

GARMIN.

Forerunner® 25



Používateľská príručka



COMAN
satelitná navigácia

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 pre aktualizácie a doplnkové informácie týkajúce sa používania tohto alebo iných produktov Garmin.

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

Android™ je obchodnou značkou Google Inc. Označenie Bluetooth a logá sú vlastníctvom Bluetooth SIC, Inc.

iOS® je registrovaná obchodná značka Cisco Systems, Inc. používaná pod licenciou Apple Inc.

Mac® je registrovaná obchodná značka Apple Computer, Inc. Windows je registrovaná obchodná značka Microsoft Corporation v Spojených štátoch a ostatných krajinách a akékoľvek použitie spoločnosťou Garmin podlieha licencii.

Toto zariadenie je ANT+ certifikované M/N: A02556. Zoznam kompatibilných zariadení a aplikácií nájdete na stránke www.thisisant.com/directory.



COMMAP
satelitná navigácia

Obsah

Úvod	1	Monitorovanie dennej aktivity	8
Tlačidlá	1	Zapnutie monitora aktivity	8
Ikony stavu	1	Monitorovanie spánku	9
Začínáme	2	Použitie monitorovania spánku	9
Garmin Connect	2	ANT+ snímače	10
Použitie Garmin Connect	3	Nasadenie voliteľného pulzomera	10
Použitie Garmin Connect Mobile	3	Párovanie pulzomera	11
Bluetooth funkcie	3	Nastavenie maximálneho pulzu	11
Párovanie so smartfónom	4	Zóny pulzu	11
Vypnutie Bluetooth	4	Fitness ciele	12
Zobrazenie notifikácií	4	Foot Pod	12
Vypnutie notifikácií	4	Beh s Foot Podom	12
Nabíjanie hodín	4	Foot Pod kalibrácia	13
Tréning	5	História	13
Nastavenie režimu Beh	5	Zobrazenie histórie	13
Použitie intervalov Beh/Chôdza	6	Vymazanie behu z histórie	13
Virtual Pacer™	6	Osobné rekordy	14
Behanie s Virtual Pacer	6	Vymazanie osobných rekordov	14
Nastavenie upozornení na pulz	6	Správa údajov	14
Indoor tréning	7	Vymazávanie súborov	14
Značenie kôl	7	Odpojenie kábla USB	14
Automatické prerušenie behu	7	Prispôsobenie hodín	14
Zmena obrazoviek s údajmi	7	Nastavenie zvukov notifikácií	14
Zobrazenie tempa alebo rýchlosti	8		

Systémové nastavenia	15
Zmena jazyka v hodinách	15
Nastavenie času	15
Nastavenie zvukov	15
Zmena memých jednotiek	15
Nastavenie budíka	16
Informácie o zariadení	16
Forerunner špecifikácie	16
Pulzomer špecifikácie	16
Používateľom vymeniteľné batérie	17
Vymeniteľná batéria v pulzomery	17
Riešenie problémov	18
Viac informácií	18
Aktualizácia softvéru	18
Zlepšenie príjmu GPS signálu	18
Maximalizácia výdrže batérie	18
Resetovanie hodín	19
Vymazanie údajov používateľa	19
Príloha	19
Starostlivosť o hodiny	19
Čistenie hodín	20
Starostlivosť o pulzomer	20
Výpočty zón pulzu	21
Softvérová licenčná dohoda	21

Úvod






VAROVANIE

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

Vždy pred začatím alebo zmenou cvičebného programu konzultujte svoj fyzický stav.




Tlačidlá





①		Zapnutie/Vypnutie hodín. Zapnutie/Vypnutie podsvietenia.
②		Spustenie/Zastavenie časovača. Výber zvýraznených položiek menu.
③		Tlačidlo pre pohyb medzi obrazovkami s údajmi, možnosťami a nastaveniami.
④	 	Návrat na predošlú obrazovku. Označenie nového kola, ak je zapnutá funkcia tlačidla kola. Pohyb medzi možnosťami zobrazenia displeja.

Ikony stavu

Blikajúca ikona znamená, že hodiny hľadajú signál. Zobrazená ikona znamená, že signál bol nájdený alebo že snímač je pripojený.

	GPS
	Bluetooth®
	Pulz

	Foot pod
	LiveTrack

Začíname


Pred prvým použitím je potrebné hodiny nabiť (strana 4). Ak bol ANT+® snímač súčasťou balenia, je s hodinami aj spárovaný.

1 Nasadíte si voliteľný pulzomer (strana 10).


2 Zapnete hodiny podržaním .

3 Stlačte .

4 Choďte von a počkajte, kým sa lokalizuje GPS signál.


Môže to trvať pár minút. Keď je GPS nájdené, zobrazí sa ikona  a obrazovka časovača na displeji.

5 Ak používate aj pulzomer, počkajte, kým sa snímač pripojí k hodinám.

Keď hodiny rozpoznajú pulzomer, zobrazí sa správa a ikona  na displeji.

6 Stlačte  pre spustenie časovača.

7 Začnite bežať.

8 Po skončení behu stlačte , čím zastavíte časovač.

9 Vyberte možnosť:

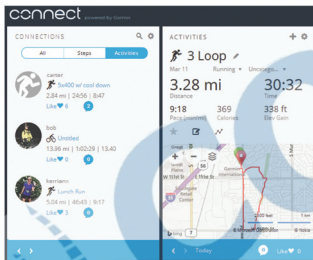
- Zvoľte Obnovit pre reštart časovača.
- Zvoľte Uložit pre uloženie behu a vynulovanie časovača. Zobrazí sa sumár. **POZNÁMKA:** Teraz môžete preniesť beh do aplikácie Garmin Connect (strana 3).
- Zvoľte Zahodiť pre odstránenie behu.

