Použite upozornenia rozsahu, ktoré sa aktivujú, keď dosiahnete určenú zónu výkonu (strana 90).
- Prispôbte si dátové polia výkonu (strana 88).

## Používanie elektronického radenia

Pred použitím kompatibilného elektronického radenia (ako napríklad Shimano® Di2™) musíte toto radenie spárovať so zariadením (strana 110). Môžete si prispôbiť voliteľné údajové polia (strana 88). Keď sú snímače v režime úprav, zariadenie Enduro zobrazuje aktuálne nastavené hodnoty.

## Prehľad o situácii

Zariadenie Enduro môžete používať spolu s 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 Enduro (strana 30).

## 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 (strana 110).

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 (strana 110).

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 (strana 110).

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 pripnúť 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 vaším zariadením.

### Snímače na golfové palice

Vaše zariadenie je kompatibilné so 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 ([garmin.com/manuals/ApproachCT10](http://garmin.com/manuals/ApproachCT10)).

## Informácie o zariadení

### Technické údaje

Typ batérie	Nabíjateľná zabudovaná lítium-iónová batéria
Výdrž batérie	Až 50 dní v režime Smart-watch

Odolnosť voči vode	10 ATM <sup>1</sup>
Rozsah prevádzkovej a skladovacej teploty	Od -20 ° do 45 °C (od -4 ° do 113 °F)
Rozsah teploty pri nabíjaní USB	Od 0 ° do 45 °C (od 32 ° do 113 °F)
Rozsah teploty pri solárnom nabíjaní	0 až 60 °C (32 °F až 140 °F)
Frekvencie bezdrôtového rozhrania	2,4 GHz pri max. -1,5 dBm 13,56 MHz pri max. -37,8 dBm

### Informácie o batérii

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

Režim	Výdrž batérie
Režim Smartwatch so sledovaním aktivity a 24-hodinovým monitorom srdcového tepu na zápästí	Až 50 dní/65 dní s funkciou solárneho nabíjania <sup>2</sup>
Režim GPS	Až 70 hod./80 hod. s funkciou solárneho nabíjania <sup>3</sup>
Režim GPS s max. úsporou batérie	Až 200 hod./300 hod. s funkciou solárneho nabíjania <sup>3</sup>
GPS režim expedície	Až 65 dní/95 dní s funkciou solárneho nabíjania <sup>2</sup>
Režim šetrenia batérie hodínok	Až 130 dní/365 dní s funkciou solárneho nabíjania <sup>2</sup>

### Správa údajov

**POZNÁMKA:** zariadenie nie je kompatibilné so systémom Windows® 95, 98, Me, Windows NT® a Mac® OS 10.3 a skoršími.

<sup>1</sup> Zariadenie vydrží tlak, ktorý zodpovedá hĺbke 100 m. Viac informácií nájdete na stránke [www.garmin.com/waterrating](http://www.garmin.com/waterrating).

<sup>2</sup> Pri použití za svetelných podmienok 50 000 luxov

<sup>3</sup> Celodenné nosenie vrátane 3 hod./deň vonku za svetelných podmienok 50 000 luxov

## 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:** ak používate počítač Apple®, musíte vyprázdniť priečinok Kôš, ak chcete súbory úplne odstrániť.

## 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, opaľovacími 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.

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](http://www.garmin.com/fitandcare).

### Čistenie nylonového remienka

- Nylonový remienok ručne umyte jemným čistiacim prostriedkom, ako je saponát na riad.
- Nylonový remienok nie je vôbec vhodný do pračky ani sušičky.
- Keď chcete nylonový remienok vysušiť, zaveste ho alebo ho položte na rovný povrch a nechajte ho úplne vyschnúť.

- Viac informácií nájdete na webovej stránke [www.garmin.com/fitandcare](http://www.garmin.com/fitandcare).

## Výmena nylonového remienka UltraFit

- 1 Jeden koniec remienka pretiahnite cez otvor medzi kolíkom a telom hodiniek.





- 2 Druhý koniec remienka pretiahnite cez druhú stranu zariadenia.
- 3 Zapnite suchý zips na remienku, aby vám sedel na zápästí.

## 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.

- 5 Stlačte tlačidlo .


## Je môj smartfón kompatibilný s mojim zariadením?

Zariadenie Enduro je kompatibilné so smartfónmi využívajúcimi technológiu Bluetooth.

Ďalšie informácie o kompatibilitě nájdete na webovej stránke [www.garmin.com/ble](http://www.garmin.com/ble).

