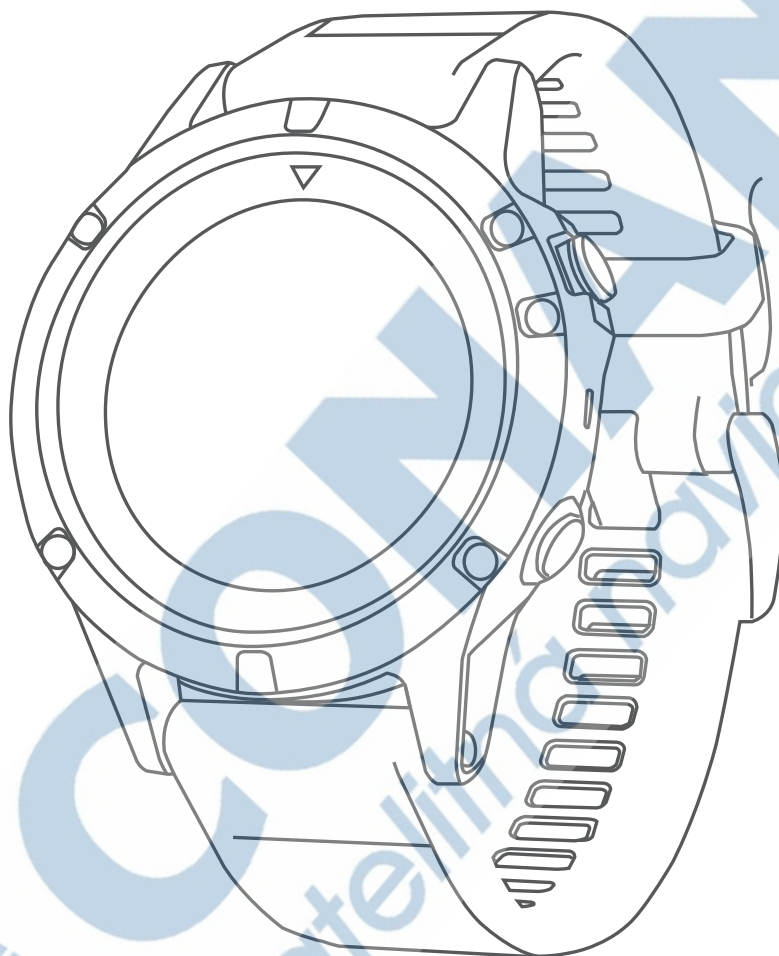


GARMIN®



# FĚNIX® 5X

Príručka používateľa

© 2017 Garmin Ltd. alebo jej dcérske spoločnosti

Všetky práva vyhradené. Na základe autorských zákonov nie je povolené tento návod kopírovať (ako celok ani žiadnu jeho časť) bez písomného súhlasu spoločnosti Garmin. Spoločnosť Garmin si vyhradzuje právo zmeniť alebo vylepšiť svoje produkty a vykonať zmeny v obsahu tohoto návodu bez záväzku vyrozumieť o takýchto zmenách alebo vylepšeniach akúkoľvek osobu alebo organizáciu. Aktuálne aktualizácia a doplnkové informácie o použití tohoto produktu nájdete na webe na adrese [www.garmin.com](http://www.garmin.com).

Garmin®, logo spoločnosti Garmin, ANT+®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, fénix®, TracBack®, VIRB® a Virtual Partner® sú ochranné známky spoločnosti Garmin Ltd. alebo ich dcérskych spoločností registrovaných v USA a ďalších krajinách. Connect IQ™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Move IQ™, HRM-Run™, HRM-Swim™, HRM-Tri™, QuickFit™, tempe™, TruSwing™, Varia™, Varia Vision™ a Vector™ sú ochranné známky spoločnosti Garmin Ltd. alebo ich dcérskych spoločností. Tieto ochranné známky nie je možné používať bez výslovného súhlasu spoločnosti Garmin.

American Heart Association® je registrovaná ochranná známka spoločnosti American Heart Association, Inc. Android™ je ochranná známka spoločnosti Google Inc. Apple® a Mac® sú ochranné známky spoločnosti Apple Inc. registrované v Spojených štátoch a ďalších krajinách. Značka slova Bluetooth® a loga sú majetkom spoločnosti Bluetooth SIG, Inc. a akékoľvek použitie tohoto názvu spoločnosti Garmin podlieha licencií. The Cooper Institute® a takisto všetky súvisiace ochranné známky sú majetkom inštitútu The Cooper Institute. Di2™ je ochranná známka spoločnosti Shimano, Inc. Shimano® je registrovaná ochranná známka spoločnosti Shimano, Inc. Pokročilá analýza srdcového tepu od spoločnosti Firstbeat. Training Stress Score™ (TSS), Intensity Factor™ (IF) a Normalized Power™ (NP) sú ochranné známky spoločnosti Peaksware, LLC. Wi-Fi® je registrovaná značka spoločnosti Wi-Fi Alliance Corporation. Windows® je registrovaná ochranná známka spoločnosti Microsoft Corporation v USA a ďalších krajinách. Ostatné ochranné známky a obchodné názvy patria príslušným vlastníkom.

Tento produkt môže obsahovať knižnicu (Kiss FFT) podliehajúcu licencií 3-Clause BSD License Mark Borgerding (<http://opensource.org/licenses/BSD-3-Clause>).

Tento produkt získal certifikáciu ANT+®. Zoznam kompatibilných produktov a aplikácií nájdete na adrese [www.thisisant.com/directory](http://www.thisisant.com/directory).



# Obsah

<b>Úvod</b> .....	<b>1</b>
Prehľad zariadenia.....	1
Otvorenie menu ovládacích prvkov.....	1
Zobrazenie doplnkov.....	1
Nabíjanie zariadenia.....	1
Spárovanie smartfónu so zariadením.....	1
Aktualizácia produktov.....	1
Nastavenie Garmin Express.....	2
<b>Aktivity</b> .....	<b>2</b>
Spustenie aktivity.....	2
Tipy pre záznam aktivít.....	2
Zastavenie aktivity.....	2
Vytvorenie vlastnej aktivity.....	2
Indoorové aktivity.....	2
Outdoorové aktivity.....	2
Zobrazenie jásd na lyžiach.....	2
Používanie metronómu.....	3
Jumpmaster.....	3
Multišport.....	3
Vytvorenie aktivity Multišport.....	3
Tipy ohľadom triatlonového tréningu s využitím aktivít Multišport.....	3
Plávanie.....	3
Plavecká terminológia.....	3
Typy záberu.....	3
Tipy pre plávanie.....	3
Odpočinok behom plávania v bazéne.....	3
Trénovanie so záznamom nácviku.....	4
Golf.....	4
Hranie golfu.....	4
Informácie o jamke.....	4
Presunutie vlajky.....	4
Meranie úderu.....	4
Zobrazenie vzdialenosti pre layup a dogleg.....	4
Sledovanie výsledkov.....	4
Aktualizácia skóre.....	4
TruSwing™.....	5
Používanie golfového počítača kilometrov.....	5
Sledovanie štatistík.....	5
<b>Funkcie pre srdcový tep</b> .....	<b>5</b>
Sledovanie tepovej frekvencie na zápästí.....	5
Pozícia zariadenia pri meraní tepovej frekvencie.....	5
Tipy pre nepravdivé dáta srdcového tepu.....	5
Prehliadanie doplnku tepovej frekvencie.....	5
Prenos dát srdcového tepu do zariadenia Garmin.....	5
Vypnutie snímača srdcového tepu na zápästí.....	5
Nasadzovanie snímača srdcového tepu.....	5
Plávanie v bazéne.....	6
Srdcový tep pri plávaní.....	6
Ukladanie dát.....	6
Dynamika behu.....	6
Tréning s využitím dynamiky behu.....	6
Farebné meradlá a dáta dynamiky behu.....	7
Dáta vyváženosti doby kontaktu so zemou.....	7
Tipy pre chybajúce dáta dynamiky behu.....	7
Meranie výkonu.....	7
Zapnutie oznámenia výkonu.....	8
Automatická detekcia merania výkonu.....	8
Stav tréningu.....	8
Informácia o odhadoch hodnoty VO2 max.....	8
Ako získať odhad maximálnej hodnoty VO2 pri behu.....	8
Ako získať odhad maximálnej hodnoty VO2 pri cyklistike.....	9
Doba regenerácie.....	9
Zobrazenie doby regenerácie.....	9
Tréningová záťaž.....	9
Zobrazenie predpokladaných závodných časov.....	9
Variabilita srdcového tepu a úroveň stresu.....	9
Zobrazenie variability srdcového tepu a úrovne stresu.....	9
Zhodnotenie výkonu.....	9
Zobrazenie hodnotenia výkonu.....	9
Odhad FTP.....	10
Prevedenie testu FTP.....	10
Laktátový prah.....	10
Prevedenie riadeného testu pre určenie laktátového prahu.....	10
Obnovenie srdcového tepu.....	10
Informácie o funkcii Training Effect.....	10
<b>Tréning</b> .....	<b>11</b>
Nastavenie užívateľského profilu.....	11
Ciele aktivít typu fitness.....	11
Rozsahy srdcového tepu.....	11
Nastavenie zón srdcového tepu.....	11
Nastavenie zón srdcového tepu zariadením.....	11
Výpočty rozsahov srdcového tepu.....	12
Informácie o položke Celoživotný športovec.....	12
Nastavenie výkonnostných zón.....	12
Sledovanie aktivity.....	12
Automatický cieľ.....	12
Používanie výzvy k pohybu.....	12
Sledovanie spánku.....	12
Používanie automatického sledovania spánku.....	12
Použitie režimu Nerušiť.....	12
Minúty intenzívnej aktivity.....	12
Minúty intenzívnej aktivity.....	12
Udalosti Garmin Move IQ™.....	12
Nastavenie sledovania aktivity.....	13
Vypnutie sledovania aktivity.....	13
Tréningy.....	13
Sledovanie tréningu z webovej stránky.....	13
Zahájenie tréningu.....	13
Informácie o tréningovom kalendári.....	13
Používanie tréningových plánov Garmin Connect.....	13
Intervalové tréningy.....	13
Vytvorenie intervalového tréningu.....	13
Zahájenie intervalového tréningu.....	14
Zastavenie intervalového tréningu.....	14
Segmenty.....	13
Použitie funkcie Virtual Partner®.....	14
Nastavenie tréningového cieľa.....	14
Zrušenie tréningového cieľa.....	14
Závodenie s predchádzajúcou aktivitou.....	14
Osobné rekordy.....	14
Zobrazenie osobných rekordov.....	14
Obnovenie osobného rekordu.....	14
Vymazanie osobného rekordu.....	14
Vymazanie všetkých osobných rekordov.....	14
<b>Hodiny</b> .....	<b>15</b>
Nastavenie budíka.....	15
Spustenie odpočítavača času.....	15
Použitie stopiek.....	15
Nastavenie upozornenia na čas východu a západu slunka.....	15
Synchronizácia času s GPS.....	15
<b>Navigácia</b> .....	<b>15</b>
Ukladanie polohy.....	15
Úprava uložených polôh.....	15
Odstránenie všetkých uložených polôh.....	15
Projekcia trasového bodu.....	15
Navigácia k cieľu.....	15

Vytvorenie a sledovanie trasy v zariadení.....	16	Nastavenie mapy.....	23
Vytvorenie okružnej trasy.....	15	Nastavenie navigácie.....	23
Označenie polohy Muž cez palubu a spustenie navigácie do tejto polohy.....	16	Prispôsobenie funkcií mapy.....	23
Navigovanie pomocou funkcie Ukázať a ísť.....	16	Nastavenie malého indikátora smeru pohybu.....	24
Navigácia do východzieho bodu.....	16	Nastavenie upozornenia navigácie.....	24
Zastavenie navigácie.....	16	Nastavenie systému.....	24
Mapa.....	16	Nastavenie času.....	24
Posúvanie a zmena mierky mapy.....	16	Nastavenie podsvietenia.....	25
Kompas.....	16	Úprava menu ovládacích prvkov.....	25
Výškomer a barometer.....	16	Prispôsobenie skratiek.....	25
<b>História.....</b>	<b>17</b>	Zmena merných jednotiek.....	25
Používanie histórie.....	17	Zobrazenie informácií o zariadení.....	26
História Multišport.....	17	Zobrazenie informácií o predpisoch a údajoch o kompatibilite.....	25
Zobrazenie času v každej zóne srdcového tepu.....	17	<b>Snímače ANT+.....</b>	<b>25</b>
Zobrazovanie súhrnov dát.....	17	Párovanie snímačov ANT+.....	25
Použitie počítača kilometrov.....	17	Použitie voliteľného snímača rýchlosti alebo kadencie bicykla.....	25
Odstránenie histórie.....	17	Tréning s meračmi výkonu.....	25
<b>Pripojené funkcie.....</b>	<b>17</b>	Používanie elektronického radenia.....	25
Aktivácia oznámenia Bluetooth.....	17	Prehľad o situácii.....	25
Zobrazenie oznámenia.....	17	Nožný snímač.....	25
Správa oznámení.....	17	Zlepšenie funkcie nožného snímača.....	26
Vypnutie bezdrôtovej technológie Bluetooth.....	17	Ručná kalibrácia nožného snímača.....	26
Zapnutie a vypnutie upozornenia na pripojenie Bluetooth.....	17	Nastavenie možností Nožný snímač – rýchlosť a vzdialenosť.....	26
Zistenie polohy strateného mobilného zariadenia.....	18	tempe.....	26
Garmin Connect.....	18	<b>Informácie o zariadení.....</b>	<b>26</b>
Aktualizácia softvéru pomocou aplikácie Garmin Connect Mobile.....	18	Technické údaje zariadenia fenix 5X.....	26
Aktualizácia softvéru pomocou služby Garmin Express.....	18	Informácie o batérii.....	26
Používanie aplikácie Garmin Connect v počítači.....	18	Správa dát.....	26
Ručná synchronizácia dát s aplikáciou Garmin Connect Mobile.....	18	Odpojenie kábla USB.....	26
Zahájenie relácie GroupTrack.....	18	Odstránenie súborov.....	27
Tipy k reláciám GroupTrack.....	18	<b>Údržba zariadenia.....</b>	<b>27</b>
Pripojené funkcie Wi-Fi®.....	18	Starostlivosť o zariadenie.....	27
Nastavenie pripojenia Wi-Fi.....	18	Čistenie zariadenia.....	27
<b>Connect IQ Funkcie.....</b>	<b>18</b>	Čistenie koženého remienka.....	27
Sťahovanie funkcií Connect IQ.....	19	Výmena remienka QuickFit™.....	27
Sťahovanie funkcií Connect IQ pomocou počítača.....	19	Úprava kovového remienka hodínok.....	27
<b>Prispôsobenie zariadenia.....</b>	<b>19</b>	Výmena batérie snímača srdcového tepu.....	27
Doplňky.....	19	<b>Odstránenie problémov.....</b>	<b>28</b>
Úprava zoznamu pomôcok.....	19	Zariadenie používa nesprávny jazyk.....	28
Diaľkové ovládanie VIRB.....	19	Je môj telefón so zariadením kompatibilný?.....	28
Ovládanie akčnej kamery VIRB.....	19	Telefón sa nepripojuje k zariadeniu.....	28
Ovládanie akčnej kamery VIRB behom aktivity.....	19	Vynulovanie zariadenia.....	28
Nastavenie aktivít a aplikácií.....	20	Obnovenie východziech hodnôt všetkých nastavení.....	28
Prispôsobenie obrazoviek s údajmi.....	20	Vyhľadávanie družicových signálov.....	28
Pridanie mapy k aktivite.....	20	Zlepšenie príjmu satelitov GPS.....	28
Upozornenie.....	21	Odečet teploty nie je presný.....	28
Nastavenie alarmu.....	21	Maximalizácia výdrže batérie.....	28
Auto Lap.....	21	Sledovanie aktivity.....	28
Označovanie okruhov podľa vzdialenosti.....	21	Nezobrazuje sa môj počet krokov za deň.....	28
Zapnutie funkcie Auto Pause®.....	21	Zaznamenaný počet krokov je nepresný.....	28
Zapnutie automatickej detekcie lezenia.....	22		
3D rýchlosť a vzdialenosť.....	22		
Zapnutie a vypnutie možnosti Tlačidlo LAP.....	22		
Použitie funkcie Automatické rolovanie.....	22		
UltraTrac.....	22		
Nastavenie časového limitu úsporného režimu.....	22		
Odobranie aktivity alebo aplikácie.....	22		
Zmena poradia aplikácií v zozname.....	22		
Nastavenie vzhľadu hodínok.....	22		
Úprava vzhľadu hodínok.....	22		
Nastavenie snímačov.....	23		
Nastavenie kompasu.....	23		
Ručná kalibrácia kompasu.....	23		
Nastavenie smeru k severu.....	23		
Nastavenie výškomeru.....	23		
Kalibrácia barometrického výškomeru.....	23		
Nastavenie barometru.....	23		

Počet krokov v zariadení neodpovedá počtu krokov v účte	
Garmin Connect.....	28
Počet vystúpaných poschodí neodpovedá skutočnosti.....	29
Minúty intenzívnej aktivity blikajú.....	29
Ďalšie informácie.....	29
<b>Dodatok.....</b>	<b>29</b>
Dátové polia.....	29
Štandardné pomery hodnoty VO2 maximálne.....	32
Hodnotenie FTP.....	32
Veľkosť a obvod kolesa.....	33
Licencia BSD 3-Clause.....	33
Definícia symbolov.....	33
<b>Register.....</b>	<b>34</b>

# CONAN

## satelitná navigácia





**CONAN**

satelitná navigácia

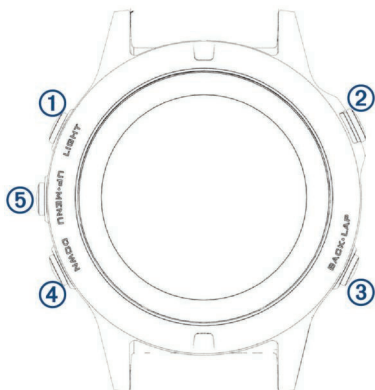
# Úvod

## VAROVANIE

Prečítajte si leták *Dôležité bezpečnostné informácie a informácie o produkte* vložený v obale s výrobkom. Obsahuje varovanie a ďalšie dôležité informácie.

Pred zahájením alebo úpravou každého tréningového programu sa vždy poraďte so svojim lekárom.

## Prehľad zariadenia

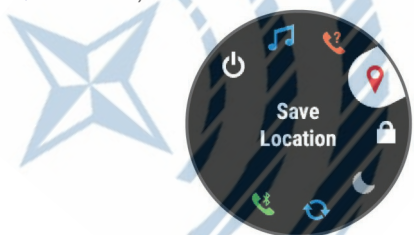


① LIGHT	Stlačením zapnete a vypnete podsvietenie. Podržaním zobrazíte menu ovládania. Stlačením zariadenie zapnete.
② ▲	Výberom si zobrazíte zoznam aktivít a aktivitu spustíte či ukončíte. Po stlačení si môžete vybrať z možností v menu.
③ BÄCK LAP	Stlačením sa vrátite na predchádzajúcu obrazovku. Stlačením zaznamenáte okruh, odpočinok alebo prechod počas aktivity.
④	Tlačidlom môžete prechádzať ponuku doplnkov a menu. Pridržením spustíte z ľubovoľnej stránky zobrazenie hodín.
⑤ UP MENU	Tlačidlom môžete prechádzať ponuku doplnkov a menu. Pridržením zobrazíte hlavné menu.

### Otvorenie menu ovládacích prvkov

Menu ovládacích prvkov obsahuje ponuku skratiek, napríklad zapnutie režimu Nerušiť, uzamknutie kláves alebo vypnutie zariadenia.

**POZNÁMKA:** V menu ovládacích prvkov môžete skratky pridávať, odoberať a meniť ich poradie (*Úprava menu ovládacích prvkov, strana 24*).



- 1 Na ktorejkoľvek obrazovke pridržte tlačidlo **LIGHT**.
- 2 Jednotlivé možnosti môžete prechádzať pomocou tlačidiel **UP** alebo **DOWN**.

### Zobrazenie doplnkov

Zariadenie sa dodáva s niekoľkými nahranými doplnkami a ďalšie sú k dispozícii po jeho spárovaní so smartfónom.

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

Zariadenie prechádza zoznamom doplnkov.

- Pomocou tlačidla ▲ zobrazíte ďalšie možnosti a funkcie doplnkov.

Pridržením tlačidla **DOWN** sa vrátite na obrazovku hodín.

- Pri zázname aktivity sa voľbou tlačidla **BACK** vrátite na stránky s údajmi o aktivite.

## Nabíjanie zariadenia

### VAROVANIE

Toto zariadenie obsahuje lítiovú batériu. Prečítajte si leták *Dôležité bezpečnostné informácie a informácie o produkte* vložený v obale s výrobkom. Obsahuje varovanie a ďalšie dôležité informácie.

### OZNAMENIE

Pred nabíjaním alebo pripojením k počítaču dôkladne vyčistite a vysušte kontakty a okolitú oblasť; zabránite tak korózii. Pokyny týkajúce sa čistenia nájdete v prílohe.

- 1 Zasunte menšiu koncovku kábla USB do nabíjacieho portu v zariadení.



- 2 Väčší konektor kábla USB zasunte do portu USB v počítači.
- 3 Zariadenie úplne nabite.

## Spáročovanie smartfónu so zariadením

Ak chcete používať pripojené funkcie zariadenia fënix, musí byť zariadenie spárované priamo v aplikácii Garmin Connect™ Mobile, a nie v nastavení pripojenia Bluetooth® v smartfóne.

- 1 V obchode App Store v smartfóne nainštalujte a otvorte aplikáciu Garmin Connect Mobile.
- 2 Umiestnite smartfón do okruhu 10 m od zariadenia.
- 3 Podržaním tlačidla **LIGHT** zariadenie zapnete.

Keď zariadenie prvý krát zapnete, režim páročovania je automaticky zapnutý.

**TIP:** Do režimu páročovania môžete prejsť manuálne podržaním tlačidla **LIGHT** a výberom možnosti 🔗.

- 4 Vyberte možnosť pre pridanie zariadenia do účtu Garmin Connect:

- Pokiaľ vykonávate páročovanie zariadenia s aplikáciou Garmin Connect Mobile prvý krát, postupujte podľa pokynov na obrazovke.
- Pokiaľ ste pomocou aplikácie Garmin Connect Mobile tiež spárovali iné zariadenie, v menu nastavení vyberte možnosť **Zariadenie Garmin > Pridať zariadenie** a postupujte podľa pokynov na obrazovke.

## Aktualizácia produktov

Na počítači si nainštalujte aplikáciu Garmin Express™ [www.garmin.com/express](http://www.garmin.com/express). V smartfóne si nainštalujte aplikáciu Garmin Connect Mobile.

Získate tak ľahký prístup k nasledujúcim službám pre zariadenia Garmin®:

- Aktualizácie softvéru
- Aktualizácie máp
- Odosielanie dát do služby Garmin Connect
- Registrácia produktu

## Nastavenie Garmin Express

- 1 Pripojte zariadenie k počítaču pomocou kábla USB.
- 2 Prejdite na adresu [www.garmin.com/express](http://www.garmin.com/express).
- 3 Postupujte podľa pokynov na obrazovke.

## Aktivity



Zariadenie je možné využiť pri aktivitách v interiéri, outdoorových, športových či fitness aktivitách. Po spustení aktivity zariadenie zobrazuje a zaznamenáva dáta zo snímača. Aktivity môžete ukladať a zdieľať s komunitou Garmin Connect.

Do zariadenia môžete pridávať tiež aplikácie pre rôzne činnosti Connect IQ™ prostredníctvom účtu Garmin Connect ([Connect IQ Funkcie](#), strana 18).

Podrobnejšie informácie o sledovaní aktivít a presnosti metrik kondície nájdete na stránke [garmin.com/ataccuracy](http://garmin.com/ataccuracy).

## Spustenie aktivity

Pri spustení aktivity sa funkcia GPS automaticky zapne (v prípade potreby). Pokiaľ aktivitu zastavíte, zariadenie sa vráti do režimu sledovania.


- 1 V zobrazení hodínok stlačte tlačidlo .
- 2 Vyberte aktivitu.
- 3 V prípade potreby zadejte podľa pokynov na obrazovke doplňujúce informácie.
- 4 V prípade potreby počkajte, kým sa zariadenie pripojí k snímačom ANT+®.
- 5 Ak aktivita vyžaduje funkciu GPS, vyjdite von a počkajte, pokiaľ zariadenie vyhledá satelity.
- 6 Stlačením tlačidla  stopky spustíte.

**POZNÁMKA:** Zariadenie nezačne zaznamenávať údaje o aktivite pokiaľ stopky nespustíte.

## Tipy pre záznam aktivít

- Než začnete s aktivitou, zariadenie nabíte ([Nabíjanie zariadenia](#), strana 1).
- Stlačením tlačidla **LAP** spustíte zaznamenávanie okruhov.
- Pomocou tlačidiel **UP** alebo **DOWN** si zobrazíte ďalšie stránky s dátami.

## Zastavenie aktivity

- 1 Vyberte ikonu .
- 2 Vyberte možnosť:
  - Ak chcete v aktivite pokračovať, vyberte možnosť **Obnoviť**.
  - Ak chcete aktivitu uložiť a vrátiť sa do režimu sledovania, vyberte možnosť **Uložiť**.
  - Ak chcete aktivitu pozastaviť a vrátiť sa k nej neskôr, vyberte možnosť **Obnoviť neskôr**.
  - Ak chcete označiť okruh, vyberte možnosť **Kolo**.
  - Ak chcete navigovať späť na počiatočný bod aktivity po trase, ktorou ste prešli, vyberte možnosť **Späť na štart > TracBack**.

**POZNÁMKA:** Táto funkcia je k dispozícii iba pre aktivity, ktoré využívajú GPS.

- Ak chcete navigovať späť na počiatočný bod aktivity, vyberte možnosť **Späť na štart > Trasa**.

**POZNÁMKA:** Táto funkcia je k dispozícii iba pre aktivity, ktoré využívajú GPS.

- Ak chcete aktivitu zrušiť a vrátiť sa do režimu sledovania, vyberte možnosť **Odhodiť**.

**POZNÁMKA:** Keď aktivitu ukončíte, zariadenie ju po 25 minútach automaticky uloží.

## Vytvorenie vlastnej aktivity

- 1 V zobrazení hodínok vyberte možnosť **>▲ Pridať**.
- 2 Vyberte možnosť:
  - Vyberte možnosť **Kopír. aktivitu** a vytvorte si vlastnú aktivitu na základe jednej z vašich uložených aktivít.
  - Vyberte možnosť **Iné** a vytvorte si novú vlastnú aktivitu.
- 3 V prípade potreby vyberte typ aktivity.
- 4 Vyberte názov alebo zadejte vlastný názov.  
Ak sa vyskytne viacej aktivít s rovnakým názvom, obsahuje názov číslo, napríklad Bicykel(2).
- 5 Vyberte možnosť:
  - Vyberte požadovanú možnosť a upravte konkrétne nastavenie aktivity. Môžete si napríklad vybrať farbu zvýraznenia alebo prispôsobiť obrazovky s údajmi.
  - Výberom možnosti **Hotovo** vlastnú aktivitu uložíte a začnete používať.
- 6 Tlačidlom **Áno** pridáte aktivitu na zoznam obľúbených.

## Indoorové aktivity

Zariadenie fēnix je možné použiť k indoorovému tréningu, napríklad behu na krytej dráhe alebo pri používaní cyklotrenažéru. Pri indoorových aktivitách je systém GPS vypnutý.

Pri behu alebo chôdzi s vypnutým systémom GPS sa rýchlosť, vzdialenosť a kadencia počítajú pomocou akcelerometru v zariadení. Akcelerometer sa kalibruje automaticky. Presnosť dát rýchlosti, vzdialenosti a kadencie sa zvyšuje po niekoľkonásobnom používaní zariadenia vonku so zapnutým systémom GPS.

**TIP:** Ak se budete držať zábradlia trenažéru, dôjde k zníženiu presnosti. Môžete použiť voliteľný nožný snímač pre zaznamenávanie tempa, vzdialenosti a kadencie.

Pri jazde na bicykli s vypnutým systémom GPS sú rýchlosť a vzdialenosť dostupné, iba ak je k dispozícii voliteľný snímač, ktorý do zariadenia odosiela údaje o rýchlosti a vzdialenosti (ako napríklad snímač rýchlosti alebo kadencie).

## Outdoorové aktivity

Zariadenie fēnix je vybavené aplikáciami pre rôzne outdoorové aktivity, napríklad beh, turistiku alebo plávanie v otvorenej vode. Pri outdoorových aktivitách je systém GPS zapnutý. Môžete si pridať vlastné aktivity a využiť pritom predvolené profily, napríklad chôdzu alebo taktický režim. Do zariadenia tiež môžete pridať vlastné športové aplikácie ([Vytvorenie vlastnej aktivity](#), strana 2).

## Zobrazenie jász na lyžiach

Zariadenie zaznamenáva údaje o každej jazde na lyžiach alebo snowboarde pomocou funkcie Automatický zjazd. Táto funkcia je vo výchozom nastavení u zjazdového lyžovania a snowboardingu vždy zapnutá. Nové jazdy na lyžiach zaznamenáva automaticky na základe vášho pohybu. Stopky sa zastavia, keď sa prestanete pohybovať z kopca a keď ste na sedačke vleku. Stopky zostanú behom jazdy na vleku zastavené. Znovu ich spustíte tak, že sa začnete pohybovať z kopca. Údaje o jazde si môžete prezrieť na pozastavenej obrazovke alebo pri spustení stopkách.

- 1 Začnite jazdu na lyžiach alebo snowboarde.
- 2 Vyberte možnosť **MENU**.
- 3 Vyberte možnosť **Zobrazit' zjazdy**.
- 4 Stlačením tlačidiel **UP** a **DOWN** zobrazíte údaje o poslednej jazde, aktuálnej jazde a celkovom počte jász.  
Obrazovky jász obsahujú čas, prejdenú vzdialenosť, maximálnu rýchlosť, priemernú rýchlosť a celkový zostup.



## Používanie metronómu

Funkcia metronómu prehráva v pravidelnom rytme tóny a pomáha vám tak zlepšovať vašu výkonnosť tréningom pri rýchlejšej, pomalšej alebo konzistentnejšej kadencii.

**POZNÁMKA:** Tato funkcie nie je k dispozícii pre všetky aktivity.

1 Podržte tlačidlo **MENU**.

2 Vyberte možnosť **Nastavenia > Aktivity a aplikácie**.

3 Vyberte aktivitu.

4 Vyberte nastavenie aktivity.

5 Vyberte možnosť **Metronóm > Stav > Zapnúť**.

6 Vyberte možnosť:

- Vyberte možnosť **Úderov/Minútu** a zadajte hodnotu založenú na kadencii, ktorú chcete udržať.
- Vyberte možnosť **Frekvencia upozornení**, pokiaľ chcete prispôsobiť frekvenciu tepu.
- V ponuke **Zvuky** si môžete prispôsobiť tón a vibrácie metronómu.

