

GARMIN®

Forerunner 35



Používateľská príručka



satelitná navigácia

Úvod






⚠ VAROVANIE



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

Pred zahájením alebo zmenou programu cvičenia sa zakaždým poraďte s lekárom.


Tlačidlá



①	 	Podržaním zapnete/vypnete hodiny. Stlačením zapnete/vypnete podsvietenie.
②		Výber profilu aktivity. Zapnutie/Vypnutie časovača. Výber označenej položky v menu. Zobrazenie informácií.
③	 	Pohyb medzi obrazovkami, stránkami, možnosťami a nastaveniami. Podržaním otvoríte ovládanie hudby vo vašom smartfóne.

④	 	<p>Návrat na predchádzajúcu obrazovku.</p> <p>Označenie nového okruhu, ak je spustená funkcia tlačidla.</p> <p>V zobrazení času stlačením zobrazíte menu.</p>
---	---	---

Podsvietenie

- Kedykoľvek stlačením  zapnete podsvietenie.
POZNÁMKA: Upozornenia a správy aktivujú podsvietenie automaticky.
- Podsvietenie počas aktivity nastavíte manuálne (strana 33).


Nabíjanie zariadenia

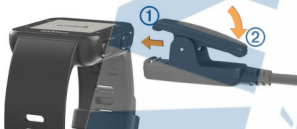
VAROVANIE

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

OZNÁMENIE

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

1 Zarovnajete kontakty nabíjačky s kontaktami na zadnej strane hodín a pevne pripojte napájací klip  k hodinám.



2 Pripojte kábel USB do portu USB v počítači.


3 Úplne nabite zariadenie.

4 Nabíjačku odpojte stlačením v bode ②.


Tréning

Beh


Prvou aktivitou, ktorú zaznamenáte s hodinami, môže byť beh, cyklistika alebo akákoľvek iná outdoorová aktivita. Hodiny sú čiastočne nabité. Je možné, že bude potrebné pred aktivitou hodiny nabiť (strana 3).

1 Stlačte  a vyberte aktivitu.

2 Chodte von a počkajte, kým hodiny lokalizujú satelity.

3 Stlačte  pre spustenie časovača.

4 Bežte.

Zobrazí sa časovač. Môžete stlačiť , čím zobrazíte viac údajov.



5 Po dobehnutí stlačte , čím zastavíte časovač.

6 Vyberte možnosť:

- Zvolením **Obnoviť** znovu spustíte časovač.
- Zvolením **Uložiť** uložíte beh a vynulujete časovač. Môžete zobrazíť sumár behu.
- Zvolením **Odhodiť** > **Áno** vymažete beh.

Nastavenie režimu behu

1 Stlačte  a vyberte bežecký profil.

2 Vyberte **Možnosti** > **Režim behu**.

3 Vyberte možnosť:

- Zvoľte **Voľný** pre beh vonku alebo vnútri vo vašom vlastnom tempe bez upozornení (strana 6).

POZNÁMKA: Toto je základný režim behu.

- Zvoľte **Beh/chôdza** pre nastavenie intervalov behu a chôdze (strana 6).
- Zvoľte **Virtual Pacer**, ktorý vám pomôže zlepšiť vaše tempo (strana 7).

- Zvoľte Intervaly pre vytvorenie intervalového tréningu podľa vzdialenosti alebo času (strana 7).

4Bežte.

Indoor tréning

Počas tréningu vo vnútri vypnite GPS, čím šetríte výdrž batérie. Keď je GPS vypnuté, rýchlosť a vzdialenosť sú vypočítané pomocou akcelerometra v hodinách. Akcelerometer sa kalibruje sám. Presnosť údajov o rýchlosti a vzdialenosti sa zlepšuje po niekoľkých behoch vonku so zapnutým GPS.


1Stlačte .

2Vyberte možnosť:

- Zvoľte Beh v interiéri alebo Kardio .
- Zvoľte Chodec > Možnosti > Používať v interiéri.

Použitie intervalov behu a chôdze

POZNÁMKA: Pred behom musíte nastaviť intervaly beh/chôdza. Po spustení časovača nie je možné meniť nastavenia.

1Stlačte  a vyberte bežecký profil.

POZNÁMKA: Upozornenia na chôdzu sú možné len v bežeckých profiloch.

2Vyberte Možnosti > Režim behu > Beh/chôdza.

3Nastavte čas behu pre každý interval.

4Nastavte čas chôdze pre každý interval.

5Bežte.

Po každom ukončenom intervale sa zobrazí oznámenie. Hodiny tiež pípnu alebo zavibrujú, ak sú zapnuté tóny (strana 33).

Keď zapnete intervaly beh/chôdza, vždy pri spustení časovača budú použité, kým ich nevypnete alebo nevyberiete iný režim behu.

Virtual Pacer™

Virtual Pacer je tréningový nástroj, ktorý vám pomáha zlepšovať váš výkon povzbudzovaním vás, aby ste bežali v nastavenom tempe.

Beh s funkciou Virtual Pacer

POZNÁMKA: Pred behom musíte nastaviť funkciu Virtual Pacer. Po spustení časovača nie je možné meniť nastavenia.

1 Stlačte  a vyberte bežecký profil.

2 Vyberte Možnosti > Režim behu > Virtual Pacer .

3 Nastavte svoje tempo.

4 Bežte.

Vždy, keď prekročíte nastavené tempo alebo spomalíte, zobrazí sa oznámenie. Hodiny tiež pípnu alebo zavibrujú, ak sú zapnuté tóny (strana 33). Keď zapnete funkciu Virtual Pacer, bude použitá vždy, keď spustíte časovač, kým ju nevypnete alebo nevyberiete iný režim behu.

Intervalové tréningy

Môžete si vytvoriť intervalové tréningy podľa vzdialenosti alebo času. Hodiny uložia váš intervalový tréning, kým si nevytvoríte iný intervalový tréning. Môžete použiť otvorené intervaly pre sledovanie tréningov a keď bežíte známu vzdialenosť.

Vytvorenie intervalového tréningu

Intervalové tréningy sú dostupné pre profily aktivít beh, cyklistika alebo kardio.

1 Stlačte  a vyberte profil aktivity.


2 Vyberte Možnosti .

POZNÁMKA: Ak používate bežecký profil, intervalový tréning je režim behu.

3 Zvoľte Intervaly > Upraviť > Interval .

4 Vyberte Vzdialenosť, Čas alebo Otvorené.

TIP: Môžete vytvoriť interval s otvoreným koncom nastavením typu Otvorené.

Keď stlačíte  , hodiny zaznamenajú interval a presunú sa na ďalší interval.

5 Ak je to potrebné, nastavte hodnotu pre interval vzdialenosti alebo času.

6 Zvoľte Oddych.

7 Vyberte Vzdialenosť, Čas alebo Otvorené.

8 Ak je potrebné, nastavte hodnotu intervalu oddychu - vzdialenosť alebo čas.

9 Vyberte jednu alebo viac možností:

- Pre nastavenie počtu opakovaní zvoľte Opakovať .
 - Pre pridanie rozcvičky s otvoreným koncom k tréningu, zvoľte Rozcvička > Zapnúť .
 - Pre pridanie prestávky s otvoreným koncom k tréningu zvoľte Prestávka > Zapnúť.

Vždy po ukončení intervalu sa zobrazí oznámenie. Hodiny tiež pípnu alebo zavibrujú, ak sú zapnuté tóny (strana 33).