Garmin Connect

So svojimi priateľmi sa môžete spojiť cez Garmin Connect. Garmin Connect vám poskytuje nástroje na sledovanie, analýzu, zdieľanie a vzájomnú motiváciu. Nahrávajte udalosti z vášho aktívneho života vrátane behov, chôdze, cyklistiky, plávania, turistiky, triatlonu a veľa iných. Pre vytvorenie bezplatného konta navštívte www.garminconnect.com/start.

Uložte svoje aktivity: Po dokončení a uložení aktivity v zariadení, môžete preniesť túto aktivitu do Garmin Connect.

Analyzujte svoje údaje: môžete vidieť viac detailných informácií o svojej aktivite vrátane času, vzdialenosti, pulzu, spálených kalórií, kadencie, náhľad výškovej mapy, grafy tempa a rýchlosti a iné. **POZNÁMKA:** Pre zobrazenie niektorých údajov je potrebné použiť voliteľné príslušenstvo, ako napríklad pulzomer.



Sledujte svoj pokrok: Môžete sledovať svoj denný počet krokov, zabávať sa priateľským súťažením so svojimi pripojeniami a dosahovať svoje ciele.

Zdieľajte svoje aktivity: Môžete sa spojiť so svojimi priateľmi a vzájomne sledovať svoje aktivity alebo zverejniť odkazy svojich aktivít na stránkach vašich obľúbených sociálnych sietí.

Používanie Garmin Connect

- 1 Pomocou USB kábla pripojte hodinky k počítaču.
- 2 Choďte na www.garminconnect.com/ start.
- 3 Postupujte podľa zobrazovaných inštrukcií.

Používanie Garmin Connect Mobile

Aby bolo možné automaticky synchronizovať údaje cez kompatibilné mobilné zariadenie, je potrebné spárovať hodiny priamo cez aplikáciu Garmin Connect Mobile app.

POZNÁMKA: Vaše zariadenie s OS Android alebo iOS musí podporovať Bluetooth 4.0, aby bolo možné spárovať hodiny so zariadením a synchronizovať údaje.

- 1 Na vašom mobilnom zariadení spustite aplikáciu Garmin Connect Mobile app.
- 2 Postupujte podľa zobrazovaných inštrukcií pre spárovanie hodín a nastavenie preferencií.

Bluetooth funkcie

Forerunner má niekoľko funkcií s pripojením cez Bluetooth s kompatibilných smartfónom alebo mobilným zariadením pomocou aplikácie Garmin Connect Mobile app. Viac informácií nájdete na stránke www.garmin.com/intosports/apps.

LiveTrack: Vaši priatelia a rodina môžu sledovať vaše preteky a tréningové aktivity v reálnom čase. Sledovateľov môžete pozvať emailom alebo na sociálnej sieti, čím im dáte súhlas na zobrazenie vašich live údajov na sledovacej stránke Garmin Connect.

Prenos údajov: Automaticky sa odošlú vaše aktivity do Garmin Connect Mobile, akonáhle ukončíte nahrávanie aktivity.

Komunikácia na sociálnych sieťach: Zverejňovanie príspevkov na oblúbených sociálnych sieťach, keď uložíte aktivitu do aplikácie Garmin Connect Mobile.

Notifikácie: Zobrazenie notifikácií a správ z vášho smartfónu na displeji hodín.

Párovanie so smartfónom

- 1 Stiahnite si aplikáciu Garmin Connect Mobile app z www.garmin.com/into-sports/apps do vášho smartfónu.
- 2 Vzdialenosť medzi smartfónom a hodinami nesmie byť viac ako 10 m (33 ft.).
- 3 Na hodinách stlačte **V** > Nastavenia > Bluetooth > Sparovať Smartphone.
- 4 Spustíte aplikáciu Garmin Connect Mobile app a postupujte podľa zobrazovaných inštrukcií pre pripojenie hodín.

Inštrukcie sa zobrazia počas úvodného nastavenia alebo ich nájdete v Pomocníkovi v aplikácii Garmin Connect Mobile.

Vypnutie Bluetooth

Stlačte **V** > Nastavenia > Bluetooth > Vypnut.

Zobrazenie notifikácií

Pre prezeranie obsahu notifikácie stlačte na hodinách **V** , keď sa na displeji zobrazí notifikácia.

Vypnutie notifikácií

Na hodinách stlačte **V** > Nastavenia > Bluetooth > Upozornenia Smart > Vypnut.

Nabíjanie hodín

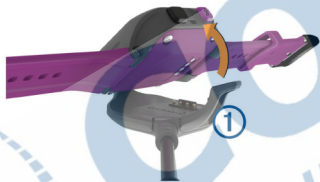
VAROVANIE

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

UPOZORNENIE

Korózii zabránite tak, že pred nabíjaním a pripojením k počítaču dôkladne vyčistíte a vysušíte kontakty a ich okolie. Prečítajte si pokyny na čistenie uvedené v prílohe.


- 1 Vložte USB kábel do USB portu na vašom počítači.
- 2 Priložte kontakty nabíjačky na kontakty na zadnej strane hodín a zatlačte kolísku ①, kým nazacvakne.



3 Hodiny úplne nabite.

Tréning

Nastavenie režimu Beh

- 1 Stlačte  > Možnosti behu > Režim behu.
- 2 Vyberte možnosť:

- Zvoľte **Zakladne**, ak sa chystáte na beh vonku (strana 2) alebo indoor beh (strana 7).

POZNÁMKA: Toto je základný režim pre beh.