7 V prípade potreby vyberte možnosť **Ukáž**, a vypočujte si funkciu metronómu ešte pred zahájením behu.

8 Pridržaním tlačidla **DOWN** sa vrátite späť na zobrazenie hodín.

9 Vybehnite (*Spustenie aktivity, strana 2*).

Metronóm sa spustí automaticky.

10 Ak chcete pri behu zobraziť obrazovku metronómu, stlačte tlačidlo **UP** alebo **DOWN**.

11 V prípade potreby podržte tlačidlo **MENU** a zmeňte nastavenie metronómu.

## Jumpmaster

### VAROVANIE

Funkcia Jumpmaster je určená len pre skúsených parašutistov. Funkcia Jumpmaster by nemala byť používaná ako primárny výškomer pre parašutizmus. Pokiaľ nie sú zadané náležité informácie týkajúce sa zoskoku, môže dôjsť k vážnemu zraneniu alebo usmrteniu príslušnej osoby.

Funkcie Jumpmaster dodržiava vojenské smernice pre výpočet bodu uvolnenia vo vysokej výške (HARP). Zariadenie automaticky detekuje okamžik skoku a začne navigovať smerom k požadovanej bodu dopadu (DIP) pomocou barometru a elektronického kompasu.

## Multišport

Triatlonisti, biatlonisti a ďalší závodníci vo viacerých športoch môžu využiť aktivity Multišport, napríklad triatlon alebo swimrun. Behom aktivity Multišport môžete prechádzať medzi aktivitami a pokračovať v sledovaní svojho celkového času a vzdialenosti. Môžete napríklad pejsť od behu k jazde na bicykli a behom celej aktivity Multišport sledovať svoj celkový čas a vzdialenosť jazdy na bicykli a behu.

Aktivitu Multišport môžete prispôsobiť alebo môžete použiť východziu aktivitu Triatlon nastavenú pre štandardný triatlon.

## Vytvorenie aktivity Multišport

1 V zobrazení hodiniek vyberte možnosť **▲ > Pridať > Multišport**.

2 Vyberte typ aktivity Multišport alebo zadajte vlastný názov.

Ak sa vyskytne viacej aktivít s rovnakým názvom, obsahuje názov číslo, napríklad Triatlon(2).

3 Vyberte dva alebo viacej profilov aktivít.

4 Vyberte možnosť:

- Vyberte požadovanú možnosť a upravte konkrétne nastavenie aktivity. Môžete si napríklad nastaviť, ak chcete zahrnúť prechody.

- Výberom možnosti **Hotovo** aktivitu Multišport uložíte a môžete ju začať používať.

5 Tlačidlom **Áno** pridáte aktivitu na zoznam obľúbených.

## Tipy ohľadom triatlonového tréningu s využitím aktivít Multišport

- Stlačením tlačidla **▲** spustíte prvú aktivitu.
- Stlačením tlačidla **LAP** prejdete na ďalšiu aktivitu. Pokiaľ sú prechody zapnuté, zaznamenáva sa čas prechodu oddelene od časov aktivít.
- V prípade potreby stlačením tlačidla **LAP** začnete ďalšiu aktivitu.
- Pomocou tlačidla **UP** alebo **DOWN** si zobrazíte ďalšiu stránku s dátami.

## Plávanie

### OZNAMENIE

Zariadenie je určené pre plávanie na povrchu. Potápanie so zariadením môže produkt poškodiť a zneplatniť záruku.

**POZNÁMKA:** Behom plávania nemôže zariadenie zaznamenávať srdcový tep.

**POZNÁMKA:** Zariadenie je kompatibilné s príslušenstvom HRM-Tri™ a HRM-Swim™ (*Srdcový tep pri plávaní, strana 2*).

## Plavecká terminológia

**Dĺžka:** Preplávanie jedného bazénu.

**Interval:** Jedna alebo viacej navzájom súvisiacich dĺžok. Nový interval začína po odpočinku.

**Záber:** Záber sa počíta zakaždým, keď ruka s nasadeným zariadením dokončí celý cyklus.

**Swolf:** Hodnotenie swolf je súčet času jednej dĺžky bazénu a počtu záberov na dĺžku. Napríklad 30 sekúnd plus 15 záberov sa rovná hodnoteniu swolf 45. Pre plávanie v otvorenej vode je hodnotenie swolf počítané na 25 metrov. Swolf je mierou efektivity plávania a podobne ako v golfe je nižšie skóre lepšie.

## Typy záberov

Rozpoznanie typu záberu je k dispozícii len pre plávanie v bazéne. Typ záberu je rozpoznávaný na konci preplávanej dĺžky. Typ záberov sa zobrazí pri prehladaní histórie intervalu. Môžete taktiež vybrať typ záberov ako vlastné dátové pole (*Prispôbenie obrazoviek s údajmi, strana 20*).

Kraul	Volný štýl
Znak	Znak
Prsia	Prsia
Motýlik	Motýlik
Zmiešané	Viacej než jeden typ záberu v intervale
Nácvik	K použitiu so záznamom nácviku ( <i>Tréningovanie so záznamom nácviku, strana 4</i> )

## Tipy pre plávanie

- Kým začnete s plávaním v bazéne, podľa pokynov na obrazovke nastavte veľkosť bazénu alebo zadajte vlastnú veľkosť.
- Stlačením tlačidla **LAP** nastavíte zaznamenávanie prestávok behom plávania v bazéne.  
Pri plávaní v bazéne zariadenie automaticky zaznamená intervaly a dĺžky plávania.
- Stlačením tlačidla **LAP** nastavíte zaznamenávanie intervalov behom plávania v otvorenej vode.

## Odpočinok behom plávania v bazéne

Východzia obrazovka odpočinku zobrazuje dva časovače prestávky. Zobrazuje tiež čas a vzdialenosť posledného dokončeného intervalu.

**POZNÁMKA:** Behom odpočinku nie sú zaznamenávané dáta o plávaní.

**1** Behom plaveckej aktivity začnete odpočinok výberom tlačidla **LAP**.

Displej sa zmení na biely text na čiernom pozadí a zobrazí sa obrazovka odpočinku.

**2** Behom odpočinku zobrazíte výberom tlačidla **UP** alebo **DOWN** ďalšej dátovej obrazovky (voliteľné).

**3** Stlačte tlačidlo **LAP** a pokračujte v plávaní.

**4** Opakujte pre ďalšie intervaly odpočinku.

### Trénovanie so záznamom nácviku

Funkcia záznamu nácviku je k dispozícii iba pre plávanie v bazéne. Funkciu záznamu nácviku môžete využiť k ručnému zaznamenávaniu tréningu kopov, plávanie jednou rukou alebo akéhokoľvek typu plávania, ktorý nezapadá do jedného zo štyroch hlavných druhov záberov.

**1** Behom aktivity plávania v bazéne zobrazíte stlačením tlačidla **UP** alebo **DOWN** obrazovku záznamu nácviku.

**2** Stlačením tlačidla **LAP** spustíte stopky nácviku.

**3** Po dokončení intervalu nácviku stlačte tlačidlo **LAP**. Časovač pre nácvik sa zastaví, ale časovač aktivity i naďalej zaznamenáva celú plaveckú reláciu.

**4** Vyberte vzdialenosť dokončeného nácviku.

Prírastky vzdialeností sú založené na veľkosti bazénu vybrané pre profil aktivity.

**5** Vyberte možnosť:

• Ak chcete zahájiť ďalší interval nácviku, stlačte tlačidlo **LAP**.

• Ak chcete zahájiť interval plávania, vráťte sa výberom možnosti **UP** alebo **DOWN** na obrazovky plaveckého tréningu.

## Golf

### Hranie golfu

Než si prvý krát pôjdete zahrať golf na niektoré ihrisko, je potrebné toto ihrisko stiahnuť prostredníctvom aplikácie Garmin Connect Mobile (*Garmin Connect*, strana 18). Ihriská stiahnuté z aplikácie Garmin Connect Mobile sa automaticky aktualizujú. Než začnete hrať golf, je potrebné zariadenie nabiť (*Nabíjanie zariadenia*, strana 1).

**1** V zobrazení hodín vyberte možnosť **Golf**.

**2** Vyjdite von a počkajte niekoľko minút, než zariadenie vyhledá satelity.

**3** Vyberte ihrisko zo zoznamu dostupných ihrísk.

**4** Výberom možnosti **Áno** nastavíte zaznamenávanie skóre.

**5** Jednotlivé jamky môžete prechádzať pomocou tlačidiel **UP** alebo **DOWN**. Zariadenie sa automaticky prepne, keď prejdete k ďalšej jamke.

**6** Po dokončení aktivity vyberte možnosť **Ukončiť kolo** > **Áno**.

### Informácie o jamke

Pretože sa súčasná poloha mení, zariadenie vypočítava vzdialenosť k prednej, strednej a zadnej časti greenu, ale nie súčasnú polohu.



①	Číslo súčasnej jamky
②	Celková vzdialenosť k zadnej časti greenu
③	Celková vzdialenosť k strednej časti greenu
④	Celková vzdialenosť k prednej časti greenu
⑤	Par jamky
▲	Ďalšia jamka
▼	Predchádzajúca jamka

### Presunutie vlajky

Môžete sa podrobne pozrieť na green a zmeniť polohu jamky.

**1** Na obrazovke s informáciami o jamke vyberte možnosť **Presunúť vlajku**.

**2** Pozíciu jamky môžete zmeniť pomocou tlačidiel **UP** alebo **DOWN**.

**3** Vyberte ikonu .  
Vzdialenosti na obrazovke s informáciami o jamke sú aktualizované a zobrazí sa nová poloha jamky. Poloha jamky je uložená iba pre aktuálne kolo.

### Meranie úderu

**1** Odohrajte úder a sledujte, kam loptička dopadne.

**2** Vyberte možnosť **Meranie úderu**.

**3** Dojdite k loptičke.

Vzdialenosť sa automaticky vynuluje, keď prejdete k ďalšej jamke.

**4** V prípade potreby môžete vzdialenosť kedykoľvek vynulovať pridržením tlačidla **Vynulovať**.

### Zobrazenie vzdialeností pre layup a dogleg

Zoznam vzdialeností pre layup a dogleg môžete zobraziť u jamiek s parom 4 a 5.

Vyberte možnosť **Layupy**.

Každý layup a vzdialenosť pre jeho dosiahnutie sa zobrazí na displeji.

**POZNÁMKA:** Pokiaľ vzdialenosť prekročíte, je zo zoznamu odstránená.

### Sledovanie výsledkov

**1** Na obrazovke s informáciami o jamke vyberte možnosť **Skórkarta**.

Keď ste na greene, zobrazí sa výsledková listina.

**2** Jednotlivé jamky môžete prechádzať pomocou tlačidiel **UP** al. **DOWN**.

**3** Tlačidlom **▲** vyberte jamku.

**4** Pomocou tlačidla **UP** alebo **DOWN** nastavte skóre.

Vaše celkové výsledky sú aktualizované.

### Aktualizácia skóre

**1** Na obrazovke s informáciami o jamke vyberte možnosť **Skórkarta**.

**2** Jednotlivé jamky môžete prechádzať pomocou tlačidiel **UP** alebo **DOWN**.

**3** Tlačidlom **▲** vyberte jamku.

**4** Pomocou tlačidiel **UP** alebo **DOWN** môžete zmeniť skóre pre danú jamku.

## TruSwing™

Funkcia TruSwing umožňuje zobraziť si metriky švihů za znamenané zo zariadenia TruSwing. Ak si chcete zariadenie TruSwing zakúpiť, navštívte stránky [www.garmin.com/golf](http://www.garmin.com/golf).

## Používanie golfového počítadla kilometrov

Počítadla kilometrov môžete využiť pre zaznamenávanie času, prejdenej vzdialenosti a počtom krokov. Počítadla kilometrov sa automaticky spustí a zastaví keď zahájite alebo ukončíte kolo.

- 1 Stlačte tlačidlo  > **Počítadlo kilometrov**.
- 2 V prípade potreby počítadla kilometrov vynulujte výberom možnosti **Vynulovať**.

## Sledovanie štatistík

Funkcia Sledovania štatistík aktivuje záznam detailných štatistík pri hraní golfu.

- 1 Na obrazovke informácií o jamke pridržiť tlačidlo **MENU**.
- 2 Štatistiky zapnete tlačidlom **Možnosti** > **Sledovanie štatistík**.

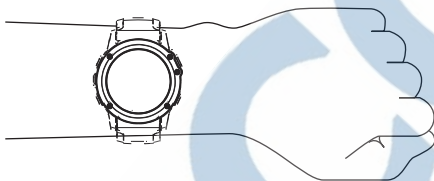
## Funkcia pre srdcový tep

Zariadenie fēnix 5/5S je vybavené snímačom srdcového tehu na zápästí a je tiež kompatibilné s hrudnými snímačmi ANT+ a Bluetooth (predávajú sa samostatne). Údaje o tepovej frekvencii odčítané na zápästí si môžete zobraziť v doplnku srdcového tehu. Ak sú k dispozícii údaje o srdcovom tepe zo zápästia i z hrudného snímača, zariadenie použije údaje z hrudného snímača.

## Sledovanie tepovej frekvencie na zápästí

### Pozícia zariadenia pre meranie tepovej frekvencie

- Noste zariadenie fēnix 5X upevnené nad zápästnými kosťami.  
**POZNÁMKA:** Nosenie zariadenia by malo byť pohodlné, malo by však zároveň byť riadne pripevnené a nemalo by sa pri behu alebo cvičení hýbať.




**POZNÁMKA:** Snímač srdcového tehu je umiestnený na zadnej strane zariadenia.

- Ďalšie informácie o meraní srdcového tehu na zápästí nájdete v časti **Tipy pre nepravidelné dáta srdcového tehu**, strana 5.
- Podrobnejšie informácie o presnosti merania srdcového tehu na zápästí nájdete na adrese [garmin.com/ataccuracy](http://garmin.com/ataccuracy).

### Tipy pre nepravidelné dáta srdcového tehu

Pokiaľ sú dáta srdcového tehu nepravidelné alebo sa nezobrazujú, môžete využiť tieto tipy.

- Predtým ako si zariadenie nasadíte, umyte si ruku a dobre ju osušte.
- Nepoužívajte na pokožke pod zariadením opalovací krém, pleťovou vodu alebo repelent.
- Dbajte na to, aby nedošlo k poškrabaniu snímača srdcového tehu na zadnej strane zariadenia.
- Noste zariadenie upevnené nad zápästnými kosťami. Remienok utiahnite tesne, ale pohodlne.
- Než zahájite aktivitu, počkajte, až sa ikona vyfarbí.
- Doprajte si 5 až 10 minút na zahriatie a zistite svoj tep, pokiaľ začnete so samotnou aktivitou. 


**POZNÁMKA:** Ak je vonku chladno, rozohrejte sa vo vnútri.

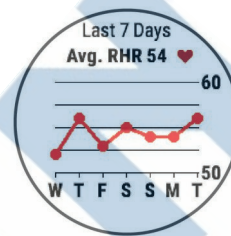
- Po každom tréningu zariadenie opláchnite pod tečúcou vodou.
- Pri športe používajte silikónový pásik.

## Prehliadanie doplnku tepovej frekvencie

Doplnok zobrazuje vašu momentálnu tepovú frekvenciu v tepoch

za minútu (bpm), kľudovú hodnotu daného dňa a graf srdcového tehu za uplynulé 4 hodiny.

- 1 V zobrazení hodiniek stlačte tlačidlo **DOWN**.
- 2 Priemerné kľudové hodnoty za posledných 7 dní zobrazíte výberom položky .




## Prenos dát srdcového tehu do zariadenia Garmin

Údaje o tepovej frekvencii môžete vyslať zo zariadenia fēnix 5/5S a sledovať ich na vhodnom spárovanom zariadení Garmin. Môžete napríklad behom jazdy na bicykli prenášať údaje do zariadenia Edge® alebo aj behom aktivity vyslať do akčnej kamery VIRB®.

**POZNÁMKA:** Prenos dát srdcového tehu znižuje výdrž batérie.

- 1 V doplnku srdcového tehu pridržiť tlačidlo **MENU**.
- 2 Vyberte položku **Možnosti Srdcový tep**.
- 3 Vyberte možnosť:
  - Výberom možnosti **Odoslať srdcový tep** spustíte vysielanie dát srdcového tehu okamžite.
  - Výberom možnosti **Vysielanie počas aktivity** vysielate dáta srdcového tehu behom meraných aktivít (**Spustenie aktivity**, strana 2).

Zariadenie fēnix 5X spustí prenos dát srdcového tehu a zobrazí sa ikona .

**POZNÁMKA:** Behom prenosu dát srdcového tehu je možné zobraziť iba doplnok sledovania srdcového tehu.

- 4 Spárujte zariadenie fēnix 5X so svojim kompatibilným zariadením Garmin ANT+.

**POZNÁMKA:** Pokyny pre párovanie sa u každého kompatibilného zariadenia Garmin líšia. Ďalšie informácie nájdete v návode k obsluhu.

**TIP:** Ak chcete prenos dát ukončiť, stlačte ľubovoľné tlačidlo a vyberte možnosť **Áno**.


## Vypnutie snímača srdcového tehu na zápästí

Výchozia hodnota Srd. tep na záp. je nastavená na Automaticky. Zariadenie využíva snímač srdcového tehu na zápästí automaticky, pokiaľ nie je pripojený snímač srdcového tehu ANT+.

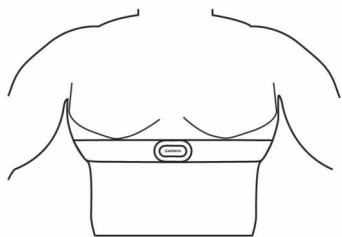
- 1 V doplnku srdcového tehu pridržiť tlačidlo **MENU**.
- 2 Vyberte položku **Možnosti** > **Stav** > **Vypnúť**.

## Nasadzovanie snímača srdcového tehu

Snímač srdcového tehu je treba nosiť priamo na koži tesne pod hrudnou kosťou. Musí byť upevnený tak, aby zostal pri vašich aktivitách na mieste.

- 1 V prípade potreby použite predĺžovací pásik.
- 2 Navlhčite elektródy  na zadnej strane snímača, aby ste zlepšili vodivosť medzi hrudníkom a vysielateľom.
- 3 Umiestnite snímač tak, aby bolo logo Garmin vpravo hore.





Zapínacia slučka ② a háčik ③ majú byť na pravej strane.

4 Upevnite snímač na hrudník a pripojte háčik pásika k slučke.

**POZNÁMKA:** Etiketa s pokynmi k údržbe sa nesmie prehnúť.

Po nasadení je snímač srdcového tepu aktívny a odosiela dáta.

## Plávanie v bazéne

### OZNÁMENIE

Pokiaľ snímač srdcového tepu vystavíte pôsobeniu chlóru alebo inej bazénovej chémie, vyperte ho v ruke. Dlhšie pôsobenie týchto látok môže spôsobiť poškodenie snímača.

Príslušenstvo HRM-Tri je určené najmä pre plávanie v otvorenej vode, ale je ho možné občas použiť i v bazéne. Pri plávaní v bazéne nosíte snímač pod plavkami alebo pod triatlonovým dresom. Keď sa odrážate od steny bazéna, mohol by sa Vám pášik na hrudníku posunúť.

## Srdcový tep pri plávaní

**POZNÁMKA:** Meranie srdcového tepu na zápästí nie je bežom plávanie k dispozícii.

Príslušenstvo HRM-Tri a príslušenstvo HRM-Swim zaznamenávajú a ukládajú dáta srdcového tepu pri plávaní. Dáta srdcového tepu nie sú viditeľné na kompatibilných zariadeniach fénix, pokiaľ je snímač srdcového tepu pod vodou.

Musíte spustiť aktivitu s meraním času na spárovanom zariadení fénix, aby ste neskôr mohli prehliadnúť uložené dáta srdcového tepu. Behom prestávok, kedy nie ste vo vode, snímač odosiela údaje o vašom srdcovom tepe do zariadenia fénix.

Zariadenie fénix automaticky sťahuje uložené dáta srdcového tepu, keď uložíte aktivitu plávania s meraním času. V priebehu prenosu dát nesmie byť snímač vo vode, musí byť aktívny a v dosahu zariadenia (3 m). Dáta srdcového tepu si môžete prehliadnúť v histórii zariadenia a vo svojom účte Garmin Connect.

## Ukladanie dát

Snímač srdcového tepu dokáže uložiť až 20 hodín dát jednej aktivity. Keď sa pamäť snímača srdcového tepu zaplní, najstaršie dáta sa prepíšu.

Môžete spustiť aktivitu s meraním času na spárovanom zariadení fénix a snímač srdcového tepu zaznamenáva dáta srdcového tepu, aj keď sa od zariadenia vzdialíte. Napríklad môžete zaznamenávať dáta srdcového tepu behom fitness aktivít alebo tímových športov, kedy hodinky nie je možné nosiť. Snímač srdcového tepu automaticky odosiela uložené dáta srdcového tepu do zariadenia fénix, keď uložíte aktivitu. V priebehu odosielať dáta, musí byť snímač aktívny a v dosahu zariadenia (3 m).

## Tipy pre nepravidelné dáta srdcového tepu

Pokiaľ sú dáta srdcového tepu nepravidelné alebo sa nezobrazujú, môžete využiť tieto tipy.

- Znovu navlhčíte elektródy a kontaktné plošky (pokiaľ je nimi snímač vybavený).
- Upevnite pášik na hrudník.
- Nechajte snímač 5 až 10 minút zahriať.
- Dodržujte pokyny ohľadom starostlivosti (*Starostlivosť o snímač srdcového tepu, strana 6*).
- Oblečte si bavlnené tričko alebo dôkladne navlhčíte obidve strany pásika.

Syntetické tkaniny, ktoré sa otierajú alebo plieskajú o snímač srdcového tepu, môžu vytvoriť statickú elektrinu, ktorá ruší signály snímača srdcového tepu.

- Premiestnite sa z dosahu zdrojov, ktoré by mohli snímač srdcového tepu rušiť.

Zdroje rušenia môžu byť napríklad silné elektromagnetické polia, niektoré bezdrôtové snímače s frekvenciou 2,4 GHz, vedenie vysokého napätia, elektrické motory, mikrovlnné trúbky, bezdrôtové telefóny s frekvenciou 2,4 GHz a bezdrôtové prístupové body siete LAN.

## Starostlivosť o snímač srdcového tepu

### OZNÁMENIE

Nahromadením potu a soli na pásiku sa môže znížiť schopnosť snímača srdcového tepu hlásiť správne údaje.

- Po každom použití snímač srdcového tepu opláchnite.
- Po siedmych použitíach alebo po použití v bazéne snímač srdcového tepu vyperte v ruke s malým množstvom jemného čistiaceho prostriedku (napríklad na riady).

**POZNÁMKA:** Použitím nadmerného množstva čistiaceho prostriedku môžete snímač poškodiť.

- Neperte snímač v práčke a nesušte ho v sušičke.
- Pri spustení snímač zaveste alebo ho položte.

## Dynamika behu

Môžete použiť kompatibilné zariadenie fénix spárované s príslušenstvom HRM-Tri™ alebo iným zariadením pre meranie dynamiky behu, aby ste získali spätnú väzbu o svojej bežeckej forme v reálnom čase. Pokiaľ bolo vaše zariadenie fénix dodané s príslušenstvom HRM-Tri, sú už zariadenia spárované.

Modul pre meranie dynamiky behu je vybavený akcelerometrom, ktorý meria pohyby trupu a počíta šesť metrik behu.

**Kadencia:** Kadencia je počet krokov za minútu. Zobrazuje celkový počet krokov (pravou a ľavou nohou dohromady).

**Vertikálna oscilácia:** Vertikálna oscilácia je odraz pri behu. Zobrazuje vertikálny pohyb vášho trupu meraný v centimetroch.

**Doba kontaktu so zemou:** Doba kontaktu so zemou predstavuje dobu, ktorú pri behu strávite behom každého kroku na zemi. Meria sa v milisekundách.

**POZNÁMKA:** Behom chôdze nie je doba kontaktu so zemou a vyváženie k dispozícii.

**Vyváženosť doby kontaktu so zemou:** Vyváženosť doby kontaktu so zemou zobrazuje pomer kontaktu so zemou pri ľavej a pravej nohe. Hodnota sa zobrazuje v percentách. Na displeji je napríklad hodnota 53,2 so šípku doľava alebo doprava.

**Dĺžka kroku:** Dĺžka kroku je vzdialenosť od jedného došliapnutia k druhému. Meria sa v metroch.

**Vertikálny pomer:** Vertikálny pomer je pomer výšky kroku k jeho dĺžke. Zobrazuje sa hodnota v percentách. Nižšia hodnota zvyčajne označuje lepšiu bežeckú formu.

## Tréning s využitím dynamiky behu

Pred zobrazením dynamiky behu si musíte nasadiť zariadenie pre meranie dynamiky behu, napríklad HRM-Tri, a spárovať ich so zariadením (*Párovanie snímačov ANT+, strana 25*). Pokiaľ bolo príslušenstvo súčasťou balenia vášho zariadenia fénix 5/5S, sú obidve zariadenia už spárované a zariadenie fénix 5/5S je nastavené na zobrazenie dátovej obrazovky dynamiky behu.

1 Vyberte možnosť:

- Pokiaľ je zariadenie pre meranie dynamiky behu a zariadenie fénix 5/5S už spárované, prejdite ku kroku 7.
- Pokiaľ zariadenie pre meranie dynamiky behu zatiaľ nebolo spárované so zariadením fénix 5/5S, prevedte všetky kroky v tomto postupe.

2 Vyberte možnosť **MENU**.

3 Vyberte možnosť **Nastavenia > Aktivity a aplikácie**.

4 Vyberte aktivitu.

5 Vyberte nastavenie aktivity.

6 Vyberte možnosť **Obrazovky s údajmi > Pridať nové**.

7 Vyberte dátovú obrazovku dynamiky behu.

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

### Farebné meradlá a dáta dynamiky behu

Na obrazovkách dynamiky behu sa zobrazuje farebné meradlo pre primárnu metriku. Ako primárnu metriku môžete zobraziť kadenciu, vertikálnu osciláciu, dobu kontaktu so zemou, vyváženosť doby kontaktu so zemou alebo vertikálny pomer. Na farebnom meradle je vidieť porovnanie vašich dát dynamiky behu s údajmi ostatných bežcov. Farebné zóny sú založené na percentiloch.

Garmin urobil prieskum u veľa bežcov rôznych úrovní. Hodnoty dát v červenej alebo oranžovej zóne sú typické pre menej skúsených alebo pomalších bežcov. Hodnoty dát v zelenej, modrej alebo fialovej zóne sú typické pre skúsenejších alebo rýchlejších bežcov. U skúsenejších bežcov býva zvyčajne kratší kontakt so zemou, nižšia vertikálna oscilácia, nižší vertikálny pomer a vyššia kadencia než u menej skúsených bežcov. Vyšší bežci však zvyčajne majú mierne pomalšiu kadenciu, dlhší krok a mierne vyššiu vertikálnu osciláciu. Vertikálny pomer je vertikálna oscilácia vydelená dĺžkou kroku. Nie je tu korelácia s výškou.

**POZNÁMKA:** Farebné meradlo vyváženosti doby kontaktu so zemou je odlišné (*Dáta vyváženosti doby kontaktu so zemou, strana 7*).

Ďalšie informácie o dynamike behu získate na webových stránkach [www.garmin.com](http://www.garmin.com). Viac teórie a výklady dát dynamiky behu je možné získať vyhľadaním rešpektovaných publikácií a webových stránok venovaných behu.

Farebná zóna	Percentil v zóne	Rozsah kadencie	Rozsah vertikálnej oscilácie	Vertikálny pomer	Rozsah doby kontaktu so zemou
Fialová	> 95	> 183 krokov za minútu	< 6,4 cm	< 6,1 %	< 218 ms
Modrá	70–95	174–183 krokov za min.	6,4–8,1 cm	6,1–7,4 %	218–248 ms
Zelená	30–69	164–173 krokov za min.	8,2–9,7 cm	7,5–8,6 %	249–277 ms
Oranžová	5–29	153–163 krokov za min.	9,8–11,5 cm	8,7–10,1 %	278–308 ms
Červená	< 5	< 153 krokov za minútu	> 11,5 cm	> 10,1 %	> 308 ms

### Dáta vyváženosti doby kontaktu so zemou

Vyváženosť doby kontaktu so zemou meria symetriu behu a zobrazuje sa ako percentuálna hodnota celkovej doby kontaktu so zemou.

Napríklad hodnota 51,3 % so šípkou smerujúcou vľavo znamená, že sa bežec viac dotýka zeme ľavou nohou. Pokiaľ sa na dátovej obrazovke zobrazujú dve čísla, napríklad 48–52, 48 % je ľavá noha a 52 % je pravá noha.

Farebná zóna	Červená	Oranžová	Zelená	Oranžová	Červená
Symetria	Špatné	Uspokojivé	Dobré	Uspokojivé	Špatné
Percento ostatných bežcov	< 5	> 25 %	40 %	> 25 %	< 5
Vyváženosť doby kontaktu so zemou	> 52,2 %	50,8–52,2 %	50,7 % L – 50,7 % P	50,8–52,2 % P	> 52,2 % P


Pri vývoji a testovaní dynamiky behu tím Garmin zistil koreláciu medzi zranenými a väčšou nerovnováhou u určitých bežcov. U mnoho bežcov sa kontakt so zemou začne viac odlišovať od ideálneho pomeru 50–50 pri behu do kopca alebo z kopca. Väčšina trénerov sa zhoduje na tom, že najoptimálnejší beh je symetrický. Elitní bežci majú rýchlejší a vyvázenejší krok.

Pri behu môžete sledovať farebné meradlo alebo dátové pole alebo si prehladať zhrnutie vášho účtu Garmin Connect po skončení behu. Rovnako ako u ostatných dát dynamiky behu platí, že vyváženosť doby kontaktu so zemou je kvantitatívne meranie, ktoré pomáha dozvedieť sa viac o vašej bežeckej forme.

### Tipy pre chýbajúce dáta dynamiky behu

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

- Skontrolujte, či máte funkčné zariadenie pre meranie dynamiky behu, napríklad HRM-Tri.

Príslušenstvo s bežeckou dynamikou majú  na prednej strane modulu.

- Podľa pokynov znova spárujte zariadenie pre meranie dynamiky behu so zariadením fénix.