Spustenie intervalového tréningu


1 Stlačte  a vyberte profil aktivity.

2 Vyberte Možnosti.

POZNÁMKA: Ak používate bežecký profil, intervalový tréning je režim behu.

3Vyberte Intervaly > Cvičiť .

4Stlačte  .


5Ak má váš intervalový tréning rozcvičku, stlačte  pre začiatok prvého intervalu.

6Postupujte podľa zobrazovaných inštrukcií.

Ukončenie intervalového tréningu

• Kedykoľvek stlačte  pre ukončenie intervalu.

• Kedykoľvek stlačte  pre zastavenie časovača.


• Ak ste pridali prestávku do vášho intervalového tréningu, stlačte  pre ukončenie intervalového tréningu.

Upozornenia

Môžete použiť upozornenia pre tréning v nastavenom čase, vzdialenosti, kalóriách a zónach pulzu.

Nastavenie opakujúceho sa upozornenia

Opakujúce sa upozornenie vám oznámi vždy, keď hodiny zaznamenajú špecifickú hodnotu alebo interval. Napríklad môžete nastaviť, aby vás hodiny upozorňovali každých 30 minút.

1Stlačte  a vyberte profil aktivity.

2Vyberte Možnosti > Upozornenia.

3Zvoľte Čas, Vzdialenosť alebo Kalórie.


4Zapnite upozornenie.

5Vyberte alebo nastavte hodnotu.

Vždy, keď dosiahnete hodnotu upozornenia, zobrazí sa oznámenie. Hodiny tiež pípnu alebo zavibrujú, ak sú zapnuté tóny (strana 33).

Nastavenie upozornení na pulz

Môžete nastaviť hodiny, aby vás upozornili, keď váš pulz prekročí alebo klesne pod určitú zónu alebo nastavený rozsah. Napríklad, môžete nastaviť, aby vás hodiny upozornili, keď váš pulz klesne pod 150 úderov za minútu (bpm).

1 Stlačte  a vyberte profil aktivity.

2 Vyberte Možnosti > Upozornenia > Upozornenie na tep .

3 Vyberte možnosť:

- Pre použitie rozsahu existujúcich zón pulzu vyberte zónu.
- Pre prispôbenie maximálnej hodnoty zvolte Vlastné > Vysoká > Zapnúť a nastavte hodnotu.
- Pre prispôbenie minimálnej hodnoty zvolte Vlastné > Nízke > Zapnúť a nastavte hodnotu.

Vždy, keď prekročíte alebo klesnete pod nastavený rozsah alebo hodnotu, zobrazí sa oznámenie. Hodiny tiež pípnu alebo zavibrujú, ak sú zapnuté tóny (strana 33).

Použitie funkcie Auto Pause

Pre automatické pozastavenie časovača, keď sa prestanete hýbať, môžete použiť funkciu Auto Pause. Táto funkcia je vhodná, ak počas aktivity prechádzate semafórmami alebo miestami, kde potrebujete zastaviť.

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

1 Stlačte  a vyberte profil aktivity.

2 Vyberte Možnosti > Auto Pause > Zapnúť.

Funkcia Auto Pause ostáva zapnutá pre vybraný profil aktivity, kým ju nevypnete.

Označovanie okruhov podľa vzdialenosti

Funkciu Auto Lap môžete použiť na automatické označenie okruhu po určitej vzdialenosti. Funkcia je vhodná pre porovnanie vášho výkonu v rôznych častiach behu (napr. každú 1 míľu alebo 1 km).

1 Stlačte  a vyberte profil aktivity.


2 Vyberte Možnosti > Okruhy > Auto Lap > Zapnúť.

3 Ak je potrebné, zvolte vzdialenosť. Vždy, keď dokončíte okruh, zobrazí sa oznámenie spolu s časom tohto okruhu. Hodiny tiež pípnu alebo zavibrujú, ak sú zapnuté tóny (strana 33). Funkcia Auto Lap ostáva zapnutá pre zvolený profil aktivity, kým ju nevypnete.

Ak je to potrebné, môžete si nastaviť obrazovky s údajmi pre zobrazenie ďalších údajov okruhu.

Zapnutie tlačidla okruhu


Tlačidlo označené  môžete nastaviť ako tlačidlo okruhu počas meraných aktivít.

1 Stlačte  a vyberte profil aktivity.

2 Vyberte Možnosti > Okruhy > Tlačidlo LAP.

Tlačidlo okruhu ostáva zapnuté pre vybraný profil aktivity, kým ho nevypnete.

Monitor aktivity a funkcie

Stlačením  zobrazíte váš pulz, kroky počas dňa a ďalšie obrazovky. Niektoré funkcie

si vyžadujú pripojenie cez Bluetooth ku kompatibilnému smartfónu.

Čas: Zobrazí aktuálny čas a dátum. Čas a dátum sa nastaví automaticky po pripojení hodín k satelitnému signálu a keď synchronizujete hodiny so smartfónom. Výzva na pohyb zobrazí čas bez pohybu.

Pulz: Zobrazí váš aktuálny pulz v úderoch za minútu (bpm) a váš pokojový pulz pre daný deň.

Notifikácie: Upozornia vás na notifikácie z vášho smartfónu vrátane hovorov, sms, oznámení zo sociálnych sietí a iné podľa nastavení notifikácií vo vašom smartfóne.

Monitor aktivity: Sleduje počet krokov počas dňa, pokrok k splneniu vášho cieľa a prejdenú vzdialenosť. Hodiny sa učia a prispôsobujú nový cieľ na každý deň. Svoje ciele si môžete upraviť vo vašom konte na Garmin Connect™.

Kalórie: Zobrazí celkový počet spálených kalórií pre aktuálny deň vrátane aktívnych kalórií a bazálneho metabolizmu.








Minúty intenzívnej aktivity: Sleduje váš čas strávený stredne a vysoko intenzívnymi aktivitami, váš týždenný cieľ v počte minút intenzívnej aktivity a váš pokrok k dosiahnutiu tohto cieľa.

Posledná aktivita: Zobrazí stručný prehľad vašej poslednej zaznamenatej aktivity.

Počasia: Zobrazí aktuálnu teplotu a predpoveď počasia.

Ikony

Ikony predstavujú rôzne funkcie hodín. Niektoré funkcie si važujujú spárovanie so smartfónom.

	Váš aktuálny pulz v úderoch za minútu (bpm) a pokojový pulz na daný deň. Blikajúca ikona znamená, že hodiny hľadajú váš pulz. Zobrazená ikona znamená, že hodiny zaznamenali váš pulz.
	Notifikácie zo spárovaného smartfónu.
	Celkový počet krokov za deň, váš cieľ v krokoch na deň a pokrok k splneniu tohoto cieľa.
	Prejdená vzdialenosť v km alebo míľach.
	Celkové spálené kalórie za aktuálny deň vrátane aktívnych kalórií a bazálneho metabolizmu.
	Čas stredne a vysoko intenzívnych aktivít, váš týždenný cieľ v minútach intenzívnej aktivity a váš pokrok k splneniu tohoto cieľa.
	Aktuálna teplota a predpoveď počasia zo spárovaného smartfónu.

Automatický cieľ

Vaše zariadenie vytvára denný cieľ v rámci počtu krokov automaticky na základe vašich

predchádzajúcich úrovni aktivity. Ako sa budete cez deň pohybovať, zariadenie bude zobrazovať váš pokrok k splneniu denného cieľa ①.