### Môj telefón sa nepripojí k zariadeniu

Ak sa váš telefón nepripojí k zariadeniu, môžete vyskúšať tieto typy.

- 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 spáročovanie.
- 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 páročovania.

- 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 prispôbiť voliteľné údajové polia (strana 88).

## 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 predvolené nastavenia**.
- Ak chcete z histórie vymazať všetky aktivity, vyberte položku **Odstrániť všetky aktivity**.
- Ak chcete obnoviť všetky súhrny vzdialeností a časov, vyberte položku **Vynulovať súhrny**.
- Ak chcete obnoviť predvolené výrobné hodnoty všetkých nastavení 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.

## 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](http://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 svojím 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.

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 tempe-

### Maximalizovanie výdrže batérie

Existuje niekoľko spôsobov, ako môžete predĺžiť výdrž batérie.

- Zmeňte režim napájania počas aktivity (strana 6).
- Zapnite funkciu úsporného režimu batérie z ponuky ovládacích prvkov (strana 2).
- Znížte časový limit podsvietenia (strana 108).
- Znížte jas podsvietenia.
- Používajte pre svoju aktivitu režim UltraTrac GPS (strana 94).
- Ak nepoužívate funkcie vyžadujúce pripojenie, vypnite technológiu Bluetooth (strana 26).
- Keď pozastavíte svoju aktivitu na dlhšiu dobu, použite možnosť vrátenia sa k nej neskôr (strana 6).
- Vypnite funkciu sledovania aktivity (strana 64).
- Používajte vzhľad hodínok, ktorý sa neaktualizuje každú sekundu. Používajte napríklad vzhľad hodínok bez sekundovej ručičky (strana 100).
- Obmedzte upozornenia smartfónu, ktoré zariadenie zobrazuje (strana 28).
- Zastavte prenos údajov srdcového tepu do spárovaných zariadení Garmin (strana 38).
- Vypnite monitorovanie srdcového tepu na zápästí (strana 39).

**POZNÁMKA:** monitorovanie srdcového tepu na zápästí sa používa na výpočet minút vysoko intenzívneho cvičenia a spálených kalórií.

- Zapnite manuálne odčítavanie údajov z pulzného oxymetra (strana 58).

## Sledovanie aktivity

Ďalšie informácie o presnosti sledovania aktivity nájdete na stránke [garmin.com/ataccuracy](http://garmin.com/ataccuracy).

## Počet krokov prejdeneých za deň sa nezobrazuje

Počet krokov za deň prejdeneých sa vždy o polnoci vynuluje.

Ak sa namiesto počtu prejdeneých 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 typy.

- Nasadte 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 (strana 30).
- Zosynchronizujte počet krokov s aplikáciou Garmin Connect (strana 31).

### 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 prejdeneých 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 nepridržajte 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 poskytne predajca produktov značky Garmin.
- Informácie o presnosti funkcií nájdete na webovej stránke **www.garmin.com/ataccuracy**.

Toto nie je medicínske zariadenie.

## Príloha

### Dátové polia

**POZNÁMKA:** nie všetky dátové polia sú k dispozícii pre všetky typy aktivít. 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. tepu počas posl. kola:** 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 do nasledujúceho bodu:** odhadovaný čas príchodu do nasledujúceho zemepisného bodu na trase (vyjadrený v miestnom čase zemepisného bodu). Tieto údaje sa zobrazujú, len keď používate navigáciu.

**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 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 plávania:** čas plávania pre aktuálnu aktivitu, ktorý nezahŕňa čas odpočinku.

**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 popr./pozad.:** 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 došlapu po ďalší, meraná v metroch.

**Dĺžka kroku počas okruhu:** priemerná dĺžka kroku v rámci aktuálneho okruhu.

**Dĺžky:** počet dĺžok bazéna dokončených počas aktuálnej aktivity.

**Dĺžky intervalu:** počet dĺžok bazéna dokončených počas aktuálneho intervalu.

**Doba kontaktu so zemou:** farebný ukazovateľ zobrazujúci čas kontaktu so zemou pri každom kroku počas behu. Meria sa v milisekundách.

**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./prav. pedál/okruh:** priemerný uhol vrcholu fázy výkonu pravej nohy v rámci aktuálneho okruhu.

**Fáza max.výk.na ľ.pedál počas okr:** priemerný uhol vrcholu fázy výkonu ľavej 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 pravý pedál:** aktuálny uhol vrcholu fázy výkonu pravej nohy. Vrchol fázy výkonu je rozpätie uhla, počas ktorého jazdec podáva vrcholovú časť jazdného výkonu.