- Ak sa namiesto dát dynamiky behu zobrazujú iba nuly, uistite sa, či nosíte zariadenie na meranie dynamiky behu správnou stranou hore.

**POZNÁMKA:** Doba kontaktu so zemou a vyváženosť sa zobrazuje iba pri behu. Behom chôdze ju nie je možné vypočítať.

## Meranie výkonu

Údaje o meraní výkonu vyžadujú prevedenie niekoľkých aktivít s meraním srdcového tepu na zápästí alebo kompatibilným

8 Vybehnite (*Spúšťanie aktivity, strana 2*).

9 Stlačením tlačidla **UP** alebo **DOWN** si otvoríte obrazovku dynamiky behu so svojimi údajmi.

snímačom srdcového tepu. Tieto odhadované údaje vám pomôžu pochopiť váš výkon pri tréningu alebo závode. Tieto odhady sú poskytované a podporované spoločnosťou Firstbeat.



**POZNÁMKA:** Najskôr sa odhady môžu javiť ako nepresné. Zariadenie potrebuje niekoľko aktivít, aby získalo informácie o vašej výkonnosti.

**Stav tréningu:** Stav tréningu ukazuje vplyv tréningu na vašu kondíciu a výkon. Stav tréningu sa posudzuje na základe zmien tréningovej záťaže a hodnôt VO2 max. v priebehu dlhšieho časového rozmedzia.

**VO2 max.:** Hodnota VO2 max. predstavuje maximálny objem kyslíku (v mililitroch), ktorý môžete spotrebovať za minútu na kilogram telesnej hmotnosti pri maximálnom výkone.

**Doba regenerácie:** Doba regenerácie ukazuje, koľko času zostáva do úplnej telesnej regenerácie, kedy budete pripravení na ďalší intenzívny tréning.

**Tréningová záťaž:** Tréningová záťaž je súhrn hodnôt nadmernej spotreby kyslíku po fyzickom výkone (EPOC) za posledných 7 dní. Hodnota EPOC predstavuje odhad toho, koľko energie vaše telo potrebuje, aby sa po aktivite zotavilo.

**Predpokladané závodné časy:** Vaše zariadenie používa odhad maximálnej hodnoty VO2 (využitie kyslíku) a zdroje zverejnených dát k poskytnutiu cieľového závodného času na základe vašej momentálnej formy. Táto projekcia rovnako predpokladá, že ste absolvovali náležitý tréning pre tento závod.

**Test záťaže VST:** Test variability srdcového tepu (VST) vyžaduje hrudný snímač srdcového tepu Garmin. Zariadenie meria odchýlky tepovej frekvencie pri kľudovom postoji po dobu 3 minút. Táto hodnota vyjadruje celkovú úroveň stresu. Meria sa na stupnici od 1 do 100; nižšia hodnota označuje nižší stres.

**Zhodnotenie výkonu:** Zhodnotenie výkonu je posudzované od vášho aktuálneho stavu po 6 až 20 minútach aktivity. Túto hodnotu je možné pridať ako dátové pole, aby ste si ju mohli kedykoľvek v priebehu aktivity zobrazit'. Jedná sa o porovnanie vašej aktuálnej kondície s priemerným stavom.

**Funkčná limitná hodnota výkonu (FTP):** Pri určovaní funkčnej limitnej hodnoty výkonu používa zariadenie informácie z profilu užívateľa z výchozieho nastavenia. Pokiaľ chcete hodnoty určiť presnejšie, môžete previesť test podľa pokynov.

**Laktátový prah:** Laktátový prah vyžaduje hrudný snímač srdcového tepu. Laktátový prah predstavuje bod, kedy sa vaše svaly začnú rýchlo unavovať. Zariadenie meria laktátový prah na základe hodnoty srdcového tepu a tempa.

### Zapnutie oznámenia výkonu

Oznámenie výkonu je upozornenie, ktoré sa zobrazí po dokončení aktivity. Môžete si zapnúť oznámenie o rôznych hodnotách výkonu, napríklad hodnotenie kondície alebo dobu odpočinku. Niektoré oznámenia výkonu sa zobrazia, pokiaľ dosiahnete nové hodnoty, napríklad nový odhad hodnoty VO2 max.

- 1 Vyberte možnosť **MENU**.
- 2 Vyberte možnosť **Nastavenia > Fyziologické metriky > Upozornenia o výkone**.
- 3 Vyberte možnosť.

### Automatická detekcia merania výkonu

Môžete si nastaviť, aby zariadenie automaticky behom aktivity sledovalo vašu maximálnu tepovú frekvenciu, laktátový prah a funkčnú limitnú hodnotu výkonu (FTP).

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

### Stav tréningu

Stav tréningu ukazuje vplyv tréningu na úroveň vašej kondície a na výkon. Stav tréningu sa posudzuje na základe zmien tréningovej záťaže a hodnôt VO2 max. v priebehu ďalšieho časového rozmedzia. Na základe hodnoty stavu tréningu môžete plánovať ďalšie tréningy a zlepšovať si aktuálnu fyzickú kondíciu.

**Žiadny stav:** Aby mohlo zariadenie stav tréningu určiť, musí mať záznamy o jednom či dvoch týždňoch vášho tréningu vrátane aktivít behu alebo cyklistiky s meraním hodnoty VO2 max.

**Podtrénovanie:** K podtrénovaniu dochádza v prípade, pokiaľ po dobu týždňa alebo dlhšie trénujete výrazne menej než obvykle. Tento stav má negatívny vplyv na vašu fyzickú kondíciu. Pokiaľ chcete vidieť zlepšenie, zvýšte tréningovú záťaž.

**Regenerácia:** Lahšia tréningová záťaž umožňuje regeneráciu tela, ktorá je nevyhnutná pri dlhších obdobiach intenzívneho tréningu. Až sa budete cítiť pripravení, môžete tréningovú záťaž zase zvýšiť.

**Udržiavanie:** Aktuálna tréningová záťaž je dostatočná pre udržanie aktuálnej fyzickej kondície. Pokiaľ chcete vidieť zlepšenie, pridajte si ďalšie cvičebné aktivity alebo zvýšte objem tréningu.

**Produktívna:** Vaša aktuálna tréningová záťaž posúva vašu fyzickú kondíciu a výkon správnym smerom. Aby ste si fyzickú kondíciu udržali, je dôležité vkladať do tréningu i obdobie regenerácie.

**Stúpajúci:** Stúpajúci stav znamená, že ste v ideálnych podmienkach pre závod. Zníženie tréningovej záťaže, ktoré ste v nedávnej dobe previedli, umožňuje vášmu telu regenerovať a dobre sa vyrovnáť s predchádzajúcim tréningom. Dobre si všetko naplánujte, pretože aktuálny stúpajúci stav možno udržať iba krátku dobu.

**Nadmerná:** Vaša tréningová záťaž je príliš vysoká, čo je kontraproduktívne. Vaše telo si potrebuje oddýchnuť. Zaradte si do rozvrhu ľahčí tréning a umožníte telu regeneráciu.

**Neproduktívna:** Vaša tréningová záťaž je na dobrej úrovni, fyzická kondícia vám však klesá. Vaše telo môže mať potiaže s oddychom. Zamierť sa na celkové zdravie, napríklad stres, výživu alebo odpočinok.

### Informácie o odhadoch hodnoty VO2 max.

Hodnota VO2 max. predstavuje maximálny objem kyslíku (v mililitroch), ktorý môžete spotrebovať za minútu na kilogram telesnej hmotnosti pri maximálnom výkone. Jednoducho povedané, hodnota VO2 max. je ukazovateľom športovej zdatnosti a zlepšujúcej sa kondície by sa mala zvyšovať. Aby mohlo zariadenie fénix 5/5S zobrazovať hodnoty VO2 max., musia mať k dispozícii hodnoty srdcového tepu merané na zápästí alebo pomocou hrudného snímača.

Váš odhad hodnoty VO2 max. sa zobrazuje ako číslo a poloha na farebnom meradle.

Dáta a analýza parametrov VO2 max. sú poskytované so zvoľnením inštitútu The Cooper Institute®. Ďalšie informácie nájdete v prílohe (*Štandardné pomery hodnoty VO2 maximálne, strana 33*) a na stránkach [www.CooperInstitute.org](http://www.CooperInstitute.org).




Fialová	Vynikajúca
Modrá	Veľmi dobré
Zelená	Dobré
Oranžová	Uspokojivé
Červená	Špatné

### Ako získať odhad maximálnej hodnoty VO2 pri behu

Táto funkcia vyžaduje meranie srdcového tepu na zápästí alebo kompatibilný hrudný snímač srdcového tepu. Ak používate hrudný snímač srdcového tepu, musíte si ho nasadiť a so zariadením ich spárovať (*Párovanie snímačov ANT+, strana 26*). Pokiaľ bol snímač srdcového tepu súčasťou balenia vášho zariadenia fénix 5/5S, sú obidve zariadenia už spárované.

Pokiaľ chcete získať čo najpresnejší odhad, dokončite nastavenie užívateľského profilu (*Nastavenie užívateľského profilu, strana 10*) a nastavte svoj maximálny srdcový tep (*Nastavenie zón srdcového tepu, strana 11*). Na prvý krát sa odhady môžu javiť ako nepresné. Zariadenie potrebuje niekoľko behov, aby získalo informácie o vašej bežeckej výkonnosti.


- 1 Behajte vonku aspoň 10 minút.
- 2 Po behu vyberte možnosť **Uložiť**.
- 3 Pomocou tlačidiel **UP** alebo **DOWN** si zobrazíte doplnok výkonu.
- 4 Tlačidlom  môžete prechádzať jednotlivé výsledky výkonu.

#### **Ako získať odhad maximálnej hodnoty VO2 pri cyklistike**

Táto funkcia vyžaduje merač výkonu a meranie srdcového tepu na zápästí alebo kompatibilný hrudný snímač srdcového tepu.

Snímač výkonu je treba spárovať so zariadením fēnix 5X (*Párovanie snímačov ANT+, strana 26*). Ak používate hrudný snímač srdcového tepu, musíte si ich nasadiť a so zariadením ich spárovať. Pokiaľ bol snímač srdcového tepu súčasťou balenia vášho zariadenia fēnix 5X, sú obidve zariadenia už spárované.

Pokiaľ chcete získať čo najpresnejší odhad, dokončíte nastavenie užívateľského profilu (*Nastavenie užívateľského profilu, strana 10*) a nastavíte svoj maximálny srdcový tep (*Nastavenie zón srdcového tepu, strana 11*). Na prvýkrát sa odhady môžu javiť ako nepresné. Zariadenie potrebuje niekoľko jazd, aby získalo informácie o vašej cyklistickej výkonnosti.

- 1 Chodte aspoň 20 minút rovnomernou, vysokou intenzitou.
- 2 Po jazde vyberte možnosť **Uložiť**.
- 3 Pomocou tlačidiel **UP** alebo **DOWN** si zobrazíte doplnok výkonu.
- 4 Tlačidlom  môžete prechádzať jednotlivé výsledky výkonu.

#### **Doba regenerácie**

Zariadenie Garmin môžete používať v kombinácii so snímačom srdcového tepu (na zápästí alebo hrudi) a zobrazí si, koľko času vám zostáva do úplnej regenerácie, po ktorej budete pripravení na ďalší náročný tréning.

**Doba regenerácie:** Doba regenerácie sa zobrazí okamžite po dokončení aktivity. Čas sa odpočítava do chvíle, kedy bude optimálne zahájiť ďalší tvrdý tréning.

#### **Zobrazenie doby regenerácie**


Pokiaľ chcete získať čo najpresnejší odhad, dokončíte nastavenie užívateľského profilu (*Nastavenie užívateľského profilu, strana 11*) a nastavíte svoj maximálny srdcový tep (*Nastavenie zón srdcového tepu, strana 11*).

- 1 Teraz môžete bežať.

Po 6 až 20 minútach sa zobrazí zhodnotenie vášho výkonu (*Zobrazenie hodnotenia výkonu, strana 9*).

- 2 Po behu vyberte možnosť **Uložiť**.

Zobrazí sa doba regenerácie. Maximálna doba sú 4 dni.

**POZNÁMKA:** V zobrazení hodinek si môžete tlačidlami UP a DOWN zobrazíť doplnok výkonu. Tlačidlom  potom môžete prechádzať jednotlivé výsledky meraní výkonu a zobrazíť si čas na regeneráciu.

#### **Tréningová záťaž**

Tréningová záťaž je hodnota objemu vášho tréningu za posledných sedem dní. Jedná sa o súhrn hodnôt EPOC za posledných sedem dní. Graf ukazuje, či je vaša aktuálna záťaž nízka, vysoká alebo v optimálnom rozmedzí, kedy si dokážete udržať alebo zlepšovať fyzickú kondíciu. Optimálne rozmedzie sa určuje na základe vašej individuálnej fyzickej kondície a tréningovej histórie. Pokiaľ priemerná dĺžka a intenzita vašich tréningov rastie alebo klesá, rozmedzie je príbežne upravované.

#### **Zobrazenie predpokladaných závodných časov**


Pokiaľ chcete získať čo najpresnejší odhad, dokončíte nastavenie užívateľského profilu (*Nastavenie užívateľského profilu, strana 10*) a nastavíte svoj maximálny srdcový tep (*Nastavenie zón srdcového tepu, strana 11*).

Vaše zariadenie používa odhad maximálnej hodnoty VO2 (*Informácie o odhadoch hodnoty VO2 max., strana 8*) a zdroje zverejnených dát k poskytnutiu cieľového závodného času na základe vašej momentálnej formy. Táto projekcia rovnako predpokladá, že ste absolvovali náležitý tréning pre tento závod.

**POZNÁMKA:** Na prvýkrát sa projekcie môžu javiť ako nepresné.

Zariadenie potrebuje niekoľko behov, aby získalo informácie o vašej bežeckej výkonnosti.

- 1 Pomocou tlačidiel **UP** alebo **DOWN** si zobrazíte doplnok výkonu.

- 2 Tlačidlom  môžete prechádzať jednotlivé výsledky výkonu.

Vaše projektované závodné časy sa zobrazia pre vzdialenosti 5 km, 10 km, polmaratón a maratón.




#### **Variabilita srdcového tepu a úroveň stresu**

Úroveň stresu je výsledkom trojminútového testu, ktorý sa pri v kľudovom stoji, kedy zariadenie fēnix analyzuje odchýlky srdcového tepu a zisťuje tak úroveň celkového stresu. Tréning, spánok, výživa a celkový životný stres ovplyvňujú výkon bežca. Škála úrovne stresu je 1 až 100, kedy 1 je stav veľmi nízkeho stresu a 100 stav veľmi vysokého stresu. Znalosť vašej úrovne stresu vám pomôže rozhodnúť, či je vaše telo pripravené na náročný tréningový beh alebo na cvičenie jógy.

#### **Zobrazenie variability srdcového tepu a úrovne stresu**

Táto funkcia vyžaduje hrudný snímač srdcového tepu Garmin. Aby ste si mohli zobrazíť variabilitu srdcového tepu (VST) a úroveň stresu, musíte si nasadiť snímač srdcového tepu a spárovať ho so svojim zariadením (*Párovanie snímačov ANT+, strana 25*). Pokiaľ bol snímač srdcového tepu súčasťou balenia vášho zariadenia fēnix 5/5S, sú obidve zariadenia už spárované.

**TIP:** Spoločnosť Garmin doporučuje merať úroveň stresu približne v rovnakej dobe a za rovnakých podmienok každý deň.

- 1 Pokiaľ aplikáciu stresu v zozname aplikácií nemáte, môžete ju tam pridať voľbou možnosti  > **Pridať** > **Záťaž VST**.
- 2 Tlačidlom **Áno** pridáte aplikáciu na zoznam obľúbených.
- 3 V zobrazení hodinek vyberte možnosť  > **Záťaž VST** > .
- 4 Zostante stát' v kľude po dobu 3 minút.

#### **Zhodnotenie výkonu**

Keď vykonávate aktivitu, napríklad beh alebo jazdu na bicykli, funkcia hodnotenia kondície analyzuje vaše tempo, srdcový tep a odchýlky srdcového tepu, aby v reálnom čase vyhodnotovala vašu výkonnosť v porovnaní s vašou priemernou úrovňou kondície. Zhodnotenie výkonu sa pohybuje na stupnici od -20 do +20. Po prvých 6 až 20 minútach aktivity zariadenie zobrazí vaše kondičné skóre. Napríklad skóre +5 znamená, že ste oddychnutí, svieži a môžete podať dobrý výkon. Zhodnotenie výkonu môžete pridať ako dátové pole jednej z vašich tréningových obrazoviek a sledovať vašu kondíciu v priebehu aktivity. Zhodnotenie výkonu môže byť tiež indikátor úrovne únavy, najmä ku koncu dlhého tréningu.

**POZNÁMKA:** Zariadenie potrebuje k získaniu odhadu hodnoty VO2 max. a zmeranie vašej bežeckej kondície niekoľkých jazd na bicykli alebo behov so snímačom srdcového tepu (*Informácie o odhadoch hodnoty VO2 max., strana 8*).

#### **Zobrazenie hodnotenie výkonu**

Táto funkcia vyžaduje meranie srdcového tepu na zápästí alebo kompatibilný hrudný snímač srdcového tepu. Ak použivate hrudný snímač srdcového tepu, musíte si ho nasadiť a so zariadením spárovať (*Párovanie snímačov ANT+, strana 26*). Pokiaľ bol snímač srdcového tepu súčasťou balenia vášho zariadenia fēnix 5X, sú obidve zariadenia už spárované.

Zariadenie hodnotí váš výkon na základe tepovej frekvencie a výkonostných dát.

1 Pridajte položku **Zhodnotenie výkonu** na dátovú obrazovku (*Prispôbenie dátových obrazoviek, strana 20*).

2 Teraz môžete vyraziť na jazdu alebo beh.

Po 6 až 20 minútach sa zobrazí zhodnotenie vášho výkonu.

3 Ak chcete zobrazíť zhodnotenie vášho výkonu v priebehu behu alebo jazdy na bicykli, prejdite na dátovú obrazovku.

## Odhad FTP

Ak chcete získať odhad funkčných limitných hodnôt výkonu (FTP), musíte so zariadením spárovať hrudný snímač srdcového tepu a snímač výkonu (*Párovanie snímačov ANT+, strana 25*) a najprv získať odhad hodnoty VO<sub>2</sub> max. pre cyklistiku (*Ako získať odhad maximálnej hodnoty VO<sub>2</sub> pri cyklistike, strana 9*).

Zariadenie používa k určení vašej funkčnej limitnej hodnoty výkonu (FTP) informácie profilu užívateľa z východzieho nastavenia a odhad hodnoty VO<sub>2</sub> max.

1 Pomocou tlačidiel **UP** alebo **DOWN** si zobrazíte doplnok výkonu.

2 Tlačidlom  môžete prechádzať jednotlivé výsledky výkonu.

Odhadovaná hodnota FTP sa zobrazuje ako výkon vo wattoch (watty na kilogram) a ako poloha na farebnom meradle.

Fialová	Vynikajúci
Modrá	Veľmi dobré
Zelená	Dobré
Oranžová	Uspokojivé
Červená	Netrénovaný človek

Podrobnejšie informácie nájdete v prílohe (*Hodnotenie FTP, strana 33*).

**POZNÁMKA:** Keď vás oznámenie výkonu upozorní na novú funkčnú limitnú hodnotu výkonu (FTP), môžete tlačidlom **Prijat'** túto hodnotu uložiť alebo tlačidlom **Odmietnuť** zvoliť zachovanie pôvodnej hodnoty (*Zapnutie oznámenia výkonu, strana 7*).

## Prevedenie testu FTP

Ak chcete previesť test k určení funkčnej limitnej hodnoty výkonu (FTP), musíte so zariadením spárovať hrudný snímač srdcového tepu a snímač výkonu (*Párovanie snímačov ANT+, strana 26*) a najprv získať odhad hodnoty VO<sub>2</sub> max. pre cyklistiku (*Ako získať odhad maximálnej hodnoty VO<sub>2</sub> pri cyklistike, strana 9*).

1 V zobrazení hodiniek stlačte tlačidlo .

2 Vyberte cyklistickú aktivitu.

3 Vyberte možnosť **MENU**.

4 Vyberte možnosť **Tréning > Test hodnoty FTP so sprievodcom**.

5 Postupujte podľa pokynov na obrazovke.

Po zahájení jazdy zariadenie zobrazí dĺžku jednotlivých krokov testu, cieľ a aktuálne výkonnostné dáta. Po dokončení testu sa zobrazí správa.

6 Po dokončení testu prevedte skľudnenie.

Hodnota FTP sa zobrazuje ako výkon vo wattoch (watty na kilogram) a ako poloha na farebnom meradle.

7 Vyberte možnosť:

• Ak chete novú hodnotu FTP uložiť, vyberte možnosť **Prijat'**.

## Laktátový prah

Laktátový prah označuje intenzitu cvičenia, pri ktorej sa začne akumulovať laktát (kyselina mliečna) v krvnom riečišti. Pri behu sa jedná o odhadovanú úroveň námahy alebo tempa. Pokiaľ bežec prekročí tento prah, začne sa čím ďalej rýchlejšie zvyšovať jeho únava. U skúsených bežcov sa tento prah nachádza približne na 90 % ich maximálnej tepovej frekvencie pri bežecskom tempe zodpovedajúcom závodu o dĺžke medzi 10 kilometrami a polmaratónom.

Priemerní bežci sa k tejto hodnote dostanú už pod 90 % maximálnej tepovej frekvencie. Znalosť vášho laktátového prahu vám pomôže určiť, ako tvrdo potrebujete trénovať alebo, kedy máte behom závodu zabráť.

Pokiaľ už poznáte svoju tepovú frekvenciu na laktátovom prahu, môžete ju zadať do nastavenia vo vašom užívateľskom profile (*Nastavenie zón srdcového tepu, strana 11*).

## Prevedenie riadeného testu pre určenie laktátového prahu

Táto funkcia vyžaduje hrudný snímač srdcového tepu Garmin.

Pred prevedením riadeného testu si musíte nasadiť snímač srdcového tepu a spárovať ho so svojim zariadením (*Párovanie snímačov ANT+, strana 25*). Musíte mať rovnako k dispozícii odhad hodnoty VO<sub>2</sub> max. z predchádzajúceho behu (*Informácie o odhadoch hodnoty VO<sub>2</sub> max., strana 8*).

**TIP:** Zariadenie potrebuje k získaniu presnej hodnoty maximálnej tepovej frekvencie a odhadovanej hodnoty VO<sub>2</sub> max. niekoľko behov s hrudným snímačom srdcového tepu.

1 V zobrazení hodiniek stlačte tlačidlo .

2 Vyberte aktivitu behania vonku.

3 Vyberte možnosť **MENU**.

4 Vyberte možnosť **Tréning > Test laktátového prahu so sprievodcom**.

5 Postupujte podľa pokynov na obrazovke.

## Obnovenie srdcového tepu

Pokiaľ pri tréningu používate kompatibilný snímač srdcového tepu na zápästí či na hrudi, môžete si po každej aktivite zistiť hodnotu obnovenia srdcového tepu. Táto hodnota určuje rozdiel medzi srdcovým tepom pri tréningu a srdcovým tepom dve minúty po jeho ukončení. Modelová situácia: Po bežecskom tréningu vypnete časovač. Vaša tepová frekvencia je v tú chvíľu 140 tepov/min. Po dvoch minútach odpočinku je vaša tepová frekvencia 90 tepov/min. Hodnota obnovenia srdcového tepu je teda 50 tepov/min. (140 mínus 90). Niektoré štúdie dávajú hodnotu obnovenia srdcového tepu do súvislosti so zdravím vášho srdca. Vyššie čísla zvyčajne značia zdravšie srdce.

**TIP:** Najlepších výsledkov dosiahnete, pokiaľ sa behom uvedených dvoch minút nebudete vôbec pohybovať, aby zariadenie mohlo vašu hodnotu obnovenia srdcového tepu vypočítať. Po zobrazení tejto hodnoty môžete aktivitu uložiť alebo zrušiť.

## Informácie o funkcii Training Effect

Funkcia Training Effect meria dopad aktivity na vašu aeróbnu a anaeróbnu kondíciu. Funkcia Training Effect zhromažďuje dáta behom aktivity. V priebehu aktivity sa hodnota efektu tréningu znižuje a funkcia Training Effect vám oznámi, ako aktivita zlepšila vašu fyzickú kondíciu. Celkový výsledok funkcie Training Effect je určený informáciami z vášho profilu, srdcovým tepom, dĺžkou a intenzitou vašej aktivity.

Funkcia aerobného tréningového efektu používa váš srdcový tep pre meranie celkovej intenzity cvičenia vzhľadom k vašej aeróbnej kondícii a ukazuje, či si vďaka cvičeniu aktuálnou fyzickou kondíciou udržujete alebo ju vylepšujete. Hodnoty EPOC získané behom cvičenia sú namapované na rôzne hodnoty, ktoré sú dôležité pre vašu úroveň kondície a tréningové zvyklosti. Rovnomerné cvičenie sa stredným úsilím alebo cvičenia s dlhšími intervalmi (nad 180 sekúnd) má pozitívny vplyv na aeróbnu metabolizmus a pôsobí aerobný tréningový efekt.

Funkcia anaerobného tréningového efektu posudzuje srdcový tep a rýchlosť (alebo výkon) a posudzuje vplyv cvičení na schopnosť podávať výkon s vysokou intenzitou. Získaná hodnota je založená na anaeróbnej časti hodnoty EPOC a na type aktivity. Opakované intervaly s vysokou záťažou (10 až 120 sekúnd) budujú anaeróbnu kapacitu a majú výraznejší anaeróbný tréningový efekt.

Je dôležité vedieť, že výsledné čísla funkcie Training Effect (0,0 až 5,0) sa môžu v priebehu prvých niekoľkých aktivít zdať abnormálne vysoké. Trvá niekoľko aktivít, než sa zariadenie adaptuje na vašu aeróbnu a anaeróbnu kondíciu.



Farebná zóna	Training Effect	Aeróbný prínos	Anaeróbný prínos
	0,0 až 0,9	Žiadny prínos	Žiadny prínos
	1,0 až 1,9	Malý prínos	Malý prínos
	2,0 až 2,9	Udržiava aeróbnú kondíciu.	Udržiava anaeróbnú kondíciu.
	3,0 až 3,9	Zlepšuje aeróbnú kondíciu.	Zlepšuje anaeróbnú kondíciu.
	4,0 až 4,9	Výrazne zlepšuje aeróbnú kondíciu.	Výrazne zlepšuje anaeróbnú kondíciu.
	5,0	Príliš vysoký, potenciálne rizikový, s príliš krátkym odpočinkom.	Príliš vysoký, potenciálne rizikový, s príliš krátkym odpočinkom.

## Tréning

### Nastavenie užívateľského profilu

Môžete aktualizovať nastavenie pre pohlavie, rok narodenia, výšku, hmotnosť, zóny srdcového tepu a výkonnostnej zóny. Zariadenie pomocou týchto údajov vypočítava presné údaje o tréningu.

**1** Podržte tlačidlo **MENU**.

**2** Vyberte možnosť **Nastavenia > Profil používateľa**

**3** Vyberte možnosť.

### Ciele aktivít typu fitness

Znalosť vlastných rozsahov srdcového tepu vám môže pomôcť merať a zvyšovať svoju kondíciu za predpokladu porozumenia a aplikácie uvedených princípov.

- Váš srdcový tep je dobrým merítkom intenzity cvičení.
- Tréning v určitom rozsahu srdcového tepu vám pomôže zvýšiť výkonnosť vášho kardiovaskulárneho systému.
- Znalosť vlastných rozsahov srdcového tepu vám taktiež pomôže vyhnúť sa pretrénovaniu a znížiť riziko zariadenia.

Ak poznáte svoj maximálny srdcový tep, môžete pomocou tabuľky (*Výpočty rozsahov srdcového tepu, strana 12*) určiť rozsah srdcového tepu najvhodnejšie pre vaše kondičné ciele.

Pokiaľ svoj maximálny srdcový tep nepoznate, použite niektorý z kalkulačiek dostupných na sieti Internet. Zmeranie maximálneho srdcového tepu taktiež ponúkajú niektoré zdravotnícke strediská. Východzí maximálny srdcový tep je 220 mínus váš vek.

### Rozsahy srdcového tepu

Veľa športovcov využíva rozsahy srdcového tepu pre meranie a zvyšovanie výkonnosti kardiovaskulárneho systému a zvýšenie svojej kondície. Rozsah srdcového tepu je nastavený rozsah počtu srdcových ťahov za minútu. Existuje 5 bežne uznávaných rozsahov srdcového tepu, ktoré sú očíslované od 1 do 5 podľa vzrastajúcej intenzity. Rozsahy srdcového tepu sa vypočítavajú ako percentuálna hodnota vášho maximálneho srdcového tepu.

### Nastavenie zón srdcového tepu

Zariadenie používa informácie profilu užívateľa z východzieho nastavenia pre určenie vašich východziech zón srdcového tepu. Môžete si nastaviť samostatné zóny pre rôzne športové profily, napríklad beh, cyklistiku alebo plávanie. Pokiaľ chcete získať najpresnejšie dáta o kalóriách, nastavte svoj maximálny srdcový tep. Môžete rovnako nastaviť každú zónu srdcového tepu a zadať svoj kludový srdcový tep ručne. Zóny môžete upraviť ručne v zariadení alebo pomocou účtu Garmin Connect.

**1** Vyberte možnosť **MENU**.

**2** Vyberte možnosť **Nastavenia > Profil užívateľa > Srdcový tep**.

**3** Vyberte možnosť **Maximálny srdcový tep** a zadajte maximálny srdcový tep. Pomocou funkcie Automatická detekcia môžete automaticky zaznamenať maximálny srdcový tep behom aktivity (*Automatická detekcia merania výkonu, strana 8*).

**4** Vyberte možnosť **Prah laktátu > Zadať manuálne** a zadejte laktátový prah tepovej frekvencie. Môžete taktiež previesť riadený test pre určenie vášho laktátového prahu (*Laktátový prah, strana 10*).

**5** Vyberte možnosť **Pokojevý srdcový tep** a zadajte kludový srdcový tep. Môžete použiť priemernú kludovú hodnotu srdcového tepu nastavenú v profile alebo si nastaviť vlastnú.

**6** Vyberte možnosť **Zóny: > Založené na**.

**7** Vyberte možnosť:

- Pokiaľ vyberete možnosť **ÚDEROV/MIN**, môžete prehliadať a upravovať zóny v tepoch za minútu.
- Pokiaľ vyberete možnosť **max ST%**, môžete prehliadať a upraviť zóny ako percento svojho maximálneho srdcového tepu.
- Pokiaľ vyberete možnosť **%HRR**, môžete prehliadať a upraviť zóny ako percento svojej rezervy srdcového tepu (maximálny srdcový tep mínus kludový srdcový tep).
- Pokiaľ vyberete možnosť **%srdcového tepu prahu laktátu**, môžete prehliadať a upraviť zóny ako percento svojej tepovej frekvencie na laktátovom prahu.