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

Výzva na pohyb

Dlhodobé sedenie môže mať za následok nežiaduce metabolické zmeny. Výzva na pohyb vám pripomenie, aby ste sa pohybovali. Výzva na pohyb ① sa zobrazí po jednej hodine bez aktivity. Ďalšie segmenty ② sa budú zobrazovať každých 15 minút bez aktivity.



Výzvu na pohyb vynulujete prejdením krátkej vzdialenosti.

Minúty intenzívneho cvičenia

Aby sa zlepšil zdravotný stav obyvateľstva, organizácie, ako Centers for Disease Control and Prevention USA, American Heart Association® a Svetová zdravotnícka organizácia odporúčajú 150 minút stredne intenzívnej aktivity týždenne, napríklad rezkú chôdzu, alebo 75 minút vysoko intenzívnej aktivity, napríklad beh.

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

Počítanie minút intenzívneho cvičenia

Forerunner vypočítava minúty intenzívnej aktivity porovnávaním údajov o vašej tepovej frekvencii počas aktivity s vašou priemernou tepovou frekvenciou počas odдыхu. Ak je meranie tepu vypnuté, zariadenie vypočítava minúty stredne intenzívnej aktivity analýzou počtu vašich krokov za minútu.

- Najpresnejší výpočet minút intenzívnej aktivity získate, ak spustíte časovanú aktivitu.

- Cvičte súvisle minimálne 10 minút stredne alebo vysoko intenzívne každý deň.

Sledovanie spánku

Zariadenie monitoruje vaše pohyby počas spánku. Štatistiky spánku obsahujú údaje o celkovej dĺžke spánku v hodinách, úrovniach spánku a o pohyboch počas spánku. Svoje zvyčajné hodiny spánku môžete nastaviť v účte na Garmin Connect. Svoje štatistiky spánku si môžete pozrieť vo svojom účte na Garmin Connect.

Funkcie merania pulzu

Forerunner 35 má pulzomer na zápästí a je kompatibilný s ANT+ pulzomermi. Aby ste mohli využívať funkcie opísané v tejto časti, potrebujete pulzomer.

Nosenie hodín a srdcový tep

- Hodiny noste nad zápästnou kosťou.

POZNÁMKA: Zariadenie musí pevne priliehať, nie však nepríjemne tlačiť, a nesmie sa počas behu alebo cvičenia hýbať na ruke.



POZNÁMKA: Pulzomer sa nachádza na zadnej strane hodín.

- Viac informácií o monitorovaní pulzu na zápästí nájdete na strane 36.

Zobrazenie údajov o vašom pulze

Obrazovka pulzu zobrazí váš aktuálny pulz v úderoch za minútu (bpm) a váš priemerný pokojový pulz za posledných 7 dní.

1 V zobrazení hodín stlačte **V**.



2 Stlačte **↻** pre zobrazenie vášho pulzu za posledné 4 hodiny.

Vysielanie údajov o pulze do Garmin zariadení


Z hodín môžete vysielat' údaje o vašom pulze a zobraziť ich na inom spárovanom Garmin zariadení. Napríklad, môžete vysielat' údaje o vašom pulze do Edge zariadenia počas cyklistiky alebo do akčnej kamery VIRB.

POZNÁMKA: Vysielanie pulzu skracuje výdrž batérie.

1 Stlačte **V** pre zobrazenie pulzu.

2 Stlačte **↻** dvakrát.

3 Vyberte Vysielat' srdcový tep.

Hodiny začnú vysielat' údaje o vašom pulze a zobrazí sa ikona .

POZNÁMKA: Počas vysielania údajov o pulze môžete zobrazit' na hodinách len obrazovku pulzu.

4 Spárujte váš Forerunner s Garmin ANT+ kompatibilným zariadením.

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

TIP: Pre ukončenie vysielania údajov o pulze stlačte akékoľvek tlačidlo a zvolte Áno.

Informácie o zónach srdcového tepu

Mnoho atlétov používa zóny srdcového tepu na meranie a zvýšenie kardiovaskulárnej sily a zlepšenie kondície. Zóna srdcovej frekvencie je stanovený rozsah úderov za minútu. Päť bežne akceptovaných zón srdcového tepu je číslovaných od 1 po 5 podľa zvyšujúcej sa intenzity. Zóny srdcového tepu sa vo všeobecnosti počítajú na základe percentuálnych hodnôt maximálneho srdcového tepu.

Kondičné ciele

Zóny vášho srdcového tepu vám môžu pomôcť zmerať kondíciu pochopením a aplikovaním týchto zásad.


- Váš srdcový tep je dobrým ukazovateľom intenzity cvičenia.
- Cvičenie v určitých zónach srdcového tepu vám môže pomôcť zlepšiť kardiovaskulárnu kapacitu a silu.

- Poznanie vašich zón srdcového tepu pomôže predísť presileniu a zníži riziko zranenia.

Ak poznáte svoj maximálny srdcový tep, na stanovenie tej najlepšej zóny na vaše kondičné ciele môžete použiť tabuľku (strana 44). Ak svoj maximálny srdcový tep nepoznáte, použite jednu z kalkulačiek dostupných na internete. Niektoré posilňovne a zdravotné strediská poskytujú test, ktorý odmeria maximálny srdcový tep. Predvolený maximálny tep je 220 mínus váš vek.

Nastavenie vášho maximálneho pulzu

Pre určenie základných zón tepu a odhad maximálneho pulzu hodiny používajú informácie z vášho profilu podľa počiatočného nastavenia. Predvolený maximálny pulz je 220 mínus váš vek. Pre presnejšie údaje o spálených kalóriách počas aktivity by ste si mali nastaviť svoj maximálny pulz, ak ho poznáte.

1 Stlačte  > Nastavenia > Profil používateľa > Maximálny srdcový tep.

2 Vložte svoj maximálny pulz.

Nastavenie zón srdcového tepu pomocou hodín

Predvolené nastavenia umožňujú hodinám zaznamenať váš maximálny srdcový tep a nastaviť vaše zóny srdcového tepu ako percentuálne hodnoty vášho maximálneho srdcového tepu.

- Skontrolujte, či sú vaše nastavenia v profile používateľa správne (strana 29).
- Často behajte s pulzomerom na zápästí alebo na hrudi.

- Vyskúšajte niekoľko tréningových programov založených na srdcovom tepe, ktoré sú dostupné vo vašom účte na Garmin Connect.
- Zobrazte svoje trendy v oblasti srdcového tepu a časy v jednotlivých zónach pomocou svojho účtu na Garmin Connect.

Smart funkcie

Funkcie s Bluetooth pripojením

Forerunner má niekoľko funkcií s Bluetooth pripojením pre kompatibilný smartfón alebo mobilné zariadenie s použitím aplikácie Garmin Connect Mobile app. Viac informácií nájdete na stránke www.garmin.com/intosports/apps.

LiveTrack: Umožňuje priateľom a rodine sledovať vaše preteky a tréningy v reálnom čase. Môžete pozvať svojich priateľov mailom alebo na sociálnej sieti, umožníte im zobrazíť vaše údaje naživo na stránke Garmin Connect.

Prenos aktivít: Automaticky odosiela vaše aktivity do Garmin Connect Mobile, akonáhle ukončíte zaznamenávanie aktivity.

Interakcie na sociálnych sieťach: Umožňuje vám zverejniť aktuality na vašej obľúbenej sociálnej sieti, keď prenesiete aktivitu do Garmin Connect Mobile.

