

# Forerunner 920XT

## Príručka používateľa



Všetky práva vyhradené. Vyplyvajúc z autorského zákona, nemôže byť táto príručka kopírovaná, úplne alebo čiastočne, bez písomného súhlasu spoločnosti Garmin. Garmin si vyhradzuje právo na zmenu alebo zlepšovanie svojich produktov a na zmenu obsahu bez povinnosti upozorniť osobu alebo organizáciu na takéto zmeny alebo zlepšenia. Navštívte webovú stránku [www.garmin.com](http://www.garmin.com) pre aktualizácie a doplnkové informácie týkajúce sa používania tohto alebo iných produktov Garmin.

Garmin logo, Auto Lap®, Auto Pause®, Forerunner®, and Virtual Partner® sú obchodné značky Garmin Ltd. alebo jej pobočiek registrovaných v USA a iných krajinách. ANT Agent™, Garmin Connect™, ANT+™, Garmin Connect™, Garmin Express™ a HRM-Run™ sú obchodné značky Garmin Ltd. alebo jej pobočiek. Tieto obchodné značky sa nesmú používať bez výslovného povolenia spoločnosti Garmin.

Slovné označenie Bluetooth® a logá sú majetkom Bluetooth SIG, Inc. a akékoľvek použitie tohto názvu spoločnosťou Garmin je na základe licencie. Cooper Institute® ako aj ďalšie súvisiace značky sú majetkom Cooper Institute. Firstbeat® a analýza Firstbeat sú registrované alebo neregistrované značky spoločnosti Firstbeat Technologies Ltd. Windows® je registrovaná obchodná značka Microsoft Corporation v Spojených štátoch a/alebo iných krajinách. Mac® je registrovaná obchodná značka Apple Computer. Ostatné ochranné obchodné značky a obchodné názvy sú majetkom príslušných vlastníkov. Tento produkt je certifikovaný ANT+™. Navštívte odkaz [www.thisisant.com/directory](http://www.thisisant.com/directory) pre zoznam kompatibilných produktov a aplikácií.



CONYA  
satelitná navigácia

# Obsah príručky

|   |          |  |           |
|---|----------|--|-----------|
| Úvod.....   | 1        | Dráhy (prejdené trasy).....                                  | 8         |
| Začíname.....   | 1        | Navigácia (+pretek) na dráhe z Garmin Connect.....           | 8         |
| Tlačidlá a ich funkcie.....                                   | 1        | Zobrazenie detailov dráhy.....                               | 8         |
| Význam zobrazovaných ikon.....                                | 1        | Vymazanie dráhy.....   | 8         |
| Použitie hodínok pri behu.....                                | 1        | Pozastavenie aktívnej navigácie.....                         | 8         |
| Nabíjanie hodínok.....  | 1        | <b>ANT+™ Snímače.....</b>                                    | <b>8</b>  |
| Význam a použitie kontextového menu hodínok.....              | 1        | Použitie hrudného pásu (pulzomer).....                       | 8         |
| <b>Tréning s hodinkami.....</b>                               | <b>2</b> | Running Dynamics (metrika behu).....                         | 8         |
| Tréning multišport (plávanie, beh, cyklistika).....           | 2        | O funkcii pre výpočet VO2 Max.....                           | 9         |
| Zmena typu aktivity počas inej prebiehajúcej aktivity.....    | 2        | Poradca pre zotavenie / Recovery advisor.....                | 10        |
| Triatlonový tréning.....                                      | 3        | Nastavenie (výpočet) zón pulzu.....                          | 11        |
| Plávanie.....   | 3        | Typy pre použitie hrudného pásu (pulzomera).....             | 11        |
| Plávanie s hodinkami v krytom bazéne.....                     | 3        | Párovanie ANT+ Snímačov.....                                 | 11        |
| Plávanie s hodinkami na otvorenej vode.....                   | 3        | Použitie Foot Pod.....                                       | 11        |
| Sledovanie dennej aktivity (krokomer).....                    | 3        | Beh so snímačom Foot Pod.....                                | 11        |
| Zapnutie sledovania dennej aktivity.....                      | 3        | Použitie so snímačom výkonu pri cyklistike.....              | 11        |
| Používanie funkcie „Výzva k pohybu“.....                      | 3        | Nastavenie výkonnostných zón (W).....                        | 11        |
| Automatický denný cieľ aktivity.....                          | 3        | Ovládanie akčnej kamery Virb.....                            | 12        |
| Sledovanie spánku (nočnej aktivity).....                      | 3        | <b>Nastavenie hodínok.....</b>                               | <b>12</b> |
| Tréning s hodinkami v krytých priestoroch (bez GPS).....      | 3        | Nastavenie profilu používateľa hodínok.....                  | 12        |
| Tréning s hodinkami - základné informácie.....                | 3        | Profily aktivít.....   | 12        |
| Sledovanie aktivity cez webový prehliadač.....                | 3        | Zmena profilu aktivity.....                                  | 12        |
| Štart aktivity / tréningu s hodinkami.....                    | 4        | Vytvorenie vlastného profilu aktivity.....                   | 12        |
| Informácie o použití tréningového kalendára.....              | 4        | Odstránenie profilu aktivity.....                            | 12        |
| Intervalové tréningy.....                                     | 4        | Nastavenie detailov aktivity.....                            | 12        |
| Vytvorenie intervalového tréningu.....                        | 4        | Prispôbenie zobrazenia dátových polí.....                    | 12        |
| Štart / spustenie intervalového tréningu.....                 | 4        | Nastavenie upozornení.....                                   | 12        |
| Stop / zastavenie intervalového tréningu.....                 | 4        | Beh s metronómom.....  | 13        |
| Zobrazenie predpokladaného času preteku (Race predictor)..... | 4        | Používanie funkcie Auto Pause (automat. pozastavenie).....   | 13        |
| Použitie funkcie Virtual Partner®.....                        | 4        | Používanie funkcie Auto Lap (automatický okruh).....         | 13        |
| Nastavenie tréningového cieľa.....                            | 4        | Nastavenie správy pri upozornení na dokončený okruh.....     | 13        |
| Zrušenie stanoveného tréningového cieľa.....                  | 5        | Použitie funkcie pre automatický rolovanie dát. stránok..... | 13        |
| Pretek na dráhe predchádzajúcej aktivity.....                 | 5        | Použitie režimu Ultra Trac.....                              | 13        |
| Osobné rekordy.....   | 5        | Nastavenie čas. limitu prechodu do úspor. režimu.....        | 14        |
| Zobrazenie osobných rekordov.....                             | 5        | Nastavenie sledovania aktivity.....                          | 14        |
| Obnovenie osobných rekordov.....                              | 5        | Notifikácie z pripojeného smartfónu.....                     | 14        |
| Vymazanie osobného rekordu.....                               | 5        | Aktivácia zobrazenia notifikácií (Bluetooth).....            | 14        |
| Vymazanie všetkých osobných rekordov.....                     | 5        | Zobrazovanie notifikácií.....                                | 14        |
| <b>História aktivít.....</b>                                  | <b>5</b> | Správa a nastavenie zobrazovania notifikácií.....            | 14        |
| Zobrazenie historických záznamov.....                         | 5        | Nastavenie systému.....                                      | 14        |
| Zobrazenie histórie multišportových aktivít.....              | 5        | Zmena jazyku ovládania hodínok.....                          | 14        |
| Zobrazenie histórie plaveckých aktivít.....                   | 5        | Nastavenie času.....   | 14        |
| Zobrazenie časov pre každú zónu pulzu.....                    | 6        | Nastavenie podsvietenia displeja.....                        | 14        |
| Zobrazenie celkových štatistík.....                           | 6        | Nastavenie zvukových upozornení.....                         | 14        |
| Vymazanie historických záznamov.....                          | 6        | Zmena merných jednotiek.....                                 | 14        |
| Manažment dát.....  | 6        | Zmena nastavenia príjmu satelitného signálu.....             | 14        |
| Vymazávanie súborov.....                                      | 6        | Nastavenie súradnicového formátu.....                        | 15        |
| Odpojenie kábla USB.....                                      | 6        | Nastavenie záznamu aktivít.....                              | 15        |
| Garmin Connect aplikácia.....                                 | 6        | <b>Informácie o zariadení.....</b>                           | <b>15</b> |
| Používanie Garmin Connect.....                                | 6        | Špecifikácie (technické údaje).....                          | 15        |
| Funkcie v spojení s Bluetooth.....                            | 6        | Forerunner 920XT - vlastnosti a parametre.....               | 15        |
| Funkcie v spojení cez Wi-Fi.....                              | 7        | Pulzomer (HRM-Run) - vlastnosti a parametre.....             | 15        |
| <b>Navigácia s hodinkami.....</b>                             | <b>7</b> | Starostlivosť o hodinky.....                                 | 15        |
| Pridanie (zobrazenie) mapy.....                               | 7        | Čistenie hodínok a príslušenstva.....                        | 15        |
| Funkcie a nastavenia mapy.....                                | 7        | Starostlivosť o pulzomer (hrudný pás).....                   | 15        |
| Označenie a uloženie polohy.....                              | 7        | Výmena batérie pulzomera.....                                | 15        |
| Zobrazenie aktuálnej výšky a súradníc.....                    | 7        | <b>Riešenie problémov pri používaní.....</b>                 | <b>16</b> |
| Editácia uloženej polohy (bodu).....                          | 7        | Podpora a aktualizácie.....                                  | 16        |
| Vymazanie bodu.....   | 7        | Viac informácií.....   | 16        |
| Navigácia k uloženému bodu (polohe).....                      | 7        | Príjem sa satelitného signálu.....                           | 16        |
| Navigácia späť na štart.....                                  | 7        | Vylepšenie príjmu satelitného signálu.....                   | 16        |
|   |          | Restovanie hodínok.....                                      | 16        |
|   |          | Vymazanie používateľských údajov.....                        | 16        |
|   |          | Obnovenie pôvodných (výrobných) nastavení.....               | 16        |
|   |          | Zobrazenie informácií o hodinkách.....                       | 16        |

|  |           |
|--|-----------|
| Aktualizácie softvéru.....                 | 16        |
| Maximalizácia výdrže batérie.....          | 16        |
| Nezobrazuje sa počet krokov počas dňa..... | 16        |
| <b>Príloha.....</b>                        | <b>16</b> |
| Výpočet zón pulzu.....                     | 16        |
| VO2 Max.Štandard a vysvetlenie.....        | 17        |
| Veľkosti a obvody kolies na bicykli.....   | 17        |
| Softvérová licencia.....                   | 17        |
| <b>Index.....</b>                          | <b>17</b> |



# CONYAN

satelitná navigácia



# Úvod

## ⚠ UPOZORNENIE

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

Predtým, ako začnete alebo zmeníte akýkoľvek cvičebný/tréninový program, vždy sa poraďte so svojím lekárom.

## Tlačidlá a ich funkcie



|   |  |   |
|---|--|---|
| ① |  | Stlačením zapnete alebo vypnete podsvietenie displeja. Stlačením a podržaním zapnete alebo vypnete hodinky.   |
| ② |  | Po výbere môžete prechádzať profily aktivít, menu, detaily a nastavenie.<br>Podržaním môžete nastavenie rýchlo prechádzať.<br>Po výbere môžete počas aktivity prechádzať dátové obrazovky.  |
| ③ |  | Stlačením spustíte a zastavíte stopky.<br>Stlačením zvolíte možnosť alebo potvrdíte správu.   |
| ④ |  | Stlačením označíte nový okruh/LAP.<br>Stlačením označíte prechod (depom) počas aktivity s viacerými športami (triatlon).<br>Stlačením označíte časový interval odpočinku počas plávania.<br>Stlačením sa vrátite o úroveň / na predchádzajúcu obrazovku.<br>Opakovaným stlačením zobrazíte hodiny a uzamknete tlačidlá. |
| ⑤ |  | Stlačte pre odomknutie hodín.<br>Stlačením môžete prepínať medzi obraz. profilu aktivity, hlav. menu a obrazovkou so stopkami. Podržaním tlačidla odošlete aktivitu na svoj účet Garmin Connect™  |

## Význam zobrazovaných ikoniek

Predmetné ikonky sa zobrazujú v hornej časti displeja na zákl. obrazovke. Blikajúca ikona signalizuje, že hodinky vyhľadávajú signál na spojenie. Keď ikona svieti, signalizuje pripojený externý snímač (napr. pulzomer), príjem signálu GPS atď.



Stav prijímu signálu GPS



Stav Bluetooth® pripojenia



Stav Wi-Fi® pripojenia



Stav pripojenia pulzomera



Stav pripojenia Foot pod



Stav pripojenia sním. kadencie&rýchlosti



Stav pripojenia snímača výkonu



Stav pripojenia kameryk VIRB™

## Prvé použitie hodín

Prvou fitness aktivitou, ktorú na zariadenie zaznamenáte, môže byť beh, jazda na bicykli, plávanie alebo akákoľvek vonkajšia aktivita (in-line). Hodinky sú čiastočne nabité. Je možné, že ich bude potrebné pred prvým použitím nabiť (viac nižšie).

1Stlačte a podržte tlačidlo

2Stláčajte a pre zobrazenie profilov aktivít.

3Po výbere aktivity stačte tlačidlo ENTER .



Následne sa zobrazí obrazovka s dátovými poliami, ktoré sú preddefinované podľa zvolenej aktivity. Podľa potrieb si môžete zobrazenie upraviť.

4Chodte von a počkajte niekoľko minút, kým zariadenie vyhľadá satelitný signál. Môže to trvať niekoľko minút. Keď sú hodinky pripravené na použitie, pruhy označujúce silu signálu zozelenajú.

5Stlačte tlačidlo pre spustenie záznamu aktivity.

6Začnite vykonávať aktivitu (beh, bicyklovanie).

7Po ukončení aktivity (behu, jazdy) stlačte pre ukončenie záznamu, zastavenie stopiek.

8Zobrazí sa ponuka z ktorej pre uloženie aktivity zvolíte **Uložiť** pre uloženie do pamäti hodín a vynulovanie stopiek. Následne je záznam aktivity pripravený na export/analýzu do vášho profilu na [Garmin Connect](#)

## Nabíjanie hodín

### ⚠ UPOZORNENIE

Tento produkt obsahuje lithium-ion batériu. Pozrite si príručku, Dôležité bezpečnostné informácie a informácie o produkte v balení Forerunner pre výstrahy a ďalšie dôležité informácie.

## ODPORÚČANIE

Aby ste zabránili korózii, tak pred nabíjaním alebo pripojením hodínok k nabíjačke/počítaču dôkladne vysušte USB a konektory na hodinkách.

- 1 Pripojte USB kábel do USB portu na vašom počítači.
- 2 Zarovnajzte kolísku na zadnej strane hodínok ku kontaktom (podľa obrázka nižšie). Kolísku pridržiňte na strane ① a pritlačte ju až celkom zaklikne.



3 Nabite vaše hodinky na 100%. Informácie o priebehu nabíjania sú zobrazené na displeji.

4 Stlačte tlačidlo podľa obrázku ② pre uvoľnenie nabíjacej kolísky od hodínok.

## Šetrite čas vďaka kontextovému menu

Hodinky majú k dispozícii možnosti kontextového menu pre rôzne dátové obrazovky v závislosti od nastavenia.

**POZNÁMKA:** Niektoré kontextové menu si vyžaduje použitie externého snímača (pulzomer, snímač rýchlosti):

- 1 Podržaním tlačidla zobrazíte možnosti kontextových menu.
- 2 Zvoľte možnosť po zobrazení ponuky:

**Wi-Fi** - zo základnej obrazovky podržte dané tlačidlo pre automatické nahranie posledných aktivít cez domácu Wi-Fi sieť.

**Dátové obrazovky** - po podržaní tlačidla na niektorej z dátových obrazoviek môžete následne upravovať dátové polia.

**Obrazovka metronomu** - po podržaní tlačidla na obrazovke metronómu si môžete ztlmiť metronóm a upraviť jeho nastavenia.

**Obrazovka Virtual Partner®** - po podržaní tlačidla na obrazovke Virtual Partner môžete upraviť tempo alebo rýchlosť V. partnera.