**8** Vyberte zónu a zadejte hodnotu pre každú zónu.

**9** Vyberte možnosť **Pridať srdcový tep pri športovaní** a vyberte profil športu, pre ktorý chcete pridať samostatnú zónu (voliteľné).

**10** Pomocou krokov 3 až 8 môžete pridať ďalšie zóny srdcového tepu.

### Nastavenie zón srdcového tepu zariadením

Východzie nastavenie umožňuje zariadenie rozpoznať maximálny srdcový tep a nastaviť zóny srdcového tepu ako percento maximálneho srdcového tepu.

- Uistite sa, že sú vaše nastavenia užívateľského profilu presné (*Nastavenie užívateľského profilu, strana 11*).
- So snímačom srdcového tepu (hrudným či na zápästí) behajte častejšie.
- Vyskúšajte niekoľko tréningových plánov pre tepovú frekvenciu, ktoré sú dostupné vo vašom účte Garmin Connect.
- Vo vašom účte Garmin Connect si prehliadnite svoje trendy srdcového tepu a čas v jednotlivých zónach.

## Výpočty rozsahov srdcového tepu

Rozsah	% maximálneho srdcového tepu	Vnímaná námaha	Výhody
1	50–60 %	Uvolnené, ľahké tempo, rytmické dýchanie	Aerobny tréning základnej úrovne, znižuje stres
2	60–70 %	Pohodlné tempo, mierne hlbšie dýchanie, je možné konverzovať	Základný kardiovaskulárny tréning, vhodné regeneračné tempo
3	70–80 %	Stredné tempo, udržovanie konverzácie je obtiažnejšie	Zvýšená aerobná kapacita, optimálny kardiovaskulárny tréning
4	80–90 %	Rýchle tempo, mierne nepohodlné, intenzívne dýchanie	Zvýšená anaeróbna kapacita a hranica, zvýšená rýchlosť
5	90–100 %	Tempo šprintu, neudržateľné po dlhšiu dobu, namáhavé dýchanie	Anaeróbna a svalová vytrvalosť, zvýšená výkonnosť

### Informácie o položke Celoživotný športovec

Za celoživotných športovcov sú pokladané osoby, ktoré intenzívne trénovali po dobu mnoho rokov (s výnimkou ľahkých zranení) a majú kľudový srdcový tep 60 tepov za minútu (bpm) alebo nižší.

### Nastavenie výkonnostných zón

Hodnoty zón sú východzími hodnotami a nemusia odpovedať vašim schopnostiam. Pokiaľ poznáte funkčnú limitnú hodnotu výkonu (FTP), môžete ju zadať a povoliť softvéru automatický výpočet výkonnostných zón. Zóny môžete upraviť ručne v zariadení alebo pomocou účtu Garmin Connect.

1 Podržte tlačidlo **MENU**.

2 Vyberte možnosť **Nastavenia > Profil používateľa > Zóny výkonu > Založené na**.

3 Vyberte možnosť:

- Výberom možnosti **Watty** zóny zobrazíte a upravíte vo wattoch.
- Výberom možnosti **% FTP** zóny zobrazíte a upravíte ako percento funkčnej limitnej hodnoty výkonu.

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

5 Vyberte zónu a zadajte hodnotu pre každú zónu.

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

### Sledovanie aktivity

Funkcia sledovania aktivity zaznamenáva počet krokov za deň, prejdenú vzdialenosť, minúty intenzívnej aktivity, počet vystúpaných poschodí, spálené kalórie a štatistiky spánku pre každý zaznamenaný deň. Vaše spálené kalórie (kCal) zahŕňajú váš základný metabolizmus a kalórie (kCal) spálené pri aktivitách.

Počet krokov, ktorý ste prešli za deň, sa zobrazí v doplnku krokov.

Počet krokov je pravidelne aktualizovaný.

### Automatický cieľ

Zariadenie automaticky vytvára denný cieľový počet krokov na základe vašich predchádzajúcich úrovní aktivity. Behom vášho pohybu v priebehu dňa zariadenie zobrazuje, ako sa blížite k svojmu cieľovému počtu krokov ①.

Ak sa rozhodnete, že funkciu automatického cieľa používať nechcete, môžete si nastaviť vlastný cieľový počet krokov na svojom účte Garmin Connect.



### Používanie výzvy k pohybu

Dlhodobé sedenie môže vyvolať nežiadúce zmeny metabolického stavu. Výzva k pohybu vám pripomína, aby ste sa neprestali hýbať. Po hodine neaktivity sa zobrazí výzva Pohyb! a červená lišta. Po každých 15 minútach neaktivity sa zobrazí ďalší dielik. Pokiaľ sú zapnuté tóny, zariadenie taktiež pípne alebo zavibruje (**Nastavenie systému**, strana 24).

Výzvu k pohybu resetujete tým, že sa krátko prejdete (aspoň pár minút).

### Sledovanie spánku

Behom spánku zariadenie sleduje vaše pohyby. Štatistiky spánku sledujú počet hodín spánku, úroveň spánku a pohyby v spánku. V užívateľskom nastavení účtu Garmin Connect si môžete nastaviť bežnú dobu spánku. Štatistiky spánku si môžete zobraziť vo svojom účte Garmin Connect.

### Používanie automatického sledovania spánku

1 Používajte zariadenie behom spánku.

2 Nahrajte dáta o sledovaní spánku na webovej stránke Garmin Connect (**Ručná synchronizácia dát s aplikáciami Garmin Connect Mobile**, strana 18).

Štatistiky spánku si môžete zobraziť vo svojom účte Garmin Connect.

### Použitia režimu Nerušiť

Môžete si nastaviť režim Nerušiť, kedy je vypnuté podsvietenie a nezasielajú sa oznámenia pomocou vibrácií. Tento režim môžete napríklad používať v noci alebo pri sledovaní filmu.

**POZNÁMKA:** V užívateľskom nastavení účtu Garmin Connect si môžete nastaviť bežnú dobu spánku. V nastavení systému si môžete aktivovať možnosť Doba spánku. Zariadenie potom bude behom vašej pravidelnej doby spánku automaticky prechádzať do režimu Nerušiť (**Nastavenie systému**, strana 24).

1 Pridržte tlačidlo **LIGHT**.

2 Vyberte ikonu ☾.

### Minúty intenzívnej aktivity

Zdravotná organizácia, napríklad U.S. Centers for Disease Control and Prevention, American Heart Association® alebo Svetová zdravotnícka organizácia (WHO), doporučujú pre zlepšenie zdravia týždenne 150 minút stredne intenzívneho pohybu (napríklad rýchla chôdza), alebo 75 minút intenzívneho pohybu (napríklad beh).

Zariadenie sleduje intenzitu vašej aktivity a zaznamenáva dobu,

ktorej sa venujete strednej a intenzívnej aktivite (pre posúdenie intenzity aktivity sú nutné dáta o srdcovom tepe). Každá stredná alebo intenzívna aktivita, ktorej sa venujete súvislo aspoň po dobu 10 minút, sa do vášho týždenného súhrnu započítava. Zariadenie započítava minúty strednej aktivity spoločne s minútami intenzívnej aktivity. Pri sčítaní sa počet minút intenzívnej aktivity zdvojnásobuje.

### Minúty intenzívnej aktivity

Vaše zariadenie fēnix 5/5S vypočítava minúty intenzívnej aktivity porovnaním srdcového tepu behom aktivity s vašou priemernou kľudovou hodnotou. Pokiaľ meranie srdcového tepu vypnete, zariadenie analyzuje počet krokov za minútu a aktivitu označí ako strednú.

- Presnejšieho výpočtu minút intenzívnej aktivity dosiahnete, ak spostíte záznam aktivity.
- Venujte sa strednej alebo intenzívnej aktivite súvisle po dobu aspoň 10 minút.

### Udalosti Garmin Move IQ™

Funkcia Move IQ automaticky detekuje vzorce aktivít, napríklad chôdzu, beh, jazdu na bicykli, plávanie alebo tréning na eliptickom trenažéri, ktoré trvajú aspoň 10 minút. Typ udalosti a dĺžku jej trvania si môžete zobrazit' na časovej osi Garmin Connect, nezobrazuje sa však v zozname aktivít, správach a príspevkoch. Pokiaľ máte záujem o väčšiu presnosť, môžete na svojom zariadení zaznamenávať aktivitu s meraním času.

### Nastavenie sledovania aktivity

Podržte tlačidlo **MENU** a vyberte možnosť **Nastavenia** > **Sledovanie aktivity**.

**Stav:** Vypne funkciu sledovania aktivity.

**Výzva pohybu:** Služi k zobrazeniu správy a výzvy k pohybu na ciferníku digitálnych hodín a obrazovke s krokmi. Pokiaľ sú zapnuté tóny, zariadenie taktiež pípne alebo zavibruje (**Nastavenie systému**, strana 24).

**Upozornenie na cieľ:** Umožňuje zapnutie a vypnutie upozornenia na cieľ. Upozornenia na cieľ sú k dispozícii u denného počtu krokov a vystúpaných poschodí a u počte minút intenzívnej aktivity za týždeň.

**Move IQ:** Umožňuje zapnutie a vypnutie udalosti Move IQ.

### Vypnutie sledovania aktivity

Keď vypnete sledovanie aktivity, prestane sa zaznamenávať počet krokov a vystúpaných poschodí, minúty intenzívnej aktivity, priebeh spánku a aktivity Move IQ.

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

## Tréningy

Môžete vytvorit' užívateľské tréningy, ktoré obsahujú ciele pre každý krok tréningu a pre rôzne vzdialenosti, časy a kalórie. Môžete vytvorit' tréningy pomocou Garmin Connect alebo vybrať tréningový plán, ktorý obsahuje preddefinované tréningy Garmin Connect a preniesť ich do svojho zariadenia.

Tréningy môžete napláňovať pomocou funkcie Garmin Connect. Tréningy je možné napláňovať dopredu a uložit' je na svojom zariadení.



### Sledovanie tréningu z webovej stránky

Ak chete stiahnuť tréning zo služby Garmin Connect, musíte mať účet Garmin Connect (**Garmin Connect**, strana 18).

- 1 Pripojte zariadenie k počítaču.
- 2 Prejdite na adresu [www.garminconnect.com](http://www.garminconnect.com).
- 3 Vytvorte a uložte nový tréning.
- 4 Vyberte možnosť **Odoslať do zariadenia** a postupujte podľa pokynov na obrazovke.
- 5 Odpojte zariadenie.

### Zahájenie tréningu

Ak chete zahájit' tréning, musíte si ho stiahnuť zo svojho účtu Garmin Connect.

- 1 V zobrazení hodín stlačte tlačidlo .
- 2 Vyberte aktivitu.
- 3 Vyberte možnosť **MENU**.
- 4 Vyberte možnosť **Tréning** > **Tréningy**.
- 5 Vyberte tréning.
- 6 Vyberte možnosť **Spustiť tréning**.
- 7 Stlačím tlačidlo  stopky spustíte.

Po zahájení tréningu zobrazí zariadenie každý krok tréningu, poznámky ku kroku (voliteľne), cieľ (voliteľne) a aktuálne dáta z tréningov.


### Informácie o tréningovom kalendári

Tréningový kalendár vo vašom zariadení je rozšírením tréningového kalendára alebo plánu, ktorý ste nastavili v Garmin Connect. Po pridaní niekoľkých tréningov do kalendára Garmin Connect ich môžete odoslať do zariadenia. Všetky naplánované tréningy odoslané do zariadenia sa zobrazia v zozname tréningového kalendára podľa dátumu. Pokiaľ si v tréningovom kalendári vyberete deň, môžete si tréning zobrazit' alebo spustiť. Naplánovaný tréning zostane vo vašom zariadení bez ohľadu na to, či ich dokončíte alebo preskočíte. Pokiaľ odošlete naplánované tréningy z Garmin Connect, prepíše sa tréningový kalendár.

### Používanie tréningových plánov Garmin Connect

Ak chcete stiahnuť a používať tréningový plán zo služby Garmin Connect, musíte mať účet Garmin Connect (**Garmin Connect**, strana 18).




Môžete prechádzať službu Garmin Connect a vyhľadať tréningový plán, napláňovať tréningy a trasy a stiahnuť si plán do zariadenia.

- 1 Pripojte zariadenie k počítaču.
- 2 Prejdite na adresu [www.garminconnect.com](http://www.garminconnect.com).
- 3 Vyberte a naplánujte tréningový plán.
- 4 Skontrolujte tréningový plán vo svojom kalendári.
- 5 Vyberte možnosť  a postupujte podľa pokynov na obrazovke.



## Intervalové tréningy

Môžete si vytvorit' intervalové tréningy na základe vzdialenosti alebo času. Zariadenie uloží vlastný intervalový tréning, dovtedy nevytvoríte iný intervalový tréning. Môžete použiť otvorené intervaly pre bežecké tréningy alebo pokiaľ sa chystáte ubehnúť známu vzdialenosť.


### Vytvorenie intervalového tréningu

- 1 V zobrazení hodín stlačte tlačidlo .
- 2 Vyberte aktivitu.
- 3 Podržte možnosť **MENU**.
- 4 Vyberte možnosť **Tréning** > **Intervaly** > **Upraviť** > **Interval** > **Typ**.
- 5 Vyberte možnosť **Vzdialenosť**, **Čas** alebo **Otvorené**.  
**TIP:** Môžete vytvorit' interval s otvoreným koncom výberom možnosti **Otvorené**.
- 6 Vyberte možnosť **Trvanie**, zadajte vzdialenosť alebo hodnotu časového intervalu pre tréning a vyberte možnosť .
- 7 Stlačte tlačidlo **BACK**.
- 8 Vyberte možnosť **Oddych** > **Typ**.
- 9 Vyberte možnosť **Vzdialenosť**, **Čas** alebo **Otvorené**.
- 10 V prípade potreby zadajte vzdialenosť alebo hodnotu času pre kľudový interval a vyberte možnosť .
- 11 Stlačte tlačidlo **BACK**.
- 12 Vyberte jednu alebo viacej možností:
  - Pokiaľ chcete nastaviť počet opakovaní, vyberte možnosť **Opakovať**.
  - Pokiaľ chcete pridať do svojho tréningu rozohratie s otvoreným koncom, vyberte možnosť **Rozcvička** > **Zapnúť**.
  - Pokiaľ chcete pridať do svojho tréningu skľudnenie s otvoreným koncom, vyberte možnosť **Prestávka** > **Zapnúť**.

## Zahájenie intervalového tréningu

- 1 V zobrazení hodinek stlačte tlačidlo .
  - 2 Vyberte aktivitu.
  - 3 Podržte možnosť **MENU**.
  - 4 Vyberte možnosť **Tréning > Intervaly > Cvičiť**.
  - 5 Stlačením tlačidla  spustíte stopky.
  - 6 Pokiaľ váš intervalový tréning obsahuje rozcvičku, stlačením tlačidla **LAP** zahájite prvý interval.
  - 7 Postupujte podľa pokynov na obrazovke.
- Akonáhle dokončíte všetky intervaly, zobrazí sa správa.

## Zastavenie intervalového tréningu

- Stlačením tlačidla **LAP** môžete interval kedykoľvek ukončiť.
- Stlačením tlačidla  môžete stopky kedykoľvek zastaviť.
- Pokiaľ ste do intervalového tréningu pridali prestávku, stlačením tlačidla **LAP** intervalový tréning ukončíte.

## Segmenty

Segmenty behu alebo cyklistiky je možné odoslať z účtu Garmin Connect do zariadenia. Po uložení segmentu do zariadenia môžete v segmente závodit' a snažit' sa prekonať vlastný rekord alebo výkony ostatných účastníkov, ktorí segment taktiež absolvovali.

**POZNÁMKA:** Keď si stiahnete trasu z účtu Garmin Connect, všetky segmenty tejto trasy sa automaticky stiahnu taktiež.

## Použitie funkcie Virtual Partner®


Funkcia Virtual Partner je tréningový nástroj, ktorý vám má pomôcť dosiahnuť vašich cieľov. U funkcie Virtual Partner môžete nastaviť tempo a závodit' s ňou.

**POZNÁMKA:** Táto funkcia nie je k dispozícii pre všetky aktivity.

- 1 Podržte možnosť **MENU**.
- 2 Vyberte možnosť **Nastavenia > Aktivity a aplikácie**.
- 3 Vyberte aktivitu.
- 4 Vyberte nastavenia aktivity.
- 5 Vyberte možnosť **Obrazovky s údajmi > Pridať nové > Virtual Partner**.
- 6 Zadaťte hodnotu tempa alebo rýchlosti.
- 7 Začnite s aktivitou (*Spustenie aktivity, strana 2*).
- 8 Pomocou tlačidiel **UP** alebo **DOWN** sa posunte na obrazovku Virtual Partner a pozrite sa, kto vedie.

## Nastavenie tréningového cieľa

Funkciu tréningového cieľa možno použiť s funkciou Virtual Partner, takže môžete trénovať s cieľom dosiahnuť stanovenú vzdialenosť, vzdialenosti a času, vzdialenosti a tempa, alebo vzdialenosti a rýchlosti. Behom tréningovej aktivity vám zariadenie v reálnom čase poskytuje spätnú väzbu vzhľadom na to, ako blízko ste k dosiahnutiu tréningového cieľa.

- 1 V zobrazení hodinek stlačte tlačidlo .
- 2 Vyberte aktivitu.
- 3 Podržte možnosť **MENU**.
- 4 Vyberte možnosť **Tréning > Stanoviť cieľ**.
- 5 Vyberte možnosť:
  - Vyberte možnosť **Len vzdialenosť**, ak chcete vybrať prednastavenú vzdialenosť alebo zadať vlastnú vzdialenosť.
  - Vyberte možnosť **Vzdialenosť a čas**, ak chcete ako cieľ vybrať vzdialenosť a čas.
  - Vyberte možnosť **Vzdialenosť a tempo** alebo **Vzdialenosť a rýchlosť**, ak chcete ako cieľ vybrať vzdialenosť a tempo alebo rýchlosť.

Zobrazí sa obrazovka tréningového cieľa s vašim odhadovaným časom ukončenia. Odhadovaný čas ukončenia je založený na vašej aktuálnej výkonnosti a zostávajúcim čase.


- 6 Stlačením tlačidla  stopky spustíte.



## Zrušenie tréningového cieľa

- 1 Behom aktivity podržte tlačidlo **MENU**.
- 2 Vyberte možnosť **Odhodiť > Áno**.

## Závodenie s predchádzajúcou aktivitou

Môžete závodit' s predchádzajúcou zaznamenanou či stiahnutou aktivitou. Túto funkciu je možné použiť s funkciou Virtual Partner, takže môžete zobraziť, nakoľko ste behom aktivity dopredu či dozadu.

- 1 V zobrazení hodinek stlačte tlačidlo .
- 2 Vyberte aktivitu.
- 3 Vyberte možnosť **MENU**.
- 4 Vyberte možnosť **Tréning > Sledovať aktivitu**.
- 5 Vyberte možnosť:
  - Vyberte možnosť **Z histórie** a potom vyberte skôr zaznamenanú aktivitu zo svojho zariadenia.
  - Vyberte možnosť **Prevzaté**, ak chcete vybrať aktivitu, ktorú ste stiahli zo svojho účtu Garmin Connect.
- 6 Vyberte aktivitu.

Zobrazí sa obrazovka Virtual Partner s odhadovaným konečným časom.
- 7 Stlačením tlačidla  spustíte stopky.
- 8 Po dokončení aktivity vyberte možnosť  **Uložiť**.

## Osobné rekordy

Po dokončení aktivity zariadenie zobrazí všetky nové osobné rekordy, ktorých ste behom tejto aktivity dosiahli. Osobné rekordy zahŕňujú váš najrychlejší čas na niekoľko typických závodných vzdialenostiach a váš najdlhší beh alebo jazdu.

**POZNÁMKA:** Pri cyklistike sú zahrnuté osobné rekordy taktiež najvyšší výstup a najlepší výkon (vyžaduje merač výkonu).

## Zobrazenie osobných rekordov

- 1 Vyberte možnosť **MENU**.
- 2 Stlačte tlačidlo **História > Rekordy**.
- 3 Vyberte šport.
- 4 Vyberte rekord.
- 5 Vyberte možnosť **Zobraziť rekord**.

## Obnovenie osobného rekordu

Každý osobný rekord môžete nastaviť späť už k zaznamenanému rekordu.

- 1 Vyberte možnosť **MENU**.
  - 2 Stlačte tlačidlo **História > Rekordy**.
  - 3 Vyberte šport.
  - 4 Vyberte rekord, ktorý chcete obnoviť.
  - 5 Vyberte možnosť **Predchádzajúci > Áno**.
- POZNÁMKA:** Tento krok neodstráni žiadne uložené aktivity.

## Vymazanie osobného rekordu

- 1 Vyberte možnosť **MENU**.
  - 2 Stlačte tlačidlo **História > Rekordy**.
  - 3 Vyberte šport.
  - 4 Vyberte rekord, ktorý chcete odstrániť.
  - 5 Vyberte možnosť **Odstrániť záznam > Áno**.
- POZNÁMKA:** Tento krok neodstráni žiadne uložené aktivity.

## Vymazanie všetkých osobných rekordov

- 1 Vyberte možnosť **MENU**.
- 2 Stlačte tlačidlo **História > Rekordy**.  
**POZNÁMKA:** Tento krok neodstráni žiadne uložené aktivity.
- 3 Vyberte šport.
- 4 Vyberte možnosť **Odstrániť všetky záznamy > Áno**.  
Odstráni sa iba rekordy pre daný šport.

## Hodiny

### Nastavenie budíka

Môžete nastaviť až desať samostatných alarmov. Každý alarm je možné nastaviť tak, aby zaznel raz alebo sa pravidelne opakoval.

- 1 V zobrazení hodínok pridržiť tlačidlo **MENU**.
- 2 Vyberte možnosť **Hodiny > Budík > Pridať alarm**.
- 3 Vyberte možnosť **Čas** a zadajte čas alarmu.
- 4 Vyberte možnosť **Opakovať** a zvolte, kedy sa má alarm opakovať.
- 5 Vyberte možnosť **Zvuky** a zvolte typ oznámenia (voliteľné).
- 6 Pokiaľ chcete, aby sa spolu s alarmom zapínalo podsvietenie, vyberte možnosť **Podsvietenie > Zapnúť**.

### Spustenie odpočítavania času

- 1 V zobrazení hodínok pridržiť tlačidlo **MENU**.
- 2 Vyberte možnosť **Hodiny > Časovač**.
- 3 Zadajte čas.
- 4 Pokiaľ chcete po vypršaní limitu časovač automaticky znovu spustiť, vyberte možnosť **Reštartovať > Zapnúť**.
- 5 V prípade potreby vyberte možnosť **Upozornenia** a zvolte typ oznámenia.
- 6 Vyberte možnosť **Spustiť časovač**.

### Použitie stopiek

- 1 V zobrazení hodínok pridržiť tlačidlo **MENU**.
- 2 Vyberte možnosť **Hodiny > Stopky**.
- 3 Stlačením tlačidla **▲** stopky spustíte.
- 4 Stlačením tlačidla **DOWN** znovu spustíte stopky kola ①.



Celkový čas stopiek ② stále beží.

- 5 Stlačením tlačidla **▲** oboje stopky zastavíte.
- 6 Tlačidlom **DOWN** oboje stopky vynulujete.

### Nastavenie upozornenia na čas východu a západu slnka

Môžete si nastaviť upozornenie, ktoré zaznie určitý počet minút alebo hodín pred časom východu alebo západu slnka.

- 1 V zobrazení hodínok pridržiť tlačidlo **MENU**.
- 2 Vyberte možnosť **Hodiny > Upozornenia**.
- 3 Vyberte možnosť:
  - Vyberte možnosť **Do západu slnka > Stav > Zapnúť**.

- Vyberte možnosť **Do východu slnka > Stav > Zapnúť**.
- 4 Vyberte možnosť **Čas** a zadajte dĺžku intervalu.

### Synchronizácia času s GPS

Pri každom zapnutí zariadenia a vyhľadania družíc zariadenie automaticky detekuje časovú zónu a aktuálnu dennú dobu. Pokiaľ meníte časové pásmo alebo prechádzate na letný či zimný čas, môžete čas s GPS synchronizovať ručne.

- 1 V zobrazení hodínok pridržiť tlačidlo **MENU**.
- 2 Vyberte možnosť **Hodiny > Synchronizovať pomocou GPS**.
- 3 Počkajte, až zariadenie vyhledá družice (**Vyhľadanie družicových signálov**, strana 29).

## Navigácia

### Ukladanie polohy

Aktuálnu polohu môžete uložiť a vrátiť sa k nej neskôr.

- 1 Pridržiť tlačítko **LIGHT**.
  - 2 Vyberte možnosť **📍**.
  - 3 Postupujte podľa pokynov na obrazovke.
- ### Úprava uložených polôh
- Uloženú polohu môžete uložiť alebo upraviť jej názov, nadmorskú výšku a informácie o polohe.
- 1 Na obrazovke hodínok vyberte možnosť **▲ > Navigovať > Uložené polohy**.
  - 2 Vyberte umiestnenie pre ukladanie.
  - 3 Po výbere možnosti budete môcť upraviť polohu.

### Odstránenie všetkých uložených polôh

Všetky uložené polohy môžete odstrániť naraz. Na obrazovke hodínok vyberte možnosť **▲ > Navigovať > Uložené polohy > Vymazať všetky**.

### Projekcia trasového bodu

Môžete vytvoriť novú polohu projekciou vzdialenosti a smeru k cieľu z aktuálnej polohy do novej polohy.

- 1 Pokiaľ aplikáciu projektovania trasového bodu v zozname aplikácií nemáte, môžete ju tam pridať voľbou možnosti **▲ > Pridať > Prem. z.b.**
  - 2 Tlačidlom **Áno** pridáte aplikáciu na zoznam obľúbených.
  - 3 V zobrazení hodínok vyberte možnosť **▲ > Prem. z.b.**
  - 4 Pomocou tlačidla **UP** alebo **DOWN** nastavte smer.
  - 5 Vyberte ikonu **▲**.
  - 6 Tlačidlom **DOWN** vyberte jednotky merania.
  - 7 Tlačidlom **UP** zadajte vzdialenosť.
  - 8 Uloženie prevediete pomocou tlačidla **▲**.
- Projektovaný trasový bod sa uloží s východným názvom.

### Navigácia k cieľu

Zariadenie môžete použiť k navigácii do cieľového bodu alebo k sledovaniu trasy.

- 1 V zobrazení hodínok vyberte možnosť **▲ > Navigovať**.
- 2 Vyberte kategóriu.
- 3 Podľa pokynov na obrazovke vyberte cieľ.
- 4 Vyberte možnosť **Prejsť na**.  
Zobrazí sa informácia o navigácii.
- 5 Stlačením tlačidla **▲** začnete navigovať.

## Vytvorenie a sledovanie trasy v zariadení

- 1 V zobrazení hodínok vyberte možnosť **▲** > **Navigovať** > **Dráhy** > **Vytvoriť novú**.
- 2 Zadajte názov trasy a vyberte možnosť ✓.
- 3 Vyberte možnosť **Pridať polohu**.
- 4 Vyberte možnosť.
- 5 V prípade potreby opakujte krok 3 a 4.
- 6 Vyberte možnosť **Hotovo** > **Vykonať dráhu**.  
Zobrazí sa informácia o navigácii.
- 7 Stlačením tlačidla **▲** začnete navigovať.

## Označenie polohy Muž cez palubu a spustenie navigácie do tejto polohy

Podľa potreby môžete uložiť polohu Muž cez palubu (MOB) a automaticky spustiť navigáciu späť do tejto polohy.

**TIP:** Môžete si prispôbiť funkciu tlačidiel pre rýchly prístup k funkci MOB (*Prispôbenie skratiek, strana 25*).

- 1 Na obrazovke hodínok vyberte možnosť **▲** > **Navigovať** > **Posledný MOB**.

Zobrazí sa informácia o navigácii.

## Navigovanie pomocou funkcie Ukázať a ísť

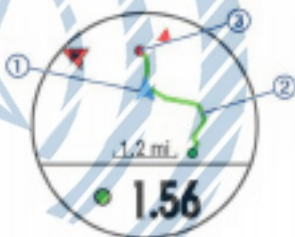
Môžete zamerať zariadenie na vzdialený objekt, ako je vodárská veža, uzamknúť smer a potom sa nechať navigovať k tomuto objektu.

- 1 Na obrazovke hodínok vyberte možnosť **▲** > **Navigovať** > **Ukázať a ísť**.
- 2 Zamerajte hornú stranu hodínok na objekt a stlačte tlačidlo **▲**.  
Zobrazí sa informácia o navigácii.

## Navigácia do východzieho bodu

Môžete navigovať späť do východzieho bodu aktivity po priamej línii alebo po prejdenej trase. Táto funkcia je k dispozícii iba pre aktivity, ktoré využívajú GPS.

- 1 Behom aktivity vyberte možnosť **▲** > **Späť na štart**.
- 2 Vyberte možnosť:
  - Ak chcete navigovať späť na počiatočný bod aktivity po trase, ktorú ste prešli, vyberte možnosť **TracBack**.
  - Pokiaľ nemáte podporovanú mapu alebo používate priame trasovanie, výberom možnosti **Trasa** budete navigovať späť na počiatočný bod aktivity po priamej trase.
  - Pokiaľ nepoužívate priame trasovanie, výberom možnosti **Trasa** budete navigovať späť na počiatočný bod aktivity pomocou smerových pokynov.



Na mape sa zobrazí vaša aktuálna poloha ①, sledovaná prejdená trasa ② a cieľ ③.

## Zastavenie navigácie

- 1 Behom aktivity podržte tlačidlo **MENU**.
- 2 Vyberte možnosť **Zastaviť navigáciu**.

## Mapa

Ikona **▲** predstavuje vašu polohu na mape. Pri navigácii k cieľovému bodu je na mape vyznačená trasa pomocou čiary.

- Navigácia na mape (*Posudzovanie a zmena mierky mapy, strana 16*).
- Nastavenie mapy (*Nastavenie mapy, strana 23*).

## Posudzovanie a zmena mierky mapy

1 Stlačením tlačidla **UP** alebo **DOWN** počas navigácie zobrazíte mapu.

2 Pridržte tlačidlo **MENU**.

3 Vyberte možnosť **Posun/Zoom**.

4 Vyberte možnosť:

- Ak chcete prepnúť medzi posúvaním hore a dole a posúvaním doľava a doprava alebo približovaním a vzdalovaním, stlačte tlačidlo **▲**.
- Ak chcete posunúť mapu alebo ju približovať/vzdalovať použite tlačidlá **UP** alebo **DOWN**.
- Ak chcete režim ukončiť, stlačte tlačidlo **DOWN**.