Notifikácie: Zobrazí notifikácie a správy zo smartfónu na displeji hodín.

Zapnutie upozornenia na pripojenie k smartfónu

Môžete nastaviť, aby vás hodiny upozornili, keď sa pripoja alebo odpoja od spárovaného smartfónu prostredníctvom Bluetooth bezdrôtovej technológie.

Stlačte ≡ > Nastavenia > Bluetooth > Upozornenie na pripojenie > Zapnúť.

Lokalizácia strateného smartfónu

Túto funkciu môžete použiť, aby vám pomohla nájsť stratený smartfón, ktorý je spárovaný cez Bluetooth a aktuálne je v dosahu.

1 Stlačte ≡ > Nájsť môj telefón.

Forerunner začne hľadať vaše spárované mobilné zariadenie. Segmenty zobrazené na displeji hodín korešpondujú so silou Bluetooth signálu a na mobilnom zariadení sa spustí zvukové upozornenie.

2 Stlačte ↶ pre ukončenie hľadania.

Vypnutie technológie Bluetooth

- Na hodinách stlačte ≡ > Nastavenia > Bluetooth > Vypnúť.
- Pre vypnutie Bluetooth technológie vo vašom smartfóne si pozrite používateľskú príručku k smartfónu.


Párovanie so smartfónom

Forerunner musí byť spárovaný priamo cez aplikáciu Garmin Connect Mobile app. Hodiny môžete spárovať s vaším smartfónom počas prvého nastavenia alebo cez menu Bluetooth.

1 Stiahnite a nainštalujte si aplikáciu Garmin Connect Mobile a otvorte ju.

Ďalšie informácie o párovaní a nastavení nájdete na [www.garminconnect.com / forerunner](http://www.garminconnect.com/forerunner).


2 Postupujte podľa zobrazovaných inštrukcií a vytvorte si účet s použitím vašej emailovej adresy a pripojte svoje hodiny k svojmu účtu.

3 Na hodinách stlačte  > Nastavenia > Bluetooth > Spárovať smartfón. Po úspešnom spárovaní sa zobrazí oznámenie a hodiny sa automaticky synchronizujú s vaším smartfónom.

Synchronizácia údajov s Garmin Connect Mobile

Hodiny pravidelne automaticky synchronizujú údaje s aplikáciou Garmin Connect Mobile app. Kedykoľvek môžete tiež údaje synchronizovať manuálne.

1 Hodiny musia byť vo vzdialenosti max. 3 m (10 ft.) od smartfónu.

2 Stlačte  > Synchronizácia.

3 Aktuálne údaje si môžete pozrieť v Garmin Connect.

Aktualizácia softvéru cez aplikáciu Garmin Connect Mobile

Aby ste mohli aktualizovať softvér svojich hodín pomocou aplikácie Garmin Connect Mobile app, musíte mať účet na Garmin Connect a a musíte spárovať hodiny s kompatibilným smartfónom (strana 21).

1 Synchronizujte vaše hodiny s Garmin Connect Mobile app (strana 22).

Ak je dostupný nový softvér, Garmin Connect Mobile app automaticky odošle aktualizáciu do vašich hodín.

2 Postupujte podľa zobrazovaných inštrukcií.

Upozornenia z telefónu

Upozornenia z telefónu vyžadujú spárovanie kompatibilného telefónu s hodinami. Keď telefón prijme správy, odošle upozornenia do vašich hodín.

Vypnutie upozornení

1 Stlačte  > Nastavenia > Bluetooth > Upozornenia Smart .

2 Vyberte Počas aktivity > Upozornenia .

POZNÁMKA: Počas aktivity znamená počas spustenej časovanej aktivity.

3 Zvoľte Vypnúť, Zobrazit' len hovory alebo Zobrazit' všetky.

4 Vyberte Nie počas aktivity > Upozornenia .

POZNÁMKA: Nie počas aktivity znamená pri bežnom použití v hodinkovom režime.

5 Zvoľte Vypnúť, Zobrazit' len hovory alebo Zobrazit' všetky.

POZNÁMKA: Môžete zmeniť zvukové upozornenia pre notifikácie.

Správa upozornení

Pomocou kompatibilného smartfónu môžete spravovať upozornenia, ktoré sa objavujú na displeji hodín. Vyberte možnosť:

- Ak používate zariadenie Apple pomocou centra upozornení na smartfóne vyberte položky, ktoré sa majú zobrazit' na displeji hodín.

- Ak používate zariadenie Android, vyberte pomocou nastavení aplikácií v aplikácii Garmin Connect Mobile položky, ktoré sa majú zobrazit' na displeji hodín.

Vypnutie notifikácií

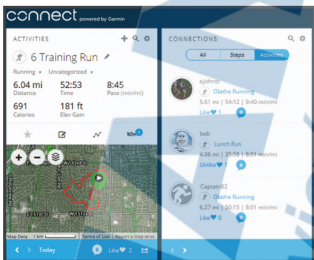
Stlačte ≡ > Nastavenia > Bluetooth > Upozornenia Smart > Vypnúť.

Garmin Connect

Cez váš účet na Garmin Connect sa môžete spojiť s vašimi priateľmi. Garmin Connect vám dáva nástroje na sledovanie, analýzu, zdieľanie a motiváciu. Nahrávajte svoje behy, prechádzky, jazdy, turistiku a iné udalosti vášho aktívneho životného štýlu. Pre vytvorenie a prihlásenie sa do bezplatného účtu navštívte stránku www.garminconnect.com/forerunner.

Ukladajte svoje aktivity: Po dokončení a uložení časovanej aktivity v hodinách môžete túto aktivitu preniesť do vášho účtu na Garmin Connect a mať ju tu uloženú ako dlho len chcete.

Analyzujte svoje údaje: Detailnejšie informácie o vašej aktivite vrátane času, vzdialenosti, pulzu, spálených kalórií, kadencie, náhľad na mape, tempo a rýchlosť a ďalšie prispôsobiteľné reporty.



Sledujte svoj pokrok: Môžete sledovať svoje kroky, baviť sa priateľskými súťažami s vašimi pripojeniami a plniť svoje ciele.

Zdieľajte svoje aktivity: Môžete sa spojiť so svojimi priateľmi a sledovať ich aktivity alebo zverejniť odkazy na vaše aktivity na vašich obľúbených sociálnych sieťach.

Spravujte svoje nastavenia: Môžete si prispôbovať nastavenia svojich hodín a svoj profil vo svojom konte na Garmin Connect.

Použitie Garmin Connect

1 Pripojte hodiny k počítaču pomocou USB kábla.

2 Navštívte stránku www.garminconnect.com/start.

3 Postupujte podľa zobrazených inštrukcií.

Synchronizácia údajov s počítačom

Údaje by ste mali pravidelne synchronizovať, aby ste mohli sledovať svoj pokrok v aplikácii Garmin Connect.

1 Zariadenie pripojte k počítaču pomocou kábla USB.

Aplikácia Garmin Express™ synchronizuje vaše údaje.

2Prezrite si svoje aktuálne údaje v aplikácii Garmin Connect.