**Obrazovka tréningové ciele** - po podržaní tlačidla môžete upravovať ciele tréningu.

**Pretek v aktivite** - po podržaní tlačidla môžete priamo zastaviť/zrušiť spustený pretek.

**Obrazovka mapy** - po podržaní tlačidla na obrazovke mapy si zobrazíte prístup k funkciám navigácie vrátane funkcie *Spat na start* a *Uložiť polohu*.

**Navigačná obrazovka (kompas)** - po podržaní tlačidla na obrazovke kompasu môžete zrušiť/zmeniť navigáciu.

**Obrazovka dynamiky behu** - po podržaní tlačidla na obrazovke dynamiky behu, môžete zmeniť zobraz. primárnej metriky behu.

**Snímač výkonu (W)** - po podržaní tlačidla na obrazovke s výkonom (Vector) môžete spustiť kalibráciu snímača výkonu Vector.

**Akčná kamera VIRB** - po spárovaní kompatib. kamery Virb ju môžete diaľkovo ovládať.

## Aktivity Multišport

Triatlonisti, biatlonisti a ďalší závodníci vo viacerých športoch môžu využiť užívateľské profily Multišport (alebo vlastný profil aktivity). Keď nastavíte profil Multišport, môžete prepínať medzi športovými režimami a pritom stále sledovať celkový čas aktivity. Napríklad pri prechode z režimu bicykel na režim beh budete sledovať celkový čas aktivity beh + bicykel.

## Zmena profilu aktivity počas aktivity

Môžete začať aktivitu Multišport s použitím jedného profilu aktivity a ručne prepnúť na iný profil aktivity bez toho, aby ste zastavili stopky.

1 Z hlavnej ponuky stlačte tlačidlo a vyberte profil aktivity pre segment prvého športu.

2 Pre spustenie stopiek/záznamu stlačte tlačidlo .

3 Ihneď ako ste pripravený na ďalší segment, tak stlačte tlačidlo a zvoľte ďalší profil aktivity.

**POZNÁMKA:** Ak prepínate aktivitu z interiérového segmentu do segmentu s použitím GPS, tak pri prechode počkajte na lokalizáciu GPS signálu a následne začnite.

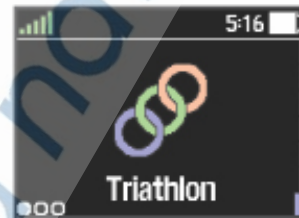
4 Po dokončení segmentov jednotlivých športov stlačte tlačidlo pre zastavenie stopiek.

5 Výberom možnosti **Uložiť**, sa daný záznam multišportovej aktivity uloží v pamäti hodínok a vynulujú sa stopky. Následne sa zobrazí stránka so štatistickým zhrnutím záznamu multisport aktivity a podrobnosti ku každému športovému segmentu.

## Triatlonový tréning

Ak použijete hodinky na triatlonový tréning, tak pri prechodoch medzi jednotlivými šport. segmentami odporúčame používať profil aktivity s označením **Triathlon**.

1 Z hlavnej ponuky stlačte tlačidlo > > **Triathlon** > Enter.



2 Stlačte tlačidlo pre spustenie stopiek/záznamu.

3 Stlačte tlačidlo na začiatku a konci každého presunu (depo).

4 Po dokončení aktivity stlačte tlačidlo > **Uložiť**.

## Použitie profilu Plávanie (indoor)

Forerunner 920xt môžete o.i. použiť pri plaveckom tréningu v krytom bazéne. Pri plávaní zaznamenáva vzdialenosť, tempo, počet záberov a napríklad typ záberov.

1 Pre spustenie stlačte > > **Pool Swim** > ENTER.

2 Stlačte pre spustenie stopiek / záznamu.

3 Stlačte na začiatku a konci každej prestávky v plávaní.

4 Po ukončení tréningu stlačte pre pozastavenie stopiek a následne zobrazenej ponuky zvoľte > **Uložiť**.

## Použitá plavecká terminológia

**Dĺžka:** celková dĺžka bazéna.

**Interval:** jedna alebo viac dĺžok. Nový interval sa spustí po prerušení plaveckého tréningu. Záber: je započítaný vždy, keď dokončíte záber rukou.

**Záber:** záber sa počíta vždy, keď ruka s nasadením zariadením dokončí celý cyklus záberu, pri plav. štýle.

**Swolf skóre:** Bodový výsledok SWOLF je čas v sekundách plus počet záberov potrebných na dokončenie jednej dĺžky bazéna. Napríklad 30 sekúnd plus 25 záberov sa rovná bodovému výsledku SWOLF s hodnotou 55. Všeobecne platí, čím nižší bodový výsledok, tým vyššia efektívnosť plávania.

**Typy záberov:** Rozpoznávanie typu záberu (plaveckého štýlu) je k dispozícii iba pri plávaní v bazéne, vždy na konci prepĺvanej dĺžky. Typ záberu sa zobrazí pri prehliadaní histórie jednotlivých plaveckých intervalov. Rozpoznávané štýly: **voľný štýl, znak, prsia, motýlik, zmiešaný** (viac ako jeden plav. štýl na dĺžku), **nácvik** (napríklad kopanie s doskou).




## Odpočinok počas plávania v bazéne


Východisková obrazovka hodínok počas odpočinku zobrazuje dva časovače. Zobrazuje tiež čas a vzdialenosť posledného dokončeného intervalu. Obrazovku odpočinku je možné prispôsobiť alebo vypnúť.

**POZNÁMKA:** Počas odpočinku nie su zaznamenávané žiadne dáta.

Spustenie odpočinku:

1 Počas plávania spustíte odpočinok po dokončení plaveckej dĺžky stlačením tlačidla 

Zmení sa podsvietenie displeja s bielym textom na čiernom pozadí a zobrazí sa obrazovka odpočinku.

2 Počas trvania odpočinku si stláčaním tlačidla  zobrazíte ďalšie dátové obrazovky (voliteľné).

3 Pre ukončenie odpočinku a spustenie záznamu plávania stlačte tlačidlo  a pokračujte v plávaní.


4 Opakujte postup pri ďalších plaveckých intervaloch.

## Trénovanie so záznamom nácviku / plav. cvičenia.

Funkcia záznamu nácviku je k dispozícii len pre plávanie v bazéne. Funkciu záznamu nácviku môžete využiť k manuálnemu zaznamenávaniu tréningu plávania s doskou, pri plávaní jednou rukou alebo akéhokoľvek typu plávania, ktorý nespadá do jedného zo štyroch hlavných druhov záberov. Je zaznamenávaný čas nácviku, vzdialenosť musíte zadať.

**TIP:** Jednotlivé dátové obrazovky a ich polia si môžete kedykoľvek prispôsobiť vlastným požiadavkám na zobrazenie dát. (str. 16).

1Pre spustenie stlačte  >  > **Pool Swim** > **ENTER**.

2Počas aktivity plávania v bazéne si zobrazíte stlačením tlačidla  obrazovku nácviku / plav. cvičenia.


3Stlačením tlačidla  spustíte stopky/záznam cvičenia.

4Po ukončení intervalu cvičenia/nácvik stlačte .

Následne sa pozastaví časovač pre záznam nácviku / plaveckého cvičenia, ale časovač daného tréningu naďalej zaznamenáva celú plaveckú aktivitu.

5Následne budete vyzvaný pre zadanie preplávanej vzdialenosti počas plav. cvičenia / nácviku. Nárast celkovej vzdialenosti je odvodený od zadanej dĺžky bazéna v ktorom sa uskutočňuje plavecký tréning.


6Zvoľte možnosť:

- ak chcete spustiť ďalší interval nácviku, tak stlačte .
- ak chcete spustiť interval plávania, vráťte sa späť na obrazovku plávania, stlačením tlačidla .

6Po dokončení plaveckého tréningu stlačte tlačidlo  a zvolte možnosť > **Uložit**

## Plávanie na otvorenej hladine / vode

Hodinky môžete o.i. použiť na plávanie na otvorenej vode. Zaznamenávajú údaje o plávaní vrátane vzdialenosti, tempa, rýchlosti záberov. Môžete pridávať aj ďalšie dátové obrázky k východiskovému profilu aktivity pre plávanie. Prispôbenie dátových obrazoviek je možné podľa návodu na strane č. 12 alebo si môžete vlastný profil s nastavením podľa vašich predstáv, viac na strane č.13.

1Pre spustenie stlačte  > **Open Swim / Otvorená voda** > stlačte **ENTER**.

2Hodinky umiestnite na otvorené priestranstvo a počkajte na lokalizáciu GPS signálu. Hodinky vás tiež upozornia.

3Stlačením tlačidla  spustíte stopky/záznam.

4Po ukončení plávania stlačte  > a zvolte **Uložit**.


## Spustenie záznamu dennej aktivity

Funkcia pre monitorovanie vašej bežnej dennej aktivity zabezpečuje záznam celkového počtu krokov za deň, denný cieľ, celkovú prejdenu vzdialenosť, počet spaľených kalórií za deň a pod. Celkové spál. kCal sú vrátane kalórií, ktoré telo spotrebuje na fungovanie bazálneho metabolizmu.

Pre spustenie záznamu dennej aktivity stlačte tlačidlo  > **Nastavenia** > **Sledovanie aktivity** > **Stav** > **Zapnuté**

Sledovanie / záznam dennej aktivity môže byť aktivovaný hneď pri úvodnom nastavení alebo kedykoľvek inokedy.

Forerunner 920XT začne zobrazovať dosiahnutý počet krokov až po lokalizácii GPS. Následne bude nastavený automaticky aj presný čas. Pre optimálny príjem GPS signálu vyjdite na otvorené priestranstvo.

Celkový denný počet krokov sa zobrazuje v ľavom dolnom rohu displeja, pod hodinkami . Počítadlo krokov je aktualizované periodicky.


**TIP:** Pre zobrazenie dodatočnej obrazovky dennej aktivity stlačte tlačidlo .

## Používanie výzvy k pohybu

Pred použitím výzvy na pohybe je nutné zapnúť sledovanie aktivity. Dlhodobé sedenie môže spôsobiť nežiadúce zmeny metabolického stavu. Výzva k pohybu Vám pripomína, aby ste sa neprestali hýbať.

Po jednej hodine neaktivity sa zobrazí výzva **Hýbte sa!** a rozsvieti sa červená lišta. Hodinky podľa nastavenia zapájajú prípadne zavibrujú, aby Vás upozornili na pohyb. Výzvu na pohyb deaktivujete jednoducho pohybom (niekoľko minútová prechádzka).

## Automatický denný cieľ aktivity

Hodinky automaticky vytvárajú Denný cieľový počet krokov na základe vašich predchádzajúcich úrovní Aktivity. Počas vášho pohybu v priebehu dňa, zobrazujú hodinky informáciu o celkovom počte denných krokov .




Ak sa rozhodnete, že funkciu **Automatický cieľ** denného počtu krokov používať nechcete, môžete si nastaviť vlastný cieľový počet krokov na svojom účte Garmin Connect.


## Sledovanie aktivity počas spánku

V tomto režime hodinky monitorujú vašu aktivitu počas spánku. Výsledná štatistika obsahuje celkový čas spánku, času pohybu a času kludného spánku.

### Použitie režimu spánku

Pre monitorovanie spánku musíte mať hodinky na ruke.

1Zo základnej obrazovky (viď. obr. vyššie) stlačte tlačidlo  a následne sa zobrazí samostatná stránka s údajmi o dennej aktivite. Ponechajte túto stránku zobrazenú.

2Podržaním tlačidla  si zobrazíte kontextové menu.

3Z ponuky zvolte **Spustiť režim spánku**.


4Po prebudení stlačte tlačidlo **ENTER** > Ukončiť režim spánku > **Ano**.

**POZNÁMKA:** Cez Váš účet na Garmin Connect si môžete ručne nastaviť obvyklý čas spánku a čas, keď ste bdely.

## Tréning v krytých priestoroch (indoor)

Preddefinované profily aktivít obsahujú aj profil pre tréning indoor (bez GPS) - behanie & cyklistika. Pri použití hodín bez GPS výrazne šetríte energiu a predĺžite výdrž.

**POZNÁMKA:** Akákoľvek zmena nastavenia príjmu GPS signálu je uložená v danom (používanom) profile aktivity

Pri spustenej aktivite podržte tlačidlo  > **Nastavenie aktivity** > **GPS** > **Vypnut**

Pri behu s vypnutým GPS (napr. beh v hale alebo na bežiacom páse) je rýchlosť a vzdialenosť vypočítavaná z údajov, ktoré poskytuje vstavaný gyroskopický akcelerometer. Tento snímač sa kalibruje automaticky na základe vašich behov so zapnutým GPS

## Tréningy

Môžete vytvoriť užívateľské tréningy, ktoré obsahujú ciele pre každý krok tréningu a pre rôzne vzdialenosti, časy a kalórie. Takéto tréningy sa vytvárajú pomocou Garmin Connect alebo si jednoducho vyberte jeden z preddefinovaných tréningov (napr. beh na 5K, 10K, polmaratón), ktoré sú tiež dostupné cez Garmin Connect. Následne ich preniesiete do hodín. Hodinky umožňujú prebrať kompletný plán tréningu a postupne spravádzajú k dosiahnutiu stanoveného cieľa.

### Tréning podľa predlohy z webu

Predtým ako stiahnete tréning (cez USB) z Garmin Connect, musíte mať vytvorený účet na Garmin Connect ([strana 6](#)).

1Pripojte hodinky k počítaču.

2Navštívte [www.garminconnect.com/workouts](http://www.garminconnect.com/workouts).


3Vytvorte si nový tréning.

4Zvoľte možnosť **Odoslať do zariadenia** a postupujte podľa zobrazených inštrukcií.

5Odpojte hodinky od počítača.

### Štart tréningu

Pred začiatkom tréningu je ideálne využiť dostupné „predlohy“ tréningov dostupné na stiahnutie cez Connect.

1Z menu na hlavnej obrazovke stlačte  > **Tréning** > **Moje Tréningy**.

2Vyberte tréning.

3Zvoľte **Trénovať**.

Po spustení zobrazí Forerunner 920XT každý krok tréningu so základným popisom, cieľom (ak je stanovený) spolu s aktuálnymi dáta mi záznamu prebiehajúcej aktivity.

### Informácie o tréningovom kalendári

Forerunner 920XT podporuje použitie tréningového kalendára v kombinácii s použitím aplikácie Garmin Connect. Kalendár je skvelý nástroj na plánovanie vašich tréningov. Môžete si zobraziť týždenné, mesačné alebo ročné súhrny podľa typu aktivity, označiť aktivity, plány tréningu, ciele a udalosti rôznymi farbami a ešte oveľa viac. Ak ste členom skupiny so skupinovým kalendárom, môžete ho zobraziť alebo skryť vo vašom vlastnom kalendári.

### Vytvorenie a použitie Tréningového plánu


Pre použitie súvisiacich funkcií musíte mať vytvorený (bezplatný) účet na stránke Garmin Connect (viac [strana 6](#)). Po prihlásení získate prístup s dostupným nástrojom na vytváranie, správu a organizáciu tréningových plánov. Po pripojení hodín môžete plány a ich dodržiavanie jednoducho synchronizovať a mať tak zároveň prehľad o stanovených cieľoch.

1Navštívte [www.garminconnect.com](http://www.garminconnect.com) (prihlásenie).


2Z hlavnej ponuky kliknite na **Plány Tréningu**

3Vyberte si z ponuky dostupných plánov pre aktívny tréning a kliknite na odkaz **Plán**. Následne zadajte termín začiatku.

4Skontrolujte plán tréningu vo svojom **Kalendári**.

5Pre odoslanie plánu do hodín kliknite na ikonu  a postupujte podľa zobrazených pokynov.


## Intervalové tréningy

Jednoducho si môžete vytvoriť a trénovať na základe stanovených intervalov (napr. vzdialenosť, čas). Hodinky dokážu pracovať s jedným intervalovým tréningom, ktorý je možné nahradiť ďalším. Môžete tiež použiť otvorené intervaly pre záznam tréningu, keď bežíte na vopred definovanú vzdialenosť. Po stlačení  zaznamenajú hodinky ukončený interval (krok) a nasleduje ďalší krok (napr. oddychový).