## Kompas

Zariadenie je vybavené trojosým kompasom s automatickou kalibráciou. Funkcia a vzhľad kompasu sa mení v závislosti na aktivite, na tom, či je zapnuté GPS a či navigujete k cieľu. Nastavenie kompasu je možné zmeniť ručne (*Nastavenie kompasu, strana 24*). Ak chcete rýchlo otvoriť nastavenie kompasu, vyberte v doplnku kompasu možnosť **▲**.

## Výškomer a barometer

Zariadenie obsahuje interný výškomer a barometer. Zariadenie získava dáta pre výšku a tlak neustále, aj keď je v režime s nízkou spotrebou. Výškomer zobrazuje vašu približnú nadmorskú výšku na základe zmien tlaku. Barometer zobrazuje dáta okolitého tlaku na základe konštantnej nadmorskej výšky, v ktorej bol naposledy kalibrovaný výškomer (*Nastavenie výškomera, strana 24*). Ak chcete rýchlo otvoriť nastavenie výškomera alebo barometra, vyberte v doplnku výškomera alebo barometra možnosť **▲**.

## História

História obsahuje čas, vzdialenosť, kalórie, priemernú rýchlosť, údaje o okruhu a voliteľné ANT+ informácie zo snímača. **POZNÁMKA:** Keď sa pamäť zariadenia zaplní, najstaršie dáta sa prepíšu.

## Používanie histórie

História obsahuje predchádzajúce aktivity, ktoré ste v zariadení uložili.

- 1 Podržte tlačidlo **MENU**.
- 2 Vyberte možnosť **História** > **Aktivity**.
- 3 Vyberte aktivitu.
- 4 Vyberte možnosť:
  - Ak chcete zobraziť ďalšie informácie o aktivite, vyberte možnosť **Podrobnosti**.
  - Výberom možnosti **Okruhy** vyberte okruh a zobrazte ďalšie informácie o jednotlivých okruhoch.
  - Výberom možnosti **Intervaly** vyberte interval a zobrazte ďalšie informácie o jednotlivých intervaloch.
  - Ak chcete zobraziť aktivitu na mape, vyberte možnosť **Mapa**.
  - Ak si chcete zobraziť vplyv aktivity na vašu aeróbnu alebo anaeróbnu kondíciu, vyberte možnosť **Training Effect** (*Informácie o funkcii Training Effect, strana 10*).
  - Ak si chcete zobraziť čas, ktorý ste strávili v jednotlivých zónach srdcového tepu, vyberte možnosť **Casová zóna** (*Zobrazenie času v každej zóne srdcového tepu, strana 17*).
  - Ak chcete zobraziť graf nadmorskej výšky aktivity, vyberte možnosť **Graf nadmorskej výšky**.
  - Ak chcete odstrániť vybranú aktivitu, vyberte možnosť **Vymazať**.

## História Multišport

Zariadenie uchováva o aktívite celkový prehľad Multišport, včítane celkovej vzdialenosti, času, kalórií a dát voliteľného príslušenstva. Zariadenie tiež oddeluje dáta aktivity pre každý športový segment a prechod, takže môžete porovnávať podobné tréningové aktivity a sledovať, ako rýchlo sa pohybujete medzi presunmi. História presunov zahŕňa vzdialenosť, čas, priemer- ný rýchlosť a kalórie.

## Zobrazenie času v každej zóne srdcového tepu

Pred prehladaním dát zón srdcového tepu je nutné venovať sa aktivite s meraním srdcového tepu a uložiť ju.

Zobrazenie času v každej zóne srdcového tepu vám môže pomôcť upraviť intenzitu tréningu.

- 1 Podržte tlačidlo **MENU**.
- 2 Vyberte možnosť **História > Aktivity**.
- 3 Vyberte aktivitu.
- 4 Vyberte možnosť **Časová zóna**.

## Zobrazenie súhrnov dát

Môžete zobraziť celkové údaje o vzdialenosti a čase uložené vo vašom zariadení.

- 1 Podržte tlačidlo **MENU**.
- 2 Vyberte možnosť **História > Celkové hodnoty**.
- 3 V prípade potreby vyberte aktivitu.
- 4 Vyberte možnosť zobrazenie týždenných alebo mesačných súhrnov.

## Použitie počítadla kilometrov

Počítadlo kilometrov automaticky zaznamenáva celkovú pre- jdenú vzdialenosť, prevýšenie a čas aktivít.

- 1 Vyberte možnosť **MENU**.
- 2 Stisknite tlačidlo **Historiária > Celkové hodnoty > Počítadlo kilometrov**.
- 3 Pomocou tlačidiel **UP** alebo **DOWN** si zobrazíte hodnotu z počítadla.

## Odstránenie histórie

- 1 Podržte tlačidlo **MENU**.
- 2 Vyberte možnosť **História > Možnosti**.
- 3 Vyberte možnosť:
  - Výberom možnosti **Odstrániť všetky aktivity** odstránite z histórie všetky aktivity.
  - Výberom možnosti **Vynulovať súhrny** vynulujete všetky súhrny pre vzdialenosť a čas.

**POZNÁMKA:** Tento krok neodstráni žiadne uložené aktivity.
- 4 Potvrďte výber.

## Pripojené funkcie

Pokiaľ zariadenie fēnix pripojíte ku kompatibilnému smartfónu pomocou bezdrôtovej technológie Bluetooth, získate prístup k pripojeným funkciám. Niektoré funkcie vyžadujú inštaláciu aplikácie Garmin Connect Mobile do pripojeného smartfónu. Ďalšie informácie nájdete na webovej stránke [www.garmin.com/apps](http://www.garmin.com/apps). Niektoré funkcie sú dostupné i po pripojení zariadenia k bezdrôtovej sieti.

**Oznámenie z telefónu:** Zobrazuje oznámenie a správy z telefónu na vašom zariadení fēnix.

**LiveTrack:** Umožňuje vašim priateľom a rodine sledovať vaše závodenie a tréningy v reálnom čase. Môžete pozvať sledujúce osoby prostredníctvom e-mailu alebo sociálnych sietí a umožniť im sledovať vaše aktuálne dáta na sledovacej stránke služby Garmin Connect.

**GroupTrack:** Umožňuje sledovanie ostatných kontaktov prostredníctvom služby LiveTrack priamo na obrazovke v reálnom čase.

**Odoslanie aktivít do služby Garmin Connect:** Akonáhle záznam aktivít dokončíte, budú vaše aktivity automaticky odoslané na váš účet Garmin Connect.

**Connect IQ:** Umožňuje rozšíriť funkcie zariadenia o nové vzhľady hodínok, doplnky, aplikácie a dátové polia.

**Snímače Bluetooth:** Umožňuje pripojenie kompatibilných snímačov Bluetooth, napríklad snímače srdcového tepu.

**Nájsť môj telefón:** Umožňuje vyhľadanie smartfónu spárovaného so zariadením fēnix, ak v dosahu.

**Nájsť moje hodinky:** Umožňuje vyhľadanie zariadenia fēnix spárovaného so smartfónom, ak je v dosahu.

## Aktivácia oznámenia Bluetooth

Pred zapnutím oznámenia je nutné zariadenie fēnix spárovať s kompatibilným mobilným zariadením (*Spárovanie smartfónu so zariadením, strana 1*).

- 1 Podržte tlačidlo **MENU**.
- 2 Vyberte možnosť **Nastavenia > Telefon > Chytré oznámenia > Stav > Zapnúť**.
- 3 Vyberte možnosť **Počas aktivity**.
- 4 Vyberte preferenciu oznámenia.
- 5 Vyberte preferenciu zvuku.
- 6 Vyberte možnosť **Režim hodínok**.
- 7 Vyberte preferenciu oznámenia.
- 8 Vyberte preferenciu zvuku.
- 9 Vyberte možnosť **Odpočet**.
- 10 Zvoľte dobu, po ktorú sa bude nové oznámenie zobrazovať na obrazovke.

## Zobrazenie oznámenia

- 1 Stlačením tlačidla **UP** na obrazovke hodínok zobrazíte doplnok oznámenia.
- 2 Stlačte tlačidlo **▲** a zvolte oznámenie.
- 3 Stlačením tlačidla **DOWN** zobrazíte viacej možností.
- 4 Stlačením tlačidla **BACK** sa vrátite na predchádzajúcu obrazovku.

## Správa oznámení

Pomocou kompatibilného smartfónu si môžete nastaviť oznámenia, ktoré sa budú na zariadení fēnix 5X zobrazovať.

Vyberte možnosť:

- Pokiaľ používate zariadenie Apple®, použite nastavenie centra oznámení vo svojom smartfóne k výberu položiek, ktoré sa zobrazia v zariadení.
- Pokiaľ používate zariadenie Android™, použite nastavenie aplikácie v aplikácii Garmin Connect Mobile k výberu položiek, ktoré sa zobrazia v zariadení.

## Vypnutie bezdrôtovej technológie Bluetooth

- 1 Pridržaním tlačidla **LIGHT** zobrazíte menu ovládania.

Vyberte Bluetooth  v zariadení fēnix.

Informácie o vypnutí bezdrôtovej technológie Bluetooth v mobilnom zariadení nájdete v návode k jeho obsluhu.

## Zapnutie a vypnutie upozornení na pripojenie Bluetooth

V zariadení fēnix 5/5S môžete nastaviť upozorňovanie na pripojenie a odpojenie spárovaného smartfónu pomocou bezdrôtovej technológie Bluetooth.

**POZNÁMKA:** Upozornenia na pripojenie Bluetooth sú vo výchozom nastavení vypnuté.

- 1 Podržte tlačidlo **MENU**.
- 2 Vyberte možnosť **Nastavenia > Telefon > Upozornenia**.

## Zistenie polohy strateného mobilného zariadenia

Túto funkciu môžete použiť k nájdeniu strateného mobilného zariadenia spárovaného pomocou bezdrôtovej technológie Bluetooth, ktoré sa momentálne nachádza v dosahu.

1 Priradením tlačidla **LIGHT** zobrazíte menu ovládania.

2 Vyberte ikonu .

Zariadenie fénix začne vyhľadávať vaše spárované mobilné zariadenia. Z mobilného zariadenia sa ozve zvukové upozornenie a zobrazí sa sila signálu Bluetooth na displeji zariadenie fénix. Sila signálu Bluetooth sa s postupným približovaním k mobilnému zariadeniu zvyšuje.

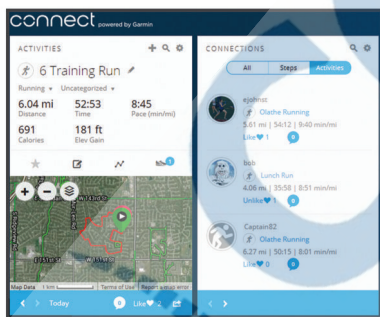
3 Vyhľadávanie zastavíte tlačidlom **BACK**.

## Garmin Connect

Môžete sa spojiť so svojimi priateľmi prostredníctvom účtu Garmin Connect. Služba Garmin Connect vám ponúka nástroje pre sledovanie, analýzu, zdieľanie a vzájomnému povzbudzovaniu. Zaznamenávajte svoj aktívny životný štýl včítane behu, chôdze, jazdy, plávania, turistiky, golfových hier a ďalších aktivít. Služba Garmin Connect slúži taktiež k online sledovaniu štatistík, s ich pomocou môžete analyzovať, zdieľať a plánovať svoje kolá v golfe. Pokiaľ si chcete zaregistrovať bezplatný účet, prejdite na adresu [www.garminconnect.com/start](http://www.garminconnect.com/start).

**Uložte si svoje aktivity:** Akonáhle aktivitu meraním času zariadenie dokončíte a uložíte, môžete ju nahráť do účtu Garmin Connect a uchovať, ako dlho budete chcieť.

**Analyzujte svoje dáta:** Môžete zobraziť podrobnejšie informácie o svojej fitness aktivite alebo vonkajších aktivitách, včítane času, vzdialenosti, srdcového tepu, spaľených kalórií, kadencia, zobrazenie výškovkej mapy, tabuliek tempa a rýchlosti. Môžete zobraziť podrobnejšie informácie o svojich golfových hrách, včítane výsledkových listín, štatistiky a informáciu o ihrisku. Môžete si zobraziť i prispôsobiteľné správy.



**Sledujte svoje pokroky:** Môžete sledovať počet krokov za deň, pripojiť sa k priateľskému súťaženiu s kontaktami a plniť svoje ciele.

**Zdieľajte svoje aktivity:** Môžete sa spojiť so svojimi priateľmi a vzájomne sledovať svoje aktivity alebo zverejniť odkazy na svoje aktivity na svojich obľúbených sociálnych sieťach.

**Spravujte svoje nastavenia:** Svoje zariadenia a užívateľské nastavenia môžete upraviť vo svojom účte Garmin Connect.

**Obchod Connect IQ:** Môžete sťahovať aplikácie, vzhľady hodín, dátové polia a doplnky.

### Aktualizácia softvéru pomocou aplikácie Garmin Connect Mobile

Abyste mohli previesť aktualizáciu softvéru zariadenie pomocou mobilnej aplikácie Garmin Connect, musíte mať účet služby Garmin Connect a musíte zariadenie spárovať s kompatibilným smartfónom (*Spárovanie smartfónu so zariadením, strana 1*).

1 Synchronizujte zariadenie s mobilnou aplikáciou Garmin Connect (*Ručná synchronizácia dát s aplikáciou Garmin Connect Mobile, strana 18*).

Ak je dostupný nový softvér, aplikácia Garmin Connect Mobile automaticky odošle aktualizáciu do vášho zariadenia.

2 Postupujte podľa pokynov na obrazovke.

### Aktualizácia softvéru pomocou služby Garmin Express

Aby ste mohli previesť aktualizáciu softvéru zariadenia, musíte mať účet služby Garmin Connect a musíte si stiahnuť a nainštalovať aplikáciu Garmin Express.

1 Pripojte zariadenie k počítaču pomocou kábla USB.

Ak je dostupný nový softvér, aplikácia Garmin Express ju odošle na vaše zariadenie.

2 Odpojte zariadenie od počítača.

Zariadenie vás upozorní, keď je potreba aktualizáciu previesť.

3 Vyberte možnosť.

### Používanie aplikácie Garmin Connect v počítači

Pokiaľ ste zariadenie fénix nespárovali so smartfónom, môžete všetky údaje o svojich aktivitách odoslať na účet Garmin Connect pomocou počítača.


1 Pripojte zariadenie k počítaču pomocou kábla USB.

2 Prejdite na adresu [www.garminconnect.com/start](http://www.garminconnect.com/start).

3 Postupujte podľa pokynov na obrazovke.

### Ručná synchronizácia dát s aplikáciou Garmin Connect Mobile

1 Pridržaním tlačidla **LIGHT** zobrazíte menu ovládania.

2 Vyberte ikonu .

### Pripojené funkcie Wi-Fi®

Niektoré modely zariadenia fénix 5X disponujú pripojenými funkciami Wi-Fi. Aplikácia Garmin Connect Mobile nie je nutná, pokiaľ používate pripojenie Wi-Fi.

**Odoslanie aktivít na váš účet Garmin Connect:** Akonáhle záznam aktivít dokončíte, budú vaše aktivity automaticky odslané na váš účet Garmin Connect.

**Tréningy a tréningové plány:** Umožňuje prechádzať a vybrať tréningy a tréningové plány na stránke Garmin Connect. Pri budúcom pripojení zariadení pomocou Wi-Fi sa súbory bezdrôtovo odošlú do vášho zariadenia.

**Aktualizácia softvéru:** Vaše zariadenie stiahne najnovšiu aktualizáciu softvéru, až bude k dispozícii pripojenie Wi-Fi. Pri ďalšom spustení alebo odomknutí zariadenia môžete postupovať podľa pokynov na obrazovke a nainštalovať aktualizáciu softvéru.

### Nastavenie pripojenia Wi-Fi

1 Prejdite na stránku [www.garminconnect.com/start](http://www.garminconnect.com/start) a stiahnite si aplikáciu Garmin Express.

2 Podľa pokynov na obrazovke nastavte pripojenia Wi-Fi pomocou aplikácie Garmin Express.

## Funkcie Connect IQ

Prostredníctvom aplikácie Garmin Connect Mobile môžete do hodíniek pridať funkcie Connect IQ od spoločnosti Garmin a od iných spoločností. Zariadenie si môžete prispôsobiť podľa seba úpravou vzhľadu displeja a využitím rôznych dátových polí, widgetov a aplikácií.

**Vzhľady hodínok:** Umožňuje upraviť vzhľad hodínok.

**Dátové polia:** Umožňujú sťahovanie nových dátových polí, ktoré nanovo znázorňujú snímač, aktivitu a údaje o histórii. Dátové polia Connect IQ je možné pridať do vstavaných funkcií a na stránky.

**Pomôcky:** Prinášajú okamžité informácie, včítane údajov zo snímača a upozornení.

**Aplikácie:** Vaším hodinkám pridávajú interaktívne funkcie, napríklad nové typy outdoorových a fitness aktivít.



## Sťahovanie funkcií Connect IQ

Pred sťahnutím funkcií Connect IQ z aplikácie Garmin Connect Mobile je potrebné spárovať vaše zariadenie fēnix 5X s smartfónom.

- 1 V nastavení aplikácie Garmin Connect Mobile vyberte **Obchod Connect IQ**.
- 2 V prípade potreby vyberte zariadenie.
- 3 Vyberte funkciu Connect IQ.
- 4 Postupujte podľa pokynov na obrazovke.

## Sťahovanie funkcií Connect IQ pomocou počítača

- 1 Pripojte zariadenie k počítaču pomocou kábla USB.
- 2 Navštívte stránky [garminconnect.com](http://garminconnect.com) a prihláste sa.
- 3 V pomôckach zariadenia vyberte možnosť **Obchod Connect IQ**.
- 4 Vyberte a stiahnite funkciu Connect IQ.
- 5 Postupujte podľa pokynov na obrazovke.

## Prispôbenie zariadenia

### Doplňky

V zariadení sú dopredu nahrané doplnky ponúkajúce okamžité informácie. Niektoré doplnky vyžadujú pripojenie Bluetooth ku kompatibilnému smartfónu.

Niektoré doplnky nie sú vo východnom nastavení viditeľné. Ak chcete, môžete ich do slučky doplnkov pridať manuálne.

**Oznámenie:** Upozorní na prichádzajúce hovory, textové správy alebo aktualizácie na sociálnych sieťach (podľa nastavenia smartfónu).

**Kalendár:** Zobrazuje nadchádzajúce schôdzky z kalendára smartfónu.

**Ovládanie hudby:** Ovládacie prvky prehrávača hudby pre smartfón.

**Počasia:** Zobrazuje aktuálnu teplotu a predpoveď počasia.

**Môj deň:** Zobrazí dynamický súhrn vašej dnešnej aktivity. Zobrazené metriky zahŕňujú naposledy zaznamenanú aktivitu, minúty intenzívnej aktivity, počet vystúpaných poschodí, počet krokov, množstvo spálených kalórií a ďalšie údaje.

**Kroky:** Sleduje počet krokov za deň, cieľ krokov a prejdenú vzdialenosť.

**Minúty intenzívnej aktivity:** Sleduje dobu strávenú strednou alebo intenzívnou aktivitou, týždenný cieľ aktivity a pokroky na ceste k stanovenému cieľu.

**Srdcový tep:** Zobrazuje aktuálny srdcový tep v úderoch za minútu (bpm), najnižšiu kľudovú hodnotu srdcového tepu (KST) daného dňa a graf srdcového tepu.

**Výkon:** Zobrazuje aktuálny stav tréningu, tréningovou záťaž, odhad hodnoty VO2 max., dobu regenerácie, odhad hodnoty FTP, laktátový prah a predpokladané závodné časy.

**Posledný šport:** Zobrazí stručný súhrn naposledy zaznamenaného športu a celkovú vzdialenosť za týždeň.

**ABC:** Zobrazí kombináciu údajov z výškomeru, barometra a kompasu.

**Informácia snímača:** Zobrazuje informácie z interného snímača alebo pripojeného snímača ANT+.

**Ovládacie prvky VIRB:** Ovládanie kamery, pokiaľ máte s vaším zariadením fēnix spárované zariadenie VIRB.

**Posledná aktivita:** Zobrazí stručný súhrn naposledy zaznamenaných aktivít, napríklad posledného behu, jazdy na bicykli alebo plávania.

**Kalórie:** Zobrazí údaje o spálených kalóriách v aktuálnom dni.

**Golf:** Zobrazí golfové údaje za posledné kolo.

**Vystúpané poschodia:** Sleduje počet vystúpaných poschodí a postup smerom k stanovenému cieľu.

**Sledovanie psov:** Zobrazí údaje o polohe psa, ak je zariadenie fēnix spárované s kompatibilným sledovacím zariadením pre psov.

### Úprava zoznamu pomôcok

Môžete si upraviť poradie doplnkov v zozname, odoberať doplnky a pridávať nové.

1 Vyberte možnosť **MENU**.

2 Vyberte možnosť **Nastavenia > Doplnky**.

3 Vyberte pomôcku.

4 Vyberte možnosť:

- Výberom možnosti **Zmena poradia** zmeníte pozíciu doplnku v zozname.

- Výberom možnosti **Odobrať** doplnok zo zoznamu odoberte.

5 Vyberte možnosť **Pridať doplnky**.

6 Vyberte pomôcku.

Doplnok bude pridaný do zoznamu.

### Diaľkové ovládanie VIRB

Funkcia diaľkového ovládania VIRB vám umožní ovládať akčnú kameru VIRB pomocou vášho zariadenia. Akčnú kameru VIRB môžete zakúpiť na webovej stránke [www.garmin.com/VIRB](http://www.garmin.com/VIRB).


### Ovládanie akčnej kamery VIRB

Než budete môcť využiť funkciu diaľkového ovládania VIRB, musíte aktivovať nastavenie diaľkového ovládania kamery VIRB. Ďalšie informácie nájdete v *Návode k obsluhu k prístrojom rady VIRB*. Musíte tiež nastaviť zobrazenie pomôcky VIRB v slučke pomôcok (*Úprava zoznamu pomôcok, strana 19*).

1 Zapnite kameru VIRB.

2 Na obrazovke hodiniek si v zariadení fēnix pomocou tlačidiel **UP** alebo **DOWN** zobrazte doplnok VIRB.

3 Počkajte, kým sa zariadenie pripojí ku kamere VIRB.

4 Stlačte tlačidlo .

5 Vyberte možnosť:

- Ak chcete nahrávať video, vyberte možnosť **Spustiť záznam**. Na obrazovke zariadenia fēnix se objaví počítadlo videa.

- Ak chcete urobiť snímok pri nahrávaní videa, stlačte tlačidlo **DOWN**.

- Ak chcete ukončiť nahrávanie videa, stlačte tlačidlo .

- Ak chcete urobiť snímok, vyberte možnosť **Nasnímať fotografiu**.

- Ak chcete zmeniť nastavenie videa a snímokov, vyberte možnosť **Nastavenia**.

### Ovládanie akčnej kamery VIRB behom aktivity

Než budete môcť využiť funkciu diaľkového ovládania VIRB, musíte aktivovať nastavenie diaľkového ovládania kamery VIRB. Ďalšie informácie nájdete v *Návode k obsluhu k prístrojom rady VIRB*. Musíte tiež nastaviť zobrazenie pomôcky VIRB v slučke pomôcok (*Úprava zoznamu pomôcok, strana 19*).

1 Zapnite kameru VIRB.

2 Na obrazovke hodiniek si v zariadení fēnix pomocou tlačidiel **UP** alebo **DOWN** zobrazte doplnok VIRB.

- 3 Počkajte, až sa zariadenie pripojí ku kamere VIRB. Keď je kamera pripojená, medzi aplikácie aktivít je automaticky pridaná dátová obrazovka VIRB.
- 4 Pomocou tlačidiel **UP** alebo **DOWN** behom aktivity si môžete dátovú obrazovku VIRB zobrazíť.
- 5 Vyberte možnosť **MENU**.
- 6 Vyberte možnosť **Diaľkové ovládanie zariadenia VIRB**.
- 7 Vyberte možnosť:
  - Ak chcete kameru ovládať pomocou časovača aktivity, vyberte možnosť **Nastavenia > Zap./vyp. stopiek**.  
**POZNÁMKA:** Nahrávanie videa automaticky začne a skončí pri spustení a ukončení aktivity.
  - Ak chcete kameru ovládať pomocou položiek z menu, vyberte možnosť **Nastavenia > Manuálne**.
  - Ak chcete ručne nahrávať video, vyberte možnosť **Spustiť záznam**.  
Na obrazovke zariadenia fénix sa objaví počítadlo videa.
  - Ak chcete urobiť snímok pri nahrávaní videa, stlačte tlačidlo **DOWN**.
  - Ak chcete vypnúť ručné nahrávanie videa, stlačte tlačidlo **▲**.
  - Ak chcete urobiť snímok, vyberte možnosť **Nasnímať fotografiu**.

## Nastavenie aktivít a aplikácií

Tieto nastavenia umožňujú prispôsobiť každú predom nahratú aplikáciu aktivity podľa vašich potrieb. Môžete napríklad prispôsobiť obrazovky s údajmi a aktivovať upozornenia a funkcie tréningu. Všetky nastavenia nie sú k dispozícii pre všetky typy aktivít.

Pridržte tlačidlo **MENU**, vyberte možnosť **Nastavenia > Aktivity a aplikácie**, vyberte požadovanú aktivitu a zvolte jej nastavenie.

**Obrazovky s údajmi:** Umožní upraviť dátové obrazovky a pridať nové dátové obrazovky pre aktivitu (*Prispôsobenie obrazoviek s údajmi, strana 20*).

**Presuny:** Umožní multišportové aktivity tj. možnosť prechádzania medzi rôznymi športovými aktivitami.

**Tlačidlá uzamknutia:** Uzamkne tlačidlá behom rôznych aktivít v režime Multišport, aby nedošlo k ich náhodnému stlačeniu.

**Opakovať:** Umožní funkciu opakovanie pre multišportové aktivity. Túto funkciu môžete napríklad používať pre aktivity, ktoré obsahujú viacej prechodov napr. swimrun.

**Upozornenia:** Umožní nastaviť upozornenie tréningu alebo navigácie pre aktivitu.

**Metronóm:** Prehráva v pravidelnom rytme tóny, a umožňuje vám tak zlepšovať výkonnosť tréningom pri rýchlejšej, pomalšej alebo konzistentnejšej kadencii (*Používanie metronómu, strana 3*).

**Auto Lap:** Nastaví možnosti pre funkciu Auto Lap® (*Auto Lap, strana 21*).

**Auto Pause:** Nastaví zariadenie, aby prestalo zaznamenávať údaje, keď sa prestanete pohybovať alebo keď vaša rýchlosť klesne pod zadanú hodnotu (*Zapnutie funkcie Auto Pause®, strana 21*).

**Automaticé rozpoznanie lezenia:** Nastaví zariadenie, aby automaticky detekovalo zmeny nadmorskej výšky pomocou zabudovaného výškomeru.

**Automatický zjazd:** Nastaví zariadenie, aby automaticky detekovalo jazdu na lyžiach pomocou zabudovaného senzoru zrýchlenia.

**Rýchlosť 3D:** Vypočíta vašu rýchlosť pomocou zmeny nadmorskej výšky a horizontálneho pohybu po zemi (*3D rýchlosť a vzdialenosť, strana 23*).

**Vzdialenosť 3D:** Vypočíta vzdialenosť, ktorú ste prešli, pomocou zmeny nadmorskej výšky a horizontálneho pohybu po zemi.

**Tlačidlo LAP:** Umožní zaznamenanie okruhu alebo odpočinku behom aktivity.

**Automatické rolovanie:** Umožní prechádzanie všetkých dátových obrazoviek aktivít, ak sú zapnuté stopky (*Použitie funkcie Automatické rolovanie, strana 23*).

**Upozornenia segmentu:** Zapína alebo vypína upozornenia na blížiace sa segmenty.

**GPS:** Umožňuje nastaviť režim pre anténu GPS. Možnosť GPS + GLONASS zabezpečuje vyššiu výkonnosť v obtiažnom prostredí a rýchlejšie vyhľadávanie pozície. Používanie možnosti GPS + GLONASS môže znížiť výdrž batérie viac, než keď používate iba možnosť GPS. Pokiaľ použijete možnosť Ultra-Trac, body trasy a dáta zo snímačov sa budú zaznamenávať menej často (*Ultra Trac, strana 22*).

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

**Rozpoznanie záberov:** Aktivuje detekciu záberov pre plávanie v bazéne.

**Zapnúť šetrenie energie:** Nastaví dobu zapnutia úsporného režimu pre aktivitu (*Nastavenie šetrenia energie, strana 22*).

**Farba pozadia:** Nastaví farbu pozadia u každej aktivity na čiernu alebo bielu.

**Dominantná farba:** Nastaví farbu zvýraznenia každej aktivity, a umožní tak určiť, ktorá je aktívna.

**Premenovať:** Nastaví názov aktivity.

**Obnova predvolených nastavení:** Umožňuje obnoviť nastavenie aktivity.

## Prispôsobenie obrazoviek s údajmi

Obrazovky s údajmi je možné zobrazíť alebo skryť a môžete i zmeniť ich rozvrhnutie a obsah.

1 Podržte tlačidlo **MENU**.

2 Vyberte možnosť **Nastavenia > Aktivity a aplikácie**.

3 Vyberte aktivitu, ktorú chcete prispôsobiť.

4 Vyberte nastavenie aktivity.

5 Vyberte možnosť **Obrazovky s údajmi**.

6 Vyberte dátovú obrazovku, ktorú chcete prispôsobiť.

7 Vyberte možnosť:

- Volbou **Rozloženie** upravíte počet dátových polí na dátovej obrazovke.

- Výberom poľa je možné zmeniť typ údajov zobrazovaných v poli.

- Výberom možnosti **Zmeniť usporiadanie** zmeníte pozíciu dátovej obrazovky v zozname.

- Výberom možnosti **Odstrániť** odeberiete dátovú obrazovku zo zoznamu.

8 Pokiaľ chcete do zoznamu pridať novú dátovú obrazovku, vyberte možnosť **Pridať nové**.

Môžete pridať vlastnú dátovú obrazovku alebo vybrať jednu z prednastavených obrazoviek.

## Pridanie mapy k aktivite

Na sľučku dátových obrazoviek pre aktivitu je možné pridať mapu.