Prehrávanie zvukových upozornení počas aktivity

Aby bolo možné nastaviť zvukové hlásenia, je potrebné mať nainštalovanú aplikáciu Garmin Connect Mobile app v smartfóne a smartfón spárovaný s hodinami. Môžete nastaviť Garmin Connect Mobile app, aby prehrávala motivačné oznámenia na vašom smartfóne počas behu alebo inej aktivity. Zvukové upozornenia vrátane čísla okruhu a času okruhu, tempa alebo rýchlosti a údajov z ANT+ snímača. Počas zvukového upozornenia Garmin Connect mobile app stlmí primárne audio smartfónu, aby prehrala oznámenie. Môžete nastaviť hlasitosť v Garmin Connect Mobile app.

1V aplikácii Garmin Connect Mobile app, vyberte Zariadenia Garmin.

2Vyberte zariadenie.

3Zvoľte Nastavenia zariadenia > Zvukové upozornenia.

História

Môžete prezerať posledných sedem časovaných aktivít a sedem dní údajov monitora aktivity v hodinách. Do vášho konta na Garmin Connect si môžete preniesť a zobrazit' akékoľvek množstvo bežeckých tréningov a údajov o dennej aktivite.

Keď je pamäť hodín plná, najstaršie údaje sa prepíšu. POZNÁMKA: Keď je časovač zastavený alebo pozastavený, história sa nezaznamenáva.

Zobrazenie histórie

1Stlačte  > História .

2 Vyberte možnosť:

- Zvoľte Aktivity pre zobrazenie ďalších informácií o aktivite.
- Zvoľte Záznamy pre zobrazenie osobných rekordov časov a vzdialenosti pre rôzne vzdialenosti.

Vymazanie behu z histórie

POZNÁMKA: Vymazaním behu alebo inej aktivity z histórie hodín nevymažete tieto aktivity z vášho účtu na Garmin Connect.

1 Stlačte  > História > Aktivity.

2 Vyberte aktivitu.

3 Stlačte  > Odhodiť > Áno.

Osobné rekordy

Keď ukončíte beh, hodiny zobrazia akýkoľvek nový osobný rekord dosiahnutý počas tohoto behu. Osobné rekordy ako váš najrýchlejší čas na niekoľko typických súťažných vzdialeností alebo najdlhší beh.

Zobrazenie vašich osobných rekordov

1 Stlačte  > História > Záznamy .

2 Vyberte šport.

3 Stlačte  pre zobrazenie osobných rekordov.

Vymazanie osobného rekordu

1 Stlačte  > História > Záznamy .

2 Vyberte šport.

3 Vyberte rekord.

4 Zvoľte možnosť, napr. Vymazať najdlhší beh > Áno . POZNÁMKA: Nevymažú sa tým žiadne uložené aktivity.

Obnovenie/vrátenie osobného rekordu

Každý osobný rekord môžete nastaviť späť o jeden predošlý zaznamenaný.

1 Stlačte **≡** > História > Záznamy .

2 Vyberte šport.

3 Vyberte rekord.

4 Zvoľte Použiť predchádzajúce > Použiť záznam .

POZNÁMKA: Nevymažú sa tým žiadne uložené aktivity.

Aktivity Garmin Move IQ

Funkcia Move IQ automaticky sníma vzorce činností, akými sú napríklad chôdza, beh, bicyklovanie, plávanie a eliptický trenažér, vykonávaných minimálne počas 10 minút. V účte na Garmin Connect sa zobrazí typ aktivity a trvanie. Tieto aktivity sa však nezobrazia v zozname vašich aktivít, momentiek ani novínok. Podrobnejšie údaje a vyššiu presnosť získate zaznamenaním aktivity s meraním času na vašom zariadení.

Správa údajov

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

Vymazávanie súborov

OZNÁMENIE

Ak nepoznáte účel súboru, neodstraňujte ho.

Pamäť vášho zariadenia obsahuje dôležité systémové súbory, ktoré by sa nemali vymazávať.

1 Otvorte mechaniku alebo jednotku Garmin.

2V prípade potreby otvorte priečinok alebo jednotku.

3Vyberte súbor.

4Na klávesnici stlačte kláves Delete.

Odpojenie kábla USB

Ak je vaše zariadenie pripojené k vášmu 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.

1Dokončíte 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.

2Odpojte kábel od počítača.

Prispôsobenie zariadenia

Nastavenie používateľského profilu

Môžete nastaviť vaše pohlavie, rok narodenia, výšku, váhu a maximálny pulz (strana 19). Hodiny používajú tieto informácie na výpočet presných tréningových údajov.

1Stlačte  > Nastavenia > Profil používateľa.

2Vyberte možnosť.

Zmena vzhľadu hodín

Môžete nastaviť digitálne alebo analógové hodiny.


Stlačte  > Nastavenia > Obrázok pozadia .

Profily aktivít

Profily aktivít sú súborom nastavení, ktorý optimalizuje vyše hodiny podľa toho, ako ich využívate. Napríklad, nastavenia a obrazovky s údajmi sú rôzne, ak hodiny používate na beh alebo pri cyklistike. Keď používate profil a zmeníte nastavenia, ako sú dátové polia alebo upozornenia, zmeny sa automaticky uložia ako súčasť profilu.


Zmena profilu aktivity

Hodiny majú prednastavené profily aktivít. Môžete upravovať každý z uložených profilov.

Stlačte  a vyberte profil aktivity.

Zobrazenie tempa alebo rýchlosti

Môžete zmeniť typ informácií, ktoré sa zobrazia v dátových poliach tempa alebo rýchlosti.

1 Stlačte  a vyberte profil aktivity.

2 Vyberte Možnosti > Tempo/rýchlosť.

3 Zvoľte možnosť.

Prispôsobenie dátových polí

Podľa svojich tréningových cieľov alebo voliteľného príslušenstva môžete prispôbiť dátové polia.

1 Stlačte  a vyberte profil aktivity.

2 Vyberte Možnosti > Dátové políčka .

3 Vyberte stránku.


4 Zvoľte dátové pole a zmeňte ho.

Garmin Connect Nastavenia

Vo svojom konte na Garmin Connect môžete prispôbiť nastavenia zariadenia a nastavenia používateľa.

- V ponuke nastavení v aplikácii Garmin Connect Mobile vyberte položku Zariadenia Garmin a vyberte zariadenie.
- V miniaplikácii zariadení v aplikácii Garmin Connect vyberte Nastavenia zariadenia. Po prispôbení nastavení vykonajte synchronizáciu údajov, aby sa zmeny použili v zariadení (strana 22).

Nastavenia monitora aktivity

Stlačte  > Nastavenia > Sledovanie aktivity.

Vypnúť: Vypne funkciu monitora aktivity.

Upozornenie na pohyb: Zobrazí oznámenia a výzvu na pohyb v digitálnom vzhľade hodín a obrazovku s krokmi. Hodiny tiež pípnu alebo zavibrujú, ak sú zapnuté tóny (strana 33).

Upozornenia cieľa: Umožňuje zapnutie alebo vypnutie upozornení na cieľ alebo vypne upozornenia cieľa počas časovanej aktivity.

Systémové nastavenia

Stlačte  > Nastavenia > Systém .

Jazyk: Nastaví jazyk zobrazovaný na hodinách.

Čas: Prispôbenie nastavení času (strana 32).

Zvuky: Nastaví zvuky zariadenia ako tóny tlačidiel a upozornení (strana 33).

Podsvietenie počas aktivity: Nastaví podsvietenie počas aktivity (strana 33).

Jednotky: Nastaví merné jednotky.

Aktualizácia softvéru: Umožní inštalovať aktualizácie softvéru stiahnuté cez aplikáciu Garmin Express alebo Garmin Connect Mobile app (strana 38).