- Zvoľte **Beh/chodza** pre nastavenie intervalov behu a chôdze (strana 6).
- Zvoľte **Virtual Pacer** pre pomoc pri zlepšovaní vášho výkonu (strana 6).
- Zvoľte **Cas** a vložte trvanie pre tréning na dosiahnutie špecifického cieľa v čase.
- Zvoľte **Vzdialenosť** a vložte vzdialenosť pre tréning na dosiahnutie špecifického cieľa vo vzdialenosti.
- Zvoľte **Kalorie** a vložte počet kalórií pre tréning na dosiahnutie špecifického cieľa v počte spálených kalórií.

3 Stlačte .

Keď dosiahnete stanovený cieľ v čase, vzdialenosti alebo v počte spálených kalórií, zobrazí sa správa. Hodiny tiež pípu, ak sú zapnuté tóny (strana 15).

Použitie intervalov Beh/Chôdza

POZNÁMKA: Pred behom je potrebné nastaviť funkciu Beh/Chôdza. Po spustení časovača nie je možné meniť nastavenia.

- 1 Stlačte **↵** > **Moznosti behu** > **Rezim behu** > **Beh/chodza**.
- 2 Nastavte čas behu pre každý interval.
- 3 Nastavte čas chôdze pre každý interval.
- 4 Začnite behať.

Keď zapnete funkciu **Beh/Chôdza**, je spustená pri každom behu, až kým ju nevypnete alebo nezmeníte režim behu.

Virtual Pacer™

Virtual Pacer je tréningový nástroj vyvinutý, aby vám pomáhal zlepšovať váš výkon tým, že vás povzbudzuje dodržiavať tempo behu, ktoré ste si nastavili.

Behanie s Virtual Pacer

POZNÁMKA: Pred začatím behu je potrebné nastaviť funkciu Virtual Pacer. Po spustení časovača nie je možné meniť nastavenia.

- 1 Stlačte **↵** > **Moznosti behu** > **Rezim behu** > **Virtual Pacer**.
- 2 Zadajte vaše tempo.
- 3 Začnite bežať (2).

Keď zapnete funkciu **Virtual Pacer**, bude spustená pri každom behu, až kým ju nevypnete alebo nezmeníte režim behu.

Nastavenie upozornení na pulz

Ak máte voliteľný pulzomer, môžete na hodinách nastaviť upozornenia, keď váš pulz je vyšší alebo nižší ako cieľová zóna alebo nastavený rozsah. Napríklad si môžete nastaviť upozornenie, keď váš pulz klesne pod 150 úderov za minútu (bpm).

- 1 Stlačte **↵** > **Moznosti behu** > **Upozornenie na tep**.

- 2 Vyberte možnosť:

- Pre použitie už existujúcich zón pulzu zvolte zónu.
- Pre nastavenie maximálnej hodnoty zvolte **Vlastne** > **Vysoka** > **Zapnut a zadajte hodnotu**.
- Pre nastavenie minimálnej hodnoty zvolte **Vlastne** > **Nizka** > **Zapnut a zadajte hodnotu**.

Vždy, keď prekročíte alebo klesnete pod nastavený rozsah alebo nastavenú hodnotu, zobrazí sa na displeji hodín správa. Hodiny tiež pípu, ak máte zapnuté tóny (strana 15).

Indoor tréning

Ak trénujete vo vnútri (v hale, posilňovni) alebo len chcete zvýšiť výdrž batérie, môžete vypnúť GPS.

1 Stlačte **🏃 > Možnosti behu > Používať v interiéri.**

Hodiny sa prepnú do režimu časovača.

2 Vyberte **Start** pre spustenie časovača.

3 Bežte.

Pri vypnutom GPS je rýchlosť/tempo a vzdialenosť vypočítané pomocou akcelerometra v hodinách. Akcelerometer sa sám kalibruje. Presnosť údajov o rýchlosti a vzdialenosti sa zvyšuje po niekoľkých outdoor behoch so zapnutým GPS. Pri ďalšom zapnutí alebo odomknutí hodín začnú vyhľadávať satelitný signál.

Značenie kôl

V hodinách môžete nastaviť funkciu Auto Lap, kedy budú automaticky značiť kolo každý kilometer alebo míľu. Kolo tiež môžete označiť manuálne. Táto funkcia je vhodná pre porovnávanie vášho výkonu v rôznych častiach aktivity.

1 Stlačte **▼ > Nastavenia > Nastavenia behu > Okruhy.**

2 Vyberte možnosť:

- Zvoľte **Auto Lap > Zapnúť** pre zapnutie funkcie Auto Lap.
POZNÁMKA: Toto je základné nastavenie.
- Zvoľte **Tlačidlo okruhu > Zapnúť** pre použitie tlačidla **↷** na označenie kola počas aktivity.

3 Začnite bežať (strana 2).

Automatické prerušenie behu

Funkcia Auto Pause automaticky zastaví časovač, keď zastanete. Táto funkcia je vhodná, keď máte počas behu zastávky na svetelných križovatkách alebo iné miesta, kde musíte zastaviť.

POZNÁMKA: Tento čas nie je uložený do histórie.

Stlačte **▼ > Nastavenia > Nastavenia behu > Auto Pause > Zapnúť.**

Zmena obrazoviek s údajmi

Kombinácie obrazoviek s údajmi, ktoré sú zobrazené na hodinách, keď je spustený časovač, môžete zmeniť.

1 Stlačte **V** > **Nastavenia** > **Nastavenia behu** > **Datove policka**.

2 Vyberte Strana 1.

3 Zvoľte kombinácie obrazoviek s údajmi, ktorá sa zobrazí prvá.

4 Stlačte **↵**.

5 Vyberte Strana 2.

6 Zvoľte kombináciu obrazoviek s údajmi, ktorá sa zobrazí druhá.

Zobrazenie tempa alebo rýchlosti

Môžete zmeniť typ údajov zobrazovaných na obrazovke s údajmi o tempe alebo rýchlosti.