1 Podržte tlačidlo **MENU**.

2 Vyberte možnosť **Nastavenia > Aktivity a aplikácie**.

3 Vyberte aktivitu, ktorú chcete prispôsobiť.

4 Vyberte nastavenie aktivity.

5 Vyberte možnosť **Obrazovky s údajmi > Pridať nové > Mapa**.

## Upozornenie

Môžete nastaviť upozornenia pre každú aktivitu, ktoré vám môžu pomôcť trénovať so zreteľom na konkrétne ciele, zvýšiť povedomie o prostredí a navigovať k cieľu. Niektoré upozornenia sú k dispozícii iba pre konkrétne aktivity. Existujú tri typy upozornení: upozornenia na udalosti, upozornenia na rozsah a opakované upozornenia.

**Upozornenia na udalosť:** Upozornenia na udalosť informuje raz. Udalosť je určitá hodnota. Môžete napríklad nastaviť zariadenie tak, aby vás upozornilo, keď dosiahnete stanovenú nadmorskú výšku.

**Upozornenie na rozsah:** Upozornenie na rozsah vás informuje, kedykoľvek bude hodnota zariadenia nad alebo pod stanoveným rozsahom hodnôt. Môžete napríklad nastaviť zariadenie tak, aby vás upozornilo, keď váš srdcový tep klesne pod 60 tepov za minútu alebo preiahne 210 tepov za minútu.

**Opakované upozornenia:** Opakované upozornenia vás upozornia zakaždým, keď zariadenie zaznamená konkrétnu hodnotu alebo interval. Môžete napríklad nastaviť zariadenie tak, aby vás upozorňovalo každých 30 minút.

Názov upozornenia	Typ upozornenia	Popis
Kadencia	Rozsah	Môžete nastaviť minimálne a maximálne hodnoty kadencie.
Kalórie	Udalosť, opakovaná	Môžete nastaviť počet kalórií.
Užívateľské	Opakované	Môžete vybrať existujúcu správu alebo vytvoriť vlastnú, a zvoliť typ upozornenia.
Vzdialenosť	Opakované	Môžete nastaviť interval vzdialenosti.
Nadmorská výška	Rozsah	Môžete nastaviť minimálne a maximálne hodnoty nadmorskej výšky.
Srdcový tep	Rozsah	Môžete nastaviť minimálne a maximálne hodnoty srdcového tepu alebo zvoliť zmeny rozsahov. Viz <i>Rozsahy srdcového tepu, strana 11</i> a <i>Výpočty rozsahov srdcového tepu, strana 11</i> .
Tempo	Rozsah	Môžete nastaviť minimálne a maximálne hodnoty tempa.
Výkon	Rozsah	Môžete nastaviť vysokú alebo nízku úroveň výkonu.
Varovné body	Udalosť	Z uloženej polohy možno nastaviť polomer.
Beh/Chôdza	Opakované	Môžete nastaviť prestávky v chôdzi v pravidelných intervaloch.
Rýchlosť	Rozsah	Môžete nastaviť minimálne a maximálne hodnoty rýchlosti.
Počet záberov	Rozsah	Môžete si nastaviť hornú a dolnú hodnotu pre počet záberov za minútu.
Čas	Udalosť, opakovaná	Môžete nastaviť časový interval.

### Nastavenie alarmu

**1** Podržte tlačidlo **MENU**.

**2** Vyberte možnosť **Nastavenia > Aktivity a aplikácie**.

**3** Vyberte aktivitu.

**POZNÁMKA:** Táto funkcia nie je k dispozícii pre všetky aktivity.

**4** Vyberte nastavenie aktivity.

**5** Vyberte možnosť **Upozornenia**.

**6** Vyberte možnosť:

• Volbou **Pridať nové** pridáte nové upozornenia aktivity.

• Volbou názvu upozornenia je možné existujúce upozornenie upraviť.

**7** V prípade potreby vyberte typ alarmu.

**8** Vyberte zónu, zadajte minimálne a maximálne hodnoty alebo zadajte vlastnú hodnotu alarmu.

**9** V prípade potreby upozornenia zapnite.

V prípade alarmov udalostí a opakovaných alarmov sa pri každom dosiahnutí hodnoty alarmu zobrazí správa. V prípade alarmov rozsahu sa správa zobrazí zakaždým, keď prekročíte zadaný rozsah alebo pod neho klesnete (minimálne a maximálne hodnoty).

## Auto Lap

### Označovanie okruhov podľa vzdialenosti

Režim Auto Lap môžete použiť pre automatické označenie kola po určitej vzdialenosti. Táto funkcia je užitočná pre porovnanie vašej výkonnosti behom rôznych úsekov aktivity (napríklad každú 1 míľu alebo 5 kilometrov).

**1** Podržte tlačidlo **MENU**.

**2** Vyberte možnosť **Nastavenia > Aktivity a aplikácie**.

**3** Vyberte aktivitu.

**POZNÁMKA:** Táto funkcia nie je k dispozícii pre všetky aktivity.

**4** Vyberte nastavenie aktivity.

**5** Vyberte možnosť **Auto Lap**.

**6** Vyberte možnosť:

• Volbou možnosti **Auto Lap** zapnete alebo vypnete funkciu Auto Lap.

• Volbou možnosti **Automatická vzdialenosť** upravíte vzdialenosť medzi okruhmi.

Zakaždým, keď dokončíte okruh, zobrazí sa správa s časom pre daný okruh. Pokiaľ sú zapnuté tóny, zariadenie tiež pípne alebo zavibruje (*Nastavenie systému, strana 24*).

V prípade potreby môžete stránky s údajmi prispôbiť, aby zobrazovali ďalšie údaje o okruhu (*Prispôbenie obrazoviek s údajmi, strana 20*).

### Prispôbenie správy pre upozornenie na okruh

Môžete prispôbiť jedno alebo dve dátové polia, ktoré sa zobrazia v správe pre upozornenie na okruh.

**1** Podržte tlačidlo **MENU**.

**2** Vyberte možnosť **Nastavenia > Aktivity a aplikácie**.

**3** Vyberte aktivitu.

**POZNÁMKA:** Táto funkcia nie je k dispozícii pre všetky aktivity.

**4** Vyberte nastavenia aktivity.

**5** Zvoľte možnosť **Auto Lap > Upozornenie na kolo**.

**6** Vyberte dátové pole, ktoré chcete zmeniť.

**7** Vyberte možnosť **Ukáž** (voliteľné).

### Zapnutie funkcie Auto Pause®

Pomocou funkcie Auto Pause môžete automaticky pozastaviť stopky, akonáhle sa prestanete pohybovať. Táto funkcia je užitočná, ak vaša aktivita zahŕňa semaforey alebo iné miesta, kde musíte zastaviť.

**POZNÁMKA:** Pokiaľ je časovač zastavený alebo pozastavený, nedochádza k zaznamenávaniu histórie.

**1** Podržte tlačidlo **MENU**.

**2** Vyberte možnosť **Nastavenia > Aktivity a aplikácie**.

**3** Vyberte aktivitu.

**POZNÁMKA:** Táto funkcia nie je k dispozícii pre všetky aktivity.

4 Vyberte nastavenie aktivity.

5 Vyberte možnosť **Auto Pause**.

6 Vyberte možnosť:

- Ak chcete stopky automaticky zastaviť, akonáhle sa prestanete pohybovať, zvolte možnosť **Pri zastavení**.
- Po výbere možnosti **Vlastné** sa stopky automaticky zastavia, jakmile vaše tempo klesne pod stanovenou hodnotu.

### Zapnutie automatického rozpoznania lezenia

Funkciu automatickej detekcie lezenia môžete použiť k automatickému sledovaniu zmeny nadmorskej výšky. Môžete ju využiť pri aktivitách ako lezenie, pešia turistika, beh alebo jazda na bicykli.

1 Podržte tlačidlo **MENU**.

2 Vyberte možnosť **Nastavenia > Aktivity a aplikácie**.

3 Vyberte aktivitu.

**POZNÁMKA:** Táto funkcia nie je k dispozícii pre všetky aktivity.

4 Vyberte nastavenie aktivity.

5 Vyberte možnosť **Aut. rozp. lezenia > Stav > Zapnúť**.

6 Vyberte možnosť:

- Vyberte možnosť **Obrazovka počas behu** a nastavte displej a dáta, ktoré sa zobrazia pri behaní.
- Vyberte možnosť **Obrazovka počas lezenia** a nastavte displ a dáta, ktorá sa zobrazia pri lezení.
- Pokiaľ chcete pri zmene režimu prepnúť farbu displeja, vyberte možnosť **Obrátiť farby**.
- Výberom možnosti **Vertikálna rýchlosť** nastavíte zobrazovanie rýchlosti stúpania v čase.
- Vyberte možnosť **Prepínanie režimov** a nastavte rýchlosť zmeny režimov zariadenia.

### 3D rýchlosť a vzdialenosť

Môžete nastaviť 3D rýchlosť a vzdialenosť pre výpočet rýchlosti alebo vzdialenosti na základe zmeny nadmorskej výšky a horizontálneho pohybu po zemi. To môžete využiť pri aktivitách ako lyžovanie, lezenie, navigácia, pešia turistika, beh alebo jazda na bicykli.

### Zapnutie a vypnutie možnosti Tlačidlo LAP

Zapnutím možnosti Tlačidlo LAP zaznamenáte okruh alebo oddych behom aktivity stlačením Tlačidla LAP. Nastavenie možnosti Tlačidlo LAP môžete vypnúť, aby sa zamezilo zaznamenávanie okruhu pri neúmyslnom stlačení tlačidla behom aktivity.

1 Podržte tlačidlo **MENU**.

2 Vyberte možnosť **Nastavenia > Aktivity a aplikácie**.

3 Vyberte aktivitu.

4 Vyberte nastavenie aktivity.

5 Vyberte možnosť **Tlačidlo LAP**.

Stav tlačidla LAP sa zmení na Zapnúť alebo Vypnúť na základe aktuálneho nastavenia.

### Použitie funkcie Automatické rolovanie

Funkciu automatického rolovania môžete použiť k tomu, aby prechádzala všetky dátové obrazovky aktivít, ak sú zapnuté stopky.

1 Podržte tlačidlo **MENU**.

2 Vyberte možnosť **Nastavenia > Aktivity a aplikácie**.

3 Vyberte aktivitu.

**POZNÁMKA:** Táto funkcia nie je k dispozícii pre všetky aktivity.

4 Vyberte nastavenie aktivity.

5 Vyberte možnosť **Automatické rolovanie**.

6 Vyberte rýchlosť zobrazovania.

### UltraTrac

Funkcia UltraTrac je nastavenie GPS, ktoré zaznamenáva body prejdenej trasy a dáta zo snímačov menej často. Aktivácia funkcie UltraTrac sa zvýši výdrž batérie, ale zníži sa kvalita zaznamenaných aktivít. Funkciu UltraTrac by ste mali používať pre aktivity, ktoré vyžadujú dlhšiu výdrž batérie a pre ktoré sú menej dôležité časté aktualizácie dát zo snímačov.

### Nastavenie časového limitu úsporného režimu

Nastavenie oneskorenia ovplyvní, ako dlho vaše zariadenie zostane v režime tréningu, napríklad keď čakáte na štart závodu. Pridržte tlačidlo **MENU**, vyberte možnosť **Nastavenia > Aktivity a aplikácie**, vyberte požadovanú aktivitu a zvolte jej nastavenie. Volbou možnosti **Šetrenie energie** upravíte nastavenie oneskorenia pre danú aktivitu.

**Normálne:** Nastaví zariadenie pre prechod do režimu hodiniek s nízkou spotrebou energie po 5 minútach nečinnosti.

**Rozšírené:** Nastaví zariadenie pre prechod do režimu hodiniek s nízkou spotrebou energie po 25 minútach nečinnosti. Rozšírený režim môže spôsobiť kratšiu výdrž batérie medzi jednotlivými nabíjaniami.

### Odobratie aktivity alebo aplikácie

1 Podržte tlačidlo **MENU**.

2 Vyberte možnosť **Nastavenia > Aktivity a aplikácie**.

3 Vyberte aktivitu.

4 Vyberte možnosť:

- Ak chcete aktivitu odobrať zo zoznamu obľúbených, vyberte možnosť **Odstrániť z obľúbených**.
- Ak chcete aktivitu vymazať zo zoznamu aplikácií, vyberte možnosť **Odstrániť**.

### Zmena poradia aplikácií v zozname

1 Podržte tlačidlo **MENU**.

2 Vyberte možnosť **Nastavenia > Aktivity a aplikácie**.

3 Vyberte aktivitu.

4 Vyberte možnosť **Zmeniť usporiadanie**.

5 Pomocou tlačidiel **UP** alebo **DOWN** upravte pozíciu aktivity v zozname.

### Nastavenie vzhľadu hodinek

Vzhľad hodinek možno nastaviť voľbou rozvrhnutia, farieb a ďalších údajov. Vlastné vzhľady si môžete rovnako stiahnuť z obchodu Connect IQ.

### Úprava vzhľadu hodinek

Ak si chcete aktivovať vzhľad hodinek Connect IQ, najskôr musíte požadovaný vzhľad stiahnuť z obchodu Connect IQ (*Funkcie Connect IQ, strana 19*).

Informácie na displeji a vzhľad hodinek si môžete prispôsobiť podľa svojho alebo môžete aktivovať niektorý nainštalovaný vzhľad hodinek Connect IQ.

1 V zobrazení hodinek pridržte tlačidlo **MENU**.

2 Vyberte možnosť **Obrázok pozadia**.

3 Pomocou tlačidiel **UP** a **DOWN** si môžete prechádzať možnosti vzhľadu hodinek.

4 Vyberte možnosť **Pridať nové** a môžete prechádzať rôzne prednastavené vzhľady.

5 Výberom možnosti **Použiť** aktivujete prednastavený vzhľad alebo nainštalovaný vzhľad Connect IQ.

6 Ak používate prednastavený vzhľad hodinek, môžete vybrať možnosť **Prispôsobiť**.

7 Vyberte možnosť:

- Ak chcete zmeniť štýl číslic analógových hodín, vyberte možnosť **Vytočiť**.
- Ak chcete zmeniť štýl ručičiek analógových hodín, vyberte možnosť **Ruky**.
- Ak chcete zmeniť štýl číslic digitálnych hodín, vyberte možnosť **Rozloženie**.
- Ak chcete zmeniť štýl sekúnd digitálnych hodín, vyberte možnosť **Sekundy**.
- Ak chcete zmeniť dáta, ktoré sa zobrazujú na hodinkách, vyberte možnosť **Údaje**.
- Ak chcete pridať alebo zmeniť farbu zvýraznenia hodín, vyberte možnosť **Domin. farba**.
- Ak chcete zmeniť farbu pozadia, vyberte možnosť **Farba pozadia**.
- Ak chcete zmeny uložiť, vyberte možnosť **Hotovo**.

## Nastavenie snímačov

### Nastavenie kompasu

Podržte tlačidlo **MENU** a vyberte možnosť **Nastavenia > Snímače a doplnky > Kompas**.

**Kalibrovať:** Umožňuje ručne kalibrovať snímač kompasu (*Ručná kalibrácia kompasu, strana 23*).

**Zobraziť:** Služí k nastaveniu písmen, stupňov alebo miliradiánov pre smer pohybu na kompas.

**Referenčný sever:** Služí k nastaveniu smeru k severu pre kompas (*Nastavenie smeru k severu, strana 23*).

**Režim:** Služí k nastaveniu kompasu tak, aby používal iba dáta elektronického snímača (Zapnúť), kombináciou dát systému GPS a elektronického snímača behom pohybu (Automatický), alebo iba dáta systému GPS (Vypnúť).

### Ručná kalibrácia kompasu

#### OZNÁMENIE

Kalibrácia elektronického kompasu vonku. Pokiaľ chcete dosiahnuť čo najpresnejších informácií o smere, nestojte v blízkosti objektov, ktoré ovplyvňujú magnetické pole, napríklad vozidiel, budov alebo nadzemného elektrického vedenia.

Zariadenie už bolo vo výrobe kalibrované a vo východiskovom nastavení používa automatickú kalibráciu. Ak kompas nereaguje správne, napríklad po presune na dlhú vzdialenosť alebo po extrémnych zmenách teploty, môžete ho kalibrovať ručne.

**1** Podržte tlačidlo **MENU**.

**2** Vyberte možnosť **Nastavenia > Snímače a doplnky > Kompas > Kalibrovať > Štart**.

**3** Postupujte podľa pokynov na obrazovke.

**TIP:** Pohybujte zápästím v tvare malej osmičky, kým sa nezobrazí správa.

### Nastavenie smeru k severu

Môžete nastaviť smerovú referenciu používanú pri výpočte informácií o smere pohybu.

**1** Podržte tlačidlo **MENU**.

**2** Vyberte možnosť **Nastavenia > Snímače a doplnky > Kompas > Referenčný sever**.

**3** Vyberte možnosť:

- Ak chcete ako referenciu smeru pohybu nastaviť zemepisný sever, vyberte možnosť **Pravý**.
- Ak chcete automaticky nastaviť magnetickú deklináciu pre vašu polohu, vyberte možnosť **Magnetický**.
- Ak chcete ako referenciu smeru pohybu nastaviť sever súradnicovej siete (000°), vyberte možnosť **Súradnice**.

- Ak chcete nastaviť hodnotu magnetickej deklinácie ručne, vyberte možnosť **Používateľ**, zadajte magneticкую deklináciu a vyberte možnosť **Hotovo**.

### Nastavenie výškomeru

Podržte tlačidlo **MENU** a vyberte možnosť **Nastavenia > Snímače a doplnky > Výškomer**.

**Autokalibrácia:** Umožňuje vykonať automatickú kalibráciu výškomeru pri každom zapnutí sledovania trasy pomocou systému GPS.

**Kalibrovať:** Umožňuje ručne kalibrovať snímač výškomeru.

### Kalibrácia barometrického výškomeru

Zariadenie už bolo nakalibrované vo výrobe a pri predvolenom nastavení používa automatickú kalibráciu v bode spustenia systému GPS. Pokiaľ poznáte správnu nadmorskú výšku, môžete kalibrovať barometrický výškomer ručne.

**1** Podržte tlačidlo **MENU**.

**2** Vyberte možnosť **Nastavenia > Snímače a doplnky > Výškomer**.

**3** Vyberte možnosť:

- Ak chcete automaticky kalibrovať z bodu spustenia GPS, vyberte možnosť **Automatická kalibrácia > Zapnúť**.
- Ak chcete zadať aktuálne prevýšenie, vyberte možnosť **Kalibrovať**.

### Nastavenie barometru

Podržte tlačidlo **MENU** a vyberte možnosť **Nastavenia > Snímače a doplnky > Barometer**.

**Graf:** Služí k nastaveniu časového merítka pre mapu v pomôcke barometru.

**Upozornenie na búрку:** Služí k nastaveniu miery zmeny barometrického tlaku, ktorá spustí búrkovú výstrahu.

**Režim upozornenia:** Služí k nastaveniu snímača, ktorý sa použije v režime hodín. Pri voľbe Automatický sa použije výškomer i barometer, podľa toho, ako sa pohybujete. Pokiaľ plánujete aktivitu so zmenou nadmorskej výšky, môžete vybrať možnosť Výškomer. Ak pri plánovanej aktivite nebude dochádzať k zmene nadmorskej výšky, môžete nastaviť možnosť Barometer.

## Nastavenie mapy

Môžete si nastaviť, ako sa bude mapa v aplikácii mapy a na dátových obrazovkách zobrazovať.

Podržte tlačidlo **MENU** a vyberte možnosť **Nastavenia > Mapa**.

**Orientácia:** Nastaví orientáciu mapy. Výberom možnosti Sever hore zobrazíte pri hornom okraji obrazovky sever. Výberom možnosti Trasa hore zobrazíte pri hornom okraji obrazovky aktuálny smer trasy.

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

**Automatické zväčšovanie:** Automaticky vyberá úroveň priblíženia pre optimálne použitie na mape. Ak je vypnuté, je treba vykonávať priblíženie alebo oddialenie ručne.

## Nastavenie navigácie

Môžete prispôsobiť funkcie a vzhľad mapy pri navigovaní k cieľu.

### Prispôsobenie funkcií mapy

**1** Podržte tlačidlo **MENU**.

**2** Vyberte možnosť **Nastavenia > Navigácia > Obrazovky s údajmi**.

**3** Vyberte možnosť:

- Výberom možnosti **Mapa** mapu zapnete alebo vypnete.
- Výberom možnosti **Príručka** zapnete alebo vypnete obrazovku sprievodcu zobrazujúcu smer k cieľu, ktorý ukazuje váš kompas s trasou, ktorej sa môžete pri navigácii držať.

- Výberom možnosti **Graf nadmorskej výšky** zapnete alebo vypnete graf nadmorskej výšky.
- Vyberte obrazovku, ktorú chcete pridať, odstrániť alebo upraviť.

### Nastavenie smeru pohybu

Chovanie ukazovateľanavigácie môžete nastaviť.

Podržte tlačidlo **MENU** a vyberte možnosť **Nastavenia > Navigácia > Typ**

**Smer k cieľu:** Ukazuje v smere vedúcom k vášmu cieľu.

**Trasa:** Ukazuje v akej ste pozícii vzhľadom k línii kurzu vedúcemu k cieľu (*Ukazovateľ kurzu, strana 24*).

### Ukazovateľ kurzu

Ukazovateľ kurzu je užitočný najmä v prípade, pokiaľ smerujete priamou cestou k cieľu, napr. pri plavbe. Pokiaľ sa kvôli prekážkam alebo rizikovým miestam vychýlite z kurzu, tento ukazovateľ vám pomôže vrátiť sa na správnu trasu.



### Nastavenie malého indikátora smeru pohybu

Indikátor smeru pohybu môžete nastaviť, aby pri navigácii zobrazoval stránky s údajmi. Indikátor ukazuje k vášmu cieľovému smeru pohybu.

**1** Podržte tlačidlo **MENU**.

**2** Vyberte možnosť **Nastavenia > Navigácia > Indikátor smeru**.

### Nastavenie upozornenia navigácie

Môžete si nastaviť upozornenia, ktorá vám pomôžu navigovať do cieľa.

**1** Vyberte možnosť **MENU**.

**2** Zvoľte možnosť **Nastavenia > Navigácia > Upozornenia**.

**3** Vyberte možnosť:

- Ak chcete nastaviť upozornenie na konkrétny vzdialenosť do cieľa, vyberte možnosť **Vzdialenosť do cieľa**.
- Ak chcete nastaviť upozornenie na konkrétny odhadovaný zostávajúci čas do cieľa, vyberte možnosť **Odhadovaný čas na trase do cieľa**.

**4** Výberom možnosti **Stav** upozornenie zapnete.

**5** Zadať požadovanú hodnotu (vzdialenosti či času) a.

stlačte tlačidlo ✓.

### Nastavenie systému

Podržte tlačidlo **MENU** a vyberte možnosť **Nastavenia > Systém**.

**Jazyk:** Služi k nastaveniu jazyka, ktorý sa zobrazuje na zariadení.

**Čas:** Služi k zmene nastavenia času (*Nastavenie času, strana 26*).

**Podsvietenie:** Služi k zmene nastavenia podsvietenia (*Nastavenie podsvietenia, strana 26*).

**Zvuky:** Služi k nastaveniu zvukov zariadenia, ako sú tóny tlačidiel, alarmy a vibrácie.

**Nerušiť:** Zapnutie alebo vypnutie režimu Nerušiť. Môžete si aktivovať možnosť Dĺžka spánku. Zariadenie bude potom počas vašej pravidelnej doby spánku automaticky prechádzať do režimu Nerušiť. Bežnú dobu spánku si môžete nastaviť vo svojom účte Garmin Connect.

**Ponuka ovládacích prvkov:** V menu ovládacích prvkov môžete skratky pridávať, odoberať a meniť ich poradie (*Úprava menu ovládacích prvkov, strana 24*).

**Klávesové skratky:** Umožňuje pridelovať skratky tlačidlám zariadenia (*Prizpôsobenie skratiek, strana 25*).

**Automaticky zamknúť:** Tlačidlá môžete automaticky uzamknúť a zabrániť tak ich neúmyselnému stlačeniu. Pomocou možnosti Počas aktivity si môžete nastaviť zamknutie tlačidiel počas meraných aktivít. Pomocou možnosti Režim upozornenia si môžete nastaviť zamykanie tlačidiel v dobe, kedy nezaznamenávate meranou aktivitu.

**Jednotky:** Služi k nastaveniu meraných jednotiek používaných v zariadení (*Zmena memých jednotiek, strana 25*).

**Formát:** Služi k nastaveniu predvolieb zobrazení ako napríklad preferencie volby tempa a rýchlosti behom aktivít, začiatku týždňa, formátu geografickej polohy a dát.

**Záznam údajov:** Umožňuje nastaviť spôsob, akým zariadenie zaznamenáva dáta aktivity. Možnosť nahrávania Inteligentné (východzie) umožňuje nahrávanie dlhších aktivít. Možnosť nahrávania Každú sekundu poskytuje detailnejšie záznamy aktivít, je ale možné, že nezaznamená celú aktivitu, pokiaľ trvá dlhšiu dobu.

**Režim USB:** Nastaví zariadenie, aby pri pripojení k počítaču používalo režim veľkokapacitného pamäťového zariadenia alebo režim Garmin.

**Obnova predvolených nastavení:** Umožňuje vynulovanie užívateľských dát a nastavení (*Obnovenie východiskových hodnôt všetkých nastavení, strana 28*).

**Aktualizácia softvéru:** Umožňuje inštaláciu stiahnutých softvérových aktualizácií pomocou aplikácie Garmin Express.

### Nastavenie času

Podržte tlačidlo **MENU** a vyberte možnosť **Nastavenia > Systém > Čas**.

**Formát času:** Služi k nastaveniu zariadenia na 12 hodinový alebo 24 hodinový formát.

**Nastaviť čas:** Služi k nastaveniu časovej zóny zariadenia. Možnosť Automatický nastaví časovú zónu automaticky podľa vašej pozície GPS.

**Čas:** Táto položka umožňuje nastaviť čas, pokiaľ je nastavená na možnosť Manuálne.

**Upozornenia:** Môžete si nastaviť upozornenie, ktoré zaznie určitý počet minút alebo hodín pred časom východu alebo západu slnka.

**Synchronizovať pomocou GPS:** Pokiaľ meníte časové pásmo alebo prechádzate na letný či zimný čas, môžete čas s GPS synchronizovať ručne.

### Nastavenie podsvietenia

Podržte tlačidlo **MENU** a vyberte možnosť **Nastavenia > Systém > Podsvietenie**.

**Režim:** Nastavuje manuálne alebo automatické zapínanie podsvietenia. Možnosť During Activity vám umožňuje jednotlivo nastaviť podsvietenie pre tlačidlá, upozornenia a gestá.

**POZNÁMKA:** Ak nastavíte možnosť Gesto na Zapnúť, spustíte podsvietenie zdvihnutím a otočením ruky, keď sa chcete pozrieť na zápästie.

**Časový limit:** Umožňuje nastaviť, za ako dlho bude podsvietenie vypnuté.

**Jas:** Umožňuje nastaviť úroveň jasú podsvietenia.

### Úprava menu ovládacích prvkov

V menu ovládacích prvkov môžete pridávať, odoberať a meniť poradie skratiek (*Otvorenie menu ovládacích prvkov, strana 1*).

1 Podržte tlačidlo **MENU**.

2 Vyberte možnosť **Nastavenia > Systém > Ponuka ovládacích prvkov**.

3 Vyberte skratku, ktorú chcete upraviť.

4 Vyberte možnosť:

- Výberom možnosti **Zmeniť usporiadanie** zmeníte pozíciu skratky v menu ovládacích prvkov.
- Výberom možnosti **Odstrániť** skratku z menu odeberiete.

5 Pokiaľ chcete do menu pridať novú skratku, vyberte možnosť **Pridať nové**.

### Prispôsobenie skratiek

Môžete si upraviť funkciu podržania rôznych tlačidiel alebo kombináciu tlačidiel.

1 Podržte tlačidlo **MENU**.

2 Vyberte možnosť **Nastavenia > Systém > Klávesové skratky**.

3 Vyberte tlačidlo alebo kombináciu tlačidiel, ktorú chcete upraviť.

4 Vyberte funkciu.

### Zmena merných jednotiek

Je možné upraviť merné jednotky vzdialenosti, tempa a rýchlosti, nadmorskej výšky, hmotnosti, výšky a teploty.

1 Podržte tlačidlo **MENU**.

2 Vyberte položku **Nastavenia > Systém > Jednotky**.

3 Vyberte typ mernej jednotky.

4 Vyberte mernou jednotku.

### Zobrazenie informácií o zariadení

Môžete zobraziť informácie o zariadení, ako sú napríklad identifikačné číslo prístroja, informácie o predpisoch, verzia softvéru a licenčná dohoda.

1 Podržte tlačidlo **MENU**.

2 Vyberte možnosť **Nastavenia > Info**.

### Zobrazenie informácií o predpisoch a údajoch o kompatibilitate

1 V nastaveniach vyberte možnosť **Info**.

2 Stlačte tlačidlo **DOWN**, dovtedy, kým sa nezobrazí informácia o predpisoch.

## Snímače ANT+

Zariadenie je kompatibilné s týmto voliteľným bezdrôtovým príslušenstvom ANT+.

- Snímač srdcového tepu, napríklad HRM-Run™ (*Nasazovanie snímače srdečného tepu, strana 5*)
- Snímač rýchlosti kola a tempa kola (*Použití voliteľného snímače rýchlosti alebo kadence bicyklu, strana 25*)
- Nožní snímač (*Nožní snímač, strana 25*)
- Snímač výkonu, napríklad Vector™
- Bezdrátový snímač teploty tempe™ (*tempe, strana 26*)

Informácie o kompatibilitate a nákupu ďalších snímačov nájdete na <http://buy.garmin.com>.

### Párování snímačů ANT+

Při prvním připojení snímače k zařízení prostřednictvím bezdrátové technologie ANT+ musíte zařízení a snímač spárovat. Po spárování se zařízení k aktivnímu snímači v dosahu připojí automaticky, jakmile zahájíte aktivitu.

**POZNÁMKA:** Jestliže byl k vašemu zařízení přibalen snímač srdečního tepu, pak je tento snímač se zařízením již spárován.

1 Jestliže párujete snímač srdečního tepu, nasadte si jej (*Nasazování snímače srdečního tepu, strana 5*).

Snímač srdcového tepu vysiela a prijíma údaje len vtedy, keď je nasadený.

2 Umiestnite zariadenie do okruhu 3 m (10 stôp) od snímača.

**POZNÁMKA:** Behom párovania zachovajte vzdialenosť 10 m (33 stôp) od ostatných snímačov ANT+.

3 Podržte tlačidlo **MENU**.

4 Vyberte možnosť **Nastavenia > Snímače a doplnky > Pridať nové**.

5 Vyberte možnosť:

- Vyberte možnosť **Hľadať všetko**.
- Vyberte váš typ snímača.