Obnova predvolených nastavení: Umožňuje vymazanie údajov používateľa a histórie aktivít (strana 37).

Info: Zobrazí informácie o hodinách, verzii softvéru (strana 37).

Nastavenia času

Stlačte  > Nastavenia > Systém > Čas.

Formát času: Nastavenie zobrazenia času v 12- alebo 24-hodinovom formáte.

Nastaviť čas: Umožní nastaviť čas manuálne alebo automaticky podľa spárovaného smartfónu alebo GPS lokácie.

Časové pásma

Po každom zapnutí zariadenia a vyhľadani satelitov alebo po synchronizácii so smartfónom zariadenie automaticky zistí časové pásmo a aktuálny čas.

Použitie režimu Nerušiť

Môžete použiť režim **Nerušiť**, čím vypnete tóny, vibrácie a podsvietenie pre upozornenia a notifikácie. Napríklad môžete tento režim použiť počas spánku alebo sledovania filmu.

POZNÁMKA: Hodiny sa automaticky prepnú do režimu **Nerušiť** počas vašich bežných hodín spánku.

Vaše bežné hodiny spánku si nastavíte v nastaveniach používateľa v konte na Garmin Connect.

Stlačte **≡** > Nerušiť > Zapnúť. TIP: Pre vypnutie režimu Nerušiť stlačte **≡** > Nerušiť > Vypnúť.

Nastavenie budíka

1 Stlačte **≡** > Alarm > Pridať nové.

2 Vyberte Čas a nastavte čas.

3 Vyberte Zvuky a vyberte možnosť.

4 Vyberte Opakovať a vyberte možnosť.

Vymazanie budíka

1 Stlačte **≡** > Alarm.

2 Vyberte budík.

3 Zvoľte Odstrániť > Áno.

Nastavenie zvukov hodín

Zvuky hodín sú tóny tlačidiel, tóny upozornení a vibračné upozornenia.

Stlačte **≡** > Nastavenia > Systém > Zvuky.

Nastavenie podsvietenia počas aktivity

1 Stlačte **≡** > Nastavenia > Systém > Podsvietenie počas aktivity.

2 Vyberte možnosť:

- Zvoľte Automaticky pre automatické podsvietenie pri upozorneniach, oznámeniach a stlačení tlačidiel.

POZNÁMKA: Podsvietenie sa vypne automaticky.


- Zvoľte Zostane zapnuté pre manuálne zapnutie a vypnutie podsvietenia.

Snímače ANT+

Vaše zariadenie môžete používať s bezdrôtovými snímačmi ANT+. Ďalšie informácie o kompatibilita a zakúpení voliteľných snímačov nájdete na webovej stránke www.garmin.sk.

Párovanie ANT+ snímačov

Párovanie je pripojenie ANT+ bezdrôtových snímačov, napríklad pulzomera k hodinám. Pri prvom pripojení ANT+ snímača k hodinám musíte spárovať hodiny a snímač. Po počítačnom spárovaní sa snímač pripojí k hodinám automaticky, keď spustíte aktivitu a snímač je v dosahu.

1 Stlačte  a vyberte profil aktivity.

2 Pripevnite snímač alebo si nasadte pulzomer.

3 Držte snímač vo vzdialenosti 1 cm od hodín a počkajte, kým sa hodiny pripoja k snímaču.

Keď hodiny detekujú snímač, zobrazí sa oznámenie. Môžete si prispôbiť dátové polia pre zobrazenie údajov zo snímača.

4 Ak je to potrebné, stlačte  > Nastavenia > Snímače pre správu ANT+ snímačov.

Krokomer

Vaše zariadenie je kompatibilné s krokomerom. Krokomer môžete použiť na zaznamenávanie tempa a vzdialenosti namiesto systému GPS, keď trénujete v interiéri alebo v prípade slabého

signálu GPS. Krokomer je v pohotovostnom režime a je pripravený na odoslanie údajov (ako monitor srdcového tepu).

Krokomer sa po 30 minútach nečinnosti vypne, aby sa šetrila energia batérie. Keď je úroveň nabitia batérie nízka, v zariadení sa zobrazí správa. Zostávajúca výdrž batérie je približne päť hodín.

Beh s Foot Podom

Pred behom musíte spárovať foot pod s hodinami (strana 34). Foot pod môžete použiť pri tréningu v interiéri pre zaznamenanie tempa, vzdialenosti a kadencie. Môžete tiež behať vonku s foot podom pre záznam údajov o kadencii s GPS tempom a vzdialenosťou.

1 Umiestnite foot pod podľa uvedených inštrukcií.

2 Vyberte profil aktivity Beh v interiéri.

3 Bežte.

Foot Pod kalibrácia

Foot pod sa kalibruje sám. Presnosť údajov o rýchlosti a vzdialenosti sa zlepšuje po niekoľkých behoch vonku so zapnutým GPS.

Informácie o zariadení

Špecifikácie

Typ batérie	Nabíjateľná, vstavaná lithium-ionová batéria
-------------	--

Výdrž batérie	až do 9 dní v režime hodín, vrátane smart notifikácií, monitora aktivity a pulzomerom na zápästí až do 13 hodín so zapnutým GPS
Rozsah prevádzkovej teploty	od -20° do 50°C (od -4° do 122°F)
Rozsah teploty pri nabíjaní	od 0° do 45°C (od 32° do 113°F)
Rádio frekvencia/protokol	2.4 GHz ANT+ protokol bezdrôtovej komunikácie Bluetooth Smart
Vodeodolnosť	Plávanie, 5 ATM*

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

Riešenie problémov

Podpora a aktualizácie

Garmin Express (www.garmin.com/express) poskytuje jednoduchý prístup k týmto službám pre zariadenia Garmin.

- Registrácia produktu
- Produktové príručky
- Aktualizácie softvéru
- Údaje sa nahrávajú do aplikácie Garmin Connect

Ako získať ďalšie informácie

- Prejdite na stránku www.garmin.com/intosports.
- Prejdite na stránku www.garmin.com/learningcenter.
- Informácie o voliteľnom príslušenstve a náhradných dieloch nájdete na stránke www.garmin.sk alebo vám ich poskytne predajca produktov značky Garmin.

Reset zariadenia

Ak zariadenie prestane reagovať, pravdepodobne je potrebné reštartovať ho.

POZNÁMKA: Reštartovanie zariadenia môže mať za následok vymazanie údajov alebo nastavení.

1 15 sekúnd podržte stlačené tlačidlo  .
Zariadenie sa vypne.

2 Zariadenie zapnete podržaním tlačidla  na jednu sekundu.

Obnova výrobných nastavení

POZNÁMKA: Týmto vymažete všetky použiteľom vložené informácie a históriu aktivít. Môžete reštartovať všetky nastavenia do výrobných prednastavených hodnôt.

Stlačte  > Nastavenia > Systém > Obnova predvolených nastavení > Áno .

Zobrazenie informácií o zariadení

Môžete zobrazíť ID zariadenia, softvérové a regulačné informácie.

1 Stlačte  > Nastavenia > Systém > Info.

2 Stlačte  .

Aktualizovanie softvéru

Aby bolo možné aktualizovať softvér v hodinách, je potrebné mať vytvorený účet na Garmin Connect a stiahnuť aplikáciu Garmin Express.

1 Pripojte hodiny k počítaču pomocou USB kábla.

Ak je dostupný nový softvér, Garmin Express ho odošle do hodín.