1 Stlačte **V** > **Nastavenia** > **Nastavenia behu** > **Tempo/rýchlost**.

2 Vyberte možnosť:

- Zvoľte **Tempo** pre zobrazenie tempa vášho behu.
- Zvoľte **Rýchlost** pre zobrazenie rýchlosti vášho behu.

Monitorovanie dennej aktivity

Zapnutie monitora aktivity

Funkcia sledovania dennej aktivity zaznamenáva počet krokov, cieľ, prejdenú vzdialenosť, spálené kalórie a štatistiku spánku. Údaj o spálených kalóriách zahŕňa bazálny metabolizmus a kalórie spálené počas aktivity.

Monitorovanie dennej aktivity môžete zapnúť pri úvodnom nastavení alebo kedykoľvek.

Stlačte **V** > **Nastavenia** > **Sledovanie aktivity** > **Zapnut**.

Počet krokov sa nezobrazuje na displeji, ak je zapnuté GPS a čas sa nastaví automaticky. Pre pripojenie k signálu GPS je potrebný čistý výhľad na oblohu.

Celkový počet krokov počas dňa sa zobrazuje pod časom. Počet krokov sa pravidelne aktualizuje. **TIP:** V obrazovke hodín stlačte **!** pre zobrazenie údajov monitora dennej aktivity.

Cieľ

Je potrebné zapnúť sledovanie dennej aktivity, aby bolo možné zobraziť cieľ na deň.

Hodiny stanovujú denný cieľ automaticky na základe počtu krokov z predošlého dňa. Na Garmin Connect si môžete nastaviť svoj osobný denný cieľ.

Počas dňa hodiny zobrazujú váš pokrok k dosiahnutiu denného cieľa ①.



Skrýtie cieľa

Cieľ nemusí byť zobrazený na hodinách, môžete ho skryť.

Stlačte **V** > **Nastavenia** > **Sledovanie aktivity** > **Cieľ** > **Skryt**.

Výzva na pohyb

Aby bolo možné použiť výzvu na pohyb, je potrebné zapnúť funkciu monitora aktivity (strana 8). Sedenie počas dlhšej doby spúšťa vážne zmeny metabolizmu. Výzva na pohyb vám pripomenie, aby ste zostali v pohybe. Po hodine neaktivity sa zobrazí Hýbte sa! a výzva na pohyb ①. Hodiny tiež zapípujú, ak sú zapnuté tóny (strana 15). Ďalšie dieliky výzvy na pohyb sa zobrazujú vždy po 15 minútach neaktivity. Stačí krátka prechádzka (pár minút) a



výzva na pohyb zmizne.

Monitorovanie spánku

Počas režimu spánku hodiny monitorujú váš odpočinok. Štatistiky spánku obsahujú celkový čas spánku, fázy ľahkého a hlbokého spánku.

Použitie monitorovania spánku

Aby bolo možné použiť monitorovanie spánku, je potrebné mať hodiny na ruke.

- 1 Dajte si hodiny na zápästie.
- 2 Preneste údaje o spánku do profilu na Garmin Connect (strana 3). Štatistiky o vašom odpočinku si môžete zobrazit' vo vašom účte na Garmin Connect.

ANT+ snímače

S hodinami môžete použiť bezdrôtové ANT+ snímače. Viac informácií o kompatibilita a možnosti nákupu nájdete na stránke www.garmin.sk.

Nasadenie voliteľného pulzomera

UPOZORNENIE

Pulzomer môže spôsobiť odreniny, ak je používaný dlhší časový úsek. Predídete tomu aplikáciou lubrikantu zabraňujúceho treniu alebo gélu do stredu modulu, kde dochádza ku kontaktu s pokožkou. Neaplikujte gel alebo lubrikant zabraňujúci treniu na elektródy. Nepoužívajte gély a krémy určené na ochranu pred slnečným žiarením.

Pulzomer je potrebné nosiť priamo na pokožke tesne pod hrudnou kosťou.

Musí byť dostatočne pritiažený, aby počas aktivity zostal na svojom mieste.

1 Prevlečte jazýček na páse ① cez otvor ② na pevnom module pulzomera.

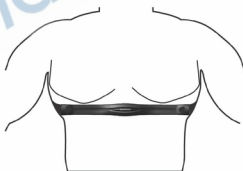


2 Zatláčte jazýček.

3 Navlhčite elektródy ③ na zadnej strane modulu pre dosiahnutie lepšej vodivosti medzi hrudníkom a pulzomerom.



4 Obočte pás okolo hrudníka a pripojte ho k druhej strane pevného modulu pulzomera.



Garmin® logo smeruje nahor.


5 Hodiny musia byť vzdialené max. 3 m (10 stôp) od pulzomera.


Pulzomer je aktívny a hneď po nasadení posiela údaje do hodín.

Párovanie pulzomera

Pri prvom pripojení ANT+ snímača musíte spárovať hodiny so snímačom. Po prvom spárovaní sa hodiny automaticky pripoja k snímaču, keď pôjdete behať, ak snímač bude aktívny a v dosahu.

POZNÁMKA: Ak bol snímač v balení s hodinami, hodiny a snímač sú už spárované.

- 1 Nasadíte si pulzomer (strana 10).
- 2 Stlačte .
- 3 Podržte hodiny cca 1 cm od stredu pulzomera a počkajte, kým sa hodiny nepripoja k snímaču.