### Vytvorenie intervalového tréningu


1Z hl. ponuky stlačte  > **Tréningy** > **Intervaly** > **Upraviť** > **Typ**. 2Vyberte **Vzdialenosť**, **Čas** alebo **Otvorené**.

**TIP:** Pri otvorenom type vytvárate interval manuálne.

3Vyberte možnosť **Trvanie**, zadajte vzdialenosť alebo hodnotu časového intervalu pre tréning a výber potvrdte .

4Zvoľte možnosť **Oddych** > **Typ**.

5Zvoľte **Vzdialenosť**, **Čas** alebo **Otvorené**.


6V prípade potreby zadajte čas/vzdialenosť pre oddychový interval a .


7Vyberte/zvoľte jednu alebo viac možností z ponuky:

- Pre nastavenie sérií opakovaní intervalu zvoľte **Opakovať**
- Pre zahrnutie/pridanie otvoreného „zahrievacieho“ okruhu do aktivity zvoľte **Rozcvicka** > **Zapnute**.
- Pre zahrnutie/pridanie otvoreného „ochladzovacieho“ okruhu zvoľte **Oddychnut** > **Zapnut**.

### Štart intervalového tréningu

1Z hl. ponuky stlačte  > **Tréningy** > **Intervaly** > **Trenovať**.

2Pre spustenie stlačte tlačidlo .

3Ak int. tréning zahŕňa aj zahrievanie (rozcvičku) stlačte tlačidlo s označením  pre spustenie prvého intervalu.

4Pokračujte podľa zobrazených inštrukcií a správ na displeji hodín. Vždy po ukončení intervalu sa na displeji zobrazí správa s informáciou.

### Pozastavenie intervalového tréningu


- Kedykoľvek počas aktivity stlač  pre ukončenie intervalu.
- Kedykoľvek počas aktivity stlač  pre pozastavenie stopiek.

## Zobrazenie predpokladaných časov behu

Pre zobrazenie predpokladaných časov behu, musíte použiť pulzomer (hrudný pás) a spárovať ho s hodinkami. Presnosť odhadu je ovplyvnená nastavením profilu používateľa hodín ([viac str. 12](#)) a nastavenou hodnotou max. pulzu ([viac str. 11](#)). Forerunner 920XT pre tento výpočet využíva hodnotu zmeraného VO2 max. ([viac str. 9](#)) a v kombinácii s dostupnými meraniami (porovnanie) odhadne predpokladaný čas tréningu/behu. Tento odhad môže tiež naznačovať vašu aktuálnu kondíciu a účinnosť tréningu.

**POZNÁMKA:** Pri prvých použitíach funkcie sa môže zdať, že odhady sú nepresné. Presnosť výpočtov sa zvyšuje pravidelným používaním hodín s pulzomerom.

1Nasadte si pulzomer (hrudný pás), ktorý je súčasťou balenia vybraných modelov a choďte si zabehať.

2Z hl. ponuky stlačte  > **Moje statistiky** > **Prognóza pretekov** Zobrazia sa odhadované časy behu na určité vzdialenosti (5km, 10km, polmaratón, maratón).

### Použitie funkcie Virtual Partner®

Virtual Partner je tréningová funkcia hodín, navrhnutá s cieľom motivovať používateľa k dosahovaniu stanovených cieľov. Nastavenie si môžete prispôsobiť zmenou požadovanej rýchlosti alebo tempa behu.

**POZNÁMKA:** VP nie je dostupný v režime pre plávanie.



- 1 Zvoľte požadovaný profil aktivity.
- 2 Stlačte **☰** > **Nastavenia** > **Nastavenia aktivity** > **Obrazovky s údajmi** > **Virtual Partner** > **Stav** > **Zapnuté**.
- 3 Zvoľte **Nastaviť tempo** alebo **Nastaviť rýchlosť**  
Pre zmenu formátu (tempo alebo rýchlosť), vias [str. 15](#).
- 4 Pre spustenie stlačte **▶**.
- 4 Posunom pomocou tlačidiel **▼ ▲**, počas behu si zobrazte stránku Virtual Partner a sledujte vývoj virtuálneho preteku.



## Nastavenie tréningového cieľa

Funkciu tréningového cieľa možno použiť s funkciou Virtual Partner, takže môžete trénovať s cieľom dosiahnuť stanovené vzdialenosti, vzdialenosti a času, vzdialenosti a tempa, alebo vzdialenosti a rýchlosti. Túto funkciu je možné využiť s profilmi aktivít behu, jazdy na bicykli a ďalších jednotlivých športov (s výnimkou plávania). Počas tréningovej aktivity vám zariadenie v reálnom čase poskytuje spätnú väzbu o tom, ako blízko ste k dosiahnutiu tréningového cieľa.

- 1 Stlačte tlačidlo **☰** > **Tréning** > **Nastaviť cieľ** >
- 2 Zvoľte možnosť:
  - **Len vzdialenosť** túto možnosť zvoľte keď chcete ako cieľ vybrať prednastavenú alebo upravenú vzdialenosť.
  - **Vzdialenosť a čas** túto možnosť zvoľte keď chcete ako cieľ vybrať vzdialenosť a čas. Časový cieľ je možné zadať ručne s využitím funkcie predpokladané časy behu (Race predictor), ktorá je založená na odhade hodnoty VO2max alebo čase osobného rekordu.
  - **Vzdialenosť a rýchlosť** alebo **Vzdialenosť a tempo** túto možnosť zvoľte, keď chcete ako cieľ vybrať vzdialenosť a rýchlosť alebo tempo (behu).

Následne sa zobrazí obrazovka tréningového cieľa s odhadovaným časom ukončenia tréningu. Odhadovaný čas ukončenia je založený na vašej aktuálnej výkonnosti a zostávajúcom čase.

- 3 Stlačte tlačidlo **▶** pre spustenie stopiek / záznamu.
  - 4 V prípade potreby si stlačením tlačidla **▼** zobrazíte obrazovku Virtual Partner.
  - 5 Po dokončení aktivity stlačte tlačidlo **▶** > **Uložiť**.  
Následne sa zobrazí štatistická stránka so súhrnom, na ktorom je uvedené, či ste stanovený cieľ dosiahli.
- Zrušenie tréningového cieľa**
- 1 Počas aktivity stlačte tlačidlo **▲** pre zobrazenie obrazovky s aktivitou tréningového cieľa.
  - 2 Stlačte a podržte tlačidlo **☰**.
  - 3 Vyberte možnosť **Zrušiť cieľ** > **Ano**.

## Pretek na dráhe s virtuálnym partnerom

Môžete pretekať na dráhe s predchádzajúcou zaznamenanou alebo stiahnutou aktivitou. Túto funkciu je možné využiť s profilmi aktivít behu, jazdy na bicykli a ďalších jednotlivých športov (s výnimkou plávania). Funkciu možno použiť v kombinácii s funkciou virtual Partner. Následne si zobrazíte nakoľko ste počas aktivity vpredu alebo pozadu.

- 1 Stlačte tlačidlo **☰** > **Tréning** > **Preteky v danej aktivite**
- 2 Zvoľte možnosť:
  - **Z histórie** a následne vyberte uloženú aktivitu
  - **Prevzate** pre výber aktivity z účtu Garmin Connect

- 3 Vyberte aktivitu. Zobrazí sa obrazovka Virtual Partner s odhadovaným konečným časom.
- 4 Stlačením tlačidla **▶** stopky/záznam spustíte.
- 5 Po dokončení aktivity vyberte možnosť **▶** > **Uložiť**.  
Zobrazí sa štatistická stránka so zhrnutím a informáciou, či ste pretek dokončili pred alebo po stanovenom čase.

## Osobné rekordy

Po ukončení behu (aktivity) hodinky automaticky zobrazia nové (vytvorené) osobné rekordy, ktoré ste dosiahli. Osobné rekordy obsahujú hodnotenia za najrýchlejší čas pri určitej vzdialenosti (5km, 10km) alebo najdlhší beh a iné. Pri cyklistike sa zahŕňajú osobné rekordy ako celkové stúpanie alebo najlepší výkon (podmienkou je merač výkonu).

- 1 Stlačte tlačidlo **☰** > **Moje štatistiky** > **Záznamy**.
- 2 Vyberte šport.
- 3 Zvoľte rekord.
- 4 Zvoľte možnosť **Zobrazit rekord**.

## Obnovenie osobných rekordov

Hodnoty (pôvodne odstránených) osobných rekordov môžete jednoducho obnoviť do stavu pred ich odstránením.

- 1 Stlačte tlačidlo **☰** > **Moje štatistiky** > **Záznamy**.
- 2 Vyberte šport.
- 3 Zvoľte rekord, ktorý chcete obnoviť.
- 4 Zvoľte možnosť **Predchádzajúci** > **Ano**.

## Vymazanie osobných rekordov

- 1 Stlačte tlačidlo **☰** > **Moje štatistiky** > **Záznamy**.
- 2 Vyberte šport.
- 3 Zvoľte rekord, ktorý chcete odstrániť.
- 4 Zvoľte možnosť **Vymazať záznam** > **Ano**.

## Vymazanie všetkých osobných rekordov

- 1 Stlačte tlačidlo **☰** > **Moje štatistiky** > **Záznamy**.
- 2 Vyberte šport.
- 3 Zvoľte možnosť **Vymazať všetky rekordy** > **Ano**.

**POZNÁMKA:** Vymazanie alebo obnovenie rekordu, neovplyvní uje uložené aktivity v histórii záznamov.

## História aktivít

Obsahuje celkový čas, vzdialenosť, spálené kalórie, priemerné tempo alebo rýchlosť a ďalšie podľa pripojených ANT+ ext. snímačov.

**POZNÁMKA:** Najstaršie aktivity sú automaticky prepisované novými v prípade, že sa zaplní dostupná pamäť.

## Zobrazenie histórie aktivít v hodinkách

- 1 Stlačte **☰** > **História** > **Aktivity**.
- 2 Vyberte aktivitu pre zobrazenie a analýzu.
- 3 Zvoľte možnosť:
  - Vyberte **Podrobnosti** pre zobrazenie ďalších dodatočných informáciach o aktivite.
  - Vyberte **Okruhy (Laps)** pre zobrazenie údajov za každý dokončený okruh samostatne.
  - Vyberte **Mapa** pre zobrazenie trasy na mapovej stránke.
  - Vyberte **Odstrániť** pre trvalé odstránenie z pamäte.

## História Multisport

Forerunner 920xt uchováva štatistické informácie o multisportových aktivitách, vrátane celkovej vzdialenosti, času, kalórií a dát z ext. snímačov. Jednotlivé športy (plávanie, beh, bike) sú analyzované individuálne, vrátane sledovania časov pri presunoch v depe (napr. počas triatlonu) - voliteľné.

## História plávania

Forerunner 920xt uchováva štatistické informácie a prehľad o plávaní a podrobnosti pre každý interval alebo okruh. V histórii plávania v bazéne sa zobrazuje typ záberov, vzdialenosť, čas, tempo, kalórie, zábery na dĺžku, frekvencia záberov a skóre SWOLF. Ak interval obsahuje viac ako jednu dĺžku, obsahuje história aktivity tiež počet dĺžok, typ záberov a čas. V histórii plávania na otvorenej vode sa zobrazuje vzdialenosť, čas, tempo, kalórie, dĺžka záberu a frekvencia záberov.

### Zobrazenie časov v každej zóne pulzu

Pred použitím funkcie musíte použiť pulzomer (hrudný pás), ktorý je riadne spárovaný s hodinkami. Chodte si napr. zabehať a po dokončení uložte aktivitu. Zobrazenie časov v jednotlivých zónach pulzu počas behu, vám môže pomôcť upraviť intenzitu vášho tréningu.

- 1 Stlačte **☰** > **Historia** > **Aktivity**.
- 2 Vyberte aktivitu pre zobrazenie a analýzu.
- 3 Zvoľte možnosť **Casova zóna**.

### Zobrazenie celkových štatistík

Na displeji si môžete zobraziť celkové štatistické výstupy v podobe celkovej vzdialenosti a času uložených aktivít.

- 1 Stlačte **☰** > **Historia** > **Celkove hodnoty**.
- 2 V prípade potreby vyberte kontrárny typ aktivity.
- 3 Vyberte možnosť zobrazenia týždenných alebo mesačných štatistík.

### Vymazanie historických záznamov

- 1 Stlačte **☰** > **Historia** > **Možnosti**.
  - 2 Vyberte možnosť:
    - Zvoľte **Odstrániť všetky aktivity** pre trvalé odstránenie uložených záznamov z histórie.
    - Zvoľte **Vynulovať súhrny** pre vynulovanie štatistík (celková vzdialenosť a čas).
- POZNÁMKA:** Vynulovaním súhrnov neodstránite žiadnu uloženú aktivitu z pamäte hodínok.

3 Potvrdte výber.

### Manažment dát

**POZNÁMKA:** Prístroj nie je kompatibilný s Windows® 95, 98, Me, Windows NT®, a Mac® OS 10.3 a staršími.

### Vymazávanie súborov

#### UPOZORNENIE

Ak nepoznáte účel súboru, neodstraňujte ho. Pamäť vášho zariadenia obsahuje dôležité systémové súbory, ktoré by sa nemali vymazať.

- 1 Na počítači otvorte mechaniku alebo jednotku **Garmin**.
- 2 V prípade potreby otvorte priečinok alebo jednotku.
- 3 Vyberte súbor.
- 4 Na klávesnici stlačte kláves **Delete /Vymazať**.

### Odpojenie kábla USB

Ak je Forerunner 920xt pripojený k vášmu počítaču ako odnímateľná jednotka alebo mechanika, zariadenie musíte od počítača odpojiť bezpečným spôsobom, aby ste zabránili strate údajov. Ak je Forerunner 920xt pripojený ako prenosné zariadenie, nemusíte vykonať bezpečné odpojenie.

- 1 Dokončíte úkon:
  - Pre počítače Windows vyberte ikonu **Bezpečne odpojiť hardvér**, ktorá sa nachádza v systémovej lište a vyberte vaše zariadenie.
  - Pre počítače Mac potiahnite ikonu disku do koša.
- 2 Odpojte kábel od počítača.

## Garmin Connect

Je jednoduchý spôsob, ako ukladať a sledovať vaše aktivity, analyzovať dáta a zdieľať ich s ostatnými. Stránka Garmin Connect bola navrhnutá pre radu športových hodínok, cyklopočítačov a pod. Naši technici pracovali a výlučne pracujú so zariadeniami značky Garmin, aby vám priniesli najlepší možnú stránku na analýzu, report a motiváciu.

Vytvorte si účet zdarma na [www.garminconnect.com/start](http://www.garminconnect.com/start).

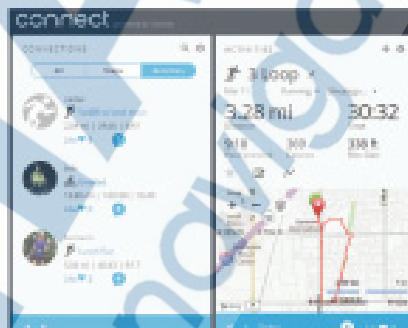
### Uložte si svoje aktivity

Po dokončení a uložení činnosti s prístrojom, môžete nahráť túto činnosť na Garmin Connect a archivovať ju tak dlho, ako budete chcieť.

### Analyzujte dáta

Môžete si zobraziť podrobnejšie informácie o vašej aktivite, vrátane zobrazenia na mape, tempa a rýchlosti, grafov, nastaviteľných správ a detailných reportov.

**POZNÁMKA:** Zobrazenie niektorých dátových polí si vyžaduje pripojenie voliteľných snímačov (napr. Food Pod).



### Plánovanie vašich aktivít

Zvoľte si tréningový cieľ (napr. 5K, 10K, half marathon) a dosiahnete ho plánovaným denným tréningom.