Po spárování snímača s vašim zariadením sa zmení stav snímača z **Vyhľadávania na Pripojené**. Dáta snímače se zobrazí ve smyčce stránky s údaji nebo ve vlastním datovém poli.

### Použitie voliteľného snímača rýchlosti alebo kadencia bicykla

Môžete odosielať dáta do zariadenia pomocou kompatibilného snímača rýchlosti alebo tempa bicykla.

- Spárujte snímač so zariadením (*Párovanie snímačov ANT+, strana 25*).
- Aktualizujte informácie svojho fitness profilu užívateľa (*Nastavenie užívateľského profilu, strana 11*).
- Nastavte veľkosť bicykla (*Veľkosť a obvod bicykla, strana 33*).
- Vyrazte na jazdu (*Spustenie aktivity, strana 2*).

### Tréning s meračom výkonu

- Prejdite na webovú stránku [www.garmin.com/intosports](http://www.garmin.com/intosports), kde nájdete zoznam snímačov ANT+, ktoré sú kompatibilné s vašim zariadením (napríklad Vector).
- Ďalšie informácie nájdete v návode k obsluhu merača výkonu.
- Upravte svoje výkonnostné zóny podľa svojich cieľov a schopností (*Nastavenie výkonnostných zón, strana 11*).
- Použite alarmy rozsahu, aby ste boli upozornení, keď dosiahnete špecifikované výkonnostné zóny (*Nastavenie alarmu, strana 22*).
- Prispôbte si pole dát výkonu (*Prispôsobenie obrazoviek s údajmi, strana 21*).

### Používanie elektronického radenia

Pred použitím elektronického radenia, napríklad Shimano®Di2™, je nutné spárovať ho s vašim zariadením (*Párovanie snímačov ANT+, strana 26*). Môžete si prispôbiť voliteľné dátové polia (*Prispôsobenie obrazoviek s údajmi, strana 21*). Keď je snímač v režime úprav, zobrazuje zariadenie fénix 5X aktuálne hodnoty úprav.

### Prehľad o situácii

Zariadenie fénix je možné používať spoločne so zariadením Varia Vision™ a s inteligentnými svetlami a zadným radarom na bicykel Varia™, ktoré poskytujú lepší prehľad o okolitej situácii. Ďalšie informácie nájdete v návode k obsluhu pre zariadenie Varia.

**POZNÁMKA:** Pred spárováním zariadenia Varia môže byť nutná aktualizácia softvéru fénix (*Aktualizácia softvéru pomocou aplikácie Garmin Connect Mobile, strana 18*).

### Nožný snímač

Vaše zariadenie je kompatibilné s nožným snímačom. Nožný snímač môžete použiť k zaznamenávaniu tempa a vzdialenosti namiesto systému GPS v prípadoch, kedy trénujete vo vnútri alebo kedy je slabý signál GPS. Nožný snímač je v pohotovostnom režime, pripravený k odosielaniu dát (podobne ako snímač srdcového tepu).

Po 30 minútach nečinnosti sa nožný snímač vypne, aby šetril energiu batérie. Ak je batéria slabá, objaví sa na zariadení hlásenie. Zostáva približne ešte päť hodín životnosti batérie.

### Zlepšenie funkcie nožného snímača

Než bude možné urobiť kalibráciu zariadenia, je nutné získať signály GPS a spárovať zariadenie s nožným snímačom (*Párovanie snímačov ANT+*, strana 25).

Nožný snímač sa kalibruje automaticky, ale údaje o rýchlosti a vzdialenosti môžete spresniť po niekoľkých použitých zariadení vonku so zapnutým systémom GPS.

**1** Stoďte 5 minút vonku s voľným výhľadom na oblohu.

**2** Rozbehnite sa.

**3** Bežte 10 minút bez zastavenia.

**4** Zastavte sa a uložte aktivitu.

V prípade potreby sa na základe zaznamenaných dát zmení kalibrácia nožného snímača. Nožný snímač nie je nutné kalibrovat', pokiaľ nezmeníte štýl behu.

### Ručná kalibrácia nožného snímača

Než bude možné previesť kalibráciu zariadenia, je nutné ich spárovať s nožným snímačom (*Párovanie snímačov ANT+*, strana 25).

Doporučujeme urobiť ručnú kalibráciu v prípade, že poznáte svoj kalibračný faktor. Pokiaľ ste nožný snímač kalibrovali s iným výrobkom Garmin, pravdepodobne svoj kalibračný faktor poznáte.

**1** Podržte tlačítko **MENU**.

**2** Vyberte možnosť **Nastavenia > Snímače a doplnky**.

**3** Vyberte nožný snímač.

**4** Vyberte možnosť **Faktor Kalibrácie > Nastaviť hodnotu**.

**5** Úprava kalibračného faktoru:

- Pokiaľ je vzdialenosť príliš malá, kalibračný faktor zvýšte.
- Pokiaľ je vzdialenosť príliš veľká, kalibračný faktor znížte.

### Nastavenie možnosti Nožný snímač – rýchlosť a vzdialenosť

Než bude možné urobiť úpravu rýchlosti a vzdialenosti nožného snímača, je nutné ich spárovať s zariadením (*Párovanie snímačov ANT+*, strana 25).

Zariadenie môžete nastaviť tak, aby k výpočtu tempa a vzdialenosti používalo miesto dát GPS dáta nožného snímača.

**1** Podržte tlačidlo **MENU**.

**2** Vyberte možnosť **Nastavenia > Snímače a doplnky**.

**3** Vyberte nožný snímač.

**4** Vyberte možnosť **Rýchlosť**.

**5** Vyberte možnosť:

- Pri tréningu s vypnutým systémom GPS, bežte vo vnútorných priestoroch, vyberte možnosť **Vnútri**.
- Vyberte možnosť **Vždy**, pokiaľ chcete používať dáta nožného snímača bez ohľadu na nastavenie systému GPS.

### tempe

tempe je ANT+ bezdrôtový snímač teploty. Snímač môžete pripnúť k bezpečnostnej šnúrke alebo pútku, na ktorom bude vystavený okolitému vzduchu, takže bude poskytovať konzistentný zdroj presných údajov o teplote. Musíte spárovať tempe so zariadením, aby mohli byť zobrazené údaje o teplote z tempe.

## Informácie o zariadení

### Technické údaje zariadenia fēnix 5/5S

Typ batérie	Dobíjateľná vstavaná lítiová batéria
Výdrž batérie	Až 12 dní
Stupeň vodotesnosti	10 ATM*
Rozsah prevádzkových teplôt	-20 až 50 °C (-4 až 122 °F)
Rozsah nabíjacej teploty	0 až 45 °C (32 až 113 °F)
Vysielacie pásmo	2,4 GHz

\*Zariadenie vydrží tlak zodpovedajúci hĺbke 100 m. Ďalšie informácie nájdete na webovej stránke [www.garmin.com/waterrating](http://www.garmin.com/waterrating).

### Informácie o batérii

Skutočná výdrž batérie závisí na funkciách aktivovaných na zariadení, ako je napríklad sledovanie aktivít, meranie tepu na zápästí, oznámenia zo zariadenia smartfón, GPS, interné snímače a pripojené snímače.

Výdrž batérie modelu fēnix 5	Výdrž batérie modelu fēnix 5S	Režim
Až 2 týždne	Až 9 dní	Režim inteligentných hodínok sa sledovaním aktivít a nepretržitým meraním srdcového tepu na zápästí
Až 24 hodín	Až 14 hodín	Režim GPS s meraním srdcového tepu na zápästí
Až 75 hodín	Až 40 hodín	Režim GPS UltraTrac s funkciou spresnenia pomocou gyroskopického snímača

### Technické údaje zariadenia HRM-Tri

Typ batérie	Užívateľom vymeniteľná batéria CR2032 (3 V)
Výdrž batérie	Až 10 mesiacov tréningu triatlonu (približne 1 hodina denne)
Rozsah prevádzkových teplôt	-10 až 50 °C (14 až 122 °F)
Rádiová frekvencia/protokol	Protokol pre bezdrôtovú komunikáciu ANT+ 2,4 GHz

\*Zariadenie vydrží tlak odpovedajúci hĺbke 50 m. Ďalšie informácie nájdete na webovej stránke [www.garmin.com/waterrating](http://www.garmin.com/waterrating).

### Správa dát

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

### Odpojenie kábla USB

Pokiaľ je zariadenie pripojené k počítaču ako vymeniteľná jednotka alebo zväzok, je nutné zariadenie bezpečne odpojiť od počítača, aby ste predišli strate dát. Pokiaľ je zariadenie prpojené k počítaču Windows v prenosnom režime, nie je treba ho bezpečne odpojiť.

**1** Dokončíte nasledujúci krok:

- V počítači Windows vyberte ikonu **Bezpečne odebrať hardware** v hlavnom paneli systému a zvolte zariadenie.
- V počítači Apple vyberte zariadenie a potom možnosť **File > Eject**.

**2** Odpojte kábel od svojho počítača.



## Odstránenie súborov

### OZNÁMENIE

Pokiaľ nepoznáte účel súboru, neodstraňujte ho. Pamäť zariadenia obsahuje dôležité systémové súbory, ktoré by nemali byť odstránené.

- 1 Otvorte jednotku alebo zväzok **Garmin**.
- 2 V prípade potreby otvorte zložku alebo zväzok.
- 3 Vyberte súbor.
- 4 Stlačte klávesu **Delete** na klávesnici.

**POZNÁMKA:** Ak používate počítač Apple, je nutné k úplnému odstráneniu súborov vyprázdniť zložku Trash.

## Údržba zariadenia

### Starostlivosť o zariadenie

#### OZNÁMENIE

K čisteniu zariadenia nepoužívajte ostré predmety.

Nepoužívajte chemické čističe, rozpúšťadla a odpudzovače hmyzu, pretože by mohli poškodiť plastové súčasti a koncovky.

Pokiaľ je zariadenie vystavené pôsobeniu chlóranej vody, slanej vody, ochrany proti slnku, kozmetiky, alkoholu alebo jiných nešetrných chemických látok, opláchnite ho dôkladne čistou vodou. Dlhšie pôsobenie týchto látok môže spôsobiť poškodenie púzdra.

Netlačte klávesy pod vodou.

Udržujte kožený remienok v suchu. Kožený remienok nepoužívajte pri plávaní alebo sprchovaní. Kožený remienok nevystavujte pôsobeniu vody, mohlo by dôjsť k jeho poškodeniu.

Nevystavujte zariadenie pôsobeniu extrémnych otrasov a hrubému zachádzaniu, pretože by mohlo dôjsť k stiahnutiu životnosti produktov.

Neskladujte zariadenie na miestach, ktoré sú vystavené zvýšenému pôsobeniu extrémnych teplôt, pretože by mohlo dôjsť k jeho poškodeniu.

### Čistenie zariadenia

#### OZNÁMENIE

I malé množstvo potu alebo vlhkosti môže pri pripojení k nabíjačke spôsobiť koróziu elektrických kontaktov. Korózia môže brániť nabíjaniu a prenosu dát.

1 Otvorte zariadenie pomocou tkaniny namočenej v roztoku jemného čistiaceho prostriedku.

2 Utrite zariadenie do sucha.

Po vyčistení nechejte zariadenie úplne vyschnúť.

**TIP:** Ďalšie informácie nájdete na webovej stránke [www.garmin.com/fitandcare](http://www.garmin.com/fitandcare).

### Čistenie koženého remienka

1 Utierajte kožený remienok suchou handričkou.

2 K čisteniu koženého remienka používajte špeciálne prípravky na kožu.

### Výmena remienka QuickFit™

1 Posuňte západku na remienok QuickFit a vyberte remienok z hodínok.



2 Umiestnite nový remienok a zarovnejte ho s hodinkami.

3 Zatlačte remienok na miesto.

**POZNÁMKA:** Skontrolujte, či je remienok riadne pripevnený. Západka by mala zapadnúť okolo osi hodínok.

4 Opakujte kroky 1 až 3 s druhým remienkom.

### Úprava kovového remienka hodínok

Pokiaľ sú vaše hodinky opatrené kovovým remienkom, úpravu jeho dĺžky musí urobiť zlatník alebo iný odborník.

### Výmena batérie snímača srdcového tepu

1 Dajte dole objímku z modulu snímača srdcového tepu ①.

2 Pomocou malého krížového skrutkovača (00) vyskrutkujte 4 skrutky na prednej strane modulu.

3 Vyberte kryt a batériu.



4 Počkajte 30 sekund.

5 Pod plastové úchyty ② vložte novú batériu kladnou stranou hore.

**POZNÁMKA:** Dajte pozor, aby ste nepoškodili alebo nestratili tesinací O-kružok.

Tesnenie musí stále obopínať vonkajšiu stranu vyvýšeného plastového krúžku.

6 Vráťte späť predný kryt a zaskrutkujte 4 skrutky.

Dbajte na správnu orientáciu predného krytu. Skrutky ③ musia odpovedať správnym otvorom na prednom kryte.

**POZNÁMKA:** Príliš neťahajte.




7 Nasadte späť objímku.

Po výmene batérie snímača srdcového tepu ju môžete znovu spárovať so zariadením.

## Odstránenie problémov

### Zariadenie používa nesprávny jazyk.


Pokiaľ omylom zvolíte nesprávny jazyk zariadenia, môžete ho zmeniť.

- 1 Podržte tlačidlo **MENU**.
- 2 Prejdite na poslednú položku v zozname a vyberte možnosť .
- 3 Prejdite na predposlednú položku v zozname a vyberte možnosť .
- 4 Vyberte ikonu .
- 5 Vyberte svoj jazyk.

### Je môj telefon so zariadením kompatibilný?

Zariadenie fēnix 5X je kompatibilné so smartfónmi, ktoré používajú bezdrôtovú technológiu Bluetooth Smart.+ Informácie o kompatibilitě nájdete na webovej stránke [www.garmin.com/ble](http://www.garmin.com/ble).

### Telefón sa nepripojuje k zariadeniu

- Zapnite na svojom smartfóne bezdrôtovú technológiu Bluetooth.
- Umiestnite telefón do vzdialenosti 10 m (33 stop) od zariadenia.
- Na smartfóne otvorte aplikáciu Garmin Connect Mobile a aktívajte režim párovania.
- Na zariadení podržte tlačidlo **LIGHT**, výberom možnosti zapnete technológiu Bluetooth a aktivujte režim párovania .

### Vynulovanie zariadenia

- 1 Podržte tlačidlo **LIGHT** aspoň 25 sekúnd.
- 2 Podržaním tlačidla **LIGHT** na jednu sekundu zariadenie zapnete.

### Obnovenie východných hodnôt všetkých nastavení

**POZNÁMKA:** Táto operácia odstráni informácie zadaných užívateľom a históriu aktivít.

Všetky nastavenia zariadenia je možné vrátiť na východzie nastavenia výrobcu.

- 1 Podržte tlačidlo **MENU**.
- 2 Vyberte možnosť **Nastavenia > Systém > Obnova predv. nastavení > Áno**.

### Vyhľadávanie družicových signálov

Zariadenie bude potrebovať k vyhľadaniu družicových signálov nezastienený výhľad na oblohu. Údaje o dátume a čase sú automaticky nastavené podľa pozície GPS.

- 1 Vezmite prístroj von, do otvorenej krajiny. Predná časť zariadenia by mala smerovať k oblohe.
- 2 Počkajte, kým zariadenie nájde družice. Vyhľadávanie družicových signálov môže trvať 30-60 sekúnd.

### Zlepšenie príjmu satelitov GPS

- Pravidelne synchronizujte zariadenie s účtom Garmin Connect:
  - Pripojte zariadenie k počítaču prostredníctvom kábla USB a aplikácie Garmin Express.
  - Synchronizujte zariadenie s mobilnou aplikáciou Garmin Connect prostredníctvom smartfónu s technológiou Bluetooth.
  - Pripojte zariadenie k účtu Garmin Connect prostredníctvom bezdrôtovej siete Wi-Fi.

Keď je zariadenie pripojené k účtu Garmin Connect, stiahne si niekoľkodňovú históriu satelitných dát, čo mu uľahčí vyhľadávanie satelitných signálov.

### Odpočet teploty nie je presný

Vaša telesná teplota ovplyvňuje odpočet teploty vykonávaný interným snímačom teploty. Ak chcete získať najpresnejšiu hodnotu teploty, je nutné snať hodinky zo zápästia a počkať 20 až 30 minút.

Behom nosenia hodínok je možné tiež k zobrazeniu presnej hodnoty okolitej teploty použiť voliteľný temperný snímač teploty.

### Maximalizácia výdrže batérie

Výdrž batérie je možné zvýšiť rôznymi spôsobmi.

- Znížte dĺžku podsvietenia (*Nastavenie podsvietenia, strana 24*).
- Znížte jas podsvietenia.
- Pre aktivitu použite režim UltraTrac GPS (*UltraTrac, strana 22*).
- Keď nepoužívate pripojené funkcie, vypnite bezdrôtovú technológiu Bluetooth (*Pripojené funkcie, strana 17*).
- Keď aktivitu na dlhšiu dobu prerušíte, použite funkciu Obnoviť neskôr (*Zastavenie aktivity, strana 2*).
- Vypnite sledovanie aktivity (*Vypnutie sledovania aktivity, strana 13*).
- Použite vzhľad hodínok Connect IQ, ktorý sa neaktualizuje každú sekundu.  
Môžete napríklad použiť displej hodínok bez sekundovej ručičky (*Úprava vzhľadu hodínok, strana 22*).
- Obmezte oznámenie smartfónu, ktoré sa na zariadení zobrazujú (*Správa oznámenia, strana 17*).
- Vypnite zasielanie dát o tepovej frekvencii do spárovaných zariadení Garmin (*Prenos dát srdcového tepu do zariadení Garmin, strana 5*).
- Vypnite sledovanie srdcového tepu na zápästí (*Vypnutie snímača srdcového tepu na zápästí, strana 5*).

**POZNÁMKA:** Meranie srdcového tepu na zápästí sa používa k určeniu dĺžky intenzívnej aktivity a počtu spálených kalórií.

### Sledovanie aktivity

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

### Nezobrazuje sa môj počet krokov za deň

Počet krokov za deň sa vždy o polnoci vynuluje.

Pokiaľ se namiesto počtu krokov zobrazujú čiarky, umožnite zariadeniu prijať satelitný signál a automaticky nastaviť čas.

### Zaznamenaný počet krokov je nepresný

Pokiaľ sa vám zdá, že zaznamenaný počet krokov neodpovedá skutočnosti, vyskúšajte nasledujúce tipy.

- Noste zariadenie na ruke, ktorá nie je dominantná.
- Pokiaľ tlačíte kočík alebo kosačku, zariadenie dajte do vrečka.
- Pokiaľ vykonávate činnosť iba rukami, dajte zariadenie do vrečka.

**POZNÁMKA:** Zariadenie môže niektoré opakujúce sa činnosti (napríklad umývanie riadu, skladanie prádla alebo tľaskanie) interpretovať ako kroky.

### Počet krokov v zariadení neodpovedá počtu krokov v účte Garmin Connect

Počet krokov v účte Garmin Connect sa upravuje pri synchronizácii zariadenia.

1 Vyberte možnosť:

- Synchronizujte počet krokov s aplikáciou Garmin Connect (*Používanie aplikácie Garmin Connect v počítači, strana 18*).
- Synchronizujte počet krokov s aplikáciou Garmin Connect Mobile (*Ručná synchronizácia dát s aplikáciou Garmin Connect Mobile, strana 18*).

**2** Vyčkajte na dokončenie synchronizácie. Synchronizácia môže trvať niekoľko minút.

**POZNÁMKA:** Obnovením aplikácie Garmin Connect Mobile alebo aplikácie Garmin Connect nedôjde k synchronizácii dát ani k aktualizácii počtu krokov.

### Počet vystúpaných poschodí neodpovedá skutočnosti

Zariadenie používa pri meraní zmeny nadmorskej výšky pri stúpaní vnútorný barometer. Na jedno vystúpené poschodie sú počítané 3 metre (10 stop).

• Pri stúpaní sa nedržte zábradlia a nepreskakujte schody.

### Minúty intenzívnej aktivity blikajú

Keď trénujete na dostatočne intenzívnej úrovni, aby sa táto aktivita zaznamenávala do stanoveného cieľa počtu minút, minúty intenzívnej aktivity blikajú.

Venujte sa strednej alebo intenzívnej aktivite súvisle po dobu aspoň 10 minút.

## Ďalšie informácie

Ďalšie informácie o tomto produkte nájdete na webovej stránke Garmin.

- Prejdite na adresu [connect.garmin.com](http://connect.garmin.com).
- Prejdite na adresu [www.garmin.com/outdoor](http://www.garmin.com/outdoor).
- Prejdite na adresu <http://buy.garmin.com> alebo požiadajte svojho predajcu Garmin o informácie o voliteľnom príslušenstve a náhradných dieloch.

## Dotatok

### Dátové polia

**%FTP:** Aktuálny výkon ako percento funkčnej limitnej hodnoty výkonu.

**%max. ST:** Percentoého maximálneho srdcového tepu.

**% maximálny ST okruhu:** Priemerné percento maximálneho srdcového tepu pre aktuálny okruh.

**%RST:** Percento rezervy srdcového tepu (maximálny srdcový tep mínus kľudový srdcový tep).

**%RST okruhu:** Priemerné percento rezervy srdcového tepu (maximálny srdcový tep mínus kľudový srdcový tep) pre aktuálny okruh.

**24hodinová – maximálna:** Maximálna teplota zaznamenaná behom posledných 24 hodín z kompatibilného snímača teploty.

**24hod – min.:** Minimálna teplota zaznamenaná behom posledných 24 hodín z kompatibilného snímača teploty.

**Aerobny TE:** Vplyv aktuálnej aktivity na vašu aeróbnu kondíciu.

**Anaerobny TE:** Vplyv aktuálnej aktivity na vašu anaeróbnú kondíciu.

**Barometrický tlak:** Kalibrovaný aktuálny tlak.

**Batérie Di2:** Zostávajúca energia batérie snímača Di2.

**Čas intervalu:** Čas zmeraný stopkami pre aktuálny interval.

**Čas k cieľu:** Odhadovaný zostávajúci čas k dosiahnutiu cieľovej destinácie. Aby sa zobrazili tieto dáta, musí prebiehať navigácia.

**Čas k nasledujúcemu bodu:** Odhadovaná doba potrebná k dosiahnutiu ďalšieho trasového bodu na trase. Aby sa zobrazili tieto dáta, musí prebiehať navigácia.

**Čas okruhu:** Čas zmeraný stopkami pre aktuálny okruh.

**Čas okruhu v stoji:** Čas strávený v stoji behom šľapania do pedálov pri aktuálnom okruhu.

**Čas okruhu v sede:** Čas strávený v sedle behom šľapania do pedálov pri aktuálnom okruhu.

**Časovač:** Aktuálny čas odpočítavača času.

**Časovač odpočinku:** Stopky pre aktuálnu prestávku (plávanie v bazéne).

**Čas pohybu:** Celkový čas pohybu pre aktuálnu aktivitu.

**Čas posledného okruhu:** Čas zmeraný stopkami pre posledný dokončený okruh.

**Čas v stoji:** Čas strávený v stoji behom šľapania do pedálov pri aktuálnej aktivite.

**Čas v sede:** Čas strávený v sedle behom šľapania do pedálov pri aktuálnej aktivite.

**Čas v zóne:** Čas uplynulý v každej zóne srdcového tepu alebo výkonu.

**Celkový čas viacerých športov:** Celkový čas multišportovej aktivity, včítane prechodov medzi jednotlivými športami.

**Celkový zostup:** Celkové prevýšenie prekonané pri zostupe od posledného vynulovania.

**Celkový výstup:** Celkové prevýšenie prekonané pri výstupe od posledného vynulovania.

**Ďalší trasový bod:** Ďalší bod na trase. Aby sa zobrazili tieto dáta, musí prebiehať navigácia.

**Dĺžka kroku:** Dĺžka kroku od jedného došliapnutia k druhému v metroch.

**Dĺžka kroku/okruhu:** Priemerná dĺžka kroku pre aktuálny okruh.

**Dĺžka okruhu:** Prejdená vzdialenosť pre aktuálny okruh.

**Dĺžka posledného okruhu:** Prejdená vzdialenosť pre posledný dokončený okruh.

**Dĺžky:** Počet dĺžok bazénu dokončených behom aktuálnej aktivity.

**Dĺžky intervalu:** Počet dĺžok bazénu dokončených behom aktuálneho intervalu.

**DKZ:** Doba, ktorú pri behu strávite behom každého kroku na zemi, meraná v milisekundách. Behom chôdze nie je doba kontaktu so zemou počítaná.

**DKZ/okruhu:** Priemerná hodnota doby kontaktu so zemou pre aktuálny okruh.

**Doba zastávok:** Celkový čas prestávok pro aktuálnu aktivitu.

**ETA:** Odhadovaná denná doba, kedy dorazíte do cieľovej destinácie (upravená pre miestny čas danej destinácie). Aby sa zobrazili tieto dáta, musí prebiehať navigácia.

**GPS:** Sila satelitného signálu GPS.

**Hemoglobín celkom:** Odhadovaná celková hodnota kyslíku vo svaloch pre aktuálnu aktivitu.

**Hodiny:** Čas v rámci dňa podľa aktuálnej polohy a nastavenia času (formát, časové pásmo a letný čas).

**Intensity Factor:** Intensity Factor™ pre aktuálnu aktivitu.

**Kadencia:** Jazda na bicykli. Počet otáčok kľuky pedálov. Aby bolo možné tieto dáta zobrazit', musí byť zariadenie pripojené k príslušenstvu pre sledovanie kadencie.

**Kadencia:** Beh. Počet krokov za minútu (pravá i ľavá).

**Kadencia okruhu:** Jazda na bicykli. Priemerná kadencia pre aktuálny okruh.

**Kadencia okruhu:** Beh. Priemerná kadencia pre aktuálny okruh.

**Kadencia posl. okruhu:** Jazda na bicykli. Priemerná kadencia pre posledný dokončený okruh.

- Kadencia posl. okruhu:** Beh. Priemerná kadencia pre posledný dokončený okruh.
- Kalórie (kcal):** Celkový počet spálených kalórií.
- Kízavosť:** Pomer prejdenej vzdialenosti vo vodorovnom smere a zmeny prevýšenia.
- Kízavosť do cieľa:** Kízavosť pre trasu, ktorú je potrebné absolvovať z vašej súčasnej pozície do cieľovej nadmorskej výšky. Aby sa zobrazili tieto dáta, musí prebiehať navigácia.
- Kurz:** Smer z vašej počiatočnej polohy k cieľovému bodu. Kurz môže byť zobrazený ako plánovaná alebo nastavená trasa. Aby sa zobrazili tieto dáta, musí prebiehať navigácia.
- Max. výkon na okruh:** Najvyšší výkon pre aktuálny okruh.
- Maximálne%Max. intervalu:** Maximálne percento maximálneho srdcového tepu pre aktuálny interval plávania.
- Maximálne%RST intervalu:** Maximálne percento rezervy srdcového tepu (maximálny srdcový tep mínus kľudový srdcový tep) pre aktuálny interval plávania.
- Maximálna nadmorská výška:** Nejvyššia dosiahnutá nadmorská výška od posledného vynulovania.
- Maximálna rýchlosť:** Nejvyššia rýchlosť pre aktuálnu aktivitu.
- Maximálny zostup:** Maximálna rýchlosť zostupu v metroch za minútu alebo v stopách za minútu od posledného vynulovania.
- Maximálny ST intervalu:** Maximálna tepová frekvencia pre aktuálny interval plávania.
- Maximálny výkon:** Najvyšší výkon pre aktuálnu aktivitu.
- Maximálny výstup:** Maximálna rýchlosť stúpania v stopách za minútu alebo v metroch za minútu od posledného vynulovania.
- Minimálna nadmorská výška:** Najnižšia dosiahnutá nadmorská výška od posledného vynulovania.
- Nadm. výš.:** Výška vašej súčasnej polohy nad morskou hladinou alebo pod morskou hladinou.
- Nadmorská výška GPS:** Nadmorská výška vašej aktuálnej polohy pomocou zariadenia GPS.
- Námorná rýchlosť:** Aktuálna rýchlosť v uzloch.
- Námorná vzdialenosť:** Prekonaná vzdialenosť v námorných metroch alebo námorných stopách.
- Nastavenie prevodu:** Aktuálna kombinácia prevodu zo snímača polohy prevodu.
- NP:** Normalized Power™ pre aktuálnu aktivitu.
- NP okruhu:** Priemerná Normalized Power pre aktuálny okruh.
- NP posledného okruhu:** Priemerná Normalized Power pre posledný dokončený okruh.
- Odchylka od kurzu:** Vzdialenosť doľava alebo doprava, o ktorú ste sa odchýlili od pôvodnej dráhy cesty. Aby sa zobrazili tieto dáta, musí prebiehať navigácia.
- Odhadovaný čas v medzicieli:** Odhadovaná denná doba, kedy dorazíte do ďalšieho trasového bodu (upravená pre miestny čas daného trasového bodu). Aby sa zobrazili tieto dáta, musí prebiehať navigácia.
- Okolný tlak:** Nekalibrovaný okolný tlak.
- Okruhy:** Počet dokončených okruhov pre aktuálnu aktivitu.
- Opakovanie zapnuté:** Časovač pre posledný interval plus aktuálny odpočinok (plávanie v bazéne).
- PCO:** Posunutie stredy základne. Posunutie stredy základne uvádza umiestnenie základne pedálov pri použití sily.
- Počet záberov:** Plávanie. Počet záberov za minútu (Z/M).
- Počet záberov:** Pádlovanie a veslovanie. Počet záberov za minútu (Z/M).
- Počet záberov v poslednom okruhu:** Plávanie. Priemerný počet záberov za minútu (Z/M) behom posledného okruhu.
- Poloha cieľa:** Pozícia cieľovej destinácie.
- Počet záberov v poslednom okruhu:** Pádlovanie a veslovanie. Priemerný počet záberov za minútu (Z/M) behom posledného okruhu.
- Poloha:** Aktuálna pozícia používajúca vybrané nastavenie formátu súradníc.
- Predné:** Prevod predného kolesa zo snímača polohy prevodu.
- Prevodový pomer:** Počet zubov predného a zadného prevodu na základe hodnôt zistených snímačom polohy prevodu.
- Prevýšenie do cieľa:** Prevýšenie medzi aktuálnou pozíciou a cieľovou destináciou. Aby sa zobrazili tieto dáta, musí prebiehať navigácia.
- Priem. celk. rýchlosť:** Priemerná rýchlosť pre aktuálnu aktivitu včítane pohybu i prestávok.
- Priemerná dĺžka kroku:** Priemerná dĺžka kroku pre aktuálnu reláciu.
- Priemerná DKZ:** Priemerná hodnota doby kontaktu so zemou pri danej aktivite.
- Priemerná kadencia:** Jazda na bicykli. Priemerná kadencia pre aktuálnu aktivitu.
- Priemerná kadencia:** Beh. Priemerná kadencia pre aktuálnu aktivitu.
- Priemerná rýchlosť:** Priemerná rýchlosť pre aktuálnu aktivitu.
- Priemerná rýchlosť pohybu:** Priemerná rýchlosť pohybu pre aktuálnu aktivitu.
- Priemerná rýchlosť záberu:** Plávanie. Priemerný počet záberov za minútu (Z/M) behom aktuálnej aktivity.
- Priemerná rýchlosť záberu:** Pádlovanie a veslovanie. Priemerný počet záberov za minútu (Z/M) behom aktuálnej aktivity.
- Priemerná SF Ľavá:** Priemerný uhol silovej fázy pre ľavú nohu a aktuálnu aktivitu.
- Priemerná SF Pravá:** Priemerný uhol silovej fázy pre pravú nohu a aktuálnu aktivitu.
- Priemerná ŠSF Ľavá:** Priemerný uhol špičky silovej fázy pre ľavú nohu a aktuálnu aktivitu.
- Priemerná ŠSF Pravá:** Priemerný uhol špičky silovej fázy pre pravú nohu a aktuálnu aktivitu.
- Priemerná vzdialenosť/záber:** Plávanie. Priemerná vzdialenosť preplávaná za jeden záber behom aktuálnej aktivity.
- Priemerná vzdialenosť/záber:** Pádlovanie a veslovanie. Priemerná vzdialenosť preplávaná za jeden záber behom aktuálnej aktivity.
- Priemerné %Max. intervalu:** Priemerné percento maximálneho srdcového tepu pre aktuálny interval plávania.
- Priemerné %RST intervalu:** Priemerné percento rezervy srdcového tepu (maximálny srdcový tep mínus kľudový srdcový tep) pre aktuálny interval plávania.
- Priemerné PSZ:** Priemerný posun stredy základne pre aktuálnu aktivitu.
- Priemerné tempo:** Priemerné tempo pre aktuálnu aktivitu.
- Priemerné tempo 500 m:** Priemerné tempo plávania na 500 metrov pre aktuálnu aktivitu.
- Priemerné vyváženie:** Priemerné ľavé/pravé vyváženie výkonu pre aktuálnu aktivitu.
- Priemerné vyváženie DKZ:** Priemerné vyváženie doby kontaktu so zemou pre aktuálnu reláciu.
- Priemerný %RST:** Priemerné percento rezervy srdcového tepu (maximálny srdcový tep mínus kľudový srdcový tep) pre aktuálnu aktivitu.
- Priemerný čas okruhu:** Priemerný čas okruhu pre aktuálnu aktivitu.
- Priemerný zostup:** Priemerné prevýšenie pri zostupe od posledného vynulovania.
- Priemerný ST:** Priemerný srdcový tep pre aktuálnu aktivitu.