Keď sa hodiny pripoja k pulzomeru, zobrazí sa správa a ikona ostane  zobrazená.

Nastavenie maximálneho pulzu

Hodiny používajú informácie z profilu používateľa z úvodného nastavenia pre odhad maximálneho pulzu a určenie základných zón pulzu. Základný vzorec pre určenie maximálneho pulzu je 220 mínus váš vek. Pre získanie presnejších údajov o spálených kalóriách počas aktivity by ste mali nastaviť svoj maximálny pulz (ak ho poznáte).

- 1 Stlačte **V** > **Nastavenia** > **Profil používateľa** > **Maximálny srdcový tep**.
- 2 Zadajte svoj maximálny pulz.

Zóny pulzu

Mnoho športovcov využíva zóny pulzu na meranie a zvyšovanie kardiovaskulárnej výkonnosti a zlepšovanie svojej kondície. Zóna pulzu je rozsah počtu úderov srdca za minútu. Päť všeobecne uznávaných zón pulzu sú očíslované od 1 do 5 podľa vzrastajúcej intenzity. Zóny pulzu sa vypočítajú ako percentuálna hodnota vášho maximálneho pulzu.

Fitness cieľe

Poznanie vlastných zón pulzu vám môže pomôcť pre meraní a zvyšovaní kondície, ak pochopíte a aplikujete tieto princípy.

- Váš pulz je dobrým ukazovateľom intenzity cvičenia.
- Tréning v určitých zónach pulzu vám pomôže zvýšiť výkonnosť a kapacitu kardiovaskulárneho systému.
- Poznaním vašich zón pulzu môžete predchádzať pretrénovaniu a znížiť riziko zranenia.

Ak poznáte svoj maximálny pulz, môžete použiť tabuľku (strana 21) na stanovenie najlepšej zóny pulzu pre dosiahnutie vašich fitness cieľov.

Ak nepoznate svoj maximálny pulz, použite výpočty dostupné na internete. Niektoré posilňovne a zdravotné strediská vedú spraviť test, ktorý meria maximálny pulz. Základný vzorec výpočtu maximálneho pulzu je 220 mínus vek.

Foot Pod


Hodiny sú kompatibilné s foot podom. Foot pod zaznamenáva tempo a vzdialenosť bez použitia GPS, keď trénujete v hale alebo posilňovni alebo je slabý signál

GPS. Foot pod je v pohotovostnom režime a pripravný prenášať údaje (rovnako ako pulzomer).

Po 30 minútach nečinnosti sa vypne, aby šetril batériu. Ak je batéria slabá, na hodinkách sa zobrazí správa. Výdrž batérie ostáva približne 5 hodín.


Beh s Foot Podom

Pri behu vo vnútri zaznamenáva tempo, vzdialenosť a kadenciu. Pri behu vonku zaznamenáva kadenciu, GPS zaznamená tempo a vzdialenosť.

- 1 Foot pod upevníte podľa pokynov.
- 2 Stlačte .
- 3 Ak je to potrebné, vypnite GPS (strana 7).
- 4 Aktivujte foot pod prejdením zopár krokov.
- 5 Hodiny podržte blízko snímača a počkajte, kým sa k snímaču nepripoja. Keď hodiny rozpoznajú foot pod, zobrazí sa správa. Po úvodnom spárovaní sa hodiny automaticky pripoja k snímaču, ak je snímač aktívny a v dosahu.

6 Stlačte Start pre spustenie časovača.

7 Bežte.

8 Po skončení behu stlačte  pre zastavenie časovača.

Foot Pod kalibrácia

Foot pod sa kalibruje sám. Presnosť údajov o rýchlosti a vzdialenosti sa zvýši po niekoľkých behoch vonku s použitím GPS.

História

Zobraziť môžete posledných sedem behov a sedem dní monitorovania aktivity v hodinách Forerunner. Do účtu na Garmin Connect môžete preniesť a zobraziť neobmedzené množstvo bežeckých tréningov a údajov o dennej aktivite. Keď je pamäť hodín plná, prepíšu sa najstaršie údaje.

POZNÁMKA: História sa nenahráva, keď je časovač pozastavený alebo vypnutý.

Zobrazenie histórie

1 Stlačte **V** > **Historia**.

2 Vyberte možnosť:

- **Behy** pre zobrazenie dátumu, času, vzdialenosti, tempa, spálených kalórií a údajov kola uložených bežeckých tréningov. **POZNÁMKA:** S pripojeným voliteľným pulzomerom tiež vidíte priemerný pulz a zónu pulzu počas uložených bežeckých tréningov.

- **Kroky počas dňa** pre zobrazenie počtu krokov, cieľa, prejdenej vzdialenosti a spálených kalórií pre každý zaznamenaný deň.

- **Zaznamy** pre zobrazenie osobných rekordov - čas a vzdialenosť.

Vymazanie behu z histórie

POZNÁMKA: Vymazaním behu z histórie hodín sa nevymaže beh z Garmin Connect.

1 Stlačte **V** > **Historia**.

2 Vyberte **Behy**.

3 Zvoľte beh.

4 Stlačte  > **Zahodiť** > **Ano**.

Osobné rekordy

Po skončení behu sa na hodinách zobrazí každý nový osobný rekord, ktorý ste spravili počas tohto behu. Osobné rekordy zahŕňajú váš najrychlejší čas za niekoľko typických pretekárskych vzdialeností a najdlhší beh.

Vymazanie osobných rekordov

- 1 Stlačte **V** > **Historia** > **Zaznamy**.
- 2 Vyberte rekord.
- 3 Zvoľte **Vymazať ...** > **Ano**.