### Zdieľajte vaše aktivity

Môžete e-mailom zdieľať svoje činnosti s ostatnými, alebo odosielať odkazy na vaše aktivity na svojich obľúbených sociálnych sieťach.

### Funkcie integrovaného Bluetooth

Integrované Bluetooth má v prípade Forerunner 920xt niekoľko funkcií spojených s použitím kompatibilného smartfónu alebo iného mobilného zariadenia, ktoré používa aplikáciu **Garmin Connect Mobile**. Pre viac informácií navštívte stránku na odkaze [www.garmin.com/intosports/apps](http://www.garmin.com/intosports/apps).

**Živá jazda/LiveTrack:** umožňuje vašim priateľom, trénerovi alebo rodine sledovať vaše jazdy a tréningy v reálnom čase. Pozvánky posielate cez e-mail alebo priamo cez sociálne siete. Pozvaný si všetko potrebné môže prehliadať v okne internetového prehliadača.

**Nahratie / stiahnutie aktivity na/z Garmin Connect:** prístroj automaticky posiela vašu činnosť na Garmin Connect, akonáhle dokončíte záznam/nahrávanie danej činnosti.

**Dráhy a tréningy:** stiahnete ich z Garmin Connect. Prístroj umožňuje vyhľadávať činnosti na Garmin Connect pomocou smartfónu a posielat' ich do vášho zariadenia, takže ich môžete opakovať ako dráhu alebo tréning.

**Interakcia na sociálnych sieťach:** jednoduché zdieľanie na vašich obľúbených sociálnych sieťach. Ihneď po exporte do dát na Garmin Connect.

**Smart notifikácie:** z pripojeného smartfónu zobrazuje informácie o prichádzajúcom hovore, sms a pod.

### Spárování smartphonu s hodinkami Forerunner 920XT

1 Cez webový prehliadač navštívte webovú stránku [www.garmin.com/intosports/apps](http://www.garmin.com/intosports/apps) a stiahnite si aplikáciu Garmin Connect Mobile do svojho smartfónu.



2 Hodinky musia byť v okruhu do 10 m od smartfónu.

3 Zo základnej obrazovky stlačte **☰** > **Nastavenia** >

**Bluetooth** > **Sparovať mobilne zariadenie**.

4 Otvorte aplikáciu Garmin Connect Mobile na vašom smartfóne a postupujte podľa inštrukcií, ktoré si zobrazíte v menu > **Moje zariadenie**.

### Vypnutie Bluetooth

• Na hlavnej stránke Forerunner 920xt stlačte tlačidlo **☰** > **Nastavenie** > **Bluetooth** > **Stav** > **Vypnut**

• Informácie pre vypnutie Bluetooth na vašom smartfóne nájdete v príručke daného zariadenia.

### Funkcie integrovaného Wi-Fi

Hodinky Forerunner 920xt sú vybavené Wi-Fi pre sieťové pripojenie. Použitie aplikácie Garmin Connect Mobile nie je podmienkou pre použitie integrovaného Wi-Fi.

**Nahratie aktivity na Garmin Connect:** hodinky automaticky odošlú vašu aktivitu na Garmin Connect, akonáhle dokončíte záznam/nahrávanie danej činnosti.

**Bezdrôtové sťahovanie dráh a tréningov:** Požadované dráhy a tréningy si pripravíte cez Garmin Connect. Akonáhle sa pripojíte s Forerunner 920xt cez Wi-Fi, systém odošle pripravené súbory automaticky do hodínok.

**Aktualizácie softvéru:** Nastavenie umožňuje po pripojení Forerunner 920xt cez Wi-Fi automaticky sťahovať dostupné softvérové aktualizácie. Stačí spustiť Wi-Fi a hodinky si dostupné aktualizácie stiahnu automaticky.

### Nastavenie pripojenia Wi-Fi na hodinkách FR 920xt

Pred automatickým použitím a sťahovaním cez Wi-Fi musí v pamäti existovať uložená aktivita a zároveň musí byť pozastavená práve prebiehajúca aktivita (stopky).

1 Navštívte na internete odkaz [www.garminconnect.com/start](http://www.garminconnect.com/start), a stiahnite si aplikáciu Garmin Express™ Fit.

2 Spustíte nainštalovanú aplikáciu Express Fit a postupujte podľa zobrazených krokov k úspešnému spojeniu Wi-Fi.

Po úspešnom nastavení budú hodinky vždy po pripojení k nakonfigurovanej Wi-Fi odosielať uložené záznamy na Garmin Connect. Uložené záznamy môžete odoslať aj manuálne stlačením a podržaním tlačidla **☰** v dosahu domácej Wi-Fi siete.

### Vypnutie Wi-Fi (hodinky)

1 Stlačte tlačidlo **☰** > **Nastavenie** > **Wi-Fi** > **Automatically nahrat** > **Vypnut**.

## Navigácia s hodinkami

Dostupné navigačné funkcie GPS môžete využiť pre prehliadanie trajektórie trasy, ukladanie bodov a vyhľadávanie „cesty späť“ po prejdenej trase.

### Pridanie mapovej stránky

Do zoznamu aktívnych stránok počas aktivity je možné pridať aj „mapovú stránku“.

1 Vyberte profil aktivity.

2 Stlačte tlačidlo **☰** > **Nastavenie aktivity** > **Obrazovky s údajmi** > **Mapa** > **Stav** > **Zapnut**

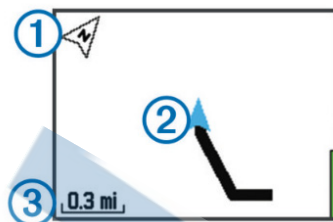
### Funkcie mapovej stránky

Po spustení stopiek / záznamu sa po zaznamenaní pohybu zobrazí na displeji čierna čiara, ktorá zobrazuje prejdenu trajektóriu.

① Ikonka zobrazuje smer sever (N).

② Aktuálna poloha a orientácia.

③ Mierka zobrazenia / úroveň priblíženia.



## Označenie polohy / bodu

Pred tým, než označíte polohu, musíte na svojom profile aktivity povoliť obrazovku mapy a vyhľadať signál GPS. Poloha je bod, ktorý zaznamenáte a uložíte do zariadenia. Ak si chcete zapamätať orientačné body alebo sa vrátiť na konkrétne miesto, môžete to dosiahnuť označením polohy.

1 Dosiahnite miesto/polohu pre uloženie.

2 Stlačením tlačidla **▼** si zobrazíte mapu.

3 Stlačte a podržte tlačidlo **☰**.

4 Zvoľte možnosť **Uložiť polohu**.

Uložený bod sa zobrazí na mape s dátumom a časom.

### Zobrazenie aktuálnej nadmorskej výšky

**TIP:** Tento postup poskytuje podrobnosti o polohe a iný spôsob, ako uložiť aktuálnu polohu ako bod.

1 Stlačte tlačidlo **☰** > **Navigácia** > **Kde som?**

Pred zobrazením informácií o aktuálnej polohe počkajte na lokalizáciu GPS signálu.

2 V prípade potreby zvoľte možnosť **Uložiť polohu**

### Úprava uloženého bodu / polohy

Môžete upraviť názov uloženého bodu / polohu.

1 Stlačte tlačidlo **☰** > **Navigácia** > **Uložené polohy**

2 Vyberte bod / polohu.

3 Vyberte možnosť **Nazov**.

4 Zadejte názov a výber potvrdte výberom ikony **✓**

### Vymazanie bodu / polohy

1 Stlačte tlačidlo **☰** > **Navigácia** > **Uložené polohy**

2 Vyberte bod / polohu.

3 Vyberte možnosť **Odtráň** > **Ano**

## Navigácia k uloženému bodu / polohe

Pred zobrazením informácií o aktuálnej polohe a pre navigáciu počkajte na lokalizáciu GPS signálu.

1 Stlačte tlačidlo **☰** > **Navigácia** > **Uložené polohy**

2 Vyberte bod / polohu.

3 Vyberte možnosť **Prejsť na**.

Následne sa zobrazí stránka s kompasom. Šípka ukazuje smer a tiež vzdialenosť k vytýčenému bodu.

4 Stlačením tlačidla **▼** si zobrazíte mapovú stránku so zobrazením záznamu prejdenej trasy.

5 Stlačením tlačidla **▶** spustíte stopky a záznam aktivity spolu so záznamom prejdenej trasy.

## Navigácia späť na štart



Kedykoľvek počas aktivity môžete spustiť navigáciu späť na štart. Napríklad, ak beháte na novom mieste a nepoznáte trasu, tak si v určitom bode spustíte navigáciu späť na štart.

**POZNÁMKA:** Pred spustením navigácie odporúčame zabezpečiť príjem GPS signálu.


**POZNÁMKA:** pre použitie stránky navigácie so zobrazením trasy odporúčame aktiváciu v Nastaveniach hodínok.



1 Vyberte možnosť:

- Ak sú stopky / záznam spustené, tak stlačte tlačidlo  a vyberte možnosť > **Navigacia** > **Spat na start**.
- Ak sú stopky pozastavené a aktivita je uložená, tak stlačte tlačidlo  > **Navigacia** > **Spat na start**.

Hodinky spustia navigáciu do východzej polohy pri štarte poslednej uloženej aktivity. Stopky môžete opäť spustiť a zabrániť tak automatickému prechodu do režimu hodínok. Následne sa zobrazí kompasová stránku so smerovaním k nasledujúcemu bodu.




2 Stlačením tlačidla  si zobrazíte mapovú stránku (voliteľné). Na mapovej stránke sa zobrazí línia navigačnej trasy s orientáciou.

## Tréning na dráhe (prejdená trasa)


Vytvorený tréning na dráhe je možné odoslať z účtu Garmin Connect do hodínok. Ihneď po uložení môžete spustiť tréning / navigáciu na trase. Napríklad môžete mať uloženú obľúbenú okružnú trasu, na ktorom sa budete usilovať o zlepšenie celkového času a pod. Ak je napríklad Váš posledný čas na dráhe 30 minút, tak sa môžete pokúšať o jeho vylepšenie aj s pomocou funkcie Virtual Partner.

### Stiahnutie a použitie tréningu na dráhe


Pred stiahnutím dráh do hodínok, musíte mať vytvorený účet na Garmin Connect. Registráciu si jednoducho vytvoríte na webovej stránke [www.garminconnect.com](http://www.garminconnect.com)

- 1 Pripojte hodinky pomocou USB kábla k počítaču.
- 2 Cez webový prehliadač prejdite na webovú stránku [www.garminconnect.com](http://www.garminconnect.com)
- 3 Cez menu na stránke vytvorte novú dráhu alebo použite pre export do hodínok už vytvorenú.
- 4 Následne vyberte možnosť **Odoslať do zariadenia**.
- 5 Odpojte hodinky od počítača a zapnite ich.
- 6 Stlačte tlačidlo  > **Navigacia** > **Courses (dráhy)**.
- 7 Vyberte uloženú dráhu.
- 8 Pre spustenie navigácie zvolte **Spustiť dráhu**.
- 9 Stlačením tlačidla  spustíte stopky.
- 10 V prípade potreby si stlačením tlačidla  zobrazíte ďalšie dátové stránky.



### Zobrazenie detailov o dráhe

- 1 Stlačte tlačidlo  > **Navigacia** > **Courses (dráhy)**.
- 2 Vyberte uloženú dráhu.
- 3 Vyberte možnosť:
  - Výberom možnosti **Mapa**, zobrazíte dráhu na mapovej stránke.
  - Výberom možnosti **Profil nadmorskej vŕšky** si zobrazíte graf prevýšenia na dráhe.
  - Výberom možnosti **Názov** si zobrazíte názov dráhy a môžete ho upraviť.

### Vymazanie / odstránenie dráhy

- 1 Stlačte tlačidlo  > **Navigacia** > **Courses (dráhy)**
- 2 Vyberte uloženú dráhu.
- 3 Vyberte možnosť > **Odstrániť** > **Ano**.

## Zastavenie navigácie

- 1 Počas prebiehajúcej aktivity si stlačením tlačidla  zobrazíte kompasovú alebo mapovú stránku.
- 2 Stlačte a podržte tlačidlo .
- 3 Vyberte možnosť > **Ukončiť navigáciu** > **Ano**.

## ANT+™ Snímače

Vaše hodinky môžu byť použité s bezdrôtovými snímačmi ANT+ Pulzomer (hrudný pás) je súčasťou balenia modelu s označením Forerunner 920XT HRM-Run. Informácie o kompatibilitě a zakúpení dodatočného príslušenstva nájdete na stránke [www.garmin.sk](http://www.garmin.sk)

## Použitie hrudného pásu (pulzomer)


**POZNÁMKA:** Ak nemáte pulzomer, môžete túto kapitolu preskočiť.

Snímač pulzu nosíte priamo na pokožke. Umiestnite ho podľa ilustrácie na obrázku nižšie. Zároveň by mal byť dostatočne priliehať, aby sa počas aktivity nepohyboval.


1 Pripevnite modul pulzomera  na expanzný hrudný pás.





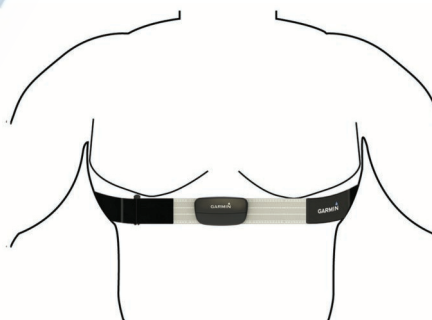
Po správnom nasadení pulzomera budú obé logá Garmin® (na module a páse) na pravej strane.

2 V prípade potreby navlhčíte elektródy  na zadnej strane hrudného pásu, tak aby sa vytvorilo dostatočné prepojenie medzi pokožkou a snímačom pulzu.



3 Ak má použitý pulzomer, tzv. kontaktný pásik , tak ho nezapodíajte navlhčiť.

4 Nasadte si popruh okolo hrude a spojte ho háčikom  o druhý koniec hrudného pásu .



5 Premiestnite Forerunner 920XT do dosahu (3 m) od nasadeného pulzomera. Po nasadení je automaticky aktivovaný a pripravený odosielať merané hodnoty do hodínok.

**TIP:** Pokiaľ sa Vám merané hodnoty zdajú skreslené alebo nepravdivé, tak skúste dotiahnuť popruh alebo pozrite na [str. 10](#).

## Running Dynamics - metrika behu

Forerunner 920XT je kompatibilný s dodávaným/voliteľným pulzomerom **HRM-Run™** pre komplexné hodnotenie vašej bežeckej formy v reálnom čase. Dodávaný pulzomer je od výroby spárovaný s hodinkami a môžete ho okamžite použiť. **HRM-Run™** modul je vybavený integrovaným (gyroskopickým) akcelerometrom, ktorý zabezpečuje merania pohybu tela pri behu. Následne kalkuláciou prepočítava 3 údaje bežeckej metriky: kadencia behu, vertikálna oscilácia a čas kontaktu so zemou (ground contact time).

**POZNÁMKA:** Pulzomer **HRM-Run™** je kompatibilný aj pre použitie s Forerunner 620 a fénix™ 2.

**Kadencia behu:** Kadencia je počet krokov za minútu. Zobrazovaná hodnota je súčtom všetkých krokov (ľava aj pravá noha).

**Vertikálna oscilácia:** Vertikálna oscilácia je hodnota „odskoku“ pri odraze počas behu. Zobrazuje sa hodnota vertikálneho pohybu tela, meraná v centimetroch pre každý krok.

**Čas kontaktu so zemou:** Alebo Ground contact time definuje čas kontaktu so zemou pri behu pre každý krok. Čas je meraný v milisekundách.