**Fáza výkonu/pravý pedál:** aktuálny uhol fázy výkonu pravej nohy. Fáza výkonu je oblasť zdvihu pedálu, kde sa vytvára pozitívny výkon.

**Fáza výkonu na ľ.pedál počas okr:** priemerný uhol fázy výkonu ľavej nohy v rámci aktuálneho okruhu.

**Fáza výkonu na ľavý pedál:** aktuálny uhol fázy výkonu ľavej nohy. Fáza výkonu je oblasť zdvihu pedálu, kde sa vytvára pozitívny výkon.

**Fáza výkonu na p. pedál v okruhu:** priemerný uhol fázy výkonu pravej nohy v rámci aktuálneho okruhu

**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).

**Hodiny batérie:** počet hodín zostávajúcich do vyčerpania batérie.

**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. srdc. tepu:** maximálny srdcový tep v rámci aktuálneho intervalu plávania.

**Intervalové max % rezervy tepu:** maximálna percentuálna hodnota rezervy srdcového

tepu (maximálny srdcový tep mínus srdcový tep v pokoji) v rámci aktuálneho intervalu plávania.

**Intervalový priemer srd. tepu:** priemerný srdcový tep v rámci aktuálneho intervalu plávania.

**Kad. posl. okruhu:** cyklistika. Priemerná kadencia v rámci posledného dokončeného okruhu.

**Kad. posl. okruhu:** beh. Priemerná kadencia v rámci posledného dokončeného okruhu.

**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.

**Kalórie:** celkový počet spaľených 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.

**Kízavosť:** pomer prejdenej horizontálnej a vertikálnej vzdialenosti.

**Kízavosť do cieľa:** kízavosť potrebná na zostup z aktuálneho miesta do nadmorskej výšky cieľa. Tieto údaje sa zobrazujú, len keď používate navigáciu.

**Kolo, rých. nad dnom:** priemerná rýchlosť jazdy v rámci aktuálneho okruhu bez ohľadu na trasu, ktorú ste nabrali, a dočasné zmeny kurzu.

**KOMPASOVÝ UKAZOVATEL:** smer vášho pohybu podľa kompasu.

**Kroky:** celkový počet krokov vykonaných v rámci aktuálnej aktivity.

**Kurz:** smer vášho pohybu.

**Kurz GPS:** smer vášho pohybu podľa GPS.

**Kurz kompasu:** smer vášho pohybu podľa kompasu.

**Max. námorná rýchľ. nad dnom:** maximálna rýchlosť jazdy v uzloch v rámci aktuálnej aktivity bez ohľadu na trasu, ktorú ste nabrali, a dočasné zmeny kurzu.

**Max. rýchlosť nad dnom:** maximálna rýchlosť jazdy 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.

**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.

**Maximálny výkon posledného kola:** maximálny výkon v rámci posledného dokončeného okruhu.

**Maximum za 24 hodín:** najvyššia teplota zaznamenaná kompatibilným snímačom teploty za posledných 24 hodín.

**Mimo kurz:** vzdialenosť smerom doľava alebo doprava, o ktorú ste sa odchýlili od pôvodnej trasy cesty. Tieto údaje sa zobrazujú, len keď používate navigáciu.

**Minimálna nadmorská výška:** najnižšia nadmorská výška dosiahnutá od posledného vynulovania.

**Minimum za 24 hodín:** najnižšia teplota zaznamenaná kompatibilným snímačom teploty za posledných 24 hodín.

**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.

**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 posl. kola:** priemerná Normalized Power v rámci posledného dokončeného okruhu.

**Odhadovaná celková vzdialenosť:**

odhadovaná vzdialenosť z východiskového bodu do konečného cieľa. Tieto údaje sa zobrazujú, len keď používate navigáciu.

**Okolitý tlak:** nekalibrovaný tlak okolitého prostredia.

**Okruhy:** počet okruhov dokončených v rámci aktuálnej aktivity.

**Opakovania:** počet opakovaní v sérii cvičení počas silového tréningu.

**Percentá batérie:** percento zostávajúcej úrovne nabitia batérie.

**Plynulosť:** miera zachovania konzistentnej rýchlosti a plynulosti pri prechádzaní cez odbočky počas aktuálnej aktivity.