Správa údajov

POZNÁMKA: Hodiny nie sú kompatibilné s Windows® 95, 98, Me, Windows NT® a Mac® OS 10.3 a starším.

Vymazávanie súborov

OZNAM

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

- 1 Otvorte mechaniku alebo jednotku Garmin.
- 2 V prípade potreby otvorte priečinok alebo jednotku.

3 Vyberte súbor.

4 Na klávesnici stlačte klávesu Delete.

Odpojenie kábla USB

Ak je vaše zariadenie pripojené k počítaču ako vyberateľná jednotka alebo mechanika, zariadenie musíte od počítača odpojiť bezpečným spôsobom, aby ste zabránili strate údajov. Ak je vaše zariadenie pripojené k vášmu počítaču Windows 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.

Pripôsobenie hodín

Nastavenie zvukov notifikácií

- 1 Stlačte **V** > **Nastavenia** > **Bluetooth** > **Upozornenia Smart** > **Tony**.
- 2 Vyberte **Vždy zapnuté**, **Zapnuté počas behu**, **Vypnuté**.

Systémové nastavenia

Stlačte **V** > **Nastavenia** > **System** .

Jazyk: Nastavenie jazyka hodín (strana 15).

Cas: Prispôsobenie nastavení času (strana 15).

Tony: Nastavenie tónov tlačidiel a upozornení (strana 15).

Jednotky: Nastavenie merných jednotiek (strana 15).

Aktualizácia softveru: Inštalácia aktualizácií softvéru stiahnutých prostredníctvom Garmin Express™ (strana 18).

Info: ID zariadenia, verzia softvéru a GPS.

Zmena jazyka v hodinách

Stlačte **V** > **System** > **Nastavenia** >

Jazyk.

Nastavenie času

Hodiny sú nastavené na automatické nastavenie času po pripojení na satelitný signál GPS. Môžete tiež čas nastaviť manuálne.

1 Stlačte **V** > **Nastavenia** > **System** >

Cas.

2 Vyberte **Format casu** pre 12- alebo 24-hodinový formát času zobrazovaného na hodinách.

3 Zvoľte **Nastavit cas**.

4 Vyberte možnosť:

- Automaticky pre automatické nastavenie času po pripojení hodín k satelitnému signálu GPS.
- Manuálne a nastavte čas.

Nastavenie zvukov

Na hodinách môžete nastaviť tóny tlačidiel alebo zvuky pre aktivované upozornenia.

1 Stlačte **V** > **Nastavenia** > **System** >

Tony.

2 Vyberte možnosť:

- **Tony tlačidiel** > **Zapnut**, čím zapnete tóny pri stlačení tlačidiel.
- **Tony vystrah** > **Zapnut**, čím zapnete tóny upozornení.

Zmena merných jednotiek

1 Stlačte **V** > **Nastavenia** > **System** > **Jednotky**.

2 Vyberte merné jednotky.

Nastavenie budíka

1 Stlačte **V** > **Nastavenia** > **Budík**.

2 Vyberte možnosť:

- Upraviť alarm, ak už je budík nastavený a chcete zmeniť čas.
- Zapnut, ak ešte nie je budík nastavený.

3 Nastavte čas a potvrdte stlačením **↵**.

Informácie o zariadení Forerunner špecifikácie

Typ batérie	lithium-ion
Výdrž batérie (menší model)	až do 8 týždňov v režime hodiniek a monitorovania dennej aktivity až do 8 hodín s GPS
Výdrž batérie (väčší model)	až do 10 týždňov v režime hodiniek a monitorovania dennej aktivity až do 10 hodín s GPS
Rozsah prevádzkovej teploty	od -15° do 60°C
Rozsah teplôt pri nabíjaní	od 0° do 45°C

Rádiofrekvencia/protokol	2.4 GHz ANT+ protokol pre bezdrôtovú komunikáciu Bluetooth Smart bezdrôtová technológia
Vodotesnosť	5 ATM*

*Zariadenie vydrží tlak, ktorý zodpovedá hĺbke 50 m. Viac informácií nájdete na stránke www.garmin.com/waterrating.

Pulzomer špecifikácie

Typ batérie	vymeniteľná CR2032, 3 volty
Výdrž batérie	približne 3 roky (1 hodina denne)
Rozsah prevádzkovej teploty	od -10° do 50°C
Rádiofrekvencia/protokol	2.4 GHz ANT+ protokol pre bezdrôtovú komunikáciu
Vodotesnosť	1 ATM* POZNÁMKA: Toto zariadenie neprenáša údaje o pulze počas plávania.

*Zariadenie vydrží tlak, ktorý zodpovedá hĺbke 10 m. Viac informácií nájdete na stránke www.garmin.com/waterrating.

Používateľom vymeniteľné batérie

VAROVANIE

Na vyberanie batérií nepoužívajte ostré predmety.

Batériu držte mimo dosah detí.

Batérie nikdy nekladajte do úst. Ak dôjde k prehltnutiu, kontaktujte lekára alebo miestne stredisko pre dohľad nad jedovatými látkami.

Vymeniteľné mincové batérie môžu obsahovať chloristanový materiál. Môžu si vyžadovať špeciálnu manipuláciu. Ďalšie informácie nájdete na stránke www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate.

VÝSTRAHA

Ak chcete batérie správne recyklovať, obráťte sa na miestne oddelenie likvidácie odpadu.

Vymeniteľná batéria v pulzomere

1 Na zadnej strane snímača nájdite okrúhly kryt batérie.



2 Pomocou mince otočte kryt proti smeru hodinových ručičiek, kým sa neuvolní (šípka smeruje k nápisu OPEN).

3 Vyberte kryt a batériu.

4 Počkejte 30 sekúnd.

5 Vložte novú batériu kladným pólom nahor.

POZNÁMKA: Nezničte alebo nestráťte tesnenie.