**UPOZORNENIE:** Ground contact time nie je dostupný pri chôdzi.

### Tréning s použitím metriky behu

1Pred použitím súvisiacich funkcií si musíte nasadiť HRM-Run a spárovať ho s vašimi hodinkami (viac strana 11). Ak je váš Forerunner 920XT dodávaný s pulzomerom v balení, tak ho môžete okamžite použiť. Pred prvým použitím ho nemusíte párovať. Pokračujte ku kroku č.4. Nastavte Forerunner pre zobrazovanie:

### Význam a vysvetlenie farebnej schémy metriky behu


Displej Forerunner 920XT zobrazuje údaje primárne zvolenej dynamiky behu aj na farebnej schéme. Pre výber a zobrazenie primárnej metriky behu môžete zvoliť kadenciu, vertikálnu osciláciu alebo dobu kontaktu so zemou. Čierny ukazovateľ na farebnej schéme zobrazuje dosahované výsledky v porovnaní s inými meraniami bežcov. Jednotlivé farebné zóny sú založené na percentuálnom vyjadrení. Garmin realizoval rozsiahly výskum s bežcami na rôznych úrovniach. Údaj zasahujúci do červeného alebo oranžového poľa je typický pre menej skúsených alebo začínajúcich bežcov.

Hodnoty siahajúce do zelenej, modrej alebo fialovej zóny sú typické pre pokročilejších až profesionálnych bežcov. Začiatocníci majú pri behu tendenciu na dlší čas kontaktu so zemou, vyššie hodnoty vertikálnej oscilácie a pomerne nízku kadenciu oproti pokročilým a skúsenejším bežcom. Postavou vysoký bežci môžu napriek svojej vyššej úrovni a skúsenostiam zaznamenávať nižšie hodnoty kadencie a vyššie hodnoty vertikálnej oscilácie. Pre viac informácií odporúčame navštíviť stránku [www.garmin.sk](http://www.garmin.sk) Dodatočné materiály k teórii dynamiky behu hľadajte v súvisiacich publikáciách a na webových stránkach.

| Farba zóny | Hodnota v % | Rozsah kadencie          | Rozsah vertikálnej oscilácie | Rozsah času kontaktu so zemou |
|------------|-------------|--------------------------|------------------------------|-------------------------------|
| Fialová    | >95%        | >185 spm (kroky za min.) | <6.7 cm                      | <208 ms (milisekúnd)          |
| Modrá      | 70–95       | 174–185 spm              | 6.7–8.3 cm                   | 208–240 ms                    |
| Zelená     | 30–69       | 163–173 spm              | 8.4–10.0 cm                  | 241–272 ms                    |
| Oranžová   | 5–29        | 151–162 spm              | 10.1–11.8 cm                 | 273–305 ms                    |
| Červená    | <5          | <151 spm                 | >11.8 cm                     | >305 ms                       |

### Riešenie problémov pri použití dát dynamiky behu

Ak sa pri bežnom použití nezobrazujú súvisiace dáta (dynamika behu), tak odporúčame nasledujúce:

- Uistite sa, že používate kompatibilný pulzomer HRM-Run s zobrazeným logom  na prednej strane modulu.
- Opätovne vyvolajte párovanie pulzomera v menu hodínok.
- Ak sa zobrazujú iba nulové hodnoty, tak sa opätovne uistite o správnej polohe/nasadení používaného pulzomera HRM-Run

**POZNÁMKA:** Čas kontaktu so zemou (Ground Contact Time) je prepočítavaný iba pri behu. Počas chôdze nie je údaj dostupný.

- Ak všetko zlyháva, tak skúste vymeniť batériu (str. 15).
- Kontaktujte bezplatný HOTLINE na 0800 135 000.

### Tipy pre používanie hrudného pásu/pulzomera

Ak pri použití zobrazuje nereálne hodnoty prípadne nekomunikuje vôbec, odporúčam vyskúšať tieto typy:

- Znovu navlhčíte elektródy a kontaktný pásik. Môžete použiť vodu, sliny alebo tzv. EV gél (v ponuke na [www.garmin.sk](http://www.garmin.sk))
- Dotiahnite si hrudný pás, tak aby dokonale priliehal.
- Nahrejte hrudný pás po dobu 5–10 minút.

2Stlačte  > Nastavenie aktivity (beh) > Obrazovky s údajmi > Dynamika behu > Stav > Zapnuté.

3Posunom zvolíte položku **Primárna metrika**.


4Zvoľte údaj pre zobrazenie **Kadencia, Doba kontaktu so zemou** alebo **Vertikálna oscilácia**.

Primárna metrika sa bude zobrazovať vo vrchnej časti displeja spolu s ukazovateľom na farebnej schéme.

5Chodte si zabehať.

6Posunom po displeji si zobrazíte metriku behu.



7V prípade potreby môžete primárne nastavenú metriku zmeniť. Stačí podržať tlačidlo  pri obrazovke s dynamikou behu.



### Meranie odhadovanej hodnoty VO2 Max pri behu.

Pred výpočtom odhadu VO2 max. si musíte nasadiť HRM-Run pulzomer a pripojiť ho k hodinkám (spárovaním), [viac str.11](#). Ak bol pulzomer priamo v balení, tak krok pre úvodné párovanie môžete vynechať. Pre najpresnejší výpočet odhadu VO2 max., odporúčame nastaviť/upraviť profil používateľa ([viac str. 12](#)) a tiež nastaviť maximálnu hodnotu pulzu ([viac str. 11](#)).

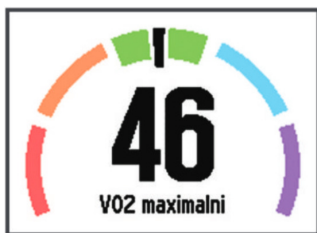
**POZNÁMKA:** Pri prvých použitíach funkcie sa môže zdať, že odhady sú nepresné. Presnosť výpočtov sa zvyšuje pravidelným používaním hodinek s pulzomerom HRM-Run.

1 Chodte si zabehať na minimálne na 10 minút.

2 Po dokončení behu zvolte možnosť > **Uložiť**.

3 Následne stlačte tlačidlo  > **Moje statistiky** > **VO2max**

Odhadovaná hodnota VO2max sa zobrazí v bodoch a tiež na grafe, označená čiernou líniou.



|  |                    |
|--|--------------------|
|  | Najlepšia forma    |
|  | Vynikajúca forma   |
|  | Dobrá forma        |
|  | Uspokojúca forma   |
|  | Podpriemerná forma |

VO2 max. dáta a analýza je poskytovaná po dohode s The Cooper Institute®. Viac informácií hľadajte na [strane 17](#) alebo navštívte [www.CooperInstitute.org](http://www.CooperInstitute.org).

### Meranie odhadovanej hodnoty VO2 Max pri cyklistike

Pred výpočtom odhadu VO2 max. pri cyklistike si musíte nasadiť okrem HRM-Run pulzomera aj snímač výkonu (W), ideálne pedále Vector. Oba musíte následne pripojiť k hodinkám, [viac str.11](#). Ak bol pulzomer priamo v balení, tak krok pre úvodné párovanie môžete vynechať. Pre najpresnejší výpočet odhadu VO2 max., odporúčame nastaviť/upraviť profil používateľa ([viac str. 12](#)) a tiež nastaviť maximálnu hodnotu pulzu ([str. 11](#)).






**POZNÁMKA:** Pri prvých použitíach funkcie sa môže zdať, že odhady sú nepresné. Forerunner 920XT vyžaduje viac jazd, aby bola odhadovaná hodnota čo najpresnejšia.

1 Začnite bicyklovať aspoň 20 minút vo vysokej intenzite. 2 Po dokončení behu zvolte možnosť > **Uložiť**

3 Následne stlačte tlačidlo  > **Moje statistiky** > **VO2max**

Odhadovaná hodnota VO2max sa zobrazí v bodoch a tiež na grafe, označená čiernou líniou.



|   |                    |
|---|--------------------|
|  | Najlepšia forma    |
|  | Vynikajúca forma   |
|  | Dobrá forma        |
|  | Uspokojúca forma   |
|  | Podpriemerná forma |

VO2 max. dáta a analýza je poskytovaná po dohode s The Cooper Institute®. Viac informácií hľadajte na [strane 17](#) alebo navštívte [www.CooperInstitute.org](http://www.CooperInstitute.org).

### Tipy pre meranie odhadu VO2max

Úspešnosť a presnosť merania VO2max pri cyklistike je podmienená udržiavaním miernej záťaže pri nemennom pulze. S cieľom udržiavať pulz v minimálnom rozsahu.

- Pred jazdou sa uistite o pripojení pulzomera a snímača výkonu pre bicykel. Tiež preverte výdrž batérií.
- Počas tejto 20-minútovej jazdy udržiavajte dostatočne konštantný (nemenný) výstupný výkon.
- Pre presnejší odhad odporúčame jazdiť na rovinnom teréne.
- Pri meraní nejazdite v skupinách, kde často dochádza k draftingu (jazda v závесе).

### Poradca pre zotavenie (Recovery Advisor)

Váš Forerunner s pripojeným pulzomerom HRM-Run môžete tiež použiť na výpočet a zobrazenie odhadovaného času úplného zotavenia, pred ďalším tréningom. Funkcia „poradca pre zotavenie“ zobrazí odhadovaný čas potrebný pre celkové zotavenie ihneď po ukončení aktivity. Technológia Recovery advisor je poskytovaná a podporovaná spoločnosťou Firstbeat Technologies Ltd.

**Recovery check (Kontrola zotavenia):** Táto funkcia poskytuje odhad doby pre zotavenie v reálnom čase už po niekoľkých minútach behu s pulzomerom.

**Recovery time (Doba zotavenia):** odporúčaná doba pre zotavenie sa zobrazí okamžite po dokončení aktivity. Tiež sa spustí odpočítavanie doby až do optimálneho zotavenia, tak aby ste boli pripravený na ďalší náročný tréning.

### Zapnutie a nastavenie funkcie Poradca pre zotavenie

Pred použitím súvisiacich funkcií si musíte nasadiť HRM-Run a spárovať ho s vašimi hodinkami ([viac strana 11](#)). Ak je váš Forerunner 920XT dodávaný s pulzomerom HRM-Run, tak ho môžete okamžite použiť. Pred prvým použitím ho nemusíte párovať. Pre optimálny výpočet nezabudnite na správne nastavenia profilu používateľa hodinek ([str. 12](#)) a nastavte hodnotu maximálneho pulzu ([str.11](#)).

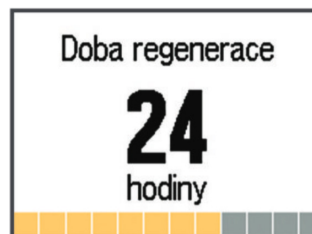
1 Z hlavnej ponuky stlačte tlačidlo  > **Moje statistiky** >

**Poradca pre zotavenie** (Recovery Advisor)

2 Môžete spustiť stopky a začať behať. Po úvodných minútach behu sa zobrazí odhad stavu pre regeneráciu v reálnom čase.

3 Po dokončení behu nezabudnite záznam > **Uložiť**.

Následne sa zobrazí odhad doby potrebnej na celkovú regeneráciu organizmu pred ďalším behom.





## Nastavenie zón pulzu

Forerunner 920XT používa informácie vášho (zadaného) profilu používateľa od počítačného nastavenia na automatický výpočet a stanovenie vašich zón pulzu. Zóny môžete nastaviť aj manuálne podľa vašich kondičných cieľov. Pre najpresnejšie údaje o kalóriách nastavte vašu maximálnu tepovú frekvenciu, pokojovú tepovú frekvenciu a zóny pulzu manuálne.

1 Z hlavnej ponuky stlačte tlačidlo  > **Moje statistiky** >

**Profil používateľa** > **Zony srdcového tepu** >

2 Výberom možnosti > **Predvolene** si zobrazíte predvolené hodnoty rozsahu zón (voliteľná možnosť). Predvolené hodnoty je možné použiť pre beh aj cyklistiku.

3 Vyberte možnosť **Beh** alebo **Cyklistika** pre individuálne nastavenie zón srdcového tepu.

4 Vyberte možnosť **Preferencia** > **Založene na**

5 Vyberte možnosť:

• Zvoľte **UDEROV/MIN. (BPM)** pre zobrazenie a editáciu zón pulzu v úderoch srdca za minútu (bpm).

• Zvoľte **%maximálneho srdcového tepu** pre zobrazenie a editáciu zón pulzu ako percentuálneho vyjadrenia z hodnoty maximálneho pulzu.

• Zvoľte **%HRR** pre zobrazenie a editáciu zón pulzu ako percento vlastnej rezervy srdcového tepu (maximálny pulz mínus minimálny pulz-pokojový).

6 Zvoľte **Maximálny srd. tep** a vpíšte maximálny pulz používateľa hodínok.

7 Zvoľte zónu pulzu pre editáciu a vpíšte hodnotu pre každú zónu samostatne.

8 Zvoľte **Pokojový srd. tep** a vpíšte pokojový (minimálny) pulz používateľa hodínok.

### Info o zónach pulzu

Mnohí atléti používajú zóny pulzu (tepovej frekvencie) na meranie a zvyšovanie svojej kardiovaskulárnej sily a zlepšovanie úrovne svojej fyzickej kondície. Zóna pulzu je nastavený rozsah úderov srdca za minútu. 5 bežne akceptovaných zón pulzu je označených číslami 1 - 5 podľa zvyšujúcej sa intenzity. Vo všeobecnosti sa zóny pulzu počítajú podľa percenta vašej maximálnej tepovej frekvencie.

### Kondičné ciele

Poznanie zón vašej tepovej frekvencie vám môže pomôcť pri meraní a zlepšovaní vašej kondície pochopením a aplikáciou týchto princípov:

- Meranie pulzu je objektívny spôsob merania intenzity cvičenia.
- Tréning v určitých zónach tepovej frekvencie vám môže pomôcť pri zlepšovaní vašej kardiovaskul. kapacity a sily.
- Poznanie zón pulzu vám môže pomôcť vyhnúť sa pretrénovaniu a môže znížiť riziko zranenia.

Ak poznáte svoj maximálny pulz, použite tabuľku ([strana 16](#)) pre určenie najlepšej tepovej frekvencie pre dosahovanie stanovených kondičných cieľov.

Ak nepoznate svoj max. pulz, použite jeden z dostup. kalkulatorov na webe. Niektoré posilňovne a zdravotné strediská dokážu poskytnúť test pre výpočet maximálneho pulzu. Alternatívne môžete pre orientačný výpočet max. pulzu použiť jednoduchý vzorec: 220 mínus vek používateľa hodínok.

## Párovanie externých ANT+ snímačov

Pred úvodným párovaním musíte mať nasadený hrudný pás alebo musí byť daný snímač aktivovaný. Párovanie je proces, pri ktorom sa pripája externý (bezdrôtový) snímač ANT+ k hodinkám pomocou dostupného ANT+ rozhrania.

1 Hodinky musia byť v dosahu do 3 m od externého snímača.

**POZNÁMKA:** Pri párovaní jedného snímača dodržujte min. vzdialenosť 10 m od iných (aktívnych) ANT+ snímačov.

2 Stlačte  > **Nastavenia** > **Snímače a doplnky** > **Pridať nové**

3 Po vyhľadání vyberte dostupný snímač na displeji hodínok.

Na displeji sa po pripojení zobrazí správa s informáciou. Následne si môžete nastaviť relevantné dátové polia pre zobrazenie počas aktivity.

## Foot Pod - externý snímač

Hodinky Forerunner 920XT sú kompatibilné s voliteľným príslušenstvom Foot Pod (nie je súčasťou balenia). Používa sa na meranie a záznam prebehnuté vzdialenosti a vyplývajúcich údajov v krytých halách kde nepreniká signál GPS. Foot Pod aktivujete jeho použitím a následne ho môžete okamžite používať.

Po 30-tich minútach nečinnosti sa FootPod automaticky vypne pre úsporu energie. Ak je batéria vybitá, zobrazí sa na displeji správa s hlásením a batéria následne vydrží max. 6 hodín používania.

### Beh s externým snímačom Foot Pod

Pred prvým použitím musíte spárovať snímač s hodinkami ([viac strana 11](#)). Pri behu s Foot Pod zobrazuje a zaznamenáva Forerunner 920XT tempo, vzdialenosť a kadenciu behu. FootPod môžete použiť aj pri tréningu s GPS, vtedy dokáže Forerunner 920XT zobraziť údaje o kadencii behu.