2 Postupujte podľa zobrazovaných inštrukcií.

3 Neodpájajte hodiny od počítača, kým aplikácia Garmin Express sťahuje softvér.

TIP: Ak máte problém s aktualizovaním softvéru, je možné, že je potrebné preniesť históriu aktivít do účtu na Garmin Connect a vymazať históriu aktivít v hodinách.

Maximalizovanie výdrže batérie

- Vypnite smart notifikácie (strana 24).
- Vypnite funkcie s Bluetooth pripojením (strana 21).
- Vypnite monitor aktivity (strana 31).
- Zastavte vysielanie údajov o pulze do spárovaného Garmin zariadenia (strana 17).
- Vypnite pulzomer na zápästí (strana 31).

POZNÁMKA: Údaje z pulzomera na zápästí sú použité na výpočet minút intenzívnej aktivity a spálených kalórií.

Pripojenie k satelitnému signálu

Pre pripojenie k satelitom je potrebný čistý výhľad na oblohu. Čas a dátum sa nastaví automaticky podľa GPS pozície.

1 Chodte von na otvorené priestranstvo.

Hodiny by mali byť orientované na oblohu.

2 Počkajte, kým hodiny lokalizujú satelity.

Lokalizovanie satelitného signálu môže trvať 30–60 sekúnd.

Zlepšenie príjmu satelitného signálu GPS

- Opakovane synchronizujte zariadenie so svojím kontom na Garmin Connect:
 - Pomocou kábla USB a aplikácie Garmin Express pripojte zariadenie k počítaču.
 - Synchronizujte zariadenie s aplikáciou Garmin Connect Mobile pomocou smartfónu s rozhraním Bluetooth.

Počas pripojenia ku kontu na Garmin Connect zariadenie preberie satelitné údaje za niekoľko dní a umožní rýchle vyhľadanie satelitných signálov.

- Vyjdite na otvorené priestranstvo, kde sa nenachádzajú vysoké budovy ani stromy.
- Zostaňte niekoľko minút bez pohybu.

Kedy sa vynuluje počet krokov?

Počet krokov za deň sa vynuluje každú noc o polnoci.

Počet krokov sa mi nezdá správny

Ak sa vám nezdá počet krokov správny, skúste tieto tipy:.

- Noste hodiny na nie dominantnom zápästí.
- Ak aktívne používate len ruky alebo ramená, noste hodiny vo vrecku. POZNÁMKA: Hodiny môžu interpretovať niektoré opakujúce sa pohyby, ako je tleskanie alebo čistenie zubov, ako kroky.

Minúty intenzívneho cvičenia blikajú

Minúty intenzívneho cvičenia blikajú, keď cvičíte na stupni intenzity, pri ktorom sa vám cvičenie započítava do celkového počtu minút intenzívnej aktivity.

Cvičte súvisle minimálne 10 minút stredne alebo vysoko intenzívne.

Tipy týkajúce sa chybných údajov o pulze

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

- Pred nasadením zariadenia si umyte a osušte predlaktie.
- Pod zariadením nemajte nanesený krém na opaľovanie, telové mlieko ani repelent.
- Zabráňte poškrabaniu snímača srdcového tepu na zadnej strane zariadenia.
- Zariadenie noste nad zápästnou kosťou. Zariadenie by malo sedieť tesne, ale pohodlne.
- Skôr ako začnete aktivitu, počkajte, kým ikona ♥ ostane nepretržite svietiť.
- Pred začatím aktivity sa 5 až 10 minút rozcvičujte a skontrolujte údaje o srdcovom tepe.

POZNÁMKA: v chladnom prostredí sa rozcvičujte vnútri.


- Po každom cvičení zariadenie opláchnite pod tečúcou vodou.

Môžem použiť kardio profil vonku?

Môžete zapnúť GPS a použiť kardio profil pre aktivitu vonku.

1 Stlačte  > Kardio > Možnosti > Používať v exteriéri.

2 Chodte von a počkajte, kým hodiny lokalizujú satelity.

3 Stlačte  pre spustenie časovača. GPS ostane zapnuté pre vybraný profil aktivity, kým ho nevypnete.

Príloha

Dátové polia

Pre zobrazenie údajov vyžadujú niektoré dátové polia pripojenie ANT+ príslušenstva.

Čas: Stopky pre aktuálnu aktivitu.

Čas kola: Stopky pre aktuálne kolo.

Kadencia: Cyklistika. Počet otočení kľukou. Hodiny musia byť pripojené k snímaču kadencie.

Kadencia: Beh. Kroky za minútu (pravá a ľavá noha).

Kalórie: Celkové spálené kalórie.

Priem. tempo: Priemerné tempo aktuálnej aktivity.

Priemerná rýchlosť: Priemerná rýchlosť aktuálnej aktivity.

Rýchľ.: Aktuálna rýchlosť.

Rýchlosť okruhu: Priemerná rýchlosť aktuálneho okruhu.

Srdcový tep: Pulz v úderoch za minútu (bpm).

Tempo: Aktuálne tempo.

Tempo kola: Priemerné tempo aktuálneho okruhu.

Vzdialenosť: Prejdená vzdialenosť počas dňa alebo aktivity.

Vzdialenosť okruhu: Vzdialenosť prejdená za aktuálny okruh.

Zóna srdcového tepu: Aktuálny rozsah vášho pulzu (1 do 5). Základné zóny sú podľa vášho profilu a maximálneho pulzu (220 mínus váš vek).

Starostlivosť o zariadenie

OZNÁMENIE

Zabráňte prudkým nárazom a so zariadením zaobchádzajte opatrne, v opačnom prípade sa môže skrátiť životnosť produktu.

Nestláčajte tlačidlá pod vodou.

Na čistenie zariadenia nepoužívajte ostré predmety.

Nepoužívajte chemické čistiace prostriedky, rozpúšťadlá ani repelenty proti hmyzu, ktoré môžu poškodiť plastové časti a povrchovú úpravu.

Po kontakte zariadenia s chlórrom, slanou vodou, opaľovacím krémom, kozmetikou,

alkoholom alebo inými agresívnymi chemikáliami zariadenie dôkladne opláchnite sladkou vodou. Pri dlhodobom vystavení zariadenia týmto látkam sa môže poškodiť kryt.

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

Remienky neodstraňujte.

Čistenie zariadenia

OZNÁMENIE

Aj malé množstvo potu alebo vlhkosti môže pri pripojení k nabíjačke spôsobiť koróziu elektrických kontaktov. Korózia môže brániť v nabíjaní a prenose údajov.

1 Zariadenie čistite handričkou navlhčenou roztokom šetrného čistiaceho prostriedku.

2 Utrite ho dosucha.

Po vyčistení nechajte zariadenie úplne vyschnúť.

TIP: Viac informácií nájdete na webovej stránke www.garmin.com/fitandcare.

Výpočty zón srdcového tepu

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

Zóna	% maximálneho srdcového tepu	Vnímaná námaha	Výhody
5	90 – 100 %	Šprintovanie, dlhobojšie neudržateľné tempo, namáhavé dýchanie	Aeróbny tréning a odolnosť svalstva zvyšovanie sily

Softvérová licenčná dohoda

POUŽÍVANÍM ZARIADENIA SÚHLASÍTE, ŽE BUDETE ZAVIAZANÍ ZMLUVNÝMI PODMIENKAMI NASLEDUJÚCEJ LICENČNEJ ZMLUVY PRE SOFTVÉR. TÚTO ZMLUVU SI POZORNE PREČÍTAJTE.