6 Pomocou mince vráťte kryt späť. (šípka smeruje k nápisu CLOSE).

Po výmene batérie v snímači bude možno potrebné opäť spárovať snímač s hodinkami.

Riešenie problémov

Viac informácií

Navštívte stránku www.garmin.com/intosports.

- Navštívte stránku www.garmin.com/learningcenter.
- Navštívte www.garmin.sk alebo sa informujte u svojho predajcu Garmin o voliteľnom príslušenstve a náhradných dieloch.

Aktualizácia softvéru

Pred aktualizovaním softvéru v hodinách musíte stiahnuť aplikáciu Garmin Express™ a mať vytvorený účet na Garmin Connect.

1 Pripojte hodiny k počítaču pomocou USB kábla.

Ak je dostupný nový softvér, aplikácia Garmin Express™ ju odošle do hodín.

2 Postupujte podľa zobrazovaných inštrukcií.

3 Hodiny neodpájajte od počítača, pokiaľ aplikácia Garmin Express™ sťahuje softvér.

TIP: Ak máte problém s aktualizáciou

softvéru cez Garmin Express, preneste si všetky aktivity z hodín do Garmin Connect a vymažte aktivity z histórie hodín. Tento krok vytvorí dostatočné miesto v pamäti hodín pre aktualizáciu.

Zlepšenie príjmu GPS signálu

- Pravidelne synchronizujte hodiny s vaším účtom na Garmin Connect:
 - Pripojte hodiny cez USB kábel a aplikáciu Garmin Express.
 - Cez Bluetooth synchronizujte hodiny s aplikáciou Garmin Connect Mobile vo vašom smartfóne.

Počas pripojenia k účtu Garmin Connect, hodiny sťahujú niekoľko dní satelitné údaje, čo umožní rýchlejšie nájdenie satelitného signálu.

- Choďte s hodinami na otvorené priestranstvo bez budov a stromov.
- Stojte na mieste pár minút.

Maximalizácia výdrže batérie



- Vypnite smart notifikácie (strana 4).

- Vypnite Bluetooth (strana 4).
- Vypnite monitorovanie dennej aktivity (strana 8).

Resetovanie hodín





Ak hodiny nereagujú, je možné, že bude potrebné ich resetovať.

POZNÁMKA: Resetovaním môžu byť vymazané údaje alebo nastavenia.

- 1 Podržte  15 sekúnd. Hodiny sa vypnú.
- 2 Podržte  na jednu sekundu, aby sa hodiny zapli.

Vymazanie údajov používateľa

V hodinách môžete obnoviť pôvodné výrobné nastavenia. **POZNÁMKA:** Týmto sa vymažú všetky používateľom vložené informácie a história.

- 1 Podržte .
- 2 Vyberte **Ano** a vypnite hodiny.
- 3 Stlačte a podržte súčasne  a **V**.
- 4 Súčasne podržte , čím zapnete hodiny.
- 5 Po prvom tóne pustite .
- 6 Po druhom tóne pustite **V**.

Príloha

Starostlivosť o hodiny

UPOZORNENIE

Vyvarujte sa extrémnemu pôsobeniu a hrubému zaobchádzaniu, pretože to skracuje životnosť hodínok.

Nestláčajte tlačidlá pod vodou.

Na čistenie nepoužívajte ostré predmety.

Vyvarujte sa chemických čističov, rozpúšťadiel a odpudzovačov hmyzu, tieto môžu poškodiť plastové časti a koncovky.

Hodiny hneď opláchnite čistou vodou, ak boli vystavené pôsobeniu chlóru, slanej vody, krémom na opaľovanie, kozmetiky, alkoholu alebo iným chemikáliám. Dlhšie pôsobenie týchto látok môže poškodiť púzdro.

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

Čistenie hodín

UPOZORNENIE

Aj malé množstvo potu alebo vlhkosti môže spôsobiť koróziu elektrických kontaktov, keď sú pripojené k nabíjačke. Korózia môže zabrániť nabíjaniu a prenosu údajov.

- 1 Poutierajte hodiny tkaninou navlhčenou jemným čistiacim roztokom.
- 2 Poutierajte dosucha.

Po očistení nechajte hodiny úplne vyschnúť.

Starostlivosť o pulzomer

UPOZORNENIE

Nahromadený pot a soľ na páse môže znížiť správnosť údajov prenášaných z pulzomera.

- Pás prepláchnite po každom použití.
- Príležitostne ručne operte pás v malom množstve jemného čistiaceho roztoku, ako je napríklad prostriedok na umývanie riadu.

POZNÁMKA: Použitie príliš koncentrovaného roztoku čistiaceho prostriedku môže zničiť pás.

- Pás nesušte v sušičke.
- Pri sušení pás zaveste alebo položte.

Výpočty zón pulzu

Zóna	% maximálneho pulzu	Vnímaná námaha	Výhody
1	50–60%	uvoľnené, ľahké tempo, rytmické dýchanie	aeróbný tréning základnej úrovne, znižuje stres
2	60–70%	pohodlné tempo, jemne hlbšie dýchanie, schopnosť konverzácie	základný kardiovaskulárny tréning, rýchla regenerácia
3	70–80%	stredné tempo, náročnejšie udržiavanie konverzácie	rast aeróbnej kapacity, optimálny kardiovaskulárny tréning
4	80–90%	rýchle tempo, mierne nepríjemné, intenzívne dýchanie	zvyšovanie anaeróbnej kapacity a hranice, zvyšovanie rýchlosti
5	90–100%	tempo nie je udržateľné dlhý časový interval, náročné dýchanie	anaeróbný tréning, svalová výdrž, rast sily

Softvérová licenčná dohoda

POUŽÍVANÍM ZARIADENIA
SÚHLASÍTE S PODMIENKAMI TEJTO
SOFTVÉROVEJ LICENČNEJ DOHODY.
POZORNÉ SI TÚTO DOHODU
PREČÍTAJTE.