1 Nainštalujte Foot Pod podľa inštrukcií v balení.

2 Pri tréningu v krytom priestore vypnite GPS. Stlačte > **Nastavenie aktivity** > **GPS** > zapnite alebo vypnite GPS.

3 Stlačte tlačidlo  pre spustenie stopiek.

4 Začnite bežať.

5 Po ukončení behu stlačte opäť tlačidlo  > **Uložiť**.

### Kalibrácia FootPod

Snímač sa kalibruje automaticky. Presnosť merania pri použití v krytých priestoroch sa zvyšuje po niekoľko násobnom použití hodínok s FootPod pri bežnom behu so zapnutým GPS.

## Cyklistický tréning s wattmetrom

• Navštívte [www.garmin.sk](http://www.garmin.sk) pre zobrazenie dostupných externých snímačov ANT+ , ktoré sú kompatibilné s vašim zariadením. Napríklad snímač výkonu pre cyklistiku integrovaný v pedáloch - Vector™.

• Pre viac informácií si prečítajte používateľskú príručku voliteľného príslušenstva v balení.

• Upravte svoje zóny výkonu tak, aby zodpovedali vašim cieľom a schopnostiam ([viac strana 11](#)).


• Použite upozornenia, ktoré vám oznámia dosiahnutie vašej zóny výkonu ([viac strana 12](#)).

• Prispôbte dátové polia pre použitie snímača výkonu ([viac strana 12](#)).

• Podržaním tlačidla  spustíte kalibráciu snímača výkonu.

### Nastavenie zón výkonu (W)

Hodnoty pre zóny sú predvolené hodnoty a nemusia zodpovedať vašim osobným schopnostiam. S použitím Garmin Connect môžete nastaviť sedem zón výkonu podľa vašich potrieb. Ak poznáte hodnotu vášho funkčného prahového výkonu (FTP) môžete ju zadať a umožniť Forerunner, aby automaticky vypočítal vaše zóny výkonu.

1 Z hlavnej ponuky stlačte tlačidlo  > **Moje statistiky** > **Profil používateľa** > **Zony výkonu** > **Založene na ...**

2 Vyberte možnosť:

• Výberom možnosti **Watty** si zobrazíte a upravíte zóny vo wattoch.

• Výberom možnosti **%FTP (% funkčného prahového výkonu)** si zobrazíte a upravíte zóny v percentuálnom vyjadrení funkčnej limitnej hodnoty výkonu.

3 Vyberte možnosť **FTP** a zadajte svoju hodnotu FTP.

4 Vyberte zónu a zadajte hodnotu pre každú zónu.

5 V prípade potreby vyberte možnosť **Minimum** a zadajte minimálnu hodnotu výkonu.

## Diaľkové ovládanie kamery VIRB Elite

VIRB™ je akčná kamera (dostupná samostatne v našej ponuke na [www.garmin.sk](http://www.garmin.sk)). Funkcia diaľkového ovládania vám umožní ovládať kameru z väčšej vzdialenosti prostredníctvom hodínok Forerunner 920XT.

- 1 Zapnite kameru VIRB.
- 2 Pripojte (spárovaním) kameru Virb k hodinkám ([viac strana 11](#)).
- 3 Na hodinkách vyberte príslušenstvo VIRB. Ihneď po spárovaní sa obrazovka pridá do zoznamu dostupných stránok.
- 4 Počkajte na pripojenie hodínok ku kamere VIRB.
- 5 Vyberte možnosť:

- Pre spustenie záznamu kamery tlačidlom **▶** vyberte možnosť **Sp/zast. stopiek**. Nahrávanie videa sa automaticky spúšťa a pozastavuje týmto tlačidlom.
- Vyberte možnosť **Manuálne** pre spustenie záznamu kamery cez kontextové menu, stlačením a podržaním tlačidla **⋮**.

## Nastavenie hodínok

### Nastavenie profilu používateľa

Hodinky používajú základné údaje ako pohlavie, rok narodenia, výška, váha a zóny pulzu pre presný prepočet tréningových dát ([viac str. 6](#)). Tieto údaje môžete vždy aktualizovať.

- 1 Z hlavnej ponuky stlačte tlačidlo **⋮** > **Moje statistiky** > **Profil používateľa**.

- 2 Vyberte možnosť/položku pre úpravu.

### Nastavenie profilu aktivity

Profil alebo súbor nastavení (zobrazované dátové stránky, počet aktívnych polí, upozornenia a iné) si môžete prispôbovať podľa aktuálnych potrieb.

#### Úprava vzhľadu dátových obrazoviek

Zobrazenie a počet dátových stránok si môžete prispôbovať podľa potreby a stanovených cieľov. Napríklad, ak si nastavíte jednu obrazovku, ktorá bude obsahovať tempo behu v aktuálnom okruhu (lap pace) alebo zónu pulzu.

#### Zmena profilu aktivity

Hodinky sú dodávané vrátane siedmich prednastavených profilov aktivít (napr. beh, cyklo, plávanie). Ktorýkoľvek môžete upravovať podľa aktuálnych potrieb.

**TIP:** Predvolené profily aktivít používajú pre každý profil inú farbu zvýraznenia. Pri aktivite Multisport dôjde k zmene farby vždy pri prechode do ďalšieho športového segmentu.

- 1 Z hlavnej ponuky stlačte tlačidlo **⋮** > **Nastavenia** > **Profil aktivity**.

- 2 Zvoľte požadovaný profil pre úpravu.

- 3 V prípade potreby zvoľte možnosť **Nazov** a zadajte nový.

- 4 V prípade potreby zvoľte **Farba** a vyberte farbu zvýraznenia profilu aktivity.

- 5 Vyberte možnosť **Použiť profil**.

### Vytvorenie vlastného profilu aktivity

- 1 Z hlavnej ponuky stlačte tlačidlo **⋮** > **Nastavenia** > **Profily aktivít** > **Pridať nové**.

- 2 Vyberte šport pre daný profil aktivity.

**POZNÁMKA:** prednastavené profily aktivít obsahujú preddefinovú ikonku. Ak pri vytváraní profilu aktivity zvolíte ako šport **Ine**, tak môžete použiť aj iné ikonky.

- 3 Vyberte farbu pre zvýraznenie používania daného profilu.

- 4 Vyberte názov profilu alebo zadajte vlastný.

5 Vyberte možnosť:

- Zvoľte možnosť **Použiť prednastavene** a dokončíte vytvorenie vlastného profilu na základe preddefinovaných nastavení od výrobcu.
- Vytvorte kópiu existujúceho profilu voľbou **Kopírovať profil** a aplikujte vlastné úpravy a dodatočné nastavenia.

**POZNÁMKA:** Pri vytváraní profilu z Multisport musíte vybrať min. dva rôzne športy + nastavenia prechodov (depo).

6 Vyberom možnosti:

- **Upraviť nastavenia** máte možnosť upraviť profil.
- **Dokončiť** uložíte profil aktivity a môžete ho používať.

### Odstránenie profilu aktivity

- 1 Z hlavnej ponuky stlačte tlačidlo **⋮** > **Nastavenia** > **Profily aktivít**.

- 2 Vyberte z ponuky profil aktivity.

**POZNÁMKA:** Nie je možné odstrániť aktívny profil a tiež nie je možné z multišportového profilu odstrániť kontrétny šport, ktorý je jeho súčasťou.

- 3 Vyberte z ponuky **Odstrániť profil** > **Ano**.

### Nastavenie profilu aktivity

Profil alebo súbor nastavení (zobrazované dátové stránky, počet aktívnych polí, upozornenia a iné) si môžete prispôbovať podľa aktuálnych potrieb.

#### Úprava vzhľadu dátových obrazoviek

Zobrazenie a počet dátových stránok si môžete prispôbovať podľa potreby a stanovených cieľov. Napríklad, ak si nastavíte jednu obrazovku, ktorá bude obsahovať tempo behu v aktuálnom okruhu (lap pace) alebo zónu pulzu.

- 1 Z hlavnej ponuky stlačte **⋮** > **Nastavenia aktivity** > **Obrazovky s údajmi**.

- 2 Zvoľte dátovú obrazovku pre úpravu.

- 3 V prípade potreby zapnite zobrazenie dátovej obrazovky voľbou > **Stav** > **Zapnut**.

- 4 V prípade potreby upravte počet dátových políčok.

- 5 Vyberte dátové políčko a zmeňte požadované zobrazenie.

#### Pridanie denného času

Zobrazenie denného času (hodiny) môžete pridať do zoznamu zobrazovaných dátových obrazoviek v nastavenia kontrétno profilu aktivity.

- 1 Vyberte profil aktivity pre úpravu.

- 2 Stlačte tlačidlo **⋮** > **Nastavenia aktivity** > **Obrazovky s údajmi** > **Hodiny** > **Zapnut**.

### Nastavenie upozornení (alarmy)

Upozornenia si môžete nastaviť pre tréning a pri dosiahnutí stanovenej hodnoty pulzu, vzdialenosti, kadencie, spálených kalórií a tiež pre nastavenie upoznení na čas stanovených intervalov behu/chôdze.

#### Alarmy pri prekročení rozsahu hodnôt

Alarm pri prekročení stanovenej rozsahu hodnôt (napr. pri pulze medzi zónou 2 až 4). Po nastavení bude Forerunner spúšťať alarm po prekročení stanovenej rozsahu (pod/nad).

Viac o nastaveniach zón pulzu na [strane 11](#).

- 1 Z hlavnej ponuky profilu aktivity stlačte **⋮** > **Nastavenia aktivity** > **Upozornenia** > **Pridať nové**.

- 2 Zvoľte typ upozornenia. V závislosti od používaného príslušenstva (pulzomer, footpod) si môžete nastaviť upozornenia na pulz, tempo a kadenciu.

- 3 V prípade potreby upozornenia / alarm zapnite.

- 4 Vyberte zónu pulzu alebo vpište rozsah hodnôt pre alarm.

Vždy po prekročení stanovenej rozsahu (pod alebo nad) hodnôt sa na displeji zobrazí správa. Nastaviť môžete aj zvukové alebo vibračné upozornenia (alarmy). Viac na [str. 14](#).



### Nastavenie opakujúcich sa upozornení

Opakujúci sa alarm upozorňuje používateľa na dosiahnutú vzdialenosť alebo interval. Napríklad môžete hodinky nastaviť tak, aby sa alarm spustil každých 30 minút.

1 Z hlavnej ponuky stlačte **⋮** > **Nastavenia aktivity** > **Upozornenia** > **Pridať nové**.

2 Vyberte možnosť:

- **Vlastne** a vyberte správu a typ upozornenia.
- Pre konkrétne typy upozornení zvolte **Cas**, **Vzdialenosť** alebo **Kalorie (kcal)**.

3 Zadaťte hodnotu pre spustenie upozornenia / alarmu.

Vždy keď dosiahnete stanovenú hodnotu pre spustenie upozornenia / alarmu, zobrazí sa správa. Podľa nastavenia hodinky tiež spustia zvukový a/alebo vibračný alarm (str 14).

### Nastavenie upozornení pri prechode do režimu chôdze

Niektoré bežecké tréningové plány obsahujú aj regulérne časové intervaly chôdze. Napríklad počas dlhého tréningového behu si môžete nastaviť alarm po štyroch minútach behu s prechodom do intervalu chôdze po dobu jednej minúty s opakovaním. Funkcie Auto Lap® pracujú štandardne aj použitím funkcie pre beh/chôdzu.

**POZNÁMKA:** Alarmy na prechody medzi behom a chôdzou sú dostupné iba pri bežeckých profilov aktivit.

1 Z hlavnej ponuky stlačte **⋮** > **Nastavenia aktivity** > **Upozornenia** > **Pridať nové**.

2 Vyberte možnosť **Beh/Chodza**.

3 Zadaťte hodnotu pre interval behu.

4 Zadaťte hodnotu pre interval chôdze.

Vždy keď dosiahnete stanovenú hodnotu pre spustenie upozornenia / alarmu, zobrazí sa správa. Podľa nastavenia hodinky tiež spustia zvukový a/alebo vibračný alarm (str 14).

### Úprava nastavenia upozornení / alarmov

1 Z hlavnej ponuky stlačte **⋮** > **Nastavenia aktivity** > **Upozornenia**.

2 Vyberte alarm pre úpravu.

3 Upravte hodnoty a/alebo nastavenie alarmu.

### Beh s metronómom

Táto funkcia umožňuje využiť hodinky Forerunner 920XT aj ako bežecký metronóm, ktorý prehráva v pravidelnom tempe tóny (a/alebo vibrácie) a napomáha tak zlepšovať vašu výkonnosť tréningom pri rýchlejšej, pomalejšej alebo konzistentnej kadencii behu.

**POZNÁMKA:** Použitie metronómu nie je dostupné pre profily cyklistiky.

1 Z hlavnej ponuky stlačte **⋮** > **Nastavenia aktivity** > **Metronóm** > **Stav** > **Zapnúť**.

2 Vyberte možnosť:

- **Údery za minútu** a zadaťte hodnotu založenú na počte úderov srdca (pulzu) za minútu (bpm), ktorú chcete udziať pri behu.
- **Frekvencia upozornenia** - pre nastavenie frekvencie upozornenia (napr. každý štvrtý úder) metronómu.
- **Zvuky** - pre nastavenie typu upozornenia zvuk a/alebo vibrácia.

3 V prípade potreby zvolte možnosť **Ukazka** pre test metronómu.

4 Stlačte tlačidlo s označením **BACK** pre návrat na obrazovku tréningu / stopiek.

5 Stlačte tlačidlo **▶** pre spustenie záznamu / stopiek.

6 Začnite bežať, metronóm sa spustí automaticky.

7 Pre zobrazenie stránky metronómu stlačte tlačidlo **▲**.

8 V prípade potreby si podržaním tlačidla **⋮** zobrazíte nastavenia metronómu.

### Použite automatického pozastavenia-AutoPause®

Funkciu pre automatické pozastavenie záznamu aktivity Auto Pause, môžete použiť pri behu, ak zastavíte alebo znížite rýchlosť/tempo pod stanovenú hranicu. Napríklad, keď musíte zastaviť na križovatke so semaforami a pod.

**INFO:** Počas pozastavenej aktivity je záznam vypnutý.

1 Z hlavnej ponuky stlačte **⋮** > **Nastavenia aktivity** > **Auto pause** > **Zapnúť**.

2 Vyberte možnosť:

- **Pri zastavení** pre automatické pozastavenie stopiek/záznamu pri celkovom zastavení, keď sa prestanete pohybovať.
- **Vlastné** pre automatické pozastavenie stopiek, keď klesne aktuálne tempo / rýchlosť pod stanovenú hodnotu.

### Použite automat. vytvárania okruhov AutoLap®

**POZNÁMKA:** Použitie funkcie nie je dostupné počas intervalových alebo vlastných tréningov a tiež pri plávaní.

#### Označenie okruhu pri určitej vzdialenosti

Auto Lap je funkcia pre automatické označenie okruhu pri stanovenej vzdialenosti. Táto funkcia je užitočná pre porovnanie výkonnosti na viacerých úsekoch behu. Napríklad si nastavíte vytvorenie okruhu každý 1 km.

1 Z hlavnej ponuky stlačte **⋮** > **Nastavenia aktivity** > **Okruhy** > **Zapnúť** > **Aut. vzdialenosť**.

2 Zadaťte vzdialenosť pre AutoLap (vytvorenie nového okruhu).

Po dokončení každého okruhu sa na displeji zobrazí správa s informáciou o dokončenom okruhu a čase. V prípade nastavenia sa tiež spúšťa alarm (zvukový alebo vibrácia) str. 14.

#### Nastavenie upozornenia (lap banner) pri AutoLap

Môžete si nastaviť jedno alebo dve dátové polia, ktoré sa zobrazia pri automatickom vytvorení okruhu (Auto Lap).