**Plynulosť okruhu:** celkové skóre plynulosti v rámci aktuálneho okruhu.

**Plynulosť pedálovania:** meranie rovnomernosti sily, ktorou jazdec pôsobí na pedále počas každého stúpnutia na pedál.

**Počet záb. posl. okruhu:** plávanie. Celkový počet záberov v rámci posledného dokončeného okruhu.

**Počet záb. posl. okruhu:** pádlové športy. Celkový počet záberov v rámci posledného dokončeného okruhu.

**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 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 vybratého nastavenia formátu pozície.

**Poloha cieľa:** poloha vášho konečného cieľa.

**Pomer DKZ:** 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.

**Predné:** predný prevod bicykla zo snímača polohy prevodu.

**Prehľady miniaplikácií:** beh. Farebný ukazovateľ zobrazujúci váš aktuálny rozsah kadencie.

**Prejd. posch. nadol:** celkový počet zidených poschodí za daný deň.

**Prejd.posch. nahor:** celkový počet vyjdených 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. doba kont. so zemou:** priemerná doba kontaktu so zemou v rámci aktuálnej aktivity.

**Priem. fáza max výk. na p. pedál:** priemerný uhol vrcholu fázy výkonu pravej nohy v rámci aktuálnej aktivity.

**Priem. námorná rýchľ. nad dnom:** priemerná rýchlosť jazdy vo uzloch v rámci aktuálnej

aktivity bez ohľadu na trasu, ktorú ste nabrali, a dočasné zmeny kurzu.

**Priem. pomer kont. so zemou:** priemerný pomer doby kontaktu so zemou v rámci aktuálneho tréningu.

**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:** plávanie. Priemerná prejdená vzdialenosť na záber počas aktuálnej aktivity.

**Priem. vzdial. na záber:** pádlové športy. 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 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 (strana 17). 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 dno:** skutočná rýchlosť jazdy bez ohľadu na trasu, ktorú ste nabrali, a dočasné zmeny kurzu.

**Saturácia O<sub>2</sub> 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 prípadá 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 posl. kola:** priemerný srdcový tep v rámci posledného dokončeného okruhu.

**Stredové vyváž. pedála/okruh:** 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 posl. okruhu:** priemerné Swolf skóre v rámci posledného dokončeného okruhu.

**SWOLF poslednej dĺžky:** priemerné Swolf skóre v rámci poslednej dokončenej dĺžky bazéna.

**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 na 500 m okruhu:** priemerné tempo veslovania na 500 metrov v rámci aktuálneho okruhu.

**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. funkcie PacePro:** beh. Vaše aktuálne tempo úseku a vaše cieľové tempo úseku.

**Ukaz. pomeru DKZ:** farebný ukazovateľ zobrazujúci pomer doby kontaktu pravej a ľavej nohy so zemou počas behu.

**Ukazov. vert. oscilácie:** farebný ukazovateľ zobrazujúci mieru vertikálneho pohybu pri behu.

**Ukazov. vert. pomeru:** farebný ukazovateľ zobrazujúci pomer vertikálnej oscilácie a dĺžky kroku.

**Ukazovateľ celk. stúpania/klesania:** celkové stúpanie a klesanie (nadmorská výška) počas aktivity alebo od posledného vynulovania.

**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.

**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:** cyklistika. Aktuálny výkon vo wattoch.

**Výkon:** lyžovanie. Aktuálny výkon vo wattoch. Zariadenie musí byť pripojené ku kompatibilnému monitoru srdcového tepu.

**Výkon okruhu:** priemerný výkon v rámci aktuálneho okruhu.

**Výkon posled. 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.

**Vytrvalosť:** miera náročnosti aktuálnej aktivity vypočítaná na základe nadmorskej výšky, stúpania a náhlych zmien v smere pohybu.

**Vytrvalosť okruhu:** celková skóre vytrvalosti v rámci aktuálneho okruhu.

**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.

### 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
Dobry	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
Dobry	60	39,5	37,8	36,3	33	30	28,1

**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.

Ženy	Percentil	20 – 29	30 – 39	40 – 49	50 – 59	60 – 69	70 – 79
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](http://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 dostupných 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 pneumatica	1 785
24 x 1 – 1/8	1 795



Veľkosť pneumatiky	Obvod kolesa (mm)
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
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

Veľkosť pneumatiky	Obvod kolesa (mm)
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.



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.