Spoločnosť Garmin Ltd. a jej dcérske spoločnosti (ďalej len „Garmin“) vám udeľujú obmedzenú licenciu na používanie softvéru vloženého do tohto zariadenia (ďalej len „softvér“) v binárne vykonateľnej forme pri normálnej prevádzke produktu. Oprávnenie, vlastnícke práva a práva duševného vlastníctva v softvéri a voči softvéru zostávajú spoločnosti Garmin a/alebo jej externým dodávateľom.

Potvrďujete, že softvér je vlastníctvom spoločnosti Garmin a/alebo jej externých dodávateľov a je chránený autorskými právami Spojených štátov amerických a medzinárodnými zmluvami o autorských právach. Okrem toho potvrďujete, že štruktúra, organizácia

a kód softvéru, ku ktorému sa neposkytuje zdrojový kód, sú cenné obchodné tajomstvá spoločnosti Garmin a/alebo jej externých dodávateľov a že softvér vo forme zdrojového kódu zostáva cenným obchodným tajomstvom spoločnosti Garmin a/alebo jej externých dodávateľov. Súhlasíte, že softvér ani akúkoľvek jeho časť nebudete dekompilovať, rozoberať, upravovať, spätne skladať, spätne analyzovať ani meniť na čitateľnú formu pre človeka, prípadne vytvárať akékoľvek odvodené diela založené na softvéri. Súhlasíte, že nebudete vyvážať ani opätovne vyvážať tento softvér do žiadnej krajiny v rozpore so zákonmi Spojených štátov amerických alebo inej príslušnej krajiny o kontrole vývozu.

Licencia 3-Clause BSD

Copyright © 2003 – 2010, Mark Borgerding

Všetky práva vyhradené.

Redistribúcia a používanie v zdrojovej či binárnej forme, či už s úpravami, alebo bez nich, je dovolené v prípade splnenia nasledujúcich podmienok:

- Redistribúcie zdrojového kódu musia obsahovať vyššie uvedené oznámenie o autorských právach, tento zoznam podmienok a nasledujúce vyhlásenie.
- Redistribúcie v binárnej forme musia v rámci dokumentácie a/alebo materiálov poskytnutých s danou distribúciou reprodukovať vyššie uvedené oznámenie o autorských právach, tento zoznam podmienok a nasledujúce vyhlásenie.
- Meno autora ani žiadnych prispievateľov nemožno použiť na podporu alebo

propagáciu produktov odvodených od tohto softvéru bez predchádzajúceho konkrétneho písomného povolenia. TENTO SOFTVÉR POSKYTUJÚ DRŽITELIA AUTORSKÝCH PRÁV A PRISPIEVATELIA VO FORME „TAK, AKO JE“, PRIČOM VŠETKY VÝSLOVNÉ ČI ODVODENÉ ZÁRUKY, NAJMÄ V SÚVISLOSTI S ODVODENÝMI ZÁRUKAMI PREDAJNOSTI A VHODNOSTI NA KONKRÉTNY ÚČEL, SA TÝMTO VYLUČUJÚ. DRŽITEĽ AUTORSKÝCH PRÁV ANI PRISPIEVATELIA NIE SÚ V ŽIADNOM PRÍPADE ZODPOVEDNÍ ZA PRÍPADNÉ PRIAME, NEPRIAME, NÁHODNÉ, OSOBNÉ, EXEMPLÁRNE ALEBO NÁSLEDNÉ ŠKODY (VRÁTANE NAJMÄ OBSTARANIA NÁHRADNÉHO TOVARU ALEBO SLUŽIEB, NEMOŽNOSTI POUŽÍVANIA, STRATY ÚDAJOV, UŠLÉHO ZISKU, RESP. PRERUŠENIA OBCHODNÝCH ČINNOSTÍ) BEZ OHĽADU NA PRÍČINU ICH VZNIKU, RESP. PRINCÍP ZODPOVEDNOSTI, ČI UŽ IDE O ZMLUVNÚ ZODPOVEDNOSŤ, STRIKTNÚ ZODPOVEDNOSŤ ALEBO TRESTNOPRÁVNÚ ZODPOVEDNOSŤ (VRÁTANE NEDBANLIVOSTI A PODOBNE) AKÝMKOL'VEK SPÔSOBOM VYPLÝVAJÚCE Z POUŽÍVANIA TOHTO SOFTVÉRU, A TO DOKONCA AJ V PRÍPADE INFORMOVANIA O MOŽNOSTI VZNIKU TAKÝCHTO ŠKÔD.

Definície symbolov

Tieto symboly sa môžu nachádzať na štítkoch na zariadení alebo na príslušenstve.



Symbol likvidácie a recyklácie odpadu OEEZ. Symbol OEEZ sa nachádza na produkte v súlade so smernicou EÚ 2012/19/EÚ o odpade z elektrických a elektronických zariadení (OEEZ). Jeho účelom je zabrániť nesprávnej likvidácii tohto produktu a podporovať opätovné využívanie zdrojov a recykláciu.

ZÁRUČNÝ LIST

Informácie o výrobku:

Názov - Typ - Model:

.....

sériové číslo:

.....

Informácie o zákazníkovi:

Meno a priezvisko:

.....

Adresa:

.....

Telefón:

.....

Email:

.....

Upozornenie:

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



Záručné podmienky

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 zákazník uplatňuje reklamáciu prostredníctvom svojho predajcu alebo priamo v servisnom stredisku, kde zasiela 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 neprímeraného 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



COMAN

satelitná navigácia

Garmin®, Garmin logo, ANT+®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, Forerunner®, a VIRB® sú obchodné značky Garmin Ltd. alebo subdodávateľov, registrované v USA a iných krajinách. Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Move IQ™, a Virtual Pacer™ sú obchodné značky Garmin Ltd. alebo subdodávateľov. Tieto obchodné značky nemôžu byť použité bez výslovného súhlasu Garmin. American Heart Association je registrovaná obchodná značka American Heart Association, Inc. Android™ je obchodná značka Google Inc. Apple® a Mac® sú obchodné značky Apple Inc., registrované v U.S. a iných krajinách. Bluetooth® označenie a logá sú vlastníctvom Bluetooth SIG, Inc. Pokročilé analýzy pulzu od Firstbeat. Windows® a Windows NT® sú registrované obchodné značky Microsoft Corporation v Spojených štátoch a iných krajinách a akékoľvek použitie týchto značiek spoločnosťou Garmin podlieha licenci.

Toto zariadenie môže obsahovať knižnicu (Kiss FFT) licencovanú Mark Borgerding pod 3-Clause BSD Licenciou (<http://opensource.org/licenses/BSD-3-Clause>).

Toto zariadenie je certifikované ANT+®. Zoznam kompatibilných zariadení a aplikácií nájdete na stránke www.thisisant.com/directory. M/N: A02990

Táto slovenská verzia anglického manuálu Forerunner 35 (Garmin katalógové číslo 190-02086-00, revízia A) je poskytnutá ako výhoda. Ak je to potrebné, preštudujte si aktuálnu verziu anglického manuálu pre prevádzku a použitie Forerunner 35.

GARMIN NEZODPOVEDÁ ZA PRESNOSŤ TEJTO SLOVENSKEJ PRÍRUČKY A ODMIETA AKÚKOL'VEK ZODPOVEDNOSŤ VYPLÝVAJÚCU Z JEJ OBSAHU.