1 Z hlavnej ponuky stlačte **⋮** > **Nastavenia aktivity** > **Okruhy** > **Upozornenia na okruh**.

2 Vyberte dátové pole **Primárne** alebo **Sekundárne** pre nastavenie zobrazovaných údajov o poslednom okruhu.

3 Pre náhľad / ukážku zobrazenia počas aktivity zvolte možnosť **Ukazka** (voliteľné).

#### Vysvetlenie a použitie funkcie Auto Scroll

Túto funkciu môžete využiť pre automatické rolovanie dátových stránok (obrazoviek s údajmi) počas behu / aktivity.

1 Z hlavnej ponuky stlačte **⋮** > **Nastavenia aktivity** > **Automaťtice rolovanie** > **Zapnúť**

2 Vyberte možnosť > **Pomaly**, **Stredne**, **Rychlo**.

#### Vysvetlenie a použitie funkcie Ultra Trac

UltraTrac je nastavenie GPS v režime záznamu, kedy hodinky pravidelne vypínajú a zapínajú GPS pre záznam údajov, s cieľom úspory energie.

**ODPORÚČANIE:** Pred použitím tohto režimu by ste mali absolvovať niekoľko behov v bežnom režime so zapnutým GPS. Čo umožní kalibráciu hodínok a presnejšie merania.

Pokiaľ je GPS vypnuté, tak hodinky pre záznam prejdenej vzdialenosti využívajú vstavaný gyroskopický akcelerometer.

**POZNÁMKA:** Pri použití režimu UltraTrac je znížená presnosť merania rýchlosti pohybu, prejdenej vzdialenosti a dátových bodov.

1 Z hlavnej ponuky stlačte > **Nastavenia aktivity** > **GPS** > **UltraTrac**

**TIP:** Použitie nastavenia záznamu UltraTrac by sme mali zväžiť pri dlhotrvajúcich aktivitách (ultramaratóny a pod.). Viac tipov pre úsporu batérie nájdete na str 16.



## Nastavenie prechodu do úsporného režimu

Toto nastavenie ovplyvňuje ako dlho zostanú hodinky v tréningovom režime bez spusteného záznamu/stopiek. Dôležité napríklad, keď čakáte na štart preteku.

1 Z hlavnej ponuky stlačte > **Nastavenia aktivity** > **Cas. limit rez. setr. en.**

**Normalny:** Nastavenie prechodu do úsporného režimu po 5-tich minútach bez spustenia záznamu/stopiek.

**Rozsireny:** Nastavenie prechodu do úsporného režimu po 25-tich minútach nečinnosti bez spustenia záznamu. Toto nastavenie ovplyvňuje výdrž batérie.

## Nastavenie sledovania dennej aktivity (krokomer)

1 Z hlavnej ponuky stlačte > **Nastavenie** > **Sledovanie aktivity**. Dostupné možnosti:

**Stav** pre zapnutie alebo vypnutie funkcie pre sledovanie

**Zobraziť na str. hodín** pre zapnutie alebo vypnutie zobrazenia počtu denných krokov pri zobrazení denného času.

**Upozornenie na pohyb (Výzva na pohyb)** pre zapnutie alebo vypnutie automatickej funkcie výzva na pohyb počas dňa na základe reálneho pohybu (počtu krokov), viac [str 14](#).

## Smart notifikácie - oznámenia z telefónu

Zobrazenie notifikácií - skrátených oznámení (správ) na displeji smartfónu si vyžaduje pripojenie kompatibilného smartfónu s Forerunner 920XT cez Bluetooth. Správy sa na displeji hodinek zobrazujú automaticky vždy keď prijímate hovor alebo napríklad SMS správu.

### Aktivácia smart notifikácií zo smartfónu

1 Z hlavnej ponuky stlačte > **Nastavenia** > **Bluetooth** > **Zapnut** > **Upozornenia smart**.

2 Vyberte možnosť pre nastavenie > **Pocas aktivity**:

3 Zvoľte spôsob notifikácie **Vypnut**, **Zobraziť len hovory** alebo **Zobraziť všetky**.

4 Vyberte možnosť pre nastavenie > **Nie počas aktivity**:

5 Zvoľte spôsob notifikácie **Vypnut**, **Zobraziť len hovory** alebo **Zobraziť všetky**.

**POZNÁMKA:** V prípade potreby môžete zmeniť používaný zvuk upozornení.

### Zobrazenie smart notifikácií na displeji hodinek

Keď sa na displeji zobrazí notifikácia o prichádzajúcom hovore alebo SMS z pripojeného smartfónu, tak si môžete v prípade potreby zobraziť detaily.

1 Pri zobrazení notifikácie na displeji:

- Stlačením tlačidla si zobrazíte detaily oznámenia.
- Stlačením tlačidla príjem oznámenia zrušíte.

2 V prípade potreby si môžete všetky oznámenia zobraziť v menu hodinek, po stlačení tlačidla > **Upozornenia smart**

## Správa a nastavenie smart notifikácií

Pre správu a nastavenie smart notifikácií zobrazovaných na displeji hodinek môžete použiť aj kompatibilný smartfón.

Podľa typu používaného operačného systému smartfónu:

- Pokiaľ používate smartfón s **iOS® (APPLE)**, tak pre nastavenie a správu použite *Nastavenia centra oznámení*.
- Pokiaľ používate smartfón s **Android™**, tak pre nastavenie a správu použite *Nastavenia aplikácie Garmin Connect Mobile*.

## Systémové nastavenia hodinek

Z hlavnej ponuky stlačte > **Nastavenie** > **System**.

- **Jazyk** - zmena používaného jazyka pre ovládanie ([str. 14](#))
- **Hodiny** - nastavenie ([strana 14](#))
- **Nastavenie podsvietenia displeja** ([strana 14](#))
- **Nastavenia používaných zvukov a vibrácií** ([strana 14](#))
- **GPS nastavenie** ([strana 14](#))
- **Nastavenia formátu súradníc pre zobrazenie** ([strana 15](#))
- **Nastavenie záznamu údajov** ([strana 15](#))

### Zmena jazyku ovládania hodinek

Z hlavnej ponuky stlačte > **Nastavenie** > **System** > **Jazyk**.

### Nastavenie denného času (hodiny)

Z hlavnej ponuky stlačte > **Nastavenie** > **System** > **Hodiny**.

**Format casu:** Nastavenie zobrazenia hodín 12/24 hod.

**Nastaviť cas:** Nastavenie časového údaj manuálne alebo automaticky na základe GPS signálu a pozície.

**Pozadie:** Nastavenie zobrazovaného pozadia displeja.

**Použiť farbu profilu:** Nastavenie zvýraznených farieb na displeji podľa typu zvoleného profilu aktivity.

### Časové zóny

Vždy po zapnutí hodinek a prijíma GPS signálu hodinky automaticky detekujú časovú zónu a časový údaj.

### Manuálne nastavenie hodín

Hodinky sú prednastavené na automatickú aktualizáciu času po spustení GPS.

1 Z hlavnej ponuky stlačte > **Nastavenia** > **Hodiny** > **Nastaviť cas** > **Manuálne**.

2 Nasledne zvoľte položku **Cas** a zadajte denný čas.

### Nastavenie budíka

1 Z hlavnej ponuky stlačte > **Nastavenia** > **Budík** > **Stav** > **Zapnut**.

2 Nasledne zvoľte položku **Cas** a zadajte čas budíka.

### Nastavenie podsvietenia displeja

Z hlavnej ponuky stlačte > **Nastavenie** > **System** > **Podsvietenie**

**Rezim:** Umožňuje nastaviť zapínanie podsvietenia displeja manuálne alebo vždy po stlačení alebo upozornení.

**Casovy limit:** Umožňuje nastaviť zapínanie podsvietenia displeja podľa potrieb na určitý čas.

### Nastavenie zvukových upozornení hodinek

Toto nastavenie umožňuje prispôsobiť zvukové upozornenia (zvuk. odovzu) pri stlačení tlačidiel, spustenom alarme a tiež nastavenie alarmov spolu s vibráciou.

Z hlavnej ponuky stlačte > **Nastavenie** > **System** > **Zvuky**.

### Zmena používaných merných jednotiek

Nastavením si môžete vybrať systém merných jednotiek v ktorom bude Forerunner 920XT zobrazovať merania (vzdialenosť, tempo, rýchlosť a hmotnosť).

Z hlavnej ponuky stlačte > **Nastavenie** > **System** > **Jednotky**

### Zmena nastavenia príjmu signálu GPS/GLONASS

Forerunner 920XT sa dodáva s prednastaveným príjmom signálu zo systému GPS. Pokiaľ chcete zvýšiť presnosť merania v sťažených podmienkach prostredia, tak môžete použiť simultánny príjem aj so systémom GLONASS. V tomto režime (so zapnutým GPS aj GLONASS) však výrazne klesá výdrž batérie hodinek.

Z hlavnej ponuky stlačte > **Nastavenie** > **System** > **GLONASS**

## Nastavenie formát preferovaných údajov

Z hlavnej ponuky stlačte > **Nastavenie** > **System** > **Format**

**Preferencia tempa/rychlosti:** Nastavenie hodinek tak aby primárne zobrazovali buď tempo alebo rýchlosť pri behu, cyklistike alebo ďalších aktivitách.

**Zaciatok týždňa:** Umožňuje nastaviť hodinky tak, aby týždenné súhrny aktivít začínali v určitý deň v týždni.

## Nastavenie záznamu dát o aktivitách

Z hlavnej ponuky stlačte > **Nastavenie** > **System** > **Zaznam údajov**

**Inteligentne:** úsporný režim záznamu aktivít, vhodný pre bežné použitie hodinek. Záznam prebieha vždy pri zmene smeru pohybu, tepma a pulzu.

**Kazdu sekundu:** záznam aktivity 1 x za sekundu, všetky súvisiace údaje s aktivitou. Tento záznam je detailnejší a umožňuje veľmi podrobný náhľad na záznam aktivity. Použitie tohto režimu si vyžaduje niekoľko násobne viac dostupnej pamäte a pre bežné aktivity ho nedoporučame.

## Informácie o produkte

### Technické údaje Forerunner 920XT

|                                     |  |
|-------------------------------------|--|
| Typ batérie                         | Nabíjateľná, vstavaná - lítium   |
| Výdrž batérie                       | Viac než 16 týždňov (režim hodinky)<br>Viac než 30 dní (režim hodinky+krokomer)<br>Až do 40 hodín záznamu v režime UltraTrac<br>Až do 24 hodín záznamu v režime s GPS<br>Až do 20 hodín záznamu v režime s GPS + GLONASS |
| Vodotesnosť                         | Podľa štandardu 5ATM* / 50 M   |
| Prevádzková teplota                 | Od -20° do 60°C (do -4° do 140°F)  |
| Rozsah teploty pri nabíjaní hodinek | Od 0° do 40°C (od 32° do 104°F)  |
| Rádiová komunikačná frekvencia      | Protokol bezdrôtovej technológie 2.4 GHz ANT+ Bluetooth Smart - bezdrôtová technológia<br>Wi-Fi - bezdrôtová technológia   |

\* hodinky sú vodotesné podľa štandardu, ktorý zodpovedajú odolnosti pri tlaku vo vode v hĺbke 50 metrov. Podrobnosti a ďalšie informácie hľadajte na stránke [www.garmin.com/waterrating](http://www.garmin.com/waterrating)

### Technické údaje pulzomer HRM-Run

|                                |   |
|--------------------------------|---|
| Typ batérie                    | Vymeniteľná (gombíková) CR2032, 3 volty   |
| Životnosť batérie              | 1 rok (pri použití 1 hodina/den)  |
| Vodotesnosť                    | Vodotesný podľa štandardu 30M<br><b>UPOZORNENIE:</b> Počas ponorenia (pri plávaní), neprenáša merané hodnoty do hodinek |
| Prevádzková teplota            | Od -20° do 60°C (od -4° do 140°F)   |
| Rádiová komunikačná frekvencia | Protokol bezdrôtovej technológie 2.4 GHz ANT+   |

\* hodinky sú vodotesné podľa štandardu, ktorý zodpovedajú odolnosti pri tlaku vo vode v hĺbke 30 metrov. Podrobnosti a ďalšie informácie hľadajte na stránke [www.garmin.com/waterrating](http://www.garmin.com/waterrating)

## Starostlivosť o hodinky

### UPOZORNENIA

S hodinkami na ruke sa vyhýbajte nárazom a drsnému zaobchádzaniu, ktoré môže mať trvalé následky na funkčnosť.

Nestláčajte tlačidlá pod vodou.

Na čistenie nepoužívajte ostré predmety.

Na obsluhu dotykovej obrazovky nepoužívajte tvrdý alebo ostrý predmet, pretože môže dôjsť k poškodeniu.

Hodinky by nemali prichádzať do styku s chem. čistiacimi prostriedkami a rozpúšťadlami, ktoré by ich poškodili

Hodinky vždy poriadne vymyte pod tečúcou vodou, aby ste dokonale odstránili napr. zvyšky slanej vody, opaľovacieho krému a pod. Tieto látky môžu pri dlhšom pôsobení spôsobiť trvalé poškodenie. Zariadenie neskladujte na miestach, kde môže dôjsť k dlhšiemu vystaveniu extrémnym teplotám. Môže spôsobiť trvalé poškodenie.

## Čistenie hodinek

- 1 Použite handričku namočenú v jemnom roztoku čistiaceho prostriedku.
- 2 Poutierajte a vysušte hodinky jemnou utierkou.

## Starostlivosť o pulzomer (hrudný pás)

### UPOZORNENIE

Pred čistením expanzného hrudného pásu pulzomera musíte odstrániť modul z hrudného pásu.

Usadenie potu a soli na popruhu môže znižovať funkčnosť pulzomera a skreslovať údaje pri meraní.

- Navštívte [www.garmin.com/HRMcare](http://www.garmin.com/HRMcare) pre podrobné informácie o čistení pulzomera.
- Opláchnite popruh po každom použití.
- Ručne operte popruh po každom siedmom použití.
- Nedávajte popruh do sušičky.
- Keď sušíte popruh zaveste ho alebo položte.
- Ak chcete predĺžiť životnosť vášho pulzomera a batérie, tak vždy odstráňte modul z pásu, keď ho nepoužívate.

## Výmena batérie pulzomera

### UPOZORNENIE

Nepoužívajte ostré predmety na vybratie batérie.

Pre správnu recykláciu batérií sa spojte s vašim miestnym oddelením likvidácie odpadu. Perchlorátový materiál – môže sa vyžadovať zvlášťne zaobchádzanie. Vid' [www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/](http://www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/)

## Výmena batérie pulzomera

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



3 Počkejte 30 sekúnd.

4 Vložte novú batériu tak, aby jej kladná strana smerovala nahor.

**POZNÁMKA:** Nepoškodte alebo neuvolnite tesniaci krúžok.

5 Vráťte na miesto zadný kryt a štyri skrutky dotiahnite. Po výmene batérie pulzomera musíte znovu vyvolať párovanie.

**POZNÁMKA:** Skrutky príliš nepriťahujte. Po výmene batérie musíte opätovne vyvolať spárovanie pulzomera s hodinkami.

## Registrácia produktu

Pomôžte nám neustále skvalitňovať naše služby online registráciou produktu na stránkach výrobcu:

- Navštívte stránku <http://my.garmin.com/>
- Odložte si účtenku alebo jej kópiu na bezpečnom mieste.



## Riešenie problémov pri používaní

### Podpora a aktualizácie

Pre aktualizácie softvéru hodínok a ďalšie nastavenia (napr. Wi-Fi a spojenie s účtom Garmin Connect) používajte aplikáciu Garmin Express. Poskytuje jednoduchý prístup k rôznym službám a nastaveniam. Niektoré služby a funkcie aplikácie nemusia byť dostupné pre Forerunner 920XT.

- Registrácia produktu
- Návod pre používanie
- Aktualizácia softvéru

### Viac informácií a podpora

Viac informácií o tomto produkte nájdete na stránkach Garmin.

- Navštívte <http://www.garmin.sk/>.
- Navštívte [www.garmin.com/learningcenter](http://www.garmin.com/learningcenter)
- Navštívte <http://katalog.garmin.sk/> alebo kontaktujte vášho predajcu Garmin pre informácie o voliteľnom príslušenstve a náhradných dieloch.