**CONAN**  
satelitná navigácia



# Register

## A

- aklimatizácia 53
- aktivity 5, 6, 9–11, 24, 25, 85, 94
  - oblúbené 7
  - spustenie 5
  - ukladanie 6
  - vlastné 7, 16, 65, 79, 80
- aktualizácie, softvér 30
- analýza švihy 23
- aplikácie 8, 26, 31, 34
  - smartfón 3
- asistent 33
- Auto Lap 91
- Auto Pause 91
- automatické rolovanie 93
- automatické rozpoznanie lezenia 92

## B

- barometer 83, 102
  - kalibrácia 103
- batéria 114
  - maximalizácia 6, 25, 28, 94, 105, 106, 117
  - nabíjanie 4, 5
  - výdrž 113
- bezpečnostné informácie 33
- bežiaci pás 8
- Body Battery 55, 56

budíky 76, 88

## C

- cieľ 21, 73
- ciele 73
- Connect IQ 34, 35
- cvičenia 64–68
  - načítavanie 65
  - vytvorenie 65
- cvičenie 17, 18

## Č

- čas 108
  - nastavenia 108
  - pásma a formáty 108
  - upozornenia 90
- časovač 9, 10, 16, 24, 83
  - odpočítavanie 76, 77
- časovač odpočítavania 76, 77
- časové pásma 108
- časy východu a západu slnka 108
- čistenie zariadenia 114

## D

- dátové polia 34
- dĺžka kroku 39, 40
- dĺžky 17
- doba kontaktu so zemou 40, 41
- dogleg 21
- dráhy 79, 80, 104
- hranie 19

- načítavanie 79, 80
- úprava 80
- výber 19
- vytvorenie 79
- dynamika behu 10, 39–42

## E

Energetická rezerva 56

## F

- Funkcia automatického odдыхu 18
- Funkcia Training Effect 43, 46

## G

- Galileo 93
- Garmin Connect 12, 26, 29–31, 64, 65, 67, 68, 70, 79, 80
  - ukladanie údajov 30
- Garmin Express 4
  - aktualizácia softvéru 4
- Garmin Pay 35, 36
- GLONASS 93, 107
- GPS 93, 94, 107
  - nastavenia 93
  - signál 116, 117
- GroupTrack 33, 34

## H

hendikep 22

história **83, 84**  
odosielanie do počítača  
**29–31**  
odstránenie **85**  
hlavná ponuka, prispôsobenie  
**96**  
hodiny **76–78**

**I**  
ID jednotky **109**  
inReach diaľkové ovládanie  
**97**  
intervaly **17, 18**  
cvičenia **68, 69**

**J**  
jazyk **107**  
jumpmaster **13–15**

**K**  
kadencia **11, 39, 40**  
snímače **110**  
upozornenia **90**  
kalendár **67, 68**  
kalibrácia  
kompas **101**  
výškomer **102**  
kalórie, upozornenia **90**  
kompas **23, 83, 101, 104**  
kalibrácia **101**  
nastavenia **104**  
kondícia **46**  
kontakty, pridávanie **32**

kontakty pre prípad núdze **33**  
krokomer **111, 112**

**L**  
layup **21**  
LiveTrack **31, 33, 34**  
lyžovanie **13**  
alpské **12**  
lyžiarska turistika **12**  
mimo zjazdoviek **12**  
snowboarding **12**

**M**  
mapa **103**  
mapy **88, 104**  
navigovanie **81–83**  
prehliadanie **83**  
merania **23**  
meranie odpalu **21**  
merné jednotky **109**  
metronóm **11**  
miniaplikácie **2, 4, 34, 37, 38,**  
**55–57, 94, 99**  
minúty intenzívneho cvičenia  
**63**  
MOB **81**  
Move IQ **64**  
multišport **7, 16, 84**  
muž cez palubu (MOB) **81**

**N**  
nabíjanie **1, 4, 5**  
nadmorská výška **53, 69**

náhľad greenu, poloha jamky  
**20, 23**  
nahrávanie údajov **31**  
nastavenia **2, 3, 20, 34, 58,**  
**64, 85, 94, 96, 101–109,**  
**116**  
nastavenia systému **107**  
nastavenie kurzu **105**  
nasýtenie kyslíkom **56–58**  
navigácia **26, 88, 104, 105**  
Ukázať a ísť **81**  
zastavenie **82**  
NFC **35**  
núdzové kontakty **31, 32**

**O**  
obrazovka **108**  
odolnosť proti vode **114**  
odstránenie  
história **85**  
osobné rekordy **74**  
všetkých údajov  
používateľa **114**  
okruhy **10, 11**  
osobné rekordy **74**  
odstránenie **74**