**Priemerný ST %Max.:** Priemerné percento maximálneho srdcového tepu pre aktuálnu aktivitu.

**Priemerný ST intervalu:** Priemerná tepová frekvencia pre aktuálny interval plávania.

**Priemerný Swolf:** Priemerné hodnotenie SWOLF pre aktuálnu aktivitu. Hodnotenie SWOLF je súčet času jednej dĺžky a počtu záberov na dĺžku (*Plavecká terminológia, strana 3*). Pri plávaní v otvorenej vode je pre výpočet hodnotenia SWOLF použitá vzdialenosť 25 m.

**Priemerný vertikálny pomer:** Priemerný pomer vertikálny oscilácia a dĺžky kroku pre aktuálnu reláciu.

**Priemerný výkon:** Priemerný výkon pre aktuálnu aktivitu.

**Priemerný výstup:** Priemerné prevýšenie pri výstupe od posledného vynulovania.

**Priemerný záber/dĺžka:** Priemerný počet záberov na dĺžku bazénu behom aktuálnej aktivity.

**Priemer výkonu 10 s:** 10 sekundový priemer pohybu výkonu.

**Priemer výkonu 30 s:** 30 sekundový priemer pohybu výkonu.

**Priemer výkonu 3 s:** 3 sekundový priemer pohybu výkonu.

**Priemer vyvážení 10 s:** 10 sekundový priemer pohybu pre ľavé/pravé vyváženie výkonu.

**Priemer vyvážení 30 s:** 30 sekundový priemer pohybu pre ľavé/pravé vyváženie výkonu.

**Priemer vyvážení 3 s:** Trojsekundový priemer pohybu pre ľavé/pravé vyváženie výkonu.

**Priem. vert. oscilácie:** Priemerný objem vertikálnej oscilácie pri danej aktivite.

**PSZ okr.:** Priemerný posun stredy základne pre aktuálny okruh.

**Rovn. ch. ped.:** Meranie rovnomernej aplikácie sily nohou jazdca na pedále behom každého šliapnutia na pedál.

**Rych. záb. pos. dĺžky:** Priemerný počet záběrů za minútu (Z/M) behom poslednej dokončenej dĺžky bazénu.

**Rýchlosť:** Aktuálna cestovná rýchlosť.

**Rýchlostné stupne:** Prevody predného a zadného bicykla zo snímača polohy prevodu.

**Rýchlosť okruhu:** Priemerná rýchlosť pre aktuálny okruh.

**Rýchlosť posledného okruhu:** Priemerná rýchlosť pre posledný dokončený okruh.

**Rýchlosť záberu intervalu:** Priemerný počet záberov za minútu (Z/M) behom aktuálneho intervalu.

**Rýchlosť záberu okruhu:** Plávanie. Priemerný počet záberov za minútu (Z/M) behom aktuálneho okruhu.

**Rýchlosť záberu okruhu:** Pádlovanie a veslovanie. Priemerný počet záberov za minútu (Z/M) behom aktuálneho okruhu.

**Zostup pre okruh:** Prevýšenie pri zostupe pre aktuálny okruh.

**Zostup pre posledný okruh:** Prevýšenie pri zostupe pre posledný dokončený okruh.

**SF okr. P:** Priemerný uhol silovej fázy pre pravú nohu a aktuálny okruh.

**SF okruhu Ľavá:** Priemerný uhol silovej fázy pre ľavú nohu a aktuálny okruh.

**SF vľavo:** Aktuálny uhol silovej fázy pre ľavú nohu. Silová fáza je oblasť šliapnutia na pedál, kde dochádza k vyvinutiu kladnej sily.

**SF vpravo:** Aktuálny uhol silovej fázy pre pravú nohu. Silová fáza je oblasť šliapnutia na pedál, kde dochádza k vyvinutiu kladnej sily.

**Šírka/Dĺžka:** Aktuálna pozícia podľa súradníc dĺžky a šírky bez ohľadu na vybrané nastavenie formátu súradníc.

**Smer k cieľi:** Smer z vašej súčasnej polohy k cieľovému bodu. Aby sa zobrazili tieto dáta, musí prebiehať navigácia.

**Smer kompasu:** Smer, ktorým sa pohybujete, podľa kompasu.

**Smer pohybu:** Smer, ktorým sa pohybujete.

**Smer pohybu zariadenia GPS:** Smer, ktorým sa pohybujete, podľa zariadenia GPS.

**Srdcový tep:** Váš srdcový tep udávaný v tepoch za minútu (bpm). Zariadenie musí byť pripojené ku kompatibilnému snímaču srdcového tepu.

**ŠSF okruhu Ľavá:** Priemerný uhol špičky silovej fázy pre ľavú nohu a aktuálny okruh.

**ŠSF okruhu Pravá:** Priemerný uhol špičky silovej fázy pre pravú nohu a aktuálny okruh.

**ŠSF vľavo:** Aktuálny uhol špičky silovej fázy pre ľavú nohu. Špička silovej fázy je rozsah uhla, v ktorom jezdec vyvíja najväčšiu časť sily.

**ŠSF vpravo:** Aktuálny uhol špičky silovej fázy pre pravú nohu. Špička silovej fázy je rozsah uhla, v ktorom jezdec vyvíja najväčšiu časť sily.

**ST okruhu:** Priemerný srdcový tep pre aktuálny okruh.

**Stupeň:** Výpočet stúpania (nadmorskej výšky) pri behu (vzdialenosť). Pokiaľ napríklad na každé vystúpanie 3 m (10 stop) prejdete 60 m (200 stop), je stupeň 5 %.

**Svalové okysličenie %:** Odhadované percento svalového okysličenia pre aktuálnu aktivitu.

**Swolf interval:** Priemerné hodnotenie SWOLF pre aktuálny interval.

**Swolf okruhu:** Hodnotenie SWOLF pre aktuálny okruh.

**Swolf poslednej dĺžky:** Hodnotenie SWOLF pre poslednú dokončenú dĺžku bazénu.

**Swolf posledného okruhu:** Hodnotenie SWOLF pre posledný dokončený okruh.

**Tempo:** Aktuálne tempo

**Tempo 500 m:** Aktuálne tempo plávania na 500 metrov.

**Tempo 500 m okruhu:** Priemerné tempo plávania na 500 metrov pre aktuálny okruh.

**Tempo 500 m posledného okruhu:** Priemerné tempo plávania na 500 metrov pre posledný okruh.

**Tempo intervalu:** Priemerné tempo pre aktuálny interval.

**Tempo okruhu:** Priemerné tempo pre aktuálny okruh.

**Tempo poslednej dĺžky:** Priemerné tempo pre poslednú dokončenú dĺžku bazénu.

**Tempo posledného okruhu:** Priemerné tempo pre posledný dokončený okruh.

**Teplota:** Teplota vzduchu. Vaša telesná teplota ovplyvňuje snímač teploty. So zariadením môžete spárovať snímač teploty, ktorý vám poskytne trvalý zdroj presných dát o teplote.

**Training Effect:** Aktuálny dopad (1,0 až 5,0) na vašu aeróbnu kondíciu.

**Trasový bod cieľa:** Posledný bod na trase k cieľi. Aby sa zobrazili tieto dáta, musí prebiehať navigácia.

**TSS:** Training Stress Score™ pre aktuálnu aktivitu.

**Typ záberu intervalu:** Aktuálny typ záberu pre interval.

**Typ záberu poslednej dĺžky:** Typ záberu používaný behom poslednej dokončenej dĺžky bazénu.

**Účinnosť šliapania:** Meranie účinnosti šliapania jazdca.

**Uplynulý čas:** Celkový zaznamenaný čas. Napríklad, pokiaľ spustíte odpočet a pobežíte 10 minút, potom odpočet na 5 minút zastavíte, potom odpočet znovu spustíte a pobežíte 20 minút, bude váš uplynulý čas 35 minút.

**Úroveň nabitia batérie:** Zostávajúca energia batérie.

**Vertikálna oscilácia:** Množstvo odrazov pri behu. Vertikálny pohyb vášho trupu meraný v centimetroch na každý krok.

**Vertikálna oscilácia/okruh:** Priemerný objem vertikálnej oscilácie pre aktuálny okruh.

- Vertikálny pomer:** Pomer vertikálnej oscilácie a dĺžky kroku.
- Vertikálny pomer/okruh:** Priemerný pomer vertikálna oscilácia a dĺžky kroku pre aktuálny okruh.
- Vertikálna rýchlosť:** Rýchlosť stúpania a zostupu v čase.
- Vertikálna rýchlosť do cieľa:** Rýchlosť, akou vystupujete alebo zostupujete do predom určenej nadmorskej výšky. Aby sa zobrazili tieto dáta, musí prebiehať navigácia.
- VMG:** Rýchlosť, ktorou sa blížite po trase k cieľovému bodu. Aby sa zobrazili tieto dáta, musí prebiehať navigácia.
- Východ sl.:** Čas východu Slunka určený podľa vašej pozície GPS.
- Výkon:** Aktuálny výkon vo wattoch.
- Výkon:** Celková odvedená práca (výkon) v kilojouloch.
- Výkon na okruh:** Priemerný výkon pre aktuálny okruh.
- Výkon na váhu:** Aktuálny výkon meraný vo wattoch na kilogram.
- Výkonnostný rozsah:** Aktuálny rozsah výkonu (1 až 7) na základe vášho FTP alebo vlastného nastavenia.
- Výkon v poslednom okruhu:** Priemerný výkon pre posledný dokončený okruh.
- Výst. okr.:** Prevýšenie pri výstupe pre aktuálny okruh.
- Výstup pre posledný okruh:** Prevýšenie pri výstupe pre posledný dokončený okruh.
- Vyváženie:** Aktuálne ľavé/pravé vyváženie výkonu.
- Vyváženie DKZ:** Vyváženosť doby kontaktu so zemou ľavej a pravej strany pri behu.
- Vyváženie DKZ/okruh:** Priemerné vyváženie doby kontaktu so zemou pre aktuálny okruh.
- Vyváženie okruhu:** Priemerné ľavé/pravé vyváženie výkonu pre aktuálny okruh.
- Vzd./záb. posl. i.:** Plávanie. Priemerná vzdialenosť preplávaná za jeden záber behom posledného dokončeného okruhu.
- Vzdialenosť:** Prejdená vzdialenosť pre aktuálnu prejdenú trasu alebo aktivitu.
- Vzdialenosť/záber:** Plávanie. Vzdialenosť preplávaná za jeden záber.
- Vzdialenosť/záber:** Pádlovanie a veslovanie. Vzdialenosť preplávaná za jeden záber.
- Vzdialenosť/záber okruhu:** Plávanie. Priemerná vzdialenosť preplávaná za jeden záber behom aktuálneho okruhu.
- Vzdialenosť/záber okruhu:** Pádlovanie a veslovanie. Priemerná vzdialenosť preplávaná za jeden záber behom aktuálneho okruhu.
- Vzdialenosť/záber posledného okruhu:** Priemerná vzdialenosť preplávaná za jeden záber behom posledného dokončeného okruhu.
- Vzdialenosť intervalu:** Vzdialenosť prejdená pre aktuálny interval.
- Vzdialenosť k nasledujúcemu:** Zostávajúca vzdialenosť k ďalšiemu trasovému bodu na trase. Aby sa zobrazili tieto dáta, musí prebiehať navigácia.
- Zábery:** Plávanie. Celkový počet záberov pre aktuálnu aktivitu.
- Zábery:** Pádlovanie a veslovanie. Celkový počet záberov pre
- Zábery intervalu/dĺžka:** Priemerný počet záberov na dĺžku bazény behom aktuálneho intervalu.
- Zábery poslednej dĺžky:** Celkový počet záberov pre poslednú dokončenú dĺžku bazény.
- Zábery v okruhu:** Plávanie. Celkový počet záberov pre aktuálny okruh.
- Zábery v okruhu:** Pádlovanie a veslovanie. Celkový počet záberov pre aktuálny okruh.
- Zábery v poslednom okruhu:** Plávanie. Celkový počet záberov pre posledný dokončený okruh.
- Zábery v poslednom okruhu:** Pádlovanie a veslovanie. Celkový počet záberov pre posledný dokončený okruh.
- Zadné:** Prevod zadného kolesa zo snímača polohy prevodu.
- Západ slunka:** Čas západu Slunka určený podľa vašej pozície GPS.
- Zostávajúca vzdialenosť:** Zostávajúca vzdialenosť do cieľovej destinácie. Aby sa zobrazili tieto dáta, musí prebiehať navigácia.
- Zhodnotenie výkonu:** Skóre zhodnotenia výkonu je zhodnotenie vašej kondície v reálnom čase.
- Zóna ST:** Aktuálny rozsah srdcového tepu (1 až 5). Výchozie zóny vychádzajú z vášho užívateľského profilu a maximálneho srdcového tepu (220 mínus váš vek).

## Štandardné pomery hodnoty VO2 maximálne

Tieto tabuľky obsahujú štandardizované klasifikácie odhady hodnoty VO2 maximálne podľa veku a pohlavia.

Muži	Percentil	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Skveé	95	55,4	54	52,5	48,9	45,7	42,1
Vynikajúce	80	51,1	48,3	46,4	43,4	39,5	36,7
Dobré	60	45,4	44	42,4	39,2	35,5	32,3
Uspokojivé	40	41,7	40,5	38,5	35,6	32,3	29,4
Špatné	0–40	<41,7	<40,5	<38,5	35,6	32,3	29,4
Ženy	Percentil	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Skvelé	95	49,6	47,4	45,3	41,1	37,8	36,7
Vynikajúce	80	43,9	42,4	39,7	36,7	33	30,9
Dobré	60	39,5	37,8	36,3	33	30	28,1
Uspokojivé	40	36,1	34,4	33	30,1	27,5	25,9
Špatné	0–40	<36,1	<34,4	<33	<30,1	<27,5	<25,9

Dáta sú reprodukovanie so súhlasom inštitútu The Cooper Institute. Ďalšie informácie nájdete na webovej stránke [www.CooperInstitute.org](http://www.CooperInstitute.org).

## Hodnotenie FTP

Táto tabuľka uvádza klasifikáciu funkčnej limitnej hodnoty výkonu

Muži	Watty na kilogram (W/kg)
Skvelé	5,05 a více
Vynikajúce	3,93 až 5,04
Dobré	2,79 až 3,92
Uspokojivé	2,23 až 2,78
Netrénovaný človek	Menej než 2,23
Ženy	Watty na kilogram (W/kg)
Skvelé	4,30 a více
Vynikajúce	3,33 až 4,29
Dobré	2,36 až 3,32
Uspokojivé	1,90 až 2,35
Netrénovaný človek	Menej než 1,90

Hodnoty FTP sú založené na výskume Huntera Allena a Andrewa Coggana, PhD, *Training and Racing with a Power Meter* (Boulder, CO: VeloPress, 2010).

## Veľkosť a obvod kolesa

Veľkosť kolesa je uvedená na oboch stranách pneumatiky. Nižšie uvedený zoznam nie je úplný. Použiť možno tiež kalkulatory dostupné na internete.

Veľkosť kolesa	D (mm)
12 × 1,75	935
14 × 1,5	1 020
14 × 1,75	1 055
16 × 1,5	1 185
16 × 1,75	1 195
18 × 1,5	1 340
18 × 1,75	1 350
20 × 1,75	1 515
20 × 1-3/8	1 615
22 × 1-3/8	1 770
22 × 1-1/2	1 785
24 × 1	1 753
24 × 3/4 trubkový	1 785
24 × 1-1/8	1 795

## Licencia BSD 3-Clause

Copyright © 2003-2010, Mark Borgerding

Všetky práva vyhradené.

Redistribúcia a používanie zdrojovej alebo binárnej podoby (s úpravou či bez) je povolené, ak sú splnené nasledujúce podmienky:

- Redistribúcia zdrojového kódu musí obsahovať vyššie uvedené oznámenie o autorských právach, tento zoznam podmienok a nasledujúce upozornenia ohľadom obmedzenia záruk.
- Redistribúcia v binárnej podobe musí v dokumentácii a ostatných priložených materiáloch obsahovať vyššie uvedené oznámenie o autorských právach, tento zoznam podmienok a nasledujúce upozornenie ohľadom obmedzenia záruk.
- Bez predchádzajúceho výslovného písomného povolenia nie je možné používať meno autora ani nikoho z prispievateľov k propagácii alebo podpore produktov odvodených od tohoto softvéru.

Veľkosť kolesa	D (mm)
24 × 1-1/4	1 905
24 × 1,75	1 890
24 × 2,00	1 925
24 × 2,125	1 965
26 × 7/8	1 920
26 × 1(59)	1 913
26 × 1(65)	1 952
26 × 1,25	1 953
26 × 1-1/8	1 970
26 × 1-3/8	2 068
26 × 1-1/2	2 100
26 × 1,40	2 005
26 × 1,50	2 010
26 × 1,75	2 023
26 × 1,95	2 050
26 × 2,00	2 055
26 × 2,10	2 068
26 × 2,125	2 070
26 × 2,35	2 083
26 × 3,00	2 170
27 × 1	2 145
27 × 1-1/8	2 155
27 × 1-1/4	2 161
27 × 1-3/8	2 169
650 × 35A	2 090
650 × 38A	2 125
650 × 38B	2 105
700 × 18C	2 070
700 × 19C	2 080
700 × 20C	2 086
700 × 23C	2 096
700 × 25C	2 105
700 × 28C	2 136
700 × 30C	2 170
700 × 32C	2 155
700C trubkový	2 130
700 × 35C	2 168
700 × 38C	2 180
700 × 40C	2 200

TENTO SOFTVÉR JE POSKYTOVANÝ VLASTNÍKOM AUTOR-  
SKÝCH PRÁV „TAK, AKO JE“. NIE SÚ  
POSKYTOVANÉ ŽIADNE VÝSLOVNÉ ČI DOMNELE ZÁRUKY,  
NAPRÍKLAD PREDPOKLADANÉ ZÁRUKY  
OBCHODOVATEĽNOSTI ALEBO VHODNOSTI PRE URČITÝ  
ÚČEL. VLASTNÍK AUTORSKÝCH PRÁV ANI PRISPIEVATEĽIA  
NIE SÚ ZA ŽIADNYCH OKOLNOSTÍ ZODPOVEDNÍ ZA ŽIAD-  
NE PRIAME, NEPRIAME, NÁHODNÉ, ZVLÁŠTNE, NÁSLEDNÉ  
ČI EXEMPLÁRNE ŠKODY (NAPRÍKLAD ZA STRATU DÁT,  
UŠLÝ ZISK, NEMOŽNOSŤ POUŽÍVANIA ALEBO PRERUŠE-  
NIA OBCHODNEJ ČINNOSTI; NIE SÚ ZODPOVEDNÍ ANI ZA  
ZAISTENIE NÁHRADNÉHO TOVARU ALEBO SLUŽIEB) BEZ  
OHĽADU NA PRÍČINU, ANI V PRÍPADE TEORETICKEJ ZOD-  
POVEDNOSTI ZABEZPEČENEJ ZMLUVOU, PLNOU ZOD-  
POVEDNOSŤOU ALEBO PORUŠENÍM ZÁKONA (VČÍTANE  
NEDBALOSTI A PODOBNE), KTORÉ BY MOHLI VZNIKNÚŤ  
POUŽÍVANÍM SOFTVÉRU, A TO ANI V PRÍPADE  
PREDCHÁDZAJÚCEHO UPOZORNENIA NA MOŽNÉ ŠKODY.

## Definícia symbolov

Tieto symboly sa môžu zobraziť v zariadení alebo na popiskoch príslušenstva.

	Striedavý prúd. Zariadenie je vhodné pre striedavý prúd.
	Jednosmerný prúd. Zariadenie je vhodné iba pre jednosmerný prúd.
	Poistka. Označuje špecifikáciu alebo umiestnenie poistky.
	Symbol WEE pro likvidaci a recyklaci odpadů. Symbol WEEE je připojen k produktu v souladu se směrnicí EU 2012/19/EU týkající se odpadních elektrických a elektronických zařízení (WEEE). Slouží k zabránění nesprávné likvidace tohoto produktu a k podpoře opětovného použití a recyklace.

## Register

- A**  
 aktivity **2, 20, 22**,  
     uloženie **2**  
     vlastné **2, 3**  
     začatie **2**  
 aktualizácia, softvér **18**,  
 alarmy **15, 21**  
 analýza švíhu **5**  
 aplikácia **17, 18**  
     smartfón **1**  
 Auto Lap **21**  
 Auto Pause **21**  
 automatická detekcia lezenia **22**  
 automatické rolovanie **22**
- B**  
 barometer **16, 234**  
 batérie **27**  
     maximalizácia **17, 22, 28**  
     nabíjanie **1**  
     výdrž **26**
- C**  
 celoživotný športovec **12**  
 cieľ **14**  
 ciele **14**  
 Connect IQ **18, 19**
- Č**  
 čas  
     nastavenie **24**  
     upozornenie **21**  
     zóny a formáty **24**  
 časovač, odpočítavanie **15**  
 časové zóny **15**  
 časy východu a západu Slunka **15**  
 čistenie zariadenia **6, 27**
- D**  
 Diaľkové ovládanie VIRB **19**  
 dáta odosielania **18**  
 prenos **18** stránky **20**  
 ukladanie **6, 18**  
 dátové polia **19**  
 dĺžka kroku **6**  
 dĺžky **3**  
 doba kontaktu so zemou **6, 7**  
 dopnky **1, 5, 18, 19**  
 družicové signály **28**  
 dynamika behu **6, 7**
- F**  
 fitness **10**
- G**  
 Garmin Connect **1, 13, 17–19**  
     ukladanie dát **18**  
 Garmin Express **2, 18**  
     aktualizácia softvéru **1**  
 GLONASS **24**  
 GPS **22, 24**  
     signál **28**  
 história **17**  
     odosielanie do počítača **18**,  
     **19** odstránenie **17**  
 hlavné menu, prispôsobenie **19**  
 hodiny **15**  
 hodnotenie swolf **3**
- I**  
 ID zariadenie **25**  
 indoorový tréning **2**  
 intervaly **3** tréningy **13, 14**  
 ihrisko, prehrávanie **4**
- J**  
 jazyk **24**  
 jazda na snowboarde **2**  
 jumpmaster **3**
- K**  
 kadencia **3, 6** sníma-  
 če **25** upozornenie **25**  
 kalendár **13**  
 kalibrácia kom-  
 pas **23** výškomer **23**  
 kalórie, upozornenie **21**  
 kompas **16, 23, 24**  
 kalibrácia **23**
- L**  
 laktátový prah **8, 10**  
 layout **4**  
 LiveTrack **18**  
 lyžovanie alpské **2**  
 jazda na snowboarde **2**
- M**  
 mapa **23**  
     aktualizácia **1**  
     navigácia **16**  
     prechádzanie **16**
- menu **1**  
 menu ovládacie prvky **1, 26**  
 merné jednotky **26**  
 meranie **4**  
 meranie úderu **4**  
 metronóm **3**  
 minúty intenzívnej aktivity **12, 29**  
 MOB **16**  
 multišport **2, 3, 17**  
 muž cez palubu (MOB) **16**
- N**  
 nabíjanie **1**  
 nácvik **3, 4**  
 nastavenie **12, 20–26, 29**  
 nastavenie smeru pohybu **25**  
 nastavenie systému **25**  
 navigácia **15, 16, 21, 25**  
 Zadáť smer a chod **16**  
 zastavenie **16**  
 nožný snímač **26, 27**
- O**  
 obrazovka **26**  
 odosielanie dát **19**  
 odolnosť proti vode **28**  
 odpočítavač času **14**  
 odstránenie histórie **17**  
 osobné rekordy **14**  
 všetky užívateľské dáta **28** od-  
 stránenie problémov **5–7, 28, 29**  
 osobné rekordy **14**  
 odstránenie **14**  
 oznámenia **18**
- P**  
 párovanie smartfónu **1, 28**  
 Snímače ANT+ **5, 26**  
 pásky **28**  
 plávanie **3, 4**  
 počítač kilometrov **4**  
 počítadlo kilometrov **17**  
 podsvietenie **1, 26**  
 polohy **15**  
     odstránenie **15**  
     uloženie **15, 16**  
     úprava **15**  
 profily **2**  
     užívateľské **10** pre-  
 jdené trasy **15**  
 predpokladaný čas dokončenia **9**  
 pripojenie **18**



príslušenstvo **27, 29**  
prispôsobenie zariadenia **21, 26**

**R**  
regenerácia **7–9**  
režim hodínok **23**  
režim spánku **12**  
rýchlosť **23**

**S**  
segmenty **13**  
skóre stresu **9**  
skórkarta **4**  
skratky **1, 26**  
sledovanie aktivity **12**  
smartfón **19, 20, 28**  
aplikácia **17,**  
**19** párovanie **1, 28**  
smer k severu **24**  
Snímače ANT+ **26, 27**  
párovanie **26**  
snímače pre bicykel **26**  
snímače rýchlosti a kadencie **26**  
softvér  
aktualizácia **1, 18, 19**  
licencia **26**  
verzia **26**  
súradnice **15**  
srdcový tep **5**  
párovanie snímačov **5**  
rozsahy **11**  
snímač **5–10, 26**  
upozornenie **22**  
zóny **8, 11, 17**  
stav tréningu **8**  
stopky **14, 17**

**Š**  
štatistiky **5**

**T**  
technické údaje **27**  
Technológia Bluetooth **17, 18, 28**  
tempe **27, 29**  
teplota **27, 29**  
tlačidlá **1, 25, 26**  
prispôsobenie **23**  
tóny **3, 14**  
TracBack **2, 16**  
Training Effect **7,**  
**10** trasové body **16**  
projekce **15**  
trasy **15**  
nastavenie **22**  
prehrávanie **4**  
výber **4**  
vytvorenie **15**  
tréning **13, 14, 17**  
plány **13**  
tréningová záťaž **9**  
tréningové, plány **12** tréningy **12, 13**  
načítanie **12**  
triatlonový tréning **3**

**U**  
ukladanie dát **18**  
UltraTrac **23**  
upozornenie **15, 21–23, 25**  
USB **19**  
odpojenie **28**  
užívateľské dáta, odstránenie **28**  
užívateľský profil **10**

**V**  
veľkosť kolies **33**  
vertikálna oscilácia **6**  
vertikálny pomer **6**  
Virtual Partner **13, 14**  
VO2 max. **7–9**  
VO2 maximálny **33**  
výkon (sila) **8**  
metre **8, 9, 27, 33**  
upozornenie **22**  
zóny **11**  
vynulovanie zariadenia **29**  
výškomer **17, 24**  
kalibrácia **24**  
vzdialenosť **23**  
upozornenie **22, 25**  
vzhľady hodínok **19, 24**

**W**  
Wi-Fi, pripojenie **19**

**Z**  
zábery **3**  
Zadaj smer a chod<sup>16</sup>  
závodenie **14**  
zhodnotenie výkonu **7, 9**  
zobrazenie greenu, poloha jamky **4**  
zóny  
čas **15**  
srdcový tep **11** výkon **11**

# www.garmin.sk

 +43 (0) 820 220230	 + 32 2 672 52 54
 0800 770 4960	 1-866-429-9296
 +385 1 5508 272 +385 1 5508 271	 +420 221 985466 +420 221 985465
 + 45 4810 5050	 + 358 9 6937 9758
 + 331 55 69 33 99	 + 39 02 36 699699
 (+52) 001-855-792-7671	 0800 0233937
 +47 815 69 555	 00800 4412 454 +44 2380 662 915
 (+35) 1214 447 460	 +386 4 27 92 500
 0861 GARMIN (427 646) +27 (0)11 251 9999	 +34 93 275 44 97
 + 46 7744 52020	 +886 2 2642-9199 ext 2
 0808 238 0000 +44 (0) 870 8501242	 +49 (0)180 6 427646
 913-397-8200 1-800- 800-1020	 0800 135 000



Máj 2017  
190-02149-41\_0A