Garmin Ltd. a dcérske spoločnosti (ďalej len "Garmin") poskytujú obmedzenú licenciu na používanie softvéru zabudovaného v tomto zariadení v binárnej používateľskej podobe (ďalej len „softvér“) pri bežnom používaní prístroja.

Právny nárok, vlastnícke práva a práva súvisiace s duševným vlastníctvom tohto softvéru zostávajú majetkom Garmin a/alebo poskytovateľov tretích strán. Týmto súhlasíte, že softvér je majetkom spoločnosti Garmin a/alebo poskytovateľov tretích strán a je chránený americkými zákonmi o autorských právach a medzinárodnými dohodami o autorských právach. Ďalej súhlasíte, že štruktúra spoločnosti a kód softvéru, pre ktorý nie je poskytnutý zdrojový kód,

sú cenným obchodným tajomstvom spoločnosti Garmin alebo poskytovateľov tretích strán, a že zdrojový kód softvéru ostáva cenný obchodným tajomstvom spoločnosti Garmin alebo poskytovateľov tretích strán. Súhlasíte s tým, že softvér ani jeho časti nebudete dekompilovať, rozoberať, upravovať, prevádzať späťné zostavenie alebo prevádzať do formy čitateľnej pre človeka a nebudete ju využívať na vytváranie odvodených diel. Súhlasíte s tým, že nebudete exportovať alebo reexportovať softvér do iných krajín, a tým porušovať zákony o kontrole exportu Spojených štátov amerických alebo zákony o exporte akýchkoľvek iných príslušných krajín.



CONAN
satelitná navigácia



CONAN
satelitná navigácia



CONAN
satelitná navigácia

ZÁRUČNÝ LIST

Informácie o výrobku:

Názov - Typ - Model:

sériové číslo:

Informácie o zákazníkovi:

Meno a priezvisko:

Adresa:

Telefón:

Email:

Upozornenie:

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

TU ODSTRINIŤ



Záručné podmienky

Značka Garmin poskytuje na všetky svoje výrobky určené pre slovenský trh 24 mesačnú obmedzenú záruku.

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

Počas záručnej doby si zákazníci uplatňujú reklamáciu prostredníctvom svojho predajcu alebo priamo v servisnom stredisku, kde zaslala poškodené zariadenie na svoje náklady.

Reklamácia musí obsahovať:

1. Poškodené zariadenie s viditeľným výrobným číslom (ak ho obsahuje)
 2. Nadobúdaci doklad (faktúra alebo pokladničný doklad - stačí kópia)
 3. Reklamačný protokol (meno, adresa a telefonický kontakt, popis závady a obsah zásielky)
odporúčame používať elektronický formulár uvedený na www.garmin.sk,
ktorý je dostupný po prihlásení do systému v menu Moje dokumenty - Vytvorenie reklamácie
- Pred odoslaním zariadenia do servisu Vám odporúčame kontaktovať našu technickú podporu na bezplatnom čísle 0800 135 000 alebo prostredníctvom e-mailu: podpora@garmin.sk.

Strata uvedených záruk nastáva v prípade:

1. Ak bol na prístroji vykonaný servisný zásah neoprávnenou osobou
2. Ak porucha vznikla následkom nehody alebo neprimeraného používania - mechanické poškodenie
3. Ak bol v prístroji nahraný nelegálny ovládací program alebo mapa

Miestna nedostupnosť signálu GPS, RDS-TMC alebo iných služieb, ako aj obmedzená podrobnosť, či aktuálnosť mapových podkladov pre špecifické územie, nie sú považované za chybu navigačného prístroja, a preto nemôžu byť predmetom záručnej opravy.

Podrobné a aktualizované znenie záručných podmienok je uvedené na www.garmin.sk.
Všetky ďalšie záručné podmienky sa riadia podľa príslušných ustanovení platných zákonov.

Servisné stredisko pre Slovensko:


CONAN, s.r.o., Murgašova 18, 010 01 Žilina, tel: 041-700 29 00, servis@garmin.sk


bezplatná linka podpory

HOT-LINE: 0800 135 000




CONAN
satelitná navigácia

 +43 (0) 820 220230

 0800 770 4960

 +385 1 5508 272
+385 1 5508 271

 + 45 4810 5050


 + 331 55 69 33 99

 (+52) 001-855-792-7671

 +47 815 69 555

 (+35) 1214 447 460

 0861 GARMIN (427 646) +27
(0)11 251 9999


 + 46 7744 52020

 0808 238 0000
+44 (0) 870 8501242


 913-397-8200 1-800-
800-1020

 + 32 2 672 52 54


 1-866-429-9296

 +420 221 985466
+420 221 985465


 + 358 9 6937 9758


 + 39 02 36 699699

 0800 0233937

 08000 4412 454
+44 2380 662 915

 +386 4 27 92 500

 +34 93 275 44 97

 +886 2 2642-9199 ext 2

 +49 (0)180 6 427646

 0800 135 000

Táto slovenská verzia anglickej príručky Forerunner 25 (Garmin katalógové číslo 190-01902-00, revízia A) je poskytnutá kupujúcemu ako výhoda. Ak je to potrebné, požrite si najnovšiu revíziu anglickej príručky pre použitie Forerunner 25.

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