**P**  
párovanie  
smartfón **1, 3, 115**  
snímače **110**  
Snímače ANT+ **38**  
Snímače Bluetooth **116**

peňaženka 35  
platby 35, 36  
plávanie 17–19, 66, 67  
počítadlo kilometrov 23, 85  
podsvietenie 108  
poloha jamky, náhľad greenu 23  
polohy 79  
odstránenie 78  
ukladanie 78  
úprava 78  
pomoc 31  
ponuka ovládacích prvkov 2, 100  
používateľské údaje, odstránenie 114  
prah laktátu 42, 43, 49  
prediktor preteku 42  
predpokladaný čas v cieľi 46  
pretekánie 28  
prípájanie 79  
príslušenstvo 109, 110, 116, 119  
prispôbenie zariadenia 3, 88, 100, 103, 109  
profil používateľa 59  
profily 5  
aktívita 10  
používateľ 59  
pulzový oxymeter 36, 56–58, 64

**R**  
referenčný sever 101  
resetovanie zariadenia 106, 116  
režim hodín 2, 94  
režim spánku 62, 63  
režim v lietadle 2  
riešenie problémov 11, 37, 42, 56, 58, 115, 116, 118, 119  
rozpoznanie nehôd 31  
rozpoznanie udalosti v teréne 33  
rozšírený displej 110  
rýchlosť 92

**S**  
satelitné signály 93, 116, 117  
segmenty 71, 72  
sila 43  
metre 45, 50, 110, 132  
upozomenia 90  
zóny 61  
skóre karta 22, 23  
skóre námahy 48, 55, 56  
skóre swolf 17  
skórovanie 22  
skratky 2, 100  
sledovanie 31, 58  
sledovanie aktivity 62–64  
smartfón 31, 34, 94, 115  
aplikácie 12, 26  
párovanie 1, 3, 115

snímače ANT+ 109, 110  
Snímače ANT+ 111, 112  
fitness zariadenie 9  
snímače Bluetooth 109  
Snímače Bluetooth 110  
párovanie 116  
snímače na bicykel 110  
snímače rýchlosti a kadencie 110  
snowboarding 12  
softvér  
aktualizácia 4, 30  
licencia 109  
verzia 109  
srdcový tep 19, 36, 37  
monitor 37, 39, 42, 44, 45, 55  
párovanie snímačov 38  
upozomenia 38, 90  
zóny 43, 59–61, 84  
stopky 77  
súradnice 79

**Š**  
štatistiky 21, 23

**T**  
technické údaje 112  
technológia Bluetooth 12, 26–29, 31, 115  
telefónne hovory 27  
tempe 112, 117  
tempo 69

teplota **53, 112, 117**  
textové správy **28**  
tlačidlá **1, 2, 107, 109**  
prispôsobenie **92**  
TracBack **6, 81, 82**  
trasy **79**  
tréning **10, 11, 26, 53, 54, 66, 68–71, 73, 75**  
kalendár **68**  
plány **64, 67, 68**  
tréning v interiéri **7–9**  
tréningová záťaž **51, 53**  
tréningový stav **44, 51–53, 66, 75**  
triathlonový tréning **16**

## U

Ukázat' a íst' **81**  
ukladanie aktivít **9, 10, 16, 24**  
ukladanie údajov **29, 31**  
UltraTrac **93, 94**  
upozornenia **27, 28, 64, 88, 90, 91, 105, 108**  
srdcový tep **38**  
telefónne hovory **27**  
textové správy **28**  
USB **30**

## V

veľkosti kolesa **132**  
vertikálna oscilácia **39, 40, 42**  
vertikálny pomer **39, 40, 42**

VIRB diaľkové ovládanie **97, 98**

Virtual Partner **72, 73**  
virtuálna trasa **8**  
VO2 max. **42–46, 51, 66**  
VO2 Max. **131**  
výkon **13**  
výkonnosť podmienka **42, 43, 48**  
výškomer **83, 102**  
kalibrácia **102**  
vzdialenosť **92**  
upozornenia **90, 105**  
vzhľady hodínok **34, 100**

## Z

zábery **17**  
záznam skóre **22**  
zdieľanie údajov **110**  
zemepisné body, premietnutie **78**  
zóny  
čas **108**  
srdcový tep **59, 60**  
výkon **61**  
zotavenie **43, 51, 55**  
zvuky **11, 76**



**CONAN**  
satelitná navigácia

[support.garmin.com](http://support.garmin.com)



# CONAN

satelitná navigácia

Február 2021  
GUID-BD9659I9-30AA-4EB5-95D7-A899658C50EB