### Vyhľadávanie a príjem signálu GPS

Pre úvodné nastavenie a rýchly príjem signálu GPS, odporúčame umiestniť hodinky na miesto s priamym výhľadom na oblohu.

Údaje o dátume a čase sú nastavené automaticky podľa pozície GPS. Vyhľadanie signálu (polohy) môže trvať 30 až 60 sekúnd.

### Tipy pre vylepšenie príjmu GPS signálu

- Po pripojení Forerunner k bezdrôtovej sieti a internetu (Wi-Fi) si dokáže stiahnuť potrebné lokalizačné informácie a umožní tak rýchly fix a príjem signálu.
- Po pripojení Forerunner cez Bluetooth k smartfónu s internetom si dokáže stiahnuť potrebné lokalizačné informácie a umožní tak rýchly fix a príjem signálu.
- Lokalizáciu satelitov realizujte na otvorenom priestranstve, najlepšie bez pohybu.
- V pokoji (bez pohybu) počkajte na lokalizáciu satelitov.

### Resetovanie / reštart hodínok

Ak hodinky prestanú náhle reagovať na ovládanie, budete ich musieť reštartovať. Reštart hodínok neovplyvní nastavenia ani uložené záznamy aktivít.


**1**Pre reštart stlačte tlačidlo  na 15 sekúnd. Hodinky sa vypnú.

**2**Pre zapnutie hodínok krátko stlačte tlačidlo .

### Vymazanie používateľských nastavení

Všetky nastavenia hodínok môžu byť obnovené do pôvodných výrobných nastavení.

**POZNÁMKA:** Obnovenie výrobných nastavení neovplyvní uložené historické záznamy aktivít.


**1**Podržte tlačidlo  a následne zvolte **Ano** pre vypnutie.

**2**Stlačte a podržte tlačidlo  a zároveň stlačte tlačidlo .


**3**Zvoľte **Ano** pre obnovenie výrobných nastavení.

### Obnovenie pôvodných nastavení

**UPOZORNENIE:** Tento proces odstráni všetky používateľské nastavenia a vymaže všetky uložené aktivity v histórii. Všetky nastavenia budú obnovené do stavu od výroby.

Stlačte  > **Nastavenia** > **System** > **Obnovenie predvolených nastavení** > **Ano**.

### Zobrazenie informácií o zariadení

Pre zobrazenie unikátneho ID čísla jednotky, verziu používaného softvéru, verziu GPS a ďalších informácií postupujte nasledovne: stlačte  > **Nastavenia** > **System** > **Info**.

### Aktualizácia softvéru hodínok

Pred samotnou aktualizáciou softvéru musíte mať vytvorený bezplatný účet na Garmin Connect. Následne si stiahnete dostupnú verziu Garmin Express aplikácie.

**1**Pripojte hodinky k počítaču pomocou priloženého USB kábla

Nainštalovaný a spustený Garmin Express zabezpečí nahrať dostupných aktualizácií do hodínok.

**2**Po otvorení aplikácie postupujte podľa zobrazených pokynov.

**3**Počas procesu aktualizácie neodpájajte USB kábel.

**POZNÁMKA:** aplikáciu Garmin Express tiež využijete pre nastavenie pripojenia hodínok k dostupnej Wi-Fi sieti. Garmin Connect dokáže následne automaticky odosielať dostupné aktualizácie do hodínok cez Wi-Fi sieť.

### Predĺženie životnosti a výdrže batérie

Výrobca odporúča nasledujúce:

- Skrátiť dobu podsvietenia displeja ([strana 14](#)).
- Skrátiť dobu prechodu do režimu hodínok ([strana 14](#)).
- Vypnite funkciu Live Tracking ([strana 13](#)).
- Nastaviť záznam aktivity do režimu **Inteligentne** ([strana 15](#)).
- Vypnite príjem signálu GLONASS ([strana 15](#)).
- Vypnúť Bluetooth v prípade ak sa nepoužíva ([strana 7](#)).
- Vypnúť Wi-Fi ak sa nepoužíva ([strana 7](#)).

### Nezobrazuje sa denný počet krokov

Denný počet krokov sa automaticky vynuluje vždy o 00:00 hod. Ak sa namiesto počtu krokov zobrazuje prázdne políčko (čiarka), tak umožníte hodinkám príjem GPS signálu.

### Príloha

#### Výpočet a vysvetlenie zón pulzu

| Zóna pulzu | % vyjadrenie z hodnoty max. pulzu | Vnímané úsilie  | Prínosy / benefity  |
|------------|-----------------------------------|---|---|
| 1          | 50–60%                            | Uvoľnené, ľahké tempo, pravidelné dýchanie                | Začínajúca úroveň aeróbného tréningu, znižujúce stres               |
| 2          | 60–70%                            | Pohodlné tempo, prehĺbené dýchanie, možná konverzácia     | Základný kardiovaskulárny tréning, dobrá rýchlosť pre regeneráciu   |
| 3          | 70–80%                            | Stredné tempo, ťažšie udržiavanie konverzácie             | Zlepšovanie aeróbnej kapacity, optimálny kardiovaskulárny tréning   |
| 4          | 80–90%                            | Rýchle tempo, špociatku nepohodlné, prudké dýchanie       | Zlepšovanie anaeróbnej kapacity a prahových hodnôt, vyššia rýchlosť |
| 5          | 90–100%                           | Šprintérske tempo, nedá sa dlho udržiavať, ťažké dýchanie | Zvyšovanie výkonu a svalovej vytrvalosti                            |



## VO2 Max. štandardizované hodnotenia

Tabuľky obsahujú štandardizované hodnotenia pre zaradenie získaných odhadov VO2 max. (podľa veku a pohlavia).

| Muži               | Percent. % | 20–29 | 30–39 | 40–49 | 50–59 | 60–69 | 70–79 |
|--------------------|------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| Najlepšia forma    | 95         | 55.4  | 54    | 52.5  | 48.9  | 45.7  | 42.1  |
| Vynikajúca forma   | 80         | 51.1  | 48.3  | 46.4  | 43.4  | 39.5  | 36.7  |
| Dobrá forma        | 60         | 45.4  | 44    | 42.4  | 39.2  | 35.5  | 32.3  |
| Uspokojujúca forma | 40         | 41.7  | 40.5  | 38.5  | 35.6  | 32.3  | 29.4  |
| Podpriemerná forma | 0–40       | <41.7 | <40.5 | <38.5 | <35.6 | <32.3 | <29.4 |
| Ženy               | Percent. % | 20–29 | 30–39 | 40–49 | 50–59 | 60–69 | 70–79 |
| Najlepšia forma    | 95         | 49.6  | 47.4  | 45.3  | 41.1  | 37.8  | 36.7  |
| Vynikajúca forma   | 80         | 43.9  | 42.4  | 39.7  | 36.7  | 33    | 30.9  |
| Dobrá forma        | 60         | 39.5  | 37.8  | 36.3  | 33    | 30    | 28.1  |
| Uspokojujúca forma | 40         | 36.1  | 34.4  | 33    | 30.1  | 27.5  | 25.9  |
| Podpriemerná forma | 0–40       | <36.1 | <34.4 | <33   | <30.1 | <27.5 | <25.9 |

Dáta sú reprodukované so zvoľením inštitútu - The Cooper Institute. Ďalšie informácie nájdete na stránke [www.CooperInstitute.org](http://www.CooperInstitute.org).

### Veľkosti a obvody kolesa

Veľkosť kolesa je vyznačená na oboch stranách plášťa. Môžete tiež použiť jednu z kalkulačiek, ktoré sú dostupné na webe.

| Veľkosť kolesa   | L (mm) | Veľkosť kolesa | L (mm) | Veľkosť kolesa | L (mm) |
|------------------|--------|----------------|--------|----------------|--------|
| 12 x 1.75        | 935    | 26 x 1-3/8     | 2068   | 700 x 28C      | 2136   |
| 14 x 1.5         | 1020   | 26 x 1-1/2     | 2100   | 700 x 30C      | 2170   |
| 14 x 1.75        | 1055   | 26 x 1.40      | 2005   | 700 x 32C      | 2155   |
| 16 x 1.5         | 1185   | 26 x 1.50      | 2010   | 700C Tubular   | 2130   |
| 16 x 1.75        | 1195   | 26 x 1.75      | 2023   | 700 x 35C      | 2168   |
| 18 x 1.5         | 1340   | 26 x 1.95      | 2050   | 700 x 38C      | 2180   |
| 18 x 1.75        | 1350   | 26 x 2.00      | 2055   | 700 x 40C      | 2200   |
| 20 x 1.75        | 1515   | 26 x 2.10      | 2068   |                |        |
| 20 x 1-3/8       | 1615   | 26 x 2.125     | 2070   |                |        |
| 22 x 1-3/8       | 1770   | 26 x 2.35      | 2083   |                |        |
| 22 x 1-1/2       | 1785   | 26 x 3.00      | 2170   |                |        |
| 24 x 1           | 1753   | 27 x 1         | 2145   |                |        |
| 24 x 3/4 Tubular | 1785   | 27 x 1-1/8     | 2155   |                |        |
| 24 x 1-1/8       | 1795   | 27 x 1-1/4     | 2161   |                |        |
| 24 x 1-1/4       | 1905   | 27 x 1-3/8     | 2169   |                |        |
| 24 x 1.75        | 1890   | 650 x 35A      | 2090   |                |        |
| 24 x 2.00        | 1925   | 650 x 38A      | 2125   |                |        |
| 24 x 2.125       | 1965   | 650 x 38B      | 2105   |                |        |
| 26 x 7/8         | 1920   | 700 x 18C      | 2070   |                |        |
| 26 x 1(59)       | 1913   | 700 x 19C      | 2080   |                |        |
| 26 x 1(65)       | 1952   | 700 x 20C      | 2086   |                |        |
| 26 x 1.25        | 1953   | 700 x 23C      | 2096   |                |        |
| 26 x 1-1/8       | 1970   | 700 x 25C      | 2105   |                |        |

## Software License Agreement

BY USING THE DEVICE, YOU AGREE TO BE BOUND BY THE TERMS AND CONDITIONS OF THE FOLLOWING SOFTWARE LICENSE AGREEMENT. PLEASE READ THIS AGREEMENT CAREFULLY.

Garmin Ltd. and its subsidiaries (“Garmin”) grant you a limited license to use the software embedded in this device (the “Software”) in binary executable form in the normal operation of the product. Title, ownership rights, and intellectual property rights in and to the Software remain in Garmin and/or its third-party providers.

You acknowledge that the Software is the property of Garmin and/or its third-party providers and is protected under the United States of America copyright laws and international copyright treaties. You further acknowledge that the structure, organization, and code of the Software, for which source code is not provided, are valuable trade secrets of Garmin and/or its third-party providers and that the Software in source code form remains a valuable trade secret of Garmin and/or its third-party providers. You agree not to decompile, disassemble, modify, reverse assemble, reverse engineer, or reduce to human readable form the Software or any part thereof or create any derivative works based on the Software. You agree not to export or re-export the Software to any country in violation of the export control laws of the United States of America or the export control laws of any other applicable country.



CONFIDENTIAL  
satelitná navigácia



# Index

## A

alarmy **14**  
ANT+ snímače **8, 11**  
    párovanie s hodinkami **11**  
aplikácie **6, 7**  
    smartfón **6**  
Auto Lap **13**  
Auto Pause **13**  
Auto Scroll **13**

## B

batéria  
    nabíjanie **1**  
    maximálna výdrž **7, 14, 16**  
Bluetooth **1, 6, 7, 14**

## C

čistenie a údržba **15**  
čas a hodiny **12, 13, 14, 15**

## D

ďalšie ovládanie VIRB **12**  
dáta / údaje  
    záznam / nahrávanie **15**  
    uloženie záznamov **6**  
    prenos dát do PC **6**  
    dátové polia **12**  
dynamika behu **8, 9**

## G

Garmin Connect **3, 4, 6-8**  
    nahranie aktivít **6**  
Garmin Express  
    aktualizácia softvéru **6**  
GLONASS **14**  
GPS **1, 3, 13, 14**  
    signál **16**  
Ground contact time **9**

## H

hodiny **12, 14**  
história **5-7, 15**  
    vymazanie **6**  
    odosielanie do počítača **6**  
hodnotenie SWOLF **2**

## I

ID číslo hodínok **16**  
ikony (vysvetlenie a význam) **1**  
indoor tréning **3, 11**  
intervalové tréningy a cvičenia **2, 4**  
intervaly beh/chôdza **13**

## J

jazyk **14**  
jazda na bicykli **10**

## K

kadencia behu **8, 9, 12, 13**  
kalendár **4**  
kalórie, upozornenia **13**

## M

mapa **7**  
    aktualizácie **16**  
menu **1**  
merné jednotky **14**  
metronóm **13**  
multišport **2, 5**

## N

nabíjanie hodínok **1**  
nastavenie hodínok **12, 14-16**  
nadmorská výška **7**  
nastavenie systému **14**  
navigácia **7**

## O

odstránenie údajov používateľa **6, 16**  
okruhy (LAPs) **1**  
osobné rekordy **5**  
oznámenia (notifikácie) **14**

## P

podsvietenie displeja **1, 14**  
príslušenstvo **8, 11, 16**  
pulzomer **1, 12**  
    snímač - hrudný pás **8-10, 15**  
    zóny pulzu **11**  
pulzomer - snímač s pásmom **8**  
    párovanie, smartfón **6, 7**  
    párovanie ANT+ snímače **8, 11**  
    používateľský profil, nastavenie **12**

## R

registrácia produktu **16**  
režim LiveTracking **14, 16**  
rýchlosť **15**

## S

softvér  
    aktualizácia **16**  
    používaná verzia **16**  
softvérová licencia - podmienky **17**  
skratky **1, 2, 5**  
softvér

## T

technické údaje **15**  
tlačidlá **1, 15**  
tóny a upozornenia **13, 14**  
tréning s hodinkami **2, 3, 8**  
    plány **4**

## U

uloženie aktivít **1, 2**  
Ultra Trac **13**  
upozornenia **12, 13**  
USB **16**  
    odpojenie **6**

## V

veľkosť (dĺžka) bazénu **4, 5**  
vertikálna oscilácia **8, 9**  
vibrácia **14**  
Virtual Partner **4, 5**  
VO2 max. **4, 9, 10, 17**  
výkon (cyklistika) **1, 10, 11**  
výmena batérie **15**

## W

Wi-Fi **1, 16**  
    pripojenie **7**

## V

vymazanie  
    všetkých používateľských nastavení **6, 16**  
    histórie **6**  
    osobných rekordov **5**  
výmena batérie pulzomera **15**

## Z

zábery (plávanie) **2**  
zóny  
    čas **14**  
    pulzu **11**  
    výkon **11**

# www.garmin.sk

## 0800 135 000

|  |   |   |  |
|--|---|---|--|
|  913-397-8200<br>1-800-800-1020                     |  0808 2380000<br>+44 (0) 870.8501241 |  1-866-429-9296    |  43 (0) 3133 3181 0 |
|  00 32 2672 5254                                    |  00 45 4810 5050                     |  00 358 19 311 001 |  00 33 1 5517 81 89 |
|  0180 5 / 42 76 46 - 880<br>0180 5 / 42 76 46 - 550 |  00 39 02 3669 9699                  |  0800-0233937      |  815 69 555         |
|  00800 4412 454<br>+44 2380 662 915                 |  00 35 1214 447 460                  |  00 902 00 70 97   |  00 46 7744 52020   |
|  |   |   |  0800 135 000       |

Táto slovenská verzia anglickej príručky Forerunner 920XT

(katalógové číslo Garmin 190-01631-00, revízia A) je poskytnutá kupujúcemu ako výhoda. Ak je to potrebné, pozrite si najnovšiu revíziu anglickej príručky pre použitie Forerunner 920XT.

Spoločnosť GARMIN nezodpovedá za presnosť tejto slovenskej príručky a odmieta akúkoľvek zodpovednosť vyplývajúcu z jej obsahu.

